

زندگی، نشاط و شادی - ویژگی دوران سالمندی و ...

نقش ورزش در سلامتی دانش آموزان - کسب حلال

اصول، اهداف روشها و فنون تربیت دینی و ...

اعتماد به نفس - بحران هویت در نوجوانان

مصاحبه و گزارشی از عملکرد دبیرستان دوره اول دخترانه علمی

مناسبتهای ماه



### سخن سر دیر

بسم الله الرحمن الرحيم

طلیعه دهه مبارک فجر، سالروز نزول رحمت و برکت الهی بر حوزه جغرافیایی مستضعفین جهان را گرامی می‌داریم و این نعمت الهی را شکر گزاریم.

ملت رشید ایران نقطه آغاز این حرکت عظیم جهان را با همت بزرگ خود و الگوبرداری از دستورات و تعالیم قرآن کریم و سیره اهل بیت عصمت و طهارت(ع) به ویژه قیام عاشورا به احسن وجه به انجام رساندند و طوفان ایستادگی در مقابل ظلم و ستم و بی‌عدالتی را با ترویج فرهنگ علوی و فاطمی به راه انداختند. این قیام سترگ با رهبری امام راحل خمینی کبیر(ره) که خود درس آموخته این مکتب بود و پس از شروع غیبت کبری هم آوردی در این سطح تاریخ به خود ندیده بود به انجام رسید و توانست ملت‌های مستضعف در سراسر جهان را متوجه خود ساخته و در همراه نمودن آنان با اهداف خود نقش متمایزی را داشته باشد تا آنجا که امروز پس از قریب گذشت ۴۲ سال از پیروزی انقلاب اسلامی محور مقاومت در مقابل حرکت‌های استکباری به صورت عیان با پرچشم عدالت‌خواهی با قدرت و عظمت در اهتزاز می‌باشد.

نقشی که رهبری معظم انقلاب در فرمایشات خود جهت بارور نمودن این حرکت الهی بارها بدان متذکر بوده‌اند توجه و حراست از ثمرات معنوی و فکری با آشنایی نسل جوان و نوجوان جامعه اسلامی بوده است.

پدران و مادران امروز با همراهی اولیاء مدارس در کنار همه خدمات متنوع به فرزندان عزیز و آینده‌سازان جامعه اسلامی بیش از دیگر افراد در جامعه می‌توانند این مهم را به بهترین طریق مورد توجه قرار داد و ابزار آن را با مدد یکدیگر تأمین و به‌کارگیرند. طبیعتاً این موضوع تربیتی در کنار همه فعالیت‌های فرهنگی و تربیتی با ظرافت و دقتی متناسب با اهمیت خود قابل انجام خواهد بود که به‌اختصار به چند نکته از این الزامات اشاره می‌کنم:

الف) مطالعه تاریخ، به ویژه تاریخ انقلاب اسلامی به عنوان یک فرض از منابع صحیح مورد تأکید قرار گیرد و وضعیت یکصد ساله اخیر با همه وقایع پیش آمده از افراد خیره و مطلع و دلسوز به حال مردم کسب اطلاع گردد.

ب) ترسیم هدایت گونه اهداف انقلاب اسلامی به شیوه جذاب برای فرزندان خود تا ایمان و اعتقاد و پایداری در استمرار به این راه حاصل گردد.

ج) تبیین شهامت‌ها و رشادت‌ها و جان‌فشانی‌های صورت گرفته و تحلیلی صحیح از فرهنگی که خیل عظیم شد تا با نثار جان برای این انقلاب و اهداف آن به انجام رساندند.

د) بیان موفقیت‌ها و ناکامی‌ها و دلایل آن و تطبیق با تاریخ اسلام و چگونگی برداشتن گام‌های در پیش رو، سربلند و موفق باشید.

سید محمد کاظم حجازی



### نقش ورزش در سلامتی دانش آموزان

کم‌حرکی، افزایش وزن و چاقی، همچنین جایگزینی بازی‌های رایانه‌ای به جای بازی‌های حرکتی، ورزشی و... تهدیدی جدی و اساسی است که دامنگیر دانش آموزان شده است. در همین راستا، شکل‌گیری گروه‌های آموزشی در مجموعه مدارس موسسه شهید محراب آیت... مدنی در فضای مجازی، با اولویت اینکه ورزش و تربیت بدنی همیشه باید جاری باشد، با همکاری دبیران محترم تربیت بدنی و کارشناسان حوزه بهداشت و سلامت، فعالیت خود را شروع کرد که خوشبختانه با تشویق خانواده‌ها و دانش آموزان از استقبال بسیار خوبی برخوردار شد. (ادامه در صفحه ۴)



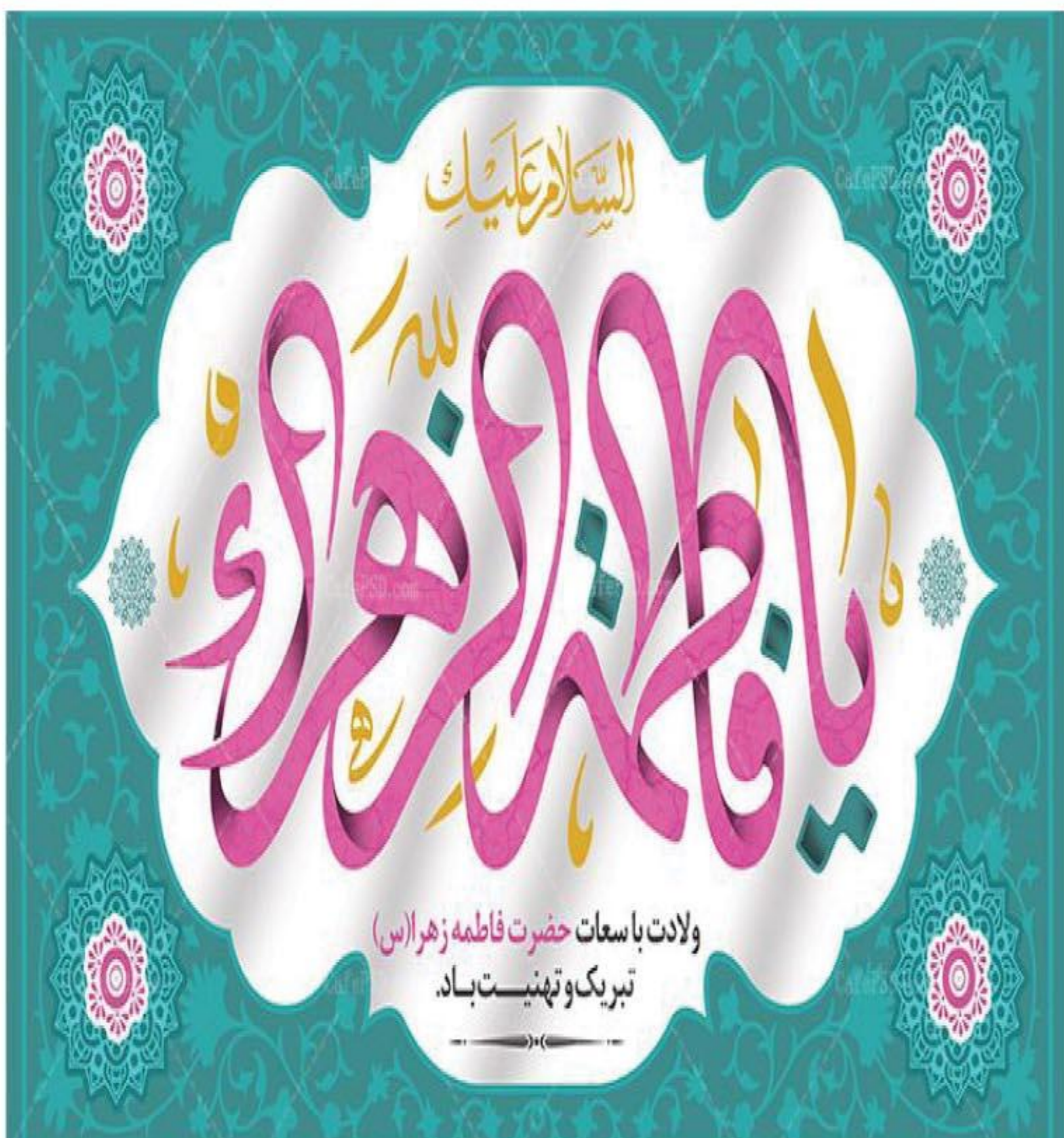
### یاد معلم ماندگار

سه سال قبل در ۶ بهمن ۱۳۹۶، دیار دارالمؤمنین همدان مردی را از دست داد که در کنار معلمی و تربیت فرزندان این شهر، مبارزه با ظلم و طاغوت را سرلوحه برنامه خود نیز داشت، مردی که با آمدن شهید محراب آیت‌الله مدنی به همدان، عزمش را بیش از گذشته در راه مبارزه و رسیدن به استقلال و آزادی جزم کرد ... (ادامه در صفحه ۱۴)



### حفظ کرامت سالمندان

زمانی که افراد سالمند از توانایی خودشان ناامید می‌شوند، احساسات پیچیده‌ای را تجربه می‌کنند که باعث می‌شود کم‌کم از نظر روحی فرسوده‌تر شوند. اگر با سالمندان رفتاری از روی ترحم شود، آن‌ها بهتر از هرکسی این واقعیت را درک می‌کنند و از اینکه موقعیت قابل ترحم دارند سخت دلگیر می‌شوند. (ادامه در صفحه ۳)



## زندگی، نشاط و شادی

اسلام دین فطرت است و به تمام نیازهای طبیعی و فطری انسان توجه دارد. از این رو به شاد زیستن توصیه نموده و آن را امری ضروری برای حرکت به سوی کمال می‌داند. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرمایند: این دل‌ها همانند بدن خسته و افسرده می‌شوند و نیازمند استراحت‌اند. در این حال نکته‌های زیبا و نشاط‌انگیز برای آن‌ها انتخاب کنید. غم و شادی از پدیده‌هایی است که در فراز و نشیب‌ها و در رویدادهای مختلف زندگی گریبان گیر انسان خواهد بود و از لوازم و حالات جدایی‌ناپذیر نفس آدمی است. اصلاً زندگی بدون غم و شادی معنی و مفهومی ندارد. هرچند غم و شادی هر دو ملازم انسان‌اند، ولی آنچه اصالت دارد شادی است و فطرت انسان همیشه در جست و جوی شادی بوده است. این بدان معناست که اساس خلقت و فطرت، بر شادی بنا نهاده شده است. اگر اندوهی هم باشد، عارضی و گذراست.

سرور و شادمانی از عوامل مهم انبساط و گشایش نفس و روح است. نشاط و شادابی به انسان نیرو می‌بخشد و او را برای کوشش در امور معاش و تعالی معنوی آماده می‌سازد. در برابر آن غم و اندوه موجب گرفتگی و افسردگی روح آدمی می‌گردد و او را نسبت به زندگی و حرکت‌های معنوی دلسرد می‌کند.

این حقیقتی است که امیرالمؤمنین (ع) در دو جمله بسیار زیبا بیان فرموده‌اند: "سرور و شادمانی، نفس را انبساط می‌بخشد و نشاط و شادابی را بر می‌انگیزاند و غم اندوه، نفس را گرفته می‌کند و نشاط و انبساط را در هم می‌پیچد".

کسانی که سرحال و با نشاط هستند، کارهایشان به خوبی به انجام می‌رسد؛ و کارها همه ردیف است. عبادتشان هم قشنگ‌تر است. آدم‌های افسرده و درهم و اندوهگین، در عبادت هم حواس‌پرتی دارند. در درس و کار هم ناموفق‌اند. حتی نشاط در میل و اشتیاق انسان به غذا هم تأثیر بسزایی دارد. کسی که کسل و بی‌نشاط است، میلی هم به غذا ندارد.

افراد با نشاط کمتر به بیماری مبتلا می‌شوند. بسیاری از بیماری‌ها به غم و اندوه و افسردگی ارتباط دارند. غم و غصه - اندوه و نگرانی‌ها که به انسان رو می‌آورد، بسیاری از بیماری‌ها طلع می‌کند؛ اما یک روح با نشاط و امیدوار، می‌تواند با بیماری مبارزه کند و آن را زمین بزند. وقتی روح قوی شد، در جسم و بدن هم تأثیر می‌گذارد و در آن تصرف می‌کند. دلیل دیگری که اصالت را به شادی می‌دهد و آن را ارزشمند می‌شمارد، دعاهایی است که در آن از خداوند فرح و سرور و شادی می‌طلبیم. اگر شادی ارزشی نداشت، ائمه (علیهم السلام) به ما نمی‌آموختند که در دعاهایتان از خدا درخواست فرح و سرور کنید و بخواهید غم و اندوهتان زودتر شود. در سحرهای ماه مبارک رمضان در دعای ابوحمزه امام سجاد (ع) چنین می‌خوانیم: «خداوند، دلم را شاد گردان و از هر غم و اندوه و پریشانی‌ام گشایش و رهایی‌بخش».



## ای دل غمین مباش که مولای ما علی (ع) است

کسی که خدا و پیامبر و ولایت اهل‌بیت (علیهم السلام) را دارند، نباید غمگین و اندوهناک باشد؛ چون به منبع فرح و شادی متصل است. نباید همچون آدم‌های بی‌صاحب غمگین باشیم. نباید خودمان را طوری نشان دهیم که بگویند این‌ها از خدا و امامان راضی نیستند و اهل‌بیت (علیهم السلام) به این‌ها نظر ندارند. در حقیقت بازگشت غم و اندوه، به بد بینی به خدا و اهل‌بیت (علیهم السلام) است. کسی که غصه روزی را می‌خورد، در حقیقت سوءظن به خدا دارد. خداوند در حق بندگانش کم نمی‌گذارد. خدا می‌فرماید: به فضل و رحمت الهی شاد باشید و امر به شادی می‌کند.

یکی از بزرگان تابلو بزرگی بالای سرش زده بود که روی آن نوشته شده بود: «ای دل غمین مباش که مولای ما علی است!» کسی که علی ندارد، باید از غصه دق کند...

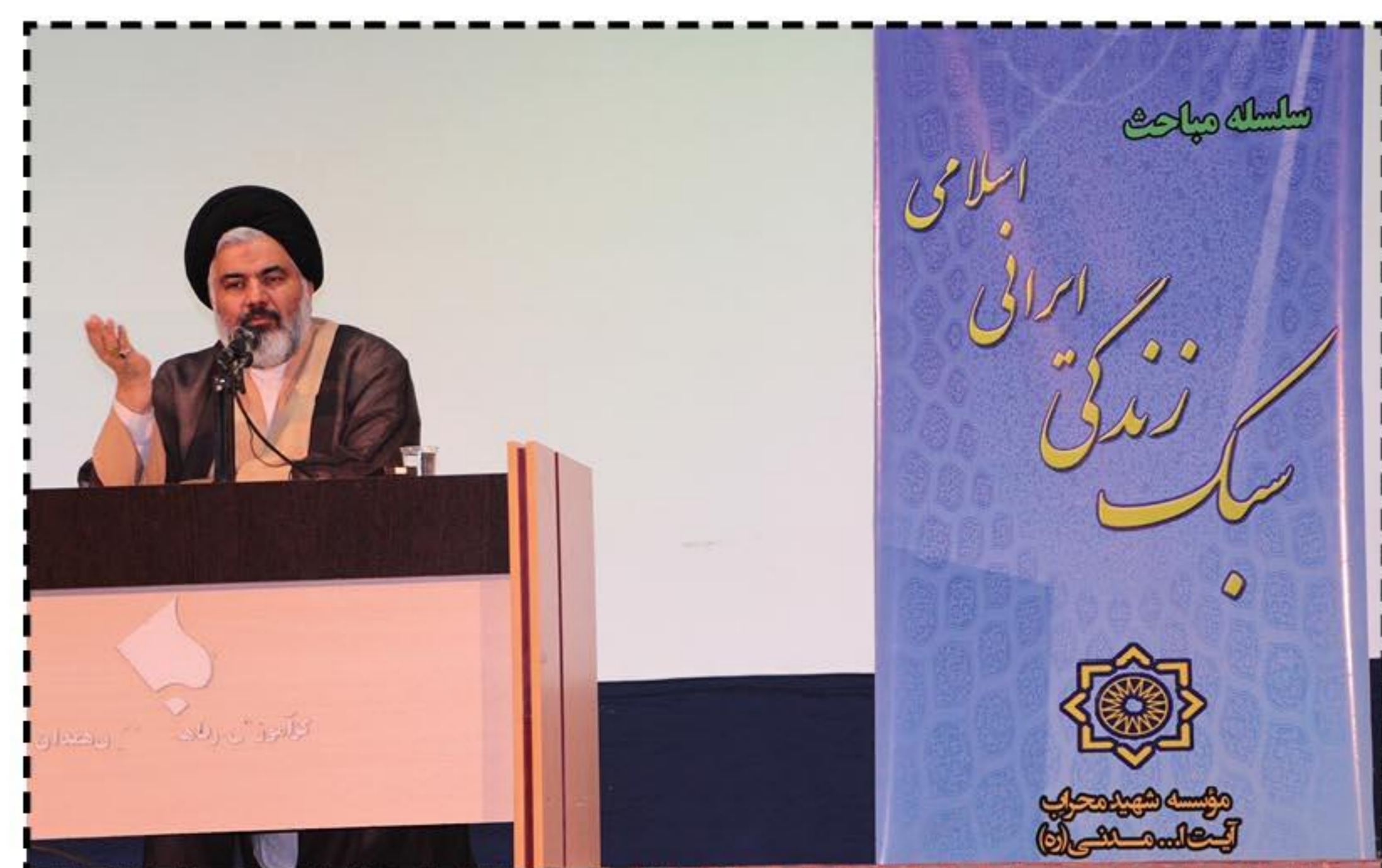
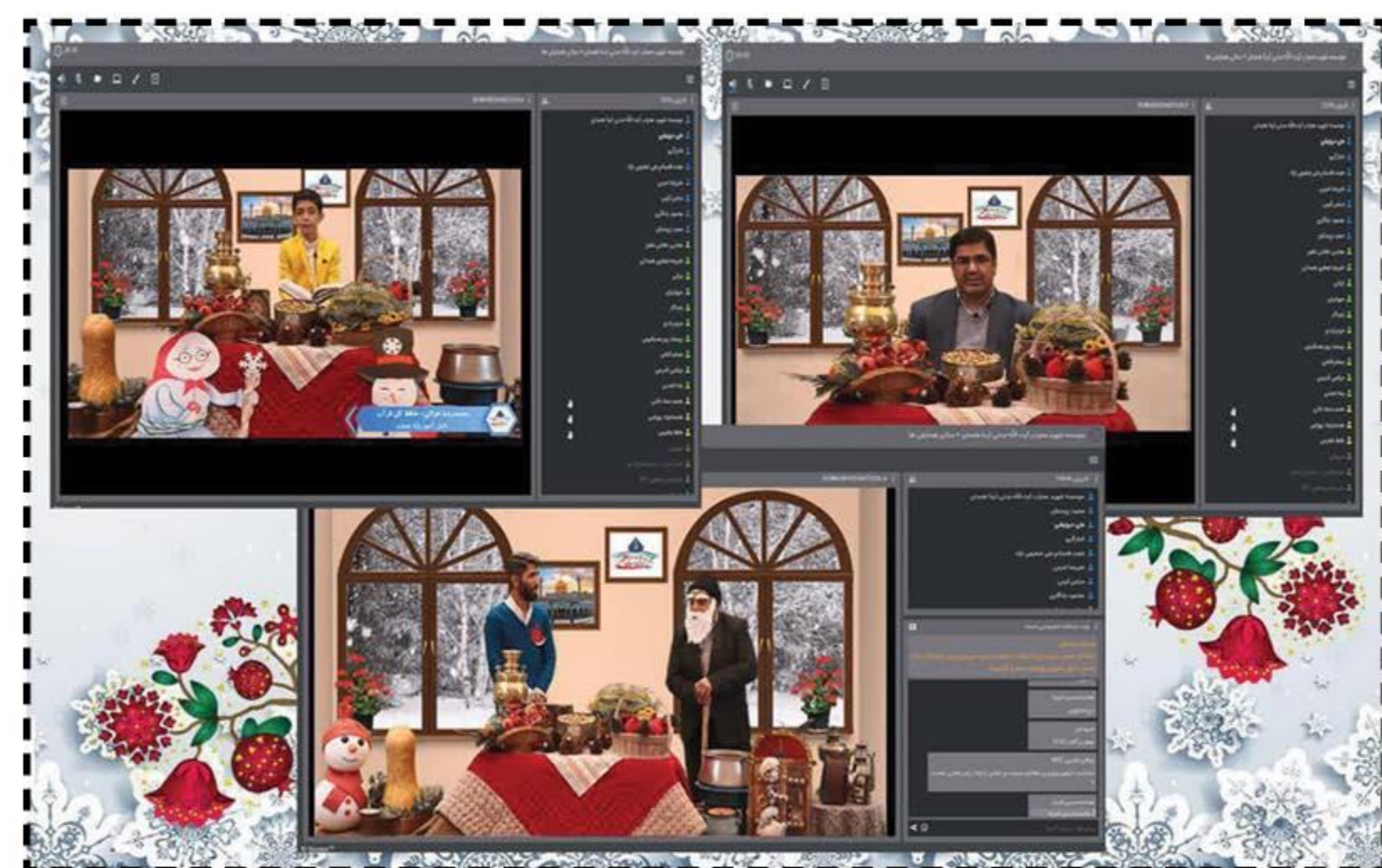
ولایت اهل‌بیت (علیهم السلام) یعنی بهشت حاضر. کسی که ولایت اهل‌بیت را دارد، در بهشت است. الآن هم در بهشت است. بعد از این هم در بهشت است. راوی می‌گوید: در محضر مبارک امام صادق (ع) بودیم. شخصی در مجلس گفت: «از خداوند درخواست بهشت می‌کنم؟» امام صادق (ع) فرمودند: «شما در بهشت هستید از خدا بخواهید که شما را از آن بیرون نکند» حاضران گفتند: ما به فدای شما شویم، ما الآن در دنیا هستیم. حضرت فرمودند: «مگر شما به امامت ما اعتراف ندارید؟!»، گفتند: بله. فرمودند: «این معنای بهشت است؛ بنابراین از خدا بخواهید که آن را از شما نگیرد».

امام صادق (ع) برای کسانی که اطرافشان بودند و این معنای بلند را درک نمی‌کردند، به‌ناچار سخن خودشان را تأویل کردند و مطلب را تنزیل دادند و فرمودند: کسی که اعتقاد به ولایت ما دارد، در بهشت است؛ و گرنه محضر امام خود بهشت و برتر و بالاتر از بهشت است. کسی مرتبط و متصل به اهل‌بیت (علیهم السلام) است و اهل ولایت و محبت آنان است، در بهشت است و جای غم و اندوه و خوف و حزن نیست.

## گزارش

مجموعه مدارس موسسه شهید محراب آیت‌... مدنی در راستای شاد زیستن و ایجاد نشاط در بین خانواده‌ها در چهارچوب دین مبین اسلام برنامه‌های مختلفی برای خانواده‌های محترم دانش آموزان در نظر گرفته و برگزار نموده است که به شرح ذیل می‌باشد:

- برگزاری سلسله مباحث سبک زندگی ایرانی اسلامی با حضور حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر تراشوی که در این جلسات به موضوع زندگی، نشاط و شادی و راهکارهای آن اشاره می‌شود
- برگزاری کارگاه‌های آموزش خانواده سالم
- برگزاری کارگاه مشاوره جهت ارائه راهکارهای شاد زیستن
- ساخت کلیپ‌های نحوه شاد زیستن و ارسال برای خانواده‌ها و دانش آموزان
- برگزاری برنامه فرصت گفت‌وگو با محوریت شادی و شاد زیستن در خانواده
- برگزاری طرح تعالی برای همکاران مجموعه مدارس موسسه شهید مدنی با موضوع زندگی شاد به صورت مجازی با حضور حجت‌الاسلام و المسلمین ثروتی
- و ...



### موضوع این هفته

## شادی و شاد زیستن در خانواده

کارآز واحد فرهنگ دبیر سفار شهید مدنی همدان

به صورت آنلاین در فضای مجازی

## ویژگی‌های دوران سالمندی و چگونگی رفتار خانواده با او

آدمی به هر میزان که سالخورده‌تر می‌شود، تصور روشن‌تری از زندگی به دست می‌آورد؛ راه و روش زندگی را بهتر فرا گرفته و متوجه لغزش‌ها و اشتباه‌های گذشته می‌شود. در دوران سالمندی، تعداد زیادی از حالات و صفات، تجدید و احیا می‌شود و نقاط مثبت و منفی بسیاری بروز و ظهور پیدا می‌کند. اصولاً دوران سالخوردگی، با نوعی بیداری همراه است که سالمندان در آن فرصت می‌یابند گذشته و آینده را در نظر مجسم کنند و همی آنچه بوده و خواهد بود را به صحنه آورند.

این حالت‌ها ممکن است افراد را شاد یا ناراحت کند. در این سنین، تازه آدمی متوجه می‌شود که لذت‌ها چه زود فانی شدند و روزهای جوانی به چه سرعتی گذشتند و از دست رفته اند. سالمندی پدیده‌ای است که خیلی از ما همیشه از آن هراس داریم. می‌ترسیم پیر شویم و نیازمند. سالمندان اما می‌توانند شاد و فعال باشند و احتمالاً در اطراف ما سالمندانی هستند که باید قدر آنان را بدانیم و در برخورد با آنان نکاتی را رعایت نماییم. در این میان رفتار ما با آن‌ها می‌تواند آن‌ها را شادتر و سرحالتر کند.

### پنج قانون مهم برای رفتار صحیح و مناسب با سالمندان

#### ۱. به سالمندان ترحم نکنیم و آنان را توانمندتر کنیم

سالمندی یکی از دوره‌های سنی است که قرار نیست افراد نادان و بی‌توان شوند. در خیلی از کشورها استفاده از نیروهای بازنشسته برای توانمند ماندن آن‌ها پروژه جدی است که نتایج



در قرآن خداوند در ارتباط با نحوه برخورد با سالمندان می‌فرماید:

«أَمَّا يَتْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَوْفَ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا، وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا».

هرگاه یکی از آن دو (پدر و مادر) یا هر دو نزد تو به سن پیری و سالمندی رسیدند، به آنان اف مگو، آنان را طرد مکن و به آنان سخن کریمانه بگو و بال فروتنی را از روی رحمت و شفقت برای آنان بگستر و بگو: پروردگارا! همان‌گونه که مرا در خردسالی‌ام تربیت کردند، تو نیز بر آنان رحمت آور.

در حدیثی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله وسلم فرمودند: ادب و احترام نسبت به پدر و مادر بزرگسال، آن است که: آنان را به اسم، صدا نکنی، به احترامشان برخیزی، از آنان جلوتر راه نروی، با آنان بلند و پرخاشگرانه سخن نگویی، نیازهایشان را برآوری، خدمت‌گزاری به آنان را وظیفه‌ای بزرگ بدانی و از آنان در سن کهولت و پیری مراقبت کنی.

محمود یادگاری مشاور دبستان علمی

## جادوی خاطرات

می‌خواهید یک راز به شما بگویم، رازی که به شما یاد دهد چطور مادر و پدر و مادر بزرگ و پدر بزرگ سالمند خود را چند سال بیشتر با سلامت و شادابی در کنار خود داشته باشید؟ راز این است:

«به آنها گوش دهید و خاطراتشان را بشنوید.»

شاید باورش سخت باشد، اما تحقیقات این راز را برای ما آشکار می‌کند. شنیدن قصه‌هایی عجیب و باورنکردنی که قهرمان آن بزرگ‌ترهای خانواده هستند، آرامش قلبی را به آنان بازمی‌گرداند، روحشان را صیقل می‌دهد و کمک می‌کند احساس تسلط به زندگی و قدرت دوباره به آنان برگردد.

خوبی دارد. زمانی که افراد سالمند از توانایی خودشان ناامید می‌شوند، احساسات پیچیده‌ای را تجربه می‌کنند که باعث می‌شود کم‌کم از نظر روحی فرسوده‌تر شوند. رفتار دیگران هم خیلی مؤثر است. اگر با سالمندان رفتاری از روی ترحم شود، آن‌ها بهتر از هرکسی این واقعیت را درک می‌کنند و از اینکه موقعیت قابل ترحم دارند سخت دلگیر می‌شوند. اگر بدانیم که این رفتار باعث پسرفت آن‌ها می‌شود، احتمالاً از این کار دست خواهیم کشید. سالمندانی که حس توانمندی بیشتری داشته باشند و مسئولیت‌هایی در زندگی بر عهده آن‌ها باشد، سالمندی باکیفیت‌تری را سپری می‌کنند.

#### ۲. رفتار غیر کلامی خودتان را کنترل کنیم

گاهی اوقات یک نگاه یا یک ادا، کافی است تا یک سالمند را از درون بشکند. احساسات ما در چهره ما مشخص می‌شود و بهتر است نگاه و رفتار خودمان را ارزیابی کنیم و به وسیله آن، حس منفی به سالمندان ندهیم.

#### ۳. صبر و شفقت را تمرین کنیم

ناگفته نماند که رفتار با بسیاری از افراد مسن نیاز به صبوری دارد. حرکات آهسته، فراموشی و... در بسیاری از سالمندان وجود دارد که خیلی اوقات باعث از بین رفتن عزتشان می‌شود. بهترین راه، همدلی با سالمندان است. موقعیت سالمند را از زاویه‌ای همدلانه ببینید.

#### ۴. به آنان امر نکنید، از آنان بپرسیم

اگر برنامه زندگی فرد سالمند را برنامه‌ریزی می‌کنید، به جای اینکه به او بگویید که امروز مرغ دارید، بگویید که آیا دوست دارید امروز ناهار مرغ داشته باشیم؟ حس احترام و عزت برای سالمندان بیش از چیزی که فکر کنیم اهمیت دارد و باعث سلامت روان آن‌ها می‌شود. اگر سالمندان احساس کنند مدام به آن‌ها دستور داده می‌شوند خوشحال نخواهند بود. بهتر است هرچه می‌گویید با حالت اول شخص جمع باشد: «امروز ورزش می‌کنیم.» بهتر است به آن‌ها گزینه‌هایی برای انتخاب بدهید تا احساس استقلال و آرامش بیشتری بکنند. مثلاً بگوییم: «دوست دارید کار الف را بکنیم یا کار ب را.»

#### ۵. سالمندان نیاز به چک‌آپ منظم دارند

سالمندان و کودکان شکننده‌تر از جوانان و میانسالان هستند. سالمندان به علت کهولت می‌توانند سلامتی کلی خود را به علت‌های کوچک از دست بدهند. اگر سالمندی در اطراف خود داریم، بیش از سایر اعضای خانواده مراقب سلامت او باشیم.

را ننشینید و بعد از هر یک یا دو ساعت درس خواندن ده دقیقه تحرک داشته باشید و حرکات کششی انجام دهید. این کار برای افزایش تمرکز و قدرت یادگیری شما خوب و باعث خون‌رسانی بیشتر به مغز می‌شود و در نتیجه بازدهی شما در یادگیری دروس را بیشتر می‌کند.

## تأثیر والدین در ورزش دانش آموزان

پدر و مادرهای عزیز! شما می‌توانید نقش مشوق را برای ورزش کردن فرزندان ایفا کنید. می‌توانید با شرکت دادن فرزندان در فعالیت‌های بدنی و اختیار دادن به آن‌ها برای ورزشی که به آن علاقه‌مند هستند، آن‌ها را در عادت به انجام فعالیت‌های ورزشی مرتب همراهی کنید. همین‌طور می‌توانید در کارهای منزل مثل شستن ماشین، تمیز کردن خانه و یا کار در باغچه، فرزندان را درگیر کنید و در مسیرهای کوتاه از ماشین استفاده نکنید و به جای آن پیاده‌روی کنید.

## ورزش در روزهای کرونایی

کم‌تحرکی، افزایش وزن و چاقی، همچنین جایگزینی بازی‌های رایانه‌ای به جای بازی‌های حرکتی، ورزشی و... تهدیدی جدی و اساسی است که دامنگیر دانش آموزان شده است. در همین راستا، شکل‌گیری گروه‌های آموزشی در مجموعه مدارس موسسه شهید محراب آیت‌الله مدنی در فضای مجازی، با اولویت اینکه ورزش و تربیت بدنی همیشه باید جاری باشد، با همکاری دبیران محترم تربیت بدنی و کارشناسان حوزه بهداشت و سلامت، فعالیت خود را شروع کرد که خوشبختانه با تشویق خانواده‌ها و دانش آموزان از استقبال بسیار خوبی برخوردار شد.

با ارسال فیلم‌های آموزشی و انگیزش از طرف دبیران و آموزگاران تربیت بدنی و ارسال فیلم‌های کوتاه از فعالیت دانش‌آموزان به صورت انفرادی و خانوادگی به‌خوبی فعالیت و آموزش ارائه و پیگیری شده که این نشان از مقبولیت طرح و همچنین اهمیت ورزش در بین این قشر آینده‌ساز است.

- برگزاری برنامه‌های ورزش و تندرستی در مدارس با کارشناسان متخصص تربیت بدنی
- ارائه لوح آموزشی مهارت‌های بنیادین حرکتی
- ارائه مشاوره در زمینه تقویت سیستم دفاعی بدن
- برگزاری مسابقات ورزشی به صورت مجازی
- و...



# نقش ورزش در سلامتی دانش‌آموزان

\* ورزش نکردن باعث رخوت جسمی می‌شود و ذهن فرد را به سمت خستگی و ناتوانی می‌برد؛ و این دانش‌آموزی که از نظر ذهنی خسته است سعی می‌کند با انواع روش‌های یادگیری و فشار آوردن به خود، این مشکل را رفع کند. درحالی‌که با ورزش کردن، هم فرد سلامتی خودش را حفظ می‌کند، هم فعالیت ذهنی او بیشتر می‌شود و هم بدنش سرحال‌تر می‌شود و دانش‌آموز می‌تواند بهتر درس بخواند.



جدید در مغز می‌شود. ایجاد سلول‌های عصبی جدید در مغز کار یادگیری را برای ما راحت‌تر می‌کند.

\* فعالیت‌های ورزشی موجب سلامتی قلب و عروق می‌شود، احتمال سکته قلبی و مغزی را کاهش می‌دهد و علاوه بر سلامتی باعث تناسب اندام در ما می‌شود و ما را از خیلی از مشکلات مثل چاقی و... نجات می‌دهد.

\* نهایتاً انجام فعالیت‌های بدنی یکی از راه‌های مبارزه با هیجان‌هایی هست که برای ما ایجاد مشکل می‌کند. همچنین ورزش کردن در بهبود افسردگی و اضطراب به ما کمک می‌کند.

## چقدر ورزش کنیم؟

معمولاً گفته می‌شود که انجام ورزش دو یا سه بار در هفته بسیار مفید و مناسب است. در زمان مطالعه مدت زیادی

**بهترین دوره برای آموزش حرفه‌ای ورزش بین سنین ۶ تا ۱۴ سال است. البته برای ورزش کردن هیچ وقت دیر نیست؛ اما عادت به فعالیت‌های بدنی هرچه از سنین پایین‌تر شروع بشود بهتر است و تأثیر بیشتری روی سلامتی کودکان و نوجوانان دارد.**

"عقل سالم در بدن سالم" همه ما بارها این جمله را شنیده یا در کتاب‌ها و نشریات آن را دیده ایم. چقدر با این جمله موافقت می‌کنید؟ آیا شما برنامه‌های درسی را جورِ هماهنگ می‌کنید که جایی برای ورزش در آن باشد؛ اصلاً تا حالا فکر کردید که ورزش چقدر می‌تواند به یادگیری و پیشرفت درسی شما کمک کند؟ شما چی والدین عزیز، شما جز آن دسته والدینی هستید که فقط نمره ریاضی و فیزیک برایشان مهم یا به ورزش کردن فرزندان هم اهمیت می‌دید؟

## اهمیت ورزش

ورزش کردن در دنیای امروز که تکنولوژی‌های کامپیوتری جدید، زمان زیادی از وقت ما را می‌گیرند و فعالیت بدنی ما را کمتر می‌کنند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند؛ اما در بیشتر مواقع، ما از اهمیت فعالیت بدنی غافل می‌شویم، حتی گاهی متأسفانه ورزش در مدارس هم نادیده گرفته می‌شود و زنگ ورزش حذف می‌شود یا تبدیل به زمانی برای جبران عقب‌افتادگی درس‌های دیگر می‌شود. ورزش و فعالیت بدنی برای جلوگیری از اضافه‌وزن، بی‌خوابی، استرس و... مفید و مؤثره و حتی در تحقیقاتی پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که ورزش در یادگیری و بهبود عملکرد در مدرسه برای دانش آموزان مؤثر است.

## ورزش و سلامتی

می‌خواهیم با هم تعدادی از فواید و مزایای ورزش (خصوصاً نقش ورزش در یادگیری دروس و تأثیر ورزش بر دانش آموزان) که این همه در دنیا روی آن تأکید می‌شود را بررسی کنیم و تا حدودی به گستردگی و کارایی این علم پی ببریم.

\* اولین مزیت ورزش کردن این است که در روحیه دانش آموزان تأثیر مثبت می‌گذارد و روحیه آن‌ها را تقویت می‌کند که خود این مسئله باعث عملکرد بهتر دانش‌آموز در مدرسه می‌شود.

\* فعالیت‌های بدنی باعث کاهش استرس می‌شود. بسیاری از والدین مخصوصاً در فصل امتحانات با این دلیل



که الآن موقع درس خواندن هست و همه وقت دانش‌آموز باید به درس خواندن اختصاص پیدا کند، از ورزش کردن دانش آموزان جلوگیری می‌کنند؛ اما حتی در این زمان ورزش باعث کاهش استرس دانش‌آموز و ایجاد روحیه‌ای شاداب و سرزنده در او می‌شود و می‌تواند به او کمک کند تا آمادگی بهتری برای امتحانات داشته باشد.

\* ورزش برای رشد کارکردهای مغزی بسیار مهم است. دویدن، شنا کردن و سایر ورزش‌ها اکسیژن زیادی را به مغز می‌رسانند. حتی گفته می‌شود که با انجام ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی یا حرکات کششی می‌توانیم میزان یادگیری دروس را در دانش آموزان بیشتر کنیم.

## کسب حلال و تاثیر فردی و اجتماعی آن

قرآن کریم و دین مبین اسلام برای کسب روزی حلال ارزش فراوانی قائل شده تا آنجا که احکام متقن و دستورالعمل‌هایی برای انواع کسب و کار، تقسیم ارث، امانت‌داری، نگهداری از مال یتیم و... در قرآن مجید برای مسلمانان ذکر شده و آنان از ربا و کسب مال حرام به شدت نهی شده‌اند. در سیره اهل بیت علیه‌السلام نیز به کرات به موضوع کسب روزی حلال برمی‌خوریم که نمونه بارز آن در درس‌های کربلا و سیدالشهدا علیه‌السلام مشهود است چنان‌که با تاکید، لشکر دشمن را خطاب قرار می‌دادند که اگر شکم‌های شما انباشته از مال حرام نبود اکنون حق را می‌یافتید.



رزق و روزی موهبت و بخشش مستمر و پی در پی خدای متعال در حق بندگان است. حلال بودن رزق و روزی به این معناست که در چارچوب قوانین اسلامی کسب شود؛ و از طرق نامشروع از جمله دزدی، رشوه، کم کاری، ربا و... حاصل نشده باشد.

در احادیث و روایات ما آمده است که اثرات مخرب مال حرام تا ۷ نسل ادامه می‌یابد و قلب انسان حرام‌خوار آن قدر تیره و سخت می‌گردد که سخن حق بر او اثر نخواهد کرد.

در ادامه گفت‌وگویی را در این باره می‌خوانید که با خانم ونایی، دبیر قرآن مدرسه علمی صورت گرفته است.

### ۱. درباره ارزش و اهمیت کسب روزی حلال در زندگی بفرمایید.

در نظام اقتصادی اسلام، بیش از هر چیز حلال بودن کسب و کار اهمیت دارد و آموزه‌های اسلامی ما بر روزی حلال تاکید بسیار دارد. دلیلش هم این است که کسب روزی حلال نقش بسزایی در جسم و روح انسان دارد و بی‌توجهی به آن، عواقب مخرب و منفی دنیوی و اخروی در پی دارد، بنابراین نفع کسب حلال در دنیا و آخرت عائد انسان می‌شود. کسب روزی حلال در دو بعد فردی و اجتماعی بر زندگی انسان تاثیر گذار است.

### ۲. کسب حلال در ابعاد فردی و اجتماعی چه تاثیری دارد؟

در مورد ارزش و اهمیت کسب حلال از جنبه فردی می‌توان به این موارد اشاره کرد:

\*آمزش گناهان : کسب روزی حلال باعث آمزش گناهان است. چنانچه پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در این باره می‌فرمایند: هر که روزی حلال خورد، فرشته‌ای به فرمان خدا بر سر وی بایستد و برایش آمزش خواهی کند تا از خوردن فارغ آید.

\*استجاب دعا : در روایات تاکید شده جهت برآورده شدن حاجت از لقمه حرام و شبیه ناک پرهیز کنید.(لقمه حلال در استجاب دعا تاثیر گذار است).

\*محبوب شدن نزد حضرت حق : امام صادق علیه‌السلام در این باره فرموده است: بنده، آن زمان نزد خدا گرامی‌تر است که درصدد کسب درهمی حلال برآید و نتواند به آن دست یابد. البته ابعاد کسب روزی حلال فراوان است که تنها به این چند مورد اکتفا شد.

در بعد اجتماعی ارزش و اهمیت کسب روزی حلال نیز می‌توان به فقر زدایی اشاره کرد، زیرا روزی حلال منوط به پرداخت کردن حقوق مالی از جمله زکات و خمس است.

### ۳. خانم ونایی به عنوان سوال سوم بفرمایید بازتاب کسب مال حلال در خانواده چیست؟

کسب روزی حلال و غذای پاک در تربیت فرزندان و نسل پاک و صالح بسیا موثر است، غذاهای حلال زمینه را برای رشد فضیلت‌های اخلاقی و صفات پسندیده فراهم می‌کند. فردی که خود و اهل خانه اش از روزی حلال ارتزاق کنند به راحتی به سمت گناه و فساد کشیده نمی‌شود.

بنابراین کسب حلال بر رشد و ارتقای معنوی اعضای خانواده تاثیر فراوانی دارد.

نیکی با اهل منزل و تداوم یاد خدا، بستگی به کسب درآمد حلال دارد. انسانی که به دنبال روزی حلال باشد و در این راه تلاش کند قلبی مملو از صفا و آرامش دارد و این مسئله تاثیر مثبت در رفتار او با اهل خانه دارد و همچنین در اخلاق سایر افراد خانواده این امر نمایان می‌شود و در ارتباط آنها با خدای تعالی و افراد دیگر پاکی و نیکی خاصی دیده می‌شود. امیرالمؤمنین امام علی(ع) در تاثیر معنوی رزق حلال بر روح و جان افراد می‌فرماید: «صفا و نورانیت قلب، نتیجه لقمه حلال است؛ ضیاء القلب من اکل الحلال» (مواعظ عددیه، ص ۲۳)

### ۴. چه عواملی مانع دستیابی به رزق حلال می‌شود؟

رزق حلال آثار مثبت فراوانی دارد و در سلامت روحی و معنوی فرد و جامعه بسیار تاثیرگذار است و در مقابل، روزی حرام و شبیه ناک انسان و جامعه را به فنا و نابودی می‌کشاند.

در پاسخ به این سوال که چه عواملی مانع دستیابی به رزق حلال است به این موارد می‌توان اشاره کرد:

\*کسالت و تنبلی  
همچنان که کار و تلاش عامل افزایش رزق و روزی است؛ تنبلی، کسالت و تن‌پروری عامل کاهش دهنده روزی انسان است.

\*تکیه کردن بر غیر خدا  
کسی که به جای توکل به خدا و درخواست روزی از خالق، دنبال درخواست و خواهش از بنده خداست از روزی حلال محروم می‌شود.  
\*گناه و معصیت  
یک بنده با ارتکاب گناه و بر هم زدن رابطه خود با خالقش، از رزق و روزی حلال، خود را محروم می‌کند.

### ۵. آیا در آیات و روایات به کسب حلال اشاره ای شده است؟

رزق و روزی حلال از منظر اسلام دارای جایگاه بسیار والایی است و دلیل بر این امر آیات و روایاتی است که در این باب وجود دارد.  
آیه ۸۸ سوره مائده می‌فرماید: وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا

طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

(هر چیز حلال و پاکیزه که خدا روزی شما کرده از آن بخورید و بپرهیزید از (مخالفت) آن خدایی که به او گرویده‌اید.) که امر به بهره مندی از روزی حلال و طیب، می‌کند.

آیات دیگری نیز در این زمینه وجود دارد که در این مجال، نمی‌گنجد.

روایات فراوانی در باب اهمیت کسب روزی حلال و منزلت کسی که در این زمینه تلاش می‌کند، وارد شده است از جمله این روایات روایت شریفی از امام رضا علیه‌السلام است که می‌فرماید: هر کس در طلب رزق و روزی حلال باشد تا عیال و خانواده خود را اداره و سرپرستی کند، اجر و پاداشش از مجاهد در راه خدا بیشتر است. (تحف‌العقول، ص ۴۷۰)

«مولی امیرالمؤمنین امام علی علیه‌السلام» نیز فرموده‌اند: طوبی لمن ذل فی نفسه و طاب کسبه. خوشا به حال کسی که در نزد خود فروتن و متواضع و درآمزش طیب و طاهر باشد. (بحار، ج ۱۰۳، ص ۲) روایات بسیاری در این زمینه وجود دارد که اهمیت کسب روزی حلال را بیان می‌فرمایند.

### ۶. در پایان به برخی افعال و انکار توصیه شده برای ازدیاد روزی نیز اشاره بفرمایید.

در این زمینه می‌توانم به این موارد اشاره کنم:

\*قرائت آیات ۲ و ۳ سوره طلاق  
"وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ"  
و کسی که از خدا بترسد برای او راه خروجی (از مشکلات) قرار می‌دهد و از جایی که حسابش را نمی‌کند، به او روزی می‌رساند.

\*تلاوت سوره واقعه در هر شب مخصوصاً در رکعت اول نافله نماز عشاء

\*مداومت بر دعای (اللهم اغنني بحلالك عن حرامك و بطاعتك عن معصيتك و بفضلك عن سواك)

\*صدقه دادن حتی به مقدار بسیار اندک، می‌تواند موجب جلب رحمت خداوند گردد. امام صادق علیه‌السلام در این باره می‌فرمایند: بیماران خود را با صدقه درمان نمایید و با دعای خود بلايا را دور گردانید و رزق و روزی خود را نیز با صدقه دادن از خداوند درخواست نمایید. (وسائل الشیعه ج ۹، ص ۳۷۴ و ۳۷۵)

\*خواندن تعقیبات پس از نماز صبح و عصر بر روزی می‌افزاید.

\*وضو گرفتن قبل از غذا نیز موجب افزایش روزی می‌شود، خوردن آنچه از سفره بیرون ریخته هم بر روزی می‌افزاید.

حلال و پاکیزه بخورید

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ (البقرة: ۱۶۸)

ای مردم! از آنچه در زمین است، حلال و پاکیزه بخورید! و از گام‌های شیطان، پیروی نکنید! چه اینکه او، دشمن آشکار شماست!

## اصول، اهداف، روش‌ها و فنون تربیت دینی

امام صادق (ع) نیز به شیعیان خویش سفارش می‌کند که نونهالان خود را پیش از آنکه افکار و اندیشه‌های انحرافی، گمراهشان کند، با احادیث اهل بیت (ع) آشنا کنند. مهم‌ترین موضوعاتی که فرزندان باید با آنها آشنا باشند را می‌توان بدین ترتیب فهرست کرد:

- خداشناسی: معرفی خدا و صفات او، عدالت و حکمت الهی در آفرینش جهان و توضیح دربارهٔ بلاها و امتحانات؛
  - راهنماشناسی: شناخت پیامبران و فلسفهٔ نبوت و آشنایی با امامان و کارکردهای امامت؛
  - معادشناسی: رستاخیز، حسابرسی، برزخ، قبر، کیفر و پاداش؛
  - انسان‌شناسی: رابطهٔ انسان با خدا و جهان هستی، نظارت خدا بر انسان، خلافت انسان در زمین.
۴. **محبت به پیامبر (ص) و اهل بیت (ع):**

وظایف والدین تنها به آموزش برخی مفاهیم و ایجاد پاره‌ای از نگرش‌ها محدود نمی‌شود، بلکه بر آنهاست که برخی گرایش‌های مثبت را به فرزندان خود القا کنند و در جان‌هایشان رسوخ دهند. محبت به خوب‌ها و خوبی‌ها و نفرت از بد‌ها و بدی‌ها، ایمن‌سازی قوی و مؤثری در مقابل هرگونه زشتی و گناه بوده، محرکی به سوی کمال و ترقی معنوی به‌شمار می‌رود. محبت به معصومان (ع) آنان را به حقایق عینی و الگوهایی عملی مبدل کرده، امکان همانندسازی با آنها را فراهم می‌آورد. پیامبر اعظم (ص) در روایتی می‌فرماید: «فرزندان خود را بر دوست داشتن پیامبرتان و محبت به اهل بیت او تربیت کنید.»

### ابزار و فنون تربیت دینی

وسایل و ابزار تربیت در این راه بسیار و برخی از آنها عبارت‌اند از:

**داستان‌ها:** منظور داستان‌های مربوط به پیشینیان مذهب است که بیان آن ضمن افزایش سطح فکر و معرفت فرزندان سبب ایجاد عُلقه (دلبستگی) و تلاش برای همانندی هم خواهد بود.

**محافل و مجامع:** قراردادن فرزندان در جوّ مذهبی مثل مساجد و محافل، جلسات مذهبی، اجتماعات سالم دینی در رشد و پرورش دینی آنها بسیار مؤثر است.

**رفتارهای مذهبی جمعی:** برگزاری نماز جماعت، تربیت گروه سرودهای مذهبی، عبادت‌های جمعی، آوازهای مذهبی به‌صورت گروهی در تربیت مذهبی افراد بسیار مؤثر است و موجباتی را برای رشد مذهبی، صفا و اخلاص فراهم می‌آورد.

**ارائهٔ الگو:** خانواده الگوهای مناسبی را برای نوجوان خود فراهم کنند. میزان حضور خانواده در اجتماع نیز در این نکته اهمیت بسزایی دارد. امام صادق علیه السلام در این باره می‌فرماید: «کونوا دعاه الناس باعمالکم و لاتکونوا دعاه الناس بالسننکم» با کردار و رفتار مردم را به خوبی‌ها و نیکی‌ها دعوت کنید نه با زبان‌های خود.

وجود الگوی عملی در مسائل دینی و اخلاقی ضروری است. قرآن کریم در این زمینه در سورهٔ احزاب آیهٔ ۲۱ می‌فرماید: «لقد کان لکم فی رسول الله اسوه حسنه» همانا رسول خدا برای شما اسوه و الگوی خوبی است. باید به تناسب سن و فهم و درک و بصیرت در نوجوانان، همان بصیرتی را به‌وجود آورد که اسلام ما را به آن دعوت می‌کند.

درکشان پاسخ دهیم. از سوی دیگر در دوران بلوغ هم‌زمان با بیدار شدن دیگر غرایز و نیازهای روانی، وجدان دینی و اخلاقی نیز در درون نوجوان بیدار و فعال می‌شود و او را به تفکر دربارهٔ معنویات و حقایق دینی وا می‌دارد. به همین سبب یکی از نیازهای اصیل نوجوانان در این سن، نیازها و انگیزه‌های دینی و الهی آنهاست. از این‌رو دانشمندان دورهٔ نوجوانی را دورهٔ شکل‌گیری اعتقادات می‌دانند. در این سنین نوجوان با کنجکاوی و خواست درونی به دنبال دست یافتن به هویت ایدئولوژیک (عقیدتی) است؛ به‌نحوی که بتواند در پرتو آن به «فلسفهٔ زندگی» روشنی دست یابد. پرسش‌های زیادی که در این دوران در خصوص مسائل فکری و اعتقادی برای نوجوان مطرح می‌شود و او در پی یافتن پاسخ این پرسش‌ها به جست‌وجو می‌پردازد همه برخاسته از این انگیزهٔ درونی است. آنچه مهم است این است که نباید نوجوان را در



راه حل و فصل مسائل فکری و یافتن پاسخ برای پرسش‌های اساسی تنها گذاشت و با معرفی کتاب‌های مناسب و بحث و گفت‌وگو با او ذهنش را نسبت به مسائل روشن کرد. مناسب‌ترین افراد برای این کار مهم، معلمان و مربیان مدارس هستند.

### ۲. آموزش قرآن:

در روایات از آموزش قرآن به‌عنوان یکی از وظایف والدین در تربیت فرزندان‌شان یاد شده است. بر همین اساس، امام علی (ع) به معلمی که «بسم الله الرحمن الرحيم» را به فرزندان خردسالش آموخته بود، به گنجایش دهان استاد، طلا و جواهر هدیه داد. امام حسن عسکری (ع) نیز در روایتی ثواب آموزش قرآن به فرزندان را تشکیل‌دهندهٔ بخش بزرگی از نامهٔ اعمال والدین می‌شمارد.

### ۳. آشناسازی با مفاهیم و معارف اسلامی:

افزون بر قرائت قرآن، باید معانی، مفاهیم، داستان‌ها و مثل‌های قرآن را به فرزندانمان بیاموزیم و در کنار آن با روایات و احادیث معصومان (ع) آشنایشان کنیم و برای لحظه‌لحظهٔ زندگی، الگویی عملی در مقابل چشمانشان قرار دهیم. امام علی (ع) در این باره چنین توصیه می‌کند: «از دانش ما به کودکان خود بیاموزید که خداوند بدین وسیله منافی به ایشان رساند.»

چگونه تربیت دینی کودکان را آغاز کنیم و مسائل دینی را برای آنان بازگو کنیم؟ اصولاً از نظر اسلام تربیت از گهواره آغاز می‌شود و در خانواده شکل می‌گیرد. مقدمات و پایه‌گذاری آن از مرحله تشکیل جنین و حتی قبل از آن است، ولی آنچه صورت رسمی دارد از لحظه تولد است و با خواندن اذان و اقامه در دو گوش کودک شروع می‌شود. پیش از اینکه دربارهٔ مقاصد و محتوا و شیوه‌ها و فنون تربیت مذهبی کودکان سخن بگوییم ضروری است از سه اصل مهمی که برای تربیت دینی لازم است سخن به میان آوریم.

### اصول تربیت دینی:

۱. **آگاهی و معرفت:** ما مدعی نیستیم که کودک قادر به درک همهٔ مسائل و جوانب مربوط به مذهب باشد یا آنچه را که می‌گوییم دریابد، ولی این نکته باید مورد نظر باشد که به میزان توانایی درک مطالب و فهم او مسائل را به او تزریق کنیم و به حساب اینکه او خردسال است و هنوز وقت بسیاری برای متدین‌شدن دارد در این کار تعلل نکنیم.
۲. **شور و احساس:** طفل می‌بایست کم‌وبیش با جماعات و اجتماعات مذهبی آشنا شود. در مراسم مذهبی، دعاهای دسته‌جمعی، سرودها و مرثی و در عبادت‌های جمعی مانند نمازهای جمعه و جماعت شرکت کند و کم‌وبیش هیجانانگیز، شادمانه، اشک‌ها و آه و ناله‌ها را ببیند. این امر در برانگیختن عواطف و شور مذهبی طفل مؤثر است. همچنین نقل داستان‌های مذهبی نیز در این امر مفید است.
۳. **رفتار و عمل:** نقش عمل و رفتار بیش از منطق و گفتار در تربیت مؤثر است. دل‌ها از طریق عمل متوجه حقیقت‌ها می‌شوند و عادات مذهبی پدید می‌آیند و میل به طاعت و عبادت در فرد شکل می‌گیرد. این روش تعلیم پیامبر صلی الله علیه و آله وسلم بود که به مردم می‌فرمودند: ببینید من چگونه عمل می‌کنم شما هم همان کار را بکنید. در چگونگی تربیت دینی افراد می‌بایست نقاط و مقاصد روشن باشد و مربی بداند که می‌خواهد چه مسیری را تعقیب کند، می‌خواهد به چه اهدافی برسد؟ چه چیزهایی را می‌خواهد به آنان بیاموزد؟

### اهداف تربیت دینی

مقصد کلی، الهی بار آوردن انسان است؛ به‌گونه‌ای که به تعالیم مذهب مؤمن و معتقد و برنامه‌های آن را عامل باشد. هدف این است که فرزند ما اسلام را به‌عنوان مکتبی سازنده و حیات‌بخش بپذیرد و تعالیم آن را به‌صورت افکاری اصیل و هیجان‌انگیز در خود پذیرا شود. زندگی حال و آینده خود را بر اساس فلسفه‌ای که مذهب معین می‌کند رنگ و صورت دهد و در ایجاد و محیط مورد تأیید مذهب که محیطی پاک و به دور از هرگونه بدآموزی است کوشش و تلاش کند. در این مرحله سه گونه هدف در رابطه با دین برای فرزندان پیش می‌آید:

۱. **رشد، گسترش و تقویت حس مذهبی و علاقه‌مندی به دین:**

نکتهٔ در خور توجه در این زمینه آن است که فرزندان در این سنین، به‌دلیل غرور نوجوانی، گاه از طرح همه پرسش‌های خویش پرهیز دارند و همچنین به‌دلیل رشد عقلانیت و قوه استدلال‌شان به هر پاسخی راضی نمی‌شوند؛ از این‌رو بر ما است که مستقیم و غیرمستقیم، آنان را به سخن آورده و سپس پرسش‌هایشان را مستدل و منطقی و در حد فهم و

## شیوه فرزند پروری حضرت زهرا سلام الله علیها

حسن، امام حسین و زینب کبری است.

### ایجاد روحیه انفاق و بخشش گروه و خانواده در فرزندان

نمونه بارز آن انفاق قرص‌های نان همه خانواده به یتیم، اسیر و مسکین است که نقل قصه آن در سوره هل اتی به تفصیل آمده است.

- مأنوس نمودن فرزندان با مسجد و نماز و دقت در گفتارهای پیامبر
- سفارش به امیرالمؤمنین درباره حفاظت از فرزندان
- «قَالَتْ فَاطِمَةُ عَلَيْهَا السَّلَامُ: أُوصِيكَ فِي وُلْدِي خَيْرًا» (۷)؛ درباره فرزندانم سفارش به نیکوکاری دارم.
- تعلیم مردم دوستی و انس با دعا به فرزندان خود
- دقت دادن فرزندان به اصل عدالت در قضاوت (داستان خطاطی حسنین علیهما السلام)
- سفارش فاطمه زهرا به همه امت اسلامی در مورد فرزندان خود.

### علم آموزی

حضرت زهرا سلام الله علیها فرزندانانشان را به اعمال نیکو از جمله علم آموزی تشویق می نمودند به عنوان مثال به فرزندان حسن علیه السلام می فرمود: «به مسجد برو، آنچه را از پیامبر شنیدی فراگیر و نزد من بیا و برای من بازگو کن». البته این کلام حضرت آموزه‌های مهم دیگری را نیز شامل می شود و آن ارتباط صحیح با فرزند، ایجاد بهانه‌هایی برای گفتگو با او از دیگر نکات مهم تربیت فرزند است که باید سرمشق مادران قرار گیرد.

### رفتار و اخلاق عملی

حضرت زهرا علیها السلام با عمل به آنچه می فرمود، فرزندان را با اخلاق و رفتار اسلامی آشنا می ساخت، چنان که امام حسن علیه السلام می فرماید:

مادرم، فاطمه علیه السلام را دیدم که شب جمعه در محراب خویش به عبادت ایستاده بود و پیوسته در رکوع و سجود بود تا اینکه سپیده صبح برمدید و از او می شنیدم که برای مردان و زنان مؤمن دعا می کرد و نامشان را بر زبان جاری می ساخت و بر ایشان بسیار دعا می کرد، ولی برای خویش هیچ دعا نمی کرد، من به او گفتم: ای مادر! چرا همان گونه که برای دیگران دعا می کنی، برای خود دعا نمی کنی، فرمود: یا بنی! الجار ثم الدار؛ ای پسرکم! نخست باید همسایگان را دریافت، آنگاه به خانه پرداخت.



بسیار شیرین و یادگاری برای اوست.

حضرت فاطمه علیها السلام از همان دوران کودکی با فرزندانش هم بازی می شد و به این نکته نیز توجه داشت که در بازی، نوع الفاظ و حرکات مادر سرمشق کودک قرار می گیرد، بنابراین باید از کلمات و جملات مناسبی استفاده کرد. افزون بر این باید در قالب بازی و شوخی، شخصیت کودک را تقویت ساخت و او را به داشتن نیکی‌ها و ارزش‌های اکتسابی تشویق و راهنمایی کرد.

### احترام به فرزندان

با نگاهی به حدیث شریف کساء حضرت زهرا سلام الله علیها می بینیم که ایشان در پاسخ به سلام فرزندانشان امام حسن علیه السلام می فرمایند: سلام بر تو ای نور دیده‌ام و میوه دلم. نوع پاسخ ایشان نشان از احترامی است که برای فرزندانشان قائل بودند و این آموزه سبب می شود که فرزندان نیز به یکدیگر و پدر و مادر احترام بگذارند، چنانچه نهایت احترام را می توانیم در میان فرزندان ایشان ببینیم.

### توجه به حضور و غیاب

حضرت فاطمه سلام الله علیها با فداکاری و محبت خاصی که نسبت به فرزندانش نشان می داد مراقب تمام حرکات و سکنات آن‌ها بود و به دقت رفت و برگشت‌های آن‌ها را زیر نظر داشت. نقل شده است که روزی پیامبر صلی الله علیه و آله عازم خانه دخترش فاطمه سلام الله علیها گردید چون به خانه رسید دید فاطمه مضطرب و ناراحت پشت در ایستاده است. آن حضرت فرمود چرا اینجا ایستاده‌ای؟ فاطمه سلام الله علیها با آهنگی مضطرب عرض کرد فرزندانم صبح بیرون رفته‌اند و تاکنون از آن‌ها هیچ خبری ندارم. پیامبر صلی الله علیه و آله به دنبال آن‌ها روان شد چون به نزدیک غار کوه رسید آن‌ها را دید که در کمال سلامت و آرامش مشغول بازی‌اند آن‌ها را بر دوش گرفت و به سوی خانه فاطمه سلام الله علیها روانه شد. این واقعه خود نمونه‌ای گویا از توجه و اهمیت دادن حضرت زهرا سلام الله علیها به حضور فرزندان خردسالش بود.

### رعایت عدالت و مساوات بین فرزندان

ایجاد روحیه جهادی و دشمن ستیزی در فرزندان؛ نمونه‌های آن تربیت جنگاوران و مجاهدینی همچون امام

۱۵ بهمن ماه ۱۳۹۹ مصادف با ۱۳ جمادی الثانی سالروز میلاد مادر هستی حضرت زهرا (س) را جشن می گیریم. این ایام بوی فاطمه سلام الله علیها بهترین آموزگار عالم را می دهد؛ بیاییم از مادر هستی درس زندگی بیاموزیم تا زندگی سرشار از معنویت و با نشاطی برایمان رقم بزند. تربیت فرزندان که دارای شخصیتی سالم و باثبات بوده و در آینده بتوانند در جامعه نقش پیش برنده و مفیدی ایفا کنند، از مهم ترین دغدغه های والدین و برنامه اساسی خانواده است. روشن است که دستیابی به این مهم نیازمند الگویی قابل اطمینان و تضمینی است، به گونه ای که ضمن سازگاری با شرایط روحی و جسمی کودک، نتیجه خوب و مناسبی را نیز به همراه داشته باشد. برای رسیدن به چنین الگوی تربیتی بهترین و نزدیک ترین راه، استفاده از سرچشمه وحی و خاندان پاک عصمت و طهارت علیهم السلام است. از این رو به بخشی از شیوه های تربیتی حضرت فاطمه سلام الله علیها اشاره خواهیم کرد.

### استفاده از جملات مناسب در لحظه بازی با فرزندان، به عنوان بهترین فرصت یادگیری و تربیت اخلاقی به حساب می آید.

### انتخاب بهترین نامها

یکی از وظایف اولیه والدین در برابر فرزندان خود و یکی از هدیه های ماندگار والدین به فرزند انتخاب نام نیکو و ارزشی برای آنهاست.

فاطمه سلام الله علیها در این خصوص دقت و حساسیتی خاص داشت و نام فرزندان خود را از طریق هدایت گری های پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله انتخاب می نمود. نام هایی که حتی در معنای لفظی نیز زیبایی و ملاحظت دارند؛ حسن، حسین، زینب.

### عقیقه برای فرزندان

عقیقه یعنی قربانی کردن گوسفند (که در واقع نوعی بیمه نمودن سلامتی طفل به حساب می آید) و انفاق آن به نیازمندان. در تاریخ آمده که حضرت زهرا سلام الله علیها برای همه فرزندان خود پس از ولادت گوسفند قربانی می نمودند.

### دقت در سلامت فرزندان

یکی از وظایف والدین به ویژه مادر مراقبت از سلامتی جسمی فرزندان است.

حضرت زهرا سلام الله علیها به عنوان مادری نمونه در این مورد نیز حساسیت خاص داشتند که نمونه ای از آن در قصه سوره هل اتی و بیماری حسنین و نذر سه روزه فاطمه سلام الله علیها برای بازگشت سلامتی و صحت به فرزندان خود می باشد.

### لالای های گفتن برای فرزندان

لالای های مادران از نخستین آموزه های است که فرزندان را در مسیر تربیت رهنمون می شود، همان زمانی که برخی می اندیشند که کودک توان درک ندارد اما چنین نیست و روح هشیار کودک همواره در حال دریافت است، لالایی حضرت زهرا سلام الله علیها آموزه های ایمان، شجاعت و شهامت، حق جویی را در بر می گرفت: «شبیهِ پدِرت باش و طناب از گردن حق باز کن، یکتا پرست باش و دست دوستی به دشمن مده»

### بازی با فرزندان

یکی از نیازهای طبیعی کودکان بازی کردن و بازی دادن آنها است. کودک علاوه بر نیاز به بازی کردن نیاز دارد تا در ساعاتی والدین با او بازی کنند و این لحظه از لحظه های



## اعتماد به نفس

می‌کنند، آن‌ها توان متقاعد کردن دیگران را در خود نمی‌بینند. حتی وقتی که واقعاً حق با دیگران نباشد، بیهوده با آن‌ها موافقت می‌کنند تا نیازی به ادامه بحث پیش نیاید.

۴. انتقادپذیر نیستند:

از علائم کمبود اعتماد به نفس این است که فرد از شنیدن نقد سایرین آزرده می‌شود و در خود می‌شکند.

۵. از ابراز نظر و عقیده‌شان می‌ترسند:

اول فکر کنید و بعد حرف بزنید. این راهکار کلید موفقیت شما در گفتگوهاست.

۶. سریع تغییر عقیده می‌دهند:

افرادی که در آن‌ها علائم کمبود اعتماد به نفس دیده می‌شود، سریعاً و تحت تأثیر عوامل و افراد مختلف نظرشان عوض می‌شود.

۷. در قبال تحسین، واکنش نامتناسب نشان می‌دهند:

وقتی اعتماد به نفس کافی ندارید مدام سعی می‌کنید، تعریفی را که از شما می‌شود انکار کنید.

۸. زود تسلیم می‌شوند:

افراد با اعتماد به نفس پایین قبل از رسیدن به اهداف و رؤیاهای خود تسلیم می‌شوند.

۹. مدام خود را با دیگران مقایسه می‌کنند:

افراد با اعتماد به نفس پایین به جای اینکه بر روی روشهای خود تمرکز کنند، مدام نگاهشان به دیگران است.

۱۰. از آینده می‌ترسند:

افرادی که کمبود اعتماد به نفس دارند، همیشه از آینده می‌ترسند و نمی‌توانند از زمان حال بهره ببرند.

الهام رحمانی آزاد مشاور دبیرستان دخترانه علمی

اعتماد به نفس یک نوع طرز تفکر مثبت راجع به خودتان و توانایی‌هایتان است و درست همان موقعی که همه چیز به هم می‌ریزد، می‌تواند به فریادتان برسد، و به شما کمک کند تا در برابر مشکلات قوی باشید. بزرگ‌ترین و موفق‌ترین آدم‌هایی که می‌شناسیم هم، گاهی اوقات دچار کمبود اعتماد به نفس می‌شوند. برای تقویت اعتماد به نفس مثل هر توانایی و مهارت دیگری باید تمرین داشته باشید.

### علائم کمبود اعتماد به نفس چیست؟

برای همه‌ی ما لحظاتی وجود دارد که خجالت می‌کشیم، می‌ترسیم و مضطرب می‌شویم. گاهی خود را سرزنش می‌کنیم، تصویر نامناسبی از خود در ذهن داریم و اعتماد به نفس لازم را از دست می‌دهیم. تا این جای کار وضعیت عادی و همگانی است. بحث ما مسئله‌ی کمبود اعتماد به نفس است، یعنی وقتی نگاه منفی در تمام امور روزانه‌ی شما جاریست. همیشه منتظر شکست هستید و از نظر احساسی، فیزیکی یا روانشناسی ضعیف شده‌اید. در زیر برخی از علائم کمبود اعتماد به نفس ذکر شده است آن‌ها را بخوانید و سعی کنید خود را بهتر بشناسید.

۱. در جمع خود را با تلفن و... سرگرم می‌کنند: این

افراد در جمع راحت نیستند و صحبت کردن در جمع برایشان بسیار دشوار است، و سعی می‌کنند خود را به روش‌های مختلف سرگرم کنند تا از ارتباط با سایرین دوری کنند و این روزها چه چیزی بهتر از تلفن همراه برای فرار از جمع.

۲. بیش از حد به سر و وضعشان می‌رسند:

مرتب بودن، آرایش و پیرایش بسیار پسندیده است؛ اما اگر اهمیت دادن به سر و وضع بیش از حد طبیعی باشد، یعنی شما از کمبود اعتماد به نفس رنج می‌برید.

۳. بیهوده موافقت می‌کنند:

افراد با اعتماد به نفس پایین، در بحث‌ها سریع عقب‌نشینی



### برخی راه‌های افزایش اعتماد به نفس

- خودتان را باور داشته باشید.
- توانایی‌های منحصر به فرد خود را شناسایی کنید.
- ورزش کنید.
- مثبت بیاندیشید.
- راهی که آغاز کرده‌اید را به پایان برسانید.
- برای خود یک الگو بیابید.
- با خودتان مهربان باشید.
- با افراد مثبت اندیش رابطه داشته باشید.
- قاطعانه صحبت کنید، نه تهاجمی.
- خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.

باعث می‌شود وی بتواند نهایتاً بحران هویت خود را حل بکند. در واقع نوجوان در طی بحران نوجوانی بین بی‌هویتی و کسب هویت در حال نوسان است. نوجوان برای رسیدن به هویت شدیداً انرژی روانی صرف می‌کند. هویت‌یابی نوجوان را از بحران نوجوانی خارج می‌کند.

### مراحل هویت‌یابی نوجوان

رسیدن به هویت دارای مراحل است که هر نوجوان از آن‌ها گذر می‌کند تا نهایتاً به یک هویت برسد:

۱. **ضبط هویت:** ضبط هویت حالتی است که نوجوان عقاید و اندیشه‌هایی را از دیگران به خصوص والدین گرفته بی آنکه در آن‌ها تأمل کند. معمولاً در این مرحله نوجوان بر روی عقایدش پافشاری می‌کند و با حالتی متعصبانه با نظرات مخالف برخورد می‌کند.

۲. **وقفه هویت:** حالتی که در آن فرد هیچ هویت خاصی را برنگزیده و احتمالاً در حال بررسی گزینه‌های مختلف می‌باشد. ممکن است تغییرات گسترده‌ای در این حالت دیده شود.

۳. **پراکندگی هویت:** حالتی از کسب هویت است که فرد هیچ عقیده مشخصی ندارد ولی فرقی با وقفه هویت در این است که در این حالت فرد تلاشی هم برای کسب هویت نمی‌کند و به اصطلاح با روش هرچه پیش آید خوش آید، جلو می‌رود.



## بحران هویت در نوجوانان

افراد هنگام پا گذاشتن به دوره نوجوانی با تغییرات گسترده و سریعی روبرو می‌شوند که با تمامی مراحل دیگر متفاوت است. نوجوانی از حدود ۱۱-۱۲ سالگی شروع شده و معمولاً ۱۸ یا ۱۹ سالگی را خاتمه آن می‌دانند و دوره گذر فرد از کودکی به زندگی بزرگسالی است.

### بحران نوجوانی: بحران هویت

در بحران هویت، نوجوان دقیقاً به دنبال پاسخ دادن به این سؤال می‌باشد: «من کیستم؟». در واقع فرایند خودآگاهی در این سن شروع شده و خود نظاره‌گری و خود مشاهده‌گری در نوجوانان به اوج می‌رسد. آن‌ها فعالانه به دنبال پاسخ به این سؤال‌اند. ممکن است خودهای مختلفی را تجربه کنند تا نهایتاً به نتیجه برسند که چه کسی هستند.

از بارزترین ویژگی‌های تجربه بحران هویت، نوسانات شدیدی است که در رفتار نوجوان دیده می‌شود. وی ممکن است یک روز طرفداری از یک عقیده بکند و به فاصله کمی به دنبال طرفدار یک عقیده مخالف بشود. در واقع این رفتار امری طبیعی است و این بی‌ثباتی و انعطاف‌پذیری نوجوان است که



\* معرفی کتب مختلف با موضوعات اعتماد به نفس، هویت نوجوان و...

حمید صادقی خطیبی - کارشناس ارشد روان‌شناسی



## راهکارهایی برای والدین

نوجوانان مانند سایر دوره‌های رشدی دیگر نیاز به محبت و تأیید والدین خود دارند. بهتر است والدین در این دوران راهکارهای دیگری غیر از در آغوش کشیدن برای نشان دادن محبت خود به فرزندشان پیدا کنند. بدانند که نوجوانشان، کودک دیروز نیست و باید رفتارشان را تغییر دهند. اکثر والدین در این برهه با فرزندانشان دچار تناقض می‌شوند.

بهتر است والدین زمانی را برای گذراندن با نوجوانشان کنار گذاشته و در آن زمان به گپ و گفت‌وگو با وی بپردازند. هنگامی که نوجوان از مسئله‌ای انتقاد می‌کند یا هیجانی پاسخ می‌دهد، درک و همدلی والدین بسیار راهگشا خواهد بود.

دوری کردن از سرزنش، نصیحت‌های نابجا و تحقیر کردن نکته حائز اهمیتی در این دوران می‌باشد. علاوه بر این باید متناسب با سن نوجوان از وی توقعات و انتظاراتی داشت؛ یعنی نوجوان نه آن قدر بزرگ است که بتوان به او به‌طور کامل مثل یک فرد بالغ حساب کرد و نه یک کودک است که دائماً نیاز به مراقبت داشته باشد. تنها نظارت کلی والدین اکتفا می‌کند. آگاهی والدین از رفتار صحیح با نوجوان برای حل بحران نوجوانی ضرورت پیدا می‌کند.

## راهکارهایی برای نوجوانان

نهراسیدن از مشکلات و تجارب جدید اولین چیزی است که نوجوانان را به سمت هویت‌یابی هدایت می‌کند. در واقع نوجوانان با تغییرات گسترده‌ای که تجربه می‌کنند در نهایت به یک هویت ثابت می‌رسند. پس بهتر است نوجوانان به گزینه‌های مختلف فکر کنند، احتمالات مختلف را مورد بررسی قرار دهند، خود را به یک وضعیت خاص یا یک عقیده خاص بدون تحقیق کافی پای بند نکنند.

کتاب خواندن، فیلم دیدن، صحبت کردن با انسان‌های مختلف، مشورت کردن با یک مشاوره روانشناسی و تحقیق کردن می‌تواند موضع نوجوان را در مقابل بسیاری از مسائل روشن کند. علاوه بر این طی کردن فرایند خودآگاهی می‌تواند به فرد کمک کند به شکل اساسی از نیازها و خواسته‌های خود با خبر شده و در جهت رفع آن‌ها بکوشد.

تردیدی نیست که انسان نیازمند جدی به مشاوره است. این تنها مربوط به مسائل و مشکلات روزانه ناشی از زندگی امروزی نیست، بلکه احتیاجی است که آدمی به مشورت‌های فکری و معنوی و آینده‌نگری دارد. دانش آموزان در بسیاری از امور شخصی و اجتماعی خود، مایلند که به مشاوران کارآموده مراجعه کنند و از آنان در مسائل شخصی، خانوادگی، تحصیلی و شغلی کمک بگیرند.

مجموعه مدارس موسسه شهید محراب آیت‌الله مدنی (ره) در راستای اهداف کلان خود با انتخاب مشاوران مجرب در مدارس به منظور ایجاد ارتباط مطلوب با محیط و به کار گرفتن علایق و استعدادها دانش آموزان در مسیرهای مناسب، به نحوی که نیازهای جامعه از جهات مختلف تأمین شود، قدم برداشته است که به بخشی از این فعالیتها اشاره می‌گردد:

\* به‌کارگیری مسئولین پایه و مشاورین مجرب به تفکیک هر پایه تحصیلی (هر پایه یک مشاور)  
\* ارائه خدمات مشاوره‌ای به دانش آموزان بیش از ۱۵۰۰ مورد و اولیای بیش از ۱۲۰۰ مورد

\* طیف‌بندی دانش آموزان و ارائه خدمات مناسب برای هر گروه

\* تعیین پشتیبان علمی به‌منظور ارائه خدمات علمی و تشکیل کلاس برای دانش آموزان در ساعات فوق‌برنامه

\* آموزش و نحوه مراقبت از سلامت روان دانش آموزان در دوران قرنطینه - شناخت احساسات - برقراری ارتباط مؤثر

۴. **کسب هویت:** فرد با اندیشیدن، عقاید و هویت مشخصی را برای خود برگزیده است بدون اینکه کورکورانه از دیگران تقلید کرده باشد یا متعصبانه روی آن‌ها پافشاری کند.

## نشانه‌های بحران نوجوانی

بحران هویت نشانه‌هایی دارد؛ رفتار و نوع تربیت والدین بر این نشانه‌ها تأثیر می‌گذارد. این نشانه‌ها از آشفتگی درونی نوجوان نشأت می‌گیرد بنابراین درک خانواده از آن‌ها در کاهش بحران نقش بسزایی دارد. برخی از نشانه‌های بحران هویت شامل موارد زیر است:

- تغییر ساعات‌های خواب و عادات غذایی، شب بیداری‌های طولانی
- عوض کردن دوستان قدیمی و آشنا شدن با دوستان جدید
- بی‌انگیزگی برای درس خواندن و انجام کارها، احساس خستگی مداوم و نداشتن شور و شوق
- نوسان در عملکرد تحصیلی و افت درسی
- تحریک‌پذیری و عصبانیت، معمولاً زود از کوره در می‌روند و زودرنج هستند. ممکن است از خشونت‌های کلامی و فیزیکی زیاد استفاده کنند
- گوشه‌گیری و انزوا، عدم علاقه برای بودن در جمع خانواده
- ناامیدی، اعتماد به نفس پایین، احساس بی‌ارزشی، افسردگی
- تمرکز پایین در انجام امور

## منابع حل بحران هویت نوجوانی

هویت از دو منبع ناشی می‌شود؛ نوجوان تمام آنچه را که در کودکی و قبل از نوجوانی از والدین خود گرفته است را می‌تواند به چالش بکشد و آن‌ها را تأیید یا رد کند. نوجوانان از عقاید غالب در دوره زمانی خود پیروی می‌کنند نه از آنچه پیشینیان به آن معتقدند یا آن را درست می‌دانند. به عبارتی نوجوانان فرزند زمانه خویش هستند.

هم‌سالان منبع مهم اجتماعی برای حل بحران نوجوانی و کسب هویت هستند. در واقع نوجوانان بخش زیادی از زمان خود را در گروه‌های دوستی صرف می‌کنند و سعی می‌کنند با همانندسازی با همسالان معیارهای هویتی و اخلاقی خود را پیدا کنند.

## نتیجه حل موفقیت آمیز بحران نوجوانی

وفاداری و پای بندی نتیجه اصلی حل بحران نوجوانی است؛ یعنی نوجوانی که هویت خود را کسب کرده باشد و از مراحل گفته شده عبور کرده باشد، می‌تواند به عقاید خود پای بند بوده و بر اساس معیارهای اخلاقی خود عمل کند.

در مقابل نوجوانی که نتواند بحران را حل کند، دچار شک و تردید دائمی در زندگی خواهد بود، تبدیل به یک فرد متعصب می‌شود یا ممکن است در مراحل بعدی زندگی، از تشکیل روابط عاطفی صمیمانه عاجز بماند.

فراهم کردن شرایط آرام و به دور از اضطراب برای نوجوان که در آن بتواند زمانی برای اندیشیدن و فضای برای تجربه خودهای مختلف داشته باشد، بزرگ‌ترین کمکی است که می‌توان برای آن‌ها فراهم کرد. در واقع هرچقدر نوجوان بیشتر تحت فشارهای فرهنگی و اجتماعی قرار گیرد تا از کلیشه‌ها و قواعد خاصی پیروی کند، دوران پرآشوب نوجوانی را به سختی طی خواهد کرد.



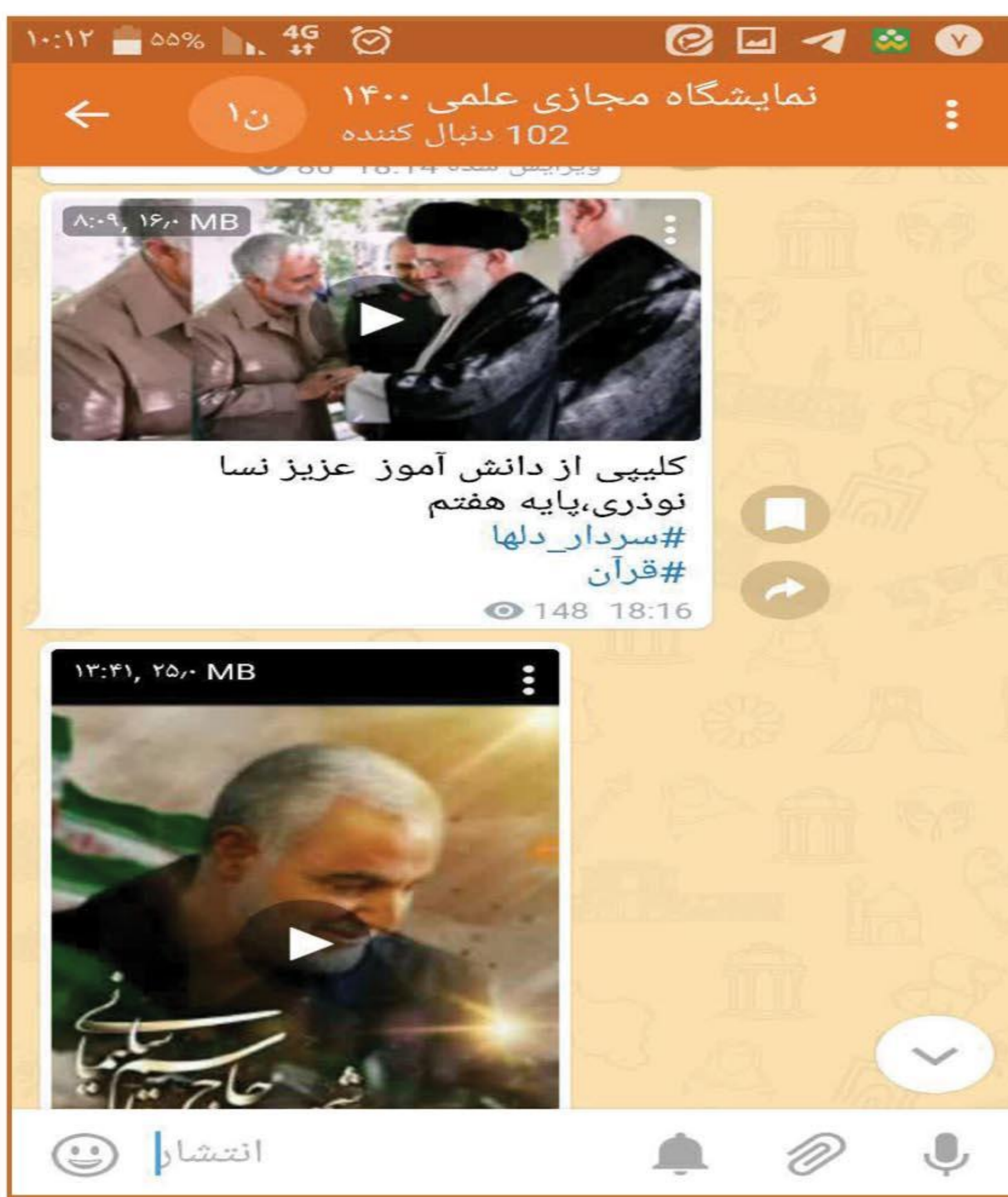
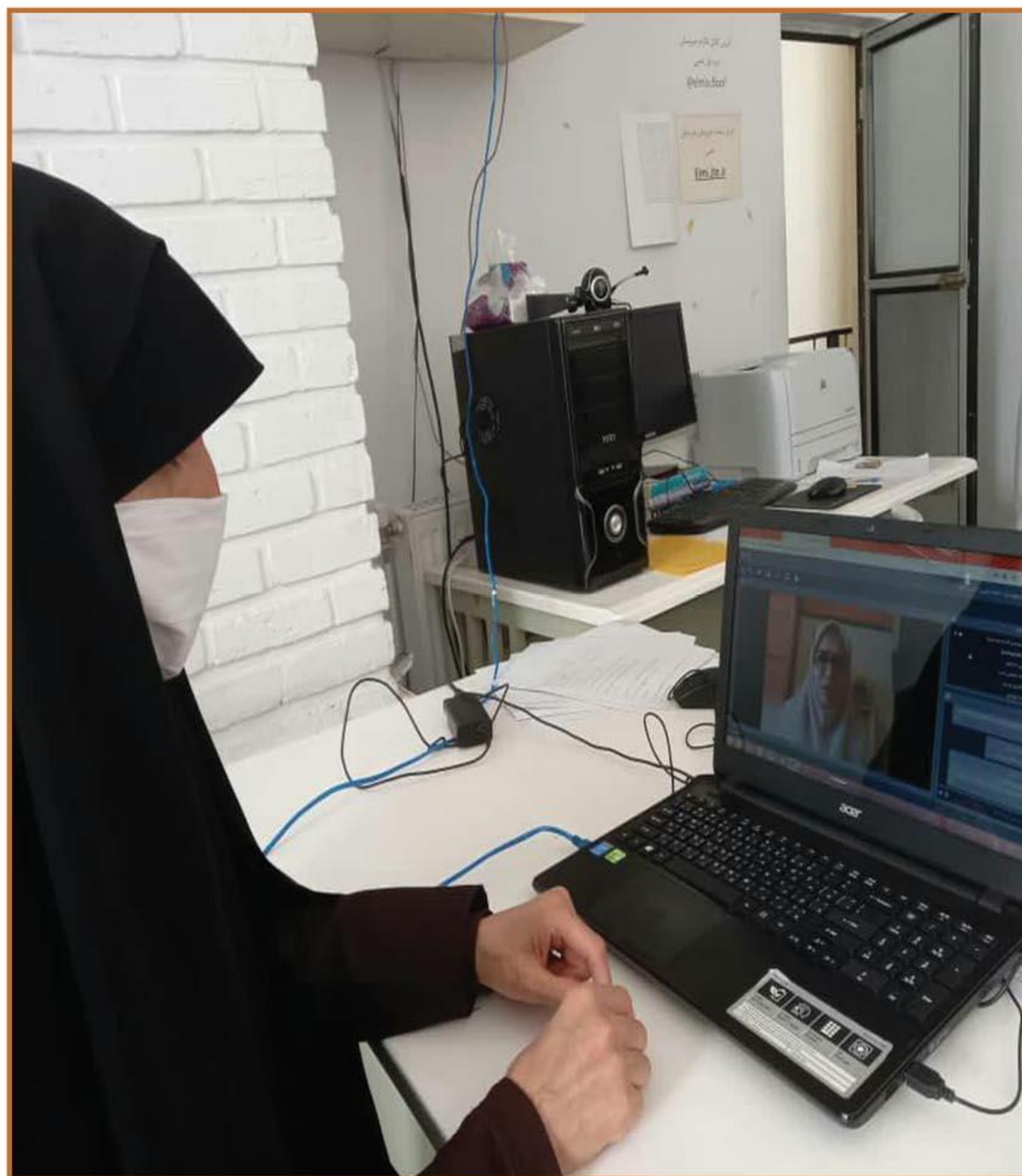
## مصاحبه و گزارشی از عملکرد دبیرستان دوره اول دخترانه علمی همدان

### فعالیت‌های پرورشی دبیرستان دخترانه دوره اول علمی

پیشبرد اهداف پرورشی و اهمیت به سلامتی و تندرستی دانش آموزان از جمله نکاتی است که ما به خوبی نسبت به آن واقف بوده و در کنار مسائل آموزشی به آن توجه داشته‌ایم. اهم برنامه‌ها و فعالیت‌های پرورشی دبیرستان دخترانه دوره اول علمی

در ایام کرونا به این شکل است

- راه‌اندازی کانال اختصاصی در امور پرورشی مدرسه در فضای مجازی جهت انتقال پیام‌ها و مفاهیم پرورشی
- هر روز برنامه صبحگاهی (تلاوت قرآن - احادیث - ذکر روز - صلوات خاصه - دعای فرج) در کانال مدرسه بارگذاری می‌گردد و با توجه به استقبال دانش آموزان از برنامه‌ها، این روند در همه ایام ادامه داشته است
- کلیپ‌های تربیتی چند دقیقه‌ای کوتاه جهت استفاده و بالا بردن سواد تربیتی و نحوه تعامل در اجتماع در اختیار دانش آموزان و والدین آن‌ها در اختیارشان قرار می‌گیرد
- اجرای مسابقات فرهنگی و هنری - گرامیداشت مناسبت‌های ملی و مذهبی و بهداشتی (پویش قهرمان من - پویش فاطمی - هفته دیابت - هفته بهداشت روان و...) اجرای مسابقات به صورت جدول، دکلمه، دل‌نوشته، کلیپ و... در کنار همه این فعالیت‌ها و فعالیت‌های متعدد دیگر از ظرفیت‌های بسیج دانش‌آموزی، سفیران سلامت، شورای دانش‌آموزی به صورت مجازی بهره‌مند می‌گردیم.



- مجازی از طریق ارتباط مستمر با دبیران و اولیاء دانش آموزان
- ۴- استفاده از همه ظرفیت‌های ممکن برای آموزش دانش آموزان به صورت بر خط در نرم‌افزارهای مختلف مانند skyroom و نرم‌افزار شاد و غیره
  - ۵- برگزاری آزمون‌های هماهنگ و ارائه کارنامه به دانش آموزان و اطلاع‌رسانی به اولیای آنان جهت نظارت بر عملکرد دانش آموزان به صورت مجازی
  - ۶- ارائه نمایشگاه مجازی از دست سازه‌ها، خلاقیت‌ها و ابتکارات دانش آموزان در راستای ترغیب آنان به خلاقیت و نوآوری
  - ۷- تهیه لوازم مورد نیاز فعالیت‌های کارگاهی و عملی دانش آموزان برای انجام فعالیت‌های مربوطه با توجه به شرایط کرونایی
  - ۸- برگزاری دیدار اولیاء با مربیان به صورت مجازی جهت پیگیری امور تحصیلی دانش آموزان و ارائه گزارش عملکرد به آنان
  - ۹- مشارکت دانش آموزان در فعالیت‌های گروهی جهت تکمیل فرایند آموزش به صورت مجازی و ایجاد کانال آموزش احکام برای پاسخگویی به مسائل شرعی دانش آموزان
  - ۱۱- اهتمام در تربیت اسلامی و پرورش معنوی دانش آموزان
  - ۱۲- لحاظ شش ساعت کلاس فوق‌برنامه در برنامه هفتگی دانش آموزان در طول سال تحصیلی

### ابتدا مطلبی کوتاه در زمینه فرصت‌ها و تهدیدهای آموزش در فضای مجازی را بیان می‌کنم

با توجه به شرایط کنونی نقش والدین و اعضای خانواده دانش آموزان کمتر از معلمین و کادر آموزشی نیست. والدین باید بتوانند در کنار نقش پدری و مادری نقش معلم یا همیار معلم را ایفا کنند تا از استرس و اضطراب فرزندان بکاهند. معلمین و مربیان هم باید پذیرای این مشارکت باشند. مدرسه نیز باید زمینه را برای ارتباط بین معلم و اولیا و آگاهی بخشی از نقش هریک در امر خطیر یادگیری را فراهم نماید.

ما نیز طبق برنامه‌ریزی‌های صورت گرفته همانند سایر مدارس، تمام تلاش و کوشش خود را جهت فراهم نمودن و تسهیل آموزش مجازی و ارتباط اولیا و مربیان انجام داده‌ایم و در همین راستا:

- ایجاد کانال‌های ارتباطی بین اولیا و عوامل اجرایی جهت بیان مسائل و مشکلات موجود در آموزش مجازی صورت گرفته است.
- جهت تشویق دانش آموزان در کارهای مهارتی برای بارگذاری فعالیت‌های عملی دانش آموزان نمایشگاه فضای مجازی تشکیل شده.
- کانال گل‌های مهدوی جهت بارگذاری مطالب انتظار فرج در نظر گرفته شده است.
- مراسمی در فضای مجازی به مناسبت میلاد ائمه، شهادت و اولین سالگرد شهادت سردار دل‌ها و برگزاری مسابقات در زمینه‌های مختلف برگزار گردیده است.
- شرکت دانش آموزان در جشنواره‌ها و مسابقات فرهنگی و هنری...

### در زمینه تقویت حرفه‌ای همکاران

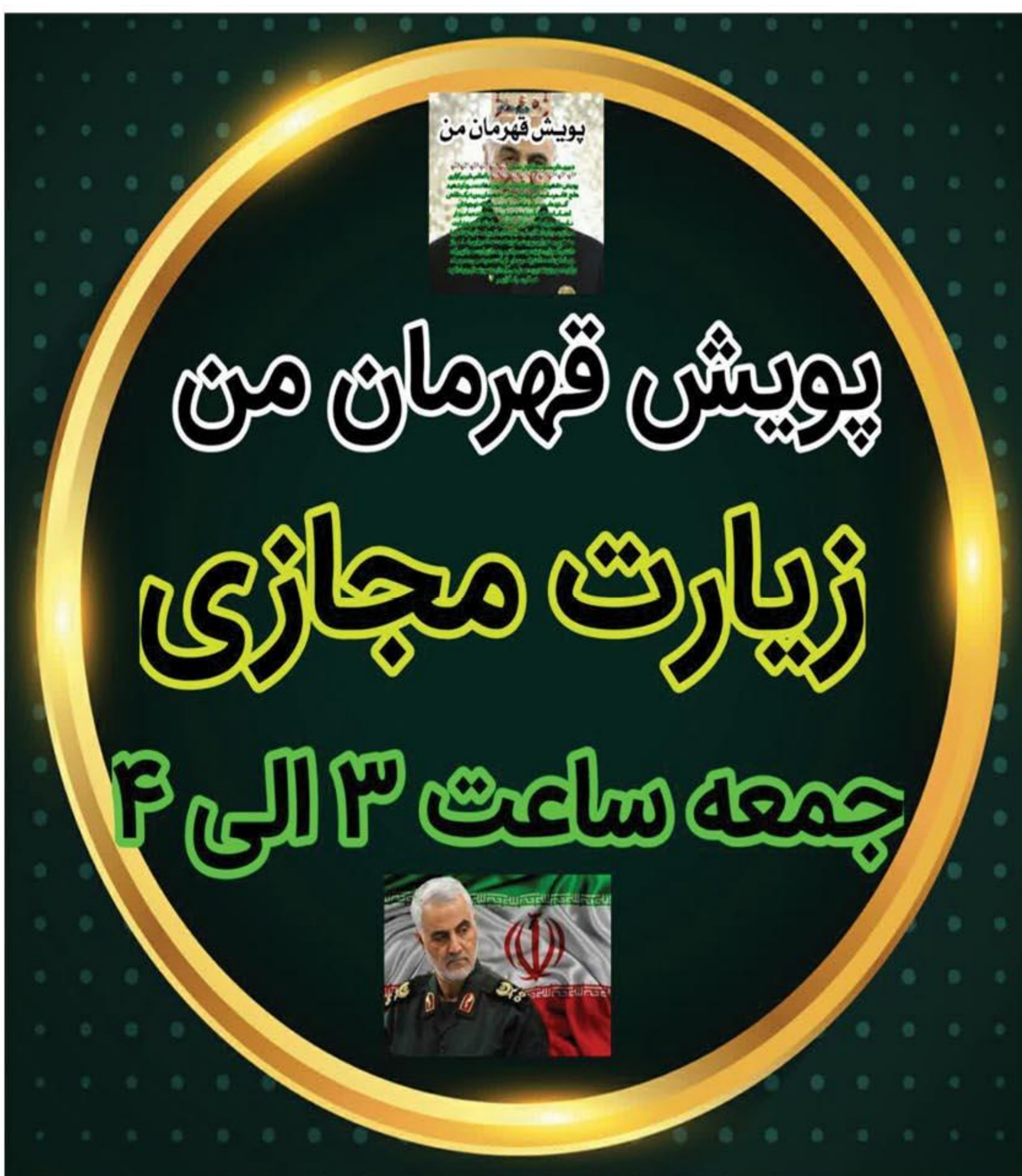
- ۱- برگزاری کارگاه آموزشی به مدت ۲۴ ساعت جهت دوره تولید محتوای الکترونیکی همراه با کار عملی.
- ۲- آموزش: سنجش و ارزشیابی الکترونیکی.
- ۳- تهیه نرم‌افزار کوچک یار توسط مربی تربیت بدنی جهت یاری طرح کوچک و اجرای آن بین دانش آموزان.
- ۴- همکاران جهت ایجاد نشاط و شادابی در بین دانش آموزان در حین آموزش‌های مجازی با روشهای مناسب ترغیب و تشویق شده‌اند.
- ۵- ارائه دستورالعمل به همکاران جهت آموزش چگونگی شوق زندگی کردن به دانش آموزان در فضای مجازی

غفاریان - مدیر متوسطه دوره اول دخترانه علمی

### فعالیت‌های معاونت آموزشی دبیرستان دوره اول دخترانه علمی

با توجه به اینکه اغلب آموزش دانش آموزان در مدارس انجام می‌شود، نقش مدارس در تقویت هویت اسلامی دانش آموزان بسیار برجسته است، لذا در همین راستا پرسنل آموزش در دبیرستان دوره اول دخترانه علمی برنامه‌های آموزشی به شرح زیر طراحی و در دست اجرا دارد:

- ۱- آموزش معلمان در خصوص تولید محتوای الکترونیکی و آموزش مجازی جهت ارتقای سطح تعامل با دانش آموزان و خانواده‌های گرامی آن‌ها
- ۲- تشکیل کلاس‌های تقویتی تابستانی برای دانش آموزان در ادامه روند تکمیل آموزش‌های ضمن سال و بهوری هرچه بیشتر دانش آموزان از محتوای درسی و تحصیلی
- ۳- نظارت بر عملکرد آموزشی دانش آموزان در فضای



# روز شمار انقلاب اسلامی در همدان

همدان یکی از شهرهای مهم ایران در طول تاریخ بوده که حتی در گذشته‌های دور به عنوان پایتخت ایران نیز انتخاب شده است. در دوره مبارزات منتهی به پیروزی انقلاب اسلامی همدان به عنوان یکی از شهرهای مهم غرب ایران و مرکز استان و نیز به دلیل حضور روحانیون با نفوذ و برجسته نقش مهمی در مبارزات مردم ایران علیه حکومت پهلوی داشته است. در این گزارش به گوشه‌ای از وقایع انقلاب در شهر همدان در سال‌های ۱۳۵۶ و ۱۳۵۷ اشاره می‌شود.

سال	عنوان
۱۳۶۵/۰۸/۱۰ ش	تلگراف تسلیت روحانیون همدان به امام خمینی به مناسبت شهادت مصطفی خمینی
۱۳۵۶/۰۹/۱۱ ش	برگزاری مراسم چهارم مصطفی خمینی در مریانج همدان
۱۳۵۶/۱۲/۲۹ ش	تجمع عده‌ای از روحانیون در منزل آخوند ملاعلی معصومی و تهیه پیش‌نویس اعلامیه‌ای درباره شهادت قیام شهرهای قم و تبریز و همچنین شهادت جنوب لبنان
۱۳۵۷/۰۱/۰۱ ش	برگزاری مجلس بزرگداشت شهادت قم و تبریز در مسجد جامع
۱۳۵۷/۰۱/۱۰ ش	برگزاری مراسم چهارم شهادت تبریز در مسجد جامع
۱۳۵۷/۰۲ ش	اجتماع مردم در مسجد جامع در اعتراض به تبعید تعدادی از روحانیون
۱۳۵۷/۰۳/۱۵ ش	تعطیلی بازار همدان در سالگرد قیام پانزده خرداد
۱۳۵۷/۰۴/۱۲ ش	تحریم جشن نیمه شعبان بنا به فرمان امام خمینی
۱۳۵۷/۰۵/۰۴ ش	درگیری مردم با مأموران شهرداری در مراسم تشییع جنازه آیت‌الله آخوند همدانی و سردادن شعار مرگ بر شاه برای اولین بار در همدان
۱۳۵۷/۰۶/۰۶ ش	پخش اعلامیه تعدادی از روحانیون در همدان و تعطیلی بازار و خودداری روحانیون از اقامه نماز جماعت
۱۳۵۷/۰۶/۱۲ ش	با انفجار مواد منفجره، مجسمه داریوش در میدان داریوش منهدم گردید
۱۳۵۷/۰۷/۱۷ ش	حرکت نیروهای گارد شهرداری و ارتش در خیابان‌های شهر همدان و نیمه تعطیل بودن شهر
۱۳۵۷/۰۷/۳۰ ش	تظاهرات گسترده دانش آموزان، دانشجویان و مردم علیه رژیم و مجروح شدن و به شهادت رسیدن تعدادی از آنان
۱۳۵۷/۰۸/۰۱ ش	تشییع جنازه شهدای سی‌ام مهر و تظاهرات علیه رژیم
۱۳۵۷/۰۸/۰۱ ش	تغییر نام میدان پهلوی به میدان امام خمینی و برپایی نماز جماعت در میدان
۱۳۵۷/۰۸/۰۱ ش	اعتصاب غذای دانشجویان و دانشگاهیان دانشگاه بوعلی سینا در اعتراض به وقایع سی‌ام مهرماه
۱۳۵۷/۰۸/۰۱ ش	صدور اعلامیه روحانیون همدان راجع به وقایع سی‌ام مهرماه و اعلام سه روز عزای عمومی
۱۳۵۷/۰۸/۰۲ ش	اجتماع فرهنگیان همدان، در محوطه‌ی اداره‌ی آموزش و پرورش، در اعتراض به وقایع سی‌ام مهرماه
۱۳۵۷/۰۸/۰۱ ش	تحصن وکلا و قضات در دادسرای همدان در اعتراض به وقایع سی‌ام مهرماه
۱۳۵۷/۰۸/۱۶ ش	تظاهرات مردمی و تیراندازی مأمورین به سوی مردم و شهادت چهار نفر به اسامی اکبر بنایی، امیر لطفیان، حجت‌الله حسن‌آبادی و اکبرغیاثوند و مجروح شدن هجده نفر
۱۳۵۷/۰۹/۱۹ ش	ترور قدرت الله خدایاری، استاندار همدان، توسط سرباز وظیفه محسن مباشر کاشانی
۱۳۵۷/۰۹/۱۹ ش	به شهادت رسیدن سرباز وظیفه محسن مباشر کاشانی توسط مأموران شهرداری در گنج‌نامه‌ی همدان
۱۳۵۷/۰۹/۲۴ ش	ترور سرگرد کازرونی توسط گروه «حدید»
۱۳۵۷/۰۹/۱۰ ش	بازگشت آیت‌الله سید اسدالله مدنی به همدان به عنوان جانشین آیت‌الله آخوند همدانی
۱۳۵۷/۱۰/۰۷ ش	تظاهرات مردم همدان و مجروح شدن چند تن از مردم شد که سایر شهرهای استان نیز تظاهرات مشابهی در این روز روی داد
۱۳۵۷/۱۰/۱۲ ش	سخنرانی آیت‌الله مدنی در مسجد جامع، راجع به احترام به اقلیت‌های مذهبی توسط مسلمانان در همدان
۱۳۵۷/۱۰/۱۷ ش	اعتصاب غذای همافران پایگاه شاهرخی (نوژه)
۱۳۵۷/۱۰/۲۶ ش	شادی مردم از فرار شاه از کشور
۱۳۵۷/۱۰/۲۷ ش	پایین کشیدن شبانه‌ی مجسمه‌ی شاه
۱۳۵۷/۱۱/۰۶ ش	تظاهرات مردم علیه دولت بختیار به دلیل مشکلات ایجاد شده در راه بازگشت امام خمینی به کشور
۱۳۵۷/۱۱/۰۷ ش	اعلامیه‌ی همافران پایگاه نوژه در خصوص احتمال کودتا در این پایگاه علیه مردم و انقلاب
۱۳۵۷/۱۱/۰۸ ش	اعلامیه‌ی جامعه‌ی روحانیت همدان علیه دولت بختیار
۱۳۵۷/۱۱/۰۸ ش	تظاهرات گسترده مردم مبنی بر درخواست بازگشت سریع امام خمینی به کشور
۱۳۵۷/۱۱ ش	تحصن روحانیون همدان در مسجد میرزا داوود در اعتراض به ممانعت از بازگشت امام به کشور
۱۳۵۷/۱۱/۱۲ ش	مسافرت مردم همدان به تهران برای استقبال از امام خمینی
۱۳۵۷/۱۱/۱۲ ش	شادی مردم در خیابان‌ها به مناسبت ورود امام خمینی به کشور
۱۳۵۷/۱۱/۱۳ ش	تظاهرات پرشوری با حضور ۴۰ هزار نفر از مردم در خیابان‌های همدان که شعارهایی علیه شاه و دولت بختیار و در حمایت از نیروی هوایی سر دادند.
۱۳۵۷/۱۱/۱۹ ش	درخواست مردم همدان از نمایندگان این شهر در مجلس شورای ملی، مبنی بر استعفا از نمایندگی
۱۳۵۷/۱۱/۲۲ ش	جلوگیری از حرکت تانک‌های اعزامی به تهران توسط مردم به رهبری آیت‌الله مدنی در جاده همدان - تهران
۱۳۵۷/۱۱/۲۲ ش	تشکیل ستاد انقلاب در هتل بوعلی
۱۳۵۷/۱۱/۲۳ ش	حمله‌ی مردم به زندان همدان و آزاد کردن زندانیان
۱۳۵۷/۱۱/۱۳ ش	تظاهرات پرشوری با حضور ۴۰ هزار نفر از مردم در خیابان‌های همدان که شعارهایی علیه شاه و دولت بختیار و در حمایت از نیروی هوایی سر دادند.
۱۳۵۷/۱۱/۱۹ ش	درخواست مردم همدان از نمایندگان این شهر در مجلس شورای ملی، مبنی بر استعفا از نمایندگی
۱۳۵۷/۱۱/۲۲ ش	جلوگیری از حرکت تانک‌های اعزامی به تهران توسط مردم به رهبری آیت‌الله مدنی در جاده همدان - تهران
۱۳۵۷/۱۱/۲۲ ش	تشکیل ستاد انقلاب در هتل بوعلی
۱۳۵۷/۱۱/۲۳ ش	حمله‌ی مردم به زندان همدان و آزاد کردن زندانیان
۱۳۵۷/۱۱/۲۸ ش	تشکیل کمیته‌های انقلاب اسلامی توسط روحانیون همدان



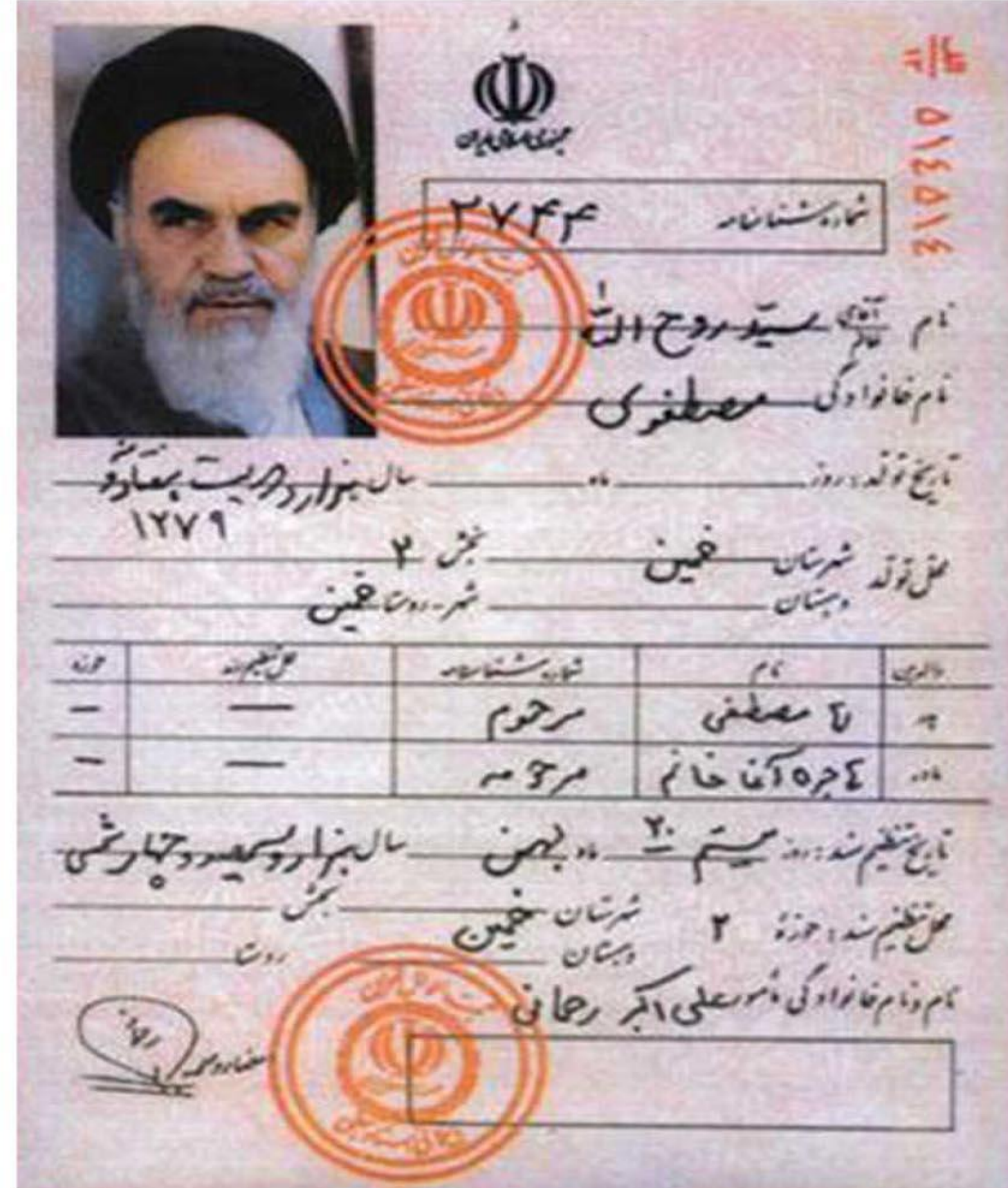
## روح الله موسوی خمینی

به مناسبت چهل و دومین سالگرد پیروزی انقلاب اسلامی ایران بر آن شدیم تا مروری بر زندگی معمار کبیر انقلاب اسلامی حضرت آیت الله العظمی امام خمینی (ره) به منظور آشنایی نسل جوان با آن پیر سفر کرده و محبوب دلها داشته باشیم.

آفتاب همیشه بعد از سحرگاهان طلوع می‌کند ولی گویا طلوع آفتاب انقلاب اسلامی در سحرگاه ۲۰ جمادی‌الثانی ۱۳۲۰ ق رخ داده است. تولد آخرین فرزند خانواده مصطفوی با میلاد کوثر نبوی هم‌زمان شد. او را روح‌الله نام نهادند.

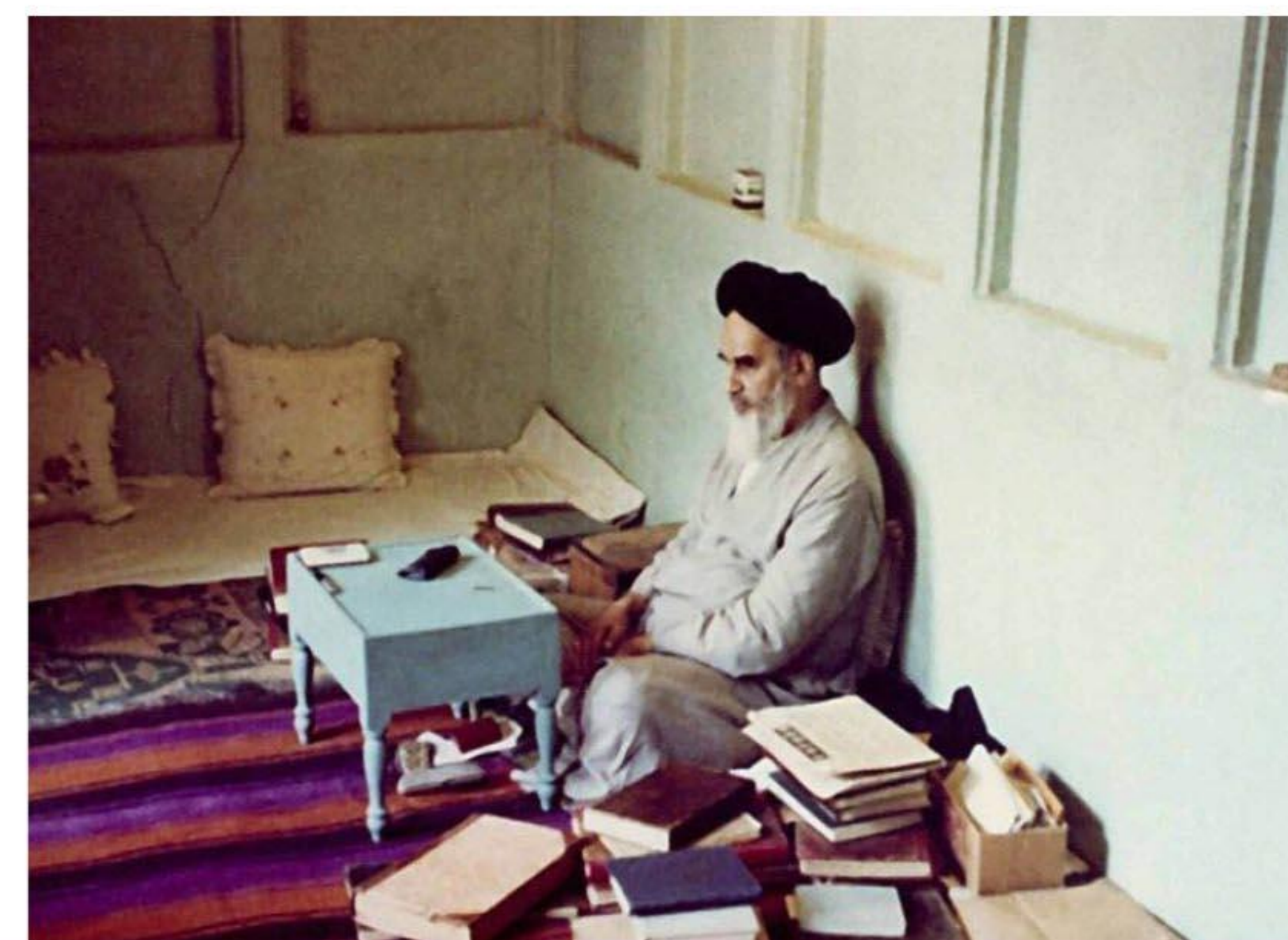
## خانواده

پدر ایشان سید مصطفی موسوی در ۲۹ بهمن ۱۲۴۱ ه.ش. در شهرستان خمین به دنیا آمد و در تاریخ اسفند ۱۲۸۱ در راه خمین به اراک مورد سوء قصد اشترار قرار گرفت و بر اثر اصابت گلوله در چهل‌سالگی به شهادت رسید. هاجر خانم مادر امام خمینی، زنی از خاندان علم و تقوا و فرزند آیت‌الله میرزا احمد خوانساری است. امام خمینی پنجمین ماه عمر خود را با درد یتیمی آغاز کردند و از آن پس مادر و عمه بزرگوارشان، تربیت ایشان را عهده‌دار بودند. تحصیلات ابتدایی را در زادگاه خود خمین فرا گرفت و



## شخصیت علمی و فرهنگی

در سال ۱۳۳۹ ه.ق در نوزده سالگی برای تکمیل تحصیلات خود به واسطه حضور آیت‌الله عبدالکریم حائری یزدی به اراک رفتند. هم‌زمان با عزیمت آیت‌الله حائری به قم، امام نیز به قم رفتند و در ۲۵ سالگی سطوح عالی حوزه را به پایان رسانیدند. پس از آن با شرکت در درس آیت‌الله حائری به درجه اجتهاد نائل آمدند. از میان همه اساتید امام آن که



بیش از همه روح ایشان را اشباع می‌کرد، درس عرفان نظری مرحوم محمدعلی شاه‌آبادی بود. شش سال، گاه هر روز و گاه هر چند هفته یک‌بار، نزد او می‌رفتند تا کنار فقه و فلسفه، عرفان را نیز بیاموزند.

## آثار

سیر تألیفی امام از مسائل عقلی آغاز گردیده و در زمینه اخلاقیات، فقه و اصول ادامه یافته است. در حدود ۲۷ سالگی کتاب مصباح‌الهدایه را به رشته تحریر درآوردند که بعضی از علمای بزرگ معاصر بر آن حاشیه زده‌اند. در ۲۹ سالگی شرحی بر دعای ماه رمضان نگاشتند و بعد آن کتاب اربعین حدیث. علاوه بر آن ۲۱ عنوان کتاب دیگر نگارش کرده‌اند که برخی از آن‌ها عبارت‌اند از: اسرارالصلوه، کشف اسرار، شرح حدیث جنود عقل و جهل، آداب‌الصلوه، تحریرالوسیله، توضیح‌المسائل، حکومت اسلامی یا ولایت فقیه، مبارزه با نفس یا جهاد اکبر.

## تدریس

امام تدریس کتب فلسفی را در حالی که بیش از ۲۷ سال نداشتند، آغاز کردند و در کنار درس فلسفه به تدریس اخلاق همت گماردند. عمال رضاشاه برای تعطیلی این درس فشار می‌آوردند که با مقاومت امام به نتیجه نرسیدند اما ناچار شدند برنامه درس اخلاق را از مدرسه فیضیه به مدرسه حاج ملاصادق در منطقه دوردست شهر منتقل کردند. در کنار این‌ها به تدریس دروس فقه و اصول می‌پرداختند.

تدریس علوم منقول و خارج فقه و اصول را در سال ۱۳۲۵ ه.ش. هم‌زمان با ورود آیت‌الله بروجردی به قم آغاز کردند. در تبعید در شهر نجف هم با اصرار طلبه‌ها درس را آغاز و بهمن‌ماه ۱۳۴۸ درس ولایت‌فقیه را در ۱۳ جلسه ارائه کردند.

## حیات سیاسی و اجتماعی

در ۱۵ اردیبهشت‌ماه ۱۳۲۳ و در اوضاع آشفته و فضای آزادی نسبی پس از رضا پهلوی، امام در پیامی به ملت، از قیام برای خدا صحبت کرده‌اند و آن را تنها راه اصلاح دو جهان نامیده‌اند. در همین سال با نگارش کتاب کشف‌الاسرار در پاسخ به شبهات کتاب اسرار هزارساله، به رضاخان هم تاختند و در آن ایده حکومت اسلامی و ضرورت قیام برای تشکیل آن را مطرح ساختند.

در دوران مرجعیت آیت‌الله بروجردی امام از طرف ایشان عضو هیأت مصلحین بودند که مأموریت اصلاح حوزه را داشت و باعث تحولاتی در حوزه شدند. در مسائل گوناگون مورد مشورت آیت‌الله بودند، مخصوصاً مسائل مربوط به حکومت.

در مهرماه ۱۳۴۱ لایحه انجمن‌های ایالتی و ولایتی مورد تصویب دولت قرار گرفت که طبق آن سه شرط مسلمان بودن، سوگند به کلام‌الله مجید و مرد بودن رأی‌دهندگان و انتخاب شوندگان حذف شده بود تا زمینه حضور بهائیان فراهم شود. امام در تلگرافی به علم نوشتند: «للمجدداً به شما نصیحت می‌کنم که به اطاعت خداوند متعال و قانون اساسی گردن نهید، و از عواقب وخیمه تخلف از قرآن و احکام علمای ملت و زعمای مسلمین و تخلف از قانون بترسید؛ و بدون موجب، مملکت را به خطر نیندازید؛ و الا علمای اسلام درباره شما از اظهار عقیده خودداری نخواهند کرد.» پیام محکم امام در شرایط آن روز بی‌نظیر بود.

## قیام پانزده خرداد

اندکی پس از غائله انجمن‌های ایالتی و ولایتی، شاه برای

طرحی با عنوان "انقلاب سفید" اعلام فرزندم کرد. امام در بیانیه‌ای صریح چهار روز پیش از فرزندم، آن را مخالف اسلام و قانون اساسی قلمداد کردند.

در فروردین ۱۳۴۲ بعد از حمله مأموران به فیضیه امام در سخنرانی خود از سکوت بزرگان گلایه می‌کنند: "امروز سکوت، همراهی با دستگاه جبار است." روز بعد بیانیه‌ای را منتشر می‌کنند و به صراحت از علما می‌خواهند که تقیّه را رها کنند و می‌افزایند: "من اکنون قلب خود را برای سرنیزه‌های مأمورین شما حاضر کرده‌ام." در شرایطی که ساواک از سخنرانان برای عدم تعرّض به شاه و اسرائیل تعهد گرفته بود، امام در عاشورای سال ۱۳۴۲ در سخنرانی خود به شدت به شاه و دخالت‌های اسرائیل انتقاد کردند. همان شب امام دستگیر شدند و از قم به تهران اعزام شدند. با قیام مردم تهران و ورامین و فشار علما، حکومت مجبور به آزادی ایشان شد.

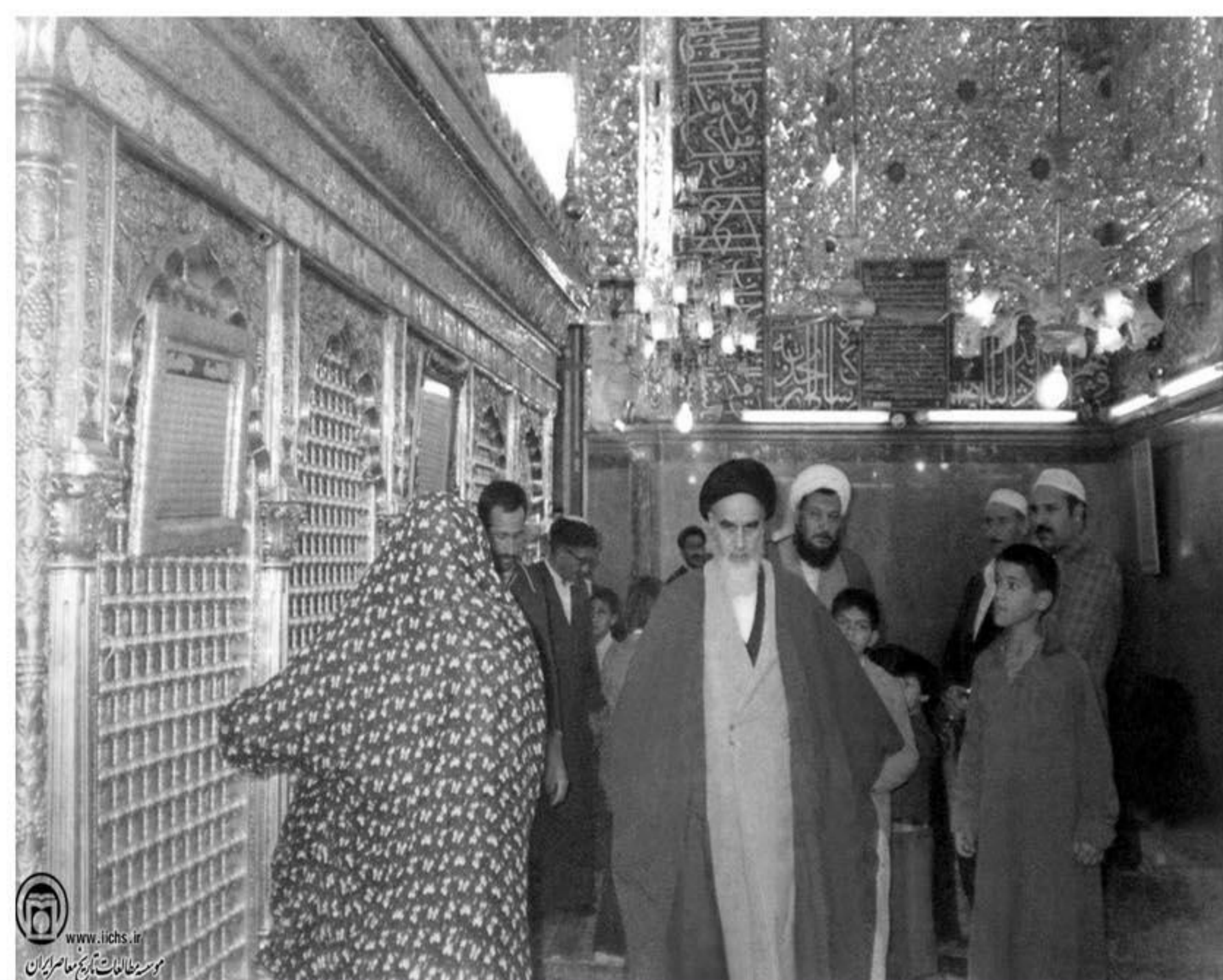
## اعتراض به کاپیتولاسیون و تبعید به ترکیه

۲۱ مهرماه ۱۳۴۳ لایحه کاپیتولاسیون در مجلس تصویب شد. خیر که به امام رسید، پیام هشدارآمیز صادر کردند. امام در ۱۳ آبان‌ماه با چند روز تأخیر به دلیل برگزاری انتخابات ریاست‌جمهوری آمریکا دستگیر و به ترکیه تبعید شدند. اقامت امام خمینی در ترکیه یازده ماه به درازا کشید.

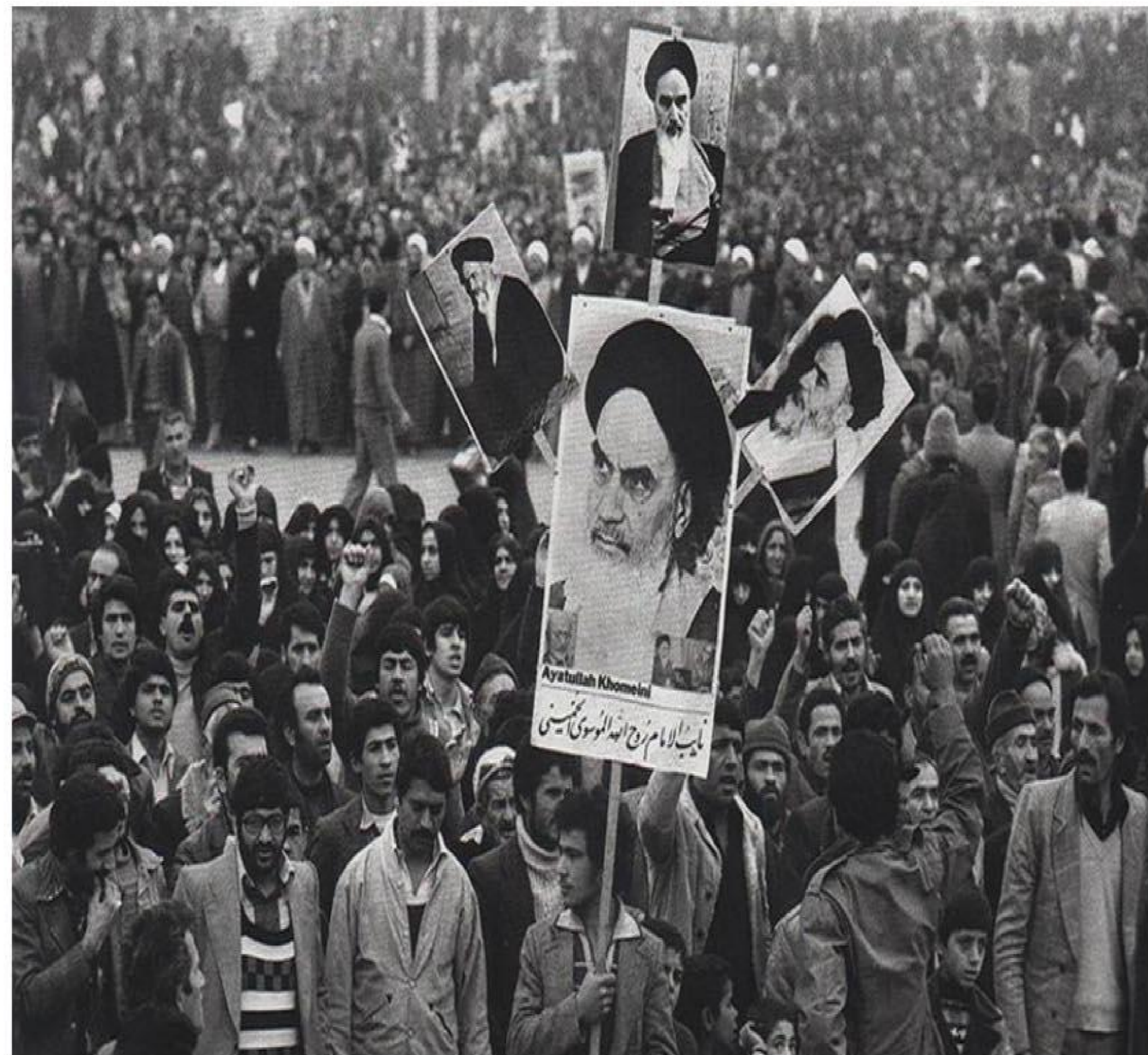


## سال‌های نجف

امام و فرزندشان مهرماه سال ۱۳۴۴ به نجف تبعید شدند. حکومت در نظر داشت امام در حوزه نجف و در فضای دور از سیاست آن منزوی شود. در حالی که امام در طول اقامت در نجف هر روز سه ساعت به زیارت و عبادت در حرم می‌پرداختند اما پیگیری فعالیت‌های نهضت هم با وقفه روبرو نشد. امام چهار روز پس از ورود به نجف در دیدار با آیت‌الله سید محسن حکیم، وی را به قیام فرا خواندند. فروردین ۱۳۴۶ در اعتراض به لوایحی که قوانین ضد اسلامی داشت به هویدا نامه‌ای بالحن تند نوشتند.



- اعلام جمعه آخر ماه رمضان به عنوان روز قدس،
- حمایت از حرکت دانشجویان در تسخیر سفارت آمریکا،
- استقبال از قطع رابطه با آمریکا و معرفی دولت آن به عنوان عامل اصلی جنگ تحمیلی،
- ترسیم خطوط اصلی جنگ و نحوه اداره کشور،
- عدم پذیرش منافقان به دلیل حرکت‌های مسلحانه و مخالفت آنان با جمهوری اسلامی،
- صدور فرمان هشت ماده‌ای خطاب به قوه قضائیه و تمام ارگان‌های اجرایی در مورد اسلامی شدن قوانین و عملکردها،
- دستور تشکیل مجمع تشخیص مصلحت نظام،
- پذیرش قطعنامه ۵۹۸ مبنی بر پایان جنگ،
- ترسیم خط‌مشی بازسازی پس از برقراری صلح نسبی در ۹ بند خطاب به مسئولان،
- پیام به گورباچف مبنی بر زوال کمونیسم و پایان عمر آن،
- حکم ارتداد و اعدام سلمان رشدی،
- اعلان استعفاي قائم‌مقام رهبری
- دستور بازنگری قانون اساسی



امام پس از سال‌ها دوری از وطن، سرانجام ۱۲ بهمن‌ماه ۱۳۵۷ وارد ایران شدند و در ۱۵ بهمن‌ماه بازرگان، را نخست‌وزیر دولت موقت و مأمور تشکیل کابینه کردند. ایشان با صدور اطلاعیه‌ای در مورد حکومت‌نظامی ۲۱ بهمن، آن را خدعه خواندند و از مردم خواستند که به آن اعتنا نکنند که این اقدام باعث به ثمر نشستن نهضت و پیروزی انقلاب اسلامی در ۲۲ بهمن‌ماه شد و در ۱۲ فروردین‌ماه ۱۳۵۸ نظام جمهوری اسلامی به تصویب ملت رسید.

## رحلت

سیر بیماری امام خمینی از روز اول خردادماه سال ۱۳۶۸ ه. ش. به‌طور جدی آغاز شد و تیم پزشکان تصمیم به جراحی دستگاه گوارش ایشان گرفتند. پس از عمل جراحی بیماری درمان نشد و سرانجام امام خمینی در ساعت ۲۲/۲۰ روز شنبه سیزدهم خردادماه سال ۱۳۶۸ به ملکوت اعلا پیوست.

- مهم‌ترین مواضع ایشان پس از انقلاب عبارت‌اند از:
- فرونشاندن حرکت‌های مخالف داخلی،
  - تثبیت نظام جمهوری اسلامی،



## اوج گرفتن نهضت

اول آبان ۱۳۵۶ خبر درگذشت سید مصطفی، فرزند امام، بدون سابقه بیماری موجب حیرت شد. دکتر گفته بود که وی را مسموم کرده‌اند، امام اجازه کالبدشکافی ندادند و در پیامی شرایط کشور را مصیبت‌بارتر دانستند. لحن پیام امام، شاه را به خشم آورد و دستور داد در مقاله روزنامه اطلاعات به امام حمله کنند. مردم در اعتراض به جسارت به امام، در قم قیام کردند که با سرکوب مواجه شد. شهرهای ایران در چهل شهادهای شهرهای پیشین ملت‌ب می‌شد و امام برای هر کدام از این اتفاقات پیام می‌دادند.

## انقلاب

با اوج گرفتن فعالیت‌های امام، مأموران حکومت عراق خانه امام را محاصره کردند و رفت‌وآمد به آن را قطع کردند. با افزوده شدن فشارها تصمیم گرفتند که به سوریه بروند. امکانش فراهم نشد، به پاریس رفتند و در پاریس به مصاحبه با رسانه‌های گروهی و تبیین دلایل و برنامه‌های انقلاب اسلامی پرداختند.



## شعارهای اصلی انقلاب اسلامی بر اساس بیانات حضرت آیت الله خامنه‌ای

۱	استقلال	امروز هیچ کشوری در دنیا، ملتی به استقلال ملت ایران ندارد؛ همه ملت‌های دنیا به‌نحوی از انحاء، نوعی ملاحظه‌کاری در مقابل قدرتها دارند. آن ملتی که آرائش تحت تأثیر هیچ کدام از قدرتها قرار نمی‌گیرد، ملت ایران است.
۲	آزادی	امروز در کشور ما آزادی فکر، آزادی بیان و آزادی انتخاب هست؛ هیچ کس به‌خاطر اینکه فکرش و نظرش مخالف نظر حکومت است، مورد فشار و تهدید و تعقیب قرار نمی‌گیرد... چهارچوب آزادی در کشور ما، قانون اساسی ما و قوانین کشور و همه الهام گرفته‌ی از شریعت مطهر اسلام است.
۳	مردم‌سالاری	انتخابات عمومی در کشور ما جزو کم‌نظیرترین انتخابات‌ها در تمام دنیا و در کشورهای مختلف است... مردم‌سالاری در کشور ما مستقر است. ما در انتخابات‌های خودمان نگذاشتیم یک روز تأخیر بشود، حتی در دوران جنگ.
۴	اعتماد به نفس ملی	اعتماد به نفس ملی و خودباوری ملت ایران یعنی ملت، در مقابل دیگران احساس انفعال و سرافکنندگی نداشته باشد؛ یعنی روحیه «ما میتوانیم»؛ این امروز بحمدالله در کشور وجود دارد. امروز بحمدالله ملت ما و جوانان ما روی پای خودشان می‌ایستند و احساس استقلال و خودباوری میکنند.
۵	عدالت	در باب عدالت کارهای بسیار زیاد و خوبی انجام گرفته است، منتها این، آن عدالتی که ما دنبال هستیم و آرزوی ملت مسلمان است نیست، با آن فاصله دارد؛ و الا اگر شما مقایسه کنید کشور ما را با دوران قبل از انقلاب یا با بسیاری از کشورهای دیگر، می‌بینید در اینجا فاصله طبقاتی کمتر است، توانایی‌های قشر ضعیف بیشتر است... شعار عدالت بحمدالله در کشور، ماندگار و مستقر است.
۶	تحقق احکام دین	مسئله‌ی دین و تحقق شریعت به برکت وجود شورای نگهبان؛ که همه‌ی قدرتهای مستکبر هم با شورای نگهبان مخالفند، به‌خاطر اینکه تأمین‌کننده‌ی انطباق قوانین و عملکردها با شرع مقدس است.

## ریشه‌های انقلاب اسلامی و علل و عوامل

### شکل‌گیری نهضت اسلامی

### بر اساس بیانات حضرت آیت الله خامنه‌ای

۱	وابستگی تمام‌عیار به غرب، خصوصاً آمریکا و بی‌اختیاری پادشاهان پهلوی در تصمیم‌گیری
۲	فساد و دین‌ستیزی حاکمان طاغوت
۳	تلاش برای انحراف و ضایع کردن جوانان
۴	بی‌اعتنایی به رأی مردم، اختناق و مقابله جدی با آزاداندیشی
۵	ظلم و بی‌عدالتی گسترده در کشور با حمایت مستقیم حکومت
۶	عقب‌ماندگی کشور در علم، صنعت و برخورداری‌های عمومی از اولیات رفاهی

## یادمعلم ماندگار

سه سال قبل در ۶ بهمن ۱۳۹۶، دیار دارالمومنین همدان مردی را از دست داد که در کنار معلمی و تربیت فرزندان این شهر، مبارزه با ظلم و طاغوت را سرلوحه برنامه خود نیز داشت، مردی که با آمدن شهید محراب آیت‌الله مدنی به همدان، عزمش را بیش از گذشته در راه مبارزه و رسیدن به استقلال و آزادی جزم کرد و در این مسیر، شجاعت و فداکاری‌های بسیاری از خود نشان داد. اکنون سه سال از درگذشت این مبارز انقلابی می‌گذرد جای خالی این بزرگ معلم و چهره ماندگار عرصه تعلیم و تربیت بیش از پیش حس می‌شود و به ما گوشزد می‌کند که بیشتر از گذشته و حال قدر کسانی که عمر خویش را وقف تربیت فرزندان اسلام کرده اند بدانیم.

سید صادق حجازی در سال ۱۳۰۰ شمسی در خانواده فرهنگی در استان همدان چشم به جهان گشود. او پس از اتمام تحصیل و با مدرک فوق دیپلم به استخدام آموزش و پرورش درآمد و از سال ۱۳۲۲ به عنوان معلم ریاضی و پس از آن در کسوت معاونت مدرسه علمی همدان خدمت کرد. او از جمله مبارزان همدان علیه رژیم پهلوی بود که با ورود آیت‌الله مدنی به همدان در سال ۱۳۴۱، همواره و در همه جا و تمام صحنه‌های مبارزه در کنار وی بود و در واقع نقش میزبانی او را بر عهده داشت. در اسناد ساواک گزارش‌های متعددی وجود دارد که از مبارزات وی علیه رژیم پهلوی و رابطه تنگاتنگ او با آیت‌الله مدنی حکایت دارد.

سید صادق حجازی پس از عزیمت حاج شیخ شمس علی حائری زنجانی به تهران، به عنوان مدیر دبستان علمی انتخاب شد و کارش را شروع کرد که ویژگی بارز فعالیت‌های ایشان علاوه بر دقت وافر در زمینه تعلیم به معنای کامل، در موضوع تربیت هم حساسیت و توجه بسیاری داشت به طوری که بسیاری از شاگردان تربیت شده در مکتب علمی و



عملی ایشان از شهدای والا مقام مبارزات انقلاب اسلامی و هشت سال دفاع مقدس محسوب می‌شوند.

اخلاص سید صادق حجازی یکی از بزرگ‌ترین ویژگی‌های این معلم همدانی بود. ایشان با وجود توانایی بالا در امر تعلیم، تدریس در مقطع ابتدایی که یک کار سخت در شغل معلمی است را ترک نکرده و تا سن ۹۶ سالگی به تربیت کودکان پرداخت. تا جایی رهبر معظم انقلاب اسلامی در سال ۱۳۸۷ در نکوداشت این معلم خستگی‌ناپذیر پیامی صادر کرده بودند که در بخشی از آن پیام آمده بود: **اینجانب ایشان را از ده‌ها سال پیش همواره به ویژگی‌های ممتاز شناخته و قدردان وجود با برکت ایشان بوده‌ام و می‌باشم. خداوند این مرد مومن با اخلاص را محفوظ دارد و جوانان آموزش و پرورش را**

### توفیق ثبات قدم و اخلاص عنایت فرماید.

شهر همدان دارای مفاخر فراوانی است که به حق از این میان تمامی این ستارگان به حق می‌توان گفت که سید صادق حجازی معلمی دلسوز و نمونه بوده است و ما می‌دانیم که امروز معرفی الگوها می‌تواند به تک‌تک افراد جامعه کمک بسزایی داشته باشد و سید صادق حجازی بهترین الگو برای معلمان به شمار می‌رود. دارالمومنین همیشه شاهد مجاهدت‌های مردان بزرگی بوده اما حاج سید صادق حجازی با توجه به شخصیت صالح و شایسته‌ای که داشت و نیز عمری که وقف تربیت فرزندان این شهر و دیار کرد خود را به درجات عالی انسانی رساند که بروز و ظهور این روحيات را می‌توان در عدم تعلق وی به مسائل دنیوی و مادی و تلاش مصرانه‌ای که در امور خیر داشت مشاهده کرد.

ششم بهمن، ۱۳۹۶ بزرگ معلم همدانی با بیش از هفتاد سال سابقه درخشان معلمی و حضور فعال در امور آموزشی و فرهنگی دار فانی را وداع گفت و به دیدار باقی شتافت چهره ماندگاری که مقام معظم رهبری از ایشان با تعابیری همچون شخصیتی فرهنگی، مؤمن، مبارز و سخت‌کوش یاد می‌کنند و ایشان را از صلح‌ای اخیار و مبارزین و انقلابیون قدیمی و باسابقه همدانی می‌دانند.

#### دکتر حسن قراباغی

ماهنامه تحلیلی، فرهنگی و اجتماعی سخن شهروند همدان  
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: سید محمد کاظم حجازی  
مدیر اجرایی: محمد عبدی - طراح: عادل لاله چینی  
نشانی: همدان خیابان میرزاده عشقی، روبروی  
۳۰ متری شکرپه، کوچه قاضیان، پلاک ۱۷، طبقه سوم  
تلفکس: ۰۸۱-۳۸۳۲۱۵۲۰

**تظاهرات**  
صبح فردا، دیدار با امام در تهران  
امام آمد، شاه رفت  
لحظه و لحظه  
سکین کمینده  
امام آمد  
جمهوری اسلامی  
ما خواهان حکومت اسلامی هستیم  
روز امام

**فراتر از اسلام گرامنی**  
**انقلاب اسلامی ایران است.**

اولین انقلابی که با مردم شروع کرد،  
با مردم ادامه داد، حرف خود را عوض نکرد،  
راه خود را تغییر نداد و اهداف خود را کم و زیاده نکرد.

ما (مدخله عالی)