

« ۱۹ دی، سالروز « همیشه سر باز

نگاهی کوتاه به زندگانی
سپهبد حاج قاسم سلیمانی



(صفحه ۴)

حماسه خونین
مردم قم (صفحه ۲)

« ۲۷ دی، سالروز
شهادت سیدمجتبی
نواب صفوی (صفحه ۲)



موسسه فرهنگی شهدای مولفه اسلامی

دو هفته نامه اطلاع رسانی، آموزشی و پرورشی سال سوم - شماره چهل و نهم دوشنبه ۱۵ دی ۹۹ - ۲۰ جمادی الاول ۱۴۴۱



۲۷ دی، سالروز شهادت سید مجتبی نواب صفوی



شهید سید مجتبی نواب صفوی در سال ۱۳۰۳ ش در خانی آباد تهران به دنیا آمد و پس از اتمام دروس ابتدایی، به آبادان سفر کرد. سید مجتبی سپس برای ادامه تحصیل به نجف اشرف مهاجرت کرد و در آن جا از محضر مدرسین حوزه علمیه نجف اشرف بهره مند شد. وی پس از چهار سال اقامت در نجف به دستور آیت الله سید ابوالحسن اصفهانی جهت مبارزه با کجروی‌های کسروی به ایران آمد و با تشکیل «جمعیت فداییان اسلام» به مبارزه با بدخواهان و بداندیشان پرداخت.

سرانجام شهید سید مجتبی نواب صفوی این مجاهد خستگی ناپذیر به همراه سه تن از همزمانش به نام‌های خلیل طهماسبی، مظفر علی ذوالقدر و سید محمد واحدی در بیدادگاه رژیم پهلوی محکوم و در صبحگاه ۲۷ دی ۱۳۳۴ شمسی تیرباران شده و به خیل شهدا پیوستند.

نوزدهم دی ماه، سالروز قیام خونین مردم قم

با انتشار مقاله توهین آمیز احمد رشیدی در روزنامه اطلاعات، مردم شهر قم قبل از هر جا به این مطالب توهین آمیز واکنش نشان دادند.

حرکت اصلی مردم شهر قم در اعتراض به مقاله‌ی توهین آمیز روزنامه‌ی اطلاعات، صبح روز دوشنبه، ۱۹ دی ۱۳۵۶ با تعطیلی بازار و راهپیمایی طلاب و بازاریان آغاز شد.

حجت الاسلام ربانی یکی از شاهدان عینی در توصیف این روز چنین می‌گوید: «آن چنان بازارها و مغازه‌ها حتی در تهران و به ویژه در قم تعطیل بود که انسان یاد روز عاشورا می‌افتاد».

خبر حوادث قم به سرعت در سراسر کشور پخش و منجر به واکنش‌های تندی از سوی گروه‌های مختلف شد.

امام در واکنش به اقدام رژیم و هتک حرمت علما، طلاب و مردم، در پیامی آن را مصیبتی بزرگ خواندند.

در ادامه‌ی این پیام، امام خمینی سرکوب قیام ۱۹ دی را نشانه نزدیک بودن پیروزی انقلاب اسلامی و استیصال رژیم شاه تلقی کرد و از فعالان سیاسی خواستند که از طرح بحث لزوم اجرای قانون اساسی خودداری نمایند چرا که این امر به مفهوم حفظ نظام سلطنتی خواهد بود در حالی که تمام مشکلات از وجود همان رژیم است و تنها راه باقی مانده سقوط آن است و برای همدردی و جدیت در مبارزه، درس‌های خودشان را به مدت یک هفته تعطیل و مهم‌تر از همه اینکه برای نشان دادن اهمیت مسئله، فریضه‌ی مهم نمازجماعت را نیز تعطیل کردند.

حادثه‌ی ۱۹ دی قم سرآغاز سلسله حوادثی بود که سیزده ماه ادامه یافت تا در نهایت به پیروزی انقلاب اسلامی منجر شد.

صاحب امتیاز:

نشریه داخلی موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

مدیر مسئول: حسین حائری زاده

سر دبیر: وحید نوروزی

مدیر اجرایی: سید حسن صدری

صفحه آرای و گرافیک: وحید نوروزی

دبیران گروه‌ها:

گروه آموزشی، پژوهشی: نقی کلارستاقی (نوری)

گروه ورزش: وحید کتیری

گروه سلامت: مصطفی مسرور خسروی

همکاران تحریریه:

زینب کلاتری، مرضیه رستگار، زهرا شاه‌ویسی

منیره صداقت، سعید مرتضوی، حمید ستاری،

مصیب کریمی، مهدی خانه‌مسجدی، محمدجواد مقدمی

با تشکر از مدیران، معاونین پرورشی و آموزشی

و روابط عمومی مقاطع شهدای مؤتلفه اسلامی

معرّفی کتاب

روانشناسی تحلیلی شخصیت و تبلیغات

روانشناسی تحلیلی شخصیت و تبلیغات

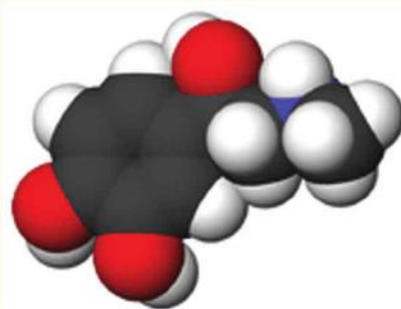


علیرضا بابایی فرد
زهرا سبزی کردار

ادامه در صفحه ۱۶

ورزش

تأثیر و نقش ورزش در تنظیم سطح هورمون‌ها



امروزه به دلیل صنعتی شدن زندگی‌ها، مردم بیشتر درگیر بیماری‌های مختلف شده‌اند. هر یک از هورمون‌های بدن نقش موثری در سلامت و ...

ادامه در صفحه ۱۵

سواد مالی برای کودکان ۱۱ الی ۱۳ سال

(قسمت سوم)

• نقی کلارستاقی (کارشناس آموزش موسسه)

در دو شماره قبلی نشریه به آموزش سواد مالی برای کودکان ۱۱-۱۳ سال با موضوعات فشارهای همتا و کمک هزینه مالی (پول تو جیبی)، قرض (وام) گرفتن، الگو برداری از والدین و پس انداز کردن بلند مدت پرداختیم، در این شماره از نشریه، به قسمت سوم از آموزش سواد مالی برای این سنین و با مسئولیت خرید و انجام عملیات بانکی می پردازیم.

مسئولیت خرید

مسئولیت خرید را گسترش دهید

در این سن به کودک مسئولیت بیشتری داده می شود، او را برای تصمیمات بزرگتر در مدرسه آماده کنید. آرام آرام و گام به گام پیش روید، مسئولیت وسایلی مانند لباس را به عهده نوجوان بسپارید. خود را درگیر آموزش این موارد کنید، او را راهنمایی کنید و به یاد داشته باشید که بچه های شما حتی اگر آنها نمی خواهند، هنوز باید گوش دهند.

۱. وقت آن است که به طور معقول و متعادل مبلغی را مشخص کنیم که مسئولیت های بزرگتر را منعکس کند. اطمینان حاصل کنید که مسئولیت خرید آنها در این مرحله شامل نیاز و خواسته است و در مورد تفاوت این دو بحث کنید.

۲. تعداد خریدهای روزمره که مسئولیت انجام آن بر عهده فرزندانتان است را گسترش دهید، مانند تجربه با دوستان، سرگرمی، صرف غذا در بیرون و غیره. خرید لباس یکی از روشهای متداول انتقال این مفهوم در این سن است. هنوز لازم است شما در بعضی از موارد ورود کنید، اما تلاش کنید فرصتهای ارزشمند یادگیری را فراهم نمایید.

۳. فرزندان خود را تشویق کنید که در طول سال، مقداری از کمک هزینه را پس انداز کنند و به خرید لباس های مخصوص مدرسه مانند روپوش و لباس های ورزشی ویژه مدارس اختصاص دهند.

۴. با بچه های خود کمک و تمرین کنید تا لیستی از وسایلی مورد نیاز و ضروری برای خرید را تهیه کنید.

۵. بودجه ای را براساس لیست نیازهای او ایجاد کنید.

۶. با بچه ها به مرکز خرید بروید یا با هم آنلاین نگاه کنید. قبل از خرید ابتدا با مرور، اجناس و قیمت های آن را ارزیابی کنید. این نوع خرید کردن مقایسه ای آن ها را برای گرفتن بهترین انتخاب تشویق می کند و به بچه های شما کمک می کند تا در بودجه ی تعیین شده خود باقی بمانند و بر اساس آن انتخاب و خرید کنند.

۷. در صورت لزوم، دستورالعمل هایی را درباره سبک های مجاز تنظیم کنید.

۸. برای اهداف بیشتر در باره هزینه با هم برنامه ریزی کنید. به عنوان مثال می توان به فعالیت های ورزشی، سرگرمی و تعطیلات، یا هزینه اضافی برای ماه های تابستان اشاره کرد.

۹. ابزارهای آنلاین را جستجو کنید که ممکن است به فرزندان شما کمک کند تا هزینه های خود را کنترل کنند.

۱۰. بچه های شما در حال بزرگ شدن هستند، اما آنها هنوز هم به کمک شما نیاز دارند. به ارائه راهنمایی های مالی ادامه دهید.

۱۱. در مورد تصمیم گیری عاقلانه خرید بر اساس قیمت، ارزش، کیفیت، نیازها در مقابل خواسته ها، توانایی های شما و ارزش های



خانوادگی راهنمایی کنید.

ب) برای خرید و هزینه کردن به او کمک کنیم تا بر اساس یک بودجه عمل کند.

ج) به عنوان فرصت هایی برای یادگیری و رشد، موفقیت های که کسب می کند را تشویق کنید و زمان های که دچار اشتباهاتی می شود راهنمایی کنید.

د) یکی از بهترین روشها برای آموزش درباره بودجه، جلوگیری از کمکهای مالی است.

۶. اگر بچه هایتان کمبود پول دارند، آنها را تشویق کنید تا برای به دست آوردن پول مورد نیاز خود کار کنند.

۷. وقتی پول کمک هزینه خیلی زود خرج می شود، فعالیت های رایگان را تشویق کنید.

۸. ممکن است سالی یک یا دو وام را تمدید کنید. این می تواند به بچه های شما کمک کند تا در مورد وام، اعتبار و نحوه پرداخت بدهی در صورت گرفتن وام یاد بگیرند.

عملیات بانکی

با هم مانده های بانک را کنترل کنید.

اگر بچه های شما هنوز حساب بانکی ندارند، برای او حساب بانکی باز کنید. این یک گام مهم برای استقلال مالی است. به بچه های خود کمک کنید تجربه رفتن به بانک برای سپرده گذاری و برداشت و نظارت بر مانده های بانکی خود را کسب کنند.

۱. اکنون بسیاری از بانک ها ابزارهای آنلاین برای کودکان دارند. از بانک خود بپرسید که آنها چه خدماتی ارائه می دهند.

۲. کودکان خود را به مشاهده آنلاین مانده حساب و معاملات آنلاین به صورت مشترک تشویق کنید. داشتن یک تجربه مشترک اکنون می تواند شما را در جریان سالهای نوجوانی خود قرار دهد.

۳. همه معاملات را به صورت نقدی انجام دهید. شاید به این دلیل است که بانک ها برای بچه ها خودپرداز، وام، یا کارت اعتباری صادر نمی کنند.

۴. بخشی از پس اندازهای طولانی مدت باید پس انداز فرزندتان برای دانشگاه باشد. یک حساب جداگانه برای نگهداری پس انداز دانشگاه توصیه می شود، زیرا جدایی بین اهداف پس انداز کوتاه مدت و بلند مدت را فراهم می کند.

منبع:



نیویورک تایمز
به عنوان یکی از ۱۰ چهره و متفکر برتر در عرصه امنیتی-دفاعی نام برده شده است

خبرگزاری فرانسه
از او به عنوان «چهره‌ای مرموز» نام برد

نیویورک تایمز
دشمنی که هم مورد تنفر و هم مورد تحسین است

فارین پالیسی
اول با آمریکا می جنگید، الان داعش را درهم می کوبد، او فردی باهوش و عاشق جنگ است



۱۳۳۵
تولد: در روستای قنات ملک، روستایی کوهستانی با ساختاری طایفه‌ای واقع در شهرستان رابر از توابع کرمان زاده شد

۱۳۵۷
جوانی: در جوانی از پیمانکاران سازمان آب کرمان بود و پس از انقلاب ۱۳۵۷ و تشکیل سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، به این نهاد پیوست

۱۳۶۱
شروع جنگ: تشکیل گردان نیروهای رزمی کرمان، که بعد به تیپ زرهی و نهایتاً به لشکر ۴۱ نارالله تبدیل شد.

۱۳۶۷
پایان جنگ: لشکر ۴۱ نارالله به فرماندهی سلیمانی به کرمان بازگشت و درگیر جنگ با اشراک و قاچاقچیان مواد مخدر شد

۱۳۷۶
سپاه قدس: هم‌زمان با اوج گیری طالبان در افغانستان، به فرماندهی نیروی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی منصوب شد

۱۳۹۳
برون مرزی: یورش داعش در خاک عراق و تصرف شهرهای موصل و تکریت فرماندهی عملیات دفاع از بغداد پایتخت عراق

۱۳۹۶
پایان داعش: «سلیمانی: کمتر از سه ماه دیگر اعلام پایان داعش در این کرد خاکی خواهد بود». دو ماه بعد این وعده محقق شد

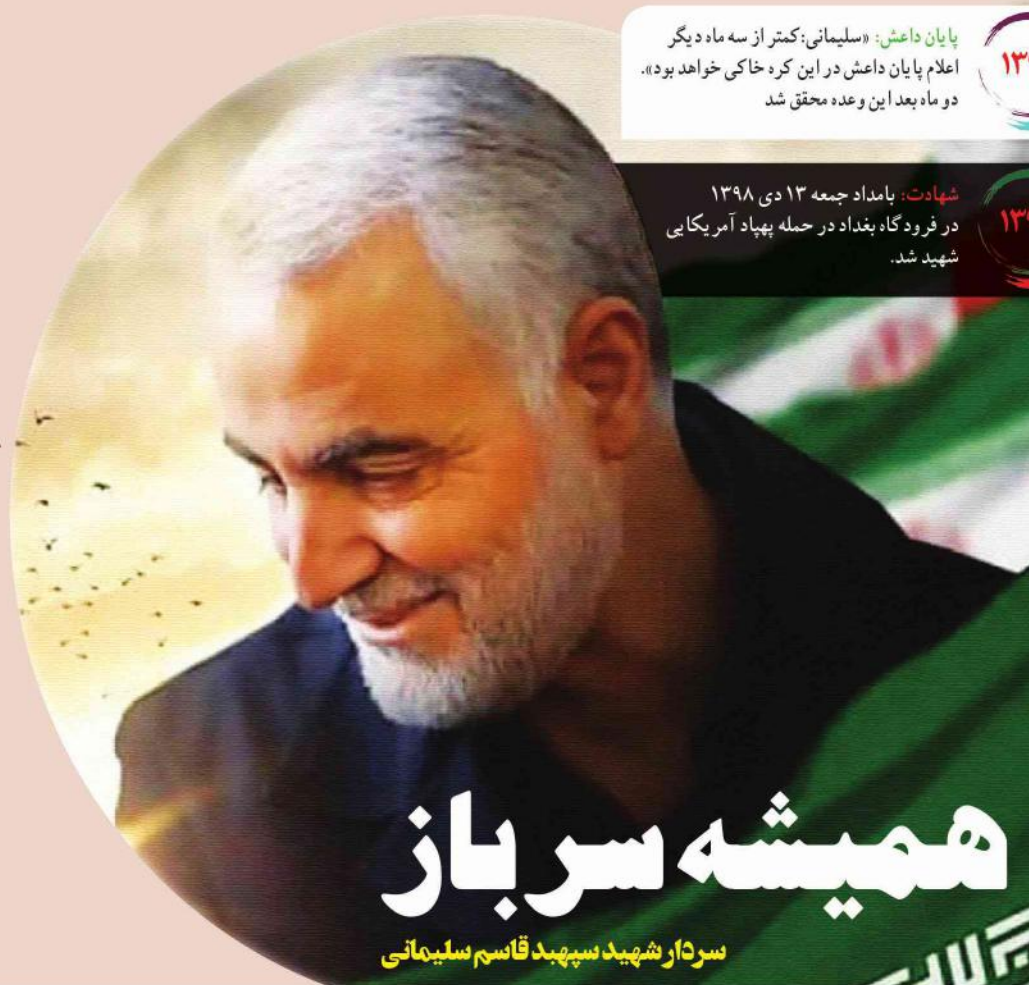
۱۳۹۸
شهادت: بامداد جمعه ۱۳ دی ۱۳۹۸ در فرودگاه بغداد در حمله پهپاد آمریکایی شهید شد.

۱۰۱۲
مدیرکل سابق بنیاد شهید استان کرمان: در گلزار شهدای کرمان دیدم سردار حاج قاسم گریه می کردند، رفته خدمتشان سلام و احوال پرسی کردم، گفتم سردار گلزار شهدای کرمان، هزار و ۱۱ شهید، دارد؛ ایشان گفتند دعا کنید که من هزار و دوازدهمین باشم. سردار سلیمانی نوزدهم ۹۸ و در میان گلزار شهدای کرمان وصیت کرد که او را در کنار هم‌رزم شهیدش «شهید یوسف الهی» به خاک بسپارند



تشییع سردار

کاشمین
کربلا
اهواز
مشهد
تهران
قم
کرمان



سردار شهید سپهبد قاسم سلیمانی

اعجاز سخن

مقدمه ای بر خطبه ی فدکیه

• مهدی خانی (کارشناس پرورشی موسسه)

خداوند هر پیامبری را معجزه ای عطا می کند که مشابه صنعت و فن رایج زمان و مکان آن پیامبر باشد تا مردم بتوانند حقیقت معجزه و تفاوت آن با علم و فن زمان خود را تشخیص دهند.

روی این قانون کلی است که می بینیم خداوند به حضرت موسی ید بیضا و عصا داد زیرا در زمان حضرت موسی سحر و جادوگری معمول بود و کسانی که در این فن و هنر تخصص داشته، زیاد بودند و همان افراد جادوگران زودتر از سایر مردم عادی معجزات حضرت موسی را تصدیق نموده و ایمان آوردند. چرا که تبدیل شدن عصا به اژدها و بلعیدن جادوهای دیگران را بالاتراز سحر و جادو دیدند که نه تنها سحر و جادو نیست بلکه به نیروی عظیم غیبی و الهی متکی است.

همچنین در زمان حضرت عیسی با توجه به اینکه پزشکی به اوج پیشرفت خود رسیده بود و پزشکان معالجه های حیرت انگیزی انجام می دادند، خداوند حضرت عیسی را توانمند ساخت تا مردگان را زنده کند و امراض علاج ناپذیر را درمان کرده، کوران مادرزاد را شفا دهد. بر همین اساس، قانون الهی در مورد اعراب جاهلی تحقق یافت. اعراب در میان علوم مختلف زمان خود، در فن فصاحت و بلاغت تخصص ویژه ای داشته و در آن زمان به فصاحت و سخن سرایی و فنون ادبی مشهور شده بودند تا جائیکه مجالس مسابقه شعر و خطابه برگزار می نمودند و با شعر و خطابه بر دیگران فخر می فروختند و حتی برای اینکار بازارهایی سالیانه تشکیل می دادند تا هر یک از شعرای قبایل عرب بهترین شعر و سخن خود را در معرض نمایش گزارد و داوران بهترین آنها را انتخاب کرده و گوینده بهترین شعر و سخن نیز تشویق می شد و این تشویق تا جایی رسیده بود که از میان بهترین اشعار و قصائد آن روز، هفت قصیده را انتخاب کرده و با آب طلا نوشته به دیوار کعبه آویخته بودند که به «معلقات سبعة» معروف شد و از آن پس هر شعرزیبا را به آن قصائد هفتگانه تشبیه نموده و آن را شعر طلایی می نامیدند.

در چنین اوضاع زمانی و مکانی بود که حضرت محمد ﷺ به عنوان پیامبری جدید ظهور کرد.

قرآن در فصاحت و بلاغت بیانی داشت که انسانهای عادی تا امروز نتوانسته اند مانند آن را بیاورند.

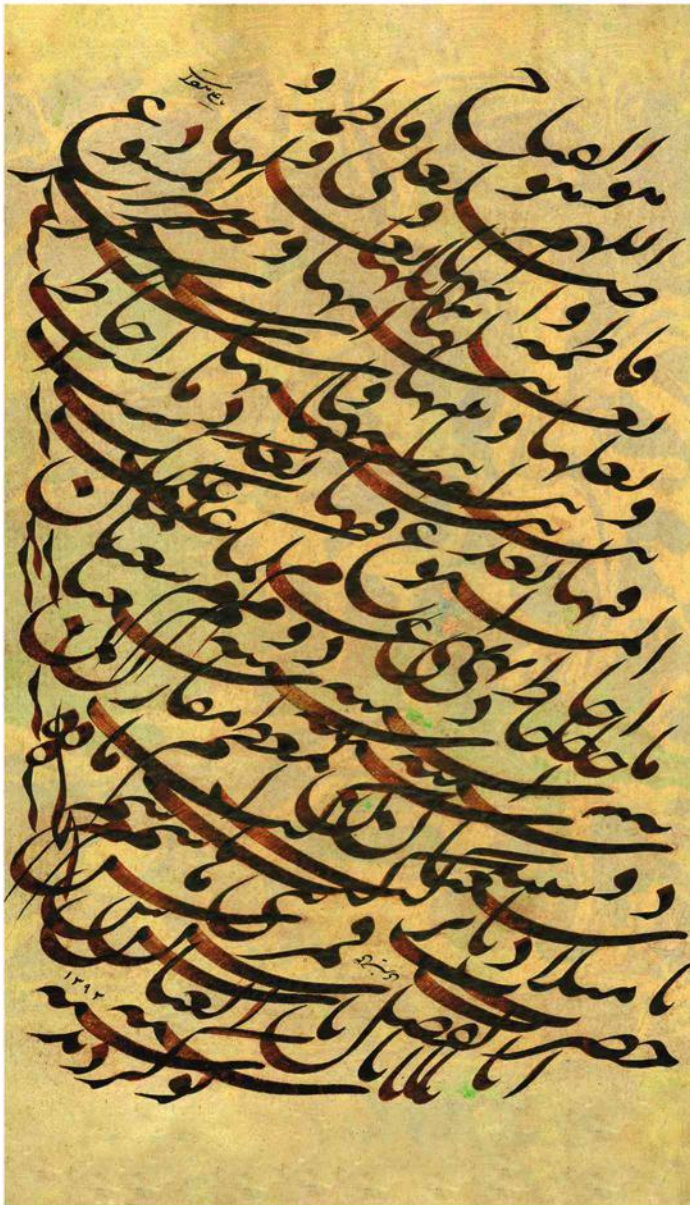
ولید بن مغیره یکی از مشرکان و دشمنان سرسخت پیامبر از جمله کسانی است که به معجزه بودن قرآن اعتراف کرده با این بیان که "گفتار او به هیچ یک از اشعار شبیه نیست، سخنی که می گوید سخت شیرین است... هیچ سخنی بر آن برتری نمی یابد."

بعد از اتمام نزول وحی اما، دختر پیغمبر و شوی او علی بن ابیطالب و فرزندان او ﷺ نیز تحت تأثیر آیة های قرآن به سجع گوئی خو گرفته بودند. در خطبه های علی ﷺ کمتر عبارتی را می بینیم که مسجع نباشد.

حضرت امیر خود به این موضوع اشاره کرده و می فرماید: «ماییم سلاطین سخن که ریشه های آن در ما و شاخه هایش بر ما آویزان شده است»

ابن ابی الحدید شارح نهج البلاغه در این باره سخن قابل تاملی دارد. او می نویسد سخن علی ﷺ پایین تر از کلام خالق و بالاتراز کلام مخلوق است.

یعنی انسان از آوردن کلامی مانند کلام علی ﷺ عاجز است چه رسد به کلام وحی.



همچنین در مقاتل آمده است هنگامی که حضرت زینب ﷺ در مجلس ابن زیاد به زشت گوئی او پاسخ داد، ابن زیاد گفت: سخن به سجع می گوید پدرش نیز سخن های مسجع میگفت.

خطبه ی فدکیه حضرت فاطمه ﷺ نیز در فنون ادب و بیان زبان عرب کم نظیر بلکه بی نظیر می باشد. چنانکه فصحا و بلغای عرب را از آوردن مانند آن عاجز ساخته است.

این خطبه در ابتدا توسط ائمه معصومین حفظ و سینه به سینه منتقل شده، اما اولین بار ابن ابی طیفور (۲۸۰ ه ق) آن را در کتاب بلاغات النساء مکتوب کرده و در اختیار آیندگان قرار داده است.

مضامین بسیار بلند توحیدی، قرآنی و ولایی آن اگر چه شرحی جداگانه می طلبد، اما از منظر ادبی کمتر بدان نگرسته و توجه شده است.

مرحوم شهیدی در ترجمه ی این خطبه کوشیده است با رعایت قوانین سجع آن را به بیان اصلی نزدیک کند و اعجاز کلام حضرت را برای عموم قابل فهم کند. این کار اگر چه غیر ممکن است اما فهم و درک بهتری از معنای فصاحت و بلاغت به ما می دهد.

ماجرای فدک در کتب اهل سنت

خطبه ی فدک

چند روزی بعد از اتفاقات سقیفه ...

فدک، باغی در نزدیکی مدینه و از اموال شخصی پیامبر ﷺ بود و هنگامی که آیهی (وَأْتِ ذَا ظِلِّ الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ) ۱ نازل شد، پیامبر ﷺ، فاطمه ﷺ را خواست و فدک را به او بخشید. ۲

هنگامی که بیعت با ابوبکر پایان یافت و امر خلافت او سامان یافت، مأمورین خود را به فدک فرستاد تا نمایندگی و کارگزاران فاطمه ﷺ را از سرزمین فدک اخراج نماید.

عُمر بن شبة در کتاب "تاریخ المدينة المنورة" می نویسد:

ابوبکر فدک را به زور از فاطمه ﷺ گرفت. ۳

فاطمه ﷺ نیز همراه با علی ﷺ به نزد ابوبکر رفته و گفت: فدک را به من بازگردان، پیامبر ﷺ آن را به من بخشیده است. ابوبکر از ایشان برای ادعایش تقاضای شاهد کرد؛ علی ﷺ شهادت داد که پیامبر ﷺ آن را به فاطمه ﷺ بخشیده است. ۴

ام ایمن نیز، نزد ابوبکر رفته و گفت: آیا نشنیدید که رسول خدا ﷺ فرمود، من اهل بهشتم. ابوبکر گفت: آری [شنیده ام] سپس [ام ایمن] شهادت داد که پیامبر ﷺ فدک را به فاطمه بخشیده است. ۶

ابوبکر گفت: ای دختر رسول خدا در شهادت دادن باید يك مرد همراه دوزن باشد؛ ۷ [کنایه از این که شهادت ام ایمن و امام علی ﷺ کافی نیست] و بدین ترتیب از دادن فدک خودداری کرد.

در روایتی دیگر این گونه آمده است که رباح [غلام پیامبر ﷺ نیز] حاضر شده و شهادت داد. ۸ ابوبکر سندی در رد فدک برای او نوشت.

[در این هنگام] عمر سررسیده و به ابوبکر گفت:

از کجا مخارج مسلمین را فراهم می کنی در حالی که عرب قصد جنگ با تو را دارد، سپس آن قباله را گرفت و پاره کرد. ۹

فاطمه ﷺ [هنگامی که از گرفتن حق خود به این شکل محروم شد] همراه علی ﷺ نزد ابوبکر رفته و فدک [را این بار به عنوان سهم الارث پیامبر ﷺ] و همچنین سهم خمس خود را مطالبه کرد؛ ابوبکر در جواب گفت: از پیامبر ﷺ شنیدم که فرمود، ما چیزی به ارث نمی گذاریم و آنچه از ما باقی بماند صدقه است. ۱۰

فاطمه ﷺ گفت: چه کسی از تو ارث می برد؟

ابوبکر پاسخ داد: خانواده و فرزندانم، ۱۱

فاطمه ﷺ گفت: چه کسی از پیامبر ﷺ ارث می برد تو یا خانواده اش؟

ابوبکر پاسخ داد: البته خانواده اش. ۱۲

فاطمه ﷺ گفت: پس چرا من از پدرم ارث نبرم؟ ۱۳ آیا در کتاب خداست که تو از پدرت ارث ببری و من از پدرم ارث نبرم؟ ۱۴

علی ﷺ [نیز] گفت: سلیمان از داود ارث برد و زکریا فرزندی طلب کرد که از او ارث ببرد. ۱۵

ابوبکر در جواب علی ﷺ گفت: این چنین است که می گویی، ولی به خدا سوگند تومی دانی مثل آنچه را که من می دانم. [یعنی تو هم این روایت را شنیده ای که پیامبر ﷺ فرمود ما ارثی بجا نمی گذاریم]

علی ﷺ [با رد این سخن] گفت: این کتاب خداست که سخن می گوید. ۱۶

[ابوبکر] در مورد سهم خمس هم گفت: ای دختر پیامبر به خدا قسم من صدقات پیامبر ﷺ را از همان روش که در زمان وی انجام می شد تغییر نخواهم داد. ۱۷

[اما برخلاف وعده ی خود] سهم خمس نزدیکان پیامبر ﷺ را قطع کرد. [این در حالی بود که] عمر و عثمان این سهم را به نزدیکان پیامبر ﷺ پرداخت کردند. ۱۸

حضرت فاطمه ﷺ وقتی ماجرا را این گونه دید تصمیم گرفت به مسجد رفته، تا ابوبکر را رسوا سازد.

ایشان در حالی که جمعی از زنان خویشاوندش اطراف او را گرفته بودند، روانه ی مسجد شد.

چون به مسجد می رفت، راه رفتن او به راه رفتن پدرش می ماند. ابوبکر هم با گروهی از مهاجران و انصار در مسجد نشسته بود.

میان فاطمه ﷺ و حاضران چادری آویختند. دختر پیغمبر نخست ناله ای کرد که مجلس را لرزاند و حاضران به گریه افتادند، سپس مدتی خاموش ماند تا مردم آرام گرفتند و خروش ها خوابید؛

آنگاه سخنان خود را آغاز کرد:

ستایش خدای را بر آنچه ارزانی داشت. و سپاس او را بر اندیشه ی نیکو که در دل نگاهت.

سپاس بر نعمت های فراگیر، که از چشمه لطفش جوشید. و عطا های فراوان، که بخشید و نثار احسان، که پیاپی پاشید.

نعمت هایی که از شمار افزون است، و پاداش آن از توان بیرون. و درک نهایتش نه در حد اندیشه ی ناموزون.

سپاس را مایه فروتنی نعمت نمود، و ستایش را سبب فراوانی پاداش فرمود. و به درخواست پیاپی، بر عطای خود بیفزود.

گواهی می دهم که خدای جهان یکی است، و جز او خدایی نیست. ترجمان این گواهی، دوستی بی آلیش، و پایندگی این اعتقاد، دل های با بینش. و راهنمای رسیدن بدان، چراغ دانش.

خدایی که دیدگان او را دیدن، نتوانند، و گمان ها، چگونگی او را ندانند.

همه چیز را از هیچ پدید آورد، و بی نمونه ای انشا کرد. نه به آفرینش آن ها نیازی داشت، و نه از خلقت آنان سودی برداشت.

جز آنکه خواست قدرتش را آشکار سازد، و آفریدگان را بنده وار، بنوازد. و بانگ دعوتش را در جهان اندازد.

پاداش را در گرو فرمان برداری نهاد، و نافرمانان را به کیفر بیم داد. تا بندگان را از عقوبت برهاند، و به بهشت کشاند.

گواهی می دهم که پدرم محمد ﷺ بنده ی او و فرستاده ی اوست، پیش از آنکه او را بیافریند، برگزید؛ و پیش از پیمبری، تشریف انتخاب بخشید، و به نامی نامیدش که می سزید.

و این هنگامی بود که آفریدگان، از دیده نهان، و در پس پرده بیم نگران، و در پهنه ی بیابان عدم، سرگردان بودند.

پروردگار بزرگ، پایان همه ی کارها را دانا، و بردگرگونی های روزگار بینا. و به سرنوشت هر چیز آشنا بود.

محمد ﷺ را برانگیخت تا کار خود را به اتمام و آنچه را مقدر ساخته، به انجام رساند.

پیامبر ﷺ که درود خدا بر او باد، دید هر فرقه ای دینی گزیده، و هر گروه در روشنائی شعله ای خزیده و هر دسته ای به بتی نماز برده، و همگان یاد خدایی را که می شناسند، از خاطر سترده اند.

پس خدای بزرگ، تاریکی ها را به نور محمد ﷺ روشن ساخت.

و دل ها را از تیرگی کفر برداخت، و پرده هایی که بر دیده ها افتاده بود، به یک سو انداخت.

سپس از روی مهربانی، جوار خویش را بدو ارزانی داشت.

و رنج این جهان را که خوش نمی داشت، از دل او برداشت.



لقمه‌ی هر خورنده، و شکار هر درنده، و لگد کوب هر رونده و نوشیدنی‌تان آب گندیده بود.

خوردنی‌تان جانور و مردار، و ترسان از هجوم همسایه و هم جوار بودید. تا آنکه خدا با فرستادن پیغمبر خود، شما را از خاک ذلت برداشت، و سرتان را به اوج رفعت افراشت. پس از آن همه رنج‌ها که دید و سختی که کشید. رزم آوران ماجراجو، و سرکشان درنده خو و جهودان دین به دنیا فروش، و ترسایان حقیقت نانیوش (ناشنوا)، از هر سو بروی تاختند. و با او نرد مخالفت باختند.

هرگاه آتش کینه افروختند، آن را خاموش ساخت. و گاهی که گمراهی سر برداشت، یا مشرکی، دهان به ژاژ (یاوه) انباشت، برادرش علی را در کام آنان انداخت، علی باز نایستاد تا بر سر و مغز مخالفان نواخت، و کار آنان با دم شمشیر ساخت.

او این رنج را برای خدا می‌کشید، و در آن خشنودی پروردگار و رضای پیغمبر را می‌دید. و مهتری اولیای حق را می‌خرید. اما در آن روزها، شما در زندگانی راحت آسوده و در بستر امن و آسایش غنوده بودید.

و چون خدای تعالی همسایگی پیمبران را برای رسول خویش برگزید. دورویی آشکار، و کالای دین بی خریدار، هر گمراهی دعویدار، هر گمنامی سالار و هریاوه گوئی در کوی و برزن، در پی گرمی بازار. شیطان از کمینگاه خود سر بر آورد، و شما را به خود دعوت کرد و دید چه زود سخنش را شنیدید و سبک در پی او دویدید و در دام فریبش خزیدید و به آواز او رقصیدید.

هنوز دوروزی از مرگ پیامبرتان نگذشته و سوز سینه ما خاموش نگشته، آنچه نبایست، گردید؛ و آنچه از آنتان نبود بردید؛ و بدعتی بزرگ پدید آوردید. به گمان خود خواستید فتنه برنخیزد، و خونی نریزد، اما در آتش فتنه فتادید، و آنچه کشتید به باد دادید؛ که دوزخ جای کفرانست، و منزلگاه بدکاران. شما کجا و فتنه خواباندن کجا؟ دروغ می‌گویید! و راهی جز راه حق می‌پوید!

وگرنه این کتاب خداست میان شما! نشانه‌هایش بی کم و کاست هویدا و امر و نهی آن روشن و آشکارا.

آیا داوری جز قرآن می‌گیرید؟ یا ستمکارانه گفته‌ی شیطان را می‌پذیرید؟ کسی که جز اسلام دینی پذیرد، روی رضای پروردگار نبیند، و در آن جهان با زیانکاران نشیند.

چندان درنگ نکردید که این مرکب سرکش رام و کار نخستین تمام گردد. نوایی دیگر ساز و سخنی جز آنچه در دل دارید آغاز گردید!

می‌پندارید ما میراثی نداریم، در تحمل این ستم نیز یزید باریم و بر سختی این جراحت پایداریم.

مگر به روش جاهلیت می‌گرایید؟ و راه گمراهی می‌پیمایید؟ برای مردم با ایمان چه داوری بهتر از خدای جهان؟ ای مهاجران! این حکم خداست که میراث مرا بپایند و حرمت مرا نپایند؟

ای پسر ابوقحافه! خدا گفته که تواز پدرت ارث بری و میراث مرا بپری؟ به تحقیق از نزد خود حکم تازه و دروغ آوردی.

اکنون تا دیدار آن جهان این ستور آماده، و زین بر نهاده، تورا ارزانی! وعده‌گاه، روز رستاخیز! خواهان محمد ﷺ و داور، خدای عزیز!

آن روز ستمکار رسوا و زیانکار و حق ستم‌دیده، برقرار خواهد شد! بزودی خواهید دید که هر خبری را جایگاهی و هر مظلومی را پناهی است.

و او را در جهان فرشتگان مقرب گماشت، و چتر دولتش را در همسایگی خود افراشت و طظفرای مغفرت و رضوان را بنام او نگاشت.

دروود خدا و برکات او بر محمد ﷺ پیامبر رحمت، امین وحی و گزیده از آفریدگان و امت باد.

سپس به مجلسیان نگرست و چنین فرمود: شما بندگان خدا! نگاهبانان حلال و حرام، و حاملان دین و احکام، و امانت داران حق و رسانندگان آن به خلقید.

حق را از خدا عهده دار، و عهدی را که با او بسته‌اید پذیرفتارید. ما خاندان را در میان شما به خلافت گماشت، و تأویل کتاب خود را بعهدہ ی ما گذاشت.

حجت‌های آن آشکار و آنچه درباره‌ی ماست پدیدار و برهان آن روشن و از تاریکی گمان، به کنار است. و آوای آن در گوش، مایه آرام و قرار، و پیروی‌اش راه گشای رحمت پروردگار و شنونده‌ی آن در دو جهان رستگار.

دلیل‌های روشن الهی را در پرتوآیت‌های آن توان دید و تفسیر احکام واجب او را از مضمون آن باید شنید.

حرام‌های خدا را بیان دارنده و حلال‌های او را رخصت دهنده، و مستحبات را نماینده، و شریعت را راه گشاینده، و این همه را با رساترین تعبیر گوینده و با روشن‌ترین بیان رساننده است.

سپس ایمان را واجب فرمود، و بدان زنگ شرک را از دل‌هاتان زدود و با نماز، خودپرستی را از شما دور نمود.

روزه را نشان دهنده‌ی دوستی بی آمیغ، و زکات را مایه‌ی افزایش روزی بی دریغ ساخت.

و حج را آزمایشنده‌ی درجت دین، و عدالت را نمودار مرتبه‌ی یقین. و پیروی ما را مایه‌ی وفاق، و امامت ما را مانع افتراق، و دوستی ما را عزت مسلمانی، و بازداشتن نفس را موجب نجات، و قصاص را سبب بقاء زندگانی قرار داد.

وفا به نذر را موجب آموزش، و تمام پرداختن پیمانانه و وزن را مانع از کم فروشی و کاهش کرد.

فرمود، می‌خوارگی نکنند تا تن و جان از پلیدی پاک سازند و زنان پارسا را تهمت نزنند، تا خویشترن را سزاوار لعنت نسازند.

دزدی را منع کرد تا راه عفت پویند، و شرک را حرام فرمود، تا به اخلاص طریق یکتاپرستی جویند. پس چنانکه باید، ترس از خدا را پیشه گیرید و جز مسلمان ممیرید! آنچه فرموده است بجا آرید و از آنچه نهی کرده بازدارید که تنها دانایان از خدا می‌ترسند.

سپس فرمودند: مردم، چنانکه در آغاز سخن گفتم، من فاطمه‌ام و پدرم محمد ﷺ است.

همانا پیامبری از میان شما به سوی شما آمد که رنج شما بر او دشوار و بگرویدنتان امیدوار و بر مؤمنان مهربان و غمخوار بود.

اگر او را بشناسید می‌بینید او پدر من است، نه پدر زنان شما و برادر پسر عمومی من است نه مردان شما.

او رسالت خود را به گوش مردم رساند؛ و آنان را از عذاب الهی ترساند. فرق و پشت مشرکان را به تازیانه‌ی توحید خست و شوکت بت و بت پرستان را درهم شکست.

تا جمع کافران از هم گسیخت، صبح ایمان دمید، و نقاب از چهره‌ی حقیقت فرو کشید.

زبان پیشوای دین در مقال، و شیاطین سخنور لال شدند. در آن هنگام شما مردم، برکنار خاکستری از آتش بودید خوار، و در دیده‌ی همگان بی‌مقدار.

پس به انتظار بنشینید تا میوه درختی را که کشتید، بچینید و کیفر کاری را که کردید ببینید. ۲۰



فهرست منابع :

- ۱- سوره اسراء / ۲۶
- ۲- المطالب العالیه ج ۱۵ ص ۱۹۲ ح ۳۷۰۵
- ۳- تاریخ المدینه المنوره ج ۱ ص ۱۲۴ ، عمر بن شیبہ (م ۲۶۲ ق)
- ۴- همان ج ۱ ص ۱۲۴
- ۵- تاریخ یعقوبی ج ۲ ص ۴۶۹
- ۶- تاریخ المدینه المنوره ج ۱ ص ۱۲۴
- ۷- فتوح البلدان ص ۴۴ / بلاذری (م ۲۷۹ ه ق)
- ۸- همان
- ۹- السیره الحلبیه فی سیره الامین المؤمن ج ۳ ص ۴۸۸
- ۱۰- صحیح بخاری ج ۴ ص ۱۵۴۹
- ۱۱- سنن الترمذی ج ۴ ص ۱۵۷ حدیث ۱۶۰۸
- ۱۲- الأحادیث المختارة ج ۱ ص ۱۳۰
- ۱۳- سنن الترمذی ج ۴ ص ۱۵۷ حدیث ۱۶۰۸
- ۱۴- تاریخ الیعقوبی ج ۲ ص ۱۲۷
- ۱۵- اشاره به سوره النمل آیه ۱۶ ﴿وَوَرِّثْ سُلَيْمَانَ دَاوُدَ﴾ / و سوره مریم آیه ۶ ﴿بِئْرَثِي وَيَرِثُ مِنْ آلِ يَعْقُوبَ﴾
- ۱۶- الطبقات الکبری ج ۲ ص ۳۱۴
- ۱۷- صحیح بخاری ج ۳ ص ۱۳۶۰
- ۱۸- الجمع بین الصحیحین ج ۳ ص ۳۶۹
- ۱۹- قیله نام زنی است که انصار از نژاد او هستند. ابوالفرج اصفهانی آنجا که نسب اوس و خزرج را آورده نویسد:
مادر آنان قیله دختر جفنه بن عتبه بن عمرو است و قضاعه گویند او قیله دختر کاهل بن عذره بن سعد بوده است. (اغانی ج ۳ ص ۴۰)
- ۲۰- مراجعه شود به:
بلاغات النساء ص ۲۶ تا ۳۲ ، احمد بن طاهر ابن ابی طیفور (م ۲۸۰ ه ق)
سقیفه و فدک ص ۱۱۷ ، ابوبکر جوهری (م ۳۲۳ ه ق)

سپس به روضه‌ی منوره پدر نگریست و گفت:
رفتی و پس از توفتنه برپا شد، کین‌های نهفته آشکار شد.
این باغ خزان گرفت و بی برگشت، وین جمع بهم فناد و تنها شد.
سپس رو به جمعیت کرده و فرمود:
ای گروه مؤمنین! ای یاوران دین! ای پشتیبانان اسلام! چرا حق مرا نمی‌گیرید؟ چرا دیده بهم نهاده و ستمی را که به من می‌رود می‌پذیرید؟
مگر نه پدرم فرمود احترام فرزند حرمت پدر است؟
چه زود رنگ پذیرفتید؛ و بی درنگ در غفلت خفتید.
پیش خود می‌گویید محمد ﷺ مُرد، آری مُرد و جان به خدا سپرد!
مصیبتی است بزرگ و اندوهی است سترگ. شکافی است که هر دم گشاید؛
و هرگز بهم نیاید.
فقدان او زمین را لباس ظلمت پوشاند و گزیدگان خدا را به سوگ نشاند. شاخ
امید بی برو کوه‌ها زیر و زبر شد.
حرمت‌ها تباہ و حریم‌ها بی پناه ماند. اما نه چنانست که شما این تقدیر
الهی را ندانید و از آن بی خبرمانید. قرآن در دسترس ماست شب و روز می
خوانید، چرا و چگونه معنای آن را نمی‌دانید که پیمبران پیش از او نیز مردند و
جان به خدا سپردند.
مخمد جز پیمبری نبود، پیامبرانی پیش از او آمدند و رفتند، اگر او کشته شود
یا بمیرد شما به گذشته‌ی خود باز می‌گردید؟
کسی که چنین کند خدا را زبانی نمی‌رساند، و خدا سپاسگزاران را پاداش
خواهد داد.
ای! پسران قیله ۱۹ پیش چشم شما میراث پدرم را بپزند! و حرمتم را ننگزند!
و شما همچون بیهوشان فریاد مرا نانیوشان؟ (ناشنوا)
در حالیکه سربازان، ساز و برگ فراوان و اثاث و خانه‌های آبادان دارید.
امروز شما گزیدگان خدا، پشتیبانان دین، و یاوران پیغمبر و مؤمنین، و
حامیان اهل بیت طاهرینید! شما باید که با بت پرستان عرب در افتادید! و
برابر لشکرهای گران ایستادید!
هرگاه از ما فرمانبردار، و در راه حق پایدار بودید، نام اسلام را بلند، و مسلمانان
را راجمند.
و مشرکان را تار و مار، و نظم را برقرار و آتش جنگ را خاموش و کافران را حلقه
ی بندگی در گوش کردید.
اکنون پس از آن همه زبان آوری دم فرو بستید، و پس از پیش، واپس نشستید.
آن هم برابر مردمی که پیمان خود را گسستند؛ و حکم خدا را کار نبستند.
از اینان بیم مدارید، تا هستید. از خدا بترسید، اگر حق پرستید!
اما جزاین نیست که به تن آسانی خو کرده‌اید، و به سایه‌ی امن و خوشی
رخت برده‌اید.
از دین خسته‌اید و از جهاد در راه خدا نشستہ‌اید و آنچه را شنیده بکار نبسته
اید.
بدانید که گر جمله کاینات کافر گردند بردامن کبری‌اش ننشیند گرد.
من آنچه شرط بلاغ است با شما گفتم، اما می‌دانم خوارید و در چنگال زبونی
گرفتار، چه کنم که دلم خون و بازداشتن زبان شکایت، از طاقت برون!
و نیز می‌گویم برای اتمام حجت بر شما مردم دون!
بگیرید! این لقمه گلوگیر به شما ارزانی، و ننگ و حق شکنی و حقیقت
پوشی بر شما جاودانی باد.
اما شما را آسوده نگذارد تا به آتش افروخته‌ی خدا بیازارد!
آتشی که هر دم فرورد و دل و جان را بسوزد.
آنچه می‌کنید خدا می‌بیند، و ستمکار بزودی داند که در کجا نشیند.
من پایان کار را نگرانم و چون پدرم، شما را از عذاب خدا می‌ترسانم.



اینفوگرافیک

زندگی به سبک حضرت زهرا علیها السلام



تقسیم کار با همسر

امام صادق (ع): ... علی (ع) آب و هیزم می آورد و حضرت فاطمه آرد می کرد و خمیر می ساخت و نان می پخت و لباس ها را وصله می زد، و آن بانوی گرامی از زیباترین مردم بود و گونه های مطهرش از زیبایی مثل گل بود.

۲

تفاهم در زندگی

حضرت علی (ع): سوگند به خدا، من زهرا (س) را تا آن زمان که خداوند او را به سوی خود برد، خشمگین نساختم و در هیچ کاری موجب ناخشنودی او نشدم. او نیز هیچ گاه مرا خشمگین نکرد و عملی از او سر نزد تا باعث ناخشنودی من شود.

۱

دعا برای دیگران

امام حسن (ع): مادرم فاطمه (س) را شب جمعه ای در محراب عبادت دیدم که تا دمیدن فجر به رکوع و سجود اشتغال داشت و پیوسته با ذکر نام مرد و زن مومن دعای فراوان برایشان می نمود ولی برای خود دعایی نکرد.

۴

تربیت فرزندان

حضرت زهرا (س) فرزندان خود را همیشه برای یادگیری و تعلیم و تزکیه آماده می کرد؛ به عنوان مثال به فرزندش حسن (ع) می فرمود: «به مسجد برو، آنچه را از پیامبر شنیدی فراگیر و نزد من بیا و برای من بازگو کن»

۳

حجاب و عفاف

حضرت علی (ع): نزد پیامبر بودیم و او در منبر بود، پرسید: به من خبر دهید و بگوئید چه چیز برای زن از همه چیز بهتر است؟ هر کس سخنی گفت و به نتیجه ای منجر نشد. من به نزد فاطمه آمدم و سؤال پیامبر را تکرار کردم. فاطمه فرمود: بهترین چیز برای زن این است که او مردی را نبیند و مردی هم او را نبیند.

۶

احترام به والدین

حضرت فاطمه (س) هشت سال در مکه پا به پای پیامبر (ص) در پیشرفت اسلام کوشید و در آزار کفار و مشرکان و منافقان یار پدر بود. ایشان در شعب ابوطالب، سه سال در کنار پدر تحمل کرد و زمانی که مشرکان پیامبر (ص) را آزار و اذیت و می کردند، پیامبر (ص) را دلداری می داد.

۵

دفاع از حریم ولایت

از مهمترین و بارزترین قله های زندگی بانوی بزرگ اسلام حضرت فاطمه زهرا (س) دفاع ایشان از حریم ولایت امیرمؤمنان علی (ع) و خطبه فدکیه آن حضرت است. که سرانجام آن حضرت در راه دفاع از ولایت مجروح شده، نوزادش محسن (ع) را سقط کرده و به شهادت رسید.

۸

ساده زیسته

مهریه کم، جهیزیه مختصر، اکتفا به غذای اندک و معاش کم، استفاده از حداقل امکانات برای زندگی و... از خصوصیات آشکار سیده زنان عالم است.

۷

۲۰ دی، سالروز شهادت امیرکبیر

ستاد

دبستان پسرانه تهران (دوره اول)

رویدادها

"میرزا محمد تقی خان فراهانی" مشهور به امیرکبیر، یکی از صدراعظم‌های ایران در زمان ناصرالدین‌شاه قاجار بود. امیرکبیر همسر عزت‌الدوله، خواهر ناصرالدین‌شاه قاجار، پدر تاج‌الملوک همسر مظفرالدین‌شاه قاجار و پدر بزرگ محمدعلی‌شاه، ششمین پادشاه از دودمان قاجار بود.

اصلاحات امیرکبیر اندکی پس از رسیدن وی به صدارت آغاز گشت و تا پایان صدارت کوتاه او دنبال شد. مدت صدارت امیرکبیر ۳۹ ماه (سه سال و سه ماه) بود. وی بنیان‌گذار دارالفنون بود که برای آموزش دانش و فناوری‌های نو به فرمان او در تهران پایه‌گذاری شد.

هم‌چنین انتشار روزنامه وقایع اتفاقیه از جمله کارهای وی به‌شمار می‌آید. امیرکبیر پس از این که با دسیسه اطرافیان شاه از جایگاه خود برکنار و به کاشان تبعید شد، در حمام فین به دستور ناصرالدین‌شاه و توسط حاجب‌الدوله به قتل رسید. پیکر وی در شهر کربلا به خاک سپرده شده است.

سخنان رهبر معظم انقلاب راجع به امیرکبیر

"یک نفر مثل میرزا تقی خان امیرکبیر در نظام سیاسی دوره‌های اخیر ایران پیدا می‌شود؛ کسی که با دید نافذ خود مشکل اساسی این کشور را فهمید و اگر کسی می‌خواست همه‌ی مشکلات این کشور را تعقیب کند، مثل ریسمان‌ها و رشته‌هایی که همه به یک مرکز می‌رسید، آن مرکز را امیر کبیر کشف کرد؛ و آن عبارت بود از وابستگی به بیگانه.

اوایل دوران قاجار، این وابستگی با همه‌ی اشکال زشت آن شروع شد. در آن وقتی که امیر کبیر بر سر کار آمد و سه سال بیشتر در رأس کار نبود، این قضایا به شکل بسیار بدی رسیده بود؛ اما بسیاری کشف نمی‌کردند. بعد که دستهای پنهان انگلیس و روس در همان زمان، امیر کبیر را به قتل رساندند، این سلسله‌ی وابستگی روزبه‌روز بیشتر شد.

۲۷/۰۸/۷۹

در قضیه‌ی امیرکبیر و رفتاری که با امیرکبیر کردند؛ فشارهای انگلیسی‌ها و سفارتخانه‌های اروپایی در تهران بود که پادشاه ابله قاجار را وادار کرد خون امیرکبیر را بریزد و او را که می‌توانست ایران را متحول کند، کنار بگذارد. ۰۱/۰۱/۱۳۹۸

زبان

جلسه بررسی فرآیند آموزش زبان خارجی در دبستان دخترانه، روز دوشنبه مورخ ۹۹/۱۰/۱، با حضور آموزگاران زبان دبستان و کارشناسان آموزشی مؤسسه در سالن شهید عراقی مؤسسه برگزار گردید.

در این جلسه فعالیت‌های نیمسال اول و همچنین شیوه و نحوه به‌کارگیری دفترچه واژگان زبان انگلیسی مورد پیگیری و بحث و تبادل نظر قرار گرفت.

شورای معاونت آموزشی

جلسه شورای معاونت مؤسسه روز سه‌شنبه مورخ ۹۹/۱۰/۱، با حضور معاون آموزشی و کارشناسان مؤسسه برگزار شد.

در این جلسه مبحث دانش‌افزایی همکاران و اولیاء در آینده از جهت کمی و کیفی بررسی شد.

رویش



جلسه بررسی آزمون رویش دبستان‌های شهدای مؤتلفه اسلامی، در روزهای چهارشنبه و پنجشنبه مورخ ۱۰ و ۱۱ دی‌ماه برگزار شد.



لازم به توضیح است در این جلسات که در یازده گروه متفاوت و به‌طور آنلاین در سامانه "شما" برگزار گردید طراحی سؤالات آزمون رویش دبستان‌ها مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

قصه‌ی اینار



به مناسبت میلاد حضرت زینب (س) و روز پرستار مراسمی بدین مناسبت در درگاه (شما) برگزار گردید. در این مراسم پس از تلاوت آیاتی چند از کلام‌الله مجید توسط دانش‌آموز محمد امین فرخ مهر، دانش‌آموز محمدحسین مشعلی در مقام بزرگداشت اهل بیت (ع) به ذکر دکلمه در مدح حضرت زینب پرداخت، در ادامه مدیریت دبستان به همراه مربی پرورشی ضمن عرض خیرمقدم و تبریک به مناسبت این روز خجسته به دانش‌آموزان عزیز و اولیای محترم، از تعدادی از کادر درمان و پرستار که از اولیا محترم بودند دعوت نمودند تا با دانش‌آموزان درباره ویژگی‌های شغل پرستاری و اینار و از خودگذشتگی عزیزان کادر درمان و پرستار گفتگو نمایند. ضمناً در خصوص رعایت بهداشت و حفظ و رعایت پروتکل‌های بهداشتی جهت پیشگیری از ویروس کرونا مطالبی را با دانش‌آموزان در میان گذاشتند. در ادامه مدیریت دبستان ضمن ارتباط تصویری با اولیایی که جزء کادر درمان و پرستار و مدافعان سلامت هستند، این روز خجسته را به آنان تبریک عرض نموده و آرزوی سلامتی از درگاه خداوند متعال برای آنان خواستار شدند.

دانش‌افزایی



جلسه دانش‌افزایی اولیای پایه اول و دوم و سوم در روزهای سه‌شنبه ۹ دی و چهارشنبه ۱۰ دی با موضوع عوامل موثر بر مشکلات تحصیلی با سخنرانی آقای علیرضا بابایی فرد مشاور دبستان برگزار شد.

دبستان پسرانه تهران (دوره دوم)

مدافعان سلامت



مراسم تقدیر حضوری از پرستاران، همزمان با میلاد حضرت زینب «س» و روز پرستار با دعوت از پدران و مادران پرستار و کادر درمانی برگزار شد، در این مراسم از زحمات ارزشمند آنها بویژه در ایام کرونا قدردانی شد.

اولین جنگ دوره‌می مجازی



همزمان با اولین پنجشنبه زمستان اولین دوره‌می شاد مفرح و علمی با رونمایی از عروسک خندان آغاز شد. در این جنگ مسابقه‌ای بین گروه منتخب اولیا و آموزگاران برگزار شد.

فاطمیه اول



همزمان با ۱۳ جمادی الاول، مراسم عزاداری حضرت صدیقه طاهره بمدت ۳ روز در درگاه آموزشی شما برگزار شد.

دبستان دخترانه تهران

یک سال فراق



— مامان سالگرد یعنی چی؟
— یعنی یک سال از شهادت بابا میگذره
— یعنی ۳۶۵ روزه که ما بابا رو ندیدیم!!! چه قدر زیاد ...

درست یک سال از عروج آسمانی "ابوزینب" بابای آسمانی "زینب" می گذرد!

زینبی که با غم فراق پدر مهربان و دلیر مرد میدانش قد کشید و با تمام کودکیش صبوری را زیبا به تصویر درآورد.

زینبی که در آخرین وداع؛ عروسک در آغوش به میدان آمد و با جمله‌ای کوتاه اما عجیب سوزنده دست بر قلب کوچکش نهاد و خطاب به پیکر بابای شهیدش پر بغض زمزمه کرد: "جات اینجاست"

و شکوه وداع غریبانه اش شد روضه ای مجسم در مظلومیت شهدای مدافع حرم و دلیر مردان فاطمیون.

با جمعی از همکاران دبستان و نماینده‌ی انجمن اولیا و مربیان مهمان خانه ی شهید محمد جعفر حسینی پدر زینب حسینی؛ گل دختر عزیز کلاس سومی مان شده ایم.

نه از برای تجلیل که به نیت تبرک و تیمن! چرا که شهدا امامزادگان عشقند و جلوه گاه یقین ... حال و هوای منزل شهید دل و جانمان را می برد زینبیه و روزهای پر شکوه فتح و جهاد.

همسر شهید از روزهای جانبازی ابو زینب می گوید و از صبر بی مثالش در تحمل درد و رنج ها! صبوری که سرانجام در هفتم دی ماه سال ۱۳۹۸ ابوزینب را به فخر شهادت نائل آورد و او را به خیل یاران آسمانیش رساند.

به مناسب اولین سالگرد شهادت جانباز سرافراز شهید مدافع حرم محمد جعفر حسینی مراسم یادبودی از سوی دبستان دخترانه شهدای موفله اسلامی برگزار گردید.

دبستان پسرانه دماوند

برگزاری هفتگی هیئت آنلاین



هیئت دانش آموزی آل یاسین (علیهم السلام) با استعانت و عنایت حضرت زهرا(س) طبق سنوات گذشته فعالیت خودش را در بستر فضای مجازی با هدف نشر و گسترش فرهنگ اهل بیت، علم و آگاهی از اوضاع زمان و شرایط خاص دوران ظهور حضرت حجت بن الحسن (عج) و پاسخ به پرسش های دینی، اعتقادی، اجتماعی و سیاسی و.. دانش آموزان عزیز آغاز نمود.

برنامه های هیئت به شرح ذیل می باشد:
هر جلسه با تلاوت قرآن توسط دانش آموزان و سلام بر آقا امام حسین(ع) متبرک و با سخنرانی یک یا دو تن از عزیزان شروع شده و در ادامه سخنان تکمیلی و پرسش و پاسخ را معاونت پرورشی ادامه می دهد در پایان، هیئت با ذکر و شعری در رثای نوکری حضرت اباعبدالله و شهدا خاتمه می یابد.

ذکر روزها و اهم برخی فعالیت ها در هفته جاری:
* شنبه ها: پایه چهارم
(هفته چهارم آذرماه)

سخنران: "آقا امیر مهدی عباسی"
موضوع: خدا کیست؟ خدا کجاست؟ خدا مرد است یا زن؟ خدا چه رنگی است؟
* سخنان تکمیلی مربی:

شرح زندگینامه پرفسور سیدمحمود حسابی و خصوصیات ویژه امام زمان(عج)
* دوشنبه ها: پایه ششم
(هفته چهارم آذرماه)

سخنران: "آقا محمد مهدی شعبانی"
موضوع: خرافات در زندگی ما
* سخنان تکمیلی مربی:

نظم و شرح زندگینامه پرفسور سیدمحمود حسابی
* چهارشنبه ها: پایه پنجم
(هفته سوم آذرماه)

سخنران: "آقا طاها غزنوی"
موضوع: شهید مصطفی چمران
* سخنان تکمیلی مربی:

خصوصیات ویژه امام زمان(عج) و شرح زندگینامه پرفسور سیدمحمود حسابی

دبیرستان دوره اول پسرانه تهران



شورای مؤسسه با حضور مدیرعامل

جلسه شورای مدیرعامل مدرسه در هفته گذشته با حضور مدیرعامل محترم موسسه فرهنگی شهدای موتلفه اسلامی برگزار شد. در این جلسه ابتدا آیاتی چند از کلام الله مجید قرائت شد و در ادامه به ذکر مصیبت شهادت حضرت صدیقه طاهره (س) پرداخته شد. جناب آقای حائری زاده در این جلسه به بیان مسائلی پیرامون شغل شریف معلمی پرداختند و در ادامه مسیر برای کادر مدرسه آرزوی موفقیت کردند.

انجمن اولیاء و مربیان



اولین جلسه انجمن اولیا و مربیان دبیرستان دوره اول با حضور منتخبین خانواده ها برگزار شد. در این جلسه جناب آقای دروگر مدیر دبیرستان در خصوص اهداف انجمن و مسائل مرتبط با آن مطالبی را فرمودند و در ادامه اعضا به معرفی خود و سوابق خود در انجمن پرداختند. در پایان جلسه رای گیری برای ریاست، نایب رئیس و دبیر انجمن برگزار شد.

برگزاری اردوی مطالعاتی

برگزاری اردوی مطالعاتی جهت تقویت بنیه علمی و آماده نمودن دانش آموزان عزیز جهت امتحانات ترم اول انجام گردید در این اردو دانش آموزان در آزمون های روزانه شرکت نمودند و ان شاءالله به زودی ثمره لذت بخش آن را در امتحانات نوبت اول خواهند دید.

دبیرستان دوره اول دخترانه تهران



سلام فرشتگان زمینی

این ایام همه ما روزهای سختی را پشت سر می گذاریم، روزهای در خانه ماندن به خاطر نجات همدیگر، از یکدیگر دور بودن و ... و ای مهربان که جانت، خانواده ات، فرزندان، سلامتی ات را گذاشتی و گذشتی و در خط مقدم دفاع از سلامت قدم نهادی. گویی دوباره نبرد ۸ سال دفاع مقدس آغاز گردید است. بیش از ۳۰۰ روز از زمانی می گذرد که این بیماری منحوس به مردم ایران و جهان حمله ور شده است، و شما با لباسی از جنس استقامت، صبوری، ایثار و فداکاری در میدان جنگ با دشمن نامرئی ایستاده ای...

همچنین به پاس تشکر، قدردانی و تجلیل از ایثار و مقام والای پرستار در روز میلاد پرستار عاطفه ها حضرت زینب کبری سلام الله علیها و در آخرین یلدای قرن با همت و تلاش دانش آموزان، معلمین عزیز و کادر مدرسه با بیمارستان شهدای گمنام هماهنگی های لازم انجام و بسته های یادبودی برای کادر درمان این بیمارستان اعم از نوشتن نامه های زیبا و ساخت گل های نمادی توسط دانش آموزان، تهیه پیکسل حرز امام جواد علیه السلام و بسته های خوراکی آماده گردید و سپس به همراه یکی از دختران عزیزمان به نمایندگی از کلیه دانش آموزان در بیمارستان حاضر شدیم.

ان شاءالله که توانسته ایم مرهمی برای التیام دردها و زخم های بر دل نشسته سپیدپوشان باشیم و با مدد الهی و توجهات حضرت ولی عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف و تلاش، همت و همکاری همه ما، با شکست کرونا دوباره ایران را آرام ببینیم؛ در مدرسه جشن بگیریم ولی این بار جشن سلامتی و ظهور آقا امام زمان عجل الله تعالی فرجه الشریف...

دبیرستان دوره اول پسرانه دماوند

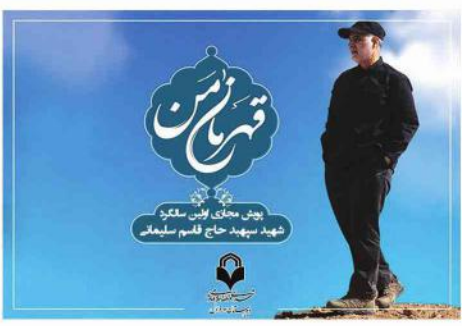
محل انس با قرآن

در آخرین روز از هفته قرآن و عترت، اولین محفل مجازی انس با قرآن کریم به همراه گرامیداشت شهیدان والامقام حاج قاسم سلیمانی و حاج محسن فخری زاده در روز میلاد حضرت زینب (س) در سامانه آموزشی "شما" برگزار گردید.

برگزاری آزمون رویش گروهی

جهت آمادگی آزمون های نوبت اول و آزمون تستی رویش دبیرستان دوره اول دماوند اقدام به برگزاری آزمون رویش گروهی کرد. این آزمون در سامانه آموزشی شما به صورت گروهی انجام شد.

پویش قهرمان من



در آستانه سالروز شهادت سردار پر افتخار اسلام شهید حاج قاسم سلیمانی پویشی مجازی تحت عنوان قهرمان من با محوریت ارائه محتوای فرهنگی " ویدیو، صوت، عکس، کتاب و .. " و آثار برگزیده دانش آموزان در حال برگزاری میباشد.

دبیرستان دوره دوم پسرانه دماوند

امتحانات حضوری



با توجه به قرار گرفتن در ایام امتحانات و اهمیت در پایه دوازدهم در طی جلسه ای و با مشورت های بسیار زیاد تصمیم به برگزاری امتحانات نوبت اول پایه دوازدهم بصورت حضوری گردید. لازم به ذکر است که از بدو ورود دانش آموزان تا پایان امتحان همه پروتکل های بهداشتی بصورت کامل رعایت شده و به همراه داشتن ماسک برای تمامی دانش آموزان الزامی می باشد. همچنین تمامی سطوح ضد عفونی میگردد و دانش آموزان با فاصله لازم و مطمئن در آزمون شرکت میکنند، این اقدام صورت گرفته مورد استقبال والدین بزرگوار قرار گرفت.

رفع اشکال



برگزاری کلاس های تقویتی و رفع اشکال از دیگر اقدامات صورت گرفته توسط کادر آموزشی بود تا دانش آموزان مشکلات خود در زمینه درسی را حل نموده و با امدادگی بیش از پیش در امتحانات شرکت نمایند.

دبیرستان دوره دوم دخترانه تهران

پیشگش به قهرمانان عرصه سلامت



در آستانه میلاد باسعادت حضرت زینب کبری(س) گروهی از دختران عزیزمان در دبیرستان دوره دوم اقدام به یک کار جهادی زیبا کردند. این اقدام به منظور تکریم مقام پرستاران عزیز و زحمتکش بیمارستان بعثت طراحی و اجرا شد که ایده پردازی و اجرای آن به عهده گروه جهادی حَسَانَةُ الزَّهْرَاء بود که دانش آموزان عزیز دبیرستان دوره دوم علم آن را برافراشتند.

با نزدیک شدن به ایام ولادت حضرت زینب(س) دانش آموزان اقدامات مربوط به آماده سازی بسته های فرهنگی هدیه را برای کادر پرستاری آغاز کردند. این هدایای فرهنگی شامل حرز امام جواد(ع)، دعای شریف «دَرْعِکَ الحَصْبَةِ» که توصیه حضرت آیت الله بهجهت(ره) جهت حفظ سلامتی اهل ایمان است، کتابچه شهید حاج قاسم سلیمانی و چند تن دیگر از شهدا عزیز و پذیرایی مختصری بود که توسط دانش آموزان عزیزمان در قالب بسته های هدیه آماده سازی شد.

در روز ولادت باسعادت بانوی قهرمان کربلا، دو نفر از دانش آموزان پایه یازدهم به عنوان نمایندگان دانش آموزی و با رعایت تمامی پروتکل های بهداشتی راهی بیمارستان بعثت شدند تا این هدایا را تقدیم کادر زحمتکش پرستاری کنند. پرچم مطهر و متبرک حرم حضرت زینب و حضرت رقیه (سلام... علیهما) نیز به عنوان هدیه متبرک ویژه مان زینت بخش این اقدام جهادی بود تا تکریم پرستاران عزیزمان معطر به ذکر و پرچم مطهر این حضرات باشند. این اقدام زیبای دختران عزیزمان توسط تیم خبری اعزامی از باشگاه خبرنگاران جوان نیز پوشش داده شد.

طرح قدردانی و تکریم پرستاران بیمارستان بعثت، که قهرمانان و مدافعان بی بدیل عرصه جهاد سلامت هستند با استقبال گرم پرستاران و پرسنل بیمارستان از دانش آموزان عزیزمان همراه بود و با لطف و عنایات حضرت زینب (س) دخترانمان توانستند با حجاب و عفت زیبای فاطمی خود بدرخشند و این طرح زیبا را نیز به نحو احسن به انجام برسانند.

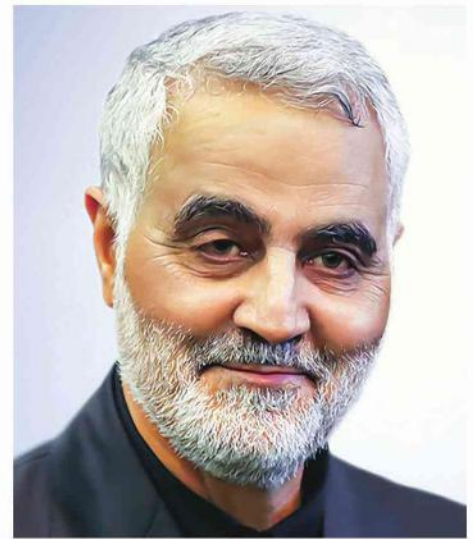
دبیرستان دوره دوم پسرانه تهران

برگزاری جلسه ستاد ثبت نام

با توجه به ضرورت برنامه ریزی و هماهنگی در خصوص جذب دانش آموزان، اولین جلسه ی ستاد ثبت نام و جذب دانش آموز دبیرستان دوره دوم روز چهارشنبه ۹۹/۱۰/۱۰ با حضور آقایان نصیری مدیریت دبستان، حبیبی پرور معاون تربیتی، قاسمی معاون آموزش، فارسیان مسئول پایه دهم و گزینش، چاوشی مسئول پشتیبانی در محل دبیرستان برگزار شد.

در این قسمت، گزارشی از روند ثبت نام در سال های اخیر ارائه شده و هریک از حاضرین با ارائه ی پیشنهادات در خصوص مقوله ی ثبت نام و راه های جذب حداکثری پرداختند. مقرر شد در جلسه ی بعدی پیشنهادات عملی در خصوص راهکارهای اجرایی بحث ثبت نام و جذب و مراحل آن تنظیم و در جلسه بیان شود.

تویی که نمی شناختمت ...



رفتنت آنقدر نابهنگام بود که هنوز نفس هایمان در تب و تاب سفرت پر از تعجب و حیرت است ... خاطرمان آرام نیست، زمستانمان دیگر هیچ وقت خاطره ی خوش برف نخواهد دید ... بزرگمان کردی، آنقدر بزرگ که فهمیدیم هنوز خون حسین در مظلومیت انسان های بزرگ جاریست ...

رفتنی اما ... راحت را مردانی ادامه می دهند که همه منتظرند تا دوباره عاشورا را در کتاب ها با قلمی تازه و گرم تحریر کنند ... سردار، جامعه ی ما، تمام ابعادت را می ستاید و سجده ی شکر به جا می آورد در برابر عظمت سرانجامت ...



شادمانی چگونه به دست می‌آید؟

• مرضیه ربیعیان (معاون آموزشی دبیرستان دوره دوم دخترانه)

علم روانشناسی از چند سال گذشته که روی شادکامی، شادمانی و خشنودی درونی متمرکز شده، براین باور است که شادکامی مکان و یا مقصدی نیست که به آن برسیم، بلکه حالی است که باید آن را در درون خود ایجاد کنیم. هنگامی که میزان تجربه هیجانات مثبت انسان نسبت به هیجانات منفی او بیشتر باشد، شادکام و خوشنود است.

هیجانات و احساسات مثبت را نمی‌شود از جایی خریداری کنیم، هیجان و یا احساس مثبت با موفقیت و دستاورد میسر نمی‌شود (موفقیت و دستاورد و تجربه آن‌ها یک احساس خوشایند مقطعی در ما ایجاد می‌کند، ولی خیلی زود از بین می‌رود)

شادمانی پایدار بستگی به این دارد که شب و روز چه افکار و اندیشه‌هایی در آسمان ذهن‌مان به پرواز در می‌آوریم و چه اعمالی انجام می‌دهیم. کارها و اعمالی که انجام می‌دهیم، پیامدی به نام احساس دارد. اگر اعمالی انجام دهیم که برای خودمان و اطرافیان‌مان سودمند باشد و ارزش‌های خود را در آن مستتر کرده و کار ارزشمند انجام داده باشیم، احساس خوب داشته و شادمانی را تجربه خواهیم کرد.

انسان‌های شاد این مولفه‌ها را دارند:

سبک زندگی لذت بخش

یعنی به گونه‌ای زندگی کنند که از آن لذت ببرند. مثلاً دائماً در روابط مختلف نیستند و یا غرق در مادیات نمی‌شوند.

سبک زندگی لذت بخش، یعنی تفریح می‌کنند. کارهایی انجام می‌دهند که از انجام دادن آنها لذت می‌برند. مسافرت می‌روند و غذاهای سالم می‌خورند.

کنار آمدن با عزیزان و اطرافیان

بسیاری از ما اطرافیانی داریم که برای ما بسیار مهم هستند، اما لزوماً این اطرافیان عزیزان ما نیستند. ما می‌بایست با عزیزان و اطرافیان خود خوب کنار آییم و این خوب کنار آمدن اصلاً به این معنی نیست که باید آنها را دوست داشته باشیم و یا دلمان برای آنها تنگ شود بلکه باید با آنها بطور موثری در ارتباط باشیم.

داشتن یک پروژه ارزشمند

یک انسان شادمان برای خود یک پروژه ارزشمند زندگی تعریف می‌کند. حال این پروژه می‌تواند پایان نامه دکتری، نوشتن یک کتاب، ساختن یک مدرسه و ... باشد. اما باید به خاطر سپرد که پروژه‌ها تمام می‌شوند و افراد شادمان، دائماً در حال طراحی پروژه‌های ارزشمندی بعدی خود هستند.

آشنایی با عوارض مصرف نوشابه

• مصطفی مسرور خسروی

۱- نوشابه باعث خشکی بدن می‌شود بهتر است بدانیم که در نوشابه کافئین وجود دارد و ادرار اور است و تولید ادرار را بیشتر می‌کند و باعث می‌شود بیشتر ادرار کنید. وقتی سلول‌های بدن خشک می‌شوند، به سختی مواد مغذی را جذب می‌کنند و همچنین برای بدن دشوار می‌شود تا مواد زائد را از بین ببرند.

۲- نوشیدن نوشابه باعث بروز سرطان می‌شود چون کاراملی نوشابه با سرطان‌ها مرتبط است؛ رنگ قهوه‌ای مصنوعی در نوشابه فرآیندی شیمیایی است که از شکر سوخته درست نشده است. بوسیله واکنش قند با آمونیاک و سولفیت زیر فشار بالا و دما درست شده است که منجر به سرطان ریه کبد، یا سرطان خون، تیروئید می‌شود.

۳- نوشابه کالری بالایی دارد یک بطری ۲۰ اونس نوشابه حاوی ۱۷ قاشق چای خوری شکر و ۲۴۰ کالری و عاری از هر ارزش غذایی است. متوسط حدود یک ساعت پیاده روی برای سوزاندن ۲۴۰ کالری در نوشابه ۲۰ اونسی لازم است.

۴- هر نوشابه که روزانه مصرف می‌شود، خطر بیماری قلبی را تا ۲۰٪ در مردان افزایش می‌دهد.

۵- نوشابه‌ها حاوی فسفریک اسید هستند مقادیر زیادی از کلسیم استخوان را کاهش می‌دهد. پس از مطالعه چندین هزار مرد و زن، محققان در دانشگاه تافتس، دریافتند زنانی که روزانه

- ۳ لیوان یا بیشتر نوشابه می‌نوشند، تقریباً
- ۴ درصد از تراکم مواد معدنی
- استخوان را دارند، هر چند که
- محققان کلسیم و جذب ویتامین
- D را کنترل می‌کنند.
- ۶- نوشابه‌ها و هر نوشیدنی
- شیرین دیگر به بیماری کبد
- چرب مرتبط است.
- ۷- مصرف نوشابه باعث آسیب
- به ریه و افزایش ریسک ابتلا به
- آسم می‌شود.
- ۸- سردرد هم یکی دیگر از
- عوارض نوشیدن نوشابه است.



با ریختن یک بطری نوشابه بر روی شیشه اتومبیل می

توانید تمام لکه‌ها و کثیفی‌های آن را از بین ببرید، سپس

با آب شستشو دهید.

تأثیر و نقش ورزش در تنظیم سطح هورمون‌ها

• زهرا عرب‌علیزاده (دبیر تربیت بدنی دبیرستان دخترانه دوره دوم)

قلب می‌شود؛ • آدرنالین با انقباض عروق خونی موجب می‌شود که جریان خون به عضلات اصلی افزایش پیدا بکند؛ • آدرنالین سلول‌های عضلات زیر پوست را منقبض می‌کند و موجب می‌شود تا پوست بیشتر عرق بکند؛ • آدرنالین به گیرنده‌هایی در لوزالمعده متصل و مانع از ترشح انسولین می‌شود.

راه کنترل آدرنالین چیست یا چگونه می‌توان آن را مهار کرد؟

باید تکنیک‌هایی را بیاموزید تا بتوانید واکنش بدن‌تان به استرس‌ها را کنترل بکنید. تجربه کردن کمی استرس، طبیعی و گاهی برای سلامتی مفید است. اما بالا بودن دائمی اپی نفرین می‌تواند به رگ‌ها و عروق بدن آسیب بزند، فشار خون را بالا ببرد و در نتیجه خطر حملات قلبی و سکته مغزی را افزایش بدهد. همچنین این امر می‌تواند موجب بروز اضطراب، افزایش وزن، سردرد و بی‌خوابی بشود. برای کنترل آدرنالین، فعالیت‌های زیر را انجام بدهید:

- تمرین تنفس عمیق؛ • مدیتیشن؛ • تمرینات یوگا یا تای چی که این حرکات با تنفس عمیق همراه می‌شوند؛ • با دوست یا خانواده‌تان درباره‌ی شرایط استرس‌زایی که در آن قرار گرفته‌اید، صحبت کنید. با این کار احتمال اینکه شب‌ها خواب‌تان نبرد، کاهش می‌یابد. همچنین می‌توانید احساسات و افکار‌تان را در دفترچه‌ای بنویسید تا بتوانید راحت‌تر افکار منفی خود را کنترل کنید؛ • یک رژیم غذایی متوازن و سالم داشته باشید؛ • به‌طور منظم ورزش بکنید • مصرف کافئین و الکل را محدود بکنید؛ • قبل از خوابیدن از استفاده از تلفن همراه، رایانه، گوش دادن به موسیقی با صدای بلند و تماشای تلویزیون خودداری کنید.

فایده‌ی هورمون آدرنالین چیست؟

به‌طور خاص تولید آدرنالین در اثر ورزش می‌تواند باعث افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن به ویژه در درمان تومورهای سرطانی ریه، کبد یا پوست شود. در نتیجه ورزش کردن به صورت منظم و تنظیم سطح ترشح هورمون آدرنالین به پیشگیری از ابتلا به بیماری‌ها (به ویژه کرونا) کمک بسیاری می‌کند.

امروزه به دلیل صنعتی شدن زندگی‌ها، مردم بیشتر درگیر بیماری‌های مختلف شده‌اند. هر یک از هورمون‌های بدن نقش موثری در سلامت و بهبود بیماری‌های مختلف دارند، هورمون‌ها مسئول تنظیم فعالیت بدن ما هستند پس اگر بدن را به حال خودش بگذاریم، سلول‌های بدن پیر می‌شوند و ترشح هورمون‌ها به‌طور صحیح اتفاق نمی‌افتد.

یکی از هورمون‌هایی که تأثیر مهمی در سلامت بدن دارد هورمون آدرنالین است.

آدرنالین (Adrenaline) چیست؟

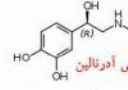
آدرنالین که با نام اپی نفرین (epinephrine) نیز شناخته‌شده، یک هورمون و انتقال‌دهنده عصبی است که از دسته کاتکول‌آمین‌های درون‌ساز است. این ماده باعث افزایش ضربان قلب، انقباض عروق و انبساط راه‌های هوایی شده و معمولاً در مواقعی که فرد هیجان بالا را تجربه می‌کند در بدن ترشح می‌شود.

آدرنالین چه تأثیری در بدن دارد؟

آدرنالین یا اپی نفرین هورمونی است که از غدد فوق کلیوی و برخی سلول‌های عصبی و در پاسخ به استرس، هیجان و خطر ترشح می‌شود و به بدن کمک می‌کند تا با سرعت بیشتری واکنش نشان بدهد.

با آزاد شدن آدرنالین به جریان خون، اتفاقات زیر رخ می‌دهد:

- آدرنالین به گیرنده‌هایی بر روی سلول‌های کبد متصل می‌شود تا مولکول‌های بزرگ‌تر قند به‌نام گلیکوژن را به اجزای کوچک‌تر و قابل‌استفاده‌ی بدن (گلوکز) تبدیل بکند. در نتیجه انرژی مورد نیاز عضلات افزایش می‌یابد؛
- آدرنالین به گیرنده‌هایی بر روی سلول‌های عضلات متصل می‌شود و موجب می‌شود سریع‌تر نفس بکشید؛
- آدرنالین سلول‌های قلب را تحریک می‌کند و موجب افزایش ضربان و تپش



فرمول شیمیایی آدرنالین

بررسی تئاتر پس از انقلاب (قسمت دوم)

مرکز هنرهای نمایشی از این سال به بعد جشنواره تئاتر عروسکی را راه‌اندازی کرد که نخستین دوره آن از اول تا هفتم مرداد ماه در تهران برگزار شد. در این دوره ۱۹ نمایش به صحنه رفت که ۱۵ نمایش از ایران و ۴ نمایش متعلق به کشورهای خارجی بود.

نخستین جشنواره تئاتر عروسکی ۱۳ هزار تماشاگر مشتاق را به خود جذب کرد. برگزاری جشنواره تئاتر فجر به شکل بین‌المللی و حضور کارگردانان و صاحب‌نظرانی چون ژان کلود کاریر، آلن گرومبک، روبرتو چولی و گروه‌های سرشناس تئاتر جهان در جشنواره‌های تئاتر تهران حاصل سیاستگذاری این سالها و تلاش هنرمندان این دوره تئاتری است که به دوران طلایی تئاتر شهرت یافته است.

سال رکود

در سال ۱۳۷۳ در تالارهای نمایشی تهران تنها ۱۵ نمایش به صحنه رفت. با اجرای این تعداد نمایش در کلانشهر تهران در می‌یابیم که تئاتر در این سال دچار رکود شدیدی شده و تولیدات تئاتری به حداقل رسیده است. اما به رغم این رکود، سیزدهمین جشنواره بین‌المللی تئاتر فجر با اجرای ۶۰ نمایش از ۱۲ تا ۲۰ اسفند ماه ۷۳ در تهران برگزار شد. از این دوره گروه‌های تئاتر خیابانی به جشنواره پیوستند. در بخش جداگانه‌ای نمایش‌های خیابانی به اجرا درآمدند. در این دوره ۹ نمایش در بخش خیابانی، ۲۸ نمایش در بخش مسابقه، ۲۰ نمایش در بخش جشنواره جشنواره‌ها و ۱۱ نمایش در بخش جنبی به اجرا درآمد. از این میان ۲۵ نمایش متعلق به تهران و بقیه نمایش‌ها از شهرستان‌ها در جشنواره حضور داشتند. در این سال ششمین دوره جشنواره



تئاتر سنتی - آیینی نیز آذر ماه و پنجمین جشنواره بین‌المللی تئاتر عروسکی نیز در شهریور ماه در تهران برگزار شد. در این دوره از جشنواره عروسکی ۶ گروه خارجی و ۲۶ گروه نمایش عروسکی از ایران شرکت کردند و ۲۹ هزار تماشاگر نیز از نمایش‌های این دوره دیدن کردند.

اگر چه جشنواره تئاتر فجر در طول بیست و پنج دوره برگزاری تئاتر، چراغ ایران را روشن و پررونق نگه داشته و هر سال نیز هم‌اندیشی و هم‌دلی هنرمندان بر تنوع و گوناگونی برنامه‌های آن می‌افزاید، اما توجه بیش از حد گروه‌های شرکت‌کننده در جشنواره به شیوه‌های اجرایی و نبود دقت کافی به اصول و فنون نمایشنامه‌نویسی، کم‌ارزش دانستن نقش و اهمیت متن در اجرا و تلاش اندک برای کسب تجربه‌های جدید در نگارش متون نمایشی موجب شد بیشتر آثار ارائه شده ضعیف و سست جلوه کند و قادر به ارتباط و انتقال اندیشه خود به مخاطب نباشد و به همین دلیل است که داوران جشنواره در اغلب دوره‌ها از جمله جشنواره ششم، هفتم، نهم، سیزدهم، پانزدهم و ... هیچ اثری را شایسته دریافت جایزه اول ندانستند. **ادامه دارد**

معرفی کتاب



روانشناسی تحلیلی شخصیت و تبلیغات



کتاب روانشناسی تحلیلی شخصیت و تبلیغات از کتاب‌های دسته روانشناسی است که در سال ۱۳۹۸ به تالیف آقای علیرضا بابایی فرد مشاور دبستان‌های پسرانه شهدای مؤتلفه اسلامی تهران و همسر محترمشان سرکار خانم دکتر زهرا سیفی به چاپ رسیده است. اهمیت این کتاب به این علت است که کتاب‌های تالیفی موجود در حوزه روانشناسی تبلیغات بسیار محدود و اغلب کتاب‌های ترجمه که همخوانی زیادی با فرهنگ و رسوم ما ندارد بوده است.

در این کتاب به انواع سبک‌های شخصیتی پرداخته و نحوه تأثیرگذاری بر سبک‌های مختلف گفته شده است. ما انسان‌ها کارکرد مغز را به دو جنبه عقلانی و احساسی یا عاطفی تقسیم می‌کنیم و معمولاً فرض بر این است که هر دو جنبه همراه باهم و در هم تنیده هستند. اما واقعیت این است که آنچه جنبه احساس می‌نامیم جدی‌تر است و اگر بی‌توجه باشیم به سادگی بر جنبه عقلانی حاکم می‌شود. نگرش افراد به موضوعاتی که برای آنها اهمیت دارد، قدرتمندتر از نگرش آنها به موضوعات بی‌اهمیت است. عامل تعیین‌کننده دیگر ارتباط نگرش، با منافع شخصی است. شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه نگرش‌های مهم با ثبات‌تر از نگرش‌های بی‌اهمیت هستند، قابلیت بیشتری در پیش‌بینی رفتار دارند، و نیز در مقابل تأثیرات اجتماعی پایداری بیشتری از خود بروز می‌دهند. در این کتاب به خصوصیات‌های عاطفی و استراتژی‌های ترغیب و نحوه شکل‌گیری نگرش و تکنیک‌های اقناع و موضوعات مربوط به آن گنجانده شده است.

چشمه‌سار معرفت



تعلیم و تربیت از منظر امام محمدباقر(ع)

در ادامه شماره قبل، روش‌های تربیت فرزند در سیره و سخن امام محمد باقر(ع) را بررسی می‌نماییم:

ب) گفتگوی صمیمانه

یکی از راه‌های انتقال آموزه‌های تربیتی به کودکان و نوجوانان ایجاد ارتباط کلامی با لحنی دلپذیر می‌باشد. تجربه نشان می‌دهد که اگر لحن و صوت والدین، مریبان و مبالغان در ارتباط کلامی دارای بار عاطفی و مثبت باشد، آنان در ایجاد ارتباط و نفوذ در دل مخاطب نوجوان موفق خواهند بود. کلمات دلنشین، سخنان نیکو، ملایم و محبت‌آمیز از مشکلات روحی و ناهنجاری‌های کودکان و نوجوانان کاسته و رنج‌های درونی آنان را التیام می‌بخشد. ریشه بسیاری از تندخویی‌ها، خشونت‌ها، لجبازی‌ها، زورگویی‌ها، بدبینی‌ها، افسردگی‌ها و گوشه‌گیری و ناامیدی‌ها را می‌توان با ارتباط کلامی نیکو از میان برداشت.

امام باقر علیه السلام با اشاره به این شیوه کارآمد تربیتی می‌فرماید: «قولوا للناس احسن ما تحبون ان یقال لکم (۷)؛ به زیباترین صورتی که میل دارید مردم با شما سخن بگویند با آنان سخن بگویید.»

آری همانطوری که انسان دوست ندارد دیگران با او بی ادبانه، خشن، آمرانه، خشک و با لحنی تند سخن بگویند، دیگران هم چنین انتظاری از او دارند. این نکته در مورد ارتباط کلامی با کودکان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و نقش کلیدی در تربیت ایفا می‌کند. زیرا روح کودکان لطیف‌تر و تحمل آنان کمتر می‌باشد.

ج) سلام دادن به فرزندان

سلام دادن به کودکان عزت نفس را در آنان تقویت می‌کند و یکی از بهترین راه‌های ارتباط اجتماعی و نفوذ در شخصیت کودکان است. این عمل که یکی از والاترین آموزه‌های تربیتی دین مبین اسلام به شمار می‌رود نکات مثبت فراوانی را در خود جای داده است ...

ادامه دارد ...

منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه

من را بهتر بشناسید ...



سمانه آزینه
مسئول پایه هفتم دبیرستان دوره اول دخترانه

در مسیر علم و اخلاق

اینجانب سمانه آزینه، مرداد ۱۳۶۹ در شهر تهران و در آغوش خانواده‌ای که اخلاق و عمل به اعتقادات سرلوحه اش بود متولد شدم؛ علاقه زیاد به کسب دانش از بنده محصلی کوشا ساخته بود که تمام تلاش و تمرکز را بر مطالعه و یادگیری صرف می‌نمودم و در این راه به توصیه معلمین گرانقدرم همواره خود را موظف به همراهی و پشتیبانی از هم‌کلاسی‌هایم در مباحث اخلاقی، اعتقادی و علمی می‌دیدم و از اینکه می‌توانستم نقشی هرچند کوچک در مسیر اخلاقی-علمی دوستانم داشته باشم بسیار خوشنود شده و انگیزه‌ام بیشتر می‌شد. در سال اول دبیرستان، جزء رتبه‌های برتری بودم که با هدف و علاقه بسیار، تحصیل در رشته علوم انسانی را انتخاب کردم و سال ۱۳۸۷ پس از اتمام مقطع متوسطه در مدرسه فرهنگ منطقه ۷، با رتبه ۷۰۰ وارد رشته حقوق دانشگاه امام صادق(ع) شدم و از برکت حضور در کلاس‌های اساتید تفسیر و اخلاق و معارف فیض بردم و توانستم در کنار گرایش اصلی دانشگاهی‌ام، در زمینه یادگیری معارف اسلامی، گذاردن طرح شهید مطهری(مروری جامع بر آثار شهید مطهری) و طرح هجرت (تربیت مبلغ اسلامی)، تکمیل زبان انگلیسی و به دست آوردن تسلطی اجمالی بر یادگیری زبان عربی و همکاری با واحد بسیج دانشگاه در بخش ادبی و نمایش آئینی فعالیت نمایم؛ سال ۱۳۹۳ وارد مقطع کارشناسی ارشد مدرسه عالی شهید مطهری در رشته فقه و حقوق جزا و جرم‌شناسی شدم؛ در سال‌های دانشجویی به طور پراکنده مانند زمان دانش آموزی برای افرادی که در زمینه‌های مختلف درسی نیاز به کمک داشتند، تدریس خصوصی انجام می‌دادم. سال ۱۳۹۶ به دعوت از واحد معارف دانشگاه در کلاس‌های معارف طرح شهید مطهری، به عنوان همیار استاد آغاز به کار نمودم و سپس به پیشنهاد و توصیه خانم دکتر مهدیه مهدوی کئی وارد متوسطه اول مدرسه امام صادق(ع) شدم و به عنوان مشاور و مسئول پایه به امر آموزشی-تربیتی مشغول گردیدم و روز به روز در خود دغدغه و تعهد بیشتری نسبت به این مهم احساس نمودم.

در سالی که گذشت در دوره‌ای معتبر تحت عنوان مهارت‌های زندگی شرکت کردم که سبب شد علاوه بر مطالعه‌های پیشینم، هم از جهت فردی و هم برای نوجوانانی که بنده را مربی خود میدانند آگاهی‌های لازم در این زمینه را به دست آورم. در نهایت امسال لطف ایزد مَنان و نگاه پرمهر و رحمت شهدا شامل حالم گردید تا بتوانم در موسسه‌ای که اولویت خود را کار تربیتی و اخلاقی میدانند و متبرک به نام مطهر شهداست، توفیق خدمت یابم.