

بسم الله الرحمن الرحيم

با مردم همچون حیوان درنده میبایست  
که از خوردن آنان را غنیمت دانی  
که مردم دو گروهند :

یا برادر = در دین و یا همشده = در آفرینش

فاشده تو باین من لغزد و ضعیف و بی آنان روح آورد  
و به عکس در خطا استبهاها می گشته

بس به همان میزان که علاقه داری  
حداوند بختش و چشم پوششش از آن مل حاله  
آن ها را غفلت

اعمال علی علیه السلام

نسخه المجلد - کلامه صفی الله است



فهرست

ماهنامه فرهنگی، اجتماعی، تربیتی

# خانواده آرام

رهبر معظم انقلاب:

هیچ انسانی، بدون داشتن یک خانواده آسوده و آرام و راحت، مزه زندگی و طعم واقعی حیات انسانی را نخواهد چشید.

- صاحب امتیاز: مرکز مدیریت سرمایه انسانی، معارف و بصیرت (امور خانواده) ● سردبیر: محسن سیمائی
- دبیران تحریریه: فاطمه دولتی ● ویراستار: فاطمه عطایی ● همکار تحریریه: هادی رمضانپور
- گرافیک: محمد محسن علیزاده، سهیل مجد ● تصویرگر: مرتضی حیدرزاده



جلد شمارهٔ قبل خانواده آرام



خانه ما

- ۱۸ نوشته‌هایی که بوی عشق می‌دهند
- ۲۰ قارپوز
- ۲۱ خواب شیرین در پایتخت‌های دنیا
- ۲۲ خیلی هم راحت نباشید
- ۲۴ رفع اختلال در خطوط ارتباطی
- ۲۶ حسود کوچولو
- ۲۹ برای خوشبختی فرزندانمان چه کنیم؟
- ۳۲ رفیق بازی با فرزند

راه روشن

- ۴ در مسیر پیامبران
- ۶ سرباز دهه هفتادی سردار
- ۸ خون تو پایان ندارد
- ۱۰ سلطان اعتماد
- ۱۲ راویان ازدواج
- ۱۶ کدام دعا مستجاب است؟



گنجینه

- ۳۴ لطفاً حقش را کف دستش نگذارید
- ۳۶ اندرز پدران



- مجله‌ای که در دست دارید در موضوع خانواده تولید می‌شود.
- لطفاً با ارسال نظرات و پیشنهادات خود ما را در تولید هرچه بهتر این مجله یاری دهید.
- تحریریه خانواده آرام با افتخار پذیرای مقالات، یادداشت‌ها، داستان‌ها و مطالب کاربردی مخاطبان جهت بررسی و انتشار در مجله است.



### ویژنه‌نامه

- ۴۰ « گدا بازی هرگز؛ بی‌بندوباری ممنوع!
- ۴۲ « هنر ظریف مادرانه
- ۴۴ « بی‌خیال چهار مغز

### زندگی بهتر

- ۶۰ « نقشه‌کشی مغزی
- ۶۲ « شما نیروی جهادی هستید؟
- ۶۴ « زگهواره از دوری دانش بجوی

### فرهنگ و رسانه

- ۶۶ « فقط به دو شرط!
- ۶۸ « حافظ کل قرآن
- ۷۰ « جنس جور کتابخانه منزل

### حال خوب

- ۴۶ « چه خبر از مغز شما؟



### دین‌داری

- ۴۸ « موعده خانه‌تکانی جان
- ۵۰ « همسفر مهربان
- ۵۲ « به احترام پدر
- ۵۴ « چشمتان روشن
- ۵۶ « بسیار نظر باید
- ۵۸ « گل به خودی



### مهمان خانه‌الهی

این ضیافت، همه‌اش ترک است؛ ترک شهوات از قبیل خوردنی‌ها، نوشیدنی‌ها و جهات دیگری که شهوات انسان اقتضا می‌کند. خداوند دعوت کرده است ما را به اینکه شما باید وارد بشوید در این مهمان‌خانه و این ضیافت هم جز ترک، چیزی نیست؛ ترک هواها، ترک خودی‌ها، ترک منیت‌ها. این‌ها همه در این مهمان‌خانه است و ما باید حساب کنیم، ببینیم آیا وارد شدیم در این مهمان‌خانه یا اصلاً وارد نشدیم؟! راهمان دادند به این ضیافتخانه یا نه؟! استفاده کردیم از این ضیافت الهی یا نه؟!!

اگر از این ضیافت درست بیرون آمدید، آن وقت عید دارید. عید مال کسی است که در این ضیافت راه یافته باشد و استفاده کرده باشد.

\*۱۳۶۷/۲/۲۷

### ارمنی بادمجان

شهید مطهری حکایت تاجر مقدس و آبروداری را نقل می‌کند که خدا به او یک فرزند پسر داده بود. همان یک پسر، وقتی جوانی برومند شد، از زندگی لوس و راحت و پر ثروتی که در آن بزرگ شده بود، به هرزگی روی آورد. پدر که انحراف او را به چشم می‌دید، غمگین بود اما طاقت طرد کردن او را هم نداشت. می‌سوخت و می‌ساخت. در خانه‌ای که هیچ‌گاه جز مجالس مذهبی مجلسی برپا نشده بود، آن پسر بساط مشروب و... پهن کرد. در همان دوران، تازه «گوجه فرنگی» به ایران آمده بود. عده‌ای علیه این گوجه ملعون فرنگی، تبلیغ می‌کردند؛ تا جایی که آن را از هر حرامی حرام‌تر پنداشتند. مردم، نام گوجه را گذاشته بودند: «ارمنی بادمجان». روزی اهل خانه به آن حاجی که پسرش لایالی شده بود، خبر دادند که امروز آقا پسر شما کار تازه‌ای کرده است. کارش چه بود؟ گفتند ما خودمان به چشم دیدیم که این پسر یک دستمال ارمنی بادمجان با خود به خانه آورده است. پدر وقتی این خبر را شنید، دیگر تاب و توان را از دست داد. پسر را صدا زد و گفت:

پسر!

شراب خوردی، صبر کردم.

به سمت و سوی فحشا رفتی، صبر کردم.

قمار کردی، صبر کردم.

خانه‌ام را مرکز گناه و فساد کردی، صبر کردم.

حالا کار را به جایی رسانده‌ای که ارمنی بادمجان به خانه من آورده‌ای؟ این دیگر برای من قابل تحمل نیست. دیگر من از تو گذشتم. از خانه من برو؛ به هر گوری که می‌خواهی.

بعد شهید مطهری در ادامه می‌نویسد:

«این است نمونه‌ای از حساسیت‌های نابه‌جایی که تحمل یک گوجه فرنگی را از تحمل شراب و فحشا دشوارتر می‌کند».

می‌توان گفت یکی از مهم‌ترین آفت‌هایی که ما مذهبی‌ها همیشه باید مراقبش باشیم، همین مسئله است؛ این‌که همه با هم، درگیر مسائلی مثل گوجه فرنگی بشویم و نام آن درگیری را نیز دغدغه دینی بگذاریم.

\*از کتاب امدادهای غیبی بشر.





## به فکر مادر

مامان بودن کار سختی است. یکی گوجه دوس ندارند، یکی پیاز، یکی کرفس، یکی گشنه‌اش نیست اصلاً. یکی خیلی زودتر از دیگران شکمش به قار و قور افتاده است. درباره هر کدام از این موارد هم اشتباه کنند یا کار را با تأخیر انجام دهند، این سیل عصبانیت و غرزدن است که به سمتشان جاری می‌شود. کاش همان قدری که آن‌ها به فکر ما هستند، به فکرشان باشیم!



## باید بروید ببینید!

ما این نوع نگرش را هنوز هم می‌توانیم در تعداد کثیری از آدم‌های کم‌فرهنگ اما پر مدعای میهن خود ببینیم، که با پوزخندی مملو از بلاهت، در باب هر مسئله فنی اظهار می‌کنند:

«ما تا هزار سال دیگر هم به پای غرب نخواهیم رسید» و دائماً مبهوت «ترقیات باور نکردنی» و «معجزه فنون» در غرب هستند.

به خصوص اگر از پی یک مجموعه معاملات خلاف و گردآوری مال حرام، موفق شده باشند سری هم به اروپا بزنند و با چشمان از حدقه درآمده، دم و دستگاه ابله فریب غربی‌ها را دیده باشند: «آقا! باید بروید! باید بروید ببینید! باید بروید از نزدیک، با چشم‌های خودتان ببینید که آن‌ها کجا هستند و ما کجا هستیم. بله... باید بروید ببینید».

این گروه از آدم‌های عقب نگه داشته شده، معیارشان در باب ناتوانی، ذلت فکر، نداشت استعداد و عدم لیاقت هموطنانشان، تنها و تنها خودشان هستند. به خویشتن می‌نگرند و آنگاه به صراحت اعلام می‌دارند که ما هرگز هیچ عملی به جز بردگی غرب از زمان بر نخواهد آمد.

\*از کتاب لوازم نویسندگی، نادر ابراهیمی.



## که ما خاک باشیم و خشت...

قدر این ماه رضانی را که الان در آن هستیم، بدانیم. هزاران هزار ماه رمضان در طول تاریخ آمده و رفته؛ هزاران هزار ماه رمضان خواهد آمد که من و شما در آن ماه رمضان نیستیم؛ حالا در بین این میلیاردها ماه رمضان تاریخ، ما در چند ماه یا چند ده ماهش هستیم؟ توفیق به ما داده شده که حالا بیست ماه، سی ماه، پنجاه ماه، شصت ماه رمضان را از دوره تکلیف تا آخر عمرمان در بین این مجموعه ماه رمضان‌های تاریخ [حضور] داشته باشیم؛ خب، همین‌ها را قدر بدانیم. [این ماه، ماه استغفار است، ماه توبه است، ماه تذکر است، ماه توجه به خدای متعال است، ماه عبادت است، ماه گریه است، ماه دل‌بستن به معنویات است؛ گفت:

بساتیرودی ماه و اردیبهشت

بایاد که ما خاک باشیم و خشت

\*۱۳۹۵/۴/۲۵.

او آقای بشیری تختی بود. عشق و علاقه او به قرآن تاحدی بود که یکی از شاگردان ممتاز استاد بشیری شد. او هم چنین علاقه زیادی به فعالیت در هیئت های عزاداری از خود نشان می داد و به هیئت می رفت. پاسداری ولایت پذیر بود و همواره فرامین مقام معظم رهبری را نصب العین خود قرار می داد».

پسر دیروز، برای خودش مردی شده بود. خوش قد و بالا، مؤمن، پرانرژی. در فعالیت برای بسیج و نوجوان های شهرش کم نمی گذاشت. در خواندن نماز اول وقت، شهره بود. احترام پدر و مادرش را جوری نگه می داشت که خیلی ها تعجب می کردند. حرف سوریه که به میان آمد، آقا خلیل خیلی مصمم حرف از رفتن زد. هرچقدر اطرافیان سعی کردند نظرش را عوض کنند، جواب داد: «اوامر حضرت آقا که فرمودند اگر در سوریه نجنگیم، مجبوریم در همدان و تهران با تکفیری ها بجنگیم، نباید روی زمین بماند».



## پسر بندرعباس

هوای شرعی بندرعباس، هنوز هم عطر خاطرات او را در خود دارد؛ او که از کودکی تا جوانی اش را در فضای گرم و پرجنب و جوش جنوب گذراند و آخر هم مانند همه آن هایی که در دفاع مقدس پای وطنشان ایستاده بودند، در راه هدفش مردانه ایستاد. آقا خلیل داستان ما سن و سالی نداشت. او متولد ۷۲ بود و اگر حالا در هوای بندرعباس نفس می کشید، تازه ۲۶ ساله می شد؛ اما او تصمیم دیگری برای زندگی اش گرفته بود، پرواز به سمت بهشت.

آقا خلیل مراعات حال پدر و مادرش را می کرد؛ به همین دلیل هم وقتی برای اولین بار اعزام شد، نگفت که مقصدش سوریه است. پدر می گوید: «وقتی که تماس می گرفت، صدایش ضعیف بود و به من و مادرش نمی گفت که به سوریه رفته است؛ می گفت اینجا آتن نمی دهد. می گفت به من زنگ نزنید، من خودم با شما تماس می گیرم. نمی خواست ما دل نگران باشیم. اولین بار توسط یکی از هم رزمانش که به منزل ما آمده بود، از رفتن او به سوریه با خبر شدیم. وقتی که برگشت، بسیار خوشحال شدیم و به رویش نیاوردیم که چرا بدون خبر رفته است. مرحله دوم که رفت، خداحافظی کرد و گفت می خواهم بروم سوریه. به او گفتم برو، حضرت زینب علیها السلام پشت و پناهت».

خلیل تختی نژاد در شب ۱۹ رمضان، جهت انهدام یکی از توپخانه های سنگین داعش، به همراه سه تن از هم رزمان خود به صورت داوطلبانه عازم منطقه نبرد می شود. در حین پیشروی در روستای معیضیه در منطقه ابوکمال استان دیارلرور در سوریه، با کمین سنگین و آتش شدید دشمن روبه رو شده و با اسباب مستقیم گلوله توپ ضد هوایی به شهادت می رسد.

دیبرستان که تمام شد، آقا خلیل مانند همه هم سن و سال هایش باید به فکر دانشگاه رفتن می افتاد. او از بین تمام دانشگاه ها و رشته هایی که می توانست انتخاب کند، دانشگاه افسری را برگزید. پدر در مورد خلیل می گوید: «فرزندم خلیل از همان بدو ورود به جامعه، علاقه مند به کار و فعالیت در حوزه های فرهنگی بود و به فرهنگ قرآنی علاقه داشت. خلیل از همان دوران ابتدایی علاقه زیادی به فراگیری قرآن از خود نشان می داد. برای یادگیری و آموزش قرآن، او را در مؤسسه علوم قرآنی ابوتراب ساقی کوثر ثبت نام نمودم. مربی

## کامل مثل کمال

سامرا، شهر غربیی است. شهری که هنوز هم اگر پا در خاک مقدسش بگذاری، غربت به دلت چنگ می‌زند؛ اما افرادی بوده‌اند که تا پای جان، برای حفظ این شهر و دفاع از حرمت حرم امام‌هایشان ایستاده‌اند. مردانی از تبار عباس‌ها. او هم یکی از همان‌ها بود؛ جوانی شجاع و با ایمان. شهید مدافع حرم، کمال شیرخانی، متولد ۱۵ فروردین ۱۳۵۵ در لواسانات تهران است. یک جوان مهربان، خنده‌رو و خوش اخلاق.

آقا کمال وقتی دوران مدرسه‌اش را تمام کرد، به خاطر عشق به نظامی‌گری، وارد دانشگاه امام حسین (ع) شد و لباس رسمی پاسداری را به تن کرد. او عمر زیادی از خداوند نگرفت، اما تمام روزهای عمرش پرثمر بود. عمر با برکت او فقط سی‌وهشت سال بود. سی‌وهشت

سال طلایی با موفقیت‌های بزرگ.

سرانجام بابای محمدحسین و فاطمه، در ۱۴ تیرماه ۱۳۹۳ در کسوت یکی از مدافعان حرم امامین عسکریین در شهر سامرا به شهادت می‌رسد و در گلزار شهدای لواسانات آرام می‌گیرد.

همسر شهید که در مدت زندگی با آقا کمال پایه‌پای او ایستاده و کمک‌حالش بوده، در کنار سختی‌های زندگی با یک مجاهد بزرگ، از خوشی‌هایشان این‌چنین می‌گوید: «کمال، تبریک و هدیه مناسب‌های مهم را هیچ‌گاه فراموش نمی‌کرد. حتی زمانی که مأموریت بود، با ارسال پیامک تبریک می‌گفت. او از هر مأموریتی که برمی‌گشت، سوغات می‌آورد. از علاقه من به گل رزاطلاع داشت و همیشه برایم گل می‌خرید. او دوره پیوند گل را گذرانده و راهرو منزلمان را به گفته خود، تبدیل به یک بهشت کوچک کرده بود. همیشه می‌گفت هر گلی را که شما دوست داشته باشی، قلمه می‌زنم تا با دیدن آن جان تازه بگیری و لذت ببری. کمال تمام تلاش خود را می‌کرد تا خانواده‌اش در آرامش کامل زندگی کنند. هنوز هم در فصل بهار راهرو منزل ما همچون بهشتی کوچک، زیبا و دلربا می‌شود».

عشق به امام حسین (ع)، ویژگی بارز آقا کمال بود. آرزویش خلاصه می‌شد در بین الحرمین، در کربلا. همیشه روزهای شهادت، هیئت عزاداری و در ولادت‌ها، مراسم مولودی برپا می‌کرد. خودش نیز مداح می‌شد و با عشق تمام برای امامش می‌خواند. همسر شهید می‌گوید: «همیشه می‌گفت دعا کنید به آرزوی خود که شهادت در مسیر حق است برسم. آخر هم بعد از اینکه چند بار گذرنامه‌اش با مشکل روبه‌رو شد، رفت. همسرم وصیت‌نامه کتبی ندارد؛ اما دل‌نوشته کوتاهی دارد که همه را به تقوای الهی دعوت کرده است. کمال همیشه به حفظ حجاب و دوری از قضاوت‌های نادرست نیز تأکید می‌کرد. همیشه اولین دعای کمال «اللهم عجل لولیک الفرج» بود. ما نیز اولین دعايمان ظهور است و منتظر آن روز هستیم تا همچون شهیدمان در رکاب آقا خدمت کنیم».







□ معصومه فراهانی

# کرونا کجایی که یادت بخیر

از لحظه هبوط آدم تا همین لحظه ای که شما دارید این خطوط را می خوانید؛ کره زمین روزهای عجیبی را به خودش دیده است که هر کدامشان یا در صفحات کتاب های تاریخی ثبت شده اند یا سینه به سینه و نسل به نسل چرخیده و منتقل شده اند؛ بعضی هایشان هم با صاحبانشان دفن شده اند زیر خروارها خاک. این روزهای عجیب و غریب که یک ویروس کوچک همه دنیا را محو خودش کرده است، ممکن است دیر یا زود خاتمه پیدا کند؛ آن وقت ما می مانیم و خاطره هایی که قرار است برای نوه ها و نتیجه هایمان تعریف کنیم و درس هایی که در کتاب های تاریخ بنویسیم.

• مثلاً برایشان بگوییم کرونا به ما نگاهی هدیه داد که سهراب سپهری خدا بیامرز مدام برایمان می گفت که «چشم ها را باید شست، جور دیگر باید دید».

• دیگر نگاهمان به دیدن دوستان و عزیزانمان، به نانوایی رفتن، به قدم زدن طول یک خیابان، سرک کشیدن به مغازه ها و کتاب فروشی ها، نشستن در یک آبمیوه و بستنی فروشی کوچک و صمیمی و تماشای یک فیلم در سینما، یک نگاه ساده نیست. دیگر می دانیم هر کدام از این کارهای به ظاهر ساده یک موهبت است و باید برایشان حسابی خدا را شکر کنیم. راستی چقدر شکر به روزهای خوبی که گذرانیدیم بدهکاریم؟

• کرونا به ما «با هم بودن» را یاد داد؛ با کیفیت با هم بودن را. اینکه چطور روزها و شب های بسیار را کنار هم بگذرانیم و با هم تعامل کنیم، چطور برای خودمان سرگرمی های مختلف بسازیم، به بازی های قدیمی برگردیم، به منچ و مارپله، به گل یا پوچ، به اسم فامیل و سرگرمی های قشنگ قدیمی.

• این روزهای خلوت قرنطینه به ما یاد داد که فکر کنیم؛ که عمیق و دقیق فکر کنیم، به خودمان، به اطرافیانمان، به آنچه داریم و نداریم، به اهداف زندگی مان، به اینکه «ز کجا آمده ام؟ آمدنم بهر چه بود؟» فکری که اگر درست برایشان برنامه ریزی کنیم، می توانند زندگی مان را متحول کنند.

• کرونا ما را به تولید و خودکفایی رساند. با قرنطینه یاد گرفتیم نان بپزیم، شیرینی های مختلف برای عیدمان تهیه کنیم، سینمای خانگی راه بیندازیم و حتی آرایشگاه افتتاح کنیم.



• غیر قابل انکار است که کرونا ما را خلاق تر کرد. ما شکوفا شدیم. یاد گرفتیم از وسایلی که داریم استفاده‌های جدید کنیم، برای خودمان سرگرمی‌های تازه بسازیم، غذاهای جدید اختراع کنیم و حتی از ترک‌های روی دیوار و گل‌های روی فرش هم قصه‌های مختلف ببافیم.

• شاید همیشه با خودمان فکر می‌کردیم اگر یک روز جنگ شود، آیا مردم دوباره برای حفظ کشورشان از جان و مال و وقتشان می‌گذرند و به میدان می‌آیند یا نه؟ کرونا نشانمان داد که بیشتر از آنچه فکر می‌کردیم حواسمان به هم هست؛ نشان به آن نشان که دوباره هر خانه برای خودش یک خاکریز شد؛ زنان پشت چرخ‌هایشان نشستند و لباس آدم فضایی و ماسک دوختند. نویسندگان قلم زدند. پرستارها و نیروهای خدماتی غوغا کردند. معلم‌ها با هرابزاری که بلد بودند، سنگر تعلیم و تربیت را حفظ کردند. صاحب‌خانه‌ها کرایه نگرفتند و هر کس هر طور که می‌توانست به میدان آمد تا از عمیق‌تر شدن فاجعه جلوگیری کند.

• کرونا به ما یاد داد نباید فرهنگ و هویت سرزمین خودمان را دست‌کم بگیریم؛ این روزها که شاهد بودیم در بعضی از کشورهای مدعی پیشرفت و تمدن، زمانی که کرونا هنوز در آن‌ها شیوع پیدا نکرده بود، مردم به فروشگاه‌ها هجوم آوردند و قفسه‌های بهداشتی را خالی و کشورشان را با بحران مواجه کردند، یاد گرفتیم دست از تمسخر هویت و شعور خود برداریم و به مردمان افتخار کنیم.

• کرونا یک توفیق اجباری بود که ما را با تکنولوژی‌های جدید بیشتر آشنا کرد؛ یادمان داد برای هر کار کوچکی نباید ماشین را از خانه در آورد و به بانک رفت. می‌شود خیلی از خریده‌ها را از خانه انجام داد و

خیلی از کلاس‌ها و جلسات می‌تواند با بازدهی بیشتر به صورت مجازی برگزار شود.

• فکر می‌کنم بعد از قرنطینه بتوانیم با طبیعت مهربان‌تر باشیم و هوای هوایی که نفس می‌کشیم را بیشتر داشته باشیم.

• کرونا حواسمان را بیشتر به خودمان و سلامتی‌مان جمع کرد؛ نشانمان داد «سیستم ایمنی بدن» چقدر مهم است، چقدر باید مراقب غذاهایی که می‌خوریم باشیم و ورزش را جدی‌تر بگیریم.

• ویروس کوچک ما حتی تبدیل به معلم ادبیات شد و شعر سعدی بزرگ را برابمان به طور کامل معنا کرد. اینکه ما جماعت بنی‌آدم، چقدر اعضای یک پیکریم! آن قدر یکپارچه و به هم متصل که اگر یک نفر یک روز گوشه‌ای از ووهان چین سرفه کند، ممکن است هفته بعد یک نفر در یکی از روستاهای بلژیک از اثرات همان سرفه عزادار شود.

• کرونا حواسمان را جمع کرد که «در کار خیر حاجت هیچ استخاره نیست»؛ که تعلل کردن و کار امروز را به فردا انداختن اشتباه است. چه کارهای بسیاری که قرار بود به انجام برسانیم، اما آن قدر امروز و فردا کردیم که رسیدیم به قرنطینه خانگی؛ قرار بود گواهی‌نامه بگیریم، به خانه سالمندان سر بزنیم، به سفری که همیشه دوست داشتیم برویم، برای برادرمان برویم خواستگاری، دوستانمان را به شیرینی قبولی‌ای که قرار بود مهمان کنیم دعوت کنیم.

اگر از حق نگذریم؛ کرونا با همه تلخی‌ها و سختی‌ها و بدی‌هایش برای ما معلم به یاد ماندنی و خوبی بود. این طور نیست؟

فقر، مرض، فراق و... با هم متفاوت هستند. قدمای ما هم گفته‌اند که: «نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود»؛ بنابراین زندگی ترکیبی از رنج و شادی است. قرآن کریم و شرع مقدس اسلام این عباداتی که تکلیف کرده‌اند، راه را مشخص کرده است. کلمه «تکلیف» عربی و هم مصدر تکلف است؛ به معنای سختی. چرا خداوند این سختی‌ها نظیر روزه گرفتن را به ما داده است؟ به این علت که خداوند می‌داندسته در تحمل این رنج یک فرح، شادی و تعالی برای انسان ایجاد می‌شود. بدن انسان مشحون هزاران آرزو است. این خواسته‌های رنگارنگ مانع تعقل می‌شوند، اما عبادات برای این است که ما گرفتار خواسته‌های رنگارنگ نشویم چراکه اگر در آن‌ها باقی ماندیم، به عالم معنی راه نمی‌یابیم؛ بنابراین رنج ضرورت دارد.

### شما دیگر انسان نیستید!

حجت الاسلام والمسلمین  
علوی تهرانی



خداوند در چندین آیه از قرآن کریم، انسان را با موجودی پایین‌تر از خود انسان تشبیه می‌کند که در واقع مذمت محسوب می‌شود. یکی از آن انسان‌ها، انسانی است که از تکلیف الهی شانه خالی می‌کند. در سوره بقره ذکر شده است که در یکی از اقوام بنی اسرائیل، شخصی کشته شد و نتوانستند قاتل را تشخیص دهند. نزدیک بود جنگ سختی میان طوایف مختلف ایجاد شود. خداوند به حضرت موسی (علیه السلام) فرمود: «گاوی ذبح کنید و به مقتول بزنید تا بلند شود و بگوید، چه کسی او را کشته است». حضرت موسی (علیه السلام) به آنان این مسئله را منتقل کرد. ابتدا مسخره کردند؛ بعد ایشان فرمود: «حکم خداوند است». آنان گفتند: «اگر حکم خداست، رنگ، سن و جنس گاو چه باشد؟» یعنی برای تکلیف الهی، بهانه آوردند. خداوند همان‌جا در خصوص انسان‌هایی که در انجام تکلیف شرعی بهانه می‌آورند، فرمود: «ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ

### مطیع شما

حجت الاسلام والمسلمین  
موسوی مطلق



همه مردان آرزو دارند، زنانشان مطیع آنان باشند؛ همه زنان آرزو دارند، مردانشان مطیع آنان باشند؛ همه والدین آرزو دارند، فرزندانشان مطیع آنان باشند؛ همه فرزندان آرزو دارند، والدین مطیع آنان باشند؛ همه رفقا آرزو دارند، رفقایانشان مطیع آنان باشند؛ بین شاگردان و استادان هم همین مسئله حکم فرما است؛

راه محقق شدن این آرزو در بیان امیرالمؤمنین (علیه السلام) آمده است. آنجا که می‌فرماید: «الانسان عبید الاحسان؛ انسان عبد احسان است». راه جلب نظر و اطاعت دیگران، احسان است. احسان، محبت و نیکوکاری باید در جامعه نهادینه شود. احسان و محبت، حلال همه مشکلات است و جامعه و خانواده با محبت، جامعه و خانواده‌ای زنده، پویا، اثرگذار و رو به رشد خواهد بود.

### رنج، لازمه زندگی

استاد غلامحسین دینانی



روزه گرفتن برای آدمی که پرخور است، کار راحتی نیست. به خصوص اگر فصل گرما باشد و گرسنگی و تشنگی را تحمل کند؛ اما تحمل این رنج تعالی، سرور و تکامل را ایجاد می‌کند. روزه و نماز در ماه مبارک رمضان ظاهراً یک رنج است اما با تحمل این رنج انسان به سعادت می‌رسد. زندگی بدون تجربه رنج، ظاهراً میسر نیست. رنج هم یکسان نیست، رنج



فَهِيَ كَالْجِزَارَةِ أَوْ أَشَدَّ قَسْوَةً؛ یعنی با این معجزه باز چنان سخت دل شدید که دل هایتان چون سنگ یا سخت تر از آن شد. پیامی که این آیه به ما منتقل می‌کند، این است که خدا انسانی را که تکلیف انجام نمی‌دهد، مانند سنگ سخت می‌داند.

### خانه شما، مسجد شماست

حجت الاسلام والمسلمین عالی



شیطان در آخرالزمان آسیب‌هایی بر مؤمنان وارد می‌کند. یکی از مکان‌هایی که نوک تیز پیکان خدعه شیطان به سمت آن است، نهاد خانواده است. انسان در خانه می‌تواند عباداتی انجام دهد که در هیچ جایی، حتی مسجد، نمی‌تواند انجام دهد. خانه محل ریاضت، تربیت و عبادت است. فرمودند: «اگر مردی با همسرش بنشیند و بگو و بخند داشته باشد، این عمل نزد خدا از اعتکاف در کنار پیغمبر بهتر است». پس می‌توان خانه را معبد و محل عبادت نامید. احادیث زیادی پیرامون اجر زن و شوهر برای خدمت به یکدیگر در خانه وجود دارد. از جمله اینکه فرمودند: «اگر خانمی ظرف آبی به همسرش بدهد، به این نشانه که حواسم به شما هست، ثوابش برای آن زن از عبادت یک سال که روزش روزه‌دار و شبش شب‌زنده‌دار باشد بیشتر است». یا اگر مردی یک ساعت در خدمت خانواده باشد، ثوابش از عبادت هزار ساله بیشتر است. اگر می‌خواهیم چیزهای ناب نصیبمان شود، در خانه و خانواده یک جاهایی شیرین‌کاری کنیم؛ مثلاً در دعاها ما کوتاه بیاایم. پیامبر ﷺ فرمودند: «سه دسته از همسران هستند که فشار قبر ندارند؛ از جمله همسری که با بداخلاقی می‌سازد؛ چنین شخصی به این دلیل فشار قبر ندارد، چون فشار قبرش را در این دنیا دیده است.



# تربیت حکمت خشونت

استاد علی اکبر مظاهری

## تربیت و حکمت

رسول خدا ﷺ فرموده‌اند:

مردمان چنان معادن طلا و نقره هستند!

گوناگون بودن آدمیان، مقتضای حکمت آفرینش است. در مقابل، یکسان بودن همگان خلاف حکمت زندگانی این جهانی است و به اختلال نظام حیات می‌انجامد. همسانی همگان، نه مطلوب است و نه ممکن. زندگی جمعی آدمیان در این جهان، نیازمند توانایی‌ها و استعدادها و سلیقه‌های جورواجور است. تنوع نیازهای جامعه، تنوع استعدادهای مردمان را می‌طلبد. انسان، که آفریده برتر نظام آفرینش است، در تنوع و گوناگونی توان‌ها و اندیشه‌ها و استعدادها و سلیقه‌ها، تابع نظام طبیعت است. نظام خلقت، سرشار از تنوع است و هر پدیده‌ای با پدیدگان دیگر، متفاوت است؛ تفاوتی فراگیر و همه‌سویه.

گوناگونی گستردهٔ حرفه‌ها و پیشه‌ها و تنوع وسیع رشته‌های تحصیلی، هم بیانگر نیازهای متنوع جامعه بشری است، هم نمایانگر گوناگونی استعدادها و سلیقه‌ها و اندیشه‌های آدمی است. از حیث ارزش‌گذاری نیز شاید بتوان پاره‌ای از پیشه‌ها و رشته‌ها را بر پاره‌ای دیگر، برتر نهاد؛ اما به واقع، هر کدام در جای خود، لازم و ارجمند است و «هر چیزی به جای خویش نیکوست».

این موضوع (وجود تنوع‌ها و لزوم ارزش نهادن بر آن‌ها) مطلبی است که باید در دانش‌های دیگر، مانند فلسفه، جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و... مورد تحقیق قرار گیرد؛ اما در «قلمرو تربیت»، از چند ناحیه می‌توان به آن پرداخت؛ از آن جمله: یکی از ناحیه مقایسهٔ کودکان و نوجوانان با یکدیگر، و دیگری واداشتن آنان به تحصیل رشته و پیشه‌ای خاص است.

از آفت‌های دانه‌درشت در قلمرو تربیت، مقایسهٔ نابه‌جای کودکان و نوجوانان با دیگر کودکان و نوجوانان است؛ خواه از یک خانواده باشند، خواه نه. معمولاً چنین است که مقایسه‌کننده، نقطه ضعفی را در مقایسه‌شونده می‌یابد و آن را با نقطه قوتی که در دیگری سراغ دارد، قیاس می‌کند و مقایسه‌شونده را ملامت می‌نماید.

این مقایسه، خلاف اسلوب صحیح تربیت است و به شایستگی‌های کودک و نوجوان لطمه می‌زند. مقایسه، از عزت نفس وی می‌کاهد و او را نزد خویشستن، شرم‌منده می‌کند و نزد دیگران، سرافکنده‌اش می‌نماید.

اگر ما خواهان رشد و پیشرفت بیشتر فرزندانیم، می‌توانیم از راهکاری دیگر بهره ببریم؛ مانند: بهبود روابط خود با همسرمان، تشویق و ترغیب فرزندان، مهرورزی به فرزند، یاری او در راه شکوفایی استعدادهایش، مهیاسازی زمینهٔ مساعد برای تحصیل و پرورش او. اما مقایسه او با اشخاص موفق‌تر، آفتی است که به رشد و تکامل کودک و نوجوان لطمه می‌زند.

در قلمرو تربیت (و نیز قلمروهای دیگر) نخست باید هرکس را همان‌گونه که هست، پذیرفت و آن‌گاه وی را برای رشد بیشتر و وصول به کمال برتر، یاری نمود؛ اما مقایسهٔ ملامت‌آمیز، نه‌تنها رشدی را ثمر نمی‌دهد، بلکه به همان استعدادها و شایستگی‌های موجود نیز صدمه می‌زند. واداشتن کودکان به این‌که همسان دیگران باشند، نه مطلوب است و نه ممکن.



## تربیت و خشونت

رسول خدا ﷺ فرموده‌اند:

خدا لعنت کند پدر و مادری را که فرزندشان را به نافرمانی و اذیت خودشان وادار کنند (و باعث شوند فرزند، کاری کند که عاق والدین شود).<sup>۲</sup>

در قلمرو تربیت، جایی برای خشونت، وجود ندارد. فضای بوستان تربیت باید با رایحه روح‌نواز رأفت و رحمت، معطر باشد تا شکوفه‌های پرتراوت حیات شکوفا شوند و از آن‌ها ثمره‌های نیکو حاصل شود. پدر و مادر، که باغبانان این بوستان‌اند، باید پیشگامان این عرصه مبارک باشند و نخست، صمیمیت و همدلی را میان خود برقرار سازند تا فرزندان، که ثمره‌های این بوستان‌اند، در پرتو لطف و رحمت ایشان، شکوفا شوند و بالنده گردند. درست است که والدین باید در جمع خانواده، دارای حرمت و حریم باشند؛ اما این حرمت و حریم، غیر از خشونت و قلدری است. اگر دود تیره استبداد و زورمرداری، فضای بوستان تربیت را بیالاید، دیگر انتظار رویدن شکوفه‌های ثمربخش، انتظاری بیهوده است. متأسفانه باید اقرار کرد که در بسیاری از جوامع، و نیز جامعه ما، بر اثر رفتارهای قلدرمآبانه و زورمدرانه والدین و مربیان، آسیب‌های دردناکی بر جسم و جان کودکان و نوجوانان، وارد می‌شود و نتایج شوم و سخت‌گیران یا بی‌جبرانی به بار می‌آورد. این سیره و شیوه نامبارک، از نسلی به نسل دیگر سرایت می‌کند و همگان از آن زیان می‌بینند.

رگ رگ است این آب شیرین و آب شور

در خلاق می‌رود تا نفخ صور<sup>۳</sup>

در خانواده‌ای که استبداد و بی‌منطقی حاکم باشد، جایی برای رشد و بزرگمنشی باقی نمی‌ماند. اگر چه احترام به والدین و نیک‌رفتاری با آنان واجب است و نیز بی‌حرمتی و بدرفتاری با ایشان حرام است، چندان‌که «عاق والدین»، از گناهان کبیره است و بدفرجامی فرزند را در پی دارد؛ اما اگر والدین، خود، سبب این «عاق» باشند چه؟ دیانت ما دیانتی توأم با حکمت است. در فرهنگ اسلام، مکانت والدین، مکانتی رفیع است؛ اما وظیفه صیانت از این مکانت، بر عهده والدین نیز نهاده شده و از آنان خواسته شده که حرمت این حریم را نشکنند و با ستم به فرزند، او را به بی‌حرمتی نکشاند. چه غم‌انگیز است احوال آن پدران و مادرانی که در دوران کهنسالی و شکستگی، به بی‌مهری و انتقام‌فرزندان مبتلا می‌شوند! آن عریده‌ها، مشیت و لگدها، دشنام‌گویی‌ها، و قلدری‌هایی که آنان سال‌ها پیش بر جسم و جان فرزندان فرود آورده‌اند، اکنون به سوی خودشان بازگشته و بر سر و جان آنان فرود می‌آید. افسوس! اکنون تا مجالی باقی است و پیش از آنکه فرصت از کف برود، به خود آییم و در صدد جبران برآییم؛ خویشتن را وارسی کنیم، آسیب‌های روابط خود و همسرمان را بشناسیم و سپس به کاوش روابط خود با فرزندان بپردازیم. مطالعه کنیم. مشاوره کنیم. با متخصصان فنون تربیت و تعلیم، رایزنی کنیم و کاستی‌های روابط خانوادگی‌مان را جبران نماییم و سرانجام: برای وصول به حیاتی خجسته، طرحی نو دراندازیم. به یاری خدا.

پی‌نوشت‌ها:

۱. من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۸۰.

۲. وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص ۳۸۹.

۳. مولوی.

فاطمه عطایی

## متحد و مقتدر

نمی‌توانست استرسی را که در چشم‌هایش موج می‌زد، پنهان کند. حرفش را صیقل می‌داد و می‌آراست و تا سرزبانش می‌آورد، اما درست در لحظه گفتن پیشیمان می‌شد. قدرتش را نداشت. زبانش انگار از حرکت ایستاده بود و تمام توانش را ریخته بود توی سینه تا قلبش هرچه تندتر و محکم‌تر بزند. گاهی هم خشم جای استرس را می‌گرفت. با خود می‌گفت: «بابا همش می‌خواد تو کار من

نه بیاره. مگه من بچه‌ام... این همه بچه‌های دیگه میرن اردوهای خارج شهر براشون اتفاقی میفته؟! چقدرم که بهشون خوش می‌گذره. می‌دونم نگرانه، ولی نگرانش به جا نیست. فقط باعث میشه من نتونم با بقیه باشم و لذت ببرم؛ اما حرف‌ها و خیالاتی که در سر می‌گذرانند، باعث نمی‌شد جسارت دوباره گفتن پیدا کند. نوجوان بود و غرور داشت. دلش نمی‌خواست باز هم نه بشنود. اگر این بار هم سنگ روی یخ می‌شد؛ اگر این بار هم بابا مخالفت می‌کرد و دلیل و برهان می‌آورد که نمی‌شود که خودم سرفرصت با ماشین شخصی می‌برمت و خیالم هم راحت‌تر است که زیر سر خودم هستی و... دیگر نمی‌توانست تحمل کند. چند دفعه قبلی که حرفش را پیش کشیده بود، بابا اخم‌هایش رفت توی هم و گفت: «همان که قبلاً گفتم، چند بار باید تکرار کنم که مخالفم و راضی هم نمی‌شوم». سختی نه شنیدن از یک طرف عذابش می‌داد و سختی نه گفتن‌های مکرر به دوستانش که می‌خواستند او هم در اردو کنارشان باشد از طرف دیگر. به خودش حق می‌داد که از بابا ناراحت باشد. مگر یک آدم چقدر ظرفیت دارد؟! مگر می‌شود آدم از خودش اختیار نداشته باشد و کسی به خواسته‌هایش اهمیت ندهد؟!

فکر کرد که شاید بد نباشد این بار از طریق مامان اقدام کند. مامان دلش نرم‌تر بود و زودتر رضایت می‌داد. او مثل بابا سخت‌گیر نبود و استرس‌های بی‌خودی هم نداشت. اگر او راضی می‌شد، برایش کاری نداشت نظر بابا را هم جلب کند. یک نگاه توی آینه انداخت و سعی کرد چهره‌اش را آرام کند. یک لبخند تصنعی، مردمک‌های آرام، چند نفس عمیق. شاید برای خودش قابل قبول بود، اما قطعاً مامان را قانع نمی‌کرد که



همه چیز عادی است. عزمش را جمع کرد. کنار مامان که داشت دکمه های لباس بابا را می دوخت نشست. یک دکمه از داخل قوطی دکمه ها برداشت و گفت: «مامان جونم... مامان قشنگم که از دستات هنرمی باره... نظرت چیه اون لباس سبز خوشگلی که برام دوختی رو با خودم ببرم شبا تو خوابگاه بپوشم؟ خیلی بهم میاد. وقتی می پوشمش خیلی رنگش رو صورتم می شینه. مگه نه؟ قربون سلیقه ت برم من.»

مامان سوزن و پیراهن را پایین گذاشت. گردن کج و لبخند گشاد روی صورت دخترش را اورانداز کرد و پرسید: «به سلامتی اجازه باباتو گرفتی مگه؟!»

دختر سکوت کرد. دنبال کلمات مناسبی می گشت که کنار هم چیدنشان به دل مادر بنشیند و گرهی از کارش باز کند. دو دستش را روی شانه او گره کرد، مثل دختر کوچولوها قیافهٔ مظلومی به خود گرفت و گفت: «مامانی! آخه من خیلی دلم می خواد برم. بابا هم اصلاً فکر دل من نیست. فقط حرف خودشو می زنه. مرغش یه پا داره؛ ولی تو خیلی مهربونی. نمی ذاری دخترت حسرت یه اردوی ساده رو بخوره. میدونی چقدر بهم خوش می گذره؟ آخه واقعاً ارزششو داره که من به خاطرش این همه غصه بخورم و رو دلم بمونه که نتونستم برم؟» و زل به چشم های مادر که داشت از توطئه او بو می برد. مامان عینکش را برداشت و دکمه را از دست دختر گرفت، با انگشت اشاره گونه اش را نوازش کرد و گفت: «نسترن جون! من رو حرف بابات حرف نمی زنم. حرف بابات حرف منه.»

دختر اخم هایش رفت توی هم و گفت: «من همه امیدم به تو بود مامان. امیدمو ناامید نکن.»

وقتی ناز کردن هایش به نتیجه نرسید، برگشت توی اتاق. چند پیامک از طرف هم کلاسی ها داشت. می خواستند بداند که بالاخره قرار است فردا بیاید یا نه و خواهش و تمنا کرده بودند که: تو رو خدا این دفعه دیگه بیا. یکی نوشته بود: بدون تو صفا نداره، همیشه جات خالیه. دیگری او را به چالش کشیده و نوشته بود: ببینم این دفعه می تونی باباتو راضی کنی. یکی هم لیست وسایل مورد نیاز این سفر سه روزه را برایش فرستاده بود و تأکید داشت که مبادا چیزی یادت بره ها!

گوشی را روی تخت انداخت و شروع کرد به جوییدن

ناخن هایش: «چرا بابا درکم نمی کنه؟ چرا باهام راه نمیداد؟ خب دلم می خواد با دوستام وقت بگذرونم». راه می رفت و فکر می کرد. این بار نباید شکست می خورد. تصمیم گرفت به خودش یک شانس دیگه بدهد. هنوز کورسوی امیدی برایش باقی مانده بود. باید بیشتر روی احساسات مامان دست می گذاشت.

مامان در آشپزخانه بود و استکان ها را روی سینی می چید و داخل قنددان را از شکرپنیر پر می کرد. چای دورهمی سه نفره آخر شب کم کم آماده می شد و هرم بخاری که از سماور بلند بود و قوری را می پوشاند، می گفت که کم کم چای دم می کشد و وقت زیادی نمانده است. کنار او ایستاد، دستش را گرفت و صورتش را بوسید. در چشم هایش دقیق شد و نجواها را شروع کرد، بلکه در همان چند دقیقه نان را به نیمه تنور مامان بچسباند؛ آن وقت اگر بخت همراه نسترن می شد، مامان می توانست با دم مسیحایی اش نظر بابا را عوض کند. ممکن بود نجواها راهی باز کنند... نباید دست از تلاش برمی داشت.

آن شب کمی طول کشید تا سینی چای را مامان بلبخند جلوی بابا بگذارد، نسترن را هم صدا بزند تا با هم دقیقه های پایانی شب را بگذرانند و هر کدام از روزی که داشتند، بگویند. وقتی نسترن موقع خوردن چای پشت هم شکرپنیرهای شیرین را در دهانش آب می کرد و در سکوت نگاه می کرد که چطور مامان با چند کلمه لطیف، رضایت بابا را برایش می گیرد، به خود افتخار می کرد که ناامید نشد و نتیجه اش را هم گرفت. وقتی که بابا زیر برگه رضایت نامه را امضا می کرد، او به راهی که نجواها باز کرده بودند می اندیشید و اینکه در آینده هم می تواند روی عبور از آن حساب باز کند. اصلاً از اول باید همین روش را در پیش می گرفت. وقتی در اصلی بسته است، شاید در پستی باز باشد. شاید راهی غیر از آنچه جلوی چشم است، غیر از بحث و جدل کردن وجود داشته باشد. اما احتمالاً مادر به این فکر نمی کرد که حالا چه در سر دخترش می گذرد؛ که بهتر بود همراه بابا در یک جبهه می ماند و اگر هم نظر مخالفی با او داشت، در خلوت یادآوری می کرد و حرف هایشان را یکی می کردند؛ نه جلوی فرزندی که ممکن است سوءاستفاده از اختلافات را برای رسیدن به اهدافش مسیر پیش رو قرار دهد. فرزندی که همیشه باید پدر و مادرش را در یک جناح می دید. متحد و مقتدر.



□ دکتر علی صادقی سرشت

# خون جلوی چشمتان را نگیرد!

فرزندان است. در هنگام عصبانی شدن معمولاً والدین مجموعه‌ای از بدترین عادات ارتباطی خود را نشان می‌دهند؛ مثل داد و بی‌داد کردن، سرزنش، توبیخ، تحقیر، تهدید کردن و حتی در برخی از والدین نشان دادن واکنش فیزیکی. البته این والدین غالباً بلافاصله بعد از عصبانیت یا با مدتی تأخیر بعد از عصبانیت، از فرزند خود عذرخواهی می‌کنند و به قول معروف سعی می‌کنند از دلش در بیاورند؛ ولی از آنجا که عصبانی شدن برای آن‌ها یک عادت است، با تکرار اشتباه از سوی فرزندشان، دوباره رفتارهای غلط ارتباطی را که هنگام عصبانیت انجام می‌داده‌اند، تکرار می‌کنند. چاره چیست؟ و در مقابل این عادت غلط چه باید کرد؟

## شکست عادت‌های غلط

عادت‌های غلط رفتاری را فقط می‌توان از طریق عادت‌های درست رفتاری شکست داد؛ اما چگونه؟ برای آنکه بتوانیم در مقابل هر عادت رفتاری نابهنجار، همچون عصبانیت‌های عاداتی، عادت‌های درست رفتاری را جایگزین کنیم، نکته‌های زیر را بخوانید، بلکه آن‌ها را عمل کنید! در گام نخست، روی نقطه‌های شروع عصبانیت در درون و بیرون خود دقت کنید. نشانه‌هایی مانند بالا رفتن تعداد ضربان قلب در هر دقیقه، احساس حالت گرما و گرگرفتگی در چهره و شروع انقباض در عضلات از نشانه‌های اولیه و عمومی در هنگام خشمگین شدن هستند. از سویی در هر خانواده بخشی از اتفاقات بیرونی، جنبه تکراری دارند و عصبانی شدن والدین به موجب آن‌ها نیز جنبه تکراری دارد. آن اتفاقات و

«بدترین عادت شما در زمینه برقراری ارتباط با فرزندتان چیست؟»  
روابط بین فردی از جمله رابطه والد-فرزند، بر پایه مجموعه‌ای از عادت‌های ارتباطی سالم و مرضی شکل گرفته است. عادت‌های مرضی ارتباطی، از جمله رفتارهای تکرار شونده ناسالمی هستند که تربیت فرزند شما را دچار آسیب خواهند کرد؛ اما به راستی بدترین عادت ممکن در ارتباط گرفتن والدین با فرزندان چیست؟ بررسی‌ها نشان می‌دهد که یکی از بدترین عادت‌ها، «عادت به عصبانی شدن» هنگام مواجهه با اشتباهات



نقطه شروعشان در خانه خود را مشخص کنید!



در گام بعد، خود را عادت دهید که به محض شروع نشانه‌های درونی عصبانیت و بروز وسوسه‌های خشم گرفتن، این رفتارها را شروع کنید: گفتن اذکاری مثل «لا حول و لا قوه الا بالله»، «لا اله الا الله» همراه با خارج شدن از مکانی که در آن قرار دارید و در صورت امکان پیاده‌روی در مکانی دیگر. تا خشمتان فروکش نکرده به مکان قبل بازنگردید و در صورت بازگشت و بروز دوباره نشانه‌ها، سریع و بدون درنگ، رفتار قبلی خود را تکرار کنید. آن قدر باید این روند را تکرار کنید تا در شما به صورت عادت درآید! اگر این رفتار برایتان عادت شود، دیگر انجامش خیلی سخت نخواهد بود؛ چون رفتار عادت با زحمت کمتر و به صورت اتوماتیک اتفاق می‌افتد.



گام قبلی بسیار لازم اما ناکافی است؛ در کنار گام قبل، لازم است با تشخیص نشانه‌های بیرونی شروع عصبانیت، برای رفع آن‌ها نیز تلاش کرد. برای مثال، ممکن است پدری به صورت عادت پانزده تا بیست دقیقه بعد از تحمل دعوای خواهر و برادر از کوره در برود و بعد از آن رفتارهای عادت عصبانیت را بر سر یکی یا هر دو فرزندش خالی کند! در این صورت لازم است از قبل در خانه قوانینی برای حل این مشکلات وضع شود. قوانینی که معمولاً به خاطر نبودشان دعوای خواهر و برادری شکل می‌گیرد.



در کنار گام‌های قبل، لازم است فهرستی از توقعات و انتظارات خود از فرزندان را بنویسید و درست و غلط آن‌ها را بررسی کنید. در شکل‌گیری عادت عصبانیت برای برخی والدین، وجود انتظارات و توقعات نادرست یا انتظارات درست، ولی افراطی والدین از فرزندان نقش مهمی دارد. از آنجا که این انتظارات به صورت همیشگی وجود دارند، نتایجشان که همانا خشمگین شدن عادت والدین از فرزندان است نیز همیشه وجود دارد! برای مثال نمونه‌های زیر از مواردی است که یا جزو انتظارات نادرست است یا اصل انتظار درست است، ولی شدت درخواست غیرمنطقی و افراطی است؛ اینکه والدین از فرزندان خود انتظار داشته باشند آن‌ها بی‌عیب و نقص

باشند و همیشه بدون هیچ چون و چرایی از دستورات آن‌ها پیروی کنند. همیشه تکالیفشان را سر وقت انجام دهند. همیشه نمره‌های بالا بگیرند. هیچ وقت نباید اشتباهی را که قبلاً به آن‌ها تذکر داده شده است، تکرار کنند. درس را با عشق به یادگیری یاد بگیرند و نه نمره. اینکه هیچ وقت نباید از آن‌ها کوچک‌ترین بی‌احترامی به دیگران سر بزنند. او باید همیشه نظرش را به خاطر والدین تغییر دهد. اینکه هر وقت از او بخواهیم که ظرف‌ها را بشوید، حتماً باید بشوید، اینکه اتاقش همیشه مرتب باشد. هیچ وقت نباید سر خواهر یا برادرش فریاد بزند. به مجموع این‌گونه انتظارات، کامل‌گرایی والدین از فرزندان گفته می‌شود.



والدین برای ترک عادت عصبانیت خود می‌توانند در ابتدای تمرین‌های آگاهانه برای ترک عادت خشم گرفتن، به برخی از منافع مهم کنترل خشم و بخشش فرزند خطا کار خود توجه کنند. برای این کار مراجعه به متون اسلامی و روایاتی که درباره کنترل خشم و بخشش شخص خطا کار وجود دارد، بسیار مفید است. برای مثال، والدین می‌توانند در هنگام شروع نشانه‌های اولیه خشم، سریع به خود یادآوری کنند که شبیه‌ترین افراد به رسول خدا ﷺ شخصی است که بیشتر خشمش را کنترل کند و دیگران را ببخشد.<sup>۱</sup> یا آنکه رسول خدا می‌فرماید: «اگر کسی خشمگین شود و بتواند خشم خود را اعمال کند، اما با این حال خود را کنترل کند، ثواب شهید برای او ثبت می‌شود».<sup>۲</sup> این یادآوری‌ها می‌تواند انگیزه کنترل خشم و بخشیدن فرزندان را در والدین بالا ببرد. از سویی نیز بر طبق روایات، بخشش، آثار دنیایی همچون طولانی شدن عمر را برای شخص بخشنده به همراه دارد.<sup>۳</sup> والدینی که زود به زود و عادت عصبانی می‌شوند، بیش از حد به سیستم عصبی خود فشار می‌آورند و در نتیجه بدن آن‌ها به مرور زمان فرسایش بیشتری خواهد یافت!

پی‌نوشت‌ها:

۱. الکافی، ج ۲، ص ۲۴۱.

۲. من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۱۵.

۳. بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۳۵۹.

# پدر و مادر عروس! آیا بنده وکیلیم؟

هیچی!

جدی! نمی‌دونستم، حیف باشه! تازه یکی دیگه ش رو خود اعظم خانم تعریف کرد؛ اونقدر خانواده طرف پولدار بودن که گفته بودن خونه پسر ما آماده است، حتی یه قاشق چای‌خوری نمی‌خواد عروس بیاره! این همه عزت و احترام! نمی‌دونم این دختره سیرتق، دنبال چیه؟

مسجد بعد از نماز خالی شده  
و فقط خانمی در صف  
دوم، هنوز در سجده  
است. شاید هم  
خوابش برده  
باشد. خانم‌ها  
حرف‌هایشان  
را می‌زنند،  
غصه‌ها را  
می‌خورند،  
طعنه‌ها  
را می‌زنند،  
ماست‌هایشان  
را کیسه می‌کنند  
و می‌روند.

خانم احمدی، به  
جای اینکه با شاگردانش  
شعر بخواند و وزن عروضی پیدا  
کند، امروز مسجد بود و مادرش را از  
سجده بلند می‌کرد. شاید اگر یک روز اینجا بود  
خودش می‌فهمید که چرا اعظم خانم مهربان مسجد،  
حاضر نیست به این خواستگار آخر جواب منفی بدهد. چرا  
مادر پایش را در یک کفش کرده که باید زن آقای نظری  
بشود که کاسب است و خانواده‌دار. پنج سال کوچکت تر

قرار بود آسان بگیریم؛ یعنی سنگ جلوی پای دختر و پسر  
نیندازیم، مهریه را زیاد نخواهیم، تشریفات را کم کنیم،  
جهیزیه ساده بدهیم، مراسم ساده بگیریم و... اما این  
روزها به جایی رسیده‌ایم که به جای دختر، عاقد باید از  
پدر و مادر عروس، بله بگیرد.

راستی! چه خبر از مسجدیا؟ از  
اعظم خانم چه خبر؟  
اون بنده خدا که  
یه چشمش اشکه،  
یکی خون! دختر  
اعظم خانم  
رو دیدی؟!  
چقدر غصه  
می‌خوره  
واسه این  
دختر! دیگه  
ترشیده!  
مگه اینکه  
زن دوم بشه یا  
زن پیرمرد بشه.  
راستش نمی‌دونم،  
شاید عیب و ایرادی  
داره، خبر نداریم که.  
راست می‌گی! کی میاد  
دخترسی‌ودو، سه ساله رو بگیره!...

چند سال پیش بود؛ شنیدم پسر بقال محل، رفت  
خواستگاریش، جواب رد داد. حالا درسته دیپلمه بود، یه  
کم، فقط یه کم بد اخلاقم بود. دیده بودم با مشتری‌ها  
دعواش میشه، اما واقعاً چه عیبی داشت که گفتن نه!  
بین اون رفت زن گرفت، الانم دوتا بچه داره، اما این





است، باشد. نمی‌داند ادبیات و شعر چیست، مهم نیست. از سیاست هم سر در نمی‌آورد، چه بهتر. گاهی هم موقع عصبانیت، ملاحظه هیچ‌کس و هیچ‌چیز را نمی‌کند، دلیل نمی‌شود. همین بس که مهم‌ترین ایرادش از خواستگاریها، نداشتن تحصیلات بوده و این یکی تحصیل کرده‌است. مهم این است که فاطمه را دیده و پسندیده‌اند و با سن او مشکلی ندارند.

### تنها مسیر؟

این فقط داستان یک پنجره‌است از میان هزاران پنجره این سرزمین. حکایت دخترانی که درست یا غلط، اشتباه یا به جا، این روزها با برچسب مجرد بودن، زندگی می‌کنند. خیلی‌هایشان برخلاف باور و تصور دیگران، دل‌مرده، خسته و افسرده نیستند. بسیاری از آن‌ها مسیرشان را انتخاب کرده‌اند و با انرژی و قدرت جلو می‌روند. نیاز ندارند به دلسوزی، حرف و قضاوت. درست است که ازدواج، تشکیل زندگی مشترک و مادر شدن بهترین روش است، اما تنها مسیر نیست؛ بعد از انقلاب و امن شدن فضای اجتماع، روز به روز شاهد حضور بیشتر، پررنگ‌تر و مؤثرتر زنان و دختران در جامعه بوده‌ایم و هستیم. ولی قرار نیست دختران و زنان، تن به هر کاری دهند و روز و شبشان بشود شبیه آقایان؛ کار اداری، مرخصی، حقوق، اضافه‌کاری، بیمه و ... البته متأسفانه گاهی شرایط اقتصادی، ایجاب می‌کند. اما زن قرار بود لطیف باشد و ریحانه بماند. زن می‌تواند بنویسد، تدریس کند، طبابت کند و هزار کار مفید دیگر انجام دهد که باید. آنچه مهم است و باید به عنوان مبنای سنجش در نظر گرفته شود این است که: کاری را بکند که جزعلاقه و استعداد، کسی دیگری نتواند جای او آن را انجام دهد. او در همه این کارها، می‌تواند مفید، راضی و شاد باشد.

### کفویت

تمام حرف‌ها، ایرادات و مسائل در همین یک کلمه خلاصه می‌شود؛ نه پولدار بودن ملاک است و نه خواستن یک لیوان و نه صرف مدرک دانشگاهی. هر کسی هم کفویت را یک جور تعریف کرده است. در یک معنای ساده می‌شود: هم‌شان بودن، هم‌طراز بودن، هم‌سطح

بودن در درس، کار، شغل، اقتصاد و فرهنگ. حالا نه صد درصد، اما غالب روانشناسان، به تناسب هفتاد درصدی قائل‌اند.

اگر به هر دلیلی دختر یا پسر از نظر ظاهری طرف مقابل را نمی‌پسندد، حق بدهید. قرار است عمری با این چهره زندگی کند. قرار نیست روز عقد، عاقد از پدر و مادر عروس سؤال کند، آیا وکیلیم؟ این جواب را باید عروس بدهد. با رضایت خاطر. هر چند کمی دل‌نگرانی و دل‌شوره طبیعی است.

### پرانتر باز

دخترها هوای دل پدر و مادر را هم داشته باشید! نه به ازدواج اجباری تن دهید، نه فکر کنید مجرد ماندن بهترین روش زندگی است؛ اشتباه نرویم. بهترین مسیر، ازدواج است. بهترین راهی که خدا برایمان قرار داده است. همراه داشتن در مسیر سخت زندگی، مهم‌ترین ثمره‌اش رحمت و مودت است. دو هدیه نقد از طرف خدا، همان اول ازدواج داده می‌شود. به خاطر نداشتن جهیزیه، ازدواج را عقب نیندازید؛ به خاطر رسیدن به آرمان‌ها و آرزوهایتان، همسفر داشتن را یادتان نرود. به هر حال دو نفر، دو فکر، بهتر می‌توانند سنگ‌های مسیر را جابه‌جا کنند. پس خط قرمز در ورودی خانه را بردارید. با خودتان فکر کنید و پیدا کنید قرار است کجای زندگی باشید. مسیرتان را بروید و هر جا کسی خواست هم قدمتان شود، با او صحبت کنید. شاید همراهی‌اش باعث اتفاقات بهتری شود.

چند وقت پیش دوستی تعریف می‌کرد همسایه‌مان دو دختر مجرد داشت، هر دوشاغل و کمک‌خرج خانواده؛ اما بقیه درباره‌شان تصمیم گرفتند و حرف زدند و آن‌قدر مادر غصه خورد که در نهایت هر دو ازدواج کردند. اولی همسرش عقب‌ماندگی ذهنی دارد و دیگری با مردی قطع نخاع از کمر، زندگی مشترکش را آغاز کرد. هر دو همسرانشان از کار افتاده‌اند و بچه‌دار نمی‌شوند. مجبور شدند از پرورشگاه، بچه‌ای را به فرزندی قبول کنند. حالا غیر از کار بیرون و نان‌آوری، باید دو نفر دیگر را هم ترو خشک کنند، آیا این بهترین مسیر زندگی‌شان بود؟

□ زهرا وافر

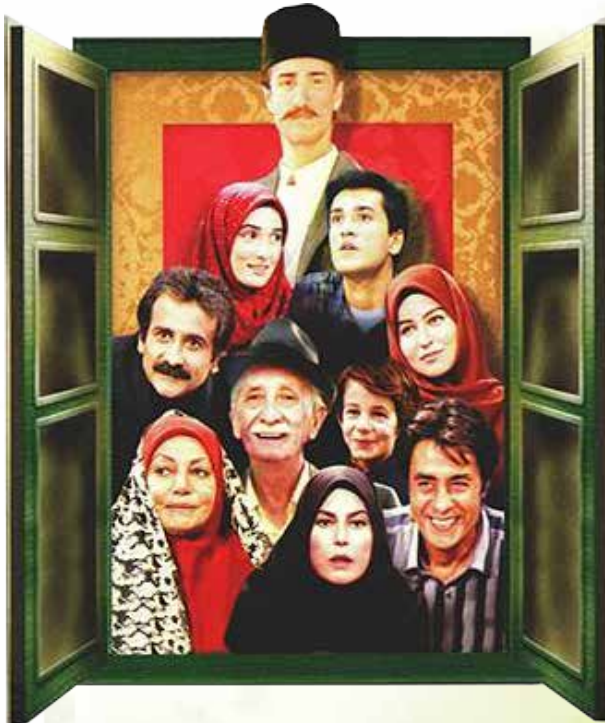
سریال «خانه سبز» را همه ما به یاد داریم. خانه‌ای که در آن همه همدیگر را دوست دارند، به هم وابسته‌اند، برای هم ارزش قائل‌اند

و برای هر کاری با هم مشورت می‌کنند. خانه‌ای که در آن اعضای خانواده حق دارند با هم قهر کنند، اما

حق ندارند با هم حرف نزنند! خانه‌ای که در آن، هیچ‌کس نسبت به دیگری بی‌تفاوت و بی‌اعتنا نیست و بر مبنای باورهای سبزی که دارند، همه تلاش می‌کنند که به زندگی و خانه‌شان، رنگ سبز بزنند. خانه سبز، خانه صلح و دوستی و آرامش است و ما در این نوشتار به دنبال معرفی ویژگی‌هایی هستیم که با پرورش این ویژگی‌ها در هر خانواده‌ای، می‌توانیم هر خانه‌ای را به رنگ سبز زینت ببخشیم.

## خانه سبز

این هشت ویژگی خانه‌تان را سبز می‌کند



دیگران به چشم بازخورد اعمال و حرف‌ها خود نگاه می‌کنند و از این اطلاعات ارزشمند در جهت اصلاح اعمال و شخصیت خود استفاده می‌کنند. افراد انتقادپذیر معمولاً دوست داشتنی‌تر، معقول‌تر و منطقی‌تر هستند و طبیعتاً در محیط خانواده هم جو مثبت‌تری را ایجاد می‌کنند.

افراد انتقادپذیر به مرور زمان پیشرفت مثبتی در جهت رشد اخلاقی و شخصیتی دارند.

ب) آدم‌های انتقادناپذیر؛ یعنی افرادی که در برابر هر انتقاد کوچک و هر بازخورد منفی، سریعاً وارد فاز دفاعی می‌شوند، برای دفاع از خود طرف مقابل را محکوم می‌کنند و سعی می‌کنند تقصیرها را گردن طرف مقابل بیندازند، عصبی می‌شوند، گریه می‌کنند یا داد و بیداد راه می‌اندازند و خلاصه جو خانه را متشنج می‌کنند. در نهایت شاید کمتر کسی جرأت انتقاد به آن‌ها را داشته باشد؛

اما در عوض، روز به روز از محبوبیت آن‌ها کاسته می‌شود و حتی ممکن است به مرور زمان مورد نفرت قرار گیرند؛ چراکه اطرافیان آن‌ها حرف‌های ناگفته زیادی در سینه دارند که هیچ‌وقت جرئت گفتن آن‌ها را پیدا نکرده‌اند. افراد انتقادناپذیر، به دلیل این‌که حاضر به دریافت هیچ‌گونه بازخورد منفی از اطرافیان نیستند، از اطلاعات ارزشمندی که

### ۱ اهالی خانه سبز انتقاد پذیرند



به طور کلی آدم‌ها دو دسته‌اند:

الف) آدم‌های انتقادپذیر؛ یعنی افرادی که به دیگران اجازه می‌دهند آن‌ها را نقد کنند و ناراحتی‌ها و خشم‌هایشان را به راحتی با آن‌ها در میان بگذارند. این افراد به انتقادات

به آن‌ها در جهت اصلاح و بهبود رفتار و شخصیت کمک می‌کند محروم می‌شوند. در نتیجه، هیچ‌گاه پیشرفت اخلاقی و شخصیتی چشم‌گیری نخواهند داشت. البته باید توجه داشت که فرد انتقادکننده هم باید در طرح انتقاد به نکاتی توجه داشته باشد. از جمله این‌که انتقاد هیچ‌گاه نباید در جمع و در حضور دیگران باشد، همراه با حفظ ادب و احترام باشد و حتی المقدور با لحن صمیمانه بیان شود. همچنین هنگام انتقاد نباید کل شخصیت و هویت طرف مقابل را نشانه گرفت؛ بلکه باید به رفتار، حرکت و یا سخن خاصی اشاره کرد تا طرف مقابل هم کمتر وارد فاز دفاعی شود.

## ۲ اهالی خانه سبز از هم گله می‌کنند

وقتی شما فردی را بسیار دوست دارید، سطح هیجان بالایی را نسبت به او تجربه می‌کنید و ناخودآگاه توقعات زیادی از او دارید. از طرف دیگر به علت این‌که سرمایه‌گذاری روانی زیادی بر روی او کرده‌اید، نسبت به او حساس‌ترید و زودتر از دست او ناراحت می‌شوید. به همین دلیل معمولاً اعضای خانواده و مخصوصاً همسران، به مرور زمان دستخوش هیجانات منفی نسبت به یکدیگر می‌شوند. در این بین برخی برای این‌که آرامش خانه از بین نرود، مدام این هیجانات منفی را سرکوب می‌کنند که این سرکوبگری به مرور زمان موجب کاهش علاقه می‌شود. در واقع در بسیاری از مواقع، تجمع خشم‌های ناگفته در درون انسان موجب ایجاد تنفر می‌شود؛ اما اهالی خانه سبز، با صحبت، بحث و گاهی بگو مگو سعی می‌کنند احساسات منفی خود را بیان و تخلیه کنند. معمولاً افراد بعد از تخلیه مناسب هیجانات منفی، احساس انس و نزدیکی بیشتری نسبت به هم پیدا می‌کنند. یکی از بهترین روش‌ها برای بیان و تخلیه احساسات منفی در خانواده‌ها، نوشتن نامه است. شما می‌توانید در غالب

یک نامه با همسران در مورد رفتارها و سخنانی که برای شما ناراحت‌کننده است، صحبت کنید. می‌توانید افکاری که بعد از آن رفتارها و حرف‌های ناراحت‌کننده به ذهن شما می‌رسد و یا احساساتی که به شما دست می‌دهد را در این نامه برای طرف مقابل تشریح کنید تا او هم بتواند شما را درک کند و برای اصلاح خود تلاش کند. همچنین توقعات و خواسته‌های برآورده نشده خودتان را می‌توانید در این نامه بیان کنید. مسلماً بعد از نوشتن این نامه، احساس بهتری خواهید داشت.

## ۳ اهالی خانه سبز محبت می‌کنند

افراد در کیفیت ابراز و دریافت محبت با هم متفاوت‌اند. برخی به شکل زبانی محبت می‌کنند و دوست دارند محبت را به شکل زبانی دریافت کنند. برخی دیگر، آغوش و نوازش را برای رد و بدل کردن محبت ترجیح می‌دهند. در نهایت عده‌ای هم با هدیه یا نامه‌های عاشقانه محبت را ابراز می‌کنند و کسی که هدیه بیشتری بخرد را عاشق‌تر می‌دانند! هیچ‌یک از این روش‌ها بر دیگری ترجیح ندارد؛ اما اهالی خانه سبز به دنبال این هستند که کشف کنند هر یک از اعضای خانواده‌شان، چه نوع ابراز علاقه‌ای را بیشتر دوست دارد. در عین حال راجع به نیازهای خودشان نیز، با بقیه اعضای خانواده صحبت می‌کنند. در این بین برخی افراد به ویژه خانم‌ها، یک تفکر اشتباه رایج دارند و آن، این است که «اگر همسر واقعاً مرا دوست داشته باشد، باید خودش بداند که من چه خواسته‌هایی دارم». با کمال تأسف باید بگوییم که بسیاری از آقایان از توانایی ذهن‌خوانی برخوردار نیستند؛ پس بهتر است به جای مدام توقع داشتن، صریحاً نیازها و خواسته‌هایتان را با طرف مقابل در میان بگذارید.

## ۴ در خانه سبز، انسان اصالت دارد، نه شیء

بعضی‌ها هستند که برای ظرف‌های دکوری خانه‌شان بیشتر احترام قائل هستند تا اعضای خانواده‌شان. بعضی‌ها هستند که آن قدر که مراقب‌اند گرد و غباری بر وسایل خانه ننشینند، مراقب نیستند که غبار غم بر خاطر اطرافیان‌شان ننشیند.

بعضی‌ها هستند که تنها دور زدن با ماشین لوکس را، به پیاده روی در کنار خانواده ترجیح می‌دهند.

بعضی‌ها هستند که حاضر نیستند برای آزادی و امنیت بیشتر فرزندان‌شان، دکوراسیون خانه‌شان را تغییر دهند و حاضر نیستند برای این‌که بچه‌ها فضای بیشتری برای بازی داشته باشند، چند صبحی را به دور از تجمعات و وسایل اضافی زندگی کنند.

بعضی‌ها هستند که آن قدر که به پول و ماشین و خانه و وسایلشان دل بسته و وابسته‌اند، به خانواده‌شان دل بسته و وابسته نیستند.

در یک کلام، خیلی‌ها هستند که به «اشیاء» اصالت داده‌اند، نه «انسان‌ها». قرار بود اشیاء برای رفع نیازهای انسان‌ها باشند، اما برخی، خود و اطرافیان‌شان را فدای اشیاء می‌کنند.

خانه سبز، خانه‌ای است که در آن اعضای خانواده، همه چیز را فدای عشق، آرامش و در کنار هم بودن می‌کنند.

## ۵ اهالی خانه سبز برای با هم بودن برنامه ریزی می‌کنند

در یک خانواده آرام و شاد، اعضای خانواده با هم برای انجام یک سری فعالیت‌های دسته جمعی، مشورت و برنامه ریزی می‌کنند. در واقع خانه سبز، خانه‌ای

است که در آن اعضا در کنار انجام فعالیت‌های مستقل و جداگانه‌ای که مربوط به هر شخص است، سعی می‌کنند فعالیت‌های مشترکی نیز انجام دهند. این فعالیت‌ها می‌توانند کارهای پیش‌پا افتاده‌ای مانند تمیز کردن خانه و یا اتومبیل به شکل دسته جمعی و یا حتی پاک کردن سبزی با مشارکت تمام اعضای خانواده باشد. هر خانواده‌ای بسته به شرایط و فرهنگ متفاوتی که دارند، می‌توانند انواع مختلفی از فعالیت‌های خانوادگی را تنظیم کنند.

## ۶ اهالی خانه سبز، اعضای خانواده نسبت به نیازهای

### هم حساس‌اند

در خانه‌ای که افراد نسبت به خواسته‌ها و نیازهای یکدیگر بی تفاوت و بی‌اعتنا باشند، عشق و علاقه روز به روز کم‌رنگ‌تر می‌شود و روابط به مرور زمان سرد می‌شود. نه تنها زن و شوهر باید نسبت به نیازهای هم حساس باشند، بلکه پدر و مادرها هم باید به نیازهایی که فرزندان‌شان در سنین مختلف دارند اهمیت دهند. گاهی بی‌اعتنایی اعضای خانواده نسبت به نیازهای یکدیگر، به دلیل بی‌اطلاعی و بی‌خبری آن‌ها از خواسته‌های هم می‌باشد که لازم است اعضای خانواده با دقت روی حرف‌های یکدیگر یا برقراری گفت‌وگو از نیازهای هم باخبر شوند.

## ۷ اهالی خانه سبز، با هم حرف می‌زنند

صحبت کردن با یکدیگر، شاید در ابتدا به نظر خیلی‌ها مسئله پیش‌پا افتاده و بی‌اهمیتی باشد، اما در حقیقت، یکی از مهم‌ترین فاکتورهای یک خانواده موفق است.



اعضای خانواده شده، نگاه معنوی و فرازمینی داشتن به روابط و امور زندگی تأثیر شگرفی بر بهبود کیفیت زندگی افراد می‌گذارد. خداوند در قرآن می‌فرماید: «زندگی این دنیا، همانند لهو و بازی است و زندگی و حیات واقعی در آخرت است».\*

اهالی خانه سبز، در عین این‌که تلاش می‌کنند زندگی مادی خوبی داشته باشند، می‌کوشند شرایط رشد معنوی و اخلاقی یکدیگر را فراهم کنند. اعضای خانه سبز خدا را در همه امور در نظر می‌گیرند و در راه رضای خدا بر سختی‌ها و فراز و فرودهای زندگی صبر می‌کنند تا در جهانی دیگر نیز، خانه‌ای سبز داشته باشند.

\* عنکبوت، ۶۴.

بسیاری از خانم‌ها از این مسئله ناراحت هستند که چرا همسرانشان در جمع دوستان پرحرف هستند اما در خانه چندان صحبت نمی‌کنند. در واقع خیلی از خانم‌ها کم‌حرفی مردها را نشانه کمبود علاقه آن‌ها می‌دانند. در صورتی که وقتی مردی زنی را دوست داشته باشد، به آن معنا نیست که انگیزه صحبت با او را دارد. در واقع گوش دادن به صحبت‌های خانم‌ها برای بسیاری از مردها کار ساده‌ای نیست؛ اما به هر حال وقتی اعضای خانواده به اندازه کافی با هم حرف نزنند، از علایق و مشکلات و احساسات هم بی‌خبر می‌مانند، فاصله بین اعضا روز به روز بیشتر می‌شود و روابط سرد می‌گردد. شاید خیلی‌ها فکر می‌کنند درمانی برای کم‌حرفی انسان‌های ساکت وجود ندارد، اما حتی درون‌گراترین افراد دوست دارند راجع به موضوعات مورد علاقه‌شان صحبت کنند. گاهی به این دلیل سکوت بر روابط زوجین حاکم می‌شود که احساس می‌کنند علایق، سلیق و عقاید مشترکی برای هم صحبتی ندارند.

پس بهترین راه برای درمان سکوت و کم‌حرفی در خانواده، پیدا کردن علایق مشترک است. زن و شوهر باید تلاش کنند به مسائلی که هر دو به صحبت کردن در مورد آن‌ها علاقه دارند پی ببرند و بر روی آن موارد تمرکز کنند.

## ۸ خانه سبز، خانه ایمان است



انسان‌های بالیمان، افرادی که نگرشی الهی و دینی به زندگی دنیا دارند، قطعاً در زندگی خانوادگی نیز موفق‌ترند. جدا از تأکیدی که در ادیان مختلف به رعایت اخلاق و توجه به حق و حقوق دیگران از جمله



# دنده عقب دعوت فرزندان به نماز!

ماشینی از جاده کوهی بالا می‌رفت؛ اما دنده عقب! از این راننده پرسیدند: چرا دنده عقب می‌روی؟ گفت: شاید آن بالا جایی برای دور زدن نباشد؛ دنده عقب می‌روم که برگشت درست بیایم.

بعد از یک ساعت دیدند همان ماشین از جاده کوهی به سمت پایین می‌آید؛ اما باز دنده عقب دوباره از او پرسیدند: چرا دوباره دنده عقب می‌آیی؟ گفت: آخه اون بالا جا برای دور زدن بود؟ برخی کل زندگی را دنده عقب می‌روند. از آن بدتر اینکه برخی، خلاف جهت صحیح، فرزندان را تربیت می‌کنند. ثمره این تربیت وارونه، افراط و تفریط‌هایی است که مانع رسیدن آن‌ها را به نتیجه می‌شود.

از جمله ساحات مهم تربیت، تربیت عبادی است. آماده کردن فرزندان نوجوان برای قبول تکلیف و انجام فریضه نماز، از بزنگاه‌های تربیت فرزندان است؛ زیرا آماده کردن آن‌ها برای نشانه ایمان<sup>۱</sup> و شرط قبولی دیگر اعمالشان است.<sup>۲</sup> اما سوگوارانه باید گفت که برخی در این بخش مهم تربیت، عقب‌گرد می‌روند! آن‌ها نمی‌توانند به فرزندان کمک کنند که در جاده عبادت و بندگی خداوند، حرکتی صحیح داشته باشند؛ چون حرکت خودشان درست نبوده است. نگاهی به اشتباهات آن‌ها می‌تواند برای دیگران راه‌گشا باشد که فرمود، ادب از که آموختی؟ گفت: از بی‌ادبان!

## تربیت در دقیقه نود

از دنده عقب‌های تربیتی، تربیت در دقیقه نود است. کم نیستند والدینی که در سنین نوجوانی فرزندان، تازه به فکر نماز خواندن او می‌افتند. انتظار دارند با دم مسیحایی خود تا به نوجوانشان گفتند نماز بخوان، او نیز سجده‌کنان و تشکرکنان از پدر و مادر، یک نمازخوان اورژینال شود! این رفتار تربیتی، مانند این است که شما تازه در خیابان یادتان بیاید که قرار بوده پول همراه بیاورید تا خرید کنید.



تربیت کاری لحظه‌ای نیست. در اصطلاح گفته می‌شود فرآیند است؛ یعنی یک سیر دارد. باید سیری را طی کرد تا به نتیجه رسید. اهل بیت علیهم‌السلام برای آماده‌سازی قبول نماز در فرزندان، برنامه‌ای زمان‌بند داده‌اند. این برنامه هر اندازه بهتر انجام شود، احتمال به نتیجه رسیدن بیشتر است؛ مانند اینکه در تصریح به این مطلب در روایتی از امام صادق علیه‌السلام نقل شده است:

آنگاه که پسر سه ساله شد به او می‌گویند هفت بار بگو: لا اله الا الله. وقتی سه سال و هفت ماه و بیست‌روزه شد، به او می‌گویند: هفت بار بگو: محمد رسول الله. وقتی چهار ساله شد به او می‌گویند: هفت بار بگو «صلى الله على محمد وآل محمد». آنگاه که پنج سالش تمام شد از او می‌پرسند: دست چپ تو کدام و دست راست تو کدام است؛ اگر جواب صحیح داد، او را رو به قبله می‌کنند و می‌گویند: سجده کن و رهایش می‌کنند تا شش ساله شود. زمانی که شش سالش تمام شد، رکوع و سجود را به او می‌آموزند و به نمازش و او می‌دارند تا هفت ساله شود. وقتی هفت سالش تمام شد، به او می‌گویند: دو دست و صورت را بشوی؛ آنگاه به او می‌گویند: نماز بخوان تا نه سالش تمام شود. در آن هنگام، وضو به او می‌آموزند و برای آن، او را می‌زنند و نماز را به او می‌آموزند و برای آن، او را می‌زنند.<sup>۲</sup> هرگاه وضو و نماز را آموخت، خداوند والدینش را مشمول رحمت خود می‌کند.<sup>۴</sup>

### تربیت جوی

برخی والدین، در یک سخنرانی مذهبی یا محیط دینی که حضور پیدا می‌کنند، جوان‌ها را می‌گیرد که ای دل غافل چرا خودمان و فرزندانمان را رها کردیم. باید برنامه داشته باشیم و....

از فرداست که برای هر نماز، خود و فرزندان را مهیای نماز می‌کنند؛ اما همین‌که مدتی می‌گذرد، حرارت آن‌ها کم می‌شود و نسبت به نماز فرزندان بی‌خیال می‌شوند. می‌گویند: خودشان می‌دانند؛ باید خودش دنبال نماز باشد؛ به زور که نمی‌شود و...

این در حالی است که رمز پیروزی در تربیت فرزندان، به‌ویژه نوجوانان، استمرار است. مداومت و استقامت در دعوت و تربیت، سیره انبیا الهی و نشأت گرفته از سفارش‌های مکرر خداوند به آن‌هاست. **فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَمِن تَابِ مَعَكَ**.<sup>۵</sup> این امر به‌ویژه در مورد نماز، اهمیت و ضرورت بیشتری می‌یابد؛ زیرا نماز امری است روزانه، همیشگی و در هیچ شرایطی انسان

را رها نمی‌کند. به تعبیری، ضدحال‌ترین عبادت برای نفس است؛ پس طبیعی است که نفس در مقابل آن چموشی و سرکشی داشته باشد؛ اما یادمان باشد اگر نوجوان رها شود و چند وقتی نماز را ترک کند، سیاهی این ترک نماز، مقدمه ترک کلی آن می‌شود.

امیرالمؤمنین علیه‌السلام در توصیف سیره پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید: پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم با آنکه بشارت رفتن به بهشت را از خداوند دریافت کرده بود، خود را برای نماز به رنج می‌افکند؛ چون خدای سبحان به او فرموده بود: خانواده‌ات را به نماز فرمان ده و بر آن شکبای باش. از این رو، ایشان، خانواده خود را به نماز فرمان می‌داد و خود نیز در راه اقامه آن بردباری می‌کرد.<sup>۶</sup>

### تربیت فله‌ای

بنده خدایی می‌گفت، از کودکی به ما می‌گفتند: از بچه همسایه یاد بگیرد! اما ما تا آخر عمر نفهمیدیم این بچه همسایه چه کسی بود که در هر کاری از ما موفق‌تر بود.

همان‌گونه که خداوند هیچ انسانی را مانند دیگری، حتی مانند برادر خود خلق نکرده است. ما نیز نباید از فرزندانمان انتظار یکسان داشته باشیم. انسان‌ها که فله‌ای نیستند؛ دست‌چین هستند. هر کدام دارای روحیه و نقاط قوت و ضعف هستند. ممکن است برخی از آن‌ها گرایش‌های معنوی بیشتری داشته باشند. یادمان باشد که آنچه همه موظف به آن هستند، خواندن اصل نماز است؛ اما در کیفیت و آداب، نمی‌توان فرزندان را با یکدیگر مقایسه کرد. امام صادق علیه‌السلام؟ فرمودند: **النَّاسُ مِعَادِنٌ كَمِعَادِنِ الزَّهَبِ وَالْفِضَّةِ**<sup>۷</sup> مردم معدن‌هایی همانند معدن طلا و نقره‌اند [و با یکدیگر متفاوت‌اند]. اصل تفرد اقتضا می‌کند که در دعوت فرزندان به نماز، از شیوه‌ها و فنونی استفاده کنیم که با خصوصیات آن‌ها سازگارتر است.

### پی‌نوشت‌ها

۱. کافی، ج ۳، ص ۲۷۰.
۲. وسائل الشیعه، ج ۳، ص ۳۴.
۳. معنای این روایت جواز تنبیه بدنی در آموزش نماز است؛ اما استفاده از آن شرایطی دارد که در فصل چهارم به تفصیل در باب آن بحث شده است.
۴. وسائل الشیعه، ج ۲۱، ص ۴۷۴.
۵. هود، ۱۱۲.
۶. نهج البلاغه، ص ۳۱۶.
۷. کافی، ج ۸، ص ۱۷۷.

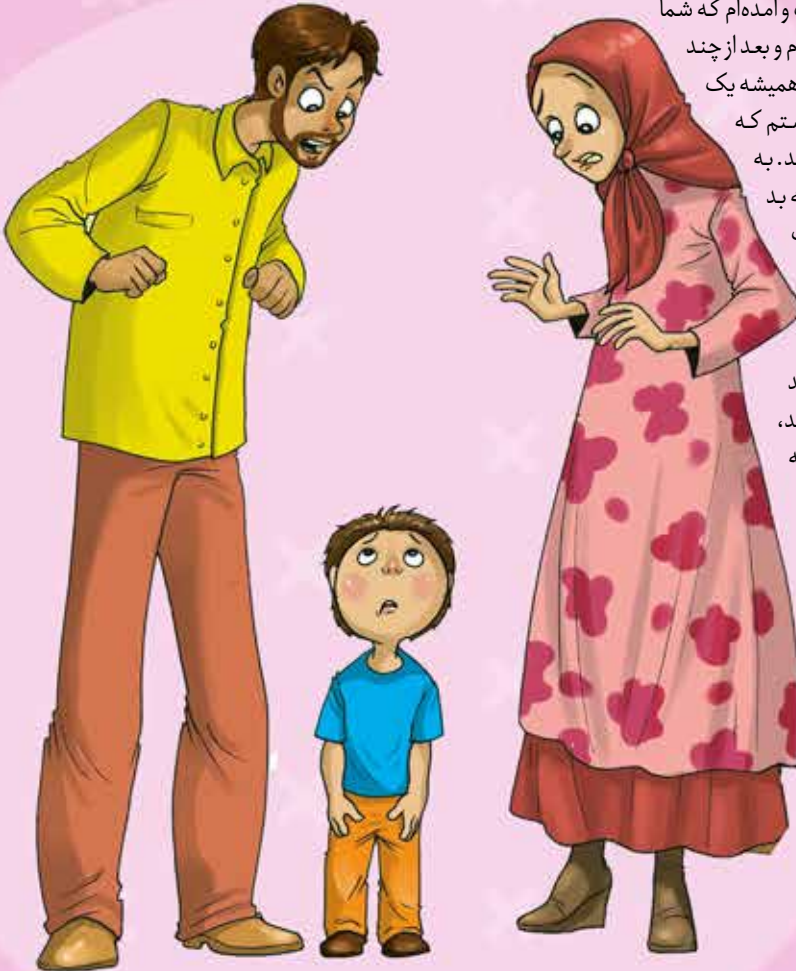


## برچسب زدن به کودک، تباه کردن آینده

### به کودکان برچسب نزنید

تا حالا شده با خود فکر کنید یک برچسب (خوب یا بد) چه نتایجی می‌تواند در آینده دور و نزدیک داشته باشد؟ وقتی همسران شما را به عنوان یک شریک بد توصیف کند یا اینکه همکاران‌تان به عنوان یک کارمند بد از شما نام ببرند، چه احساسی در شما ایجاد می‌شود؟ اگر روزانه

حدود سه ماه پیش در اتاق کارم نشسته بودم که بعد از در زدن یک دختر هفت‌ساله با موهای طلایی گیس شده، کفش‌های قرمز و آب‌نبات به دست به همراه مادرش وارد اتاق شد. خیلی مؤدب سلام کرد و روی صندلی کوچکی که مخصوص کودکان بود نشست. مادر کودک به حدی آشفته بود که قبل از اینکه من کارم را آغاز کنم شروع به درد و دل کرد که دختر من بچه خیلی بدی است و آمده‌ام که شما خوبش کنید. صحبت مادر را قطع کردم و بعد از چند دقیقه‌ای گپ زدن با کودک، طبق روال همیشه یک برگه و مداد رنگی دستش دادم و خواستم که بیرون از اتاق نقاشی بکشد و منتظر بماند. به مادرش گفتم: «می‌شود لطفاً معنی بچه بد را برایم بگوی؟» گویی که دقیقاً دست روی دکمه شروع گذاشته باشم، آه از نهادش بلند شد: «خانم دیوانه شده‌ام. فکر نکنم بدتر از دختر من وجود داشته باشد. از مدرسه که می‌آید لباس‌هایش را روی زمین رها می‌کند، برای مشق نوشتن بهانه می‌آورد، در خانه بالا و پایین می‌پرد و...». خلاصه یک دل سیر حرف زد. مشکلات مادر از نظر خودش بسیار بزرگ بود و می‌توانم بگویم درصدی مربوط به سن و سال کودک و کاملاً طبیعی بود و درصدی از آن‌ها عادت‌های بدی بودند که طی چند جلسه با تکنیک‌های فرزندپروری کم‌رنگ شدند. این قصه فقط و فقط مختص این مراجع نبود، روزانه پدران و مادران زیادی می‌آیند و شاکی هستند که: «بچه ما بچه خیلی بدی است».



برچسب‌هایمان از طرف کسانی که برایمان نقش مهمی در زندگی دارند، یادآوری شوند، شاید کم‌کم آن‌ها را بپذیریم. مثلاً آدم خیلی بدی هستیم و یا اینکه آدم بی‌نظم و شلخته‌ای هستیم. به مرور زمان به تمام برچسب‌هایی که روز اول از آن‌ها ناراحت بودیم عادت کنیم و بپذیریم که بخشی از وجودمان هستند. دنیای کودکان، دنیای همه یا هیچ است. وقتی به یک کودک می‌گوییم تو بچه بدی هستی، اولین چیزی که به ذهنش می‌رسد این است که پس حتماً دوست‌داشتنی نیستم و برای جبران این حس تهی شدن ممکن است کارهای بدتری انجام دهد و روز به روز با برچسب خود بیشتر کنار آید؛ به بیانی بد بودن را بخشی از وجود خود بداند. پس در این دنیای پرمشغله ما پدر و مادرها، با این بچه‌های بازیگوش که چهاردیواری خانه برایشان تنگ است چه باید کرد؟

#### دنیای ما با دنیای کودکان فرق دارد

دنیای کودکان با دنیای ما بزرگ‌ترها فرق دارد. اگر کودکی غیر عمد آب را روی فرش ریخت یا اینکه روی میل بالا و پایین پرید و آواز خواند، قبل از هر چیز یک نگاه به شناسنامه‌اش بیندازید و ببینید که کودک شما هنوز مراحل رشد را طی نکرده است. دستان کوچکش بعضی وقت‌ها گنجایش وسایل بزرگ را ندارد. درونش پر از حرارت بچگانه‌ای است که برای تخلیه کردنش فضا می‌خواهد. نکات زیر کمکی است به پدر و مادران مهربان سرزمینم:

۱ از کودکی به فرزندتان آموزش دهید که اگر کسی کار بدی انجام داد، دلیل بر بد بودنش نیست تا بداند که کار بد من از شخصیت من جداست. مثل وقت‌هایی که اعضای خانواده خواب هستند و کودک شما صدای تلویزیون را بالا می‌برد؛ به او تذکر دهید که کاری که انجام می‌دهد کار بدی است.

۲ برای وی جایگزین تعیین کنید؛ وقتی کودک شیطنت‌هایی انجام می‌دهد که زمان و مکان مناسبی برای انجام آن کارها نیست، به جای کلمه تکراری «نکن» یک جایگزین برای وی تعیین کنیم؛ مثلاً اگر موقع نقاشی با آبرنگ روی فرش نیست، قبل از اینکه کودک را از این کار منع کنیم یک جایگزین برایش بگذاریم مانند اینکه برو برگه بیار با هم کاردستی درست کنیم.

۳ مرحله بعد از گفتن اینکه تو بچه بدی هستی، معمولاً گفتن «من دیگه دوستت ندارم» است. با گفتن این جمله، کودک خودش را در یک دنیای ناامن تک و تنها تصور می‌کند و به‌طور جدی باور می‌کند که دوستش ندارد. اگر قرار است بدترین تنبیه‌ها را برای کودکان انجام دهید، حتماً قبلش به او بگویید که دوستش دارید، ولی به خاطر کار بدی که انجام داده از او ناراحت هستید.

۴ مراقب عزت نفس کودکان خود باشیم؛ خانواده‌هایی که با کوچک‌ترین بازیگوشی فرزندشان، برچسب بد بودن را به آن‌ها می‌زنند، عزت نفس کودک را مورد حمله قرار داده و به مرور زمان شخصیت وی به گونه‌ای شکل می‌گیرد که بد بودن را بخشی جدانشدنی از خود می‌داند.

۵ خطری که بعد از بد خطاب کردن کودک، وی را تهدید می‌کند مقایسه است. «تو بدترین بچه‌ای هستی که تا حالا دیدم. پسر داییت رو نگاه کن چقد خوبه» مقایسه کردن، کودک را به قعر چاهی می‌برد که گویا هیچ راه نجاتی ندارد؛ زیرا ما هرگز نمی‌توانیم به فرد دیگری تبدیل شویم. در این جمله که معمولاً زیاد استفاده می‌شود دو اتفاق رخ می‌دهد؛ نه بد بودن را تعریف کرده‌ایم و نه خوب بودن را. سعی کنید به جای اینکه کودک را مقایسه کنید، دقیقاً برایش توضیح دهید که کار خوب و کار بد چیست.

۶ مشاوری همیشه آخرین مرحله برای مشکلات نیست، فرزندپروری یک هنر نیست که ما به‌طور مادرزادی آن را داشته باشیم و به آموزش‌هایی نیاز دارد که روان‌شناسان و مشاوران به راحتی می‌توانند آن‌ها را در اختیار شما قرار دهند.

#### رفتار امروز ما، آینده کودکان را می‌سازد

درون کودکی که بد خطاب شده، دوستی خواهد بود که همیشه به دنبال رضایت طرف مقابل است، کارمندی خواهد بود که مدام فکر می‌کند بدترین کارمند روی زمین است، همسری خواهد بود که همیشه منتظر تأیید شریکش است، معلم، مهندس، آشپز، خانه‌دار و... فرقی نمی‌کند کجا باشد و چه کاری انجام دهد. مهم این است که از کودکی به او یادآوری شده است که بد بودن بخشی از وجودش خواهد بود. مراقب برچسب‌هایی که به عزیزانمان می‌زنیم باشیم.

منزل را چک می‌کنید، اگر روی فرش آب کشیده شده بدون دمپایی نمی‌توانید راه بروید، اگر املای کلمات را بارها چک می‌کنید، نمی‌توانید از سلامت روان فرزندتان نسبت به وسواس مطمئن باشید. یادمان باشد غیر از پدر و مادر، اطرافیان نزدیک بچه‌ها مثل خواهر، برادر، معلم، دوستان و اقوامی که رفت‌وآمد زیادی دارند نیز در رفتارهای وسواس گونه کودک نقش خواهند داشت.

### محیط خانه را کم تنش نگه دارید

هرگونه تنش و ناآرامی در خانه، می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد و تقویت وسواس در فرزندان باشد:

۱ اگر خودتان اضطرابی دارید، آن را بادرک کردن رحمت و رزاقیت خداوند بزرگ کنترل کرده و اگر کنترل آن برایتان دشوار است، به مشاور مراجعه کنید تا به سرعت به سوی درمان و حل‌وفصل پیش رود؛ در غیر این صورت باید شاهد آثار ناگوار آن بر فرزندان باشید.

۲ اگر با همسر خود اختلافی داشتید، هرگز جلوی بچه‌ها جروب‌بحث نکنید؛ بلکه خلوتی به دور از بچه‌ها پیدا کرده و در آن فضا اختلافتان را حل کنید.

۳ اگر در بیرون خانه با مشکلی نگران‌کننده در زمینه شغل، روابط فامیلی و ... مواجه شدید، آن را به داخل خانه نیاورید.

چرا وسواس اهمیت دارد؟ وسواس، می‌تواند انرژی فرزندان ما را در دوره کودکی و بعد از آن هدر دهد. زندگی، زمانی برای رشد و بالندگی است، اما گرفتار شدن به وسواس، موجب می‌شود بخشی از این فرصت در تکرار کردن افکار و رفتارهای مزاحم و کلیشه‌ای بگذرد. او باید مهارت‌های زیادی را بیاموزد، آیات الهی در جهان اطراف خودش را تجربه کند، اما به جای این‌ها گرفتار تکرار بی‌ارزش برخی افکار و کارها می‌شود. وسواس غالب در خانواده‌های مذهبی، نجاست و پاکی و نیز حس گناه است و در خانواده‌های کمتر مذهبی، در قالب نظافت و حس بیماری در خود و اطرافیان است. دو عامل در ایجاد و تقویت وسواس در کودکان اثر بیشتری دارد: ۱- اضطراب و دلشوره ۲- تقلید رفتارهای وسواسی دیگران. تلاش می‌کنیم راهکارهای مهارتی را با توجه به این دو محور تقدیم کنیم.

### رفتارهای وسواسی را دور کنید

فرزندان ما به ویژه در سنین ۷ تا ۱۴ سال، به شدت از رفتارهای پدر و مادر تقلید کرده و آن رفتارها را استاندارد می‌دانند. در صورتی که شما از روی احتیاط به جای یک بار، سه بار دستانتان را آب بکشید، آنان این رفتار را لازم خواهند دانست و نمی‌توانند کمتر از آن را تحمل کنند. قبل از فکر کردن به وسواس کودکان، باید به فکر درمان اطرافیان بود. معیار در رفتارهای وسواسی، بیشتر رعایت کردن معنی‌دار نسبت به دستورالعمل‌های شرعی، بهداشتی، ایمنی و... است. اگر قبل از خواب، بیش از یک بار بسته بودن درب

# دنیای بدون وسواس





۴ هرگز در منزل بر سر یکدیگر داد نزده و با عبارت‌های تند و نامحترمانه با یکدیگر گفتگو نکنید.

۵ از دادن القاب ناپسند به اعضای خانواده به ویژه بچه‌ها پرهیز کنید.

۶ در هنگام عذرخواهی از سوی دیگران و به ویژه بچه‌ها، بلافاصله اعلام کنید که او را بخشیدید و اجازه ندهید نگرانی ماندگاری ایجاد شود.

### در فرزندتان اضطراب ایجاد نکنید

همه ما میل هستیم فرزندان بسیار اهل مراقبت، مؤدب و منظمی داشته باشیم، اما حساسیت بیش از اندازه در این مورد، موجب ایجاد اختلالاتی در تربیت خواهد شد. به نظر می‌رسد آنچه برای رشد فرزندمان مهم‌تر از جنبه‌های رفتاری است، تقویت محبت و عقلانیت اوست. در زمینه‌های رفتاری، از ایجاد دلشوره و اضطراب بی‌جا در فرزندتان پرهیز فرمایید؛ برای نمونه:

۱ «بکن، نکن» های غیرضروری را کنار بگذارید.

۲ انتظار ذهنی و بیانی خودتان را از بچه‌ها در مسائل مختلف کاهش دهید.

۳ در مواجهه با خطاهای فرزندانتان، عصبانیت را کنار بگذارید و از برخورد تند با آن‌ها پرهیز کنید.

۴ از ایجاد ترس‌های بزرگ در کودکان پرهیز کنید. مواردی مثل: «اگر فلان کار را انجام دهی، پدر و مادرت می‌میرند»، «اگر فلان کار را انجام دهی، می‌میری»، «اگر فلان کار را انجام دهی، می‌سوزی» و...

۵ در صورت مشاهده اضطراب جدی در فرزندان، برای حل آن تلاش کنید. برای نمونه، از این جملات استفاده کنید: «اصلاً جای نگرانی نیست»، «خدا بزرگه عزیزم»، «من و مامان هواتو داریم عزیز دلم»، «مهم همینکه که تلاش می‌کنی».

### بازی‌های رشد آفرین

بازی، بازی، بازی. یکی از مهم‌ترین ابزارهای تربیت فرزندان، استفاده از بازی‌ها است. هر بازی معقولی را دنبال کنید، اما درباره وسواس، دو نوع بازی مناسب‌تر است:

۱ بازی‌های تخلیه‌کننده هیجان‌های منفی: از آن روی

که وسواس معمولاً تحت تأثیر نگرانی و مشغول شدن فکری شکل می‌گیرد، بنابراین انجام بازی‌های هیجانی و حرکتی به خاطر خاصیت درگیر کردن افراد، می‌تواند آنان را از هیجان‌های منفی دور کند.

۲ بازی‌های اصطلاحاً چرک: این بازی‌ها به ویژه برای بچه‌هایی که نسبت به نجاست یا کثیفی حساسیت دارند، موجب کاهش حساسیت می‌شود. برای نمونه، رنگ‌های گواشی تهیه کرده و به کودک خود اجازه دهید داخل حمام یا محیط مهیا شده دیگری، دستانش را رنگی کند و با آن‌ها روی دیوار نقاشی کند. خاک بازی و شن بازی نیز از نمونه بازی‌های چرک است. نمونه دیگر، استفاده درمانی از بازی با ماکارونی‌های پخته، آمیخته شده با رنگ خوراکی و تا حدودی خشک شده است که وی می‌تواند با آن هانقش‌هایی را ترسیم کند. در همه این موارد فرزند خود را تشویق کنید تا پایان بازی دستانش را نشوید.



### رفتارهای وسواس گونه بچه‌ها را بشناسید

وسواس در کودکان، می‌تواند به صورت‌های مختلف جلوه کند: شستن مکرر دست‌ها، زیاد پاک کردن و نوشتن مجدد تکلیف مدرسه، کندن مو یا پوست، انبار کردن بی‌دلیل وسایل، چک کردن مداوم بسته بودن درب‌ها، حساسیت بیش از حد نسبت به مرتب بودن وسایل خانه، حساسیت بیش از حد نسبت به مرتب بودن ظاهری، توصیه مکرر به اعضای خانه برای مراقبت از سلامتی و... نشانه‌هایی از وسواس در کودکان است. در صورت مواجه شدن با چنین مواردی، تلاش کنید بدون افزایش اضطراب و نگرانی فرزندان و قول گرفتن از وی، از طریق گفتگو، او را کم‌کم به این نتیجه برسانید که برخی حساسیت‌ها آنچنان ضرورتی ندارند و می‌تواند کم‌کم آن‌ها را ترک کند. در صورت استمرار و شدت، لازم است از روانشناس مشورت بگیرید.

در بعضی از روزنامه‌ها و مجلات اسم جلاله یا آیات قرآنی نوشته می‌شود، آیا پیچاندن غذا با آن کاغذها یا نشستن بر آن‌ها و یا استفاده از آن‌ها به جای سفره جایز است یا خیر؟ استفاده از این روزنامه‌ها در مواردی که از نظر عرف، بی‌احترامی شمرده شود، جایز نیست و اگر بی‌احترامی محسوب نشود، اشکال ندارد.

## احکام کاغذی

بیان چند حکم فقهی درباره کاغذ؛ با محوریت دیدگاه رهبر معظم انقلاب

**آیا می‌توان از کاغذی که در محل کار وجود دارد، استفاده شخصی کرد و مسائل غیرکاری را روی آن ثبت نمود؟**

استفاده کارمندان از امکانات بیت‌المال در ساعات رسمی کار به مقدار متعارفی که مورد ضرورت و نیاز است و شرایط کاری بیانگر اذن به کارمندان در این مقدار از استفاده است، اشکال ندارد؛ و همچنین استفاده از امکانات بیت‌المال با اذن کسی که از نظر شرعی و قانونی حق اذن دارد، بدون اشکال است. در نتیجه اگر تصرفات شخصی شما در بیت‌المال به یکی از دو صورت مذکور باشد، چیزی در این رابطه به عهده شما نیست؛ ولی اگر از اموال بیت‌المال استفاده غیرمتعارف کرده باشید و یا بدون اذن کسی که حق اذن دارد، بیشتر از مقدار متعارف استفاده نمایید، ضامن آن هستید و باید عین آن را اگر موجود باشد، به بیت‌المال برگردانید؛ و اگر تلف شده باشد، باید عوض آن را بدهید؛ و همچنین باید اجرت‌المثل استفاده از آن را هم در صورتی که اجرت داشته باشد، به بیت‌المال بپردازید.

**قطعه قطعه کردن اسماء مبارکه و آیات قرآنی به مقدار زیاد به طوری که حتی دو حرف آن‌ها به هم متصل نمانده و غیرقابل خواندن شوند، چه حکمی دارد؟**

تقطیع به نحو مذکور اگر بی‌احترامی محسوب شود، جایز نیست. در غیر این صورت نیز اگر موجب محو نوشته لفظ جلاله و آیات قرآنی نشود، کافی نیست؛ همچنان که تغییر صورت خطی کلمات با اضافه یا کم کردن بعضی حروف نیز باعث زوال حکم شرعی حروفی که به قصد نوشتن لفظ جلاله به کار رفته‌اند، نمی‌شود و احتیاط، اجتناب از مس بدون وضوی آن است.

**آیا در نماز، سجده بر کاغذ صحیح است؟**

سجده بر کاغذی که از چوب و گیاهان - غیر از کتان و پنبه - تهیه می‌شود، صحیح است.

### آیا تیمم با کاغذ صحیح است؟

تیمم با کاغذ صحیح نیست؛ مگر در شرایطی که خاک، ریگ، کلوخ و سنگ پیدا نشود که در این صورت می‌توان با گرد و غباری که روی کاغذ، لباس، فرش و... نشسته است، تیمم کرد.

**کاغذ برخی سیگارها را توی شراب می‌خوابانند و بعد از خشک شدن از آن استفاده می‌کنند. حکم استفاده از این**

### سیگارها چیست؟

اگر سیگار مذکور مسکر باشد، استفاده از آن مطلقاً حرام است.

**اگر نمازگزار یک کاغذ یا دستمال کاغذی که با خون نجس شده است را حمل کند و یا در جیب خود بگذارد، آیا نماز**

### او باطل است؟

اگر آن دستمال به قدری کوچک باشد که نتوان عورت را با آن پوشاند، همراه بودن آن در نماز اشکال ندارد.

**آیا دور انداختن کاغذهایی که فقط یک طرف آن نوشته شده و طرف دیگر آن چیزی نوشته نشده است، اسراف**

### محسوب می‌شود یا خیر؟

اوراقی که امکان استفاده از آن در صنعت کارتن‌سازی و مانند آن وجود دارد و یا بر یک طرف آن چیزی نوشته شده است و طرف دیگر آن قابل استفاده برای نوشتن است، سوزاندن و دور انداختن آن‌ها به علت وجود شبهه اسراف، خالی از اشکال نیست.

**راه شرعی محو کاغذهای باطله‌ای که دارای اسماء متبرکه‌ه**

### هستند، چیست؟

دفن آن‌ها در خاک و یا تبدیل آن‌ها به خمیر به وسیله آب اشکال ندارد؛ ولی جواز سوزاندن آن‌ها مشکل است و اگر بی‌احترامی محسوب شود، جایز نیست؛ مگر در صورتی که اضطراب اقتضا کند و جدا کردن آیات قرآنی و نام‌های مبارک امکان نداشته باشد.

**آیا استفاده از کاغذ برای تطهیر مخرج بول یا مدفوع کفایت**

### می‌کند؟ و آیا می‌توانیم با این حال نماز بخوانیم؟

مخرج بول جز با آب پاک نمی‌شود؛ اگرچه نماز کسی که توانایی تطهیر با آب را ندارد، صحیح است؛ اما طهارت از مدفوع به واسطه کاغذ جایز است.

**آیا هنگامی که می‌خواهیم اوراق امتحانی یا کاغذهای اداری**

**را در سطل زباله بیندازیم یا آتش بزنیم، لازم است اطمینان**

**حاصل کنیم که نام‌های خداوند و اسامی معصومین (ع) در**

### آن‌ها نباشد؟

فحص و بررسی لازم نیست و هنگامی که وجود اسماء جلاله در ورقه احراز نشود، انداختن آن در زباله اشکال ندارد.



## دوباره پلک دلم می‌پرد نشانه چیست؟ شنیده‌ام که می‌آید کسی به «مهمانی»

- سلام خانم. خدا قوت.  
- سلام عزیزم. خوبی؟ خسته نباشی. کی می‌رسی؟  
- تا نیم ساعت دیگه.  
- دوغ و شیرینی که یادت نرفته؟  
- نه، نه. گرفتمشون.  
- قربونت. منتظرت هستم.  
با قطع تماس، روی مبل ولو شد و نفس راحتی کشید.  
از صبح در تکاپو بود و حالا همه چیز طبق برنامه‌اش  
انجام شده بود. غذای خوب، خانه مرتب، ظرف‌های  
آماده، بچه‌های حمام رفته و تمیز، خریدهای انجام  
شده و ... . تلفن همراهش را از روی میز برداشت،  
پیامرسانش را باز کرد و توی گروه‌ها چرخی زد.  
آخرین پیام گروه دوستانش این بود:  
«این جمعه هم گذشت و تو آقا نیامدی...».  
توی دلش خالی شد. جمعه، روز انتظار بود و او غرق در  
انتظار. جمعه روز انتظار برای آمدن منجی دو عالم بود  
و او غرق در انتظار آمدن مهمان ... .

حتماً شما هم در رابطه با انتظار مطالب زیادی خوانده  
یا شنیده‌اید. حتماً ویژگی‌های یک منتظر واقعی را  
می‌دانید؛ اما فاصله علم تا عمل آن قدر زیاد است

روی آخرین میز عسلی دستمال کشید و در حالی که  
نگاهش چهارگوشه خانه را می‌پایید، صدا زد: «هادی،  
هدی! بجنبید بیاید». دوقلوها دست از بازی کشیدند  
و مادر در یک حرکت، لباس نوی روی تخت را نشان  
کرد. انگشت اشاره را بالا آورد و گفت: «خودتون رو کثیف  
نکنید! الان مهمونا می‌رسن». بعد هم دستی به سر و روی  
خود کشید و گره روسری‌اش را محکم کرد. نمک قورمه  
سبزی جا افتاده را چشید و از دم کشیدن  
برنج مطمئن شد. گوشی تلفن را برداشت.  
شماره اسماعیل را گرفت و بعد از شنیدن  
صدای دو بوق، سلام مهربانانه همسربه  
گوشش رسید:

## مهمان

## نمی‌خواهید؟

در حکایت خانم خانه و آمادگی

برای یک مهمان ویژه

که گاهی فقط در دنیای دانسته‌هایمان می‌مانیم و کمتر به دنیای عمل کردن می‌رسیم. خانم‌ها، افراد مهمی از اجتماع هستند. از آنجایی که هم در دین اسلام و هم در کشور ما زنان از ارزشی والایی برخوردارند و نقش تأثیرگذاری در جامعه دارند، تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که به عنوان بانویی مسلمان چگونه می‌توانید یک منتظر واقعی باشید و خود و خانواده‌تان را آماده‌ی ظهور کنید؟

### آراسته برای استقبال از مهمان

مهم‌ترین وظیفه ما به عنوان یک انسان، فارغ از جنسیت یا سن و سال، این است که مراقب لحظه لحظه رفتار خود باشیم. اعمال و رفتار خود را زیر نظر بگیریم و هر خطایی را جبران کنیم. همان‌طور که هنگام آمدن مهمانانی همچون اقوام و دوستانمان به منزل، ظاهر خود را آراسته می‌کنیم، با لباسی اتو شده و مرتب در خانه آماده می‌شویم و شاید تمام طول هفته به ساعتی که قرار است با ایشان بگذرانیم، فکر می‌کنیم، برای انتظار مهمانی عزیزتر از دوستان و آشنایان نیز باید دقت و آراستگی بیشتری داشته باشیم؛ با این تفاوت که آراستگی ظاهر، اهمیت کمتری دارد و ارزش وجودی‌مان به آراستگی باطن و صفای درونی‌مان خواهد بود. شاید خانم‌ها به واسطه قلب رئوف خود پس از شناخت امام زمان (عج) بهتر و راحت‌تر می‌توانند با ایشان ارتباط روحی برقرار سازند. در جامعه اسلامی، کارهای اجرایی خانوادگی بر عهده مرد نهاده شده، اما اساس خانواده که بر مهر و محبت بنا شده است، بر محوریت زن می‌چرخد. اگر زنان جامعه اسلامی، مهر و محبت خدایی را در خانه پیاده کنند، اساس جامعه اسلامی نیز بر پایه محبت خدا و امام زمان (عج) شکل می‌گیرد.

### مؤثرترین عضو خانواده

کودکان، بیشترین زمان خود را با مادر می‌گذرانند و بیشتر از هر شخص دیگری از او الگو می‌گیرند. بینش و اعتقادات و رفتار فرزندان به تناسب رفتار مادر شکل می‌گیرد. مادر می‌تواند با اعمال و رفتار خود، کیفیت بندگی و حمایت از امام را به فرزندان بیاموزد. اگر مادر جلوه‌گاه عشق به خدا

و امام زمان (عج) باشد و صبح خود را با دعای عهد آغاز کند، لقمه‌ای بدون نام خدا بر ندارد، گامی جز برای رضای خدا بلند نکند، ساعات شب و روز خود را با یاد خدا و امام زمانش در خدمت خانواده قرار دهد، به طور مسلم رفتار و کردار او تأثیرات عمیق باطنی بر روی اعضای خانواده، خصوصاً فرزندان خواهد گذاشت. دعوتی که بر پایه مهر و محبت باشد، پذیرفته می‌شود و مادر به دلیل جایگاه عاطفی‌ای که در خانواده دارد، می‌تواند به راحتی معارف مهدوی را از راه حفظ حدیث، تلاوت روزانه قرآن برای امام زمان (عج)، حفظ و تلاوت دعا برای سلامتی حضرت و... را به کودکان خود منتقل کند.

### همراه جهادی همسر

روحیه جهاد و دفاع در وجود مردان ریشه دارد، اما این روحیه باید همواره تقویت شده تا بارور شود. این خانم‌ها هستند که می‌توانند با زبان نرم و محبت همسرانه خود، همواره وظیفه‌ی سربازی در خدمت امام زمان (عج) را به همسران خود یادآوری کنند و با حمایت‌های لازم آن‌ها را برای پذیرش این مسئولیت آماده کنند. زنانی که خود را منتظران حضرت می‌دانند، در هیچ‌کدام از لحظه‌های دشوار کاری که منصوب به ولی عصر (عج) است، همسر خود را تنها نمی‌گذارند.

### مراقبت از ورود مهمان ناخوانده!

دشمن به نابودی اعتقادات ما کمر بسته است و هر بار به روشی سعی دارد تا باورهايمان را سست کند. بررسی شواهد نشان می‌دهد، بسیاری از اهداف مهم دشمن بر روی خانم‌ها متمرکز شده است. تولید بیش از پانصد اثر اعم از فیلم، نمایش نامه، موسیقی و داستان که سعی بر ارائه چهره مخوف از امام زمان (عج) دارد، یکی از شواهد این تکاپوی خصمانه است. راستش انتخاب مهمان با خود شماست! خانم خانه و بانوی منتظر، حتماً مراقب ورود این مهمان‌های مرموز و ناخوانده به منزل خواهد بود و ورود یک مهمان ویژه با قدم‌های نورانی و سبز را به هر چیز دیگری ترجیح می‌دهد.

□ به انتخاب هادی سبحانی

# آموزه‌ای به نام تقیّه

از طرفی تقیه از معتقدات کلامی-فقهی شیعه است که ریشه قرآنی دارد. در قرآن مجید در چند آیه به طور صریح یا ضمنی به تقیه اشاره شده است.<sup>۱</sup> تقیه در لغت به معنای سپرگیری است و در اصطلاح دینی به معنای کتمان واقع و پوشیده داشتن اعتقاد از مخالفان و ترک مبارزه با آن به خاطر ضرر دینی یا جانی یا دنیوی است. در حقیقت این مفهوم، نوعی دستور حفاظتی و به عبارت دیگر رعایت اصل استتار حرکت در برابر دشمنان است. تقیه از جهات گوناگون قابل تقسیم است که معروف‌ترین این اقسام عبارت‌اند از:

۱ | اکراهیه: انجام اعمال بر وفق دستورات حاکم ستمگر.

۲ | خوفیه: انجام اعمال و احکام بر اساس فتاوی‌ای رهبران دینی مخالف مذهب.

۳ | کتمانیه: پنهان داشتن ایمان خویش برای به انجام رساندن فعالیت پنهانی در جهت پیشبرد هدف‌های دین.

۴ | مداراتی: رعایت قوانین همزیستی با اکثریت.

البته تقسیم خلاصه‌تری نیز گفته شده که در اینجا ذکر می‌کنیم:

۱ | تقیه مداراتی: این قسم از تقیه در واقع نوعی حرکت اجتماعی و برای حفظ وحدت و مصالح امت اسلامی است.

در شیعه مفهوم معقول و خردمندانه ای وجود دارد که هم قرآن آن را تأیید می‌کند و هم منطق آدمی؛ و آن مفهوم «تقیّه» نام دارد. تقیه عبارت است از تاکتیک معقول به کار بردن در مبارزه برای حفظ بهتر و بیشتر نیروها. بدیهی است که هر فردی چه از نظر جاننش و چه از نظر امکانات اقتصادی‌اش و چه از نظر حیثیت اجتماعی‌اش برای جبهه‌ای که در آن پیکار می‌کند یک نیرو و یک سرمایه به شمار می‌رود. طبیعتاً حداکثر کوشش برای حفظ این نیروها و سرمایه‌ها باید به کار برده شود، چرا باید طوری عمل کرد که نیروها بی‌جهت هدر بروند؟ چرا قدرت‌ها بی‌جهت ضعیف گردند؟ باید جبهه هرچه بیشتر قوی و نیرومند بماند. تقیه، نوعی سپر به کار بردن است در مبارزه. این کلمه از ماده «وَقَى» و به معنای نگهداری است. وظیفه یک فرد مبارز تنها این نیست که حریف را بکوبد؛ نگهداری و حفظ خویشتن نیز تا حد امکان وظیفه مبارز است. تقیه یعنی هرچه بیشتر زدن و هر چه کمتر خوردن. به هر حال، تقیه تاکتیک معقول و خردمندانه‌ای است در مبارزه.



۲) تقیه در برابر خطرات فردی: مانند از دست رفتن جان و آبرو؛ لیکن نکته مهم آن است که موارد تقیه تحت قاعده اهم و مهم می باشد؛ یعنی آنجا که حفظ جان اهم است، باید تقیه نمود و آنجا که رعایت مصلحت اهم دیگری مانند حفظ کیان اسلام در بین باشد، تقیه حرام است. می توان گفت در رابطه با تقیه مداراتی نیز همین مسئله صدق می کند و در هر حال باید ضمن در نظر گرفتن شرایط زمانی و مکانی، نوع تقیه و جواز یا عدم جواز آن را تشخیص داد و براساس آن عمل نمود. با توجه به موارد فوق، در هر زمان و مکانی نوعی تقیه جایز است و شرایط خاصی از جمله علم قطعی یا ظن قوی به وجود ضرر باید وجود داشته باشد. حضرت امام خمینی علیه السلام در زمانی که خفقان همه کشور را فرا گرفته بود و عده ای به خاطر ترس از جانشان به خیال خود تقیه را در پیش گرفته بودند، متذکر می شدند که الان جای تقیه نیست. آنجا که فرمودند:

«حضرات آقایان توجه دارید. اصول اسلام در معرض خطر است، قرآن و مذهب در مخاطره است. با این احتمال، تقیه حرام است و اظهار حقایق واجب»<sup>۲</sup>. توضیح این عبارت را در متن دیگری از ایشان می توان ملاحظه نمود:

«گاهی وقت ها تقیه حرام است. آن وقتی که انسان دید که دین خدا در خطر است، نمی تواند تقیه کند، آن وقت باید هرچه بشود، برود. تقیه در فروع است، در اصول نیست. تقیه برای حفظ دین است؛ جایی که دین در خطر بود، جای تقیه نیست، جای سکوت نیست»<sup>۳</sup>.

خلاصه سخن آن که تقیه به خاطر مصلحت یک امر

دینی یا دنیوی مهم است؛ به همین دلیل هرگاه به خاطر تقیه و کتمان واقع مصلحت های مهم تری از دست برود یا مفسده های بزرگ تری به وجود بیاید، به حکم عقل و شرع تقیه جایز نیست؛ حتی اگر به خاطر اظهار واقعیت، یاری نمودن اسلام، افشاگری و بسیج مردم برای حمایت از دین، با خطرات جانی یا مالی مواجه شویم؛ چون این اصل که «اسلام اگر افتد خطر، جان را نثارش می کنیم» درسی است که امام حسین علیه السلام با زبان و عمل خود به ما آموخته است. البته شناخت موارد اهم و مهم بدون تشخیص ملاک های احکام ممکن نیست؛ از این رو در مواردی که فرضاً چنین مسئله ای پیش بیاید، باید به طور موردی و جزئی از مرجع تقلید استفتاء کرد.

#### تفاوت تقیه با نفاق در چیست؟

افراد هم در تقیه و هم در نفاق چیزی را که به آن معتقد هستند، پنهان می کنند؛ اما در تقیه، فرد به دلیل هراس از رسیدن ضرر و زیان مالی یا جانی برای خود یا دیگری یا اهداف والای دینی، از اظهار ایمان خودداری می کند؛ در حالی که منافق برای دستیابی به اهداف خویش، شرک درونی خودش را مخفی نگه می دارد و اظهار ایمان می کند.

پی نوشت ها:

۱. نحل، ۱۰۶.

۲. صحیفه نور، ج ۱، ص ۱۷۸.

۳. همان، ج ۸، ص ۱۱.

منبع: پرسمان

## ویژه‌نامه ضيافت نور

۳۸ مواسات با منوی باز

۴۰ حرف‌های آسمانی با الفبای  
زمینی

۴۴ از سالاد سحری تا  
خودکشی افطاری

۴۶ عجب حلواي قندی تو







# مواسات بامنوی باز

چگونه در ماه رمضان از اهالی بخشش و همدلی باشیم؟ □ مجتبی یوسف‌زاده

بیانات ایشان اگرچه مثل همیشه شور و انگیزه مضاعفی برای مؤمنین به ارمغان آورد، اما ایشان هر سال همین وقت‌ها، همین وقت‌هایی که همه خودشان را آماده ماه مهمانی خدا می‌کردند، اهالی ایمان را به بخشش و همدلی دعوت می‌کرد. فقط شکش این بار متفاوت از گذشته بود. آن وقتی که کرونایی در کار نبود و اجتماعات برقرار بود، برای گسترش فرهنگ افطاری ساده و اطعام عمومی تلاش می‌نمود و امروز که شرایط کمی متفاوت است، از رزمایشی به نام مواسات پرده برداشته است. رهبر معظم انقلاب، در بیانات اخیر خود که رنگ و بوی مهدوی به خود گرفته بود، برای رمضان امسال، همه را نه فقط به ابراز ارادت زبانی، بلکه به ابراز ارادت عملی به ولی عصر عجل الله تعالی فرجه دعوت نمود و فرمود:

«عده‌ای هستند که در این شرایط و در این اوضاع حقیقتاً زندگی‌شان به سختی قابل‌گذران است و نمی‌توانند زندگی معمولی و عادی خودشان را اداره کنند. مردمی که دستشان باز است و توانایی دارند بایستی در این زمینه فعالیت وسیعی را شروع کنند. به خصوص که ماه رمضان در پیش است. ماه رمضان، ماه انفاق است، ماه ایثار است، ماه کمک به مستمندان است؛ چه خوب است که یک رزمایش گسترده‌ای در کشور به وجود بیاید برای مواسات و همدلی و کمک مؤمنانه به نیازمندان و فقرا که این اگر اتفاق بیفتد، خاطره‌خوشی را از امسال، در ذهن‌ها خواهد گذاشت. ما برای اینکه ارادتمان به امام‌زمان عجل الله تعالی فرجه ثابت بشود، بایستی صحنه‌ها و جلوه‌هایی از جامعه مهدوی را خودمان به وجود بیاوریم.»

این روزها شاید شما هم به این فکر می‌کنید که چگونه می‌توانید اهل مواسات باشید و خودتان را به این رزمایش عظیم منتظران مهدی عجل الله تعالی فرجه الشرف ملحق کنید. نکته قابل توجه این است که در مواسات، وضع مالی خوب یا ضعیف ملاک نیست. مواسات، مجموعه‌ای از اقدامات گسترده‌ای است که گره از کار دیگر مردمان بازمی‌کند. حالا شما با توجه به وضعیت زندگی خودتان، توانایی هایتان، علایقتان و دغدغه‌هایی که برای آن ارزش بیشتری قائل هستید، یکی از اقدامات را انتخاب می‌کنید. منوی مواسات، برای همه باز است. مهم این است که اراده مردم‌داری و بخشش و همدلی با دیگران را در وجود خودمان تقویت کنیم. آن وقت بهترین و خلاقانه‌ترین کار ممکن برای یاری‌رسانی به دیگران در نظرمان خواهد آمد. همین روزها بود که یکی از دوستانم می‌گفت: «خیلی اتفاقی با پیرمردی که توی محله‌مان سه هفته پیش از قرنطیه کرونا کله‌پزی راه انداخته بود، هم‌کلام شدم. او تازه داشت مغازه‌اش را راه می‌انداخت و مشتری جذب می‌کرد. همان روزهایی که تازه مردم داشتند با مغازه‌اش آشنا می‌شدند، خیابان‌ها خالی از رفت‌وآمد شد. پیرمرد از اوضاع فروش کمش در دوران کرونایی، اجاره مغازه بالا و مشکلات زندگی‌اش کمی برابیم گفت. راستش خیلی دوست داشتم بتوانم خبری به او برسانم. وقتی فکر می‌کردم، ایده جالبی به ذهنم رسید. شاید ایده من، کمک مستقیمی به پیرمرد نمی‌کرد اما یک اقدام مؤثر در اوضاع فعلی و آینده کاری او که این روزها آسیب هم دیده بود، محسوب می‌شد. به ذهنم رسیده بود حالا که در فضای مجازی فعالیت زیادی دارم، برای مغازه پیرمرد کله‌پز، یک صفحه مجازی باز کنم و با هشتگ‌هایی حاوی شهر و محله‌ای که او در آن فعالیت دارد، اهالی منطقه را با مغازه‌اش آشنا کنم. برایش صفحه‌ای باز کردم، پیجش را به اهالی منطقه معرفی کردم، تصاویری از مغازه‌اش را نشر دادم و بعد از آن، حتی پیرمرد را با روش فروش تلفنی نیز آشنا کردم. حالا پیرمرد چند روزی است که سرش شلوغ‌تر از روزهای قبل از کرونا شده و مغازه‌اش جا افتاده است. مردم هم با اطمینانی که نسبت به رعایت نکات بهداشتی توسط او پیدا کرده‌اند، با خیال راحت خریدشان را از هم‌محلی خودشان انجام می‌دهند». اقدام دوست من، نمونه ساده‌ای از مواسات بود. آنچه اکنون اهمیت دارد، عقب‌نماندن ما از قافله است. شمار رمضان امسال چگونه

در رزمایش مواسات شرکت خواهید کرد؟

### زندگی با مساوات

#### نگاهی به دو پژوهش

۱. یک گروه تحقیقاتی، ۵۰ نفر از ساکنین سوئیس را ثبت‌نام کردند. محققان به آن‌ها گفتند که به هر کدام در ماه آینده ۲۵ فرانک سوئیس پرداخت خواهند کرد؛ نیمی از گروه قول دادند که پول را برای دیگران صرف کنند، مثل خرید هدیه یا شام. گروه دوم گفتند که پول را برای خود خرج خواهند کرد. بعد از انجام آزمایش، هر دو گروه گزارش دادند که در کدام مراحل احساس خوشحالی داشتند. آن‌ها همچنین تحت اسکن مغزی عملکردی قرار گرفتند که بر روی فعالیت سه منطقه متمرکز بود. محققان دریافتند که فعالیت مغز در ارتباط با خوشحالی همراه با گزارش احساس خوشبختی از خود، پس از تعهد به سخاوتمند بودن نسبت به دیگران افزایش می‌یابد. شادی و فعالیت مربوط به شادی نیز وقتی بخشش صورت می‌گیرد، افزایش پیدا می‌کند. این گروه تحقیقاتی همچنین دریافتند که افرادی که می‌بخشند، در حالت کلی شادتر از کسانی هستند که خودخواهانه عمل می‌کنند. و نکته جالب اینجا بود که اقدامات همدلانه نسبتاً کوچک، به اندازه یک اقدام بزرگ، روی افراد تأثیر مثبت می‌گذاشت.

۲. محققان به ۱۲۸ بزرگ‌سال بین ۶۵ تا ۸۵ سال، به مدت ۳ هفته و هر هفته ۴۰ دلار پول دادند. قرار شد نیمی از شرکت‌کنندگان که به صورت تصادفی انتخاب شده بودند، این پول را برای خودشان خرج کنند و نصف دیگر برای دیگران. آن‌ها از شرکت‌کنندگان خواستند تا کل ۴۰ دلار را در یک روز خرج کنند و رسید خریدهایشان را هم نگه دارند. محققان فشارخون شرکت‌کنندگان را قبل، هنگام و بعد از خرج کردن این پول اندازه گرفتند. نتیجه چه شد؟ از بین شرکت‌کنندگانی که قبلاً فشارخون بالا در آن‌ها تشخیص داده شده بود، خرج کردن پول برای دیگران کاهش چشم‌گیری در فشارخونشان ایجاد کرده بود. جالب است که بزرگی اثر این کار در حد و اندازه‌های داروهای ضد فشار و ورزش بود. در افراد مبتلا به فشارخون بالا که قرار شده بود پول را برای خودشان خرج کنند نیز، هیچ تغییر فشارخونی در طول این آزمایش دیده نشد. در وضعیت افرادی که فشارخون بالا نداشتند هم همان‌طور که انتظار می‌رفت، تغییری مشاهده نشد.

# حرف های آسمانی با الفبای زمینی

دریافت هایی از دعای ابو حمزه ثمالی

سپاس خدایی را سزااست که از من بی نیاز است اما با من دوستی می کند و به من محبت می ورزد.



این خدا، این خدای من، به راستی ستایش برانگیز است. به حقیقت دوست داشتنی است و به واقع سجده کردنی. راستی که محبوبی به خوبی او نیست و او معشوق ترین من است.



خدایا! من رسیده ام به این حقیقت شیرین که مسافر مقصد تو، راهش نزدیک است و تو پوشیده نیستی از بندگان

کسی می تواند حرف های دل تو را به خدای محبوبیت بگوید که پایی در زمین داشته باشد و دستی در آسمان. کسی که هم تو را خوب بشناسد و هم خدای تو را. کسی که هم دهلیزهای قلب بشر را کاملاً بشناسد و هم به راه های پر پیچ و خم آسمان آشنا باشد. کسی که هم بیم ها و امیدهای آدمی را بداند و هم از مناسبات خدایی سر در آورد. کسی که با الفبای زمینی، زبانی بیافریند که در فضای آسمانی قابل تکلم باشد. کسی که حرف زدن با محبوب را به گونه ای بلد باشد که همه انسان ها بتوانند خودشان را جای گوینده آن حرف ها بگذارند و آن حرف ها را حرف های خودشان بینگارند. و او کسی جز معصوم نیست. و آن حرف ها، همان ادعیه ای است که بر زبان معصوم جاری شده است. و یکی از متعالی ترین نمونه های آن حرف ها، همین دعای ابو حمزه است که بر زبان مبارک حضرت زین العابدین و سید الساجدین علیه السلام جاری شده است.

سپاس خدایی را سزااست که تا صدایش می کنم، پاسخ می گوید. اگرچه وقتی او مرا صدا می زند، من کاهلی می کنم و سهل انگاری برای پاسخ گفتن و جواب دادن.



سپاس خدایی را سزااست که هر وقت بخواهم، می توانم صدایش کنم. و هرگاه در پی خلوتی با او باشم، بدون هیچ واسطه ای می توانم داشته باشم. و او همیشه برآورنده خواسته های من است.



سپاس خدایی را سزااست که به غیر او دل نمی بندم. و اگر ببندم هم، دلم را می شکند و پشتم را خالی می کند.



سپاس خدایی را سزااست که به او تکیه می کنم و او گرمی ام می دارد و دست نوازش بر سرم می کشد. و به مردم تکیه نمی کنم که اگر کنم، خوارم می کنند و تنه ایم می گذارند.





خودت. و آنچه تو را ندیدنی می‌کند، پرده‌دار بندگان است.



خدایا! من رسیده‌ام بدین پایه از امید که تو آرزوهای مرا با ترازوی لیاقت‌های من نمی‌سنجی. ملاک تو در بخشش، ارزش من نیست. کرامت خودت است. پس بدی‌های من تو را از اجابت و کرامت و رأفت باز نمی‌دارد.



خدایا! من واقفم به این حقیقت تلخ که اگر از بندگان تو کسی گناه مرا می‌فهمید، من پرهیز می‌کردم از ادامه گناه؛ و یا اگر تو در عقوبت و مجازات، اهل تعجیل بودی، باز من می‌ترسیدم از تکرار گناه. اما این را نیز تو می‌دانی که این ماجرا نه از سرب‌اعتنائی به توست و یا خوار و کوچک و بی‌مقدار شمردن تو و از بندگان تو کوچک‌تر دانستن تو. پناه بر تو از این گمان، پناه بر تو؛ بلکه همه از این روست که تو خدای من! خوب‌ترین پوشاننده‌ای، دقیق‌ترین حکم‌کننده‌ای، مهربان‌ترین بخشنده‌ای، زیباترین در گذرنده‌ای و بیشترین آمرزنده‌ای.



کجاست آن پرده‌زیبای اغماضت؟ کجاست آن گذشت بلندمرتبه‌ات؟ کجاست آن گشایش نزدیکت؟ کجاست آن فریادرسی شتابناکت؟ کجاست آن رحمت بی‌منت‌هایت؟ کجاست آن هدیه‌های ارزشمندت؟ کجاست آن بخشش‌های گوارایت؟ کجاست آن جایزه‌های شایانت؟ کجاست آن فضل با عظمتت؟ کجاست آن نعمات

متراکمت؟ کجاست آن احسان دیرینه‌ات؟ کرامتت کجاست ای کریم‌ترین بخشندگان؟ با همان کرامت مرادریاب و با رحمت مرارهایی بخش. ای بنیان‌گذار خوبی، ای خالق زیبایی و ای تسری‌بخش جمال!



این کوله‌بار گناهان ماست پیش روی تو و این هم دست‌های توبه و استغفار ماست آویخته به دامن تو. تو با نعمت‌هایت دست دوستی به ما دادی و ما با گناهانمان به آتش دشمنی دامن زدیم. از آن سمت، خوبی‌های تو بود که بر ما فرود می‌آمد و از این سمت، بدی‌های ما که به سوی تو صعود می‌کرد. تو از ازل خداوند کریم بوده‌ای و همیشه چنین خواهی بود. این همه زشتی و گناه که از ما به تو می‌رسد، تو را در نزول نعمت‌هایت مردد نمی‌کند. دست تو را برای هدایت نمی‌بندد و تو را از کرامت و مهربانی باز نمی‌دارد.



خداوند! ما را مشغول یاد خودت کن، از خشم عقوبت‌بار خویش در دامن خودت پناهمان بده، از عذاب خودت امنیتمان ببخش، از مشرب مواهب خویش سیرابمان ساز و باران فضل و رحمت خویش را بر ما ببار.



خدای من! این چه رازی است که هرگاه مہبای نماز می‌شوم، و خود را آمادۀ راز و نیاز می‌کنم و در پیشگاه تو می‌ایستم، ناگهان خستگی روی می‌آورد و کسالت چهره نشان می‌دهد. هرگاه دست به دعا برمی‌دارم، حال مناجات از دلم می‌گریزد. هرگاه خود را صالح می‌بایم و گمان می‌کنم که به مقام توبه‌کاران نزدیک شده‌ام، ناگهان حادثه‌ای رخ می‌نماید و قدم‌هایم را می‌لرزاند و میان من و تو، میان من و عبادت و خدمت تو فاصله می‌اندازد.



مولای من! نکند که تو دست یاد از من شسته‌ای و مرا از بارگاه عنایت و خدمت خویش رانده‌ای؟ خدای من! نکند تو مرا سهل‌انگار حق خویش شمرده‌ای و از من فاصله گرفته‌ای؟ نکند تو مرا روی‌گردان از خویش یافته‌ای و از چشم محبت انداخته‌ای؟ نکند تو مرا دروغ‌گو شناخته‌ای و از خود دورم ساخته‌ای؟ نکند تو مرا کفران‌کننده نعمت‌های خویش دانسته‌ای و تحریم کرده‌ای؟ نکند تو مرا با علم و اهل علم بیگانه یافته‌ای و به خودم وا گذاشته‌ای؟ نکند تو

تهدیدها و وعیدهای تو بی اعتنایی کنم. نه! هرگز چنین نبود. بلکه این نفس من بود که مرا می فریفت و این هوس بود که بر من چیره می شد و این بخت بد بود که به یاری می شتافت و این پرده پوشی تو بود که مرا مغرور می کرد.

●●●

خدایا! حتی اگر به بندم کشی و روی لطف از من بپوشی و در عیان کردن بدی های من در نظر خلاق بکوشی، حتی اگر مرا به آتش در اندازی و میان من و خوبان درگاهت فاصله اندازی، محال است که دست امید از ضریح لطف تو بردارم و روی آرزو از آستان مهر تو بگردانم. محال است.

محال است که محبتت را از دلم برانم و نعمت هایت را به بوتۀ نسیان سپارم و پرده پوشی ات را در این دنیا از یاد ببرم.

●●●

آقای من! عشق به دنیا را از دلم بیرون کن.

●●●

چرا گریه نکنم؟ منی که نمی دانم فرجام کارم چگونه خواهد بود. من که ارتعاش بال های مرگ را زمانی بالای سرم احساس می کنم که در پشت سر جز زیستنی غفلت آلود نداشته ام. زندگی را جز به سهو، سپری نکرده ام. چرا گریه نکنم؟ برای جان سپردنم گریه می کنم. برای تاریکی قبرم گریه می کنم. برای تنگی گورم گریه می کنم، برای سؤال نکبر و منکرم گریه می کنم. برای برانگیخته شدنم و خروج از قبرم گریه می کنم.

●●●

برای آن لحظه ای گریه می کنم که به چپ و راستم می نگرم و جایگاه مردم را متفاوت با جایگاه خودم می بینم. مگر نه اینکه برای هرکسی در آن روز جایگاهی است؟ چهره هایی در آن روز شادمان و خرم و خندانند و چهره هایی مغموم و خوار و گرفته و درهم.

●●●

آقای من! تکیه گاه من تویی! اعتماد من تویی! امید من تویی! محل اتکال من تویی!

●●●

خدای من! در این دنیا به خاطر غربتیم دست مرا بگیر و وقت مرگ به خاطر اندوه و مسکنتم، و در

مرا اهل غفلت دیده ای و از رحمت خود نومیدم کرده ای؟ نکند تو رد مرا در مجالس بطالت و بیهودگی دیده ای و مرا با هم آنان وانهاده ای؟ نکند تو شنیدن دعای مرا دوست نداشته ای و مرا از درگاه اجابت رانده ای؟ شاید کیفر گناهان و لغزش هایم را داده ای. شاید به خاطر این همه بی شرمی مجازاتم کرده ای.

●●●

مولای من! من همان کودکم که تو پرورده ای و بزرگش کرده ای! من همان نادانم که تو آموزشش داده ای و دانایی اش بخشیده ای! من همان گمراهم که تو به راهش آورده ای و هدایتش کرده ای! من همان پست بی مقدارم که تو از زمین بلندش کرده ای و رفعتش بخشیده ای! من همان ترسوی بیم آکنده ام که تو امانش داده ای و خاطرش را آسوده کرده ای! من همان گرسنه ام که تو سیرش ساخته ای! من همان تشنه ام که تو آبش نوشانده ای! من همان برهنه ام که تو لباسش پوشانده ای! من همان فقیرم که تو غنایش بخشیده ای! من همان ضعیفم که تو قوت و قدرتش داده ای! من همان ذلیلم که تو عزیزش کرده ای! من همان بیمارم که تو شفایش بخشیده ای! من همان گدایم که تو کرامتش کرده ای! من همان گنه کارم که تو گناهانش را پوشانده ای! من همان ضعیف مظلومم که تو به یاری اش شتافته ای! من همان رانده درمانده ام که تو منزل و مأوایش داده ای!

●●●

خدای من! من همانم که جبار آسمان را نافرمانی کرده است. من همانم که زمینه معصیت خداوند جلیل را فراهم کردم. من همانم که در گناه از دیگران پیشی گرفتم. من همانم که تو مهلتی دادی و به خود نیامدم و متنبه نشدم. من همانم که تو پرده بر زشتی رفتارم افکندی و من شرم نکردم و همچنان گناه کردم و معصیت را از حد گذراندم.

●●●

خدای من! قصد من به هنگام ارتکاب گناه، نافرمانی تو نبوده است؛ نمی خواسته ام منکر خدایی تو باشم؛ نمی خواسته ام فرمان تو را سبک بشمارم و زیر پا بگذارم؛ نمی خواسته ام متعرض کیفر تو باشم؛ نمی خواسته ام به

خودت، و باور به کتابت، و ایمان به خودت، و هراس از خودت، و اشتیاق به سوی خودت.



ای صاحب جلالت و اکرام! عشق به دیدار خودت را در من تشدید کن و تو نیز دیدار مرا دوست داشته باش و در ملاقات با خودت، آسایش و تکریم و گشایش مرا قرار ده.



خدای من! گام‌هایم را استواری بخش! و بازم مگردان به آن وادی‌های بدی که در گذشته از آن‌ها نجاتم داده‌ای!



خداوند! من از تو ایمان می‌طلبم. ایمانی که تادیدار خودت دوام بیاورد. و از تو می‌خواهم که مرا بر آن ایمان زنده بداری. مرا بر آن ایمان بمیرانی و هم بر آن ایمان مبعوث گردانی. و قلبم را از ریا و شک و خودستایی و تملق‌طلبی در دینت پاک کنی؛ آن‌چنان که تمامی اعمال و رفتارم خالصانه تو را باشد.



خداوند! به تو پناه می‌برم از تنبلی و رخوت، از اندوه و ترس و بخل و غفلت، از قساوت و خواری و مسکنت، و از فقر و تنگدستی، و از هر بلا و گناه آشکار و نهان.



خداوند! به تو پناه می‌برم از نفس قناعت ناشناس و شکم سیری‌ناپذیر و قلب بی‌خشوع و دعای بی‌اجابت و عمل بی‌منفعت.



خداوند! بی‌شک از تو به جایی نمی‌توان گریخت و به کسی نمی‌توان پناه برد؛ و جز تو، دل‌آرامی نمی‌توان یافت.



خداوند! در کتابت فرمان دادی که: «از هر که بر ما ستم کرده، بگذریم». ما به خویش ستم کرده‌ایم. درگذر!



خداوند! در کتابت فرمان دادی که: «هیچ نیازمند و سائل را از در خانه خویش، نرانیم». ما نیازمند و سائل درگاه توایم. ما را مران و بادست تهی بر مگردان!



خداوند! در کتابت فرمان دادی که: «برزیردستان و بندگان خویش، نیکی کنیم». ما بندگان توایم. تن و جانمان را از آتش‌رهایی ببخش!

قبر به خاطر تنهایی‌ام، و در لحد به خاطر وحشتم. و آن‌گاه که برای حساب و کتاب پیش روی تو بر می‌خیزم، به خواری جایگاهم رحمت بیاور، و ببخش آن بخش از گناهانم را که بر آدمیان پوشیده مانده است، و همچنان پوشیده بدار آنچه را که تاکنون برملا نکرده‌ای.



خدای من! رحمت تو را می‌طلبم آن‌هنگام که در بستر مرگ آرمیده‌ام و دست دوستانم مرا از این‌رو به آن‌رو می‌گرداند. و آن‌هنگام که بر سنگ غسل‌خانه افتاده‌ام و نزدیکانم مرا از این پهلوی به آن پهلوی می‌کنند. و آن‌هنگام که خویشانم گوشه‌های تابوتم را بر دوش می‌گیرند و جنازه‌ام را به پیش می‌برند. آن لحظه‌ای که تک و تنها در گور به تو وارد می‌شوم.



مرا دریاب! و به غریبی‌ام در آن خانه جدید رحم کن. و با من آن‌چنان راه بیا که غیر از تو با کسی انس نگیرم.



خداوند! دلم را آکنده از عشق خودت کن، و خشیت از





۲۲

توصیه تغذیه‌ای  
برای ماه رمضان

# از سالاد سحری تا خودکشی افطاری!

۱. هنگام افطار از آغاز کردن خوراک خود با آب سرد، نوشابه و در مجموع نوشیدنی‌های سرد جداً خودداری کنید؛ زیرا در این صورت به معده خالی شوک وارد شده و به مرور زمان دچار آسیب می‌شود. به جای آب سرد کمی آب گرم یا چای کم‌رنگ میل کنید.

۲. روزه خود را با خوردن خرما، کشمش، عسل و به طور کلی با یک قند طبیعی افطار کنید. به این ترتیب اشتها کنترل می‌شود و زیاده‌روی در خوراک کم‌تر پیش می‌آید.

۳. از نوشیدن چای زیاد و پررنگ در وعده سحر پرهیزید. چای موجب افزایش دفع ادرار و از دست رفتن نمک‌های معدنی می‌شود که شما در طول روز به آن‌ها احتیاج دارید.

۴. از آشامیدن آب فراوان در وسط غذا خودداری کنید. آب در وسط غذا سبب رقیق شدن شیره گوارشی و اختلال در هضم می‌شود.

۵. در زمان بین افطار تا سحر، البته با رعایت فاصله با غذا، آب کافی بیاشامید. می‌توانید در آب مصرفی خود از مقداری خاکشیر یا تخم شربتی استفاده کنید تا در طول روز کمتر تشنه شوید.

۶. حتماً برای صرف سحری، کمی زودتر از خواب برخیزید تا هم ضمن استفاده از برکات معنوی ساعات سحر و مناجات با خدا، بدون عجله و با آرامش خاطر سحری بخورید. حتی اگر میل به خوردن غذا در سحر ندارید، آب، چای، شیر و مانند این‌ها را فراموش نکنید.

۷. از خوردن تنقلات فراوان خودداری کنید. سعی کنید در صورت مصرف تنقلات، انواع طبیعی آن مثل خشکبار، آجیل، آبمیوه‌های طبیعی و لواشک‌ها را در نظر بگیرید.

۸. در وعده افطار و سحر فاصله میان آن دو، میوه را فراموش نکنید. علاوه بر میوه جات فصل، از خیسانده برگه آلو، زردآلو، انجیر و مانند این‌ها هم می‌توان به عنوان میوه استفاده کرد. گوجه‌فرنگی هم می‌تواند نقش میوه را داشته باشد.

۹. اگر در ماه رمضان دچار یبوست می‌شوید علاوه بر میوه از خورش‌های ملین مثل خورش آلو و خورش‌های سبزی‌دار بیشتر استفاده کنید. مصرف سالاد بدون سس نیز به کم شدن یبوست کمک می‌کند.

۱۰. در طول روز از رفتن به حمام داغ، خون دادن، فعالیت‌های سنگین ورزشی و کارهایی که موجب ضعف و بی‌حالی می‌شود، خودداری کنید.

**۱۱.** معده خالی در هنگام افطار تحمل غذای سنگین را ندارد؛ بنابراین بهتر است سر سفره افطار، از خودکشی پرهیزیم و غذاهای سهل الهضم و تقریباً نرم را انتخاب کنیم. غذاهایی نظیر فرنی، شیر گرم، سوپ، حلیم کم روغن و آش های سبک گزینه های خوبی برای افطار هستند.

**۱۲.** تخم مرغ با وجود تمام فوایدی که دارد، برای صرف در افطار پیشنهاد نمی شود، ولی چنانچه تمایل به میل آن دارید، در درجه اول به صورت آب پز سفت و در درجه دوم به صورت نیم بند (به شرط آنکه سفیده کاملاً منعقد شده باشد و زرده کمی حالت سفتی به خود گرفته باشد) مصرف کنید. تخم مرغ نیمرو زیان بخش بوده و همچنین دیر هضم تر از تخم مرغ آب پز است.

**۱۳.** نوشیدنی هایی مثل شربت سکنجبین، عرق کاسنی، دم کرده نعنا، شربت تمبر هندی با عسل و شربت آلبیمو، به رفع عطش در ماه رمضان کمک می کنند.

**۱۴.** خوردن بادمجان، فلفل و سایر ادویه ها ممکن است موجب احساس تشنگی در طول روز شود.

**۱۵.** اگر افطار خود را در یک غذای مختصر خلاصه کنید و بقیه خوراکتان را برای شام کنار بگذارید، معده فرصتی دارد تا خود را با شرایط وفق دهد و احساس سنگینی و کسالت بعد از افطار را نیز تجربه نخواهید کرد. البته زمان را طوری تنظیم کنید که از زمان شام خوردن تا خوابیدن، فرصت کافی برای هضم غذا باقی بماند.

**۱۶.** اگر به اقتضای فصل گرما یا فعالیت های بدنی، در طول روزه داری زیاد عرق کردید، نمک از دست رفته توسط عرق را به صورت های مختلف در افطار و سحر جبران کنید.

**۱۷.** در طول ماه رمضان دقت بیشتری در غذاهای مصرفی خود داشته باشید. با توجه به ضعیف شدن معده، استفاده از غذاهایی که با طبعتان سازگار نیست یا در حالت عادی سیستم گوارشتان را با مشکل رو به رو می کند، در ماه رمضان می تواند بیشتر از قبل مشکل آفرین شود.

**۱۸.** کله پاچه، سیرابی و شیردان، از جمله غذاهایی هستند که موجب تشنگی زیاد می شوند. لذا بهتر است از خوردنشان اجتناب کرد؛ ولی اگر تصمیم گرفتید میل کنید، به صورت کم آب، کم نمک و آن هم در وعده افطار یا شام آن ها را بگنجانید.

**۱۹.** مصرف غذاهای حاوی مقادیر بالای پروتئین در وعده سحر کمک می کند تا قند خون دیرتر افت کند و فرد در طول روز کمتر احساس ضعف کند.

**۲۰.** از مصرف غذاهای شیرین مثل زولبیا و بامیه در وعده سحر پرهیزید؛ زیرا باعث افت سریع قند خون و احساس گرسنگی زود هنگام در طول روز می شوند.

**۲۱.** شام کامل در آخر شب به هیچ عنوان نمی تواند جایگزین سحری باشد. روزه گرفتن بدون سحری موجب افت شدید قند خون و تحلیل عضلانی می شود و بسیار زیان آور است.

**۲۲.** کنار غذاهای وعده سحری، مصرف سالادهای سبزیجاتی که با آلبیموی تازه طعم دار شده اند را فراموش نکنید تا کمتر در طول روز تشنه شوید.



## پاداش بی بدیل

باطن روزه، انسان را به لقای الهی می‌کشانند. در روایت شریف آمده است: «روزه، از آن من است و من خود پاداش آن را می‌دهم».

## یادآوری قیامت

یاد معاد و سختی‌های روز قیامت، عاملی مهم برای بازداشتن انسان از سرکشی است. از جمله اموری که باعث یادآوری آن روز عظیم است، روزه‌داری است. در روایتی از امام رضا (ع) آمده است: «اگر بپرسند روزه چرا واجب شده، پاسخ آن است که مردمان درد گرسنگی و تشنگی را بدانند و از این راه به فقر و بی‌زاد و توشه بودن آخرت پی ببرند».

ماه مبارک رمضان، ماه خودداری از مهم‌ترین لذت‌های حلال است. امساک و پرهیز از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها حداقل مرتبه روزه‌داری محسوب می‌شود. برای این عبادت شریف آثار متعددی از لحاظ جسمی و روحی بر شمرده‌اند: آثاری که روزه‌داران را به انسان‌هایی نورانی، شیرین و دوست‌داشتنی تبدیل می‌کند که در هر لحظه از زندگی خود، نه فقط با حرف، بلکه با رفتار خوب و خصلت‌های نیکوی خود، دیگران را نیز به سمت پروردگار دعوت می‌کنند. در این فرصت به برخی از آثار معنوی روزه می‌پردازیم تا به حکمت تشریع این عبادت عظیم بیشتر پی ببریم.

## به یقین رسیدن

در روایتی از امام علی (ع) آمده که وقتی پیامبر (ص) در سفر معراج از خداوند درباره آثار روزه سؤال نمود، چنین پاسخ آمد: «روزه، حکمت به ارث می‌نهد و حکمت، معرفت؛ و معرفت، یقین؛ و چون بنده به یقین برسد، دیگر برایش اهمیتی ندارد که چگونه شب و روز خود را بگذراند؛ به سختی یا به آسانی».

## تثبیت اخلاص

اثر دیگر روزه‌داری، تثبیت اخلاص است؛ چراکه روزه ذاتاً عبادتی مخفی است و قابلیت ریا ندارد (مگر آنکه خود شخص افشا کند)؛ و به مرور زمان موجب صفای درونی می‌شود. روزه عبادتی است که معمولاً کسی جز خداوند از آن باخبر نیست؛ به همین دلیل این عبادت به اخلاص نزدیک‌تر است. کسی که یک ماه روزه می‌گیرد، یعنی یک ماه اخلاص دارد و همین مسئله موجب تثبیت اخلاص در انسان است. حضرت فاطمه (ع) در خطبه فدکیه می‌فرماید: «خداوند روزه را برای استواری و تثبیت اخلاص بندگان واجب ساخت».

## آرامش دل

نکته‌ای که بسیاری از ما آن را تجربه کرده‌ایم، احساسی است که بعد از چند روز روزه‌داری، هنگام لحظات افطار و سحر به انسان دست می‌دهد: دل تنگی خاصی که نشان از آرامش درونی است. همان‌که امام باقر (ع) فرمود: «روزه و حج، موجب آرامش دل‌هاست».

# عجب حلوای قندی تو!

برخی از دستاوردهای معنوی پی‌نظیر  
برای روزه‌داران واقعی

□ حسام پورجعفری



### همدردی با گرسنگان

برای آنکه مسلمانان اندکی در زمینه محرومیت‌ها به گرسنگان شبیه شوند و احساس آنان را دریابند، به روزه‌داری فرمان داده شدند. در روایت شریفی از امام صادق علیه السلام از علت روزه سؤال شد. آن حضرت فرمودند: «روزه بدان سبب است که فقیر و غنی در یک سطح شوند؛ زیرا غنی هرگاه چیزی بخواهد، توانایی آن را دارد. پس خداوند به این وسیله خواست بین بندگان برابری ایجاد کند و حس گرسنگی و درد را به غنی بچشاند تا دلش برضعیفان به رحم آید و برانسان گرسنه مهربانی کند».

### احساس حقارت در برابر حق

روزه باعث اذیت و آزار به سبب گرسنگی و تشنگی است. از طرفی موجب قدردانی از نعمت‌هایی است که انسان در ایام دیگر سال بهره‌مند بوده و نسبت به آن غفلت ورزیده است. انسان با روزه‌داری، توجه خود را به خالق و رازق خویش بیشتر نموده و احساس فقر و بی‌نیازی خود را با مراجعه به خداوند تقویت می‌کند. در یک روایت درباره علت تشریع روزه، آمده است: «برای اینکه روزه‌دار بر اثر سختی گرسنگی و تشنگی، نزد پروردگار ابراز فروتنی و کوچکی کند و اجر ببرد».

### سدی برای طغیان نفس

انسان با روزه‌داری خود را در برابر خواهش نفسانی و انجام حلال‌ترین لذت‌ها (خوردن و آشامیدن) منع می‌کند، به طور طبیعی از انجام کارهای حرام نیز باز می‌ماند. انسان خیلی باید هنرمند باشد که با زبان روزه مشغول گناه شود و به وسوسه‌های نفسانی بپردازد. اصولاً روزه‌دار واقعی را کسی دانسته‌اند که چشم و گوش و زبان و دست و پایش نیز روزه باشد و دچار محرمات نشود؛ از همین رو فرموده‌اند: «هرگاه روزه‌گرفتی، باید گوش و چشم و مو و پوست و همه اعضایت روزه بگیرد. نباید روز روزه‌داری‌ات، مانند روزهای دیگر باشد». آزاد شدن از دشمن درونی، آزادی حقیقی است. هر اندازه انسان در بند خواهش‌های دل باشد، به همان اندازه اسیر است؛ چراکه انسان به هر اندازه از نفسانیت آزاد و رها باشد، به خدا نزدیک‌تر است. و روزه که خود مانع لذت بردن از حلال‌های الهی است به فرمان الهی است، اجازه جولان به نفس نمی‌دهد و به خواسته‌هایش پاسخ نمی‌دهد. از مرحوم شیخ محمد حسن نجفی رحمته الله نقل شده که فرموده‌اند: «در فضیلت روزه گرفتن همین بس که انسان از نظر ترک بسیاری از کارها، شبیه فرشته می‌شود. به همان اندازه که انسان از فکر شکم رها شود، به فرشته شدن نزدیک می‌گردد».

ماه رمضان، در واقع ماه آزادی از شهوات و گناهان است. هر روز که می‌گذرد، یک بند از بندهایی که دور خود تنیده‌ایم باز می‌شود. فراموش نکنیم که وقتی در پایان خطبه شعبانیه، امیرالمؤمنین علیه السلام برخاستند و از رسول خدا صلی الله علیه و آله پرسیدند: «بهترین اعمال در این ماه چیست؟»، پیامبر صلی الله علیه و آله پاسخ دادند: «بهترین عمل در این ماه، پارسایی و اجتناب از محرمات خداست».



منابع آیات و روایات در تحریریه مجله موجود است و به علت کثرت ارجاعات، ذکر نشده است.



□ دکتر مبین صالحی

# قدرت تقویت توانمندی‌ها

یک نکته مهم تربیتی در بیان امام علی علیه السلام

به عنوان مثال، حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «کسی که از بیشتر امور تغافل و چشم‌پوشی نکند، زندگی‌اش تیره و تلخ می‌شود».<sup>۲</sup> در این فرمایش، توصیه شده است که در بیشتر امور تغافل کنید؛ یعنی از کنار آن بگذرید و ذهن خود را مشغول نکنید. زندگی مملو از سختی‌ها است؛<sup>۳</sup> بنابراین توجه به این سختی‌ها باعث تلخ شدن طعم زندگی می‌شود.

امام علی علیه السلام فرمودند: «بسیار یاد کردن کارهای خوب، دلیر را به هیجان آورده و ترسو را به کوشش وا می‌دارد».<sup>۱</sup>

اغلب وقتی از تربیت صحبت می‌شود، تقویت ویژگی‌های مثبت و کاستن از ویژگی‌های منفی به ذهن می‌رسد. این خوب است، اما گاهی در عمل بخش اول به فراموشی سپرده شده و بیشتر هم و غم والدین و مربیان بخش دوم می‌شود. الگویی که در آموزه‌های اسلامی و نظام‌های تربیتی بر آن تأکید شده است، توجه بیشتر بر توانایی‌های کودک و در مقابل، تغافل از خطاها و نقاط ضعف است.



این تلخی نه تنها برای فرد انتقادگر که برای فرد انتقاد شونده نیز وجود دارد. در واقع سرزنش و انتقاد بیش از آنکه باعث رشد شود، باعث احساس سرخوردگی و ناسازگاری می شود.

اما فرمایشی که در آغاز مطلب از امیرمؤمنان (علیه السلام) برجسته کرده ایم، بخشی از نامه ۵۳ حضرت به مالک اشتر است. در این بیان پُر مغز، توصیه به تحسین زیاد رفتارهای خوب شده است. دیدن و تأیید کردن موفقیت های افراد، باعث افزایش موفقیت ها می شود؛ زیرا تحسین و تشویق خاصیت انگیزشی دارد. به فرموده حضرت، فرد شجاع را به هیجان در می آورد و حتی ترسو را به کوشش وای می دارد. نکته جالب در این روایت، تأثیر تشویق و تحسین بر کاهش ترس است؛ یعنی به جای سرزنش فرد ترسو، می توان با تحسین نقاط قوت و موفقیت هایش (هرچند اندک باشد) ترس او را کاهش داد.

یک توصیه اثر بخش این است که به جای اشتباهات کودک بر توانمندی هایش تمرکز کنید. مثلاً در بررسی تکالیف کودکی که بد خط می نویسد، سعی کنید کلماتی را ببینید و یادآور شوید که خوش خط باشند. یا در املاي کودکی که بی دقت است، دور کلماتی که صحیح نوشته شده خط بکشید. شما بدون اینکه حتی اشاره ای به اشتباهاتش کرده باشید (تغافل)، صرفاً با برشمردن رفتار صحیحش (تحسین) باعث بهبود عملکرد او می شوید. این روش در هر موقعیت تربیتی ای امکان پذیر است. برای نمونه وقتی آموزگار در کلاس به رفتارهای مطلوب دانش آموزان توجه می کند و رفتارهای نامطلوب را نادیده می گیرد، در واقع نیاز اساسی کودک، یعنی نیاز به محبت و توجه را ارضا می کند. کودکی که ارضای نیازش را در رفتار مطلوب می یابد، سعی می کند هرچه بیشتر در این مسیر پیش برود. البته آنچه در اینجا ذکر شد به معنای تغافل صد در صد نیست.

### یک راهکار مناسب در منزل

۱ دو برگه کاغذ بردارید. روی یکی ویژگی های منفی و نقاط ضعف فرزندان را بنویسید. دیگری را به نوشتن ویژگی های مثبت و نقاط قوت اختصاص دهید. سعی

کنید هرچه به ذهنتان می رسد، روی کاغذ بیاورید. بهتر است ابتدا یک فهرست را کامل کنید و بعد به سراغ بعدی بروید. مهم نیست که اول از مثبت ها شروع کنید یا منفی ها، اما اگر به سبب ناسازگاری های زیاد، احساس بدی نسبت به فرزندان دارید، از منفی ها شروع کنید. آن قدر بنویسید که احساس کنید مورد دیگری نمانده است.

۲ در مقابل هر ویژگی منفی یا مثبت، عددی بین ۱ تا ۱۰ بنویسید. این عدد نشان دهنده شدت یا فراوانی این ویژگی است. برای مثال برای رفتار دروغ گفتن اگر هفته ای یکی دو بار دروغ می گوید عدد ۱، اگر هر روز یک بار دروغ می گوید ۵ و اگر هر روز چند بار دروغ می گوید عدد ۱۰ را برایش در نظر بگیرید؛ به عبارت دیگر عدد ۱ کمترین میزان و عدد ۱۰ بیشترین میزان رفتار است. درباره رفتارهای مثبت نیز وقتی رفتار را خیلی کم انجام می دهد، عدد ۱ و وقتی چشمگیر است ۱۰ را مقابلش بنویسید.

۳ برنامه ریزی کنید که به مدت یک هفته نسبت به سه یا چهار رفتار منفی که قبلاً زیاد تذکر می دادید، کاملاً تغافل کنید. در مقابل سه یا چهار رفتار مثبت را که قبلاً کمتر مورد توجه قرار می دادید، به دقت ردگیری و تحسین کنید.

۴ در پایان هفته مجدداً فهرست ویژگی های مثبت و منفی را نمره گذاری کنید. سعی کنید نمراتی را که ابتدای هفته نوشته اید، مشاهده نکنید تا با ذهنی باز نمره گذاری مجدد را انجام دهید. در پایان به این پرسش ها پاسخ دهید: آیا نمره رفتارهای منفی که نادیده گرفته بودید، کاهش یافته است؟ آیا نمره رفتارهایی که تحسین می کردید افزایش یافته است؟ نمره سایر رفتارها چه تغییری کرده است؟ انتظار می رود کاهش نمرات، حتی در سایر رفتارهای منفی و افزایش نمره، حتی در سایر رفتارهای مثبت نیز دیده شود.

پی نوشت ها:

۱. نهج البلاغه، ترجمه انصاریان، ص ۲۹۵.

۲. غرر الحکم و درر الکلم، ص ۴۵۱.

۳. بلد، ۴.

هنگامی که جسم فرتوت شود، تنگ دستی، غم و اندوه مضاعفی است که دیگر به سختی بتوان به جبران آن پرداخت؛ زیرا شور و توان جوانی و بلندپروازی‌ها از زندگی رخت برپسته‌اند و فصل برداشت محصول ایام جوانی است. مشکلات مالی، به ویژه هنگامی که فرد سراسر عمر خود را در وسعت مال و آبرومندی گذرانده باشد، باعث تضعیف روحیه می‌شوند. امام آینده دور را می‌بینند و ابایی از درخواست فراخ‌ترین روزی‌ها، نه روزی بخور و نمیر، ندارند؛ اما این پروردگار است که منشأ رزق و روزی است؛ از این رواز او می‌خواهیم که روزی‌ات را به من ارزانی کن، نه روزی ام را. حضرت زین العابدین علیه السلام حتی مختصات مال و ثروت مطلوب را در دعایی دیگر برمی‌شمارند؛ آنجا که از خداوند می‌خواهند:

«**مرا به مالی سرشار یا مالی به اندازه و پیوسته یاری فرما**»؛  
و نیز در وصف آن مال می‌گویند:

«**مالی که برای من خودبزرگ بینی آورد یا به ستم منجر نشود و یا به سرکشی انجامد، از من دور گردان**».

قوت و توانی نیست، جز به قوت و توان الهی. دوران کهن‌سالی زمانی است که انسان این مسئله را با گوشت و پوست خود لمس می‌کند. ناتوانی‌های جسمی و مالی، اگر بر انسان هجوم بیاورند، نتیجه‌ای جز از کارافتادگی نخواهد داشت و چه بسا ماحصل آنچه در جوانی اندوخته‌ایم، به واسطه این ضعف و زبونی زایل شود. به همین دلیل است که امام پیشاپیش درمان این مشکلات را از خداوند

اگر از ما بپرسند برنامه فردایتان چیست، احتمالاً اکثرمان پاسخ نسبتاً دقیقی داشته باشیم. برنامه هفته آینده را کم و بیش می‌دانیم و امورات ماه و ماه‌های آتی را می‌توانیم حدس بزنیم؛ اما تا کجا؟ تا چند روز بعدمان را می‌توانیم چراغ‌قوه بیندازیم و ببینیم؟ بسیاری از پیش‌بینی‌های ما مشروط به اتفاقات امروز و فردا است. پیش از این هم تجربه زندگی نداشته‌ایم که بدانیم چه آینده‌ای در انتظارمان است. اینجاست که برای شناخت اوضاع و اولویت‌بندی نیازهای فردا و فرداها، معارف اهل بیت علیهم السلام کارگشا است.

در فراز یازدهم از دعای شریف مکارم‌الاخلاق، امام سجاد علیه السلام گریزی به آینده دارند. به روزگاری و ناتوانی که معادلات زندگی زیر و زبر می‌شود. تصور ما از کهن‌سالی فقط چروکیده شدن پوست و خمیده شدن قامت است. اگر پای درد دل مادر بزرگ‌ها و پدر بزرگ‌ها نشسته باشیم، انواع و اقسام دردهای ریز و درشتی که باز هم برایمان فقط توصیفاتی لمس نشده هستند، به مجموعه مصائب دوران پیری افزوده می‌شود، اما هیچ کدام انگیزه‌ای در ما ایجاد نمی‌کند که از امروز به فکر دوران ناتوانی باشیم. در این دعا می‌خوانیم که امام می‌فرمایند:

«**خدایا! بر محمد و خاندانش درود فرست و هنگام پیری، فراخ‌ترین روزی‌ات را به من ارزانی کن و چون درمانده شوم، نیرومندترین نیروی خود را به من ده**».

## به فکر فردای بدون خمیازه

نفس کشیدن در هوای دعای مکارم‌الاخلاق



متعال درخواست می‌کنند و از این نکته غافل نیستند که نیرومندترین نیروها تنها در ید قدرت الهی است و تنها باید از او درخواست کرد.

#### رابطه عاشقانه یا حرکت مکانیکی بی معنا؟

ناتوانی مالی، جسمی و روحی سه عاملی هستند که موجب می‌شوند در ایام پیری «کسالت» گریبان‌گیر آدمی شود. آفت پیروزی کسالت است؛<sup>۱</sup> و هر چه از ناکامی و دوییدن‌ها و نرسیدن‌ها می‌کشیم، زیر سر کسالت است. این مسئله جوان و پیر ندارد. جوانی که در اوج نشاط جسمی بی‌حوصله، خمود و بی‌انگیزه باشد، در سال‌های پایانی عمر بیشتر مستعد کسالت است. کسالت در عبادت، اعمال ما را از رابطه‌ای عاشقانه با خدا به حرکت‌های مکانیکی خالی از معنا تبدیل می‌کند که تنها از سر وظیفه و احتمالاً واهمه از عقاب الهی خود را ملزم به انجام آن‌ها می‌دانیم.

عبادت فقط نماز و روزه نیست، همه کارهای روزمره ما اگر در مسیر صحیح پرستش خالق و دست‌گیری از مخلوق باشد، حکم عبادت را دارد. لذا امام سجاده علیه السلام در ادامه دعا می‌فرماید:

#### «مراد عبادت خود به کسالت دچار مکن».

اما نشانه کسالت چیست؟ امام علی علیه السلام درنگ در عمل را یکی از نشانه‌های کسالت می‌دانند.<sup>۲</sup> همان امروز و فردا کردنی که کار را به لحظه آخر و دقیقه نود می‌کشاند و اگر خدا یاری رساند، شاید در وقت اضافه بتوانیم زمان از دست رفته را جبران کنیم. فردی که شوق به عمل دارد، بی‌قرار فرا رسیدن زمان است. مشتاق بانگ اذان است که از گلدسته بلند شود و خودش را به نماز اول وقت برساند. اما کسالت، این پا و آن پا کردن و بهانه‌تراشی است تا زمانی که آفتاب بر کوه و دشت بتابد و نماز صبحش بی‌نمازی شود. آنکه نشاط روحی دارد، اگر دانشجو است، تکالیف کلاسی را به موقع تحویل می‌دهد. اگر مادر است، برنامه زندگی‌اش نظم زمانی دارد و ظرف نشسته و غذای مانده امروز، مهمان فردای آشپزخانه نیست. اگر شاغل است، چک لیست کارهای امروز را به فردا نمی‌اندازد و اگر نسبت به سرنوشت جامعه و کشور خود حساس است، حتی شرکت در انتخابات را به ساعات پایانی موکول نمی‌کند، اما صف‌های طولانی رأی‌گیری در ساعات پایانی چیز دیگری می‌گویند و همین تفاوت‌های به ظاهر جزئی است که صف افراد موفق و با برنامه را از دیگر مردم جدا می‌کند؛ زیرا به فرموده امام علی علیه السلام: «چه بسا کاری را به تأخیر می‌اندازیم و دیگر اساساً امکان و فرصتی برای انجام آن دست نمی‌دهد». <sup>۳</sup> پس درنگ و خمیازه بی‌مورد ممنوع!

پی‌نوشت‌ها: ۱. غرالحکم، ح ۳۹۶۸.

۲. همان، ح ۴۴۷۱ / ۳. همان، ح ۷۷۲۸.

# چای با طعم اسید

خطر کرونا بیشتر است یا کارهای عجیب و غریب برخی‌ها در قرنطینه؟

۱- این روزها که برای مقابله با کرونا در خانه هستیم در مصرف گوشی و تبلت رعایت کنید...

جان اجدادتون بیاید من رو از دست این بگیریدا!  
نخاعم تاول زد از بس ازم کار کشید!!



۲- در ضدعفونی کردن منزل، افراط نکنید...

دختره! کافیه به نظرم!!  
رنگم رفت!



۳- به شایعات توجه نکنید...

پدربزرگت کو؟

تو اینترنت نوشته بود اسید سولفوریک  
بریزیم تو چایی کرونا از بین می‌ره!  
رو پدربزرگ آزمایش کردم!



۴- نگذارید بیکاری به شما فشار بیاورد...



۵- علاف نچرخید. در کارها به مادر کمک کنید...



۶- ترس و استرس به جان خانواده نیندازید...

الآن سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد:  
کرونا شبها توی سیبیل پدرها استراحت می‌کنه!!





# ثابت قدم برای جهش بلند

برای آیندگان. اگر عاقلانه و عاشقانه برای راه اندازی یک کسب و کار تصمیم گرفتید، اگر لحظه لحظه عمر برایتان ارزشمند است، عاشق ثابت قدم باشید. از جنگ تن به تن با غول پشیمانی و دلسردی نترسید. باید هر طور شده، از تمام عواملی که شما را به سمت امواج هولناک پشیمانی سوق می دهند، دوری کنید. خیلی ها هستند که تصمیم می گیرند کار جدیدی را ره بیندازند یا تغییر و تحولی در موفقیت کار حال حاضرشان ایجاد کنند اما در نهایت به آنچه می خواهند، دست پیدا نمی کنند. اگر واقعاً برای آغاز یک کار یا موفقیت در شغل فعلی تان اراده کرده اید، فقط و فقط به یک چیز فکر کنید: «جهش».

ما آدم ها همان قدر که ساده و سریع به یک کار دل می بندیم، عاشقش می شویم و در نهایت تصمیم به انجامش می گیریم، دقیقاً همان قدر ساده و سریع ممکن است نسبت به آن دلسرد شویم، درباره اش به پشیمانی بیفتیم و در نهایت برایش یک تصمیم جدید اتخاذ کنیم. می خواهیم این را بگویم که شما بعد از اینکه کار مورد نظرتان را شروع کنید، تازه برخی از چالش ها برایتان آغاز می شود. یکی از آن چالش ها، همین مسئله دلسردی و پشیمانی است. خب برخی ها در زندگی اسیر این یک بام و دو هوایی می شوند. یک روز عاشق، یک روز پشیمان. دوباره یک روز عاشق، روز دیگر پشیمان. و این قصه در زندگی شان ادامه دارد تا روزی که خیلی اتفاقی به آینه خیره می شوند و عمر به هدر رفته خودشان را تماشا می کنند. خیره می شوند به گذشته خود که مدام در برزخ عاشقی و پشیمانی گذشت. بدون هیچ دستاورد مهمی در زندگی و بدون هیچ اثر مثبتی



آدمی اگر به شکست فکر کند، باید سرآخر همان را انتظار بکشد. اگر هم به جهش و پیشرفت و اوج گرفتن بیندیشد، زودتر از آنچه فکرش را بکند به آن مرحله خواهد رسید. علاوه بر این، برای ثابت قدم ماندن در مسیر کار، لازم است چند عبارت را از فرهنگ لغات ذهنتان بیرون کنید. مثل:

#### من نمی‌تونم:

اگر به توانایی خودتان ایمان ندارید، به موفقیت خودتان هم امیدوار نباشید. به این مثال توجه کنید:

یک تیم فوتبال از یک شهر دورافتاده قرار است با یک تیم مشهور و فوق‌العاده قوی در یک زمین فوتبال مسابقه دهد. اکنون توقع همه از تیم ناشناس چیست؟ اینکه بازیکنانش پیش از ورود به میدان در یک مصاحبه مطبوعاتی بگویند: قطعاً ما آن قدر توانا نیستیم که از سد این تیم قدرتمند بگذریم؟ یا اینکه با اعتماد به نفس به دوربین‌های تلویزیونی چشم بدوزند و بگویند: آمده‌ایم تا توانایی‌های خودمان را به نمایش بگذاریم و شگفتی خلق کنیم! مسلماً بازیکنی که جمله اول را بیان می‌کند، از پیش باخت‌ه وارد زمین فوتبال می‌شود اما بازیکن دوم، خود را آماده یک مبارزه تمام‌عیار برای موفقیت کرده است. هنگامی که شما دیدتان نسبت به توانایی خودتان مثبت نیست، در واقع به صورت از پیش باخت‌ه و بازنده وارد میدان کار شده‌اید؛ در حالی که خودباوری برای شما یک برگ برنده است و شما را به سخت‌کوشی و موفقیت در کار فرا می‌خواند. پس وقتی کاری را شروع کردید، با ایمان به توانایی‌هایتان به چشم‌هایی که به شما خیره شده‌اند، نگاه بیندازید و بگویید: «می‌خواهم توانایی‌هایم را در این کار نشان بدهم و بازنده نباشم».

توانایی‌هایی شما دو دسته هستند؛ آن توانایی‌هایی که همه انسان‌ها دارا هستند و شما هم به عنوان یک انسان از آن برخوردار می‌باشید؛ و آن توانایی‌هایی که ویژه، منحصر و مخصوص شماست. به هر دو دسته از توانایی‌های خود اعتماد کنید تا درصد کارایی‌تان برای رسیدن به موفقیت بیشتر باشد.

#### من شانس ندارم:

برخی افراد همواره عبارت «من که شانس ندارم» روی لبانشان است. وقتی از آن‌ها بپرسید: «خب یعنی چی؟»،

پاسخ قانع‌کننده‌ای برایتان ندارند. شانس، بیشتر از اینکه یک واقعیت باشد، یک توجیه ساختگی برای کم‌کاری‌های ماست. در واقع کسی که شکست و عدم موفقیت کاری را به شانس ربط می‌دهد، می‌خواهد خودش را از کم‌کاری و تنبلی تبرئه کند. وگرنه وقتی خدای بزرگ نعمت سلامتی، استعداد، تفکر، کار کردن و... را به ما داده است، بدشانسی چه قدرت و جایگاهی می‌تواند داشته باشد؟ چه خوش‌شانسی‌ای برتر از قدرت‌ها و نعمت‌هایی که خدای متعال از لطفش به انسان‌ها عطا کرده است؟ اگر زمانی در کارتان شکست خوردید یا در وضعیت منفی قرار گرفتید، به جای اینکه آن‌ها را به شانس خود ربط دهید، از جانب خودتان و حاصل اشتباهات خودتان بدانید و سعی کنید با تلاش بیشتر و بیشتر، جبران‌شان کنید.

#### من چرا نمی‌روم:

اگر خیال دارید یک روزه، یک شبه یا در یک مدت بسیار کوتاه به موفقیت برسید، سخت در اشتباهید. برای هر قله‌ای یک مسیری وجود دارد که باید آن را طی کنید تا خودتان را به قله برسانید. بله؛ این مسیر دشوار و پستی‌وبلندی‌های فراوان است اما چاره‌ای جز صبر دارید؟ آیا می‌توانید بدون طی کردن مسیر، به قله موفقیت برسید؟ کسانی که این ادعا را داشتند، خیلی زود زمین‌گیر شدند. موفقیت به صورت تدریجی به دست می‌آید؛ بنابراین هیچ‌گاه در کاری که انجام می‌دهید، عجله نکنید؛ بگذارید کارتان با کیفیت پیش برود. شتاب‌زدگی اشتباهاتتان را زیاد می‌کند.

#### اینم نه:

هرچه قدر که شتاب‌زدگی می‌تواند شما را دچار مشکل کند، سستی و تعلل نیز می‌تواند سنگ بزرگی پیش روی‌تان باشد. افرادی که در کار خود سخت‌پسند و کندقدم هستند، فرصت‌های زیادی را از دست می‌دهند. همین‌طور که تلاش می‌کنید در کارها عجله نکنید، از تأخیر هم فرار کنید و فرصت‌طلب باشید؛ یعنی زیرکانه از فرصت‌هایی که برایتان پیش می‌آید، نهایت استفاده را ببرید و یک‌به‌یک نابودشان نکنید. برخی فرصت‌های کاری، به جای یک قدم، چند گام شما را به جلو پیش می‌برند.

«شاید چند دهه قبل که معلم از ما می پرسید: علم بهتر است یا ثروت؟ جواب ها بیشتر حول گزینه اول می چرخید؛ اما پاسخ این سؤال در زمان فعلی چیست؟ ما می توانیم دایره پاسخ را با طرح گزینه سوم، وسیع تر کنیم: هم علم خوب است و هم ثروت! در واقع نیازی نیست که ما این دو مقوله را مقابل هم قرار دهیم و ناچار به انتخاب یکی از آن ها باشیم؛ زیرا در مکتب اسلام پیرامون علم و ثروت، صحبت های زیادی شده است. در این مکتب، ثروت نه تحقیر شده است و نه مذموم شناخته می شود و با تعیین حد و حدود، می تواند با علم همراه شده و دو بال پرواز انسان برای رسیدن به سعادت باشد. مسائل مالی و اقتصادی بخش مهمی از زندگی انسان را تشکیل می دهند.

وسيله تقرب و سعادت اخروی بدانیم، با این نگاه کلان، ابزارهای قدرتمند دنیایی را وسیله ای برای هموار کردن مسیر آخرت قرار می دهیم. شهید مطهری در کتاب «نظری به نظام اقتصادی اسلام» می گوید: «اسلام با هدف قرار دادن ثروت، با اینکه انسان فدای ثروت شود، مخالف است و سخت مبارزه کرده است؛ به عبارت دیگر با پول پرستی و اینکه انسان برده پول باشد، مخالف است. اینکه انسان پول را به خاطر خود پول و برای ذخیره کردن و اندوختن بخواهد».

## ثروت خوب؛ ثروت بد!

راه کسب ثروت، اولین نقطه حساسی است که اسلام روی آن دست گذاشته است. مال زمانی طیب و طاهر است که از راه های حلال به دست آمده باشد. ثروتی که از طریق تضییع حق دیگران، اختلاس، ربا، رشوه گیری، دزدی، خوردن مال

اگر از خط فکری اسلام فاصله بگیریم و خط فکری جهان مدرن را دنبال کنیم، نمی توانیم تفکیکی میان ثروت خوب و ثروت بد قائل شویم. جهان مدرن، در برنامه ریزی های اقتصادی خود، اصلی را تعریف کرده است که براساس آن، هر فرد از هر طریقی که بتواند به سوددهی و افزایش ثروت برسد، فردی موفق و سعادتمند شناخته می شود؛ اما اسلام با تضییع راه های درآمدزایی و میزان ثروت، سعادت بشر را تنها در گروی ثروت اندوزی ندانسته و با مذموم شناختن برخی از پیامدهای ناشی از ثروت، از انسان می خواهد که تنها به بعد مدیریت مادی بسنده نکند و مدیریت اخروی در ثروت را نیز مدنظر داشته باشد.

## مدیریت اخروی چیست؟

پاسخ ساده است؛ ثروت وسیله است نه هدف! اگر مال را

# چرک کف دست یا چی؟

وقتی ثروت در مسیر آخرت قرار می گیرد



یتیم، احتکار و ... به دست می‌آید، مال حرامی است که اسلام آن را به شدت محکوم می‌کند. مرحله بعد، مجراهای صرف ثروت است. دیدگاه اسلام در مورد مالی که در جهت ارتقا بعد معنوی هزینه می‌شود با مالی که در جهت ترویج انحطاط اخلاقی و فساد صرف می‌شود، یکسان نیست. اتفاق و ایثار، حفظ آبروی مسلمان، دستگیری و کمک به نیازمندان و اشتغال‌زایی، از جمله مواردی است که کارکرد اصلی ثروت را از نظر اسلام نشان می‌دهد؛ اما برای شناخت بیشتر مواردی که در مکتب اسلام بسیار نکوهیده و مذموم شناخته شده‌اند، به چند مورد به صورت اختصاصی اشاره می‌کنیم.

### نه به تجملات!

یکی از آفت‌های فراگیر ناشی از ثروت، اشرافی‌گری و تجمل‌گرایی است که در نهایت منجر به طغیان و سرکشی انسان در مقابل خداوند می‌شود. رسیدن به مرحله طغیان، پرتگاه خطرناکی است که گویا در آن هیچ نیروی بازدارنده‌ای برای کنترل و نجات انسان وجود ندارد. در فرهنگ و ادبیات قرآنی، اشراف با عنوان مترفین معرفی شده‌اند که دلبستگی شدیدی به دنیا داشته و به دنبال ثروت‌اندوزی و جاه‌طلبی هستند. چنین افرادی با رفتارهای مصرفی مترفان، ماهیت رفتارهای اجتماعی و اقتصادی غیرعادلانه‌ای دارند که جامعه را فدای منافع فردی خود می‌کنند. مصادیقی چون فرعون، نمرود و قارون به عنوان اشراف‌گرایان فاسد، مورد نکوهش شدیدی قرار گرفته‌اند. افرادی که عاقبت آن‌ها به خوبی بیانگر چرایی تأکید بر پرهیز از این آفت است. در مقابل چنین روحیه‌ای، قناعت به عنوان یکی از ارزش‌های والای انسانی از نظر اسلام، معرفی می‌شود.

### اسراف و تبذیر ممنوع!

اسلام دین اعتدال است و میانه‌روی در امور را توصیه می‌کند. تعادل در کسب مال و نحوه مصرف نیز از اهم اموری است که به آن توصیه فراوانی شده است. اسراف زمانی رخ می‌دهد که این توازن برهم بخورد و فرد مال خود را در مجرای نامناسبی صرف کند. در قرآن، از افراد اسراف‌گر با عنوان مسرفین یاد شده است؛ افرادی که از مسیر سعادت به دور هستند. همچنین مسرفین مبعوض خدا و مبذرین برادران شیطان معرفی شده‌اند. دامنه اسراف علاوه بر

امور مالی، امور غیرمالی را نیز در برمی‌گیرد. در بعد مالی، اسراف باعث تضعیف توان مالی محرومان و لذت‌طلبی بیشتر مسرفان می‌شود. این بلای بزرگ اجتماعی، هم فرد و هم جامعه را به سمت فقر سوق می‌دهد و منجر به هلاکت و نابودی انسان می‌شود. به همین دلیل یکی از راه‌های مبارزه اسلام با فقر و محرومیت، ایجاد هماهنگی اقتصادی و ریشه‌کن ساختن اسراف است تا مانع افتادن افراد در ورطه هلاکت شود.

### تمرین بخشنده‌گی

ثروت اگر وسیله‌ای برای ارتقا معنویت در زندگی ما باشد، جایگاهی برای امساک و بخل در این زمینه نخواهیم یافت. از منظر روایات، بخل در مال ذلت است؛ زیرا فرد بخیل در ذهن اطرافیان خود موقعیت خوبی ندارد. انسان بخیل می‌خواهد از فقر فرار کند، در حالی که هم‌زمان بخل او را در فقر و مضیقه قرار داده است. در نتیجه او گرفتار در چیزی است که از آن فرار می‌کند! قران بخل و امساک را با آیاتی مورد نکوهش قرار داده و می‌فرماید: «آنان که بخل می‌ورزند و مردم را به بخل وای می‌دارند و آنچه خدا از فضل خود به آنان بخشیده را کتمان می‌کنند، به کیفر خود خواهند رسید».\*

آثار مخرب بخل علاوه بر پیامدهای فردی، پیامدهای اجتماعی چون عدم پیشرفت جامعه و شیوع چنین روحیه‌ای در سایر افراد را نیز به همراه دارد. باید توجه داشت که نمی‌شود بخل را به بهانه صرفه‌جویی توجیه کرد، زیرا بخل در مقابل صرفه‌جویی قرار می‌گیرد؛ صرفه‌جویی، مصرف نکردن معقول سرمایه با هدف حفظ شخصیت و کرامت است؛ در حالی که بخل و خست، مصرف نکردن بی‌هدف سرمایه است که با هدف انباشت بیشتر ثروت انجام می‌شود.

با در نظر گرفتن حد و حدودی که اسلام در زمینه کسب درآمد و ثروت و راه‌های مصرف آن تعیین کرده است، مقوله ثروت، نه تنها از منظر اسلام امری نکوهیده شناخته نشده است، بلکه وسیله‌ای برای سعادت جامعه اسلامی محسوب می‌شود.

\*نساء، ۳۷.



# خیره شدن به تنه درخت

چگونه اتفاقات ناگوار گذشته را فراموش کنیم؟

گفتم: «چایت سرد نشه». نگاه اندوهگینش را دوخت به فنجان چای و گفت: «باور کن توی سالی که گذشت، زندگی من حتی از این چای هم تلخ‌تر بود». پرسیدم: «چرا؟» جواب داد: «روزهای سخت زیادی داشتم، مشکلات خانوادگی، بیماری طولانی و بعد هم فوت مادرم که تکیه‌گاهم بود. مدت‌هاست که دیگه زندگی نمی‌کنم؛ فقط زندگی رو تحمل می‌کنم». همین‌طور که در قندان را بر می‌داشتم و مقابلش می‌گذاشتم، گفتم: «خدا رو چه دیدی! شاید در عوض، سال جدید پر از روزهای خوب باشه؛ پراز تغییرات مثبت در درون خودت و در زندگی‌ات». با ناراحتی سری تکان داد و گفت: «من دیگه هیچ‌وقت اون آدم شاد و پرانرژی سابق نمی‌شم. دیگه فقط یه آدم شکست خورده هستم. دیگه هیچ چیز خوشحالم نمی‌کنه. به هیچ چیز نمی‌تونم امیدوار باشم». جرعه آخر چایم را سرکشیدم و گفتم: «تا حالا مفهوم «تاب‌آوری» به گوشت خورده؟ یعنی قابلیت بازسازی مجدد خود پس از سختی‌ها. مفهوم تاب‌آوری با مفهوم انعطاف‌پذیری در زندگی فرق‌های زیادی داره. انعطاف‌پذیری یعنی در جریان مشکلات زندگی، کمی خم بشی و بعد دوباره به حالت اولت برگردی؛ اما تاب‌آوری یعنی حتی اگر در اثر شدیدترین مشکلات از هم فرو پاشیدی، دوباره خودت رو بازسازی کنی؛ یعنی افتادن و دوباره بلند شدن. مثل اون ضرب‌المثل سرخپوستی که میگه: «وقتی طوفان می‌شود، اگر در برابر یک درخت ایستاده باشی و به شاخه‌های آن نگاه کنی، مطمئن می‌شوی که به زودی سقوط می‌کند، اما وقتی به تنه درخت نگاه کنی، استواری‌اش را می‌بینی». یا همون دیالوگ معروف آن فیلم معروف که می‌گفت: «هیچ‌کس نمی‌تونه ضربه‌ای محکم‌تر از زندگی بهت بزنه. اصلاً مهم نیست تو چقدر می‌تونی محکم ضربه بزنی، مهم اینه که تا چه حد می‌تونی ضربه بخوری و به

مسیرت ادامه بدی. این طوری برنده میشی». با پرورش ویژگی تاب‌آوری در وجود خودت، می‌تونی به جای سقوط از نردبان مشکلات، از آن‌ها برای بالا کشیدن خودت به لحاظ روحی، روانی و معنوی استفاده کنی». دوستم در حالی که چای سرد شده‌اش را مزه‌مزه می‌کرد، گفت: «خب حالا چطور می‌تونم این تاب‌آوری رو در وجود خودم پرورش بدم؟!» جواب دادم: «باید اول ویژگی‌های روانی افراد تاب‌آور رو بشناسی و در وجود خودت پرورش بدی تا بتونی به تاب‌آوری دست پیدا کنی».

### ویژگی‌های افراد تاب‌آور

«تاب‌آوری» گم‌شده بسیاری از ما مردمان در روزگار پرتلاطم امروز است. با پرورش ویژگی تاب‌آوری در وجود خود، می‌تونیم سال جدید را با انگیزه بیشتر و اراده‌ای قوی‌تر ادامه بدهیم. افراد تاب‌آور ویژگی‌هایی دارند. از جمله اینکه:

#### بازگوش و کنج‌کاو هستند؛

سؤالات زیادی در ذهنشان ایجاد می‌شود. علاقه دارند از هر چیزی سر در بیاورند و شاید بتوان گفت شبیه کودکان، از هر چیزی لذت می‌برند، از پدیده‌ها متعجب می‌شوند، تجربه می‌کنند، اشتباه می‌کنند، آسیب می‌بینند و دوباره بلند می‌شوند.

#### به طور مداوم از تجارب خود می‌آموزند؛

تجارب جدید و غیرمنتظره را سریعاً درونی‌سازی می‌کنند. از خود می‌پرسند: «نکته جدید یا درسی که می‌تونم بگیرم چیست؟»

#### سریعاً خود را سازگار می‌کنند؛

به لحاظ هیجانی و ذهنی بسیار انعطاف‌پذیر هستند. با ویژگی‌های شخصیتی متناقض راحت هستند. می‌توانند قوی و لطیف، حساس و سخت، منطقی و شهودی، آرام و هیجانی، جدی و بازیگوش و... باشند.

#### رابطه دوستانه یا عاشقانه خوبی دارند؛

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مردم در شرایط کاری دشوار و تخریب‌کننده، اگر رابطه دوستانه یا خانواده‌ای دوست‌داشتنی داشته باشند، مقابله بیشتری در برابر فشارها از خود نشان می‌دهند و احتمال زمین‌گیر شدنشان به حداقل ممکن می‌رسد.

#### احساسات خود را صادقانه بیان می‌کنند؛

می‌توانند خشم، عشق، تنفر، تحسین، غم و طیف وسیعی از هیجانات انسانی را به شکل صادقانه و باز تجربه کنند. همچنین می‌توانند در شرایطی که لازم باشد، احساسات خود را به شکل آگاهانه فرونشانی کنند.

#### انتظار دارند که کارها خوب پیش برود؛

آن‌ها خوش بینی عمیقی دارند و به آینده امیدوارند. بدون یک نسخه از پیش تعیین شده، می‌توانند کار کنند و هنگام بحران ثبات خود را حفظ می‌کنند.

با دیگران همدلی نشان می‌دهند:

می‌توانند دنیا را از نظر دیگران ببینند؛ حتی اگر مخالف نظر آن‌ها باشد.

#### از خود به خوبی دفاع می‌کنند؛

مقاومت می‌کنند، شکست و ناکامی را جبران می‌کنند، به راحتی گول نمی‌خورند، اگر لازم باشد خود را کنار می‌کشند تا در امان باشند و از تدابیر دیگر استفاده می‌کنند. آن‌ها برای حفظ خود، از دیگران کمک می‌گیرند.

#### توانایی استفاده از موقعیت‌ها را دارند؛

آن‌ها بدشانشی را تبدیل به خوش‌شانسی می‌کنند و توانمندی را از گرفتاری و سختی به دست می‌آورند. آن‌ها وقتی در مورد تجربه‌ای سخت صحبت می‌کنند، می‌گویند: «اصلاً دوست ندارم دوباره چنین تجربه‌ای داشته باشم، اما این تجربه یکی از آموزنده‌ترین و بهترین اتفاقاتی است که برای من افتاده است».

#### در هر دهه از زندگی بهتر و بهتری می‌شوند؛

آن‌ها به شکل روزافزونی در زندگی شایستگی، ثبات و آزادی بیشتری را تجربه می‌کنند و از زندگی بیشتر و بیشتر لذت می‌برند. به طور کلی می‌توان گفت که کیفیت زندگی چنین افرادی روند صعودی و پیش‌رونده دارد. آن‌ها از خود می‌پرسند که: «آیا امروز بهتر از گذشته می‌تونم با مشکلات زندگی کنار بیایم؟» \*

تاب‌آوری یک خصلت ذاتی نیست؛ یعنی همه ما با پرورش ویژگی‌هایی که به آن‌ها اشاره شد، می‌تونیم به این خصلت کاربردی دست پیدا کنیم. فقط به مدتی تمرین نیاز است. باید این هنر را بیاموزیم که به مشکلات زندگی، به عنوان یک صحنه نبرد نگاه کنیم؛ نبردی که با تلاش و امید، مسلماً ما پیروز آن خواهیم بود.

# حاج میرزا، شهید صد درصد

معرفی کتاب «آب هرگز نمی میرد»؛ به یاد جانباز شهید میرزا محمد سلگی

استوار و ایستاده در راه حفظ ارزش های والای انقلاب اسلامی کوشید و در زمان حیاتش، از سوی ولی زمان «شهید زنده» لقب گرفت. شهید زنده ای که همسرش از مهم ترین دغدغه او در زندگی این گونه روایت می کند: «حاج میرزا تا آخرین نفس دغدغه انقلاب و نظام را داشت و همیشه این گونه دعا می کرد که: خدایا کمک کن که اگر در صف شهدا غایبم، در صف پیام رسانان راهشان غایب نباشم».

## یک تقریظ خاص از آقا

پیشتر رهبر معظم انقلاب پس از مطالعه کتاب «آب هرگز نمی میرد» تقریظ ویژه ای را برای این کتاب ارزشمند به ثبت رساندند:

بسم الله الرحمن الرحیم

سلام بر یاران حسین علیه السلام و سلام بر لشکر انصارالحسین همدان؛ و سلام بر شهیدان، دلوران، فدائیان، شیران روز و عابدان شب؛ و سلام بر شهید زنده میرزا محمد سلگی و بر همسر بالیمان و صبور او؛ و سلام بر حمید حسام که دردانه هایی چون سلگی و خوش لفظ را به ما شناساند. ساعت های خوش و باصفایی را با این کتاب گذراندم و بارها با دریغ و حسرت گفتم:

درنگی کرده بودم کاش در بزم جنون من هم / لبی تر کرده زان صهبای جام پرفسون من هم  
هزاران کام در راه است و دل مشتاق و من حیران / که ره چون می توانم یافتن سوی درون من هم...

در میان کتاب های خاطرات جنگ، این، یکی از بهترین هاست. نگارش درست و قوی، ذوق سرشار، سلیقه و حوصله، همت بلند، همه با هم دست به کار تولید این اثر شده اند. کتاب خانم ضرابی در شرح حال شهید عالی مقام علی چیت سازیان نیز دارای همین برجستگی هاست. این دو نفر از ستارگان اقبال همدان هستند.

صبح روز ۱۴ فروردین ۹۹ بود که شهید زنده، سردار سرافراز هشت سال دفاع مقدس میرزا محمد سلگی، پس از تحمل سال ها درد از جراحات های شیمیایی در یکی از بیمارستان های همدان به آسمان پر کشید. هرکس که روایت رشادت های او در جنگ را مرور می کرد و با حال و هوای پس از جنگ او نیز آشنا می شد، بیشتر از آنکه عنوان ارزشمند «جانباز قهرمان چند درصد» را برای او انتخاب کند، لقب «شهید سرافراز صد درصد» را برای او انتخاب می کرد. حاج میرزا که حکایت رشادت هایش در فرهنگ مقاومت زبانزد خاص و عام بود، سال ها مانند بسیاری دیگر از جانبازان اسلام، شهید گونه زندگی کرد و سراسر به خاطر محدودیت های کرونایی، مظلومانه و بدون بدرقه مردم به دوستان شهیدش پیوست. هرچند که یاد او همواره در دل های عاشقان شهادت و مقاومت زنده بوده و هست. حالا بزرگ ترین یادگار این شهید عزیز، کتابی است که سال های گذشته از خاطرات زندگی او منتشر شده است.

## کتابی برای نسل دیروز و امروز

کتاب «آب هرگز نمی میرد» شامل خاطرات این شهید بزرگوار به همت و قلم حمید حسام، در این سال ها یکی از بهترین و خواندنی ترین آثار مکتوب منتشر شده به شمار می رود. تاکنون بیش از یکصد هزار نسخه از این کتاب منتشر شده است و نسخه صوتی آن نیز ارائه شده است. درباره محتوای کتاب باید از قهرمانی گفت که با وجود جراحات های بسیار، عرصه نبرد را رها نکرد و حتی در عملیات مرصاد با دو پای قطع شده به فرماندهی پرداخت و با اقتدا به مکتب عاشورا، در تاریخ ایران ماندگار شد. حاج میرزا در دوران پس از جنگ نیز در دفاع از اسلام ناب و ایران عزیز، لحظه ای درنگ نکرد و با بصیرت و اقدامات به موقع در عرصه های مختلف سیاسی و اجتماعی حضور پربرکتی داشت. او در تمام این سال های طولانی، ضمن تحمل درد ورنج ناشی از جنگ و سلاح های شیمیایی،



## برش‌هایی از کتاب



### ■ حمد برایمان کافی است

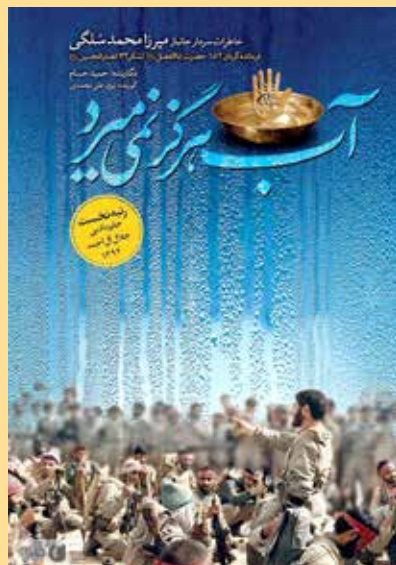
حاج حسین همدانی از فرمانده گردان‌ها و واحدها خواسته بود که در ابتدای گزارششان حتماً آیه یا حدیثی بخوانند و به نکته و موضوعات مهم و اصلی اشاره کنند و حاشیه نزنند. یادم هست که هرکس آیه یا حدیثی خواند. مسئول تدارکات تیپ سورۀ حمد را خواند. او همیشه این سوره را می‌خواند و می‌گفت: «من فقط این سوره را بلدم و اگر به آن عمل کنیم، برایمان کافی است». راست هم می‌گفت.

### ■ تشنه

از روزی که در شش سالگی روضۀ مشک و سقا را از پدرم شنیدم، تا زمانی که دستم به داش و خوشه‌های گندم گره خورد، رد این بوی خوش را گرفتم تا به زیر علم عباس (ع) رسیدم. اتفاقی نبود. در دفتر تقدیر الهی همه چیز حساب و کتاب داشت که با شروع جنگ تحمیلی و تأسیس یگان رزمی استان همدان به نوکری گردان حضرت ابوالفضل (ع) منصوب شدم و تشنه آب، آب حیاتی که هنوز از مشک ابوالفضل (ع) می‌ریخت و به تاریخ آبرو می‌داد. ما تشنه یک جرعه سخاوت هستیم / مشک تو هنوز آب دارد عباس.

### ■ اسیر نمی‌کشیم

تصویر محسن امیدی در شب عملیات والفجر دو، پای کوه کله‌قندی در ذهنم آمد. آن شبی که او سرش را به خدا عاریت داده بود تا جلو بیفتد و نیروها پشت سرش به خط دشمن بزنند. یا ابوالفضل گفتم و به سمت تیربار مقابل دویدم. نیرویی در پاهایم جمع شده بود که می‌خواستم پرواز کنم. پشت سرم فریاد الله اکبر برخاست و همه مثل برق و باد بر سر دشمن فرود آمدند. تیربارچی دشمن رها کرد و به سمت تپه عباس عظیم گریخت. دو گروهان اول و دوم هم مثل سیل، سد مقابلشان را شکستند و تیراندازی شدت گرفت و ظرف چند دقیقه، صدای تیر کم شد. بعضی‌ها یا کشته شدند یا به سمت تپه عباس عظیم فرار کردند و عده‌ای هم دستشان را به علامت تسلیم بالا بردند. چند مجروح و شهید داده بودیم. دو، سه نفر از بسیجی‌ها عصبی بودند و به تلافی می‌خواستند که اسرا را بزنند. سرشان داد کشیدم: «ما اسیر نمی‌کشیم، برگردید توی کانال».



# خوش خوشون شاخ‌های اینستاگرام

وقتی باید با دست پُر فرزندمان را از آسیب  
صفحات مجازی حفظ کنیم

فاطمه دولتی



### دست پُر باشید

بعضی از نوجوان‌ها گمان می‌کنند والدینشان از آن‌ها و جامعه عقب‌اند؛ پس اگر می‌خواهید به آن‌ها توصیه‌ای داشته باشید یا هشداری بدهید، لازم است دستتان را پُر کنید. با چند سرچ در اینترنت در مورد زندگی شخصی و اشتباهات فاحش افراد معروف اینستاگرام، اطلاعات جمع کنید. حداقل با روش کسب و کار افراد مشهور اینستاگرام و از آن طرف مال‌باخته‌های سایت‌های شرط‌بندی آشنا شوید. وقتی با دست پُر و اطلاعات کافی در این زمینه‌ها و راهنمایی می‌کنید، بدون شک اثرگذاری بیشتری خواهد داشت. نوجوان‌ها ضمیری روشن دارند. زشتی‌ها را نمی‌بینند و زود باورند؛ پس توضیحات صادقانه شما می‌تواند تصورشان را عوض کند. یادتان باشد، با گفتن «فلانی خوب نیست، من خوشم نمی‌آید»، آن خواننده یا شومن از چشم فرزندان نخواهد افتاد.

### از فرزندان سؤال بپرسید

از فرزندان بعد از دفعاتی که همراه او اینستاگردی می‌کنید، بپرسید: «خب، الان چی شد؟ چی دستمون رو گرفت؟» به او بگویید که دانستن زندگی شخصی افراد و ورود به حریم‌های خصوصی‌شان چیزی به زندگی آدمی اضافه نمی‌کند؛ حتی امر خاص و سرگرم‌کننده هم نیست. چرا؟ چون به اندازه میلیاردها آدم روی کره زمین داستان زندگی وجود دارد، همه زندگی‌ها فراز و نشیب‌های خودش را دارد و می‌تواند برای غریبه‌ها جالب باشد. هنر ما در زندگی باید این باشد که از میان میلیون‌ها داستان، بهترین را بشناسیم، آن را مرور کنیم و درس‌های لازم را برای زندگی بهتر خودمان بگیریم؛ نه اینکه داستانی را پیگیری کنیم، که هیچ نقطه قابل توجه و درس‌آموزی در بر ندارد و تنها با اراده یک نرم‌افزار خارجی یا حتی دست‌های پشت پرده، مقابل چشمان قرار گرفته است.

دنیا هر روز در حال دگرگونی است. همین الان اگر بنشینید کنار دست مادر بزرگتان و برایش تعریف کنید که بعضی‌ها در اینستاگرام با جک تعریف کردن و مسخره کردن این و آن، میلیون میلیون پول در می‌آورند، حتماً تعجب می‌کنند و چند: «نه، شوخی می‌کنی؟ استغفرالله» به شما می‌گویند. اما چه بخواهیم چه نه، دنیا تغییر کرده و خیلی ارزش‌ها به ضد ارزش تبدیل شده است. هرچه که هست، شاید ما به عنوان اعضای یک خانواده، نمی‌توانیم جلوی این تغییر را در جهان بگیریم. رسانه هر روز در حال بزرگ‌تر شدن است، سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرهای شاخ‌های اینستاگرامی هر روز بیشتر می‌شوند. نمی‌شود جلوی همه‌شان ایستاد. از طرفی اگر نوجوانی در خانه داشته باشید، نمی‌توانید او را در یک قرنطینه دائمی از همه آسیب‌هایی که در اجتماع و فضای مجازی وجود دارد، دور کنید؛ اما می‌توانید به آن‌ها چند سلاح قوی بدهید؛ برای روزهای سخت و برای روزهای ایستادن مقابل طوفان‌های زندگی مدرن. در روزگار کرونا و در ایام «در خانه بمانیم»، به یک‌باره لایوهای اینستاگرامی رونق گسترده‌ای پیدا کرد. افراد مشهور و غیرمشهوری در اینستاگرام روی کار آمدند. از خواننده‌های هنرمندمایی که با ثروت مافیای موسیقی یا با تولید قطعه‌های هنجارشکنانه به شهرت رسیدند تا افرادی که برای رونق سایت‌های شرط‌بندی و خالی کردن جیب مردم، خود را هنرمند معرفی کرده‌اند. در میان افراد دیگری هم هستند که با نام دین به شهرت رسیده‌اند و حالا با سوءاستفاده از باورهای دینی، خوراک ضد دینی به خورد مخاطبان‌شان می‌دهند؛ اما با همه این توضیحات، نوجوانان به طرز عجیبی دنبال‌کننده افراد مشهورند. شاید همین خصلتشان باعث می‌شود که شاخ‌های هنرمندمای اینستاگرام را الگوی خود قرار دهند. سؤال اینجاست که ما به عنوان پدر و مادر چه کاری از دستان بر می‌آید؟



**تفکر انتقادی را به کودکان آموزش دهید**

یکی از مهم‌ترین مواردی که افراد مشهور در لایوهای اینستاگرامی‌شان مطرح می‌کنند، این است که: «ما آدم‌های خوب با ذات پاک هستیم، اما سیستم کشورمان یا سیستم خانواده و دینمان ما را تحت فشار قرار داده و به اینجا کشانده است». در مورد این باور و عقیده با فرزندان حرف بزنید. آدم‌ها در زندگی شرایط مختلفی را تجربه می‌کنند. گاهی پراز فقر یا تنهایی و یا سختی. آن معیاری که باعث جدا شدن آدم‌ها از یکدیگر و خوب و بد بودن انسان‌ها می‌شود، نوع عملکرد آن‌ها در سختی است. پایبندی به قوانین سخت است؛ اما خیلی‌ها با پایبند بودن به قوانین موفق شده‌اند. رعایت حرام و حلال خدا سخت است، ولی خیلی‌ها با رعایت همین حلال و حرام به مدارج بالا رسیده‌اند. کنار آمدن با نبود پدر یا خانواده مشکل‌دار آسان نیست اما کم نیستند افرادی که با وجود پدر معتاد، نامادری و... توانسته‌اند خود را حفظ کنند و اکنون در بهترین شرایط باشند. آدمی اختیار دارد، قدرت انتخاب دارد و کسی که به جای جنگیدن و تغییر شرایط و انتخاب راه‌های درست، آسان‌ترین راه، یعنی فرار از کشور را ترجیح می‌دهد، آدم قوی و موفقی نیست. فرزندان باید این را بدانند و قطعاً در فضای بی‌بیزی اینستاگرام کسی این حرف‌ها را به او منتقل نخواهد کرد. پس لازم است به او افرادی که با شرایط جنگیده‌اند و بهترین راه را برگزیده‌اند را خودتان معرفی کنید.

**ارزش و ضد ارزش را مشخص کنید**

فرزندان باید بدانند، رفتاری که برای شما و اطرافیان و جامعه اهمیت دارد، دلقک بازی، فحش دادن، رقصیدن و جوک گفتن نیست. باید بدانند عفت کلام، اخلاق مداری، انسان دوستی، حیا، عاقلانه رفتار کردن، تحصیلات و داشتن رفتار مناسب اجتماعی ارزش است. فرزندان باید بدانند، حتی اگر تمام دنیا «گناه»

را بپذیرند و با بهانه‌های مختلف آن را توجیه کنند، خداوند گناه را دوست ندارد و هیچ چیز در دنیا، مهم‌تر از رضایت خدا نیست. با فرزندان به بررسی فامیل و اطرافیان بنشینید. چه کسی مورد اعتماد بقیه است؟ چه کسی بیشتر مورد احترام است؟ آدم‌ها برای درد، دل، کمک خواستن و مشورت گرفتن به سراغ چه کسی می‌روند؟ سراغ کسی که پوشش و رفتار موجه دارد و حرف‌های منطقی می‌زند یا کسی که تمام صورتش را خال‌کوبی کرده و از هر ده کلمه‌ای که به کار می‌برد، چندین فحش در می‌آید؟ یا کسی که بدون هیچ دغدغه‌ای با نامحرمان انس می‌گیرد؟

**سرگرمی ما، پول آن‌ها**

حتماً می‌دانید که هرچه تعداد بازدید صفحات اینستاگرام و لایوهای آن بالاتر باشد، شهرت بیشتر آن فرد را اثبات خواهد کرد. کسی هم که برطرفدار باشد، می‌تواند محصولی را تبلیغ کند و میلیون‌ها پول به جیب بزند. برای نوجوانان توضیح دهید با حضور مداوم ما در صفحات مسموم، این پیام به جهان مخابره می‌شود که فلان خواننده یا دلقک اینستاگرامی مشهور و محبوب است، پس لایق این است که میلیون‌ها تومان پول بگیرد و کالای بنجلی را تبلیغ کند. در این پروسه، علاوه بر اینکه ما و قتمان را هدر می‌دهیم و روحمان را آلوده می‌کنیم، آن‌ها پولدارتر می‌شوند. ما نیز نه درس خوانده‌ایم، نه مهارتی یاد گرفته‌ایم، نه شغل و جایگاه اجتماعی به دست آورده‌ایم و در نتیجه پولی هم نداریم. این تنها چیزی است که نصیب ما می‌شود.



## تسلیمات مجازی!

ابزار رسانه، ابزار مهم [است] و اگر دست دشمن باشد، ابزار خطرناکی است. ابزار رسانه را تشبیه می‌کنند به سلاح‌های شیمیایی در جنگ نظامی؛ سلاح شیمیایی تجهیزات را از بین نمی‌برد؛ [ولی] انسان‌ها از بین می‌روند! امروز از تلویزیون، رادیو، اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و وسایل فضای مجازی، علیه افکار عمومی ما استفاده می‌شود.

# مردمان خوب شهر

فرهنگ و رسانه

خبر خوب

## کارگاه رنگری

نخ‌های بی‌رنگ، روح ندارند، جان ندارند. وقتی می‌افتند درون دیگ، وقتی می‌جوشند و رنگ می‌گیرند، تازه زنده می‌شوند و زندگی‌شان، به خیلی‌های دیگر هم زندگی می‌بخشد. مثلاً به آقا علیرضا و همه افرادی که نان حلالشان را از رنگری به دست می‌آورند. «علیرضا ترابی» سال‌هاست شب و روزش رنگی شده است. او در کارگاه رنگری‌اش که در دل شهرک صنعتی بیرجند قرار گرفته، بیست سالی از عمرش را مشغول به شغل رنگری بوده است. او فقط به دلیل علاقه‌اش به کسب و کار حلال تا به امروز پای کارگاهش ایستاده و با سختی‌های زیادی جنگیده است. آقای



## کارگاه‌های ضد کرونایی

کرونا که سروکله‌اش پیدا شد، کم‌کم قرنطینه حکمی بود که برای مردمان شهر صادر شد و همه‌مان محکوم به خانه‌نشینی شدیم. با این حال افرادی بودند که وقتی ما در خانه مشغول تماشای سریال‌های نوروزی بودیم و شب و روز را به خواب و استراحت می‌گذراندیم، با دل‌دریایی‌شان برای راحتی مردمان همین مملکت تلاش کردند. قرنطینه اگرچه اماکن مذهبی را تعطیل کرد، مساجد را تعطیل کرد، هیئت‌ها را



## از یک پرس مرغ تا گنج روستا

شاید خریدن یک مرغ برای ما کار سختی نباشد. شاید پختن زرشک پلو با مرغ برای ما آرزو نباشد، اما هستند افرادی در این شهر که گاهی دلشان برای خوردن یک غذای کامل، یک پرس غذا که درونش تکه‌ای ران مرغ پیدا شود، لک می‌زند. همان‌هایی که پول خریدن مرغ ندارند؛ اما در این بین هستند افراد که دست به خیرند و دل‌دریایی دارند. بعضی‌ها مانند هیئت شهدای گمنام که مسئولش می‌گوید: «این هیئت اعلام کرده است که در ابتدای هر ماه قمری، هر نفر ۲ هزار تومان صدقه برای تهیه مرغ جهت کمک به نیازمندان ارائه کند و در



## شهری که به دست مردم ساخته شد

دراؤز تقریباً هیچ بنای دولتی و عمومی، هیچ مدرسه و دانشگاهی، هیچ خیابان و بیمارستانی، هیچ آب‌انبار و تصفیه‌خانه‌ای و هیچ ورزشگاه یا اداره‌ای با هزینه‌های دولتی ساخته نشده است. اینجا آجر به آجر شهر را خیرین خود شهر روی هم گذاشته‌اند. در جشن ارتقاؤز از شهر به شهرستان هم یکی از خیرین هزینه ساخت فرمانداری را به عهده می‌گیرد. همان‌طور که بناهای دولتی دیگر را هم خود اهالی ساخته‌اند. مؤسسه پژوهشی کودکان دنیا، وابسته به یونسف در سال ۱۳۸۹





ترشایی می‌گوید: «متأسفانه افزایش گرانی‌ها، به کارگاه‌های کوچکی مثل ما هم ضربه زده است و با افزایش قیمت جوهر مواجه بودیم که با این افزایش قیمت‌ها صرفه ندارد درب کارگاه را باز کنیم، اما همچنان به فعالیت ادامه می‌دهم و تا جایی که بتوانم با این مشکلات مقابله می‌کنم تا چراغ این کارگاه خاموش نشود». او که صاحب تنها کارگاه رنگرزی فعال در خراسان جنوبی است، ابتدا کارگران زیادی را در کارگاه خود مشغول کرد، سپس در زمانی که کسب و کار از رونق افتاد، مجبور شد به جای افراد غریبه، خانواده‌اش را به کارگاه بیاورد و حالا با وجود مشکلات ریز و درشت به صورت خانوادگی در کارگاه کار می‌کنند. همت بلند، ویژگی بارز آقای ترشایی است. او می‌گوید: «به اعتقاد من اگر جوانان به استعدادهای خود نگاه کنند، به خوبی می‌توانند برای خود یک حرفه ایجاد کنند و مطمئناً درآمد افراد نیز در این حرفه‌ها از مشاغل پشت میزنشینی بهتر است».

تعطیل کرد، اما هرگز کار مذهبی‌ها، تلاش مسجدی‌ها و شور و نشاط جوان‌های هیئتی را نتوانست تعطیل کند. حالا این انواع و اقسام ماسک و محلول‌های ضد عفونی کننده و حتی لباس‌های مخصوص برای نگهداری از بیماران کرونایی یا انجام اعمال تدفین مرحومین بود که با زحمت فراوان مجموعه‌های مذهبی و حتی اقدام آتش به اختیار برخی از خانواده‌های زحمتکش ایرانی، تولید می‌شد و به صورت رایگان توزیع می‌شد. شاید اولین گام برای لبیک به شعار سال و حرکت به سمت جهش تولید را همین کارگاه‌های ضد کرونایی برداشتند. کارگاه‌هایی که تولیداتش عطر و بوی دیگری داشت.

مجموع حدود ۴ تن مرغ تهیه می‌شود». این هیئت با کمک عوامل خود در هر منطقه و محدوده تهران، ۴۰۰ خانواده را شناسایی کرده است که به صورت ماهانه زیر پوشش قرار می‌گیرند. در این طرح، برنامه‌ریزی شده است تا به خانواده‌های دارای بیش از ۳ عضو، دو مرغ ارائه شود که با توجه به میزان کمک‌های مردمی، هر ماه تعداد بیش‌تری مرغ تهیه و به خانواده‌های بیش‌تری نیز ارائه می‌شود. غیر از این اقدام، کاری که مجموعه هیئت‌الرضا آن را در سال جهش تولید پایه‌گذاری کرد نیز یک اقدام قابل توجه دیگر از سوی هیئت‌های مذهبی بود. این هیئت با اهدای طیور به خانواده‌های روستایی و با طرحی تحت عنوان «گنج روستا»، تحولی نو در خدمت‌رسانی به محرومین و جمع‌آوری کمک‌های مردمی ایجاد کرد که می‌تواند یک الگوی خوب برای تمامی مجموعه‌های مذهبی باشد. مطمئناً اهدای طیور بومی تخم‌گذار (همراه با لوازم جانی) به روستاییان و افراد کم‌بضانت، می‌تواند یک سرمایه مولد و امیدآفرین برای آنان به شمار برود.

اعلام کرد. اوز به عنوان نخستین شهر دوستدار کودک در ایران انتخاب شده و دلیل این انتخاب نیز تلاش برای افزایش سطح تحصیلات دختران و زنان، علاقه‌مندی بخش‌های دولتی و خصوصی به بهبود وضع کودکان، وجود نیروهای علاقه‌مند برای اجرای طرح شهرهای دوستدار کودک و حضور چشمگیر زنان در فعالیت‌های اجتماعی است. اوز که عنوان «شهر خلاق کتاب» را هم دارد، توانسته است حتی در پمپ بنزین‌های خود نیز ایستگاه مطالعه کتاب و نشریات راه‌اندازی کند و در تشویق عموم شهروندان به فرهنگ مطالعه پیشگام باشد. این شهرستان در سومین جشنواره «پایتخت کتاب» توانست رتبه نخست شهر خلاق کشور در ترویج کتاب‌خوانی را کسب کند. اوز شهری در جنوب استان فارس، به دست مردم و خیرین ساخته شده و امروز شهری دوست‌داشتنی است.

□ دکتر علی صادقی سرشت

دشمنان چگونه با ابزار رسانه خانواده ما را هدف گرفته‌اند؟

# نقشه خوانی پروژۀ تسخیر

بهترین کاری که خانواده‌ها در این رویارویی می‌توانند انجام دهند، نقشه خوانی دقیق تر پشت پرده‌هایی است که دشمن با ابزار رسانه به دنبال آن است.

● **گرفتن قدرت انتخاب:** اولین و مهم‌ترین آسیب رسانه آن است که به تدریج و به صورت نامحسوس اختیار را از کف مخاطبان خود می‌ستاند. رسانه به مخاطبان خود می‌گوید

نقل شده است که شخصی خدمت آیت‌الله اراکی رحمته‌الله رسید و از ایشان درخواست نصیحتی نمود. آیت‌الله اراکی فرمودند: «شغل چیست؟» آن فرد پاسخ داد: «نجار هستم و برای مردم درب و پنجره می‌سازم.» ایشان فرمودند: «برای دل خودت هم درو پنجره ساخته‌ای؟» به لطف وجود درو پنجره، کسی نمی‌تواند بدون اجازه به خانه‌هایمان وارد شود و به وسایل داخلشان دست بزند؛ اما آیا ما برای دل خود درب و پنجره ساخته‌ایم؟ آیا حواسمان هست که هر کسی بدون اجازه وارد خانه دلمان نشود و از اعتقادات، ایمان و اخلاقمان دزدی نکنند؟ یا دل‌هایمان بدون درو پنجره است و هر کس که بخواهد وارد آن می‌شود، از هر چه دلش بخواهد برمی‌دارد و کالای معیوب و بدلش را به جای کالای اصلی که از خانه خارج ساخته، می‌گذارد. امروزه که رسانه‌های مجازی، خیلی رستار از گذشته عمل می‌کنند، نیاز به درب و پنجره برای دل‌ها بسیار بیشتر است! هدف اصلی هر رسانه، رساندن مخاطبین خود به فکر، احساس و رفتاری است که منبع رسانه بدان معتقد باشد.

در این میان، برخی رسانه‌های غیر خودی تلاش دارند صدای خود را در پوشش صداها و پیام‌هایی خودی به خانواده‌های مسلمان ایرانی برسانند تا به تدریج تعریف خوب و بد، درست و غلط، باید و نباید و... را در ذهن این مخاطبان تغییر دهند.

در واقع می‌خواهند حالا که نتوانسته‌اند حاکمان را تسخیر کنند، ذهن و قلب ما را تسخیر کنند؛ زیرا اگر صد را به دست آورند، نود هم پیش آن‌ها خواهد بود.

که به چه فکر کنند، درباره چه چیز با



اخلاق است نه حقوق. خانواده باید اخلاق محورانه مسیرش را دنبال کند نه حق محورانه. کم نیستند فیلم‌ها و سریال‌هایی که در آن دلسوزی، اقتدار و راهنمایی‌های والدین به صورت منفی جلوه داده می‌شود و رفتارهای ناپسند در خانواده به صورت پنهان به عنوان یک روش مورد قبول و جذاب ارائه می‌شود.

● **تضعیف کارکرد اقتصادی:** درآمد و پول برای رسانه‌ها حکم خون برای بدن را دارد. اگر این خون در رگ‌های رسانه جریان نداشته باشد، حیات خود را در خطر می‌بیند. رسانه برای تزریق خون به رگ‌های خود، از تبلیغ مستقیم و غیرمستقیم کالاهای مصرفی و ترویج فرهنگ مصرف‌گرایی سود می‌برد. ورود انبوه تبلیغات به ذهن مخاطب سبب می‌شود تا اگر خانواده‌ای پولدار است، مصرف‌گرا شود و اگر فقیر است، از اوضاع موجود ناراضی شود و گاه برای تأمین نیازهای کاذب ایجاد شده دست به اشتباهات اقتصادی زده شود. چه مصرف‌گرایی و چه ناراضیتی هر دو سبب می‌شوند که کارکرد اقتصادی خانواده تضعیف شود. خانواده مصرف‌گرا فرصت استفاده درست از اموالش و نیز فرصت خیررسانی بیشتر به دیگران را از دست می‌دهد و خانواده ناراضی فرصت قناعت و بیشتر کردن تلاش از راه‌های درست (که قاعده‌تاً دیرتر به درآمد بالا منجر می‌شود) را از دست می‌دهد.

● **تضعیف نقش‌ها:** مرد و زن هر دو نقش‌هایی در زندگی بر عهده دارند که بی‌توجهی به آن‌ها می‌تواند نوعی درهم‌شدگی کارها را به دنبال داشته باشد. برای مثال یکی از نقش‌هایی که در مورد زنان در رسانه‌های غربی و بعضاً حتی رسانه‌های خودی مورد هجمه قرار گرفته است، نقش همسری است. نقش همسری در آموزه‌های دینی جایگاهی رفیع دارد که بی‌توجهی به آن می‌تواند به نهاد خانواده آسیب جدی برساند. هر چند نباید منکر تحصیل و کار کردن زنان شد، اما باید توجه داشت که اولاً باید این تحصیل و اشتغال در راستای اموری باشد که جامعه زنان به آن نیاز دارد و نه کارهایی که مردان هم بدون هیچ مزاحمتی از عهده آن برمی‌آیند. ثانیاً نباید نقش مادری و همسری را تحت شعاع خود قرار دهد؛ چرا که آن‌ها وظیفه ذاتی و اصلی یک خانم است.

هم گفت‌وگو کنند و چگونه انتخاب کنند! این دیگر خانواده نیست که تصمیم می‌گیرد چه بخورد، چه بپوشد، کجا برود، چگونه بیندیشد و...؛ بلکه رسانه تصمیم می‌گیرد او چگونه باشد. در حقیقت خانواده‌ها تبدیل می‌شوند به فردی از خانواده بزرگی که رسانه برای آن پدر و مادری می‌کند! مراقب باشید خود و فرزندتان را به فرزندخواندگی چه کسی درمی‌آورید!

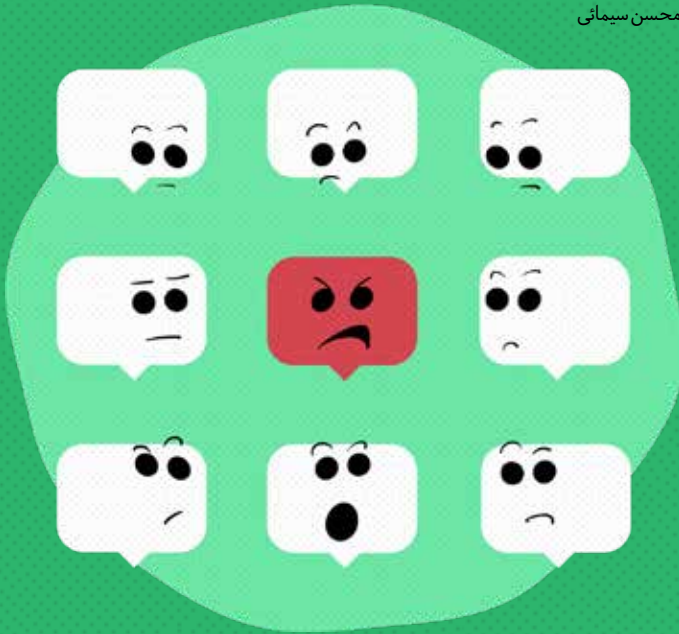
● **تغییر جهت‌گیری:** یادمان نرود که ما دنیا را برای آخرت می‌خواهیم و سیاست‌گذاران اصلی رسانه‌های مجازی، دنیا را برای دنیا می‌طلبند. ما در صورتی پای برگه لذت بردن از دنیا امضا می‌کنیم که با لذت بردن از رضای خداوند و نعمات ابدی تزامنی نداشته باشد و آن‌ها در صورتی پای برگه لذت بردن از دنیا امضا می‌کنند که لذتی بیشتر از لذت‌های قبلی دنیوی به آن‌ها بدهد. هر چند کاری کند که انسان همچون یک حیوان لذت ببرد! لذت برای آن‌ها تقریباً هیچ خط قرمزی ندارد.

● **الگوسازی:** الگوگیری ریشه در تقلید دارد و تقلید روشی مهم در یادگیری است. ما از چیزی تقلید می‌کنیم که نسبت به آن علاقه‌ای داشته باشیم. دشمنان با ابزار رسانه‌ای خوش آب و رنگشان، اول علاقه ما را عوض می‌کنند. علاقه که عوض شد، به دنبال آن الگو تغییر خواهد کرد. کافی است که شخص مدل لباس، مو، حرف زدن، راه رفتن، خانه‌آرایی و... خود را بررسی کند تا دریابد که چقدر از آن‌ها با فرهنگ اسلامی منطبق است و چقدر از آن‌ها ناشی از تقلید برخاسته از علاقه‌ای پنهان است که رسانه‌ها در دل او کاشته‌اند. در این میان، متأسفانه برخی برنامه‌ها یا فیلم و سریال‌هایی که در ایران تولید می‌شوند نیز بلندگویی شده‌اند برای علاقه‌سازی رسانه‌های غربی! بنابراین خانواده‌ها باید حتی برنامه‌های رسانه‌های داخلی خودمان را نیز با وسواس و با توجه به معیارهای دینی انتخاب کنند. رسانه به صرف اینکه داخلی باشد، جزو مطهرات نیست.

● **تضعیف همدلی در خانواده‌ها:** یکی از اشتباهات پنهان بسیاری رسانه‌ها، حق محور کردن خانواده‌ها است. انبوهی از تبلیغات و برنامه‌هایی که می‌خواهند حق محوری را در بین افراد خانواده ترویج دهند و بیشتر آن‌ها را با حقوق خود و نحوه استیفای آن حقوق آشنا سازند. البته این مطلب به صورت کلی منفی نیست، اما باید دانست که محور اداره خانواده



# وقتی ناسزا فایده ندارد



روایتی خواندنی از شیوه مواجهه امام صادق علیه السلام با سلبریتی زمان خود

اهل بیت علیهم السلام را مرور کنیم. مثلاً توجه به شیوه برخورد امام صادق علیه السلام با سلبریتی‌های زمان خود به ما الگوی مناسبی از روش مقابله با این افراد ارائه می‌دهد. در زمان امام صادق علیه السلام می‌توانیم از یک سلبریتی به نام «ابن ابی العوجاء» نام ببریم. او فردی بود که مریدان زیادی داشت و جوانان را به دور خود فرا می‌خواند. اظهارنظرها و سخنان او همیشه برای عده‌ای جذاب بود. ابن ابی العوجاء اعتقادات ملحدانه‌ای داشت و سرسختانه بر آن‌ها پافشاری می‌کرد. او هر کجا و هر مقدار که می‌توانست به تمسخر آیات الهی می‌پرداخت. گاهی بر سر مزار پیامبر صلی الله علیه و آله و در مسجد آن حضرت می‌نشست و سخنان کفرآمیز در انکار خداوند می‌گفت. او به گونه‌ای رفتار می‌کرد تا شهره مردم شود و مردم سخنان او را در محافل مختلف نقل کنند.

ابن ابی العوجاء در محیط نسبتاً آزاد زمان خویش، شاگردان و پیروان مکتب امام صادق علیه السلام را آشفته خاطر می‌ساخت. آن‌ها حاضر نبودند به تماشای معرکه‌ای بنشینند که ابن ابی العوجاء آن را اداره می‌کند و در جمع طرفداران خود، اطلاعات باطل به خوردشان می‌دهد.

سلبریتی‌ها، چهره‌های مشهوری هستند که لزوماً ویژگی یا استعداد خاصی ندارند اما در کانون توجهات قرار می‌گیرند. اگر جایی می‌روند، لباسی می‌پوشند یا اظهارنظری می‌کنند، اطمینان دارند که چشم عده زیادی از مردم زیر نظرشان دارد. نمی‌توان گفت سلبریتی‌ها فقط بازیگرند، ورزشکارند، یا روشنفکر هستند. تنها خصیصه مشترکی که می‌توان برای آن‌ها ذکر کرد، این است که آن‌ها کالایی که مشتری دارد را به شکلی خاص ترو برجسته‌تر از دیگران به مردم عرضه کرده‌اند؛ از مد و لباس گرفته تا محتوای دینی. از لابی‌گری و بی‌دینی گرفته تا فعالیت‌های به اصطلاح بشر دوستانه. باید اعتراف کرد که فاجعه باراست وقتی یک دانش‌آموز، به جای معلم خود، از یک فرد صرفاً مشهور آداب زندگی می‌آموزد یا یک زن مسلمان، از چنین افرادی الگوبرداری می‌کند؛ اما سؤال اینجاست که: «وظیفه ما چیست؟ چگونه می‌توانیم اقدامی انجام دهیم که یک سلبریتی بر عقل و جان مردم تسلط پیدا نکند؟ آیا این هدف متعالی با توهین یا تمسخر آن‌ها حاصل می‌شود؟»

برای یافتن پاسخ این سؤالات، خوب است شیوه رفتاری

مفضل که خود از شاگردان برجسته امام صادق (ع) محسوب می‌شود، دربارهٔ مواجهه‌اش با ابن ابی العوجاء روایتی جالب دارد. او می‌گوید:

«من در کنار قبر پیغمبر (ص) بودم و در عظمت مقام پیامبر اندیشه می‌کردم. ناگهان دیدم ابن ابی العوجاء وارد شد و در گوشه‌ای نشست به طوری که سخنش را می‌شنیدم. هنگامی که دوستانش اطراف او جمع شدند، شروع به سخنان کفرآمیزی کرد که نتیجه آن انکار نبوت و از آن بالاتر انکار خداوند تبارک و تعالی بود. بسیار شیطنت‌آمیز و حساب شده بیان می‌کرد. من از شنیدن سخنان او سخت خشمگین و ناراحت شدم. برخاستم و فریاد زدم: ای دشمن خدا! راه الحاد پیش گرفتی؟ و خداوندی که تو را در بهترین صورت آفرید انکار کردی؟»

ابن ابی العوجاء رو به من کرد و گفت:

«تو کیستی؟ اگر از دانشمندان علم کلامی، دلیل بیاور تا از تو پیروی کنیم، و اگر نیستی سخن مگو. اگر از پیروان جعفر بن محمد صادق هستی، او این چنین با ما سخن نمی‌گوید و مانند برخورد تو برخورد نمی‌کند». ابن ابی العوجاء ادامه داد: «او از این بالاتر از ما شنیده است هرگز به ما فحش و ناسزا نگفته، و در پاسخ ما راه خشونت و تعدی نپیموده. او مرد بردبار، عاقل، هوشیار و متینی است که هرگز سبک‌سری دامن‌گیرش نمی‌شود. او به خوبی به سخنان ما گوش فرا می‌دهد، حرف‌های ما را می‌شنود، و از دلایل ما آگاه می‌شود. هنگامی که تمام حرف خود را زدیم و گمان کردیم

که ما براو پیروز شدیم، با متانت شروع به سخن می‌کند، با جمله‌های کوتاه و سخنانی فشرده تمام دلایل ما را پاسخ می‌گوید و بهانه‌های ما را قطع می‌کند؛ آن چنان که قدرت بر پاسخ گفتن نداریم. تو اگر از یاران او هستی، اینچنین با ما سخن بگو».

آنچه ابن ابی العوجاء از برخورد امام صادق (ع) با خودش بیان داشت، از رفتار هوشمندانهٔ امام، به دور از توهین و ناسزا، حکایت می‌کرد. ابن ابی العوجاء در زمان امام صادق (ع) کم نبودند. سلبریتی‌هایی که هر کدام مردم زیادی را با اظهارنظرهای مختلف و رفتارهای متفاوت دور خود جمع می‌کردند. تنها کاری که می‌توانست مردم را از طرفداری این افراد منصرف کند، روشی بود که امام صادق (ع) در پیش گرفت و با یک فعالیت چشم‌گیر فرهنگی و تربیت نیروهای پرورش یافتهٔ مکتب خود، به ترویج عقاید درست و انتقال اطلاعات صحیح به مردم مبادرت ورزید. تا جایی که نقل می‌کنند: «در مسجد نشسته بودیم و دیدیم ۹۰۰ نفر نشسته بودند و همهٔ آن‌ها علم را از حضرت امام صادق (ع) آموختند و احادیث آن حضرت را بیان می‌کردند و مدام می‌گفتند قال الصادق (ع)».

۹۰۰ افسر جنگ عقیدتی و فرهنگی به علاوه افسران دیگری که در علوم مختلف دیگر نزد حضرت پرورش یافتند، رقم کمی نیست. افسرانی که قرار بود به جای توهین و افترا، با ترویج سخنان اهل بیت (ع) فعالیت سلبریتی‌های زمانشان را خنثی کنند.

## همراهان عزیز خانواده آرام

برای تداوم فعالیت و بهبود عملکرد این مجلهٔ نوپا که هر ماه مهمان خانه‌های شما خواهد بود، به نقطه نظرات، انتقادات و پیشنهادات ارزشمندتان نیازمندیم. لطفاً همراه با پاسخ مسابقهٔ صفحهٔ بعد، پاسختان به این چهار پرسش را نیز به مسئولین معارف تحویل دهید.

|   |  |
|---|--|
| ۱. خانواده آرام را از لحاظ محتوایی و هنری چگونه ارزیابی کرده‌اید؟ | ۲. کدام بخش از مجله را بیشتر می‌پسندید؟                |
| ۳. جای چه مطالبی را در مجله خالی می‌بینید؟                        | ۴. برای بهبود عملکرد مجله چه انتقاد یا پیشنهادی دارید؟ |