

خانواده
مبلغان ۱۲

ماهنامه اطلاع رسانی، علمی، آموزشی
سال اول - شماره ۱۲ - ربیع الثانی ۱۴۴۵

نقش سرنوشت ساز

کودک مجازی به نام «سواس»

آسیب های فضای مجازی آن را بشناس (۷)

مادرانه های یوما خانم

محدوده جی در روابط زندگی (۵)

جریمه های قندونی



شرف بممپاسنت بادرو فلسطین

مرکز پژوهش های تبلیغی مجتمع آموزشی پژوهشی تبلیغ

سرباز خط مقدم

خانم ها، سربازان خط مقدم انقلاب بودند و این به معنای واقع کلمه است و من به عنوان یک مبالغه نمی گویم. اگر زنها با انقلاب سازگار نبودند و به آن باور نداشتند، مطمئناً این انقلاب واقع نمی شد.

سر عبدو
۲۸/۱/۴۶

خانواده مبلغان

مرکز پژوهش های تبلیغی مجتمع آموزشی پژوهشی تبلیغ

ربیع الثانی ۱۴۴۵ ق

۱۲



خانواده مبلغان ۱۲

ماهنامه اطلاع‌رسانی، علمی، آموزشی
سال اول - شماره ۱۲
ربیع الثانی ۱۴۴۵ قمری
آبان ماه ۱۴۰۲ شمسی

شناسنامه

- ۱. مطالب «خانواده مبلغان» ویژه همسران و فرزندان طلاب و مبلغان است.
 - ۲. مسئولیت مقالات و نوشته‌ها بر عهده نویسندگان است.
 - ۳. مقالات و یادداشت‌های همه نویسندگان، به شرط برخورداری از موازین تبلیغی- پژوهشی، منتشر می‌شود.
 - ۴. نقل مطالب با ذکر منبع مجاز است.
 - ۵. ماهنامه در تلخیص و ویرایش مقالات و نوشته‌ها، آزاد است.
 - ۶. با ارسال نظرات خود، ما را در رشد و بالندگی ماهنامه یاری نمایید.
- صاحب امتیاز: مرکز پژوهش‌های تبلیغی مجتمع آموزشی پژوهشی تبلیغ
 - مدیرمسئول: محمود مقدمی
 - سردبیر: جواد قراباغی
 - هیئت تحریریه: حسین ملانوری، اصغر اخوی، مهدی هادی، علی ملکوتی‌نیا، علیرضا زنگویی، جواد قراباغی، محمد حامد مبینی راوندی، هاجر شعبانی موسی کلایه، سیده منیر سیدتقیان، رضیه جبرئیل‌زاده، زینب رحیمی تالاریشتی.
 - مدیر اجرایی: احمد اسماعیلی
 - مدیر هنری و صفحه‌آرا: سیدمحسن حسینی

فهرست

پیام فرمانده (مسئولیت اجتماعی زن با مسئولیت خانوادگی منافات ندارد)..... ۳

نقش سرنوشت‌ساز ۴

دانش افزایی

آن‌ها حجت من هستند..... ۸

همراهان ۷ (این نتیجه است...)..... ۱۱

حاج آقای مشکل‌گشا ۸ (عمل به احکام شرعی نه داشته‌های ذهنی)..... ۱۶

بسته ضرورتیه ۸ (درمان بیماری با بزاق دهان)..... ۱۹

محدوده‌ی حیا در روابط خانوادگی ۵ (چراغ راهنمای تربیت ۱)..... ۲۴

آسیب‌های فضای مجازی‌ات را بشناس (روابط اعضای خانواده ۱)..... ۲۸

مادرانه‌های یوما خانم..... ۳۳

چی بخونیم؟ (ایته‌های شفاف: چگونه فرزندان خود را تربیت نکنیم)..... ۳۸

کودک‌کلیج بازی به نام «وسواس»..... ۴۲

قصه‌های من و مادر بزرگ ۵..... ۵۰

در سرزمین عجایب ۳ (جریمه‌های قدونی)..... ۵۴

بازی - گوشه ۵..... ۵۷

مهارت افزایی

تفاوت‌های من و همسر ۶ (اولویت‌های زندگی زن و مرد)..... ۵۹

مهارت ارتباط صمیمی والدین با فرزندان ۴..... ۶۳

بصیرت افزایی

یک هشدار!..... ۶۸

با مخاطبان

دکتر صفا و مطب با صفا (گزارشی از مطب خانم دکتر صفا، متخصص زنان و زایمان)..... ۷۱

می‌تونن بگی؟ ۷۵



پیام فرمانده

مسئولیت اجتماعی زن با مسئولیت خانوادگی منافات ندارد

خانم‌ها اگر گفته می‌شود که مسئولیت‌های خانوادگی دارند، یعنی مسئولیت امور داخلی خانه، این به معنای این نیست که مسئولیت اجتماعی از دوش این‌ها برداشته است. بایستی این مسئولیت را هم حفظ کنند و هر مقداری که باوجود حفظ این مسئولیت توانایی دارند، آن توانایی را به مسئولیت‌های اجتماعی و سیاسی هم ضرب کنند!



پی‌نوشت

۱. بیانات رهبر معظم انقلاب علیه السلام: ۱۳۶۳/۱۲/۴.



جواد قراباغی

نقش سرنوشت ساز

چون خبر ورود آن بانوی با عظمت
به آل سعد رسید، همه به اتفاق به
استقبالش رفتند تا او را به قم دعوت
کنند. در میان آن‌ها موسی بن خزرج
به کاروان حضرت معصومه علیها السلام رسید،
زمام شتر آن حضرت را گرفت و به طرف
قم آمد و در منزل خود با کمال
افتخار از آن بانو پذیرایی کرد. حضرت
معصومه علیها السلام به شوق دیدار برادرش،
حضرت رضا علیه السلام، عازم خراسان شده
بود؛ ولی حقیقت این است که این
حرکت، هجرت معنادار و عظیم حضرت
معصومه علیها السلام برای حمایت از ولایت
امام علی بن موسی الرضا علیه السلام و تقویت
مسئله رهبری و در ظاهر، سفر برای
دیدار برادر بود. مسی‌هایی که حضرت

معصومه علیها السلام برای سفر انتخاب کردند، مسیرهایی بود که امام رضا علیه السلام از آن‌ها منع شده بودند. این یعنی دقت و آگاهی؛ یعنی ایشان می‌خواستند هدف از سفر برادرشان را تبلیغ و تبیین کنند و فرهنگ ناب و اصیل اسلام را بیان فرمایند. مأمون مانع حرکت امام علیه السلام از مسیره‌های شیعه‌نشین شد تا مبادا شورش و طغیان علیه حکومت و دولت صورت گیرد. حضرت فاطمه علیها السلام با دقت و زیرکی خاص، از این مسیره‌های ممنوع شده سفر کردند تا توطئه مأمون را خنثی کنند. همچنین ورود ایشان به قم که مرکز تجمع مخالفان دولت عباسی بود، دلیل بر انتخاب و اراده آن حضرت در این سفر است.^۱

داشته‌اند. همواره در طول تاریخ، تأثیر حضور بانوان در عرصه تبیین و تبلیغ معارف دین در جامعه، بسیار مهم و تأثیرگذار بوده است. حضور زنان همراه مردان در بیعت عقبه اولی، عقبه ثانی، صلح حدیبیه و فتح مکه، از نمونه‌های تاریخی و دارای اهمیت خاص و نمایانگر تأکید دین اسلام بر حضور زنان در صحنه اجتماع و حمایت آن‌ها از دین و رهبری است که خداوند متعال نیز اجر وفاداران بر بیعت را اجر بزرگی معرفی کرده است: «إِنَّ الَّذِينَ يُبَايِعُونَكَ إِنَّمَا يُبَايِعُونَ اللَّهَ يَدُ اللَّهِ فَوْقَ أَيْدِيهِمْ فَمَنْ نَكَثَ فَإِنَّمَا يَنْكُثُ عَلَىٰ نَفْسِهِ وَمَنْ أَوْفَىٰ بِمَا عَاهَدَ عَلَيْهِ اللَّهُ فَمَسْئُوتِهِ أَجْرًا عَظِيمًا»^۲ «به یقین، کسانی که با تو بیعت می‌کنند، جز این نیست که با خدا بیعت می‌کنند. قدرت خدا بالاتر از همه قدرت‌هاست. پس کسی که پیمان می‌شکند، فقط به زیان خود می‌شکند و کسی که به پیمانی که

آری، تبلیغ و نشر دین یکی از زمینه‌هایی است که زنان باایمان، همواره مردان را در این راه یاری کرده و مشارکت فعالی

بلکه به دلیل پایداری در صحنه‌های نبرد، به اسارت نیز درمی‌آمدند. سرگذشت چهار آزاده ایرانی که هریک اسطوره‌های مقاومت زن ایرانی را به نمایش گذاشتند، شاهد این مدعاست.^۳ در پشت جبهه نبرد نیز تأمین ضرورت‌های جبهه نبرد، پشتیبانی، امداد و کمک‌رسانی؛ یکی از عوامل تعیین‌کننده سرنوشت جنگ‌ها، تدارکات و پشتیبانی است. در طول هشت سال دفاع مقدس، تهیه و تدارک پوشاک، خوراک، دارو و دیگر مایحتاج جبهه، برعهده زنان و مردان و در مساجد و منازل شخصی در سراسر کشور بود.



با خدا بسته است وفا کند، خدا به زودی پاداش بزرگی به او می‌دهد.»
یکی دیگر از زمینه‌هایی که زنان در آن نقش فعال داشته‌اند، مقاومت و پایداری آنان در مقابل طاغوت زمان بود. حضور زنان در جبهه‌های نبرد، به‌ویژه خوزستان، نمایانگر مقاومت و پایداری و ایمان و عشق به اسلام بود که از همان روزهای نخست جنگ تحمیلی با گرفتن کارت تردد در خط مقدم جبهه حضور می‌یافتند و تدارکات و پشتیبانی مناطق جنگی را بر عهده می‌گرفتند و از همه مهم‌تر، حضور فعال آن‌ها سبب تقویت روحیه رزمندگان می‌شد. اقامت و حضور خانواده‌ها و زنان در شهرهایی مانند اهواز و دزفول که آماج حملات موشکی و بمباران‌های وحشیانه دشمن بود و انجام دادن کارهای خدماتی، تبلیغاتی و امدادی سبب دل‌گرمی رزمندگان بود. آن‌ها نه تنها خود را در سرنوشت جنگ مسئول می‌دانستند،

امروزه نیز که در جنگ نرم و جنگ فرهنگی قرار داریم، اگرچه در ظاهر ممکن است زنان، به‌ویژه همسران طلاب و مبلغان، در برخی از مجالسی که همسرانشان حاضر می‌شوند، حضور فیزیکی نداشته باشند، ولی همواره در شرایط سخت همراهی خود را با همسرانشان در دفاع از انقلاب و اسلام به نمایش گذاشته‌اند و در این راه متحمل سختی‌های زیادی شده‌اند و زندگی خود را وقف کمک‌رسانی به خلق خدا کرده‌اند. بی‌شک، مسئولیت‌پذیری آن‌ها در سرنوشت جامعه، نمایانگر حضور آنان در فرایند حرکت الهی انبیا در تاریخ است. از این رو، نقش همسران طلاب و مبلغان از دو جنبه مدیریت صحیح منزل و تربیت فرزند و همچنین همراهی و یاری همسرانی که وظیفه نشر درست معارف دین بر عهده آن‌هاست، مهم و سرنوشت‌ساز است. آنچه زندگی ساده روحانیون را شیرین می‌کند، همراهی همسران با یکدیگر در سایه مدیریت صحیح و درستی است که بانوی صبور منزل اعمال می‌کند تا همسرش بتواند در نشر معارف صحیح دین تلاش کند. در غیر این صورت، بروز برخی تلخ‌کامی‌ها در منزل و انباشت کمبودهای مالی، آن زندگی را بادشواری و سختی همراه خواهد کرد.

پی‌نوشت

۱. انوار پراکنده، محمد مهدی فقیه محمدی، انتشارات چمران، ج ۶، ص ۱۲۳؛ «قم در دو قرن نخست هجری» محمد رضا پاک، فصلنامه تخصصی تاریخ اسلام، مؤسسه باقر العلوم، تابستان ۸۲، ش ۱۴، ص ۳۵.
۲. فتح/۱۰.

۳. ر.ک: پایگاه خبری تحلیلی نامه نیوز 502487-<https://www.namehnews.com/fa/tiny/news-502487>

جهان انتظار است عدالت در انتظار مهدی



رقیه حیدری آل کثیر

دانش پژوه سطح ۳ حوزه علمیه - کارشناس مشاوره

آنها حجت من هستند...

گفت: مادر ایران و جمهوری اسلامی
ادعا می‌کنیم منتظر امام زمان عجل الله فرجه
هستیم؛ آن وقت برای خودمان حکومت
تشکیل دادیم؛ قانون نوشتیم، رهبر
انتخاب کردیم و از او اطاعت می‌کنیم...
انگازنه‌انگار که امامان در غیبت
است و باید منتظر او بمانیم که بیاید و
اطاعتش کنیم! به نظرم همین موضوع
یکی از موانع ظهور است!

گفتم: بله! اطاعت فقط باید از خدا
و رسول و ولی امر باشد. خداوند در
قرآن این را فرموده است. ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ
آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ
مِنْكُمْ﴾؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید،
خدا را اطاعت کنید و پیامبر و اولیای امر
خود را [نیز] اطاعت کنید.

«ولی امر» هم کسی جز وصی پیامبر صلى الله عليه وآله
نیست. حالا اگر همین اوصیای پیامبر صلى الله عليه وآله

پاسخ سؤالات او را می‌دهند. در بخشی از نامه امام دستور می‌دهند که شیعیان به فقها مراجعه کنند و حضرت آنان را حجت خود معرفی می‌کنند.^۳



از نظر عقلی هم پذیرفتنی نیست خداوند و رسول و ائمه اطهار علیهم السلام در زمان غیبت شیعیان را رها کرده باشند تا برای اموری مثل قضاوت به سراغ کفر و طاغوت بروند. باید متوجه باشیم حکومت ولی فقیه، اجرای تکلیفی است که اهل بیت علیهم السلام برای شیعیان در عصر غیبت تعیین فرموده‌اند. بله؛ خداوند مردم را در زمان غیبت به حال خودشان رها نکرده و امر مردم را به نواب عام امامان معصوم علیهم السلام

به ما دستور داده باشند از کسانی اطاعت کنیم چه؟ آیا اطاعت این دستورشان واجب نیست؟

ائمه ما برای دوران غیبت تکلیف مردم را روشن کرده‌اند. روایت معروف امام صادق علیه السلام که به «مقبوله عمر بن حنظله»^۳ معروف است، به ما دستور می‌دهد از فقیهان اطاعت کنیم. ایشان فرموده‌اند: «اطاعت از فقیه مجتهد به عنوان حاکم از طرف ما (اهل بیت علیهم السلام) واجب و سرپیچی از حکم آنان سرپیچی از حکم خداست». این جمله امام بهترین دلیل برای وجوب حکومت فقهاست.

دلیل دوم هم در یکی از نامه‌های امام زمان علیه السلام آمده که اسحاق بن یعقوب نامه‌ای به حضرت صاحب الزمان علیه السلام می‌نویسد و در آن سؤالاتی را از امام علیه السلام می‌پرسد و توسط نایب خاص امام، محمد بن عثمان عمری برای امام می‌فرستد. امام علیه السلام به خط خودشان

سپرده؛ مردم مأموریت پیدا کرده‌اند بگردند و فقیهی که شرایط ولایت بر شیعیان را دارد پیدا کنند و از او اطاعت نمایند.^۵ این همان مردم‌سالاری دینی است که تکلیف سنگین شیعیان عصر غیبت محسوب می‌شود. ان شاء الله.

چطور ممکن است امام زمان علیه السلام مردم را به چیزی امر کنند که همان مانع ظهور باشد؟! برعکس، حاکمیت ولی فقیه، مردم را آماده حاکمیت امام علیه السلام در عصر ظهور و اطاعت از ایشان خواهد کرد؛ ان شاء الله.

پی‌نوشت

۱. نساء/۵۹.

۲. تفسیر نور، محسن قرائتی، انتشارات درراه حق، قم، ۱۳۷۴ش، ج ۲، ص ۹۲.

۳. عمر بن حنظله می‌گوید از امام صادق علیه السلام درباره دو نفر از دوستانمان (یعنی شیعه) که نزاعی بینشان بود در مورد قرض یا میراث، و به قضات برای رسیدگی مراجعه کرده بودند، سؤال کردم که آیا این رواست؟ فرمود: هر که در مورد دعاوی حق یا دعاوی ناحق به ایشان مراجعه کند، در حقیقت به طاغوت (یعنی قدرت حاکمه ناروا) مراجعه کرده باشد؛ و هر چه را که به حکم آن‌ها بگیرد، در حقیقت به‌طور حرام می‌گیرد؛ گرچه آن را که دریافت می‌کند حق ثابت او باشد؛ زیرا که آن را به حکم و با رأی طاغوت و آن قدرتی گرفته که خدا دستور داده به آن کافر شود. خدای تعالی می‌فرماید: «يُرِيدُونَ أَن يُتَخَاكَمُوا إِلَى الطَّاغُوتِ وَقَدْ أُمِرُوا أَنْ يَكْفُرُوا بِهِ»؛ پرسیدم: چه باید بکنند؟ فرمود: باید نگاه کنند ببینند از شما چه کسی است که حدیث ما را روایت کرده، و در حلال و حرام ما مطالعه نموده، و صاحب نظر شده و احکام و قوانین ما را شناخته است... بایستی او را به عنوان قاضی و داور بپذیرند، زیرا که من او را حاکم بر شما قرار داده‌ام. پس آنگاه که به حکم ما حکم نمود و از وی نپذیرفتند بی‌گمان حکم خدا را سبک شمرده و به ما پشت کرده‌اند و کسی به ما پشت کند، به خداوند پشت کرده و این در حد شرک به خداوند است. (اصول کافی، محمد بن یعقوب کلینی، انتشارات دارالحدیث قم، ۱۳۶۹ش، ج ۱، ص ۶۷-۶۸).

۴. «وَأَمَّا الْخِوَارِثُ الْوَاقِعَةُ فَارْجِعُوا فِيهَا إِلَى زَوْجَةِ حَدِيثِنَا فَإِنَّهُمْ خَتَنِي عَلَيَّكُمْ وَ أَنَا حُجَّةُ اللَّهِ عَلَيْهِمْ؛ و اما جوادثی که برای شما پدید می‌آید (و حکم آن را نمی‌دانید) پس رجوع کنید به راویان حدیث ما؛ زیرا آنها حجت من بر شما هستند، و من هم حجت خدا بر آنها هستم.» (وسائل الشیعه، شیخ حر عاملی، انتشارات آل‌البيت علیهم السلام، ۱۴۱۴ق، ج ۲۷، ص ۱۴۰ ج ۹).

۵. پیشینه‌ها و مبانی ولایت فقیه نزد علمای شیعه، محسن حیدری، دفتر انتشارات اسلامی حوزه علمیه قم، ۱۳۷۹، ص ۴۶.

محمدحسن خدای
دانش‌آموخته حوزه علمیه

همراهان ۷

این نجمه است...



اهل بیت علیهم السلام است؛ اما افسوس که بدنش هر روز ضعیف و وضعیف‌تر می‌شد. دهمین روز ربیع‌الثانی بود که درد هجران را طاقت نیاورد و به دنبال برادرش، رضا علیه السلام فرسنگ‌ها طی کرده بود و با شوق وصل یار، به سوی وصال دلدار می‌شتافت که در این ارض، بیماری غریب و مشکوکی دختر موسی بن

تنها هفده روز از حضور دختر خورشید، فاطمه معصومه علیها السلام در قم می‌گذشت. حضوری که برکت را به این شهر روانه کرد و دری از درهای جنت را سوی این نقطه کویر گشود. قمی‌ها در او عصمت زهرا علیها السلام و صبر زینب کبری علیها السلام را می‌دیدند و چه خوب پذیرا شدند وجود پاکش را که جز این انتظار نمی‌رفت؛ زیرا اینجا حرم

جعفر علیه السلام را زمین‌گیر کرد و همین بیماری جان نازینش را در غربت گرفت و بارگاهش ستاره درخشانی شد، در آسمان ایران.

حضرت فاطمه معصومه علیها السلام، کریمه اهل بیت علیهم السلام، پرورش یافته دامان مادری فداکار، به نام حضرت نجمه خاتون علیها السلام بود که چگونه می‌توان او را وصف کرد؛ چراکه قلم شکسته است و زبان الکن گشته. از این همه شکوه، عرشیان به وجد می‌آیند. بانویی که حقیقتاً مادر بود؛ مادر امام رضا و حضرت معصومه علیها السلام. گویی شیرۀ جانش را با مهر و عطوفت، صفا و صمیمت، ایثار و متانت، به جان سلطان عالم، علی بن موسی و کریمه اهل بیت علیهم السلام می‌ریخت و همدم بود؛ همدم روزهای سهل و سخت.

در کنار حضرت موسی بن جعفر علیه السلام چون کوهی استوار مانده بود و دست از یاری ایشان نمی‌کشید و چه زیباست

در کرانه بحر فضایل بانویی قدم بزنی که تمام وجودش را وقف رسالت‌های همسرش کرد و از جان خویش گذشت تا موسی بن جعفر علیه السلام اسلام محمدی صلی الله علیه و آله و سلم را زنده کند. رنج و مشقت متحمل شد؛ ولی از یاری شویش برای یاری دین خدا دست نکشید. این نجمه است؛ بانویی پرهیزکار، مادری مهربان، همدمی استوار و الگوی زنان حق جو تا ابد.

از دیگر نام‌های ایشان: ثکتم، اروی و طاهره گفته شده^۱ و لقب او «شقراء»^۲ و کنیه وی «ام‌البنین»^۳ که اهل مراکش امروزی، در غرب آفریقا بود.

خریدن نجمه علیها السلام به امر خدا

«هشام بن احمر» می‌گوید: روزی امام موسی بن جعفر علیه السلام مرا طلبید و فرمود: آیا خبرداری که قافله‌ای از مغرب زمین آمده است؟ عرض

گفت: من این کنیز را از دورترین شهرهای مغرب خریدم. زنی از اهل کتاب به من گفت: این کنیز کیست که نزد توست؟ گفتم: او را برای خودم خریده‌ام. گفت: شایسته نیست این کنیز نزد کسی مانند تو باشد. باید او نزد بهترین فرد روی زمین باشد و نزد او چندی بیش تر نمی‌ماند، مگر آن‌که فرزندی از او متولد شود که در شرق و غرب عالم بهتر از او نباشد.^۴

هشام می‌گوید: وقتی کنیز را نزد امام کاظم علیه السلام بردم، عده‌ای از یاران آن حضرت جمع شدند. حضرت به یاران خود فرمودند: به خدا قسم! من این کنیز را نخریدم، مگر به امر خدا. از آن حضرت پرسیدند: چگونه؟ فرمود: در خواب جدم و پدرم را دیدم که قطعه‌ای ابریشم نزدشان بود. پارچه را که باز کردند، در آن صورت این کنیز نمایان شد. فرمودند: فرزندم! این کنیز

کردم: نمی‌دانم. فرمود: بله؛ کنیزانی با آن‌هاست. برخی برویم. رفتیم و مردی را دیدیم که از مغرب آمده و کنیزانی داشت. تمام کنیزان را آورد؛ ولی هرکدام را که نشان می‌داد، حضرت می‌فرمود: نمی‌خواهم. هفت کنیز آورد و گفت: دیگر ندارم، جز یک مریض. حضرت فرمودند: همان را بیاور. او قبول نکرد و بازگشتیم. روز دیگر حضرت مرا طلبید و به خرید آن کنیز فرستاد و فرمود: از او بخواه به هر قیمت که شده، همان کنیز را بدهد. فلان قیمت را می‌گوید؛ پولش را بده و کنیز را بیاور. نزد او رفتم و قیمت گرفتم. همان مقدار گفت. پول را به او دادم. گفت: تو را به خدا قسم! شخص دیروزی که بود؟ گفتم: مردی از بنی‌هاشم. گفت: از کدام قبیله؟ گفتم: بیش از این نمی‌دانم. منظورت از این سؤال‌ها چیست؟

موسی علیه السلام درآور! به زودی بهترین فرزند
روی زمین از او متولد می شود. من به
این دستور عمل کردم و نجمه را به
همسری فرزندم درآوردم.^۶

هنگام عقد امام کاظم و حضرت نجمه
خاتون علیها السلام، حمیده به فرزندش عرض
کرد: فرزندم! نجمه جاریه ای است که
بافضیلت تر از او ندیده ام و تردیدی
ندارم اگر نسلی داشته باشد، پاک و
مطهر خواهد بود. از تو نسبت به وی
درخواست نیکی و احترام دارم.^۷

برای تو پسری به دنیا خواهد آورد
که بهترین انسان ها روی زمین بعد
از تو خواهد بود، پس از تولد نامش
را «علی» بگذار! خداوند به او عدل،
رحمت و رأفت می بخشد.^۵

پیوند ماه و خورشید در منظومه نبوی صلی الله علیه و آله

«حمیده» مادر امام کاظم علیه السلام می فرماید:
وقتی نجمه به خانه ما راه یافت، شبی
پیامبر صلی الله علیه و آله را در خواب دیدم که به من
فرمود: نجمه را به همسری فرزندت،



علم و ادب نجمه خاتون رضی الله عنہا

حضرت نجمه خاتون رضی الله عنہا از همان ابتدا تحت تربیت مستقیم حضرت حمیده، مادر بزرگوار امام کاظم علیه السلام بود و در سایه معارف اسلام، به مقامات بلند عرفانی و اخلاقی رسید. شیخ صدوق رحمۃ الله علیہ راجع به این نکته در «عیون اخبار الرضا علیه السلام» می نویسد: «نجمه از بهترین زنان در عقل و دین داری بود. وی حمیده را بسیار تعظیم می نمود. از روزی که پا به حریم او گذاشت، هرگز بدون تعظیم و اکرام نزد او نمی نشست»^۸.

حضرت نجمه خاتون رضی الله عنہا از برجسته ترین زنان دوران خود بود که لیاقت یافت مادر حجت خدا باشد و نور روح القدس را حمل کند. آن حضرت در مورد دوران بارداری خود می گوید:

هنگامی که فرزند بزرگوارم، علی علیه السلام را حامله شدم، به هیچ وجه سنگینی حمل را در خود احساس نمی کردم و زمانی که به خواب می رفتم، صدای تسبیح، تهلیل و تمجید خدا را از شکم خود می شنیدم.^۹

پی نوشت

۱. بخارالانوار، محمدباقر مجلسی، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳ق، ج ۴۹، ص ۱۰۷.
۲. کشف الغمّة، محمد بن عیسیٰ اربلی، انتشارات المطبعة العلمیة، قم، ۱۳۸۱ق، ج ۲، ص ۲۵۹.
۳. الارشاد، شیخ مفید، ترجمه: محمدباقر سعادی، دارالکتب الاسلامیة، قم، ۱۳۸۰ش، ص ۵۹۱.
۴. اصول کافی، محمد بن یعقوب کلینی، دارالکتب الاسلامیة، ۱۳۷۹ش، ج ۲، ص ۵۲۸.
۵. اثبات الوصیة، مسعودی، ترجمه: محمدجواد نجفی، انتشارات علمیه الاسلامی، تهران، ۱۳۶۲، ص ۳۷۹.
۶. زنان مردآفرین، محمد محمدی اشتیاردی، انتشارات نبوی، قم، ۱۳۷۴ش، ص ۱۷۵.
۷. عیون اخبار الرضا علیه السلام، شیخ صدوق، انتشارات علمیه الاسلامی، تهران، ص ۱۱.
۸. همان.
۹. ینابع المودّة، شیخ سلیمان قندوزی، انتشارات اسوه، قم، ۱۳۹۳، ج ۲، ص ۲۶۹.



حاج آقای مشکل گشا ۸

عمل به احکام شرعی نه داشته‌های ذهنی

محمد امینی - دانش پژوه سطح ۳ حوزه علمیه

شام شهادت حضرت معصومه علیها السلام جمعیت زیادی برای روضه در منزل آقای قربانی، از معلم‌های بازنشسته و مرد بسیار باصفای محله، حاضر شده بودند. سخنران جلسه حاج آقای صالح پرور بود. منبر حاج آقا در حیاط منزل قرار داده شده بود و خانم‌ها در اتاق‌ها بودند. در ابتدای جلسه، حالت همه‌ای در جمعیت به وجود آمد و چند نفر از وسط جمعیت باهم بلند شدند و رفتند کنار دیوار نشستند. چند نفر هم ایستاده بودند. آقای قربانی سراسیمه رفت تا ببیند چه اتفاقی افتاده است: کودک دوساله‌ای گوشه‌ای از حیاط رانجس کرده و آنجا ایستاده بود. پدرش هم مراقب بود که بچه نجاست را به جای دیگری انتقال ندهد. مدتی گذشت تا آن محل را پاک و تطهیر کنند. حاج آقا که منبر رفت، مسأله‌ای بیان کرد که برای همه جالب بود و تقریباً کسی آن را نمی‌دانست:

حاج آقای صالح پرور در پایان یادآوری کرد: اگر کسی مسئله‌ای برایش به وجود آمد و خواست فوری اطلاع کسب کند، با مرکز ملی پاسخ‌گویی به سؤالات دینی به شماره ۰۹۶۴۰ تماس بگیرد.^۳

بعد از پایان مراسم، وقتی جمعیت پراکنده شد، آقای قربانی نزد حاج آقا آمد و پس از تشکر و قدردانی بابت برگزاری مراسم و نکات آموزنده و کاربردی ایشان، گلایه‌ای از همسر خود داشت و خواست این مشکل را حاج آقا برایش حل کند.

مشکل این بود: وقتی نوه‌هایشان به منزلشان می‌آیند، همسرش به هرچیز ریزودرشتی ایراد می‌گیرد و به شدت به طهارت و نجاست آنها حساس است. به همین دلیل، ماشین لباسشویی‌شان بیشتر مواقع روشن است؛ یک بار برای آب‌کشی و یک بار هم برای شستن کامل! آقای قربانی

اگر جایی مثل دیوار یا زمین یا موکتی که به زمین چسبیده است و نمی‌شود آن را از زمین جابه‌جا کرد، نجس شود، لازم نیست خیلی آب‌وتابش داد؛ همین که با شیلنگی که به آب شهری (آب گر) وصل است، به آن محل نجس گرفته شود، کفایت می‌کند. البته نکته‌ای دارد: اگر آب باقی‌مانده رنگ و بوی نجاست نداشته باشد، آن هم پاک است و دیگر نیازی به تی زدن نیست که آب باقی‌مانده برود؛ ولی اگر با آبی که به آب شهری وصل نباشد، مثلاً با ظرفی، بخواهیم نجاست را برطرف کنیم، نجاست با آن آب برطرف می‌شود و پاک است؛ ولی آب باقی‌مانده نجس است و باید بازم با مقداری آب آن را برطرف کرد.^۲



نگران بود که مبدا همسرش به بیماری و سواس دچار شود.

حاج آقا گفتند: برخلاف تصور افراد، احکام طهارت و نجاست بسیار ساده است و دین با این دسته از احکام راحت برخورد کرده است و حتی قرآن کریم هم بر این آسانی تأکید می‌کند: «يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ»؛^۲ «خداوند آسانی و راحتی شمارا می‌خواهد، نه دشواری و مشقتتان را.»

بهترین راهکار برای این‌گونه افراد، ابتدا آگاهی از احکام شرعی طبق فتوای مرجع تقلیدشان و سپس تبعیت از آن

احکام است، نه تبعیت از داشته‌های ذهنی و دل و آمیال خودشان؛ مثلاً همین شستن لباس با ماشین لباس‌شویی. چون معمولاً ماشین‌های لباس‌شویی چند بار لباس‌ها را خودکار آب‌کشی می‌کنند، لباس نجس نیز به تبع آن پاک و طاهر می‌شود.^۵ بیشتر این‌ها به دلیل ناآگاهی از احکام است که اگر این نکات رعایت شود، بسیاری از این حساسیت‌ها نیز برطرف می‌شود ان شاء الله.

ادامه دارد...

پی‌نوشت

۱. توضیح المسائل مراجع (۱۳ مرجع)، سید محمدحسن بنی‌هاشمی، دفتر انتشارات اسلامی، قم، زمستان ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۳۹، مسئله ۱۷.
۲. همان، ص ۴۲، مسئله ۲۷.
۳. مرکز ملی پاسخ‌گویی به سؤالات دینی: <https://www.pasokhgoo.ir>
۴. بقره/ ۱۸۵.
۵. پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری <https://B2n.ir/k38131>



درمان بیماری با بزاق دهان

سِتّه ضروریّه ۸

اکرم کاوری - دانش آموخته‌ی دوره طب ایرانی - اسلامی

است. یا درمان اضافه‌وزن که بیماران بسیاری تا ۳۰ کیلو وزن کم کرده و به وزن طبیعی رسیده‌اند. همچنین بزاق در درمان بیماری ویتیلیگو نقش صد درصدی دارد.

هر نوع مشکل گوارشی داشتید، در کنار رعایت تغذیه سالم و اصلاح سبک زندگی، دفعات جویدن باید دوبرابر فرد سالم و بسیار آرام و با سرعت کمتری باشد تا بزاق فرصت اعمال نقش معجزه‌گری خودش را پیدا کند.

آیا تاکنون به ویژگی‌های متنوع و فراوان بزاق فکر کرده‌اید و از میزان ارزش و اهمیت این ماده به ظاهر بی‌ارزش باخبرید؟

بزاق، علاوه بر ارزش تشخیصی، می‌تواند طیف وسیعی از بیماری‌ها را درمان کند و اغلب افراد از این همه فایده بی‌اطلاع‌اند. مثلاً درمان زخم معده بدون هیچ‌گونه دارویی و فقط با دوبرابر کردن جویدن و به دنبال آن بیشتر شدن بزاق امکان‌پذیر

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام می فرمایند:

دَوَاؤُكَ فَيْكَ وَ مَا تَشْعُرُ

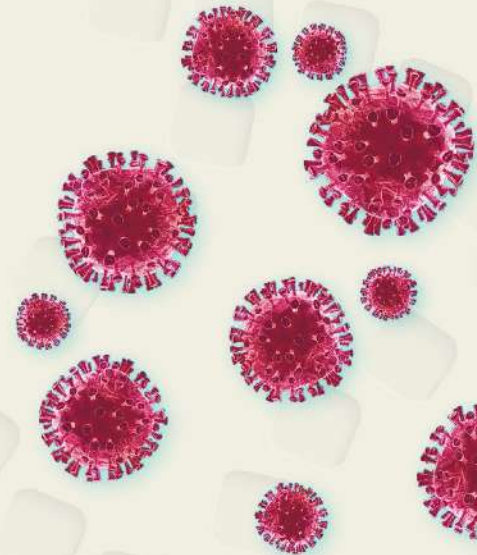
وَ دَاوُوكَ مِنْكَ وَ مَا تُبْصِرُ

درمان در توست و نمی دانی و درد از توست و نمی بینی.

درمان سرطان با بزاق دهان^۲

آب دهان قوی ترین دارو است. آب دهان شاید از مصادیق «دَوَاؤُكَ فَيْكَ» باشد.

اگر به گونه ای غذا بخوریم که ترشح بزاق بیشتر شود، خیلی از بیماری ها، حتی سرطان های گوارشی، درمان شدنی هستند. در درمان سرطان های گوارشی، به بیمار گفته شده لقمه را خوب [و بسیار] بجود؛ طوری که حداقل ۲۰۰ سی سی بزاق در آن وعده غذا ترشح شود. کمترین اثر فوری خوب جویدن غذا این است که کسانی که آرام غذا را می جویند، چهره شان شفاف می شود و سودای صورتشان (لک های تیره و کدر بودن صورت) از بین می رود.^۳



بزاقِ دهانِ مادر آشنا می‌کند که باعث تولید آنتی‌بیوتیک در بدن او می‌شود و در نتیجه به سیستم ایمنی بدن نوزاد در برابر پاتوژن‌های بیماری‌زای آینده آماده می‌کند.

علاوه بر این، پیش‌جویدن احتمال ابتلا به بیماری‌های خودایمنی از جمله آسم (بیماری شایع کشورهای صنعتی) را کاهش می‌دهد. بر اساس اپیدمیولوژی (علم بیماری‌های مُسری)، یکی از دلایل ابتلای برخی به این بیماری‌ها آن است که بدنشان تا قبل از دوسالگی پاتوژن‌های این بیماری‌ها را شناسایی نکرده است.

خوشبختانه بزاقِ دهانِ پر از پادتن است که احتمال ابتلا به عفونت‌های باکتریایی را کاهش می‌دهد. در نتیجه، بدن نوزاد با خوردن غذای جویده‌شدهٔ مادر، پاتوژن‌های بیماری‌زا را شناسایی و از ابتلا به بیماری جلوگیری می‌کند.^۴

تمام حیوانات برای درمان بیماری‌هایشان از آبِ دهان استفاده می‌کنند. آبِ دهان حتی درمان اورژانسی بعضی بیماری‌هاست؛ حتی وقتی انگشتمان می‌سوزد و ناخودآگاه به طرف دهان می‌بریم و با آبِ دهان خیسش می‌کنیم، باعث سوزش کم‌تر و بهبودش می‌شود.

بزاقِ دهانِ مادر، تقویت‌کنندهٔ سیستم ایمنی

بدن نوزاد در برابر بیماری‌ها

پیش‌جویدن (جویدن غذا توسط بزرگسالان و خوراندن آن به نوزاد) روش مناسبی برای اجداد ما بود که به مخلوط‌کن دسترسی نداشتند. اما شاید در دورهٔ پیشرفتهٔ امروز، دوباره این شیوه رایج شود؛ زیرا دانشمندان کشف کرده‌اند که بزاقِ دهانِ مادر باعث تقویت سیستم ایمنی بدن نوزاد می‌شود. پیش‌جویدن غذا بدن نوزاد را با پاتوژن‌های بیماری‌زای موجود در

نسخهٔ ژنی بزاق دهان (از نظر طب رایج)

بزاق دهان شامل نسخهٔ کامل ژن‌های شماست. در نتیجه، کار با آن از روش‌های دیگر آزمایش آسان‌تر است. دکتر رینجر در این باره می‌گوید: «تنها نصف یک قطره از بزاق دهان برای گرفتن نمونهٔ دی‌ان‌ای فرد کافی است. این نمونه‌ها را چندین بار می‌توان گرم و فریز کرد و مورد آزمایش قرار داد.»^۵

بسیاری معتقدند اگر غذا را کامل نجویم، ترشحات معده به آن کمک می‌کند. بله، کمک می‌کند؛ ولی نه صد درصد. معده چاهی است که حفره‌های ریزی در جداره‌اش دارد؛ ولی منشأ هضم غذا دهان است. میزان ترشح در جدارهٔ معده را اگر «۱» بگیریم، میزان ترشح در دهان را «۱۰» می‌گیریم. به تناسب نوع غذا، مادهٔ خاصی در دهان ترشح می‌شود؛ ولی در جدارهٔ معده فقط رطوبت ترشح می‌شود.

وقتی مثلاً شیرینی یا شوری یا ترشی یا آب می‌خورید، ترشحات و بزاق‌ها و آنزیم‌های متفاوتی در دهان تحریک و ترشح می‌شود؛ ولی این‌ها در معده نیست. اینکه در روایات به جویدن غذا و نیز خوردن فقط یک نوع غذا در یک وعده تأکید می‌شود^۶ برای این است که قوهٔ هاضمه سردرگم نشود و یک نوع بزاق ترشح کند.

اگر این اصل را جدی بگیریم و بسط دهیم، بسیاری از بیماری‌های گوارشی و غیرگوارشی درمان خواهد شد.

نش توصیهٔ مهم برای افزایش بزاق دهان

- ۱ تا گرسنه نشده‌ایم، غذا نخوریم؛
- ۲ لقمه را کوچک برداریم تا بزاق به تمام قسمت‌های لقمه برسد. به همین دلیل توصیه شده است که انگور را دوتا دوتا و بادام را دانه‌دانه بخوریم و آب را جرعه جرعه بنوشیم و...^۷

- ۳۳ غذا را به آرامی بخوریم و خوب بجویم؛
۴ از نوشیدن آب سرد در تمام اوقات
بپرهیزیم؛ زیرا آب سرد به غدد بزاقی دهان
آسیب می‌رساند و در کارش اختلال ایجاد
می‌کند. پس، از خوردن آب، به‌ویژه آب
سرد، قبل و بعد و بین غذا، بپرهیزیم؛
۵ قبل و بعد از غذا، مقداری نمک یا
شیرینی (طبیعی) بخوریم؛ زیرا موجب
تحریک غدد بزاقی دهان می‌شود؛
۶ قبل از سیرشدن، از غذا خوردن دست
بکشیم؛ زیرا در حال سیری، بزاق یا ترشح
نمی‌شود یا بسیار کم ترشح می‌شود.^۸

پی‌نوشت

۱. دیوان امام علی علیه السلام، مصطفی زمانی و حسین میبیدی، انتشارات ناصح، قم، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۱۷۵.
۲. علت و درمان بیماری‌ها در طب سنتی اسلامی، مجید برزونی‌زاد، انتشارات ابتکار دانش، ج ۷، پاییز ۹۶، ص ۱۱۴.
۳. ر.ک: <https://B2n.ir/m91819>.
۴. خبرگزاری ایسنا: <https://isna.ir/x34fFK>.
۵. خبرگزاری باشگاه خبرنگاران جوان: <http://www.yjc.ir/00HH91>.
۶. «یا علی! اثنتا عشرة خصلة ينبغي للرجل المسلم أن يتعلمها على المائدة أرفع منها فريضة و أرفع منها سنة و أرفع منها أدب فأما الفريضة فالمعرفة بما يأكل و التسمية و الشكر و الرضا و أما السنة فأنجلوش على الرجل اليسرى و الأكل بثلاث أصابع و أن يأكل مما يليه و ممس الأصابع و أما الأدب فتصغير اللقمة و المضغ الشديد و قلة النظر في وجوه الناس و غسل اليدين؛ أي على، دوازده خصلت است که سزاوار است مسلمان آن‌ها را یاد بگیرد، هنگامی که سر سفره می‌نشیند: چهار تا از آن‌ها واجب است، چهار تا مستحب، چهار تا ادب. اما واجب، شناختن غذا و بسم الله گفتن، سپاس‌گزاری و خشنودشدن به امر خداست. اما مستحب، نشستن بر پای چپ، خوردن یا سه انگشت، از جلو خود خوردن و لیسیدن انگشت‌هاست. اما آنچه ادب است، لقمه کوچک برداشتن، خوب جویدن غذا، کم نگاه‌کردن به چهره حاضرین و شستن دو دست است.» (وسائل الشیعه، محمد بن حسن حر عاملی، مؤسسه آل‌البیت علیهم السلام، قم، ۱۴۱۶، ج ۲۴، ص ۴۳۲.
۷. به‌نقل از عیسی بن عبدالرحمن، از پدرش: ابن عکاشه بن محصن اسدی، نزد امام باقر علیه السلام وارد شد، درحالی که امام صادق علیه السلام نیز در حضور ایشان ایستاده بود. امام باقر علیه السلام انگوری پیش او نهاد و فرمود: «نگور را پیر کهن سال و کودک خردسال دانه‌دانه می‌خورند و کسانی که گمان می‌کنند سیر نخواهند شد، سه‌دانه‌سه‌دانه و چهاردانه‌چهاردانه می‌خورند؛ اما تو دودانه‌دودانه بخور که همین مستحب است.» (دانشنامه احادیث پزشکی، محمد محمدی‌ری‌شهری، انتشارات مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، ج ۶، قم، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۴۱).
۸. علت و درمان بیماری‌ها در طب سنتی اسلامی، ص ۱۷۱.



الهه صالحی - دانش آموخته سطح ۳ حوزه علمیه

محدوده‌ی حیا در روابط خانوادگی ۵

در شماره پنجم از این ماهنامه، به مسئله حیا والدین در برخورد با فرزندان، در دو بخش پرداخته شد:

۱. حیا قبل از تولد: انعقاد نطفه و دوران بارداری؛
۲. حیا بعد از تولد: احتیاط‌های لازم در امور جنسی فرزندان، از جمله: جداسازی محل خواب کودک.

در این شماره به بیان ادامه این مبحث می‌پردازیم:



ممنوعیت آمیزش نزد کودکان

ذهن خود ثبت و ضبط کند. اگر والدین در حضور کودکان خود رفتارهای جنسی و روابط زناشویی داشته باشند، موجب می‌شود کودکان در مورد روابط جنسی دچار ترس و نگرانی شده و حتی این رابطه را نوعی خشونت پدر نسبت به مادر تلقی کنند. همچنین والدین خیانت بزرگی را مرتکب می‌شوند؛ چراکه باعث تحریک و

یکی از جلوه‌های حیا در روابط والدین و فرزندان، خودداری از انجام دادن رفتارهای جنسی مقابل آنهاست. کودکان همه‌چیز را به خوبی ضبط می‌کنند، حتی اگر در خواب باشند. هرچند کودک دوساله نمی‌تواند بیان خوبی از وقایع داشته باشد؛ اما می‌تواند مسائل را به خوبی در

خودداری از دست زدن به عورت کودک

دین اسلام تأکید بسیار می‌کند که والدین از دست زدن به عورت کودکان بپرهیزند. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرمایند: «مُبَاشَرَةُ الْمَرْأَةِ ابْتِهَا إِذَا بَلَغَتْ سِتَّ سَنِينَ شُعْبَةٌ مِنَ الزَّيْنِ»^۱ تماس [بدنی] زن با دخترش، وقتی به شش‌سالگی رسید، بخشی از زناست.^۲ زنا در این روایت، عام است و شامل انواع انحرافات جنسی می‌شود. این کار مادر باعث ثبت در ذهن و بی‌حیایی دختر در دوران نوجوانی و جوانی می‌شود، به همین جهت امام علیه السلام به‌شدت نسبت به آن هشدار داده و این کار را زنا معرفی می‌فرمایند.^۳

بیدار شدن زودرس غریزه جنسی کودکان و عامل تباهی و انحراف آن‌ها در آینده خواهند شد.^۴ رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: سوگند به آن‌که جانم در دست اوست! اگر مردی با همسرش آمیزش کند و در آن خانه کودک بیداری باشد که آنان را ببیند و سخن و صدای نفس آنان را بشنود، هیچ‌گاه این کودک رستگار نخواهد شد؛ پسر باشد یا دختر، زناکار خواهد شد.^۵ تمام این نکات و ظرایف برای حفظ سلامت روان کودک در آینده است؛ فرقی نمی‌کند والدین خود این کار را انجام دهند یا فیلم‌ها و عکس‌های مبتذل ببینند و چنانچه از روی بی‌توجهی و بی‌اعتنایی به کودکان اجازه دهند که این فیلم‌ها را دیده و خودشان نیز آنان را همراهی کنند، باید بدانند که پیامدهای وخیمی در انتظار فرزندشان است که کسی جز خود آن‌ها، در این بدفرجامی نقش ندارد.^۶



علاوه بر آلت جنسی، دست کشیدن روی ران‌ها و نوازش اطراف آلت نیز عامل بیداری و تحریک فرزندان می‌شود، به‌گونه‌ای که گاهی کودک خواستار ادامه این نوازش می‌شود و حتی خواب و استراحتش به این امر وابسته خواهد شد، سپس این رفتار در سن نوجوانی به مراتب خطرناک‌تر از کودکی می‌شود. آینه‌دیده دچار مشکل نشوند.

جلوگیری از بازی‌های جنسی

از جمله کنجکاوی‌های کودکان، کشف اعضای بدن است و در این جست‌وجوها با اندام تناسلی خود آشنا می‌شوند و می‌خواهند بدانند که آیا کودکان دیگر نیز همین‌گونه هستند یا نه؟ بنابراین، به بازی‌هایی نظیر دکتر بازی و مامان بازی روی می‌آورند و سعی می‌کنند از چگونگی اندام‌های یکدیگر آگاه شوند.

پیامبر ﷺ می‌فرماید: «لَا تَحْمِلُوا الْقُرُوجَ عَلَى الشَّرُوجِ فَتَهَيَّجُوهُنَّ لِلْفُجُورِ»^۶ زنان را بر زین سوار نکنید که با این کار (شهوت) آن‌ها را تحریک می‌کنید.»

این مسئله در کودکانی که شاهد روابط جنسی والدین بوده یا اندام تناسلی

آن‌ها را دیده‌اند، بیش‌تر و حساس‌تر
است؛ زیرا این کودکان دوست دارند به
تقلید از بزرگ‌سالان بپردازند و رفتارهای
آنان را انجام دهند. گاه ممکن است
طرفین بازی با رضایت به بازی با آلات
تناسلی یکدیگر بپردازند و از این طریق



برای مطالعه بیشتر تر:

احساس لذت کنند و کم‌کم زمینه
انحراف جنسی آنان فراهم شود.
والدین وظیفه‌دارند در پیشگیری از
بازی‌های جنسی کودکان مراقب باشند تا
شرایط محیطی برای این نوع بازی‌ها برای
آنان فراهم نشود و اگر احیاناً این صحنه‌ها

را دیدند، به‌صورت معقول و بدون
حساسیت، از بازی آنان جلوگیری کرده،
بازی‌های مناسبی را جایگزین آن‌کنند.^۸

- تربیت جنسی در اسلام، محمود
مرویان حسینی، دانشگاه علوم اسلام
رضوی، مشهد مقدس، ۱۳۹۵ش.

ادامه دارد...

پی‌نوشت

۱. جلوه‌های حیا در روابط خانوادگی، سیده مرضیه علوی، انتشارات هاجر، قم، چاپ اول، ۱۳۹۶ش، ص ۹۷.
۲. «وَأَلَدَى نَفْسِي بَيِّدَةٌ لَوْ أَنَّ رَجُلًا غَشِيَ امْرَأَتَهُ وَ فِي الْبَيْتِ صَبِيٌّ مُسْتَيَقِظٌ يَرَاهُمَا وَ يَسْمَعُ كَلَامَهُمَا وَ تَقَسَّمَهُمَا مَا أَفْلَحَ أَبَدًا إِذَا كَانَ غُلَامًا كَانَ زَانِيًا أَوْ جَارِيَةً كَانَتْ زَانِيَةً»؛ اصول کافی، محمد بن یعقوب کلینی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۵۰۰.
۳. تربیت جنسی، علی نقی فقیهی، انتشارات دارالحدیث، قم، بیتا، ص ۱۱۴.
۴. مکارم الاخلاق، فضل بن حسن طبرسی، انتشارات مؤسسه اعلمی، تهران، بیتا، ج ۱، ص ۲۳۳.
۵. تربیت جنسی، ص ۱۱۹.
۶. جلوه‌های حیا در روابط خانوادگی، ص ۱۰۰.
۷. اصول کافی، ج ۵، ص ۵۱۶.
۸. تربیت جنسی، ص ۱۲۴.

حسین وجدانی - دانش آموخته سطح ۳ حوزه علمیه - مشاور خانواده

آسیب‌های فضای مجازی را بشناس (روابط اعضای خانواده)



فضای مجازی، علاوه بر تأثیر در رابطه بین زوجین، می‌تواند رابطه بین اعضای خانواده، به ویژه فرزندان را نیز تحت تأثیر خود قرار دهد. در این نوشتار به بیان برخی از این آثار می‌پردازیم:



انزوا و افسردگی

نشان داد: «استفاده زیاد از اینترنت، با پیوند ضعیف اجتماعی مرتبط است و کاربرانی که از اینترنت کم‌تر استفاده می‌کنند، با والدین و دوستان خود ارتباط بیش‌تری دارند»^۲.

محل قرار گرفتن رایانه در خانه، با میزان انزوا و افسردگی کاربر ارتباط دارد: «قرار دادن رایانه در اتاق شخصی، به جای گذاشتن آن در یک مکان عمومی، به انزوای اجتماعی منجر می‌شود. همچنین، استفاده از

امروزه اینترنت در زندگی اجتماعی، جای دوستان و نزدیکان را گرفته و جایگزین روابط خویشاوندی و دوستانه شده است. افرادی که ساعت‌ها وقت خود را در سایت‌های اینترنتی می‌گذرانند، بسیاری از ارزش‌های اجتماعی را زیر پا می‌نهند؛ چراکه فرد، دیگر فعالیت‌های اجتماعی خود را کنار گذاشته، به فعالیت‌های شخصی روی می‌آورد. نتایج پژوهش «کریستوفر ساندرز»^۱

اینترنت در خانه به بالا رفتن سطح تنهایی و افسردگی می‌انجامد.^۳ «اریک» در مطالعهٔ ارتباط بین میزان استفاده از اینترنت با تنهایی و انزوا، رابطهٔ معناداری را به دست آورده است. به این معنا: «هرچه فرد بیشتر به اینترنت وابسته می‌گردد، ارتباط وی با اجتماع و دیگران کم‌تر می‌شود.»^۵ کاربران بیشتر تر ترجیح می‌دهند در محیطی آرام و خلوت از اینترنت استفاده کنند تا هم بهتر بتوانند از اطلاعات آن بهره ببرند و هم با تمرکز و سرعت بیشتر، از اتصال‌های طولانی‌مدت جلوگیری کرده، هزینه‌های حاصل از آن را کاهش دهند؛ اما این نوع خلوت و انزوا در طولانی‌مدت برخی مشکلات روانی، مانند گوشه‌گیری و در نهایت، افسردگی را در پی داشته است. بسیاری از روانشناسان این نگرانی را داشته‌اند که چه بسا آسانی



جوانان و نوجوانان ایجاد می‌کند، آن‌ها را به خود معتاد ساخته، جانشین والدین، دوستان و تحصیل می‌شود.*

افزایش فردگرایی

فردگرایی در مقابل جمع‌گرایی قرار دارد که در آن، یک فرد فارق از منزوی بودن یا نبودن، به جای تعامل و سازگاری با خانواده و گروه، به منافع شخصی و به‌نوعی خودخواهی روی می‌آورد.



خصوصی بودن اینترنت برای هر شخص، به این معناست که افراد به‌تنهایی و از پشت دستگاہ ارتباطی خود، وارد دنیای

ارتباط‌های اینترنتی، افراد را وامی‌دارد تا زمان بیش‌تری را به‌تنهایی بگذرانند، به‌صورت آنلاین با غریبه‌ها صحبت کنند و ارتباط سطحی برقرار سازند. در حقیقت، این کارها به قیمت از دست دادن گفت‌وگوهای رودررو و ارتباط‌های فAMILI و دوستانه انجام می‌شود. بنا بر برخی پژوهش‌های پیمایشی، ارتباط‌های اجتماعی از طریق اینترنت، ضعیف‌تر از ارتباط‌های واقعی است و در درازمدت، به انزوای اجتماعی فرد می‌انجامد.

شاید هیچ‌گاه کاربران اینترنت از افسردگی و انزوای اجتماعی خودآگاه نباشند و در صورت آگاهی نیز آن را تأیید نکنند؛ اما ماهیت کار با اینترنت چنان است که فرد را در خود غرق می‌کند. پژوهش‌های انجام شده حاکی است دنیای اجتماعی در آینده دنیای منزوی باشد؛ چراکه اینترنت با توجه به رشدی که دارد و جذابیت‌های کاذبی که برای

افزایش خشونت و نفرت

یکی از خطرات اینترنت و فضای مجازی، بالا رفتن میزان خشونت بین فرزندان است. در بعضی از سایت‌ها، آشکارا خشونت علیه دیگران ترویج می‌شود و روح و روان اشخاص را تحت تأثیر هیجانات منفی قرار می‌دهد.

فضای وب، ابزاری منحصربه‌فرد است که انتشار پیام‌های نفرت را به اشکال گوناگون؛ از کاریکاتور و طنز گرفته تا استفاده از داستان‌های کاذب، تسهیل

مجازی شده، بر یک سری حساب‌های کاربری و پروفایل‌ها مالکیت می‌یابند، در حالی که ممکن است فرد در دنیای واقعی، تملک چندانی نداشته باشد.

این موضوع، ضمن این‌که بر جذابیت فضای مجازی می‌افزاید، بر میزان فردگرایی انسان نیز دامن زده، او را خودمحورتر خواهد کرد. گرایش افراد به سوی استفاده از تبلت‌ها و گوشی‌های هوشمند، خودبه‌خود زمان حضور آن‌ها در فضای مجازی را افزایش خواهد داد.^۷



می‌کند. قرار گرفتن مکرر در معرض نفرت ممکن است منجر به شکل‌گیری کلیشه‌هایی در حمایت از نژادپرستی، کمبود همدلی با اقلیت‌ها، رفتارهای پرخاش‌گرانه و مشارکت در جرائم مبتنی بر نفرت شود.^۸

بیش‌تر شود، به همان اندازه، گرایش به خشونت در آن‌ها زیاده‌تر می‌شود. همچنین، بین انجام بازی‌های رایانه‌ای و گرایش دانش‌آموزان به خشونت و خرابکاری، رابطه وجود دارد.^۹ برخی بازی‌ها، مهارت اقدامات خشونت‌آمیز را آموزش می‌دهند و اینترنت و شبکه‌های اجتماعی از جهت اندیشه فرد را برای خشونت‌گرایی آماده می‌کنند.

نتایج تحقیق «خرازانی» نشان می‌دهد که هرچه عضویت دانش‌آموزها در گروه‌های استفاده‌کننده از اینترنت

پی‌نوشت

۱. Christopher E. Sanders.
۲. «تأثیر فضاهای مجازی بر کنش اجتماعی جوانان دانشجوی دختر با تأکید بر اینترنت» باقر ساروخانی، پژوهش‌نامه علوم اجتماعی، سال دوم، ش ۱، بهار ۱۳۸۷، ص ۱۳۶.
۳. «بررسی تأثیر و نقش فضای مجازی در سبک زندگی اسلامی»، محمد مطهری، فصلنامه ره‌آورد نور، سال شانزدهم، ش ۵۹، تابستان ۱۳۹۶، ص ۵۹.
۴. Eric. J. B.
۵. «بررسی میزان تأثیر استفاده از فضای مجازی بر ارزش‌های خانواده» طاهره خدامرادی، فصلنامه فرهنگ ایلام، ش ۴۴ و ۴۵، پاییز و زمستان ۱۳۹۳، ص ۱۶۰.
۶. پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مطالعات فضای مجازی انقلاب اسلامی: آسیب‌شناسی فضای مجازی و خانواده تهدیدها و چالش‌ها، محمد رحیمی، مورخ: <http://dmfm.ir:31/02/1392>.
۷. بررسی تأثیر و نقش فضای مجازی در سبک زندگی اسلامی، ص ۵۹.
۸. «بررسی اثرات اینترنت بر خانواده‌های ایرانی دارای فرزند نوجوان»، اسماعیل سعدی‌پور، فصلنامه پژوهش‌های ارتباطی، سال بیستم، ش ۷۶، زمستان ۱۳۹۲، ص ۱۴۹.
۹. «رابطه استفاده از فضای سایبر با گرایش دانش‌آموزان به خشونت»، سیدحمید خرازانی، فصلنامه علمی پژوهشی، پژوهش‌های اطلاعاتی و جنایی، بهار ۱۳۹۵، سال یازدهم، ش ۱، ص ۱۸۰.



مادرانه‌های یومًا خانم

زینب رحیمی تالار پشٹی - دانش‌آموخته سطح ۳ حوزه علمیه

هم شرایط آقا مهدی را پذیرفت چراکه به دنیا دیده بودن پدرش اعتماد داشت. این شد که عزت السادات خانم قدم به زندگی آقا مهدی گذاشت.

مادر آقا مهدی، "یومًا خانم"، که به خاطر زندگی در نجف و بین عرب‌ها به این اسم معروف شده بود؛ یعنی مادر. برای همه اطرافیان و فامیل مادر بود و معنی کامل اسمش را به رخ می‌کشید. او از

روزی که آقا مهدی به خواستگاری عزت السادات خانم رفت، از مُبلِّغ بودن و اهدافش گفت؛ از سختی‌هایش گفت و گفت مادری دارد غم‌دیده و سختی‌کشیده که می‌خواهد با خودش زندگی کند تا بتواند به او خدمت کند و دردهایش را التیام بخشد. با وجود سختگیری‌های همیشگی پدر عزت السادات خانم، این بار پدر با آرامش قبول کرد و خود بانو

آقا مهدی پسر مادری بود که سفارش می‌کرد: تو آخوندی؛ با مردم زندگی کن و از آنها دور نشو. همین شد که وقتی عزت‌السادات خانم در زمان‌های استراحت و غذا خوردن تلفن خانه را قطع می‌کرد تا مرد خسته‌اش دمی بیاساید، آقا مهدی خواهش می‌کرد تا این کار را نکند؛ او حتی با اولین صدای زنگ خانه، خودش جلوی در بود تا فرد پشت در خجالت نکشد و ناراحت نشود. پاسدارها را هم عزت‌السادات بانو هماهنگ کرده بود که در بچوبه ترورها وقتی دم در می‌رود، خطری تهدیدش نکنند اما باز هم آقا مهدی نگران شد که نکند مانعی برای دسترسی مردم به او شوند.

می‌گفتند: خوشی و لذت من همین است که به مردم خدمت کنم. این مردم باید بفهمند که در مقابل آن زجرهایی که کشیده‌اند، کسانی بر سر کار آمده‌اند که دوستشان هستند و با آن‌ها مهربان؛ کسانی که می‌خواهند دلشان را تسکین دهند.

یک خانواده ثروتمند بود که بعد از فوت پدرش هشت خانه به ارث برد اما این‌ها برای یومنا خانم مایه رفاه و راحت طلبی نبود؛ هر هشت خانه را اجاره داد تا گره از کار و زندگی نیازمندان باز کند. مهم نبود که خودش به سختی زندگی بگذراند؛ مهم آن بود که ثروتش گره‌گشا باشد.

یومنا خانم به آقا مهدی‌اش یاد داده بود که زن‌ها و حتی اشک‌هایشان مقدس هستند. کمک کردن و رعایت حال عزت‌السادات خانم را هم همان‌طور که خودش عمل می‌کرد، سرلوحه زندگی پسرش قرار داد. طوری که آقا مهدی به هیچ‌کس اجازه نمی‌داد بانو را به اسم صدا بزنند؛ وقتی عزت‌السادات بانو صدا می‌زد که غذا آماده است، اولین نفری که در آشپزخانه برای کمک می‌ایستاد، مرد خانه بود؛ بین کارهایش در خانه، اگر می‌خواست استراحت کند، به سراغ بانو می‌رفت و وقت استراحتش را با کمک به او می‌گذراند.

به ایشان گفتند: حالا که شما مسؤولیت دارید، مسجد را رها کنید؛ ایشان گفتند: چطور مسجد را رها کنیم؟ این تودهٔ ضعیف بودند که ما را از پشت میله‌های زندان بیرون آوردند و این مردم بودند که شاه را سرنگون کردند و باعث پیروزی اسلام شدند، حالا ما چطور می‌توانیم به خودمان اجازه دهیم که از این‌ها دوری کنیم. الآن همه گرفتار هستند، باید کاری کنیم که بتوانیم حق این مردم را ادا کنیم. بنابراین در مسجد می‌نشستند تا همه به نوبت جلو بیایند و هر کاری دارند، بگویند؛ جمعیت هم دور ایشان جمع می‌شدند و آقا مهدی به کار آن‌ها رسیدگی می‌کردند و اگر صحبت‌شان طولانی بود و نمی‌توانستند آنجا جوابش را بدهند، آدرس می‌دادند و می‌گفتند: شما برو منزل، من شب می‌آیم آنجا به کار شما رسیدگی می‌کنم؛ آن قدر می‌نشستند تا وقتی که هیچ‌کس در مسجد نمی‌ماند و همه می‌رفتند.

هرگاه عزت السادات بانو به آقا مهدی می‌گفتند: آقا جان خسته‌اید، کمی هم استراحت کنید؛ در جواب می‌شنیدند: من شادم، خوشحالم، «یا رب قَوَّ علی خدمتک جوارحی».

آقا مهدی معتقد بود بعد از ازدواج مادران‌ها برایش دو تا شد؛ چراکه عزت السادات خانم هم تمام قدم‌ها را برد؛ هم برای بچه‌هایی که در نبودن‌های زیاد آقا جانشان پناه می‌خواستند و هم برای خود آقا مهدی که منبع آرامش برای روزهای سخت مبارزات می‌طلبید؛

آقا مهدی که به دست ساواک زندانی شد، یومًا خانم یعقوب شد و آن قدر اشک ریخت که نابینا شد؛ مادر دومش، عزت السادات خانم، اما با وجود بچه‌ها و مادری بی‌قرار بار مبارزات همسرش را هم به دوش کشید و نگذاشت عرصه خالی بماند. این بانو هم آن روزها که طی دو سال ده عزیز را از دست داد، وقتی آقا مهدی از شهادت

قریب الوقوعش می‌گفت، بی‌قرار شد.
فهمید که باید دل بکند تا خواب شهادت
همسرش محقق شود.

شهید آیت‌الله مهدی شاه‌آبادی:

- دستگیری و تبعید توسط ماموران
طاغوت طی مبارزات:
- ۱. در سال ۱۳۵۲ به مدت ۴ ماه
- ۲. در سال ۱۳۵۳ به مدت ۲۰ روز
- ۳. در سال ۱۳۵۴ به مدت ۲ ماه
- ۴. در سال ۱۳۵۷ به مدت ۴ ماه
- ۵. در آذرماه سال ۱۳۵۷ تا سوم بهمن ۱۳۵۷
- ۶. تبعید به شهرستان بانه کردستان در
سال ۱۳۵۵

- جزو متحصنین خواستار بازگشایی
فرودگاه جهت ورود در دانشگاه تهران
- ابلاغ و اعلام فرمان حضرت امام رحمته‌الله‌علیه
مبنی بر لغو حکومت نظامی در ۲۱ بهمن
۱۳۵۷ به مردم که به همراه شهید مطهری،
اقدام نمودند.

- خلع سلاح پادگان‌ها، اماکن نظامی
و انتقال سلاح و مهمات به اماکن
مخصوص و مدیریت این اماکن جهت
حفظ نظم و امنیت.



- نام شهید: آیت‌الله مهدی شاه‌آبادی
- تولد: سال ۱۳۰۹
- محل تولد: قم
- شهادت: ۱۳۶۳/۲/۶ مصادف با شب شهادت
امام موسی کاظم علیه‌السلام
- محل تولد و شهادت: جزیره مجنون

آخرین سخنرانی ایشان قبل از شهادت در مقر

لشکر ۲۵ کربلا:

«اگر شهادت، می‌تواند نظام توحیدی‌مان را حفظ کند؛ اگر شهادت می‌تواند دشمن را ذلیل کند؛ اگر شهادت می‌تواند تفکرو بینش اسلامی‌مان را به دنیا اعلام کند، ما آماده این شهادتیم.»



شهید شاه‌آبادی کنار مادری پرورش یافت که نتیجه آموزه‌هایش شد: همسری همراه و اهل درک برای بانو، پدری مهربان و دلسوز برای بچه‌ها، مورد اعتمادترین مرد برای فامیل و آشنایان، مسئولی درد آشنا و گره‌گشا برای ملت و آخوندی باروحیه و انرژی بخش برای رزمندگان جبهه‌ها.^۱



پی‌نوشت

۱. شاهد یاران. گروه مجلات شاهد بنیاد شهید، شماره ۶۲: ۶۲۰۹۹۸، <http://B2n.ir/n40998>
۲. کتاب مرغ غریب عشق، نصرالله قادری، انتشارات سروش، ۱۳۹۹.

● فعالیت در شکل‌گیری و راه‌اندازی

کمپته انقلاب اسلامی

● عضویت فعال در هسته مرکزی جامعه

روحانیت مبارز به همراه شهیدان بزرگوار:

آیت‌الله مطهری، دکتر بهشتی، دکتر باهنر

و دکتر مفتاح

● نمایندگی اولین مجلس شورای اسلامی

به‌عنوان کاندیدای مشترک جامعه

روحانیت مبارز و حزب جمهوری اسلامی

و دیگر گروه‌های اسلامی با رأی بالای مردم

تهران و عضو صاحب‌نظر در کمیسیون

قضایی آن

● نمایندگی دوره دوم مجلس با کسب

۱/۵ برابر رأی بیشتر

● نمایندگی امام در بنیاد مستضعفان از

سال ۱۳۵۹

-امام جماعت مسجد رستم‌آباد (یکی از

مساجد فعال تهران)

-حضور مستمر طی جنگ تحمیلی در

جمع رزمندگان اسلام

چی بخونیم؟

الهام آقا جانی - کارشناس علوم قرآن و حدیث

پدر و مادر، و درنهایت رسیدن به کمال
مطلوب در عرصه مهم تربیت است.



معرفی اجمالی کتاب «آینه‌های شفاف: چگونه

فرزندان خود را تربیت نکنیم»

کتاب «چگونه فرزندان خود را تربیت
نکنیم» در حوزه مباحث روانشناسی،
تربیتی و مشاوره خانواده است که
توسط روانشناس محترم جناب آقای
سید مسعود راد تألیف شده است. این
کتاب توسط انتشارات گل نرگس در
سال ۱۳۹۷ به چاپ سوم رسیده است.
ما برای داشتن یک تجربه اصولی در زمینه
تربیت صحیح فرزندانمان، به یک سری
مقدمات و شرایط نیاز داریم. شرایطی که
دستآورد شیرین آن، اعتماد فرزندان به
والدین، حل تعارضات موجود فرزندان با

گام‌های بسیاری هستند که به آن‌ها واقفیم که اگر به درستی استمرار پیدا کنند، به تدریج تربیت صحیح شکل خواهد گرفت. گام‌هایی هم هستند که نرفته‌ایم و یا ناقص برداشته شده‌اند. بعلاوه عوامل بسیاری در درون و بیرون خانواده راه تربیت فرزندان دلبندمان را سخت‌تر کرده است. اما باید بدانیم که هر چه قدر نسبت به این مسائل بی‌اهمیت شویم، به مشکلات بیشتری دچار خواهیم شد؛ راه سخت‌تر و دورتر خواهد شد و حتی در

برخی از موارد، راه بسته می‌شود و ما گرفتار مشکلاتی همچون طلاق، ناهنجاری‌های اجتماعی، مشکلات عاطفی، اقتصادی و... خواهیم شد.

محتوای کتاب:

کتاب «آینه‌های شفاف: چگونه فرزندان خود را تربیت نکنیم» در ۲۰۱ صفحه، بایبانی شیوا، روان، داستان محور و با

نگاهی نو، به مسئله تربیت فرزندان پرداخته است. با توجه به تخصص نویسنده در حوزه روانشناسی و مباحث تربیتی و خانوادگی، مطالب کتاب در عین سادگی بسیار کارشناسی شده، مفید و دقیق نگاشته شده است. به گفته مؤلف، این کتاب ایده گرفته شده از طرح اصلی کتاب دیگری است بانام «فرزندان ما جواهرند ولی ما آهن‌گریم» که توسط شخص دیگری و به زبان عربی نگاشته شده است.

گام‌های ارائه شده در کتاب جناب راد، بر پایه‌هایی همچون: استقلال بخشی، مسئولیت‌پذیری، درستی، صمیمیت طلبی و الگو شدن خود والدین استوار است. هر بخش از کتاب با یک بیت شعر شروع می‌شود؛ سپس بایبان کردن ماجرای که مربوط به بحث است، نکات تربیتی پیرامون آن بیان می‌شود. در کل کتاب می‌بینیم که نویسنده در حین ارائه

مطالب، از داستان‌های متعدد عبرت‌آموز و درعین حال دل‌نشین و گاه طنزگونه نیز بهره می‌گیرد. چراکه معتقد است کتب تربیتی باید از ادبیات خشک و رسمی خود دربیایند تا خواننده نه تنها خسته نشود بلکه به ادامه خواندن مباحث رغبت نشان دهد.



شیوایی و ابتکار در ارائه محتوای کتاب در فهرست بندی و ساختار کتاب نیز نمود دارد. به‌طورکلی در ساختار کتاب می‌بینیم که والدین همچون نور و فرزند به‌مثابه آینه، به تصویر کشیده شده‌اند. در بخش اول کتاب که به انعکاس نور در آینه می‌پردازد، به نکاتی چون پذیرش وجود

ناآگاهی‌ها در تربیت خویش (والدین) و امید به اصلاح نواقص خود به مدد الهی اشاره شده است تا از ترس‌های وجودی که بر سر راه اصلاح خود قرار دارند، رها شده و در تربیت درست خود بکوشیم. بخش دوم به موانع انعکاس نور پرداخته و در آن به عواملی چون: پیروی کورکورانه نداشتن از روش گذشتگان، اقدام آگاهانه و بدون زور و نمایش قدرت، نبود غرور در راه تربیت فرزندان و بررسی جدال‌های درونی و بیرونی خویش در مواجهه با رفتارهای غلط خود یا دیگران، اشاره شده است. سپس در بخش‌های بعدی کتاب گام‌های تربیتی یک‌به‌یک در همان قالب نور و آینه بیان شده‌اند. گام‌هایی همچون:

- ▶ چشمان خود را در مقابل آینه نبندیم
- ▶ مسئولیت تصویر آینه را بپذیریم
- ▶ به آینه نزدیک شویم
- ▶ آینه را به خود نچسبانیم
- ▶ نور بیشتری به آینه بتابانیم

بخش آخر نیز تحت عنوان «چراغ‌های

راهنمایی والدین»، یک سری چراغ سبز

و قرمز را درراه تربیتی فرزندان مدنظر

قرار داده و به هر یک اشاره مختصری

شده است.

آینه را شفاف‌تر کنیم

آینه را نشکنیم

آینه‌ی آینه باشیم

آینه را ضدضربه کنیم

آینه وجود خود را مدیریت کنیم

سخن آخر:

کتاب «آینه‌های شفاف؛ چگونه فرزندان خود را تربیت نکنیم» یکی از مجلدات مجموعه «تربیت معکوس» است که روش به‌کاررفته در آن، ازجمله کارآمدترین روش‌های تربیتی در عصر حاضر است. به‌طورکلی در این کتاب می‌خوانیم برای طی کردن مسیر کمال باید تغییر، اصلاح و پیشرفت را از خود شروع کرد؛ تنها در این صورت است که نیاز رسیدن به کمال و حرکت به‌سوی آن را در فرزندانمان بارور می‌کنیم. این کتاب با پردازشی صحیح از رفتارها و نتایج غلط تربیتی والدین و انعکاس آن‌ها در فرزندان، نشان می‌دهد که رفتارهای فرزندان ما (چه درست و چه غلط) بروز و ظهور یافته‌ی رفتارهای درونی خود ماست؛ دقیقاً مانند رابطه میان نور با آینه! بنابراین برای داشتن آینه‌های شفاف در زندگی، باید نور وجودی خود را صیقلی‌تر از قبل و فاصله و ارتباط خویش با آینه را به‌درستی تنظیم و بررسی نماییم. به‌درستی که همه ما مسئول آینه‌های شفاف زندگی خود هستیم!



کودکِ لج بازی به نام «وسواس»

محمدحسین قدیری - دانش‌آموخته سطح ۳ حوزه علمیه، کارشناس ارشد روانشناسی

درمان «وسواس مزمن»، نیاز به طرح درمان روان‌درمانگرِ وسواس و روان‌پزشک (دارودرمانی) در جلسات متعدد و منظم دارد. همان‌طور که با یک جلسه آموزش رانندگی، کسی رانندگی را یاد نمی‌گیرد، این متن نیز فردی که دچار وسواس شده را تنها یک قدم جلو می‌برد و هرگز به مهارت مقابله با وسواس نمی‌رساند. با این توضیح مختصر، با ما همراه شوید!

مشاور: سلام! وقتتون به‌خیر. روان‌شناس هستم. ممنون از اعتمادتون. طبق فرمی که ابتدا بهتون دادم، نوشتید که ۳۵ ساله هستید، لیسانس مترجمی، زن، متأهل، خانه‌دار و دارای سه فرزند؛ نسبت به ترشح ادرار به بدن خیلی وسواس دارید. در سرویس بهداشتی اگر یک قطره ادرار بپاشه، کل پاتون رو آب می‌کشید. بیش‌تر مواقع سعی می‌کنید توجه نکنید؛ ولی بعضی مواقع فکر این‌که نجس هستید، مثل خوره به جونتون می‌افته و در نهایت باید به حمام برید. نوشتید: از بس پاهامو شستم، پوستم خشک شده و وقتی آب می‌گیرم، می‌سوزه. وقتی مهمون میاد و به سرویس بهداشتی می‌ره، فکر می‌کنم پاهاشون همه نجسه. وقتی می‌رن، همه جارو آب می‌کشم.

تقریباً در روز از صبح تا شب درگیر وسواس هستید. مایعات کم می‌خورید تا مجبور نشید سرویس برید. قبلاً وسواستون شدیدتر بود؛ طوری که وقتی لباس‌هاتون روی بند بود، کسی حق نداشت از کنارش رد بشه؛ ولی الان این مورد رو تونستید کنترل کنید. در خانواده فقط شما وسواس دارید. همسرتون فعلاً تحمل می‌کنه و چیزی نمی‌گه. قبلاً از هیچ متخصصی کمک نگرفتید. الان به شدت از وسواس خسته شدید و لازم دیدید از روان‌شناس کمک بگیرید. چیزی که جانینداختم؟

مُراجع: امروز که همسرم کولر رو درست می‌کرد، چند قطره آب به پام پاشید. بعد به سرویس رفتم، ادرار به پام پاشید. آب گرفتم، هی فکر می‌کردم نجسم؛ ولی خودمو کنترل کردم و به حمام رفتم. بعد هم به شما پیام دادم.

مشاور: به نظرتون می‌تونید بعد از طهارت پاتون رو آب نکشید؟
مراجع: سعی خودمو می‌کنم.
مشاور: تصور کنید کودک سه ساله شما هر روز در مسیر مهد، از جلوی مغازه‌ها که رد می‌شید، به لباس شما آویزون می‌شه و گریه می‌کنه که برام چیزی بخر و اعصاب شما رو خرد می‌کنه. اگر نخرید اعصابتون خرد می‌شه و احساس گناه می‌کنید. اگرم بخرید، هر روز کارش همین می‌شه و باید باج بدید تا گریه نکنه.

مُراجع: بله، درسته. همه رو گفتید.

مشاور: به نظرتون وسواس بیماریه یا حساسیت مذهبی؟

مراجع: به نظرم حساسیت مذهبی باشه.

مشاور: الان اگر بگم برو سرویس و مثلاً در ۳ یا ۵ دقیقه طهارت بگیر و بیا، می‌تونی؟

مراجع: به نظرم باید با بچه صحبت کنم تا قانع بشه.

مشاور: به نظرتون بچه ۳ ساله، با

مراجع: کاملاً درسته.

صحبت قانع می‌شه؟

مشاور: رمز کلی درمان وسواس رو

مراجع: نه. شاید بهتر باشه صبور

گفتم. باید برای دیدن نتیجه در مسیر

باشم و توجهی به گریه‌هاش نکنم.

درمان، با تمرین مستمر و زحمت، عرق

مشاور: درسته. خیلی سخته؛ ولی

بریزید و برنامه رو گام به گام عملی کنید.

متوجه شدید؟

مهربون بودن اینجا، مساوی است با

مراجع: یعنی تحمل کنم و توجهی به

پرورش فرزند لوس، پرتوقع و باج‌گیر که

فکرهایی که تو ذهنم میاد - که نجس

هرروز انتظارات و خواسته‌هاش متناسب

شدم- نکنم؟

سنش بیش‌تر و گرون‌تر می‌شه. پس

مشاور: احسنت! معمولاً ترکیبی از

این‌که سرویس کم‌تر بری یا آب کم‌تر

علل زیردروسواس نقش دارن: مشکلات

بنوشی تا سرویس نری یا برای آرامش

هورمونی، فعالیت زیاد برخی از بخش‌های

موقت با مشاوره اطمینان‌خواهی کنید، آیا

مغز، مثل بخش سینگولیت، تربیت و

مشکل روح‌حل می‌کنه؟

معیارهای سخت‌گیرانه والدین، راهی برای

مراجع: نه. مثل اینه که برای جلوگیری

رویارویی با نگرانی‌ها و احساس گناه‌ها

از گریه بچم، منزل بمونم و مهدنبرمش.

(مکانیزم‌های دفاعی)، شرطی شدن‌ها و

مشاور: دقیقاً. بنابراین، باید با هر

یادگیری و... «کودک وسواس» از درون دائم

سختی‌که هست، مسیر رو با خویشتن داری

پافشاری می‌کنه که: نشد... دوباره بشور،

ادامه بدید و برای بی‌تابی «کودک وسواس»


نشد... اطلاعات ناقص یا برداشت‌های


دلتون نسوزه؛ دوستی خاله خرسه نداشته

اشتباه دینی، می‌تواند از بین علل مختلف،


باشید تا کودک وسواس مهار بشه.

علتی زمینه‌ساز یادوام بخش برای وسواس باشد. افرادی که فکر می‌کنند وسواس به خاطر مذهبی بودنشان است، دینداری را رها می‌کنند؛ ولی وسواس از جایی دیگر بیرون می‌زند، پس وسواس بیماری است، نه حساسیت مذهبی.

 مراجع: درست.

 مراجع: آره، دقیقاً همینه!

مشاور: وسواس می‌گه: نه... نشد. بهش بگی: ولی خدا گفته، شد. بگی: تمام اهل بیت علیهم‌السلام، علما و مراجع فعلی و قدیمی، ایرانی و غیرایرانی، سنی و شیعه می‌گن: اعتنا نباید کرد؛ باز می‌گه: نه، اشتباه نکن! قیامت گیر می‌افتی.

 مراجع: دقیقاً!

مشاور: بابا، خدا گفته گناهی نیست و اگه توجهی نکنی، تکلیفی دیگه گردنت نیست و با بی‌توجهی به وسواس، اجر زیادی هم می‌بری. می‌گه: به هر حال، کاری کن صد درصد مطمئن بشی. برخی از بخش‌های مغز، مثل سینگولیت، وقتی فعال می‌شوند، انگار افکار روی نوار



تردمیل، دوباره و سه باره و... می چرخند. همین باعث می شه فکرهای وسواسی هی تکرار بشن و با این که می دونی خدا گفته که تکلیف فردوسواسی، بی اعتنایی است؛ اما طبق مثال بالا این تکرار مثل چیه؟

📌 مَرَجع: مثل گریه بچه؟

📌 مشاور: احسنت. معلومه حواستون جمعه. بله، این تکرارها مثل اون بچه شما هر روز گریه می کنه، می گه برام بخر و اگر نخری، گریه، گریه، گریه. شما هم شدی مادری که هر روز بهش گوش می دی و می خوای دل اونو به دست بیاری. خب، حاصل گوش دادن به فکرهای تکراری، چی می شه؟

📌 مَرَجع: وسواس.

📌 مشاور: بله، این که تکرار کنیم. پس چه باید کرد؟ باید مثل مادری عاقبت اندیش عمل کرد. فقط فکر آرامش موقت الان نباشی. با دوستی خاله خرسه یک لحظه آرامش ایجاد می کنی؛ ولی تربیت بچه از

دست می ره. خب تربیت متعادل زحمت داره، خون دل ها باید خورد. بچه باید «ناکامی بهینه» را تجربه کنه و بدونه که در زندگی به برخی چیزها زود می رسه؛ اما به برخی با تأخیر و به برخی هم اصلاً نخواهد رسید. شما می دونید که به وسواس نباید اعتنا کنید؛ ولی در عمل، وقتی می خواهید اعتنا نکنید «کودک وسواس» گریه و بی قراری می کنه و می گه: نشد، نشد، نشد، نشد...!

📌 مَرَجع: بله و خیلی هم دارم سعی می کنم، فعلاً امشب موفق شدم و توجهی نکردم و الان که با شما صحبت کردم، خیلی آروم شدم.

📌 مشاور: باید مثل مادری صبور این اضطراب رو به هر سختی که هست، تحمل کنی. نتیجه ش چی می شه؟ اون بچه به هر حال بعد از مدتی می فهمه که زندگی قوانینی داره و خواسته اون همیشه پذیرفته نیست. شما هم وقتی به کودک وسواس که خیلی یک دنده ولج بازه، گوش

دو ماه به داروها زمان بدید تا اثرات درمانی ظاهر بشه. وقتی وسواس مزمن باشه، داروها برای اثرگذاری نیاز به زمان دارن. گزارش‌های شما به روان‌پزشک برای تنظیم تعداد، نوع و دوز داروها، خیلی مهمه. در درمان وسواس، هم دارودرمانی لازمه، هم روان‌درمانی و کمک گرفتن از روان‌شناس. اگر دارو نیاز باشه، نسبت به مصرف دارو نگرانی خاصی دارید؟

مُراجع: نه، نگرانی خاصی ندارم. البته همسرم اصرار می‌کنه که از طب سنتی-اسلامی کمک بگیرم.

مشاور: طبق این مشاوره، منطق درمان رو به همسرتون بگید یا از او بخواید با من یا روان‌شناس دیگری صحبت کنه، ان‌شاءالله منطق درمان وسواس رو بدونند، متقاعد خواهند شد. برای این‌که بهانه‌های کودک وسواس واضطراب خیلی اذیتتون نکنه، باید توصیه‌های زیرروجدی بگیرید! این توصیه بخش‌های مختلف

ندی و با هر سختی، اضطراب رو بپذیری و تحمل کنی، کودک وسواس کم‌کم کوتاه میاد، هرچند به این راحتی هم نیست؛ چون کودک وسواس خیلی سمج و لج‌بازه و دوباره که به مغازه‌ای برسه، لج‌بازی و گریه و... خلاصه ول نمی‌کنه.

مُراجع: بله، سخته؛ ولی ان‌شاءالله دیگه بهش توجه نمی‌کنم.

مشاور: پس خودتون رو آماده کنید برای این‌که به وسواس بی‌توجه باشید و اضطراب حاصل از بی‌توجهی رو بپذیرید تا اسب چموش اضطراب و وسواس رو مهار کنید!

مُراجع: چشم، ان‌شاءالله!

مشاور: به توصیه‌های این مشاوره، با شهامت، جرأت و اعتماد به سخن متخصصان وسواس، به طور جدی عمل کنید. اگر به هر دلیلی تا ده روز تغییر خاصی ایجاد نشد؛ یعنی وسواس مزمنه و باید حتماً با روان‌پزشک مشورت کنید.

مغز و هورمون‌های مرتبط به وسواس رو
تنظیم می‌کنه:

از بیکاری به شدت بگریزید؛ خوابتون حدود
۶-۷ ساعت باشه؛ برای افزایش هورمون
سروتونین و تنظیم فعالیت سینگولیت،
از غذاهای با کربوهیدرات و تریپتوفان
بالا (مانند نان، ذرت، بیسگویت شور
و شیرین، گوشت بوقلمون، تخم مرغ،
بادام زمینی، شیر و ماهی) و پروتین پایین
استفاده کنید؛ تفریح فردی و خانوادگی
یا همراه با دوستان رو جدی بگیرید؛
زمزمه برخی اشعار و دعاهای کوتاه خیلی
مفیده، به شرطی که تکرار اون‌ها اجباری و
وسواس‌گونه نباشه؛ ورزش، به خصوص
ورزش باشگاهی و گروهی بسیار مفید
و انگیزه‌بخشه؛ به شوخ‌طبعی و طنزآمیز
کردن مسائل به عنوان یک نسخه
شفابخش مؤثر در درمان وسواس نگاه
کنید، خصوصاً به مسخره کردن و به
شوخی گرفتن فکریایی که به وسواس

دعوت می‌کنن و می‌گن: نجس شدی،
مثلاً بگو: راست می‌گی؟ کاسه تو بیار
ماست بگیر! و هههههه بخند.
وقتی می‌گه: همه جا رو نجس کردی، بگو:
راست می‌گی؟ حالا باشه طلبت، تا بعداً.
📧 مراجع: حتماً تمام سعی ام رو می‌کنم.
📧 مشاور: دیدن فیلم طنز؛ قدم زدن در
طبیعت؛ ماساژ بدن، روزهای اول هر روز
تا ۱۵ روز، بعد یک روز در میان، ۱۵ روز بعد
سه روز در هفته و... هرکدوم از این بندها
و تمثیل‌ها رو با توجه به رویکردهای
جدید درمان وسواس، ساعات زیادی
روش فکر کردم و برای مراجعان زیادی به
کار بردم. هر کس جدی‌تر بوده، بیش‌تر
نتیجه گرفته. در مشاوره تمرین می‌دم که
تمثیل‌ها و مطالب رو به صورت نقاشی
و گفت‌وگوی دونفره (مشاور و مراجع)
ضبط کنن. شما هم تمرین‌ها رو با دقت
انجام بدید تا نگذارید بحث هدر بره.
📧 مراجع: چشم حتماً.

شروع کنید. گاهی زمین می‌خورید و در ظاهر شکست خوردید؛ ولی «یا علی» بگید و بلند شوید و ادامه بدید. مراجع: به امید خدا، با توضیحاتی که دادید، تمام تلاش‌م رو می‌کنم که این اتفاق دیگه نیفته.

مشاور: اگر بگم ارزش این مشاوره صد میلیون، اغراق نکردم. رمز درمان شما در این مشاوره بود. بنابراین، سفت و سخت بند بندش رو در نظر بگیرید. وسواس بیماری سمج و سختیه. در کنار ادامه دادن جلسات، مصرف داروها و انجام منظم تمرین‌ها و توجه به مطالب بالا و البته از خدا و ائمه علیهم‌السلام هم کمک بخواید. منم برای بهبودی شما دعا می‌کنم. شما هم برای ما و همه گرفتاران دعا کنید.

مراجع: بله، صد درصد. چشم. خیلی ممنونم که وقت گذاشتید برام؛ اجرتون با خدا.

مشاور: زنده باشید، خدا نگهدارتون!

مشاور: و بحث رو با صدای خودتون و صدای تقلیدی مشاور، ضبط کنید و بارها و بارها گوش بدید!

مراجع: حتماً، تمام سعی ام رو می‌کنم و ان شاء الله موفق می‌شم!

مشاور: تجربه نشون داده که وسواسی‌ها ابتدا فکر می‌کنن می‌تونن وسواسشون رو مهار کنن. وقتی مستأصل می‌شن و بیماری مزمن می‌شه، تازه دنبال راهکار می‌رن. بسیاری از اون‌ها وقتی دنبال درمان می‌افتن، امروز مشاوره می‌آن، بعد می‌رن یک ماه، دو ماه، سه ماه دیگه می‌آن؛ می‌بینیم هیچ اقدام جدی نکردن. یا از مشاوران اینترنتی و تلفنی یا کارشناسان مذهبی متعدد مشاوره می‌گیرند. گویی دنبال ورد یا معجزه‌ای هستن؛ بلکه یکی با نکته‌ای اون‌ها رو نجات بده. این‌ها وسواس رو مزمن می‌کنه و فرصت‌ها رو می‌سوزونه، پس منتظر معجزه ننشینید؛ از الآن



قصه‌های من و مادر بزرگ ۵

رها سلمانیان

- به روزایی تو زندگی آدم هست که نه تکرار می‌شن، نه می‌شه شبیهش رو پیدا کرد.
- مثل روزایی که داری از نوجوونی در میای و با تغییر، دست و پنجه نرم می‌کنی و نم‌نم باید تصمیم‌های بزرگ بگیری برای خودت و زندگی‌ت.
- اصلاً اهل گوشه و کنایه زدن یا انتقاد تند و عیب جوئی نبود؛ مادر بزرگم رومی‌گم...
- همیشه دل‌سوزی‌هاش رو با محبت می‌گفت و از ته دل برای همه خیرخواهی می‌کرد.
- یادم میاد وقتی یه خانم جوان کنارش می‌نشست، بهش می‌گفت: مادر! چند تا بچه داری؟ معمولاً در جوابش باد به غیغب می‌نداختن و می‌گفتن: حاج خانم! حالا زوده؛ مافوقش می‌خوایم یکی بیاریم. فعلاً که مشغول درسیم و دوتایی سرکار می‌ریم؛ وقت برای بچه‌داری و دردسرهای نداریم.
- اما با یه لبخند تو چشم‌ماشون نگاه می‌کرد و می‌گفت: خیلی خوبه که باسواد

و تحصیل کرده‌اید؛ چون خیلی سخته بچها ت یه سؤال درسی داشته باشه، نتونی جوابش رو بدی؛ اما هر چیزی وقتی داره مادر! الان که صبوری و باحوصله، تنت سالمه و بانشاط، وقت بچه آوردنه؛ این که درس بخونی فقط بشی معلم بچه‌های مردم یا دکتر بشی، بچه‌های مردم را درمان کنی؛ ولی وقت نداشته باشی خودت بچه بیاری یا فقط یه بچه بیاری که همش تو مهد زیر دست دیگران بزرگ بشه چرا که مادرش براش وقت نداره، این که درست نیست.

• قصدش دخالت نبود. واقعاً دلش می‌سوخت. خداییمرز وقتی می‌دید بچه‌ای تک فرزند مونده یا فاصله سنی بچه‌ها خیلی زیاده، غصه می‌خورد. گاهی ازش می‌شنیدم که می‌گفت: خواهر برادر اگر پشت هم باشن، زحمت و هزینه‌هاشون کم‌تره؛ با هم بزرگ می‌شن و به درد هم می‌خورن؛ بچه

هم بازی می‌خواد، همدم می‌خواد؛ یکی رو می‌خواد تو جامعه زندگی کردن رو باهاش تمرین کنه، گذشت و محبت و همکاری رو کنارش یاد بگیره.

• گاهی بچه‌های یکی یه دونه رو نشون می‌داد و می‌گفت: می‌بینی! در ظاهر همه چیز داره‌ها؛ همه حقوق باباش اسباب بازی و لباس و خوراکی و امکانات می‌شه برای همین نیم وجبی. همه توجه پدر و مادر و اطرافیان رو تنهایی جلب کرده به خودش؛ اما از من پپرسی، میگم زندگی و آینده این بچه خیلی جای نگرانی داره؛ بچه‌ای که این همه امکانات در اختیارش باشه، فردا چطور می‌خواد با مشکلات زندگی کنار بیاد؟! بچه‌ای که مدام تو مرکز توجه بوده، با کوچک‌ترین بی‌توجهی که از جامعه ببینه، افسرده نمی‌شه؟! این طفلی از کجا یاد بگیره داشته‌هاش رو با دیگران شریک بشه؟ یا با نداشته‌هاش چطور

دست و پنجه نرم کنه؟! گناه نداره؟! داره
در حقش ظلم می‌شه...

• یادم میاد بعضی‌ها می‌گفتن: ای حاج
خانم! دوران شما گذشته که فقط
بچه می‌آوردید و خودش بزرگ می‌شد؛
الآن بچه از قبل از این‌که به دنیا بیاد،
هزینه‌هاش سرسام‌آور؛ از هزینه
سزارین و درمان بگیر تا سبسمونی و
تحصیل و امکانات تفریحی و... مثل
قدیما نیست که؛ بچه‌ها همه چیز
می‌خوان. ما از پس یکیش هم بر
نمیایم، چه برسه به چندتا!

• سری به تأسف تکون می‌داد و
می‌گفت: چند سال دیگه خودتون
پشیمون می‌شید. اون دنیا
همین بچه می‌تونه جلوتون رو
بگیره، بابت ظلمی که در حقش
کردید، با این همه امکانات
بی‌حساب و کتاب؛ بابت این‌که
بچه‌هاش نه خاله دارن، نه عمه

دارن، نه عمو و نه دایی. مگه ما چندسال
کنار بچه‌هامون هستیم؟! این بچه‌های
طفل معصوم باید تنهایی بزرگ بشن و
بی‌کس و کاری‌پر بشن.

• یادمه یه بار به عمه بزرگم اشاره کرد و بهم
گفت: الآن همه بچه‌های قبل از اواز دنیا
رفتن؛

• بعضی‌هاشون کوچولو بودن،
مریض شدن؛ یه دختر
جوان ۱۸ ساله



این چهارتای آخری رو به دنیا نیاورده بودم، الان سال‌های سال بود که تک و تنها بودم و وقت پیری کسی رو نداشتم عصای دستم باشه.

• خدایا مرز بهترین هدیه‌ها رو وقتی بهمون می‌داد که مژدهٔ یه نوه یا نتیجهٔ جدیدی رو بهش می‌دادیم. چقدر دلم برای برق نگاهش تنگ شده؛ وقتی بچه‌هامون رو می‌دید. می‌گفت: کار درست رو شما می‌کنید که بچه شیعه زیاد می‌کنید.

• این روزا همش فکر می‌کنم چه جهان بینی و دوراندیشی قشنگی داشت مادر بزرگ باایمانم!

• دغدغه‌های اون روزا ش برای این روزامون چقدر به‌جا بود. ازش ممنونم که درست زندگی کردن رو بهم یاد داد.

از دست داده؛ دوتا دسته گل‌هاش هم که شهید شدن. سر زایمان این یکی مشکلی پیش اومد براش که از قابله کاری ساخته نبود و می‌خواستن ببرنش بیمارستان تا کاری کنن که خودش رو نجات بدن؛ ولی دیگه بچه‌دار نشه؛ ولی زیر بار نمیره و با توسل به اهل بیت علیهم‌السلام شفا پیدا می‌کنه.

• می‌گفت: من اگه می‌خواستم مثل اینا فکر کنم و



ادامه دارد...

در سرزمین عجایب ۳

جریمه‌های قندونی

زینب رحیمی تالار پشته - دانش‌آموخته سطح ۳ حوزه علمیه

جلسه که تمام شد، نفس بلندی کشیدم تا اعتماد به نفسم را به سقف برسانم و توسلی کردم که اعتراضی در نیاید. وسط چای خوردن و همه‌مهمه‌زنانی که همت کرده بودند تا دو ساعت حرف نزنند، صدا را بالا بردم.

🗨 خانومای عزیز، گوش کنین؛ چند باری گفتم بهتون؛ اینجا جلسه قرآنه؛ درست نیست پای گناه بهش باز بشه و شیطونو به فیض برسونیم. با اجازه‌تون من واسه هر کس که توی جلسه کار حروم انجام بده، جریمه گذاشتم.



-قندان دستم راجلوی چشمشان گرفتم. هر عزیزی که جریمه شد، به جریمه کوثر بالا نیاید.

از این قندون انتخاب می‌کنه و انجامش می‌ده. تو رو خدا مستحق جریمه نشین و تو رو خدا جریمه هاتونو انجامش بدین تا شرمنده نیومدنتون به جلسه نشیم.

نفسم را که پر صدا بیرون دادم، متوجه چشم‌های قلنبه شده جمع شدم. خنده‌ام را خوردم. طفلک‌ها هنوز خبر از جریمه‌ها نداشتند و این‌طور خشک شده بودند.

فریبا خانم زودتر از بقیه سیستمش از هنگ بودن درآمد؛ اخمش گره خورد و جیغش هوارفت.

خانوم آقا، چیه دور ورداشتی؟ مگه ما بچه مدرسه‌ای هستیم که جریمه می‌داری؟ لابد فردا میگی هر کس غلط اضافه کرد با والدینش بیاد.

نیم خیز شد و دستی به چادرش کشید که مثلاً برود؛ هرچند که نمایشی بیش نبود. زبان تندی داشت؛ خواستم جواب بدهم

که مریم خانم جان به دادم رسید تا آن روی

فریبا جان، راست میگه این بچه. جلسه قرآنو چه به غیبت و گناه؟! من که می‌دونم هیچ کدوم تون طعم جریمه‌های قندونی رونمی‌چشید.

لبخندی زدم و به ظرف دستم نگاه کردم. خوب فضا را آرام کرد؛ فقط نفهمیدم من با چهارتا بچه چطور بچه حساب می‌شدم! اسم «جریمه‌های قندونی» هم به مذاقم خوش آمد. فریبا خانم کمی آرام‌تر اما پرهیجان ادامه داد.

نمی‌فهمم چی به چیه که هر ننه قمری از راه نرسیده فاز عقل کلی برمی‌داره. نگاه کوتاهی به مریم خانم انداخت.

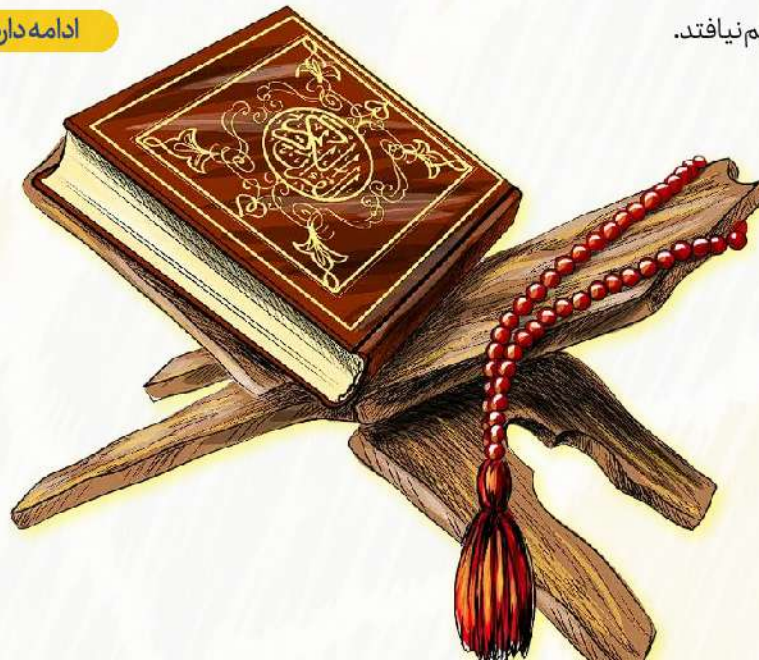
دور از جون شما باشه. خب که چی؟ تا آدم میاد با همسایه‌اش درد دل کنه و دل صاحب مرده‌ش آروم بگیره، یکی درمیادو... چینی به دماغش داد و صدایش را تودماغی کرد.

خانوما غیبت حرومه؛ جلسه قرآنه‌ها. مسخره نکردم؛ از ادایی که در آوردین چشمم گرد شد. ادای مرا درمی‌آورد. مگر من تودماغی حرف می‌زدم؟ از تصورش خنده امان نداد. پقی زدم زیر خنده که ای کاش لبم دوخته شده بود. زن بیچاره فکر کرد به او خندیدم. فلفلی از جا پرید.

آره بخند؛ بایدم بخندی؛ مسخره کردی ملتو دپگه؛ تو جریمه می‌داری بقیه هم عین بز میشینن نگات می‌کنن و چیزی نمی‌گن. شاکي دیگری قد علم نکرد و من میخ داشت می‌رفت که جدی صدایش زدم. جریمه‌ها را همان جا کوبیدم اما کاش مثل شیرزخمی به طرفم برگشت. نگاهم را به زمین دادم تا اعتماد به نفسم کف پایم نیافتد.

جریمه اش را دو قبضه تعیین می‌کردم. ابراز تأسف نمودند.

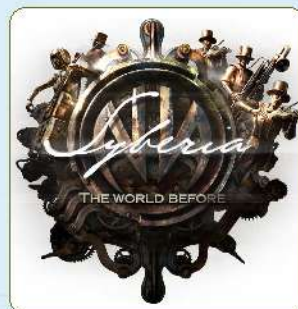
ادامه دارد...





بازی - گوشه ۵

مؤسسه تربیتی رسانه‌ای مآذنه
سید محمد حسن مدرس مصلی
دانش پژوه سطح ۳ حوزه علمیه
کارشناس بازی‌های ویدئویی



Syberia: the world before

بازی کامپیوتر (Pc, xbox, playstation)

سن مناسب: بالای ۱۵ سال

مجموعه بازی‌های "سفر به سیبری" یکی از جذاب‌ترین عناوین سبک فکری هستند که باناشانگرموس انجام می‌شوند. شماره‌های متعددی از بازی منتشر شده که هرکدام داستانی عمیق و شخصیت‌های منحصر به فردی دارند. طراحی معماها بسیار و درگیر کننده‌اند و حل چالش‌ها و ماجراجویی‌ها بسیار دلپذیرند. بازیکن باید توجه بسیار بالایی به اجزاء بصری داشته باشد و به بهترین شکل از ترکیب عناصر واجزا در محیط بهره‌بردارد.



Strata

بازی موبایل (Android, ios) ▶

سن مناسب: بالای ۵ سال ▶



این بازی از نوع دوبعدی و در سبک فکری و پازل است که بازی کننده باید هوش خود را بسنجد. بازیکن باید روبان‌ها را در لایه‌های مختلف طوری بچیند که هرکدام در روی مربع هم‌رنگ خودروی سطح قرار بگیرد. بازی دارای چندین سطح دشواری است که برای سنین متفاوت دل‌چسب است و یکی از بهترین بازی‌های فکری و خلاقانه در تبلت و اسمارت فون‌ها به شمار می‌رود. سادگی در صداها، رنگ‌ها و حل پازل‌ها، باعث ایجاد حس آرامش در بازیکن می‌شود.





اولویت های زندگی زن و مرد

در شماره های گذشته به برخی تفاوت های اصلی مردان و زنان و اهمیت آن در رابطه بین زوجین اشاره شد. گفتیم زنان و مردانی که انتظار دارند همسرشان مانند آن ها رفتار کند، به رابطه زن و شوهری خود آسیب بیشتری وارد می کنند، درحالی که هرگز نباید به دنبال تغییر شخصیت یا رفتار یکدیگر باشند؛ چراکه این مسئله اصل رابطه را به خطر انداخته، بسیاری از جدایی ها به خاطر همین فکراشتباه است.

بنابراین، شناخت تفاوت های زن و مرد باعث آرامش در رابطه زناشویی، سازگاری در زندگی و به دست آوردن لذت بیش تر از همراهی یکدیگر می شود.

تفاوت دیگر، بحث «اولویت های زندگی زن و مرد» است.^۱ اگر زن و مرد اولویت های یکدیگر در زندگی زناشویی را نشناسند، گرفتار چالش های جدی خواهند شد و حتی گاهی موجب ازهم گسیختگی رابطه همسران و خانواده می شود.

زوجین مکرراً گلابه دارند که چرا در زندگی، اولویت همسر خود نیستند؟ برخی خانمها معتقدند اولویت اصلی همسرشان در زندگی، کار و شغل خواهد کرد.

آن‌هاست یا برخی آقایان این ذهنیت را دارند که همسرشان پس از این که صاحب فرزند شده‌اند، بیش از اندازه به او توجه کرده و وی در اولویت اول همسرشان قرار دارد و از این مسئله شکایت دارند و گاهی این امر موجب ایجاد فاصله بین همسران می‌شود.

اما اگر زوجین بدانند که دلیل ناراحتی‌ها، عدم شناخت تفاوت اولویت در زندگی هرکدام از دو جنس زن و مرد است و خواسته‌ها و تمایلات خود را بر اساس این تفاوت و شناخت آن تعدیل کنند، قطعاً با چالش‌های کم‌تری مواجه شده، زندگی آرام‌تری خواهند داشت.

البته اولویت زن و مرد، به معنای علاقه بیشتر تر به آن نیست؛ بلکه ساختار ذهنی



اگر فرزندتان بدون کلاه به مدرسه برود، سرما بخورد! پس تلفن را برداشته، با همسر خود تماس می‌گیرید و از او می‌خواهید امروز قدری زودتر به خانه برگردد تا برای خرید کلاه زمستانه برای فرزندتان، باهم به بازار بروید. همسر شما در ساعت کاری است و عنوان می‌کند که تا شب نمی‌تواند به خانه بیاید و چند قرار کاری دارد و از شما می‌خواهد این خرید را به زمان دیگری موکول کنید. شما با ناراحتی می‌گویید که هوا بسیار سرد شده و ممکن است فرزندمان سرما بخورد؛ اما همسر شما مجدداً تکرار می‌کند که نمی‌تواند برای این مسئله وقت بگذارد و جلسه کاری در پیش دارد. شما تلفن را قطع کرده و دائم در ذهن خود این را مرور می‌کنید که چرا کار همسرتان برای او بیش از شما و فرزندتان مهم است و همین موجب ایجاد فاصله بین شما و حس درک نشدن در درونتان خواهد شد.

یا مثلاً شما به عنوان یک آقا، تصور کنید که روز سخت کاری داشته‌اید و با خستگی زیاد برای استراحت به خانه می‌آیید. بعد از مدت کوتاهی همسرتان به شما می‌گوید که امشب برای خرید لباس گرم و کلاه برای فرزندمان باید به بازار برویم! تعجب



می‌کنید و قدری ناراحت می‌شوید که چرا همسرتان به خستگی شما توجهی نکرد و فرزندتان را اولویت خود عنوان نمود؟ و این موجب می‌شود با همسر خود دچار چالشی جدید شوید که شاید حل کردنش برای شما قدری مشکل باشد.

حال اگر این تفاوت را درک کنیم که وقتی آقایان در زندگی زناشویی اولویت خود را شغل و کارشان می‌دانند، به این معنا نیست که به کار و شغل خود علاقهٔ بیشتری دارند، می‌توانیم با قدری برنامه‌ریزی، مشکل را حل کنیم. به عنوان مثال، به همسرتان می‌گویید که چه زمانی برای خرید لباس زمستانه وقت دارد و اجازه می‌دهید با توجه به اولویت‌بندی‌های خود، زمان یا زمان‌هایی را به شما پیشنهاد دهد تا به این شکل با یکدیگر به توافق برسید.

یا اگر شما به عنوان یک آقا این تفاوت را درک کنید که توجه همسرتان به نیاز



برای مطالعهٔ بیشتر:

- تفاوت‌هایی که مردان و زنان دارند، جان گری، مترجم: علیرضا همتی، انتشارات قلم همت، تهران، ۱۳۹۰ش.



پی‌نوشت

۱. رک: شناخت تفاوت‌های زن و مرد جهت بهبودی زندگی مشترک، منصوره رحماندوست، انتشارات نیستان هنر، تهران، ۱۳۹۷ش.

مهارت ارتباط صمیمی والدین با فرزندان ۴

محمد حامد مبینی راوندی - دانش آموخته‌ی سطح ۴ تفسیر قرآن و تعلیم و تربیت اسلامی



در شماره‌های قبل، به بررسی برخی راهکارهای برقراری ارتباط صمیمی والدین به فرزند پرداختیم:

• دارا بودن زبان و مسائل مشترک با فرزند؛
• احترام گذاشتن به فرزند؛

• اعتمادسازی و داشتن اعتبار نزد فرزند، از مباحث مطرح شده بود؛ در این نوشتار به بیان سایر راهکارهای برقراری این ارتباط می‌پردازیم:

۴. لزوم کنترل ابزارهای قطع‌کننده ارتباط

برخی از ابزارهای زندگی در این عصر، مانند: تلویزیون، گوشی تلفن همراه، لپ‌تاپ و دیگر ابزارهای ارتباطی، گرچه در ظاهر موجب ارتباط بیش‌تر با اجتماع شده؛ اما اشتغال به آن‌ها در محیط خانه، موجب می‌شود ارتباط افراد درون خانواده روز به روز کم شود.

در استفاده از این ابزارها باید توجه داشت که حتی اگر خانواده در کنار هم بنشینند و تلویزیون نگاه کنند، هیچ فرقی با سینما نداشته و هرکسی بدون ارتباط فرد دیگر، فیلم را تماشا می‌کند. پس والدین برای این‌که بتوانند درون خانواده محیط ارتباط‌گیری بیش‌تری با فرزندان خود فراهم سازند- که خودمقدمه‌ای بر ارتباط صمیمی

است- باید استفاده از این ابزارها را مدیریت و کنترل کنند. در گام اول هنگامی که خودمان در منزل حضور داریم، کنترل شده، با برنامه مشخص و طبق نیاز مشغول استفاده از این ابزارها باشیم و در گام دوم، فرهنگ‌سازی مناسب جهت استفاده از این ابزارها را در خانواده انجام دهیم.

۵. تنظیم انتظارات به میزان توان فرزند

یکی از موانع ذهنی و رفتاری که موجب دوری فرزند از والدین می‌شود، انتظار بالای پدر و مادرها از رفتار و شخصیت فرزند است؛ اما باید انتظار خود را بر اساس توان و شرایط فرزندمان تنظیم نموده، توقعی بالاتر از توان و شرایط او نداشته باشیم. این امر موجب می‌شود که ذهنیت والدین با واقعیت وجودی فرزند تطبیق پیدا کند و موانع ارتباطی مانند: سرزنش، تمسخر، گلايه، توبيخ و مقایسه با دیگران حذف شوند.

۶. استفاده از ابزار زبانی و عملی علاقه و محبت

قرآن کریم پیرامون تکالیف بر دوش انسان‌ها، می‌فرماید: «لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا»؛ «خداوند هیچ‌کس را تکلیف نمی‌کند، مگر به قدر توانایی او.» با این حال، گاهی والدین در مورد توانایی‌های فرزند خود، مثل استعداد، میزان هوش هیجانی^۳ و... دچار اشتباه می‌شوند که البته طبیعی است؛ اما باید دانست که انتظار متناقض یا نابهنگام از فرزند، در او احساس ناتوانی ایجاد می‌کند.

اگر فرزند، جلوتر از ساعت‌های درونی‌اش رانده شود، در موقعیت شکست‌های پی‌درپی قرار می‌گیرد و چون هر شکست باعث شکست دیگر می‌شود، وی در زندگی به حواشی رانده خواهد شد.^۴

درک علاقه و محبت طرف مقابل، در تحکیم ارتباط و ایجاد صمیمیت بیش‌تر بین دو طرف بسیار مؤثر است. با توجه

چند مصداق از شکل ابراز علاقه به صورت

عملی و زبانی:

❶ علاقه خود را به صورت جملاتی محبت‌آمیز ابراز کنیم. مثل: عزیزم! تو عشق من هستی و...!

❷ با انجام کارهایی که فقط به خاطر او انجام داده می‌شود، اهمیتش را گوشزد کنیم و حتی این نکته را به زبان بیاوریم که به خاطر تو این کار انجام می‌شود (البته نباید منت گذاشت)!

❸ به کارهایی که برایش مهم بوده و در حال انجام آن است، توجه کنیم و آن‌ها را پیگیری نماییم؛

به این نکته، یکی از راهکارهای اصلی ما برای ایجاد ارتباط صمیمی با فرزندمان، ابراز زبانی و عملی این علاقه می‌باشد. برخی والدین به‌رغم محبت و علاقه‌ای که به فرزندشان دارند، یا اعتقادی به ابراز آن ندارند و یا مهارت ابراز آن را (عملاً یا به‌وسیله زبان) نداشته، از اهمیت آن غافل‌اند. ابراز علاقه و محبت موجب می‌شود فرزندمان پیام فرستاده‌شده را دریافت کرده، عکس‌العمل مناسب را انعکاس دهد که این امور موجب صمیمیت بیش‌تر با او می‌شود.



فاصله روحی بین او و والدینش می‌شود. برای جلوگیری از این اتفاق، می‌توانیم بابتن خاطرات کودکی و نوجوانی خود - که تأثیر بسزایی در نزدیکی عاطفی دارد- سعی شود این فاصله را در ذهن فرزندان کم کنیم.

۸. اهمیت دادن به استقلال خواهی فرزند

هرکدام از فرزندان دارای شخصیت مستقلی هستند و دوست دارند خودشان به تنهایی کاری را انجام دهند. برخی والدین با اتخاذ شیوه تربیتی اشتباه، در پی آن هستند که تمام کارهای فرزندان را انجام دهند تا او به اصطلاح اذیت نشود. اتفاقاً چنین والدینی از این نکته غافل هستند که واگذاری مسئولیت در حد توان و شرایط فرزند، موجب احترام گذاشتن و اهمیت قائل شدن برای فرزندان به عنوان یک فرد مستقل است و این امر علاوه بر آن که موجب مسئولیت‌پذیری فرزند می‌شود، در

در آغوش گرفتن فرزند در زمان مناسب و سرزنگاه، مثل وقتی که او خیلی ناراحت یا خیلی خوشحال است؛

تعریف از او، خصوصاً در جمع، به ویژه زمانی که خودش آنجا نیست و بعداً از حاضران می‌شنود؛

نشستن در کنار او و برقراری ارتباط چشمی مهربانانه؛

دادن هدیه مناسب، خصوصاً در روز تولد او؛

وقت گذاشتن برای مکالمه با او، خصوصاً مواقعی که احساس می‌کنیم مطلبی در دل دارد.

۷. گفتن خاطراتی از کودکی خود

یکی از دلایلی که والدین از فرزندان دور می‌شوند، حس فرزند نسبت به فاصله ستی و روحی خود با والدینش است؛ زیرا او والدینش را از دنیای خود دور می‌داند و این امر موجب به وجود آمدن حس

او این نگاه را ایجاد می‌کند که والدین به من اعتماد دارند و همین امر می‌تواند پایه‌ای جهت ایجاد ارتباط بهتر با فرزند باشد. علاوه بر این، باید به این نکته نیز توجه داشت که والدین باید نقش حمایتی خود از فرزندشان را به او نشان دهند. نوجوانان در سنین رشد خود، ممکن است به دنبال تعیین اهداف و طراحی برنامه‌ها و میل به آن اهداف باشند. در این بین، ما باید نقش حمایتی خود را در تعیین آن اهداف و راه دسترسی به آن‌ها را به فرزندمان نشان دهیم و اگر می‌خواهیم هدف دیگری را برای فرزند خود تعیین کنیم، باید بدانیم که لازم است از سنین کم‌تر به او کمک کرده

و با زمینه‌سازی مناسب جهت تربیت صحیح فرزند، او را به هدف‌ها و راه‌های مناسبی که از نظر ما مناسب هستند، علاقه‌مند کنیم. بنابراین، در سنین نوجوانی لازم است به جای دخالت‌های متعدد و جبهه‌گیری در مقابل هدف‌گذاری فرزند، سعی کنیم با نقش حمایتگری، به اهداف او جهت داده، با ایجاد ارتباط صمیمی‌تر، به فرزندمان بفهمانیم که ما در کنار تو هستیم، نه در مقابل تو.



برای مطالعه بیشتر تر:

- روابط سالم در خانواده، داوود حسینی، انتشارات بوستان کتاب، قم، ۱۳۹۲ ش. است از سنین کم‌تر به او کمک کرده

پی‌نوشت

۱. «ارتباط صمیمی والدین با فرزندان عاملی مهم در پیشگیری از اعتیاد و آسیب‌های اجتماعی»، حمید صرامی، نشریه پیوند، آبان ۱۳۸۸، ش ۳۶۱، صص ۳۴-۳۵.
۲. بقره/۲۸۶.
۳. برای مطالعه بیشتر تر رک: دل‌آگاهی (هوشمندی احساسی)، ترجمه: پریچهر فرجادی، انتشارات آیین تفاهم، تهران، چاپ دوم، ۱۳۸۴ ش.
۴. «اصول و شیوه‌های مؤثر در ارتباط والدین و فرزندان»، زهرا امیرحسینی، پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده، زمستان ۱۳۹۰، ش ۱۱، صص ۷۷-۱۰۸.



طی سال‌های اخیر کارشناسان جمعیت، هشدارهای جدی نسبت به کاهش فرزند آوری و پیر شدن جمعیت کشور داده‌اند که عواقب آن طی دهه‌های آینده خواهد شد. اینکه کاهش جمعیت به‌ویژه در کشورهای اسلامی و به‌ویژه ایران از اهداف ۹ راهبردی استکبار است، امری یقینی است که دشمنان، آشکارا آن را بیان می‌کنند.

ژاک کووستو، بوم‌شناس و محقق سرشناس فرانسوی می‌گوید: «خیلی بد است که مجبوریم این را بگوییم، اما جمعیت مفید دنیا باید تثبیت شود و برای این منظور، باید روزی ۳۵۰ هزار نفر از جمعیت غیرمفید جهان را به‌روش جنگ، بیماری‌های اپیدمیک و حملات بیولوژیک حذف کنیم!».^۱

به نظر می‌رسد که مسلمانان مهم‌ترین مصداق «جمعیت غیرمفید» از نگاه آنان هستند. نکته‌ی قابل توجه آنکه مقابله با افزایش جمعیت، سیاست دیروز و امروز مستکبران عالم نیست. تئودور روزولت،

رئیس‌جمهور سابق آمریکا در بیش از یک قرن پیش یعنی در سال ۱۹۱۳ میلادی (۱۳۹۲) در نامه‌ای به چارلز داوونپورت، بیولوژیست برجسته آمریکایی و طراح ایدئولوژی اصلاح نژاد انسانی می‌نویسد: «من به شدت علاقه‌مندم که انسان‌های غیرمفید و نادرست به‌طور کامل از زاد و ولد منع شوند. افراد کم‌عقل و پلید جهان باید عقیم شوند تا نتوانند از خود فرزندی بر جای بگذارند. باید بر روی زاد و ولد افراد و جوامع مطلوب و مفید جهانی تمرکز کرد. هر کشاورزی که اجازه زاد و ولد به همه دام‌های خود نمی‌دهد. مشکل بزرگ جامعه جهانی و تمدن ما این است که بتواند امکان افزایش افراد با ارزش در مقابل عناصر کم‌ارزش و مضر در جمعیت جهان را تأمین کند».^۲

در همین راستا ارتش آمریکا در سال ۱۹۴۸ قراردادی پژوهشی با دانشگاه «جانز هاپکینز»^۳ امضا کرد که تأسیس رشته «ارتباطات سلامت عمومی» از اولین نتایج این قرارداد محسوب می‌شود. رشته‌ای که هدف آن، ارائه یک برنامه هماهنگ جهانی برای کاهش جمعیت کشورهای کمتر توسعه یافته بود که طی آن دانشگاه «جانز هاپکینز» طرحی محرمانه به نام «فعالیت ارتباطات ملی»، تهیه کرد که بر اساس آن برای کنترل جمعیت هر کشور، برنامه‌ای جداگانه و متناسب با شرایط آن‌ها تهیه و از شیوه‌های مناسب برای جلب نظر رهبران کشورهای هدف استفاده می‌شد. این برنامه به شکلی زیرکانه و با حمایت و هدایت آمریکا و همکاری سازمان‌های بین‌المللی، تحت عناوین فریبنده‌ای همچون تنظیم خانواده، کاهش فقر و ایجاد امنیت غذایی برای نسل‌های آینده، در کشورهای هدف عملیاتی شد.



این رویکرد همواره در سطح حاکمیتی آمریکا وجود داشته به عنوان نمونه «لیندون جانسون» که در سال ۱۹۶۳ در جایگاه ریاست جمهوری آمریکا قرار می‌گیرد، می‌گوید: «پنج دلار سرمایه‌گذاری برای کنترل جمعیت، پُرسودتر از ۱۰۰ دلار در رشد اقتصادی است.»^۴



متأسفانه پیاده‌سازی این سیاست شیطانی، با موفقیت حیرت‌انگیزی همراه بوده است. پروفیسور «نیکولاس اِپرشتات» از محققان برجسته انستیتو انترپرایز آمریکا با بررسی آمارهای جمعیتی ۴۹ کشور به ویژه کشورهای مسلمان می‌نویسد: «به‌طور میانگین نرخ باروری در دنیای اسلام حداقل ۴۴ درصد کاهش یافته است، درحالی‌که آمار کاهش نرخ باروری در کل جهان ۳۲ درصد بوده و بیشترین نرخ کاهش باروری در سه دهه‌ی گذشته ۷۰ درصد به ثبت رسیده است!»^۵

پی‌نوشت

۱. کاهش جمعیت جهان؛ توطئه‌ای صهیونیستی برای حفظ امنیت آمریکا - ایرنا (irna.ir)

۲. همان.

۳. دانشگاه جانز هاپکینز قدیمی‌ترین و یکی از معتبرترین دانشگاه‌های تحقیقاتی ایالات متحده آمریکا است که در شهر بالتیمور در ایالت مریلند قرار دارد. این دانشگاه در ۲۲ ژانویه ۱۸۷۶ شروع به فعالیت کرد و به نام تأمین‌کننده مالی آن، جانز هاپکینز نامیده شد. کمک هفت میلیون دلاری جانز هاپکینز به این دانشگاه، که بیش از نیمی از آن خرج ساخت بیمارستان دانشگاه جانز هاپکینز شد، بزرگترین کمک نوع دوستانه تاریخ آمریکا تا آن زمان بود. جانز هاپکینز همواره از زمان تأسیس خود یکی از معتبرترین دانشگاه‌ها و مراکز علمی و تحقیقاتی جهان محسوب شده و از گزینشی‌ترین دانشگاه‌های آمریکا به‌شمار می‌آید. (۱۰) از این رو، تنها در صد کمی از افراد می‌توانند در این دانشگاه قبول شوند. ر-ک:

<http://web.jhu.edu/administration/communications/documents/johnshopkinsfactbook.pdf>

۴. کاهش جمعیت جهان؛ توطئه‌ای صهیونیستی برای حفظ امنیت آمریکا - ایرنا (irna.ir)

۵. همان.



دکتر صفا و مطب با صفا



گزارشی از مطب خانم دکتر صفا، متخصص زنان و زایمان

می‌داد به همین مانند بلند و گشاد هم بسنده نمی‌کند و بیرون از مطب، چادری است. تعریف خانم دکتر صفا ایسینی را خیلی شنیده بودم، متخصص زنان و زایمان با یک عالمه تجربه‌های موفق، برایم جالب بود که او را ببینم، نوبتم که شد اسمم رو صدا زدند راه افتادم سمت اتاق پزشک. حاج آقامون با یک نگاه مظلومانه‌ای بدرقه‌ام کرد و غریبانه نشست تو سالن انتظار.

وقتی با حاج آقا وارد مطب خانم دکتر شدیم، کمی برایم عجیب بود، بر خلاف بسیاری از مطب‌های دیگر بیشتر کسانی که در صف انتظار نشسته بودند چادری و محجبه بودند! خانم‌هایی هم که بد حجاب بودند دکتر به آنها تذکر می‌داد و با زبان نرم امر به حجاب می‌کرد. خانم منشی هم مانند تویی پوشیده بود که دست کمی از چادر نداشت. البته چادری که روی رخت‌آویز بود نشان

با ورود به اتاق پزشک، خانم دکتر پیش دستی کرد و سلام کرد، خجالت کشیدم. گفت: ماشاءالله به این مامان جوان! چند سالته خانوم؟

۲۰ سال.

شکم اولته؟

بله!

شوهرت طلبه است؟

بله! چطور مگه؟! آخه کار خوب رو طلبه ها می‌کنن، هم زود ازدواج می‌کنن، هم زود بچه‌دار میشن، هم زود دختراشون رو شوهر میدن و موقعی که بقیه تازه به ازدواج فکر می‌کنن، اونها دارن با نوه‌هاشون بازی می‌کنن!

یعنی زود بود؟! نه، خیلی هم خوبه، ولی ما به خانوم‌های دیگه سن ۲۲ تا ۳۵ سال رو برای بارداری توصیه می‌کنیم که خیلی دیر نشه. چون مادر جوان توانایی بیشتری برای فرزندآوری و تربیت فرزند داره و می‌تونه با فرزندان خودش رابطه‌ی دوستی برقرار کنه. فاصله سنی برای فرزندان هم ۳ - ۲ سال مناسبه که هم مادر بتونه فرزند قبلی را پیش خودش تغذیه کنه و هم روابط خواهر و برادرها سالم و مناسب باشه. حُب در خدمت شما هستم.

چون اولین باره که باردار شدم و تجربه‌ای ندارم، می‌خواستم توصیه‌های لازم را بدونم. برای اینکه فرزند سالم و صالحی داشته باشیم لازمه که مراقبت‌ها را قبل و در طی بارداری داشته باشیم. خوشبختانه درمانگاه‌های مرکز بهداشت که در تمام شهرها و روستاهای ایران وجود داره، این مراقبت‌ها را انجام می‌دن ولی باید در طی این دوران قبل و حین بارداری از غذاهای سالم استفاده کنید و رفتارهای سالم داشته باشید از

استرس‌ها و کارهای سخت دوری کنید
 ولی راه رفتن و کارهای معمولی خونه
 مشکلی ایجاد نمی‌کنه.

راستی شوهرت از اون آخوندهای

جهادیه که کارهای خطرناک می‌کنن؟

بله خانم دکتر! خودشه!

تو هم همراهش می‌ری؟

بله؛ البته بعضی وقتا.

بهش بگو فعلاً یه مدت تو خونه

بمونه و کمکت کنه، الان به جای جهاد

تبلیغ، جهاد فرزندآوری دارید. بچه که به

دنیا اومد هر جا خواستید برید.

دلم می‌خواست لااقل اینجاهاش رو

حاج آقا هم بود. انگار خانوم دکتر فکرم

رو خونند؛ گفت:

حُب حالا حاج اقا کجاست؟!

همین جا خانوم دکتر، تو سالن انتظاره.

پس چرا نمی‌یاد تو؟، بگو بیاد یک

چیزایی هست که از من بشنوه بیشتر

جدی می‌گیره.

بعدهم خودش زنگ زد و گفت به شوهر
 این خانوم بگید بیاد تو.

چیزی نکشید که حاج آقا با چهره‌ای

متعجب و قیافه‌ای هنگ کرده وارد شد،

تا حالا پاش به مطب دکتر زنان و زایمان

باز نشده بود!!

خانم دکتر بعد از احوال پرسی مختصر

ادامه داد:

داشتم می‌گفتم، فعلاً یه مدت حاج آقا

تو خونه بمونه و کمک کنه، الان به جای

جهاد تبلیغ، جهاد فرزندآوری دارید. بچه

که به دنیا اومد هر جا خواستید برید.

حاج خانم! شما هم از غذاهای پرنمک

و پرچربی استفاده نکن. چون زیادی

چاق میشی که در بارداری باعث افزایش

ریسک بیماری دیابت و فشارخون در

بارداری می‌شه، ممکنه برای خودت و

بچه خطراتی ایجاد کنه. بهتر بود قبل از

بارداری به پزشک زنان یا مرکز بهداشت

مراجعه می‌کردی و از نظر تیروئید-دیابت-

کم‌خونی و بیماری‌های عفونی مثل آبله
مرغان - سرخچه و توکسو بلاسموز،
بررسی می‌شده و بهتر بود از ۳ ماه قبل از
بارداری فولیک اسید مصرف می‌کردی!
در دوران بارداری هم از خوردن زیاد و
بی‌رویه خودداری کن.
خندم گرفت؛ «خوردن زیادی و بی‌رویه!!»
یواشکی به حاجی‌مون نگاه کردم اون
هم دست کمی از من نداشت ولی نگاه
ملتمسش می‌گفت «مگذار که از پرده
برون افتد راز!»
خانم دکتر بی‌اعتنا به عشقولانه‌های ما
ادامه داد:

کن. استراحت بیش از حد احتیاج نیست
مگر این که مشکلی پیش بیاد که در اون
صورت خودم می‌گم.
برای حلال خوری و مراقبت‌های معنوی
هم که خودتون واردید و لازم نیست چیزی
بهتون بگم ولی حواست باشه هر چی
حال معنوی داشته باشی بچه‌ات بهتر
می‌شه، به هر چیزی گوش نده، هر حرفی
نزن، بیشتر قرآن بخون.
ان شالله با عنایت به این موارد و توکل
به خدا فرزند صالح و سالم داشته
باشید، به قول خودتون خونتون بشه
سربازخونه امام زمان علیه السلام.

در این مدت ۹ ماه حدود ۱۰ کیلوگرم اضافه
وزن کافیه. میوه و سبزیجات هم در
طی حاملگی مصرف



می‌توننی بگی؟



با مطالعه محتوای ماهنامه، پاسخ سؤالات مطرح شده را از طریق لینک روبه رو ارسال بفرمایید. ◀ <https://B2n.ir/u25713>
به افرادی که پاسخ صحیح داده باشند، هدایایی به قید قرعه اهداء خواهد شد.

۱ طبق تحقیقات، عضویت بیشتر یک دانش آموز در گروه‌های اینترنتی، باعث..... می‌شود.

- ۱ افسردگی
- ۲ فردگرایی
- ۳ خشونت
- ۴ خود محوری

۲ طبق روایات اهل بیت علیهم‌السلام تماس بدنی مادر با فرزند دختر از چه سنی ممنوع است؟

- ۱ ۴ سالگی
- ۲ ۳ سالگی
- ۳ ۶ سالگی
- ۴ از زمان بلوغ

۳ دوبرابر کردن جویدن و به دنبال آن بیشتر شدن بزاق به درمان کدام بیماری کمک می‌کند؟

- ۱ نفخ
- ۲ زخم معده
- ۳ ورم روده
- ۴ یبوست

۴ شهادت حضرت معصومه علیها‌السلام در چه روزی پس از چند روز اقامت در شهر قم اتفاق افتاد؟

- ۱ ۹ ربیع الثانی و پس از ۱۷ روز
- ۲ ۱۰ ربیع الثانی و پس از ۱۸ روز
- ۳ ۱۰ ربیع الثانی و پس از ۱۷ روز
- ۴ ۹ ربیع الثانی و پس از ۱۸ روز

۵ اختلال وسواس با کدام حالت همراه است؟

- ۱ ترس
- ۲ خشم درونی
- ۳ توهم
- ۴ اضطراب

♦ برنده مسابقه شماره ۱۱ ماهنامه:

خانم‌ها: نرجس ساکی از دزفول- روح انگیز صمدی از تهران

♦ پاسخ صحیح مسابقه شماره ۱۱ ماهنامه: ۳۱۲۲۴

فراخوان مقالات

ماهنامه خانواده‌مبلغان

مرکز پژوهش‌های تبلیغی مجتمع آموزشی پژوهشی تبلیغ
در نظر دارد مقالاتی با موضوعات ذیل ویژه خانواده طلاب و مبلغان (همسران و فرزندان)
در ماهنامه «خانواده مبلغان» به چاپ برساند.

موضوعات فراخوان:

۱. بیان تجربیات تبلیغی خانواده مبلغان و روحانیون؛
۲. تفریحات سالم برای خانواده مبلغ در محیط تبلیغی؛
۳. کودکی و نوجوانی فرزندان مبلغان؛ ویژگی‌ها و نیازها؛
۴. مدیریت روابط خانواده طلاب و مبلغان با خویشاوندان؛
۵. تبیین ارزش و آثار تبلیغ برای خانواده و فرزندان مبلغان؛
۶. تبیین ظرفیت‌های تبلیغی اعضای خانواده طلاب و مبلغان؛
۷. نیازهای آموزشی، مهارتی و هنری خانواده طلاب و مبلغان؛
۸. فضای مجازی، فیلم‌های خانگی، بازی‌های رایانه‌ای و چالش‌های پیش رو؛
۹. راهکارهای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در محیط تبلیغی و خانواده؛
۱۰. راهکارها و زمینه‌های اشتغال همسران طلاب و مبلغان (تحصیلی، تبلیغی و اشتغال خانگی).

امتیازات

- * پرداخت حق‌التألیف
- * چاپ مقاله به نام نویسنده
- * صدور گواهی و تأییدیه چاپ
- برای نهادها و مراکز

شرایط مقالات

- * حداکثر حجم مقالات ۱۰۰۰ کلمه تایپ شده؛
- * دارای نوآوری و خلاقیت؛
- * مناسب خانواده طلاب و مبلغان؛
- * ارائه راهکار در محتوای مهارتی.

از عموم طلاب (برادران و خواهران) علاقمند و صاحب نظر، دعوت می‌شود
مقالات و آثار علمی خود را به دفتر مجله ارسال نمایند.

راه‌های ارتباطی



۰۲۵-۳۱۳۲۵۶۵

@Ammar_۱۹۸۵

www.mobaleghankhanvade.ismc.ir