

# خانواده مبلغان ۵

ماهنامه اطلاع‌رسانی، علمی، آموزشی  
سال اول - شماره ۵ - رمضان الکریم ۱۴۴۴



# رمضان کرم

مرکز پژوهش‌های تبلیغی مجتمع آموزشی پژوهشی تبلیغ

■ منظر ظهور با شمع یا علامت‌ها؟!

■ حاج آقای مصلحت (۱)

■ سلامتی در ماه مصمانی خدا

■ هم‌ریک مبلغ و راز لبخند شهید

■ تفاوت‌های من و هم‌م

■ خانواده‌ای که خانواده نیست

خانواده مبلغان

مرکز پژوهش‌های تبلیغی مجتمع آموزشی پژوهشی تبلیغ

رمضان الکریم ۱۴۴۴ ق

۵



## حضرت خدیجه، مادر دوازده امام است

ایشان در واقع مادر دوازده امام است؛ چون ایشان مادر امیرالمؤمنین هم هست. ایشان امیرالمؤمنین را در آغوش خودش، در دامن خودش، در زندگی خودش پرورش داده تا چند سالگی. رهبر انقلاب

mobaleghankhanvade.ismc.ir



## خانواده مبلغان ۵

ماهنامه اطلاع‌رسانی، علمی، آموزشی  
سال اول- شماره ۵  
رمضان ۱۴۴۴ قمری  
فروردین ماه ۱۴۰۲ شمسی

### شناسنامه

- صاحب امتیاز: مرکز پژوهش‌های تبلیغی مجتمع آموزشی پژوهشی تبلیغ
- مدیرمسئول: محمود مقدمی
- سردبیر: جواد قراباغی
- هیئت تحریریه: حسین ملانوری، اصغراخوی، مهدی هادی، علی ملکوتی‌نیا، علیرضا زنگویی، جواد قراباغی، محمد حامد مبینی راوندی، هاجر شعبانی موسی کلاهی، سیده منیر سیدتقیبا، رضیه جبرئیل‌زاده، زینب رحیمی تالارپشتی.
- مدیر اجرایی: احمد اسماعیلی
- صفحه‌آرا و امور هنری: سیدمحسن حسینی

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.

نشانی: قم، زینبیل آباد، بیست متری فجر، خیابان دانش، مجتمع شهید صدوقی، فاز ۷، مرکز پژوهش‌های تبلیغی، دفتر ماهنامه خانواده مبلغان.

صندوق پستی: ۳۷۱۳۶۶۴۴

تلفن: ۰۵۳۳۱۳۲۵۶۴

پایگاه اطلاع‌رسانی: <http://mobaleghankhanvade.ismc.ir/>

## فهرست

پیام فرمانده (تربیت با مادر است) ..... ۳

بانوی همراه ..... ۴

### دانش‌افزایی

منتظر ظهور باشیم یا علامت‌ها؟! ..... ۷

محدوده‌ی حیا در روابط خانوادگی ۳ ..... ۱۰

دلدادگی‌های نایاب! ..... ۱۶

حاج آقای مشکل‌گشا ۱ ..... ۲۰

سلامتی در ماه مهمانی خدا ..... ۲۶

آسیب‌های فضای مجازی‌ات را بشناس (روابط همسران ۳) ..... ۳۲

چنین میانه‌ی میدان ..... ۳۸

چی بخونیم؟ (خدا در زندگی کودکان) ..... ۴۱

سر و سرّ سرآشپز (خاطراتی از آشپزی‌های حاج آقا) ..... ۴۵

هوچ، تخم‌مرغ یا قهوه؟! ..... ۴۸

### مهارت‌افزایی

تفاوت‌های من و همسر ۲ (با عینک او نگاه کن) ..... ۵۱

مشکلات تک‌فرزندی ۲ ..... ۵۵

راه‌یابی به نور در مسیر راهیان نور ۲ ..... ۶۱

### بصیرت‌افزایی

خانواده‌ای که خانواده نیست ..... ۶۹

### بامخاطبان

خاطرات تبلیغی ۵ (همسر یک مبلغ و راز لبخند شهید) ..... ۷۵

از جان و دل ۱ ..... ۷۸

می‌تونی بگی؟ ..... ۸۳



## پیام فرمانده

### تربیت با مادر است

مادر می‌تواند فرزندان را به بهترین وجهی تربیت کند. تربیت فرزند به وسیله‌ی مادر، مثل تربیت در کلاس درس نیست؛ با رفتار است، با گفتار است، با عاطفه است، با نوازش است، با لائی خواندن است؛ با زندگی کردن است. مادران با زندگی کردن، فرزند تربیت می‌کنند. هرچه زن صالح‌تر، عاقل‌تر و هوشمندتر باشد، این تربیت بهتر خواهد شد!



#### پی‌نوشت

۱. بیانات رهبرمعظم انقلاب علیه‌السلام مورخ ۱۳۹۲/۲/۱۱.



# بانوی همراه

محمود مقدمی

مقام معظم رهبری علیه السلام بر پیکر بانو «عالیه روحانی» همسر مکرمه‌ی شهید مطهری رحمه الله نماز خواندند. البته می‌دانیم ایشان برای هرکسی نماز میت نمی‌خواند! قطعاً احترام شهید مطهری رحمه الله، روابط خانوادگی که معظم له پیش از انقلاب و در دوران سیاه ساواک با شهید مطهری رحمه الله داشتند و خیلی چیزهای دیگر که ما نمی‌دانیم در این مسئله دخالت داشته است. ولی صحبت‌هایی که ایشان قبل از نماز راجع به این بانو داشتند، از جهتی



یعنی آنچه معظم‌له را وادار کرده با این‌همه کار و مشغله برای این بانو نماز میت بخواند؛ شخصیت فرزند یا دامادشان نیست! هرچند آن‌ها محترم‌اند. حتی شخصیت شهید عزیز آیت‌الله مطهری رحمته‌الله هم عامل آن نیست، و الا باید از این آقا زاده‌ها یا از خود شهید مطهری رحمته‌الله تعریف می‌کردند. حتی علم و فضل و کمالات دانشی و بینشی خود این بانو هم، حضرت آقا را برای نماز نیاورده بود، چرا که در این صورت

برای ما اهمیت بیشتری دارد؛ زیرا ما به فرمایشات رهبر معظم انقلاب رحمته‌الله، به‌عنوان اعلام مسیر و تعیین جهت حرکت، نگاه می‌کنیم. ما ایشان را معصوم نمی‌دانیم ولی اعتقاد داریم هر حرف و هر حرکتی از ایشان، دارای حساب و کتاب بوده و قابلیت تجزیه، تحلیل و در نهایت مسیریابی دارد.

رهبر معظم انقلاب رحمته‌الله راجع به این بانوی مکرمه فرمودند: «ایشان دوست و همراه خوبی برای شهید مطهری رحمته‌الله بودند، این را ما می‌دانیم و اطلاع داریم. سال‌های طولانی که با شهید زندگی کردند، همراهی خوبی کردند. خداوند ان‌شاءالله ایشان را رحمت کند، درجاتش را عالی کند، ان‌شاءالله با اولیائشان محشور کند.»<sup>۱</sup>

رهبر معظم انقلاب رحمته‌الله در بیانات خود بر روی دو نکته تأکید داشتند:

همراهی

دوستی

باید اشاره‌ای به کمالات علمی و معنوی ایشان می‌کردند. به نظر می‌رسد، آنچه خیلی مهم بوده و عامل اصلی این حرکت شد، «دوستی و همراهی» این بانو در سختی‌ها و مشکلات زندگی با عالم مبارزی مثل شهید مطهری رحمته الله است. کسی که مرد میدان جهاد تبیین بود، بزرگ‌مردی که در نهایت نیز شهید راه تبیین‌گری شد. بدون شک، همین مسئله در بسیاری از مبلغان تلاش‌گر در عرصه‌ی جهاد تبیین هم وجود دارد؛ هرچند شناخته‌شده نباشند، اما در روستایی دورافتاده در کشور پهناور ایران؛ در تنهایی و غربت مشغول همراهی و پشتیبانی همسر خود در آن منطقه، محله یا روستا هستند. قطعاً احترامی که حضرت آقا انجام دادند، برای جنس زانی بود که بانو «عالیه روحانی» از آنان نمایندگی کرد. اگر باور کردیم که کارهای ایشان معنی و مفهوم خاص دارد این نمازخواندن‌ها و حتی چگونه نمازخواندن‌ها و انتخاب اذکاری که در نمازشان می‌گویند و... همه بار معنایی دارد؛ به نظر می‌رسد حداقل یکی از مخاطب‌های رهبر معظم انقلاب رحمته الله، همه‌ی همسران مردان میدان مبارزه و جهاد بودند که با مردانشان در جهاد تبیین همراهی و دوستی می‌کنند. خطرهای سفرهای تبلیغی را با جان و دل می‌پذیرند، غم غربت را تحمل می‌کنند، ولی نمی‌گذارند دستورات الهی حتی در دورافتاده‌ترین روستاها و سخت‌ترین شرایط فرهنگی و اجتماعی زمین بماند.

### پی‌نوشت

۱. بیانات رهبر معظم انقلاب رحمته الله در ابتدای مراسم نماز بر پیکر همسر شهید مطهری رحمته الله، ۱۴۰۱/۱۲/۵.





## منتظر ظهور باشیم یا علامت‌ها؟!

رقیه حیدری آل کثیر - دانش آموخته سطح ۲ حوزه علمیه - کارشناس مشاوره

گفت: برای ظهور امام زمان علیه السلام علائمی ذکر می‌شود که در خیلی وقت‌ها اتفاق افتاده ولی امام ظهور نکرده؛ وقوع بلاها، جنگ و کشتار، فساد، ظلم و... حتی در بعضی زمان‌ها پیش آمده که برخی از علما طوری تطبیق علائم بر زمانه‌ی خود را قطعی دانسته‌اند که با اطمینان گفتند: قطعاً زمان ظهور نزدیک است. ولی سال‌ها گذشته و شرایط تغییر کرده و خبری از امام نشده. با این حساب چطور می‌شود به این علائم که این‌همه، هم گفته و تکرار می‌شود؛ اعتماد کرد؟ گفتیم: برای ظهور علائمی گفته شده که در خود روایات هم فرموده‌اند: برخی حتمی هستند و برخی غیر حتمی؛

**علائم قطعی ظهور، پنج اتفاق است؛**  
 صیحه‌ی یا ندای آسمانی در ماه مبارک  
 رمضان، قتل نفس زکیه، خروج سفیانی  
 و یمانی و خسف (فرورفتن) سرزمین  
 بیدا (بین مکه و مدینه)،<sup>۱</sup> که همگی  
 نزدیک ظهور واقع می‌شوند و تابه‌حال  
 هیچ‌کدام رخ نداده است.



برخی از نشانه‌های غیر حتمی نیز  
 عبارت‌اند از:

- ۱) گرفتن ماه و خورشید در ماه  
 مبارک رمضان،
- ۲) ظهور آتشی در آسمان،
- ۳) زلزله بزرگ در شام،

- ۴) جنگ‌های پی‌درپی و مرگ بسیاری  
 از مردم جهان،
- ۵) ظهور و گسترش علم و دانش  
 در قم،
- ۶) بالا گرفتن ظلم و فساد در  
 جهان و...<sup>۲</sup>

می‌توان گفت که برخی از این وقایع  
 محقق شده است. وقتی گفته می‌شود  
 فلان اتفاق نشانه‌ی ظهور است، به  
 این معنی است که وقتی ظهور اتفاق  
 افتاد، آن علامت هم وجود دارد؛ نه  
 اینکه به محض تحقق آن علامت باید  
 امام علیه السلام ظهور کنند! حالا تصور کن  
 برخی فکر می‌کنند چون گسترش  
 فساد از نشانه‌های ظهور است، ما به  
 فساد دامن بزنیم تا ظهور نزدیک شود!  
 همین‌قدر بچه‌گانه، در حالی که همه  
 می‌دانیم زیاد شدن فساد لزوماً به معنی  
 زیاد شدن افراد فاسد نیست، همان‌طور  
 که وجود یک فرد سیگاری در خانه

است که شیعیان برای وقت ظهور، علامت داشته باشند و در دام مدعیان دروغین نیفتند. باید بدانیم حتی بزرگان و دانشمندان هم ممکن است گاهی در تطبیق علائم ظهور (از نوع غیر حتمی) دچار خطا شوند و این خطا، نباید در قطعیت علائم ظهور یا حتمیت آن موجب تردید شود.



می‌تواند کل خانه را پراز دود کند و نیازی به اعتیاد همه‌ی افراد خانه نیست. نباید فراموش کنیم که علائم ظهور جنبه کاشفیت دارند؛ یعنی به مردم کمک می‌کند، کشف کنند، وقت ظهور شده. پس ظهور درگرو تحقق علائم، حتی علائم قطعی نیست.

**امام زمان علیه السلام** در توقیعی به نایب خود فرمودند: «هرکس قبل از خروج سفیانی و صیحه، ادعای مشاهده کند، دروغ‌گو و افترازننده است.»<sup>۳</sup> از این روایت می‌توان برداشت کرد: ذکر علائم حتمی ظهور برای این

### پی‌نوشت

۱. امام صادق علیه السلام: فرمودند: «مُخِئْتُ عَلَامَاتٍ قَبْلَ قِيَامِ الْقَائِمِ الصَّيْحَةُ وَالسُّفْيَانِيُّ وَالْخَسْفُ وَقَتْلُ النَّفْسِ الرَّكِيَّةِ وَالْيَمَانِيُّ»؛ الکافی، شیخ کلینی، نشر اسوه، سال ۱۳۷۶، تهران، ج ۸، ص ۳۱۰.
۲. در روایتی از امام صادق علیه السلام نشانه‌های ظهور برشمرده شده است. رک: بحارالانوار، محمدباقر مجلسی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، ج ۵۳، ص ۲۵۶.
۳. «سَيَأْتِي إِلَى شِيعَتِي مَنْ يَدْعَى الْمَشَاهِدَةَ، أَلَا فَمَنْ ادَّعَى الْمَشَاهِدَةَ قَبْلَ خُرُوجِ السُّفْيَانِيِّ وَالصَّيْحَةِ فَهُوَ كَذَّابٌ مُفْتَرٌ...؛ چه بسا افرادی از شیعیان ادعا کنند که مرا مشاهده نموده‌اند، آگاه باشید هر کس قبل از خروج سفیانی و صیحه آسمانی، چنین ادعایی کند دروغ‌گو و افترازننده است...»؛ الاحتجاج، طبرسی، مشهد، نشر مرتضی، چاپ اول، ۱۴۰۳ق. ج ۲، ص ۲۹۷.



الهه صالحی - دانش آموخته سطح ۳ حوزه علمیه

## محدوده‌ی حیا در روابط خانوادگی ۳

در شماره‌های قبل به این نکته اشاره شد که حیا رابطه‌ی مستقیمی با محبت و علاقه دارد. از آداب معاشرت همسران، می‌توان به گفتگوهای محبت‌آمیز، حیا‌ی درخواست از همسر و حیا در مواجهه‌ی با اختلافات، نام برد که به آن‌ها اشاره شد. در این شماره نیز به ادامه آن پرداخته می‌شود.



### ● (د) حیا در شیوه انتقاد

زندگی زناشویی باید بر صفا و صمیمیت و دوستی بنا شود، نه خودشیفتگی و خودخواهی؛ بنابراین بسیاری از اموری که به صورت مشکل خود را نشان می‌دهند، به سادگی قابل حل است.

خیلی اوقات اتفاق افتاده که ما اموری را عیب به حساب می‌آوریم که در واقع این‌گونه نیست، پس اول باید عیب را شناخته و بعد آن را درمان کنیم. در مواجهه‌ی با ایرادات رفتاری افراد، بهترین راه این است که خودمان را

کشیده و او را مقابل فرزندان تحقیر کرده یا ارزش او را پایین بیاورد؛ چراکه نه تنها همسرش به کلام او گوش نمی‌دهد بلکه احتمال بدتر شدن اوضاع و لجبازی هم هست. پس بهتر است تذکر بایبانی زیبا و اصطلاحاً نقد ساندویچی باشد یعنی عیب و ایراد شخص را بین دو خصلت خوب او بیان کنیم، مثلاً به همسر خویش بگوییم:



اینکه نسبت به زندگی‌مان مسئولیت‌پذیر هستی بسیار ارزشمند است؛

من به این فکر می‌کنم که اگر در خانه‌مان هرکسی نظم شخصی‌اش را هم رعایت

به‌جای طرف مقابل و شرایطی که در آن هست، قرار دهیم و فکر کنیم اگر کسی بخواهد از ما ایرادی بگیرد، بر اساس آن شرایط، دوست داریم چگونه آن را بازگو کند؟ یعنی با توجه به اختلاف شخصیت‌ها، ظرفیت‌ها و تحمل‌ها تذکر دهیم.<sup>۱</sup> چقدر زندگی شیرین خواهد شد زمانی که تذکر با حیا عجین شود؛ ولی اگر با سرزنش و تندی همراه شد، نتیجه‌ای جز کینه و دشمنی نخواهد داشت. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «زیاد سرزنش نکن؛ زیرا این عمل، کینه به بار آورده و به دشمنی و نفرت می‌انجامد.»<sup>۲</sup> اما به‌کارگیری کنایه و ملایمت در تذکر دادن، علاوه بر اینکه تأثیر سخن را بیشتر می‌کند، رعایت حدود حیا و شرمساری را نیز به دنبال خواهد داشت.<sup>۳</sup>

مثلاً اگر کسی در زندگی نظم را رعایت نمی‌کند، همسرش نباید سر او فریاد

می‌کرد و وسایلی را که استفاده می‌کند در جای خودش قرار می‌داد چقدر زندگی زیباتر می‌شد؛ و این را هم بدان که من از اینکه با تو زندگی می‌کنم، خوشحالم و از کنار تو بودن، لذت می‌برم.

#### ● (۵) حیا در مواجهه‌ی با اشتباه

انسان باحیا اگر اشتباهی انجام دهد، شرمگین خواهد شد. در چنین مواقعی بهترین راه این است که طرف مقابل را به خاطر آن کار، سرزنش نکرده و او را مورد بخشش قرار دهیم. پیامبر اسلام ﷺ می‌فرماید: « أَطْلُبُ لِأَخِيكَ عُذْرًا فَإِنْ

لَمْ تَجِدْ لَهُ عُذْرًا فَأَلْتَمِسْ لَهُ عُذْرًا! » برای گفتار و کرداری که از برادرت سر می‌زند، به دنبال عذری باش و اگر نیافتی، عذری بتراش» یعنی خود ما راه فرار برایش تعیین کنیم، او را ببخشیم، تکریم کنیم، و همه‌چیز را برای همیشه فراموش کنیم؛ زیرا خداوند نیز همین‌گونه با بندگان خود رفتار می‌کند.<sup>۵</sup>

از آنجاکه زنان بیشتر مدیریت خانواده و فرزندان را به عهده‌دارند، امکان دارد به علت عدم تجربه و شناخت کافی اشتباهاتی انجام دهند و خوشبخت زنی است که با مردی زندگی می‌کند که در مقابل اشتباهات همسرش





## اسرار زندگی رو محکم نگه دار

صبوری کرده و اگر در قبال اشتباهی از زن و شوهر باید رازدار اسرار یکدیگر بوده تا زندگی شیرین و مستحکمی داشته باشند. قرآن کریم در این مورد می‌فرماید: «فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ»؛ پس زنان شایسته مطیع شوهران و در غیبت آنان حافظ (حقوق آنها) باشند از آن رو خدا هم (حقوق زنان را) حفظ فرموده است.»<sup>۱</sup> از همسر خود دلجویی کند.

### ● (و حیا در حفظ اسرار یکدیگر

همسران باید لباس یکدیگر باشند. یعنی حافظ تن و حجابی روی عیب‌های هم باشند و از بازگو کردن اسرار و عیوب همسران نزد دیگران حیا کنند.

برخی همسران (زن و شوهر)، اسرار زندگی را برای افرادی بازگو و به اصطلاح درد دل می‌کنند که اتفاقاً نمی‌توانند هیچ‌گره‌ای از کارشان باز کنند، درحالی‌که انسان عاقل با فردی مشکلات خود

اصولاً بنیان خانواده وزندگی مشترک بر محبت و مهربانی، خوش‌بینی، چشم‌پوشی از عیب‌ها، بزرگ دیدن محاسن و به‌طورکلی (خوب دیدن) استوار است. زن و شوهر اگر به دنبال زندگی شیرین و لذت‌بخش باشند، باید طرف مقابل را با ویژگی‌های مثبت در ذهن خود تصور کرده و به خود بگویند:

اگر همسر من این نقص را دارد، در مقابل این ویژگی‌های مثبت و بزرگ را هم دارد؛ من هم بدون عیب نیستم، با این حال به او علاقه دارم.

اگر شما به همسرتان با چشم انسانی ارزشمند و شایسته بنگرید؛ رفتارشان هم با او محترمانه خواهد بود که نتیجه‌ی آن استحکام خانواده است.

یکی از موارد مثبت اندیشی، پیشگیری از سوءتفاهم است. لازم است هنگام سخن گفتن روشی پیش بگیریم که از بروز سوءتفاهم‌ها جلوگیری شود.

را در میان می‌گذارد که صاحب‌نظر و یا از مشاوران مطمئن باشد که بتواند راه‌حلی پیش پایشان قرار دهد.<sup>۷</sup>



### ● (ز) مثبت اندیشی و حسن ظن

از مهم‌ترین ویژگی‌های خانواده سالم و باحیا، مثبت اندیشی نسبت به یکدیگر است که خود از نشانه‌های سلامت روان افراد محسوب می‌شود. همسران ایده‌آل همیشه جنبه‌های مثبت یکدیگر را دیده و تا آنجا که ممکن است از جنبه‌های منفی چشم می‌پوشند. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: «حُسْنُ الظَّنِّ مِنْ أَكْرَمِ الْعَطَايَا وَ أَفْضَلِ السَّجَايَا؛ خوش‌گمانی از برترین خوبی‌ها و بزرگ‌ترین عطیه‌هاست.»<sup>۸</sup>

الظَّنَّ إِثْمًا<sup>۱۰</sup> ای اهل ایمان، از بدگمانی زیاد در حق یکدیگر اجتناب کنید که برخی ظنّ و گمان‌ها معصیت است.



### برای مطالعه بیشتر:

عفاف و حجاب در سبک زندگی ایرانی- اسلامی، امیرحسین بانکی



### پی‌نوشت

۱. [www.islamquest.net/fa](http://www.islamquest.net/fa)
۲. غررالحکم و درر الکلم، عبدالواحد بن محمد التمیمی الامدی، دارالکتب الاسلامی قم، چاپ دوم، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۷۶۴.
۳. جلوه‌های حیا در روابط خانوادگی، سیده مرضیه علوی، نشرهاجر قم، ص ۸۳.
۴. بحارالانوار، محمدباقر مجلسی، مؤسسه الوفاء، بیروت، ۱۴۰۱ق، ج ۱۰، ص ۱۰۰.
۵. جلوه‌های حیا در روابط خانوادگی، ص ۸۳.
۶. نساء/ ۳۴.
۷. جلوه‌های حیا در روابط خانوادگی، ص ۸۷.
۸. عیون الحکم و المواعظ، علی بن محمد اللیثی الواسطی، انتشارات دارالحدیث قم، ج ۱، ص ۲۲۸.
۹. جلوه‌های حیا در روابط خانوادگی، ص ۸۹.
۱۰. حجرات/ ۱۲.

خیلی اوقات اتفاق می‌افتد که گفته‌ها با شنیده‌ها همخوانی ندارند. پس باید در این صورت هم از الفاظ دقیق استفاده کنیم و هم از تعبیرهای دورودراز و برداشت‌های منفی بپرهیزیم. در زندگی زناشویی مردان باید این نکته را در نظر بگیرند که برخی زنان نسبت به بعضی امور حساس هستند و ممکن است از گاه، کوهی بزرگ بسازند. در اینجاست که مرد باید در کلام و رفتار خود، مراقب این جنبه باشد تا زمینه را برای بروز سوءتفاهم فراهم نسازد. خانم‌ها نیز باید از گمان‌های بی‌اساس، تفسیرهای منفی نسبت به رفتارهای همسر و وسواس‌های فکری خودداری کنند تا روابط آن‌ها با شوهرانشان، شکننده و آسیب‌پذیر نشود.<sup>۹</sup> قرآن کریم در مورد این ویژگی به مؤمنان می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ



## دلدادگی‌های نایاب! رها سلماتیان

- ۱۸ ساله بودم؛

**- با سری پرشور و دلی پر عشق...**

دست تقدیر رخت عروسی برایم می‌دوخت،

ولی با یک آرزوی بزرگ، دامن دنباله‌دار و

تاج و تور را تاخت زدم! با رختِ حرام؛ عمره

به‌جای جشن عروسی،!! ارزشش را داشت.

از کودکی سودای زیارت در سر داشتم.

چندسالی بود که تب زیارت مدینه‌النبی ﷺ را

به جانم افتاده بود، آرزو داشتم قبل از ۱۸

سالگی، به شوق تصور کوچه بنی‌هاشم،

سنگ‌های سفید حوالی حرم پیامبر ﷺ را

پایرهنه قدم بزنم! می‌خواستم از بانوی ۱۸

ساله‌ی مدینه تصور عینی‌تری داشته باشم.

ماه مبارک بود، در اوج ناباوری بلیت هواپیما

را دادن دستم؛ به چشم برهم زدنی پرواز

کردم سمت آرزوهایم...

وقتی رسیدم همه چیز برایم رنگ و معنای

تازه داشت.

**- روز دوم بعد از احرام و طواف و...**

تشنه و گرسنه، زبان روزه، زیر تیغ آفتاب

مهرماه، دست تقدیر کشاندمان بالای

کوهی حوالی مکه...

حرف از وفات بانویی بود که می‌گفتند در

کنار مزارش، دعا مستجاب است؛

اول زن مسلمان، ام‌المؤمنین، عزیز

دل پیامبر ﷺ، انیس و مونس روزهای

داشت.<sup>۳</sup> وی را به خاطر یتیم‌نوازی‌ها و بخشندگی‌هایشان، **ام‌الایتام** هم می‌خواندند.<sup>۴</sup>

خانه‌اش دو نشانه داشت؛ یکی قبه‌ی سبزی که روی بامش بود و یکی ازدحام درب خانه‌اش به خاطر سخاوت و عطوفت بیکران‌ش، که از او ملیکه<sup>۵</sup> العرب ساخت...<sup>۵</sup>

حرف‌های حاج‌آقا شیرین بود! از خوش‌سیمایی‌اش می‌گفت:

امام حسن علیه السلام که به زیباترین در میان **اهل بیت** علیهم السلام مشهور است فرمودند: من شبیه‌ترین افراد به جدهام حضرت خدیجه‌ام.<sup>۶</sup>

اشک میان چشمان همه حلقه زد، وقتی از ساعت وصلت‌علی و فاطمه علیهم السلام گفت: پیامبر صلی الله علیه و آله در آستانه‌ی عقد دو عزیز دلش گریست و فرمود:

«کجاست بانویی چون خدیجه، که وقتی مردم رسالتم را انکار کردند او تصدیق

وحشتناک شعب ابی‌طالب، حامی دین نبی، مادر سیده‌النساء العالمین... از آن بالا قبرستانی نشانمان دادند و گفتند: اینجا مزار شریف خانم خدیجه کبری علیها السلام است.



**- روی تخته‌سنگی نشسته و خیره شدم به آسمان...**

انگار صدای روحانی کاروان درجانه نقشی تازه می‌زد:

**خدیجه** علیها السلام، زنی بود که به فرموده‌ی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله یکی از چهار زن برگزیده‌ی عالم است.<sup>۲</sup>

زاده‌ی خاندان شریفی از قبیله قریش، که در دوران جاهلیت به دلیل پاک‌دامنی و خوش‌خلقی به **طاهره** شهرت

نزد خدیجه علیها السلام آمده و برایش گفته بود؛ طبق آنچه در تواریخ و کتب یهود آمده، این جوان خوش سیمای، قطعاً پیامبر بعدی خواهد بود.

خدیجه علیها السلام تصمیم خود را گرفت؛ عده‌ای را واسطه کرد و محمد امین صلی الله علیه و آله را از این دلدادگی آگاه ساخت. محمد صلی الله علیه و آله با کمال میل پذیرفت و ازدواجی خاص و متفاوت سر گرفت که در نوع خود، بی‌نظیر بود.<sup>۸</sup>

صدای سخنران کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر می‌شد؛ جواب بسیاری از سؤال‌های پس ذهنم را در زندگی این دو زوج خوشبخت پیدا می‌کردم.



کرد؛ برای رونق دین خدا، یاری‌ام داد و با داروندارش به پیشرفت اسلام کمک کرد؛ از جانب خدا مأمور شدم او را به مأوایی در جنت جاوید مزده دهم که در نگرانی و ناراحتی نباشد.<sup>۶</sup>

با صحبت‌های مبلغ کاروان، شخصیت این بانو برایش روشن و روشن‌تر می‌شد؛ عشق بانو با نبی مکرم اسلام صلی الله علیه و آله درس بزرگی بود، تا سرلوحه‌ی زندگی تازه‌عروس باشد.

حاج‌آقا از طریقه‌ی آشنایی‌شان می‌گفت: خدیجه علیها السلام زن بزرگی بود و خیلی‌ها سودای ازدواج با او را در سر داشتند. ولی او دلباخته‌ی صداقت، امانت‌داری و پاکی محمد صلی الله علیه و آله بود.

امینش که با محمد صلی الله علیه و آله در سفرهای تجاری هم‌سفر و همراه بود، خیلی از کمالات او گفته بود. یکی از علمای یهود هم بعد از مجلسی که در آن این جوان قریشی را دیده بود،

و شوکتش، عاشقی ساخت؛ که در  
محنت شعب ابی طالب پایه پای  
همسر عزیزتر از جانش تا آخرین نفس  
ایستادگی کرد و نهایتاً فدایی اش شد...



با زبان روزه و چشمان نمناک، از  
همان بالای کوه با دلم عهد بستم  
تا چراغی که عشق خدیجه کبری علیها السلام  
در دلم روشن کرده را تا ابد، روشن  
نگه دارم...

به لطف محمد و آل محمد...

با خود می اندیشیدم؛

چقدر این روزها برای جوانان اختلاف  
طبقاتی مطرح است...

چقدر برای دخترها سطح مالی و درآمد  
پسر پرنگ تر از صداقت و شرافتش  
جلوه می کند...

چقدر سخت پیش می آید که جوانان ما  
دل ببازند به زیبایی های باطنی و خلق  
نیکو، نه آرایش ظاهری...

چه نایاب است دلدادگی هایی که از  
ناز پرورده ای چون خدیجه، با آن جلال

### پی نوشت

۱. تاخت زدن: «مبادله کردن جنسی با جنسی. عوض کردن و تبدیل کردن چیزی را با چیزی.»؛ لغت نامه دهخدا.
۲. بحارالانوار، محمدباقر مجلسی، مؤسسه الوفاء، بیروت، ۱۴۰۱ق، ج ۴۳، ص ۳۶.
۳. فاطمة الزهراء علیها السلام بهجة قلب المصطفى، احمد رحمانی همدانی، مؤسسة النعمان بیروت، ص ۱۸۷.
۴. بحارالانوار، محمدباقر مجلسی، ج ۱۶، ص ۲۲.
۵. آخرین پیام آور، سید محمد صادق موسوی گرمارودی، انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ج ۱، صص ۲۱۳-۲۱۲.
۶. بحارالانوار، محمدباقر مجلسی، ج ۲۴، ص ۳۱۶.
۷. همان، ج ۴۳، ص ۱۳۱.
۸. تاریخ پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم، محمدابراهیم آیتی، نشر آیت اشراق، ص ۶۹؛ فروغ ابدیت، جعفر سبحانی، انتشارات بوستان کتاب، ج ۱، ص ۱۹۲.



# حاج آقای مشکل گشا ۱

## ترکش‌های وسواس

محمدحسین شهبازی - دانش آموخته سطح ۲ تخصصی تبلیغ

برای بردن شله زرد و ارتباط گرفتن. بعد از چند دقیقه معطلی پشت در، خانم نادری خودشون در رو باز کردن، بعد از حال و احوال پرسوی کاسه‌ی شله زرد با تزیین دارچین «اللَّهُمَّ عَجِّلْ لَوَلِيكَ الْفَرَجَ» بهشون دادم و تقریباً بعد از سه روز کاسه رو برامون برگردوندن.



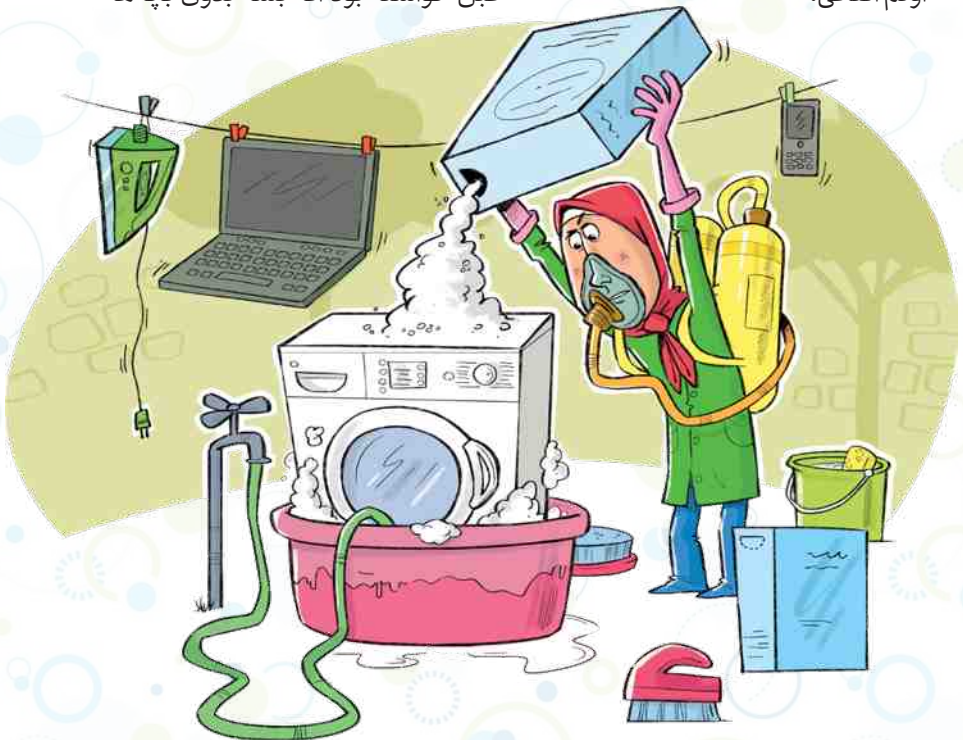
تقریباً دو هفته از اومدن ما به منطقه‌ی تبلیغی جدید می‌گذره. از همون روزهای اول تصمیم گرفتیم که با همسایه‌ها ارتباط بگیریم. اولین خانواده‌ای که آشنا شدیم، خانواده‌ی آقای نادری بود، خانواده‌ای بسیار مؤدب و باشخصیت. همسرم چون روحانی محله بود، آشنایی جزئی با آقای نادری داشتند، اما من نه. شروع ارتباط من با خانوم نادری هم به این شکل بود که تصمیم گرفتم به نیت فرج امام زمان علیه السلام شله زرد درست کنم، عصر بود صداشونو که از توی حیاط شنیدم دیدم موقعیت مناسبی هست

اما دو مورد عجیب از منزل آقای رنجبر وجود داشت که ذهن منو خیلی به خودش مشغول می‌کرد؛ یکی صدای جیغ‌های سرسام‌آور، که مشخص بود دائم در حال دعوا با بچه‌هاش بود، و دوم تقریباً اکثر ساعات روز صدای آب از حیاط خونشون می‌اومد؛ انگار دائم در حال شست‌وشو بودن!

یه شب خانوم نادری من و همسر رو دعوت کردن بریم خونشون، البته از قبل خواسته بود اگه بشه بدون بچه‌ها

اول که من فکر کردم کاسه‌ی خودمون نیست! ولی نه، خودش بود فقط با یه تغییری، کاسه‌ای که من دادم سفید با گل‌های قرمز رنگ بود، ولی اون چیزی که برگردوندن این بود که رنگ قرمز گل‌های کاسه سفید شده بود!

همسایه دیگرمون هم، خانواده‌ی آقای رنجبر، باجناب آقای نادری هستن و توی این دوماه چند باری خانوم نادری را دیدم ولی خانوم رنجبر رو تا حالا فقط یک‌بار اونم اتفاقی.



حاج آقا! مگه روایت نمی‌گه (النِّظَافَةُ مِنَ الْإِيمَانِ)؟ مؤمن باید نظافت رو رعایت کنه! مگه اگه کسی لباس‌هاش کثیف باشه، نمازش مشکل نداره؟ بالأخره اگه جایی احتمال داره نجس شده باشه، احتیاطاً هم که شده باید شست دیگه. واقعاً آقای رنجبر هست، شورش رو درآورده این مباحث رو خیلی بزرگش می‌کنه و دائم در حال دعوا با خواهر بیچاره منه. بچه‌های خواهرم دقیقاً مثل خود آقای رنجبر، اصلاً به نظافتشون اهمیت نمیدن اتفاقاً حالا که شما روحانی هستین خیلی از مباحث اینجا کاملاً روشن می‌شه، تا آقای نادری بدونه از جهت حکم شرعی هم کاملاً حق با خواهرمه و این قدر از باجناب خودش دفاع نکنه! اونم وقتی خواهرم خیلی خانوم مقیدی هست.

بریم، احساس کردم مسئله‌ای جدای از یک دعوت ساده است، آخه همسر من روحانی مشاوره خانواده هستن و توی این جور مواقع راحت میشه حدس زد مسئله چیه، احتمالاً یه اختلاف خانوادگی! بعد از مقداری پذیرایی، آقای نادری بدون مقدمه رفتن سر اصل مطلب، مسئله‌ی خانوم آقای رنجبر هست، خواهر خانوم نادری!! با وجودی که هر دو مذهبی هستن و کلی هم علاقه‌مند به همدیگه، اما چند سالی هست که باهم سر مسائلی اختلاف دارن، وسط صحبت‌های آقای نادری خانومشون صداشون را صاف کردن و گفتن:

«حاج آقای صالح پرور! شما بگید اینکه خواهر من به نظم اهمیت میدن و سعی می‌کنن که همیشه تمیز باشن بده؟ مگه اسلام کلی به تمیز بودن و دور بودن از کثیفی تأکید نکرده؟»



«هرچند ما روایت این شکلی نداریم، ولی اصل نظافت و تمیز بودن در اسلام هم خیلی خوبه و هم تأکید شده!»

ایشون به صورت کاملاً تخصصی در قالب مشاوره‌ی خانواده، تمام احکام و دلایل مربوط به دوری از وسواس دردین و راه‌حل‌های کنترل وسواس رو بیان کردن که بخش کوتاهی از اون رو می‌گم:

«اول تشکر ویژه‌ای می‌کنم از اینکه ما رو دعوت کردین برای حل

حاج‌آقا! بچه‌ای که گلاب به روتون، بعد از دستشویی دمپایی خودش رو با آب خیس کرده بعد با پای خیس، همه‌جا رو نجس می‌کنه، واقعاً جای دفاع و توجیه داره؟»

خانوم نادری که توقع داشت حاج‌آقا کاملاً حق رو به ایشون بده، دیگه سکوت کردن تا ایشون جواب بدن.

حاج‌آقا هم که تقریباً متوجه **وسواس** داشتن خانوم رنجبر که انگار ترکش‌های اون وسواس به خانوم نادری هم سرایت کرده،<sup>۲</sup> شده بود گفت:

بندگی خداوند خارج می‌کنه، مثلاً کسی که زیاده‌روی در احکام داشته باشه، در واقع از دایره‌ی تسلیم بودن خارج میشه نه اینکه به خدا نزدیک‌تر بشه.

به نظر بنده، ریشه‌ی اختلافات خواهر شما، در رعایت نکردن قوانین و احکام الهی هست و اتفاقاً یکی از دلایلی که باعث شده انسان‌ها به وسواس کشیده بشن، همین‌ه که می‌خوان از نظر شرعی مسئله‌ای به گردنشون نباشه، یعنی این جور افراد چیزی رو رعایت میکنند که خدا و رسولش نخواستن رعایت بشه!

سرکار خانوم نادری! کی گفته اگه کسی پاش توی دستشویی با آب خیس بشه نجسه؟  
کی گفته اگه جایی شک کنی چیزی نجس یا کثیف شده نماز باطله؟

مشکلتون، اما لازمه که بدونیم، خدای مهربون در قرآن کریم فرموده: ﴿وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا﴾؛<sup>۳</sup> شما را نیز، امت میانه‌ای قرار دادیم در حد اعتدال، میان افراط و تفریط.

خداوند امت مؤمن و مسلمان را امتی میانه‌رو قرار داده، یعنی در همه‌ی امور از نظافت تا حتی عبادت و هرچی که مربوط به ارتباط با افراد دیگه هست، از جمله در ارتباط با مباحث معنوی هم حد و حدود قرار داده تا این تعادل حفظ بشه، پس ما باید مراقب باشیم که هدف از نظافت و رعایت احکام الهی، تسلیم بودن در مقابل قوانینی هست که خدای مهربون برای ما قرار داده. کوتاهی کردن و یا زیاده‌روی توی این قوانین، در واقع ما را از دایره‌ی تسلیم و

✓ هرگاه چیزی پاک بوده و الآن شک دارد نجس شده است یا نه، پاک است.<sup>۵</sup>

از نگاه‌های خانوم نادری کاملاً مشخص بود که تا الآن این حکم شرعی رو ندیده بود، ولی انصاف و مقید بودن ایشان و چندین مرتبه گفتگو و سؤالاتی که برایش پیش اومد و جواب مناسبی که گرفتن، باعث شد که بعد از چند ماه ایشان کاملاً نسبت به این موضوع مشکل شون حل بشه ولی متأسفانه خواهرشون چندین بار هم به مشاوره رجوع کردند و مشکلشون برطرف که نشد، بلکه هر روز بدتر هم می شد.

ادامه دارد...

شما که خانوم مقیدی هستین خواستون باشه که دین، کارهای این افراد رو به هیچ عنوان تأیید نکرده، اتفاقاً این جور افرادی رو سرزنش هم کرده.»

■ بعد برای نمونه از آقای نادری خواستن اگه رساله‌ای از مرجعشون هست بیارن تا احکام فقهی نسبت به رعایت بیش از حد در رابطه با طهارت رو بگن.

رساله رو آوردند و مسائل رو برای خانوم نادری خوندد:

✓ لازم است انسان برای اثبات نجس بودن چیزی یقین پیدا کند، ولی ظن و گمان حتی گمان قوی کافی نیست.<sup>۴</sup>

### پی‌نوشت

۱. مستدرک وسائل الشیعه، حاجی نوری، ج ۱۶، ص ۳۱۹، ح ۳۴۶۸.
۲. اینجا بود که فهمیدم چرا رنگ قرمز گل های کاسه سفید شده بود. احتمالاً با سیم ظرفشویی افتاده بودن به جون کاسه، گاهی اوقات شخصی وقتی دچار وسواس شده باشد قابل کنترل نیست و حتی خودش هم از دست خودش خسته میشه!
۳. بقره/۱۴۳.
۴. توضیح المسائل مراجع (۱۳ مرجع)، سید محمدحسن هاشمی، دفتر انتشارات اسلامی، قم ۱۳۸۶، ج ۱، مسئله ۱۲۱. همان، مسئله ۱۲۲.



# سلا در ماه مهمان نماز

اکرم کاوری

دانش آموخته‌ی دوره طب ایرانی - اسلامی

روزه، عبادتی است که علاوه بر پاک‌سازی روحی و معنوی در انسان، قوی‌ترین روش تخلیه و پاک‌سازی بدن از اخلاط مضر در طب اسلامی نیز، به شمار می‌آید. چراکه روزه باعث افزایش گرما و صفرا در بدن می‌شود و عوامل بیماری‌زا در بدن و هر آنچه با حجامت، فصد، قی، مسهل، نوره، حنا و تنقیه و... از بدن تخلیه نشده، با روزه پاک‌سازی می‌شود. شاید به دلیل مزاج گرم و خشک روزه است که امام رضا علیه السلام می‌فرمایند: «هرکسی در ماه رمضان خشم خود را نگه دارد؛ خداوند در روز قیامت خشم خود را از او نگه می‌دارد.»<sup>۱</sup> چون صفرا باعث افزایش عصبانیت زودرس و غضب می‌شود، به همین دلیل است که به خواب روزه‌دار در ماه رمضان اهمیت داده‌شده، به‌ویژه خواب قیلوله (خواب نیم تا یک ساعت قبل از اذان ظهر تا نیم ساعت بعد از اذان ظهر) امام کاظم علیه السلام فرمودند: «هنگام



فالوده سیب (سیب قرمز شیرین رنده شده به همراه عسل و گلاب) هم برای تقویت بدن مفید است، البته بهتر است قبل از شروع ماه، مصرف شود تا شخص بتواند روزه گرفتن داشته باشد، به ویژه در افراد ضعیف یا روزه اولی.

### تدابیر سحری:

۱ حتماً باید سحری خورده شود.

پیامبر ﷺ فرمودند: «سحری برکت است

وامت من سحری را ترک نمی‌کنند، اگرچه

باخرمای خشکیده‌ای باشد.»<sup>۴</sup>

۲ غذای سحری باید یک غذای مقوی

باشد که ما را تا زمان افطار نگه دارد؛

اگر غذاهای پختنی، گوشتی و... باشد، این

غذاها با اینکه قوی هستند ولی مشکلاتی

هم دارند: هضمشان سخت و سنگین

است و اگر به هر دلیلی نتوانستیم بعد

از سحری بیدار بمانیم، باعث رفلکس،

ظهر بخوابید، زیرا خداوند در خواب، به روزه‌دار آب و غذا می‌دهد.»<sup>۲</sup> خواب قیلوله، باعث کاهش صفرا می‌شود و یک مقداری از بی‌حوصلگی و عصبانیت‌ها و عوارض گرمی و خشکی صفا که به خاطر روزه غالب می‌شود، کم می‌کند.

پس باید تدابیر طبی ماه مبارک رمضان را

بدانیم و رعایت کنیم.<sup>۳</sup> از این روی در ادامه،

به برخی نکات اشاره می‌کنیم.

### تدابیر قبل از ماه مبارک رمضان:

کسی که معده درد دارد و در ماه مبارک

رمضان اذیت می‌شود، قبل از ماه مبارک

رمضان شروع به تقویت معده کند.

از تقویت‌کننده‌های خوب معده:

یک قاشق غذاخوری تخم بارهنگ در

یک لیوان عرق نعنا، به مدت ده دقیقه

بجوشد؛ ولرم که شد با کمی عسل هر

شب میل شود.



با خوردن افطار و بدون شستن دهان این  
اخلاط و مواد فاسد به معده برمی‌گردند و  
سبب فساد و عفونت اخلاطی در دستگاه  
گوارش می‌شود.

**امام صادق علیه السلام** می‌فرماید: «پیامبر ﷺ

هر وقت می‌خواستند افطار کنند با  
یک چیز شیرینی مانند حلوا(حلواى  
طبیعی)<sup>۸</sup> و اگر پیدانمی‌شد با تعدادی خرما  
یا رطب افطار می‌کردند و اگر هیچ‌کدام نبود  
با آب جوشیده ولرم شده (فاتر)<sup>۹</sup>»



**۱۰** مصرف شیرینی‌های طبیعی خیلی مهم  
است. چون در طول روز که روزه هستیم،  
قندهای بدن در اثر حرارت روزه و گرسنگی  
می‌سوزد، پس موقع افطار شیرینی طبیعی  
باید جایگزینش شود.

اخلاط به معده فشار وارد کرده و ایجاد  
حالت تهوع می‌کنند.

### تدابیر افطار:

**۱** افطار یک زمان بسیار مهم و استراتژیک  
برای سلامت بدن یا نابودی بدن است.  
مثلاً اگر افطار آب یخ یا دوغ بخوریم به  
کبد و بدن آسیب می‌رسانیم و مستعد  
دیابت خواهیم شد. اما اگر افطار خود  
را با آب جوشیده ولرم شده (فاتر) و یک  
شیرینی طبیعی (مثل خرما، شکر طبیعی  
نیشکر، عسل و...) باز کنیم، خاصیت طبی  
روزه را چندین برابر می‌کند و به تقویت و  
پاک‌سازی بیشتر بدن کمک می‌کند.

**۲** سعی کنیم در وعده‌ی افطار (بعد از  
اذان و قبل از خوردن افطاری) دهان خود  
را با آب یا آب و نمک بشوییم (غرغره کنیم).  
اخلاط و مواد موجود در دهان روزه‌دار،  
بعضاً اخلاط فاسدی است که به خاطر روزه  
گرفتن در دهان تجمع پیدا می‌کند. طبیعتاً

کنند. افرادی که سرمایی هستند، بهتر است خوراکی‌های سرد مانند پنیر، گوجه، خیار، ماست و ترشیجات کمتر بخورند و بیشتر خوراکی‌های دارای طبع گرم مثل خرما، نان، آبگوشت، آش گندم، قیمه و قورمه میل کنند.



نوشیدن آب و مایعات نیم تا یک ساعت قبل یا بعد از غذا مشکلی ندارد. در سفره شام و سحر از نان‌های کامل مانند نان سنگک یا بربری یا نان جو استفاده نمایید.

🌿 **بی‌حالی، سرگیجه، تهوع و زمین‌گیر شدن**

**بعد از افطار:**

علت این امر، ضعف قوای بدن می‌باشد، بدین معنا وقتی که غذا خورده می‌شود،

۴ با توجه به محتوای افطار و شام، توصیه می‌شود افطار و شام راهم‌زمان و یا حداکثر با چند دقیقه فاصله میل کنیم.

در برخی مناطق، محتوای افطار خود معادل يك وعده‌ی کامل غذایی است. به‌عنوان مثال افطارشان شامل مقدار قابل‌توجهی نان با سبزی و پنیر، آش با مقداری نان، حلیم و مانند آن است. در چنین مواردی نه‌تنها لازم است زمان میل افطار و شام جدا باشد، بلکه باید یا از شام صرف‌نظر شود و یا دست‌کم سه ساعت بعد از افطار میل شود.

۵ از مصرف خوراکی‌های غیر هم‌صنف مانند لبنیات با ترشیجات و خوراکی‌های ترش مثل پرتقال و کیوی با لبنیات خودداری شود، چون موجب ایجاد خلط‌بد در بدن، اختلال مزاج و بیماری خواهد شد.

۶ افرادی که گرمایی هستند، خوراکی‌های خنک بخورند یا کمی آب‌لیمو به نوشیدنی‌های گرم و خوراک خود اضافه



قوای بدن و خون از اعضای رئیسه (کبد، مغز، قلب) برای هضم غذا به سمت معده می‌آید و باعث بی‌حالی، کرختی شدید و سردرد می‌شود. توصیه می‌شود برای رفع این مشکلات افطار را به صورت یک‌باره و ناگهانی میل نکنند، با خوراکی‌هایی مثل خرما، فرنی، عسل و آب جوش شروع

نمایند و پس از مصرف حدوداً دو استکان آب و مایعات گرم و مصرف شیرینی‌های طبیعی، فرنی و... ۴۵ دقیقه بین افطار و شام فاصله بیندازند. اما در افرادی که این مشکل را ندارند، باید فاصله افطار تا شام خوردن ۱۰ الی ۲۰ دقیقه باشد، فاصله زیاد کار غلطی است.

#### پی‌نوشت

۱. بحار الانوار، محمد باقر مجلسی، مؤسسه الوفاء، بیروت، ۱۴۰۱ق، ج ۹۶، ص ۳۴۱.
۲. اصول کافی، کلینی، محقق غفاری، دارالکتب الإسلامية، تهران، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ق، ج ۴، ص ۶۵.
۳. علاوه بر تدابیر طبی باید تدابیر دعا و ذکر و قرآن خواندن و جنبه معنوی این ماه گرمی داشته شود، اما چون موضوع ما از جنبه جسمی است اینجا فقط به ذکر جنبه‌های جسمی و طبی روزه می‌پردازیم.
۴. اصول کافی، ج ۴، ص ۹۵.
۵. گندم، جو، عدس و... تفت داده شده و پودر شده که در عطاری‌ها به صورت آماده موجود می‌باشد.
۶. تهذیب الأحکام، شیخ طوسی، دار الکتب الإسلامية، تهران، ۱۳۶۵، ج ۴، ص ۱۹۸.
۷. خرما و سویق خودشان هاضم (هضم کننده) هستند.
۸. سویق (بجای آرد) و شکر نیشکر یا شیر خرما یا توت و روغن حیوانی.
۹. طب الائمه علیهم‌السلام، عبدالله و حسین بسطام، ترجمه‌ی حسین صابری، قم، ص ۲۲۶.

## آسیب‌های فضای مجازی را بشناس

(روابط همسران ۳)

محمدکھوند  
کارشناس رسانه و فضای مجازی



در شماره‌های قبل، برخی از آسیب‌های فضای مجازی که روابط همسران را هدف گرفته‌اند، را ذکر کردیم، در این شماره به بیان برخی دیگر از آسیب‌هایی پردازیم.

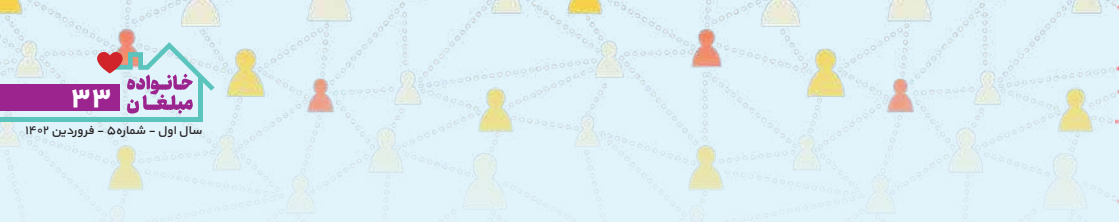


### ۷- رقابت همسران

اجتماعی خارجی در خدمت ترویج آن قرار دارد که زن و شوهر در مسابقه‌ای نامحسوس، دیگری را رقیب خود تلقی کرده، به دنبال کسب برتری بر او است. درحالی‌که بر اساس آموزه‌های اسلامی هریک از دو جنس زن و مرد، با توجه به استعدادها و توانایی‌های اختصاصی

یکی از پیامدهای خسارت‌بار سبک زندگی غربی آن است که زندگی به‌جای آنکه عرصه‌ی رفاقت زن و شوهر باشد، به آوردگاه رقابت آنان تبدیل شده است و همچون سایر مؤلفه‌های سبک زندگی غربی، فضای مجازی و شبکه‌های





خود، فضائل و کمالات خاص خود را داشته و هیچ‌کدام نباید به دنبال دستیابی به کمالات جنس مخالف باشند. در نگاه اسلامی زن و مرد مکمل دیگری به شمار می‌آید. مرد با فعالیت خارج از خانه، از انجام مدیریت امور درون خانه بر نمی‌آید و زن نیز با فعالیت در خانه و تربیت فرزندان بزرگ‌ترین و مهم‌ترین کار را بر عهده می‌گیرد و البته این قاعده و حکمی کلی است که به حسب شرایط ویژه برخی افراد، موارد استثنا نیز دارد.



**امام صادق علیه السلام** درباره‌ی اجر و پاداش خدمت زن در خانه به نقل از رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

«هر زنی که در خانه شوهر خود، به قصد مرتب کردن آن‌ها، چیزی را جابه‌جا کند، خداوند عزوجل به او نظر لطف می‌کند و خدا به هر کس نظر کند، عذابش نمی‌کند.

(سپس رسول خدا صلی الله علیه و آله) می‌فرماید: آری هرگاه زن،

باردار شود، به‌منزله روزه‌دار شب‌زنده‌داری

است که با جان و مال خود، در راه خدا

جهاد می‌کند. پس چون وضع حمل

کند، برایش چنان مزدی هست که



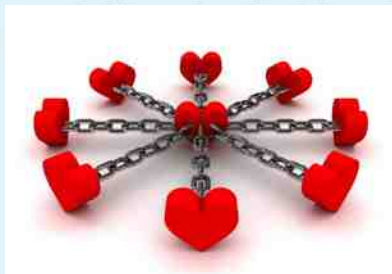
گفتنی است اگرچه خانه‌داری و کار در خانه جزء وظایف واجب زنان به شمار نمی‌آید، اما شوهرداری و وظیفه‌ی بزرگ اخلاقی و اجتماعی او است و پاداش جهاد دارد و این برای زن توهین نبوده، بلکه افتخار است.

در روایت است که یکی از بانوان نزد پیامبر خدا ﷺ آمد و عرض کرد: «پدر و مادرم به فدایت! من به نمایندگی از طرف زن‌ها نزد شما آمده‌ام. فدایت شوم! بدان که هیچ زنی در شرق و غرب عالم نیست که سخن مرا بشنود، مگر اینکه با من هم‌رای خواهد بود.

خداوند، تو را به حق، به سوی مردان و زنان فرستاد و ما هم به تو و خدایی که تو را فرستاده است، ایمان آوردیم. ما طایفه‌ی زنان، محدود و محصور هستیم و اساس خانه‌های شما ایم و خواهش‌های شما را بر می‌آوریم و فرزندان شما را حامله می‌شویم؛ اما شما مردها بر ما برتری‌هایی دارید. مثلاً

عظمتش در تصور تو نمی‌گنجد و هرگاه کودکش را شیر می‌دهد، در برابر هر مکیدنی، ثوابی معادل آزاد کردن یک بنده از فرزندان اسماعیل برایش وجود دارد و چون از شیر دادن فراغت یابد، فرشته‌ای بر پهلویش او می‌زند و می‌گوید: زندگی را از نو آغاز کن که آمرزیده شدی»<sup>۱</sup>. پاداش کار و خدمت زن در خانه به اندازه‌ای است که وقتی حضرت فاطمه علیها السلام از رسول خدا ﷺ تقاضای کنیزی می‌کند تا در کارهای منزل به او کمک کند، حضرت می‌فرماید: «... یا فَاطِمَةُ اِنِّي لَا اُرِيْدُ اَنْ يَنْفَكَ عَنْكَ اَجْرُكَ اِلَى الْجَارِيَةِ»<sup>۲</sup> ای فاطمه! من نمی‌خواهم که اجر و ثواب تو نصیب کنیز گردد.»





### ۸- تنوع طلبی جنسی

نیاز جنسی از جمله غرایزی است که چنانچه در مسیر طبیعی خود برآورده شود، عامل مؤثری در رشد و تعالی انسان محسوب می‌شود و در مقابل خارج شدن آن از مسیر طبیعی، هلاکت و شقاوت دنیا و آخرت را در پی دارد. از جمله آثار خسارت‌بار فضای مجازی موجود، انحراف در گزینه جنسی بشر است. تدبیر خالق جهان آن است که ازدواج، تنها راه ارضای این گزینه است و ارضای آن از هر مسیر دیگری آسیب‌زا است. از این رو هیچ‌کس حق ندارد در سطح جامعه، با پوششش، رفتار و گفتار خود توجه دیگران را به خود جلب کند،

نماز جمعه و جماعت می‌خوانید، به عیادت بیماران می‌روید، تشییع جنازه می‌کنید و پیای به زیارت حج می‌روید و بالاتر از همه این‌ها، جهاد در راه خداست.

هرگاه مردی از شما برای حج یا عمره و یا جهاد، از خانه بیرون می‌رود، ما [زنان]،

اموال شما را حفظ می‌کنیم و لباس‌هایتان را می‌بافیم و فرزندان‌تان را تربیت می‌کنیم.

ای پیامبر خدا! آیا در ثواب، شریک

شما نیستیم؟... سپس پیامبر ﷺ رو

به اسماء کرد و فرمود: «انصرفی ائیتها

المرأة، و أعلمی من حلفک من النساء

ان حسن تبعلی احدانک لزوجهها و طلبها

مرضاة و ائباعتها موافقته یعدیل ذلك

کله؛ ای زن! برگرد و به زانی که تو را به

نماینده‌گی فرستاده‌اند، اعلام کن که نیکو

شوهرداری کردن هر یک از شما زنان و

جلب کردن رضایت مرد خویش و اطاعت

از خواست او، با همه این اعمال [که برای

مردان نام بردی]، برابری می‌کند».

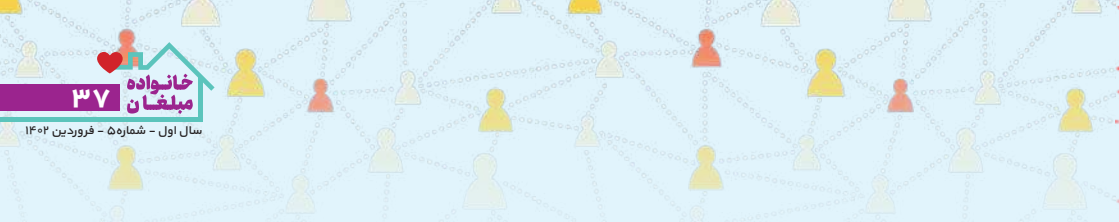
کشیده شده است. نتیجه اینکه افراد در سطح گسترده‌ای، با تحریکات متنوع و گوناگون مواجه شده و سطح توقعاتشان بالا می‌رود و چون برآورده کردن این توقعات کاذب و غیر واقعی از عهده یک نفر خارج است، نارضایتی از همسر را به دنبال دارد. در این موقعیت آنچه تجویز می‌شود، ارتباطات خارج از عرف، قانون و شرع برای تأمین توقعات غیر واقعی است!



بنابراین دستاورد فرهنگ متعالی غرب! آن است که انسان‌ها را حریص‌تر کرده و چون این حرص بی‌پایان است، بشر

بلکه جلب توجه منحصر به همسر و آن هم در محیط خانه و به دور از انظار عمومی است. جامعه‌ای را تصور کنید که زنان و مردان آن، در کوچه و خیابان بدون کمترین رفتارهای تحریک‌آمیز، به فعالیت اجتماعی خود بپردازند و غریزه‌ی جنسی تنها در محیط خانه و از جانب همسر تحریک شود؛ نتیجه آن قوام و استحکام خانواده، افزایش نشاط و سرزندگی زن و شوهر است که تأثیر مثبت حداکثری در روابط والدین با فرزندان را نیز به دنبال دارد.

اما در شرایط موجود، صفحات مجازی جولانگاه چهره‌های بزرگ شده که انگار غیر از جلب توجه دیگران، هیچ کاری ندارند، شبکه‌های اجتماعی غربی، برهنگی را مظهر تمدن و به روز بودن و پوششش را نماد عقب‌افتادگی جلوه می‌دهند و این آسیب از صفحات گوشی و تبلت، به سطح جامعه نیز



رنگ آرامش را نیز نمی‌بیند. این در بدین ترتیب از هر ده کودک متولد شده در آمریکا، چهار نفر در محیطی غیر از خانواده متولد شده و رشد یافتند که زمینه‌ساز آسیب‌های اجتماعی متعددی گردید<sup>۲</sup> و این تنها گوشه‌ای از تمدن آمریکایی است که با توییتر، اینستاگرام، گوگل و مانند آن در حال صادرات آن به اقصی نقاط جهان است.

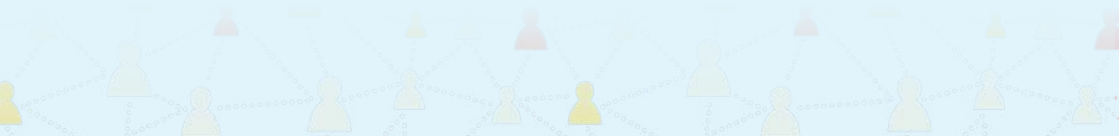


که در بازه زمانی ۱۹۹۵ تا ۱۹۹۰ که دوران روابط جنسی آزاد بود، طلاق در این کشور به میزان ۲۷۹ درصد افزایش یافت، درصد زوج‌هایی که خارج از چارچوب با یکدیگر رابطه جنسی برقرار نمودند، ۵۳۳ درصد بیشتر شد و تعداد کودکان متولد شده خارج از چارچوب ازدواج ۴ برابر

ادامه دارد...

پی‌نوشت

۱. الامالی، شیخ طوسی، انتشارات دارالافتاه، قم، ۱۴۱۴ ق، ص ۶۱۸.  
 ۲. البرهان فی تفسیر القرآن، سید هاشم بحرانی، اول، بنیاد بعثت، تهران، ۱۴۱۶ق، ج ۳، ص ۶۰۳.  
 ۳. الدر المنثور فی التفسیر بالمأثور، عبدالرحمن سیوطی، انتشارات کتابخانه عمومی آیت الله العظمی مرعشی نجفی رحمته الله علیه، چاپ اول، قم، ۱۴۰۴ق، ج ۲، ص ۱۵۳.  
 ۴. بازگشت به عفاف، رویکرد جدید جوامع غربی | خبرگزاری فارس (farsnews.ir)



# چنین میانه‌ی میدان

زینب رحیمی تالار پشته، دانش آموخته سطح ۳ حوزه علمیه

- از در که وارد شد، چشمم به آن جسم کوچک در دستش خیره ماند. خواهرش از حیوانات می‌ترسید. صدای جیغ دخترم را از پشت سرم که شنیدم، به خودم آمدم. لبخندی به عکس‌العمل اوزدم.
- حسن جان این چه کاریه؟ بزه رو چرا آوردی خونه؟
- بزه را در حیاط رها کرد و نزدیک شد.
- آخه دیدم آجیم زیادی از اینا فرار می‌کنه گفتم این بزه یه کم کنارش باشه؛ رفیق بشه باهاشون.
- داخل ساختمان که شد، پدرش سر به اعتراض گذاشت.
- حسن آقا، شما الان طلبه‌ای و کلی کار فرهنگی جهادی انجام میدی؛ این گوسفند و بزه‌هایی که بردی بزرگشون کنی دیگه چه کاریه؟
- همان‌طور که لباسش را درمی‌آورد، نیم‌نگاهی انداخت.
- گفته بودم که، حضرت آقا امسال رو سال اقتصاد مقاومتی اعلام کردن. دستور ایشونه. منم به اندازیه سن و توانم باید یه قدم بردارم. دو روز دیگه می‌فروشمشون و سودش می‌مونه. مهم امر آقااست که بهش عمل کنم.



جوانی که تازه دهه‌ی دوم زندگی‌اش را تمام کرده بود، بیش از تمام راه‌گم‌کرده‌های مدعی این روزها، برای دین و فرهنگ انقلاب از جان، مایه گذاشت. آن قدر وسط میدان دوید و تلاش کرد، که گران خریدند و بردندش به آن مقام والایی که لیاقتش را داشت.

**شد مصداق «بهشت را به بهاد دهند**

**نه به بهانه».**

**بهایش را با ایستادگی پای هر اشاره‌ای**

**از ولی امرش پرداخته بود.**

- نگاهی به قامت تازه‌جوانم کردم. پسر هفده‌ساله کجا و عمل به دستور اقتصاد مقاومتی کجا؟! مادرش از مرد میدان بودن پسر دهه‌ی هشتادی‌اش می‌گفت. می‌گفت کاری نبود حسن قبول کند که نشود انجام داد. در جواب دوستانش که از نشدن‌ها و مشکلات می‌گفتند، حرفی نمی‌زد. وارد عمل می‌شد. انجامش می‌داد. بقیه را هم دنبال خودش می‌کشاند. وقتی کارها روی روال می‌افتاد گوشه‌ای می‌ایستاد و به دوستانش می‌گفت: دیدید شد.





- نام شهید: شهید حسن مختارزاده
- تاریخ تولد: ۱۳۸۰/۰۵/۲۶
- محل تولد: ارومیه
- محل زندگی: قم المقدسه
- شهادت: ۱۸ آذر ۱۴۰۱
- محل شهادت: تهران
- محل تدفین: حرم مطهر حضرت معصومه علیها السلام
- طلبه پایه ششم
- پدر: طلبه و پاسدار
- مادر: طلبه و کارشناس ارشد مامایی

روزی که اغتشاشگران خیابان‌های شهرها را ناامن کردند، بازم هم **حسن مختارزاده**، برادرش و دوستان هم‌داستانش بودند که وسط میدان ایستادگی کردند و نگذاشتند امنیتِ ناموس جامعه به خطر بیافتد.

دستان کینه‌توز وطن‌فروشان اجیرشده، بدن سپر شده این جوان دهه هشتادی را در هم کوبید تا از دو عموی جانبازش پیشی بگیرد و به عمو و پدر بزرگ شهیدش بیبوند. تشنه و آماده‌ی شهادت بود، طوری که از مادر می‌خواست برای شهادتش دعا کند و به دوستانش سپرد برای دین و حق نمانده به گردنش، حلالیت بگیرند.

درد دوریش سخت بود؛ آن قدر که خدا خواست ۲۱ روز در کما بماند تا صد قافله دلی که همراهش بود، عادت کنند به نداشتن آن عزیز!

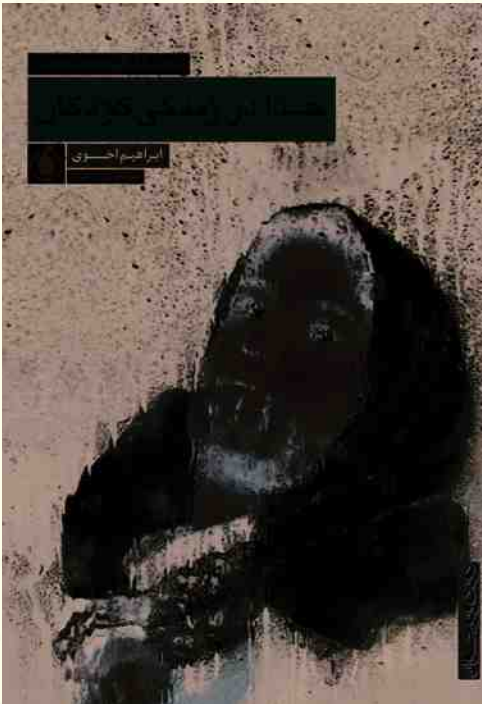
#### پی‌نوشت

۱. به نقل از مادر شهید در گفتگویی با نگارنده.

# چی بخونیم؟

الهام آقا جانی - کارشناس علوم قرآن و حدیث

## خدا در زندگی کودکان



کتاب «خدا در زندگی کودکان» از جمله کتاب‌هایی است که مخاطب را با دنیای کودکان و ارتباط آن‌ها با خدا، جایگاه و مفهوم خداوند در زندگی کودکان و پرسش‌های آنان در این زمینه، آشنا می‌سازد. این کتاب مانند یک مربی به پرسش‌ها و ابهامات کودکان در زمینه‌ی خداشناسی، پاسخ‌های مناسب و صحیحی می‌دهد. نویسنده کتاب «خدا در زندگی کودکان»، جناب حجت‌الاسلام «ابراهیم اخوی» است که این کتاب را

مخاطب (والد یا مربی)، با مهم‌ترین نکات شناختی، به منظور کسب اطلاعات جامع و توأمان از منظر روان‌شناختی و دینی کودکانمان آشنا می‌شویم که این شناخت در نهایت، مسیر تربیتی کودکان را برای ما هموارتر می‌سازد.

#### محتوای کتاب:

کتاب «خدا در زندگی کودکان» ۸۸ صفحه است و با رویکرد روان‌شناختی و در عین حال دینی، به بیان نکات تربیتی خداشناسی مخصوص کودکان پرداخته است؛ در واقع نویسنده با توجه به بررسی مطالب روان‌شناختی از روانشناسان مختلف، ضمن ارائه اطلاعات مفید روان‌شناختی در زمینه‌ی کودکان، مخاطب را با فضای ذهنی کودکان و سطح فهم و تحول تدریجی فهم آنان نسبت به مفهوم و جایگاه خداوند، درک بهشت و جهنم، ملائکه و...،

در سال ۱۳۹۴ توسط مرکز مشاوره مأوا، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام به چاپ رسانده است که تاکنون سه مرتبه تجدید چاپ شده است. همان‌طور که از عنوان کتاب پیداست، می‌توان گفت که این کتاب حول محور تعریف کودکان از خداوند متعال، نوع ارتباط‌گیری آنان با مفهوم خداوند، راه‌های معرفی خدا به کودکان و چگونگی پاسخ به شبهات آنان در این زمینه می‌چرخد. در هر فصل از کتاب، ما به عنوان یک



به‌درستی آشنا نموده و زمینه‌های لازم را جهت تربیت و شیوه صحیح برخورد با سؤالات و ابهامات کودکان فراهم کرده است که با رعایت این نکات، رشد بهتر فکری و علمی کودکان را در آینده شاهد خواهیم بود. در اولین فصل کتاب، نویسنده به‌منظور درک اهمیت مبحث خداشناسی در زندگی کودکان، آثار این شناخت را بیان نموده است که برخی از آن‌ها عبارت‌اند از: شکوفایی فضائل، پرورش احساس مسئولیت در قبال خداوند، کسب سلامت روان و...؛ توجه به میزان فهم کودکان از خداوند، نکته حائز اهمیت است که در فصل دوم بدان اشاره شده است؛ چنانچه در بخشی از متن کتاب می‌خوانیم:



«هم خوشحال بود، هم نگران؛ خوشحال از اینکه فرزند دلبندش به سنی رسیده که سؤال‌های مهم و جدی می‌پرسد؛ و نگران از اینکه با ناشیگری ذهن بچه را خراب کند. همه‌روزه این مسئله ذهن مادر را پرکرده بود. امروز خانه شده بود جلسه مناظره مادر و ملیکا؛ انگار ملیکا یک دانشمند تمام‌عیار شده بود، با قد و قواره یک متری و مادر با آن‌همه مشغله و کار،

کارشناس اعتقادات».



همچنین نویسنده در فصل سوم راهکارهایی را جهت شناساندن خداوند به کودکان ارائه نموده است. راهکارهایی همچون: تبیین ماهیت ایمان، رعایت اصل تدریج، تکیه بر داستان و فطرت کودکان، استفاده از ابزارهای متناسب و... که هر یک به‌تنهایی نیازمند بررسی عمیق و همه‌جانبه هستند.

به‌طور مثال توجه کردن به بیان صفات  
رحمانی خداوند و اشاره نکردن به صفات  
غیررحمانی برای کودکان، از اهمیت بالایی  
جهت شناساندن خداوند به کودکان  
برخوردار است.

نشده و نکات مهمی را در فصل‌های  
چهارم و پنجم در این باره بیان کرده است  
تا والدین و مربیان با بهره‌گیری از این  
مباحث، بتوانند با توجه به فهم کودکان،  
بهترین و درعین حال ساده‌ترین پاسخ‌ها  
را در زمینه‌ی خداشناسی ارائه کنند و  
از بروز آسیب‌های جدی جلوگیری به  
ارائه پاسخ به پرسش‌های دینی آنان غافل  
عمل آورند.

#### سخن آخر:

با توجه به اینکه بسیاری از والدین دغدغه‌مند و مذهبی، در عین داشتن آگاهی  
و اطلاعات کافی، چگونگی نوع برخورد و واکنش خود در قبال سؤالات و ابهامات  
کودکان دلبندشان را درباره مفهوم و جایگاه خداوند نمی‌دانند؛ و در ثانی به  
جهت اینکه نویسنده کتاب «**خدا در زندگی کودکان**» دارای تحصیلات در سطوح  
بالای حوزوی و روان‌شناسی است و هدف وی تبیین یک الگوی صحیح دینی  
و تربیتی در زمینه‌ی خداشناسی و آشنا نمودن والدین با فضای ذهنی کودک  
است، روشن است که این کتاب اثری درخور توجه و پاسخگوی نیاز والدین و  
مربیان محسوب می‌شود.

#### پی‌نوشت

۱. این مرکز با بهره‌گیری از اساتید مطرح حوزوی، به ارائه خدمات درمانی در زمینه‌های مختلف کودکان، مشاوره  
ازدواج، اختلالات و... می‌پردازد و زیرمجموعه انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام است.

# سر و سر آشپز

(خاطراتی از آشپزی های حاج آقا)

محمد حسین قدیری - کارشناس ارشد روان شناسی

زمانی که حجره نشین بودم، مثل بسیاری از طلاب به خاطر کمبود وقت و کمبود فلوس و زیاد بودن ذوق و فرار از تکرار، «غذاهای من درآوردی» می پختم. روزی برای این که غذا تکراری نشود، کدو را رندیدم (چه فعل باحالی شد: رندیدم) و در آن تخم مرغ بشکستم بشکستی (مفعول مطلق تأکیدی است) و مشغول سرخ کردن شدم. یکی از دوستان قائمشهری آمد آشپزخانه و گفت: «داری کچلیک کوکو درست می کنی؟! از قضا این غذا نام یک طعام شمالی بود. من هم بی خبر به مصاف و رقابت و یا غزای (جدال) سرآشپزان چیره دست رفته بودم. سرتون را نذر دم، الغرض یک سال خانواده ام و چند تا از بستگان، مشهد



به شوخی گفتم: اگه کسی دل درد گرفت سریع تماس می‌گیرم اورژانس. ظاهراً کار به اورژانس هم کشیده شده بود و من خبر نداشتم. آن‌هم به خاطر این بود که همگی قسمتی از انگلستان دستشان را خورده بودند؛ از بس خوشمزه شده بود آن غذا! چند روز قبل یکی از آن‌ها تماس گرفت و یادی از آن خاطره کرد. گفت یادش بخیر چه غذایی پخته بودی! چطور درست کرده بودی؟! خیلی خوشمزه بود؟! باور کنید سؤالش از سؤالات پیچیده‌ی زیست‌شناسی در کنکور رشته‌ی تجربی هم سخت‌تر بود. چون اولاً یادم نمی‌آمد که چطور درست کرده بودم. ثانیاً اسمش را هم نمی‌دانستم، بگذریم. خلاصه، حرف‌تو حرف انداختم و بادنده.. ببخشید.. با خنده گفتم: نظر لطف شماست. حقش بود، ترسیدم در خواست کنید روزی دیگر آن غذا را دوباره بپزم. آخه شما بگید من فضای روان‌شناختی اون روز را چطوری فراهم می‌کردم!؟

مشرف شده بودند. من هم از قم به آن‌ها ملحق شدم. به روزی وقتی که رفتند زیارت، برنج پختم و با بادمجان و کشک، خورشتی نامتداول درست کردم. خستگی و رهایی از زحمت غذا درست کردن، دورهمی و مسافرت روی هم رفته فضای روان‌شناختی ویژه‌ای درست کرده بود؛ به همین دلیل ناهار برایشان دلپذیر و خوشمزه شده بود و به آنها چسبید چسبیدنی شدید. شاید چیزی که حسارتم را در یختن غذای من در آوردی زیادتر کرده بود شفای امام رضا علیه السلام و دارالشفای حضرتش بود. خدا را شکر جنب درمانگاه حرم بودیم. با خودم



شفتہ وار رفت. رفتم زوری از پشت

میزش کشیدمش بالا، گفت: ہہہ

خخ منظورت کشک بیعی است؟!

کمی سرخ شدم و گفتم: ہہہخ،

خودشہ، داری؟ گفت: نہ!

▶ برنج؛

با توجه به حیبتان ہندی و مندی

و تایلندی و طارم و ہاشمی، لنجان،

عنبریو و... ہرکدام بود. خراب شد

بگو کہ حیف شد اگر برنج مثلاً

فریدون کنار بود این طور نمی شد!

ناگفتہ نمونہ کہ اسم این غذا را بعدہاییکی

از دوستان بابلی یادآوری کرد:

**کچلیک کوکو!**

▶ **مواد لازم:**

▶ جسارت بہ مقدار لازم

▶ خلاقیت بازم بہ مقدار لازم

▶ در دسترس بودن اورژانس

▶ بادمجان

▶ کشک بیعی؛

رفتم سوپری گفتم کشک بع بع

داری؟ این قدر خندید کہ مثل برنج

## الحاصل

آشپزی ہنری است آموختنی. نترسید. خلاق باشید و تنوع و لذت بہ خانوادہ تزییق کنید. افراد خلاق نسبت بہ دیگران کمتر بہ آلزایمر مبتلا می شوند. با جستجوی اینترنتی و پرس و جو از دوستان و اقوام شہرہای مختلف غذای جدید و حتی من درآوردی را تجربہ کنید. مراقب باشید با افزودنی های بی حساب و عجیب و غریب و مختلف و متعدد سبب غنی سازی اورانیوم نشوید کہ باز تحریم خواهید شد (لبخندا). باقی بقایتان. حرفم تمام.

## پی نوشت

۱. رک: شوخ طبعی های طلبگی، محمد حسین قدیری، نشر دانا، اصفہان، ۱۳۹۳.

# هویج، تخم مرغ یا قهوه؟!

مرتضی کاشانی نژاد - کارشناس روان‌شناسی

دختری از مشکل‌های زندگی به پدرش گله می‌کرد. از مبارزه خسته بود و نمی‌دانست چه کند. بلافاصله پس از اینکه یک مشکل را حل شده می‌دید، مشکل دیگری سر راهش آشکار می‌شد و قصد داشت خود را تسلیم زندگی کند.

پدر که آشپز ماهری بود، او را به آشپزخانه برد. سه قابلمه را پر از آب کرد و آن‌ها را

جوشاند. سپس در اولی تعدادی هویج، در دومی تعدادی تخم مرغ و در دیگری مقداری قهوه قرار داد و بدون اینکه حرفی بزند، چند دقیقه منتظر ماند. دختر هم متعجب و بی‌صبرانه منتظر بود.



و پوست کندن سخت شده بودند و بوی قهوه فضای اتاق را پر کرده بود.

دختر دلیل این کار را سؤال کرد و پاسخ شنید: «دخترم هرکدام از آن‌ها در شرایط ناگوار یکسانی در آب جوش قرار گرفتند، ولی رفتارهای متفاوتی از خود بروز دادند. هویج‌های سخت و محکم،

ضعیف و نرم شدند. پوسته‌های نازک و مایع درون تخم‌مرغ‌ها سخت شدند، ولی دانه‌های قهوه توانستند ماهیت آب را تغییر دهند.»

سپس پدر از دخترش پرسید: «حالا دخترم وقتی در زندگی با مشکل روبه‌رو می‌شوی،

تقریباً پس از بیست دقیقه، پدرا جاق‌گاز را خاموش کرد. هویج‌ها و تخم‌مرغ‌ها را در کاسه گذاشت و قهوه را در فنجان ریخت. سپس رو به دختر کرد و پرسید: «عزیزم چه می‌بینی؟»  
دختر هم در پاسخ گفت:

**«هویج، تخم‌مرغ و قهوه.»**

پدر از دختر خواست هرکدام از آن‌ها را لمس کند و قهوه را ببوید. هویج‌ها نرم و لطیف بودند و تخم‌مرغ‌ها پس از شکستن



بر وفق مراد پیش نرود، با روحیه‌ی قوی قادر می‌شوی که محیط و شرایط اطرافت را تغییر دهی.»

### ؟ شما چطور؟

وقتی همه‌چیز تیره‌وتار می‌شود و مشکلات به سمتتان هجوم می‌آورند، آیا می‌توانید خودتان را به سطح بالاتری بکشانید؟

قرآن کریم می‌فرماید: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾  
بی تردید کسانی که گفتند: پروردگار ما خداست؛ سپس [در میدان عمل بر این حقیقت] استقامت ورزیدند، فرشتگان بر آنان نازل می‌شوند [و می‌گویند]: [انترسید و اندوهگین نباشید و شما را به بهشتی که وعده می‌دادند، بشارت باد!]

مثل کدام یک رفتار می‌کنی؟ هویج، تخم‌مرغ یا قهوه؟ به این فکر کن که من کدام یک از این‌ها هستم؟ عکس‌العمل من در مواجهه با مشکلات چیست؟

هویجی هستم که بسیار قوی به نظر می‌رسید، اما در اثر درد و مشکلات نرم شده است و قدرت خود را از دست می‌دهم؟ تخم‌مرغ با قلبی در ابتدا، آسیب‌پذیر هستم که در اثر مشکلات تغییر می‌کنم؟ آیا اول روحیه‌ای حساس داشتم که در اثر فشار سختی‌ها، محکم و مقاوم شدم؟ یا مثل دانه‌های قهوه هستم؟ دانه‌هایی که آب جوش، همان محیطی را که درد را به وجود آورده است تغییر دادند؟ وقتی آب داغ می‌شود، عطر و طعم قهوه خارج می‌شود.  
اگر مثل دانه‌های قهوه باشی، وقتی اوضاع



رضیه جریبل زاده

کارشناس ارشد مشاوره خانواده



## با عینک اون‌گاه کن

در شماره‌ی چهارم ماهنامه خانواده‌مبلغان، از ضرورت شناخت تفاوت‌های جنسیتی زن و مرد در زندگی زناشویی گفتیم، اینکه اگر همسران در زندگی مشترک جنس یکدیگر را بشناسند با چالش‌های کمتری مواجه خواهند شد و در نتیجه آرامش بیشتری را تجربه خواهند کرد.



سازگاری زناشویی خواهد کرد و برای دست یافتن به این مهم، هر یک باید جنبه‌ی مثبت و حتی پنهان همسر خود را شناخته و همچنین وجه تفاوت شخصیت همسر خود را نیز به مرور زمان متعادل نمایند.

تفاوتی که در این شماره می‌خواهیم به بیان آن پردازیم، تفاوت در **نوع نگاه زوجین** به موضوعات است. اینکه

یکی از این تفاوت‌ها، تفاوت در نوع آرامش گرفتن زن و مرد است که در مورد آن مطالبی بیان شد، اینکه زن‌ها با صحبت کردن و تخلیه‌ی کلامی، آرامش می‌گیرند و در مقابل، مردها با سکوت به این آرامش دست می‌یابند.

در واقع کسب آگاهی زن و مرد نسبت به ویژگی‌های طرف مقابل، کمک شایانی به

و فکر می‌کنید همسران شما را دوست ندارد و یاد ر بهترین حالت فکر می‌کنید که به شما توجهی ندارد!



زنان که جزئی نگر هستند، آقایان را مانند خود می‌پندارند و از همسرشان انتظار دارند مانند آن‌ها بیندیشد. مثلاً وقتی از آن‌ها می‌پرسند: از محل کار چه خبر؟ آقا می‌گوید: خبر خاصی نبود یا خیلی کوتاه می‌گوید امروز خسته‌کننده بود و حرفشان را پایان می‌دهند. خانم در اینجا فکر می‌کند که آقا تمایلی به حرف زدن با ایشان ندارد، درحالی‌که این مدل حرف زدن به دلیل کلی‌نگری آقایان می‌باشد.



مردان که کلی‌نگر هستند و زنان تمام توجهشان به جزئیات است.

تفاوت در «کلی‌نگری و جزئی‌نگری»، که به تنهایی عامل مهم بسیاری از بگومگوهای بین همسران در خانه و خانواده است.

شما به عنوان یک خانم شاید برایتان پیش آمده باشد که به آرایشگاه رفته و به ظاهر خود رسیدگی می‌کنید و زمانی که از آنجا به خانه برمی‌گردید در این فکر هستید که بازخورد همسران در برابر تغییرات صورت گرفته شما چگونه خواهد بود و با خوشحالی زیادی به لحظه‌ی دیدار فکر می‌کنید. اما زمانی که همسران به خانه می‌آید، مانند روزهای قبل با شما برخورد می‌کند و شاید اصلاً متوجه تغییرات در چهره شما نشود! حتی زمانی که از او می‌پرسید: چه چیزی تغییر کرده؟! با تعجب می‌گوید: خانه تمیز شده است؟! یا جای مبل‌ها را تغییر داده‌ای؟! در نهایت، شما دل شکسته شده، غصه می‌خورید

فلان پارک چه حرفی را به او گفته است. پس به یاد داشته باشیم فراموشی گذشته و جزئیات آن برای یک خانم سخت و دشوار است.<sup>۲</sup>



در مورد تفاوت در ساختار ذهن آقا و خانم نکته‌ای که بسیار جالب است، اینکه آقایان ذهنی دسته‌بندی شده دارند و هر فردی برای آن‌ها در ذهنشان یک محفظه جداگانه دارد. در واقع ذهن آن‌ها مانند محوطه‌ای است که جعبه‌های زیادی دارد و هر کدام مربوط به یک فرد و یا یک موضوع خاص است و هرگاه می‌خواهند در مورد یکی از آن‌ها فکر کنند و یا حرف بزنند وارد جعبه‌ی آن می‌شوند و فقط در مطالب مربوط به آن جعبه جستجو کرده و مطالب را بیان

یا وقتی یک خانم انتظار دارد که وقتی مطلبی را با جزئیات کامل برای همسرش تعریف می‌کند، او با کمال میل گوش فرا دهد، در حالی که شنیدن جزئیات برای آقایان خسته‌کننده و آزاردهنده است و ممکن است که با بی‌توجهی و یا با این سؤال که خب می‌خواهی به چه نتیجه‌ای برسی؟، موضوع را پایان بدهد و در نتیجه موجب ناراحتی خانم شود.

در کنار جزئی نگر بودن خانم‌ها، لازم است بگوییم که آن‌ها از حافظه‌ی قدیمی قوی نیز برخوردارند. آن‌ها تمام خاطرات گذشته را با جزئیات به خاطر دارند و دائماً در ذهن خود مرور می‌کنند.

شاید برای خانم‌ها پیش آمده باشد که در بحث‌های زن و شوهری، از همسرشان شنیده‌اند که چرا این قدر از گذشته حرف می‌زنی؟ گذشته تمام شده!

اما یک خانم همیشه به یاد دارد که ۱۰ سال پیش همسرش در زیر فلان درخت در

می‌کند. اما خانم‌ها ذهنی سیم‌پیچی شده دارند و در ذهن آن‌ها هر فردی به فرد دیگر، مطلبی به مطلب دیگر، خاطره‌ای به خاطره دیگر و در نهایت گذشته و آینده و حال به یکدیگر مربوط هستند. آن‌ها همه چیز را به هم مرتبط می‌کنند. درک این ساختار ذهنی نیز به زوجین کمک می‌کند که بهتر با تفاوت‌های یکدیگر کنار بیایند و مانع از پیش آمدن بسیاری از مشاجرات بشود.<sup>۳</sup>

برای جلوگیری از تنش‌هایی که ریشه در تفاوت‌ها دارد، یک خانم باید با توجه به ساختار ذهن آقا و کلی‌نگری او، مقداری از توقع خود را که به این مسئله مربوط است، پایین آورده و انتظار نداشته باشد که همسرش نیز به تمام جزئیات توجه کند. به‌عنوان مثال توقع نداشته باشد در خرید

میوه دقت یک خانم را داشته باشد. در مقابل آقا نیز باید به نیاز خانم توجه ویژه‌ای داشته باشد و به‌عنوان مرد خانه بیشتر به جزئیات توجه کند. مثلاً وقتی خانه توسط همسر مرتب و تمیز می‌شود و یا وقتی خانم خانه برای همسرش خود را آراسته می‌کند آقا هم با قدردانی، تحسین و ابراز احساس به همسرش به او توجه ویژه کرده و با این کار موجب تقویت رابطه‌ی زناشویی خود شود.<sup>۴</sup>



#### برای مطالعه بیشتر:

♦ درآمدی بر نظام خانواده در اسلام، محمد رضا سالاری فر، نشرهاجر، قم، ۱۳۹۶.

ادامه دارد...

پی‌نوشت

۱. رک: راز تفاهم در زندگی زناشویی، ترجمه محمد ناصر فرجی، نشر جوان، تهران، ۱۳۷۹.

۲. رک: رابطه سبک زندگی با رضایت زناشویی، فاطمه پورمیدانی، خانواده پژوهی ۱۳۹۳، شماره ۳۹، ص ۳۴۴-۳۳۱.

۳. رک: تفاوت‌هایی که مردان و زنان دارند، ترجمه علیرضا همتی، نشر قلم همت، تهران، ۱۳۹۰.

۴. همان.



# مشکلات تک فرزندی ۲

کوثر بخشی جویباری  
کارشناس روانشناسی و مشاوره



در شماره چهارم ماهنامه، جهت آشنایی خانواده‌های محترم طلاب و مبلغان با پیامدها و مشکلات پیش روی والدین در تربیت تک فرزندان، به موضوع «افراط مادی در توجه به نیازها و خواسته‌های فرزند» اشاره شد و راهکارهای زیر برای حل این مطلب ارائه گردید:

۱) مشخص کردن حدود مرز

۲) برنامه‌ریزی از قبل

۳) خلق احساس مسئولیت

بدون شک، تک فرزندی در خانواده، یکی از مسائلی است که آسیب‌های فردی و اجتماعی خود را به همراه خواهد داشت. اماگاهی به جهت وجود مسائل و یا موارد پزشکی امکان تعدد فرزندان در یک خانواده وجود نداشته، یا آن‌که تا زمان تولد فرزند دوم، خانواده‌ی تک‌فرزند محسوب می‌گردد و یکی از نیازهای این خانواده‌ها، مهارت‌هایی جهت تربیت هر چه بهتر تک‌فرزند است. از این روی

درزمینه‌ی عاطفی میانه‌روی پیشه کنیم. از امام محمدباقر علیه السلام روایت شده است که فرمودند: «شَرَّ الْأَبَاءِ مَنْ دَعَاهُ الْبُرُّ إِلَى الْأَفْرَاطِ!» بدترین پدر، کسی است که نیکی کردن، او را به زیاده‌روی وادارد.»

چرا بیشتر تک‌فرزنده‌ها، خیلی مراقبت می‌شوند؟ (بیش مراقبی)

گاهی لازم است والدین برای کمک به کودک خود عجله نکنند، در نتیجه کودکان یاد می‌گیرند وحشت خود را کنترل کنند. اما والدینی که بیش‌ازحد از فرزندشان محافظت می‌کنند به گمان خودشان می‌خواهند مانع اذیت و سختی او شوند، اما در اصل با این کار باعث زیاد شدن استرس او می‌شوند. زیرا در این صورت او، قادر به حل مسائل پیش رو نیست. از طرفی کودک تک‌فرزند همیشه انتظار دارد والدین مسائلیش را حل کنند، پس باید به‌جای بیش‌تیماری فرزند، به او روش‌ها

۴ یادگیری مهارت (نه گفتن)

۵ ایجاد محرومیت موقت

در این یادداشت نیز به یکی دیگر از مشکلات تک‌فرزندی با عنوان «افراط عاطفی در توجه به نیازهای فرزند» می‌پردازیم:



ب: افراط عاطفی در توجه به نیازها

افراط عاطفی خطرناک‌تر از افراط مادی است و اجتناب از آن به مراتب سخت‌تر است. افراط عاطفی عبارت است از «تلاش و توجه بیش‌ازحد به کودک برای رفع نیازها و خواسته‌ها، تا جایی که این توجه باعث ناکارآمدی و ناتوانی کودک در برقراری ارتباط سالم با دیگران خواهد شد.» برای داشتن فرزند توانمند باید

بدانیم اگر او را با وضعیت و کم و کیف کار خود آشنا نکنیم، وی را از عناصر اساسی زندگی محروم کرده‌ایم.

پس در خانواده‌های تک‌فرزند همیشه افراط و تفریط در توجه و مراقبت توسط والدین، موجب اعتماد به نفس پایین و یا کاذب در فرزند شده که هر دو موجب بروز مشکلات در فرایند رشد و شکل‌گیری شخصیت اجتماعی او در آینده خواهد شد. والدین به خصوص والدین تک‌فرزندها می‌توانند آن قدر عاشق فرزند خود باشند

و مهارت‌هایی را آموزش دهیم که بتواند مسائل را به شیوه‌ای منطقی تشخیص داده و تفکیک کند.

مراقبت بیش‌ازحد نسبت به فرزند، به‌طور وسواس گونه‌ای او را از هرگونه تجربه کردن محروم کرده و موجب اضطراب در این سنین می‌گردد.

اشتباه نشود، نباید خیلی زود و خیلی زیاد به او قدرت بدهید، ولی اعتماد به نفس را از اوایل زندگی به فرزندتان تزریق کنید.

به‌طور مثال یکی از راه‌های بالا بردن اعتماد به نفس کودک، خرید از یک فروشگاه است، به این شکل که اقلام انتخاب شده در فروشگاه را کودک‌تان جدا کرده و در سبد خرید قرار دهد. یا مثلاً محاسبه‌ی قیمت، یک آموزش میدانی ریاضی است که به او در رسیدن به استقلال مالی کمک می‌کند. پس



سپس مواردی را که واقع‌بینانه و منطقی نیستند را حذف کنید. که این همان ترس‌های غیرمعقول و بی‌اساس شما هستند و مانعی در تربیت صحیح فرزند خواهند شد.<sup>۲</sup>

🕒 اجازه دهید که فرزندتان خودش برای مشکلاتش راه‌حل پیدا کند. شما باید فقط نقش راهنما را داشته و به صورت غیرمستقیم نظارت کنید.<sup>۳</sup>

🕒 از توانایی‌های حقیقی فرزند خود در مراحل مختلف تکامل وی آگاه باشید. با این آگاهی مسئولیت بیش از توان فرزندتان را به او نمی‌سپارید و گاهی باید فرصت و اجازه ماجراجویی و شکست را برایش فراهم کنید.<sup>۴</sup>

👉 راهکارهای رفع مشکل افراط عاطفی چیست؟

① نباید زندگی والدین فدای کودک شود والدین ضمن تلاش‌های خود برای رشد و تربیت کودک و همچنین برطرف کردن نیازهای مادی و عاطفی آن نباید به نیازهای

که حتی تحمل یک لحظه ناراحتی بچه را نداشته باشند. درحالی‌که باید با تک‌فرزند طوری برخورد کنید که انگار با چند فرزند سروکار دارید. فقط به خاطر داشته باشید کودک تک‌فرزند سعی می‌کند شمارا تحریک کرده تا به اهدافش برسد، به همین علت شدیداً رفتار و سخنان والدین را تقلید می‌کند. لذا باید شیوه‌ی پدر و مادری را اتخاذ کنید که بر سه عنصر محبت، درک کردن موقعیت و ارتباط صمیمی تأکید می‌ورزد. منظور از این موارد هیچ‌گاه پرخاشگری و سخت‌گیری بیش از حد نیست، زیرا در این صورت کودک دچار آسیب‌های روحی و روانی شدیدی می‌شود و همین موضوع مانع ارتباط صحیح و سالم بین والدین و کودک خواهد شد.

👉 چگونه از بیش مراقبتی تک‌فرزند خود

اجتناب کنیم؟

🕒 یک لیست از ترس‌های خود در مورد تربیت و آینده‌ی کودک تهیه کنید و

نیمه خالی لیوان رامی بینند. به طور معمول والدین سعی دارند به همه‌ی خواسته‌های این کودک جامه‌ی عمل ببوشانند و گاهی در این راه از نیازها و خواسته‌های خودشان می‌گذرند و این موضوع کودکشان را لوس و پرتوقع می‌کند.<sup>۵</sup>

هیچ وقت سعی نکنیم امکاناتی را که خودمان در کودکی می‌خواستیم و به دست نیاوردیم، برای فرزند خود فراهم کنیم، زیرا همان طور که در یادداشت قبل به آن اشاره شد، کودک گاهی باید طعم فقر و محرومیت را بچشد.<sup>۶</sup>

اجازه‌ی تجربه کردن را به فرزندمان بدهیم و مانع آن نشویم، بلکه گاهی لازم

مادی و عاطفی خود و همسرش بی توجه باشد و نباید تمام توجه به سمت کودک برود، به طوری که خودشان و نیازهایشان فدای نیازها و زندگی کودک شود.

۲) بگذاریم کودک از تنهایی استفاده کند گاهی والدین به خصوص والدین تک‌فرزند، برای پر کردن تنهایی و نداشتن هم‌بازی برای کودک، او را در کلاس‌های مختلف رها می‌کنند. زمانی که کودک در خانه است برای انجام همه فعالیت‌ها همیشه در کنارش حضور دارند و کودک نمی‌تواند در خلوت خود نقاشی کند، کتابی بخواند و کار دستی درست کند و ...

بنابراین ما والدین باید یک تعادلی بین تعاملات اجتماعی، کلاس‌های خارج از مدرسه و فرصتی برای خلوت کردن فرزند خود برقرار کنیم.

۳) مراقب لوس شدن فرزند باشیم

بچه‌های لوس اغلب لیوان پر در اختیارشان بوده، به همین دلیل همیشه



آن، کودک را تباه می‌سازد و این مشکلات در بزرگ‌سالی هم به او آسیب روحی و روانی خواهد رساند. به همین دلیل باید برای داشتن فرزندی توانمند در زمینه عاطفی همیشه میانه‌روی را در نظر بگیریم.



<https://b2n.ir/q63053>

برای مطالعه بیشتر با

موضوع افراط عاطفی

در توجه به نیازها به این

نشانی مراجعه بفرمایید:

ادامه دارد...

است اجازه بدهیم اشتباه کرده و از اشتباه خود درس بگیرد. در غیر این صورت فرزندی با اعتماد به نفس پایین و استرس فراوان تربیت خواهیم کرد.<sup>۷</sup>

لازم است که ما والدین «نه گفتن» را فرابگیریم و به (نه)هایی که گفته ایم عمل کنیم. والدین هم باید به خواسته‌های غیرمنطقی کودک نه بگویند و بر تصمیم خود مصمم باشند، در غیر این صورت کودک یاد می‌گیرد که با اصرار و لج‌بازی می‌تواند تصمیم والدین را عوض کند.<sup>۸</sup> پس همان‌گونه که بیان شد، افراط در عاطفه و محبت به فرزند همانند کمبود

### پی‌نوشت

۱. تاریخ یعقوبی، احمد یعقوبی، موسسه الاعلمی، بیروت، ۱۳۵۸ق، ج ۲، ص ۳۲۰.
۲. از ترس تا شوق زندگی، کورت تپرواین، ترجمه کلارا کرمی، انتشارات نسل نو اندیش تهران، ۱۳۹۲.
۳. برای مطالعه بیشتر به سایت ذیل مراجعه بفرمایید: <https://bazidone.com/problem-solving-edu-tion-children>
۴. ر.ک: چگونه فرزندان خود را با اعتماد به نفس تربیت کنیم، مریم سلیقه، انتشارات نظری تهران، ۱۳۹۷.
۵. ر.ک: والد خوب کودک لوس، دایان ارنسافت، ترجمه سمیه عابدینی مزرعه، انتشارات اسبار تهران، ۱۴۰۱.
۶. ر.ک: از دنیای کودک خود چه می‌دانید؟، زهره رجب‌زاده دزفولی، انتشارات سرو دانا تهران، ۱۳۹۷.
۷. ر.ک: من دیگر ما، محسن عباسی ولدی، انتشارات آیین وحدت تهران، ۱۳۹۴.
۸. ر.ک: کودک و حدود رزه‌پاشی، جان تاون سند و هنری کلاود، ترجمه دکتر مینا اخباری آزاد، انتشارات صابرین تهران ۱۳۹۷.



## راهیابی به نور در مسیر راهیان نور ۲

محمد رضا نیکوکلاد - دانش‌آموخته‌ی سطح ۲ حوزه علمیه

### بخش دوم: سوختن و آتش‌سوزی در راه نور

از کنار اتوبوس رد شد، به ناگاه راننده ماشین را نگه داشت، فریاد می‌زد همه پیاده شوید، سریع رفیق خواب‌آلود خودم رو بیدار کردم، اما مگر بیدار می‌شد! عجب خواب‌سنگین بود، ترسیده بودم چون می‌گفتند: «اتوبوس آتیش گرفته!» با یه زحمتی بلندش کردم، صورتش رو مورد نوازش‌های محبتی و توییحی قرار دادم، داد زدم: «پاشو اتوبوس آتیش گرفته!» همین‌که کمی متوجه شد از

حدود پنج‌ساعتی می‌شود که در اتوبوس هستیم، گاهی صدای هم‌خوانی شعرهای طنز و آواز از انتهای اتوبوس بلند می‌شود، گاهی صدای خنده‌های دوستانه... بعضی خوابند و ما بیدار، بعضی مشغول دیدن فیلم و گوش دادن صوت...

همسایه‌ی کناری من هم حدود نیم ساعتی می‌شود که خواب است، دقایقی بیشتر نگذشت صدای بوق‌های ممتد



گاهی استدلال که چرا این‌گونه شد، برخی  
نیزاحتمالات را تبیین می‌کردند.

به اتوبوس برگشتم جعبه‌ای از سوهان  
رو که با خودم آورده بودم را بیرون آوردم،  
شروع کردم تعارف کردن... (نهمین  
تکنیک، بدست آوردن محبوبیت با  
روش‌های گوناگون)

به او که رسیدم گفتم: «دَمَت گرم، چه  
چیزهای خوشمزه‌ای آوردی، ببینم باز  
داری؟» با شوخی گفتم: «شما با ما باش  
نمی‌زاریم گرسنه بمونی!» البته یه شکمو  
هم بهش گفتم.

خلاصه آنکه ماشین دیگری آمد، وسایلمان  
را جابه‌جا کردیم، موقع جابه‌جایی گفتم،  
نمی‌دونم کنار شخص دیگه‌ای بشینم  
یا شما ما رو به همسایگی قبول می‌کنی،  
گفتم: «نه باید پیش خودم بشینی، نمی‌زارم

جا پرید، گیج شده بود، ترسیده بود  
از یک طرف نگران بودم از طرف دیگر  
خنده‌ام گرفته بود، به شوخی گفتم:  
«مثل اینکه حرفهات تعبیر شد سفرت  
هم خشک است هم آتشین، اولش که  
این است آخرش را خدا به خیر کند.»

در همان حالت سردرگمی با خنده از  
ماشین پیاده شدیم، همه مشغول خاک  
ریختن روی ماشین بودند، بعضی از زائرین  
بین‌راهی هم توقف کرده بودند و کمک  
کردند، آب آوردند...

## ۹

حدود یکی دو ساعتی معطل شدیم، تا  
اتوبوس بعدی و جایگزین برسد، در این  
دو ساعت کمی با او و مقداری با بعضی  
از دوستان هم‌کلام شدیم، گاهی خنده،



سفری چاشنی و مکمل ارتباط هاست، البته باید مراقب بود سخنی گفته نشود که سبب تمسخر و دلگیر شدن شود.

کمی خوابیدم، بعد از دقایقی دوباره سروصدا بلند شد، این بار به خیر گذشت، گفتند: برای نماز و استراحت ۲۰ دقیقه توقف داریم.

نماز را خواندم اما با کمی غصه، چون چهار یا پنج نفر از دانشجوها با اینکه می‌دونستند دیگه اتوبوس نگره نمی‌داره و وقت برای نماز نیست، خیلی بی تفاوت توی صف غذا رفتند و انگار نه انگار...!

جای دیگه ای بری! واقعاً نمی‌دانستم خودم این قدر جذاب بودم یا خوراکی‌ها، شاید هم هردو؟!

کنار هم نشستیم. این دفعه من کنار پنجره نشستم و کمی باهم صحبت‌های متفرقه کردیم و احساس کردم خواب می‌آید، به شوخی گفتم: «پاشو پیش رفقا برو منم بخوابم، فقط اگه اتوبوس آتش گرفت بیدارم گُنیا»

گفت: «نترس داریم می‌ریم راهیان نور، نهایتش زودتر نورانی می‌شیم.»

این شوخی‌ها و مهربانی‌ها واقعاً در هر



بریم عقب پیش رفقا، دسر بعد از ناهار را بخوریم چند تا لواشک ملس آوردم، از جا بلند شد گفت: «این ساک و کیف شما مخزن اسراره، خداگمش نکنه!»

چون شوخی بلند درباره‌ی نماز کردم و از مخزن الاسرار هم خوراکی‌های خوشمزه تعارف کردم، پیش دانشجوها کمی جاباز کرده بودم. همین‌که به عقب اتوبوس رسیدم یکی از دانشجوها شوخی کرد و البته جوابش را گرفت و همه خندیدند و جایی برای ما باز کردند.

یکی از آن‌ها با صدایی طلبکارانه گفت: «آخه به بعضی‌ها چه ربطی دارد که ما نماز می‌خونیم یانه، مردم فضول شدن. عصر، عصر آزادی است به کسی ربطی ندارد!!»

گفتم: «هر تذکر دانی که فضولی و دخالت نیست! من خودم الآن یک دختر بچه دارم، خیلی وقت‌ها کارهایی انجام می‌دهد که واقعاً براش خطر دارد، نه از روی فضولی بلکه از روی دلسوزی

نمازم که تمام شد دیدم دعوا شده، توی صف غذا، بچه‌های اتوبوس ما با دو نفر از بچه‌های دانشجوی اتوبوس‌های دیگر.

## ۱۰

به خیر گذشت، غذا صرف شد و سوار اتوبوس شدیم، مسئول کاروان در طول مسیر بلند شد و گلایه کرد که چرا برخی دانشجوها نماز نخواندند، یکی به شوخی گفت: «ما قرصش رو خوردیم، بعضی‌ها هم در حال ترک هستند.»

منم با صدای نسبتاً بلند گفتم: «این‌ها باخدار فریق‌اند، باهم این حرف‌ها رو ندارند.»

**(دهمین تکنیک، همراهی با مخاطب)**

مسئول اتوبوس سری تکان داد و نشست، گویا از روحانی کاروان هم ناامید شده بود. رفیق کناری گفت: «حاج آقا خیلی باحالی، کم‌کم داره ازتون خوشم میاد»، گفتم: «این حرف‌ها رو بذار کنار، پاشو باهم

از اتوبوس دانشجویان پسر پیاده شدم تاچند قدم جلوتر سوار اتوبوس بعدی شوم، توی همین فاصله با خودم مرور می‌کردم، این‌ها دانشجویان دختر هستند، چه مطلبی را بگویم که مؤثر باشد. همین‌که وارد شدم، مسئول آن‌ها جلو آمد و با ناراحتی گفت: «حاج‌آقا این‌ها از اول راه تا الان یا گفتند و خندیدند، یا آهنگ گذاشتن و رقصیدن؟! ما این‌ها رو آوردیم فقط اون فضا رو ببین و آن‌قدرها هم در این فضا نیستند.»

گفتم: «این دیگه هنر امثال من و شماست که این هنری‌ها را خلاقانه

جذب شهدا کنیم.»

مقداری با راننده هم‌کلام شدم، گفت: «حاج‌آقا کار سختی داری، خیلی بی‌حیا هستند.» باهم شوخی کردیم و البته هدیه‌ای به او دادم، باید دل او را به دست می‌آوردم، چون قرار بود در وسط اتوبوس بایستم و صحبت کنم، کافی

و علاقه بهش تذکر می‌دهم، حتی بعضی وقت‌ها مخالفت می‌کنم، اخم می‌کنم، شاید از من دلگیر بشود اما من می‌دونم اشتباه می‌کنه و بعداً متوجه دلسوزی من می‌شود.» هنوز یک ربعی بیشتر نگذشت که مسئول کاروان، به عقب اتوبوس آمد و گفت: «از اتوبوس دختران دانشگاه درخواست کرده‌اند: «تا به اتوبوسشان رفته و سخنرانی کنید. چند تا از دانشجویها گفتند: «بذارید حاج‌آقا همین‌جا باشه، تازه سر صحبت‌مون باز شده.» اما باید می‌رفتم چون برنامه این بود.

## نکته

مطالبی که در این یادداشت آورده‌ام داستان‌پردازی و افسانه نیست، بخشی از واقعیتی است که حدود سال ۱۳۹۵ در مسیر راهیان نور در بین دانشجویان دانشگاه هنر، تجربه شد.

همین طور که به وسط اتوبوس می‌آمدم،  
با اینکه آن قدرها هم نگاه نمی‌کردم اما جز  
بی‌حیایی چیزی به چشم نمی‌آمد که از نقل  
آن نیز شرم دارم.

سلامی کردم و با رگباری از جواب‌ها پاسخ  
گرفتم، همان اول کار گفتم: «من نیومدم  
اینجا، نصیحت کنم، سخنرانی کنم، اومدم  
چند دقیقه کنار شما بگیم و بخندیم،  
اونایی که موافق‌اند یه کف مرتب بزیند.»  
کف زدند، گفتم: «این جور یه فایده نداره  
هنری تشویق کنید.» صوت زدند، جیغ  
کشیدند، و مرا تشویق کردند، این همه ی  
هنرشون بود، بعد از لحظاتی خودشون هم  
دیگه روساکت کردند.

گفتم: «چه کسی گفته شهدا همه باتقوا  
بودن، علیه‌السلام بودند، نورانی بودند؟  
به خدا مثل خودمون بودن، اهل کارهای  
جورواجور.» چند دقیقه‌ای که این‌گونه  
حرف زد، صدای نفس کشیدن هم  
نمی‌آمد، همه چشم و گوش شده بودند.

بود یه مقدار با ترمز، یا فرمان ماشین  
بازی کند، آن وقت بود که زمین خوردنم،  
یا روی صندلی افتادنم، سوژه‌ی خنده‌ها  
می‌شد. راننده خوشش آمد، خدا  
خیرش دهد که با سرعتی آرام و مطابق  
میل حرکت کرد.

وقتی نگاه به فضای اتوبوس انداختم،  
واقعاً کار را مشکل می‌دیدم، چون فضا  
واقعاً با مطالب هم‌خوانی نداشت،  
توسلی کردم چون عقیده دارم: با  
کریمان، کارها، دشوار نیست....

مروری بر تمام داشته‌ها کردم، چون  
«دقیقه بیشتر وقت نداشتم مطالب  
را طراحی کنم و از طرفی تابه‌حال،  
این جوری‌اش رو ندیده بودم. با موفقیت  
محتوایی به سبک مخاطب طراحی کردم،  
خانم مسئول گفت: «میکروفن نداریم.»  
باید وسط اتوبوس می‌رفتم و اجرا  
می‌کردم، البته این‌گونه صحبت کردن  
فوایدی هم دارد که وقت بیان آن نیست.

جاری شد که احساس و عقلانیت آنان نسبت به شهدا تغییر داد، حالا نگاهی دیگر به این مسیر پیدا کردند، نزدیک یکی از مناطق شدیم، از شهید عارف نیری گفتم، برونسی شهید نیز یاد شد، نام حضرت زهرا علیها السلام به میان آمد، شاید باورتان نشود، این بار گریه می کردند، وقت پیاده شدن از اتوبوس حال و هوایی پیدا کردند. پس از گشت و مشاهده ی منطقه، یکی از راویان بنام، برای آنان روایتگری کرد.

فقط همین را بگویم در انتهای سفر به درخواست دانشجویان، دوباره در زمان های مختلف در جمع دختران و پسران حاضر شدم، اما این بار فضا کاملاً

مثالی از زندگی شهیدایی زدم که گذشته و جوانی گوناگونی داشتند، از لات بازی، و عشق و روابط قبل از ازدواج گرفته تا هنرمندی هایی که در موضوعات مختلفی مثل: بازیگری، طنزپردازی، نقاشی، خطاطی، آواز و... داشتند. از خوش تپیی شهیدی که معروف به حسن موطلا، حسن آمریکایی که بی سیم چی بود، گفتم، از مجید صنعتی، شاهرخ ضرغام، میرافضلی،...

مطالبی را گفتم، که یک وقت فکر نکنند شهدا تافته ی جدا بافته اند، تا شاید قرابت و انسی با آنان پیدا نکنند.

در همان چند دقیقه ای که می خندیدند و به دقت گوش می دادم، مطالبی به زبان



بنده سال‌هاست به این نتیجه رسیده‌ام  
که تبلیغ اسلام و دفاع از آرمان‌های انقلاب،  
کاری علمی و خلاقانه است، اینکه چه  
کسی بگوید؟

برای چه کسانی بگوید؟

چه چیزی بگوید؟

چگونه بگوید؟

سؤالاتی است که پاسخ آن به شما در انتقال  
مطالب دینی، ارتباط و گفتگو با نوجوانان و  
جوانان مؤثر است و کمک می‌کند.

متفاوت، خبرهای خوبی از تصمیم‌های  
جدی برای تغییر در زندگی‌شان بهم  
داده شد، از تغییر مدل و تیپ ظاهری،  
نمازخوان شدن، باحجاب شدن، با شهدا  
رفیق شدن و... که همه‌ی این تغییرات در  
بازه‌ی زمانی کوتاه چندروزه، این نکته را به  
من آموخت که بیشتر جوانان مملکت  
از دختر تا پسر، اگر در موقعیت و مکانی  
خاص و جذاب قرار بگیرند و با روش‌های  
صحیح و دقیق مسائل و مباحث تبیین و  
تشریح شود، وضعیت‌ی خیلی بهتر از آنچه  
می‌بینیم، خواهیم داشت.





## خانواده‌ای که خانواده نیست ۱

می‌شود و شب مثل خواهر بزرگ‌ترش  
برایش قصه می‌خواند؛ اما قبل از کودک  
خوابش می‌برد.

همه جوامع انسانی بر این امر اتفاق نظر  
دارند که خانواده از پدر و مادر و فرزندان  
تشکیل می‌شود. این تعریف خانواده‌ی  
هسته‌ای است که مختص دیروز و  
امروز نیست. در سراسر تاریخ حیات

یک سردارد و هزار سودا. از صبح که بیدار  
می‌شود، نقش‌های مختلف را یکی‌یکی  
مثل لباس روی هم می‌پوشد. قرار است  
دوباره تا شب که دخترش می‌خوابد، مادر،  
پدر، خواهر و برادرش باشد. صبحانه‌اش  
را مادرانه آماده کرده و حالا بدو بدو پدرش  
شده تا برود سرکار. بعد از ظهر با تمام  
خستگی برادرش است و هم‌بازی‌اش

محروم است، معمولاً با مشکلات عاطفی و اقتصادی دست‌وپنجه نرم می‌کند؛ فقط و فقط برای اینکه یکی که باید باشد، نیست. این نقش غایب هم معمولاً پدر است که خانواده را رها می‌کند، او خواسته که باشد یا در واقع، جامعه اجازه‌ی رها کردن مسئولیت‌های زندگی را به او داده و تلاشی هم برای حفظ استحکام پیوند اولیه نکرده است. نام تمام این مشکلات تک‌والد بودن است که در بیان غربی‌ها با عنوان «سینگل پرنِت» شناخته می‌شود. تک‌والدی یا در اثر طلاق یا در اثر فوت همسر ایجاد می‌شود، اما سال‌هاست مغرب زمین، گروه دیگری نیز به این تک‌والدها اضافه کرده است: مادرانی که نه طلاق گرفته‌اند و نه همسرشان فوت شده، بلکه آن‌ها ترک شده هستند. در خیلی از موارد از همان ابتدا هم تعهدی در کار نبوده است. شاید ارتباط دو فرد در ایستگاه مترو پیوند محکم‌تری از این

بشر این تعریف که برگرفته از فطرت خلقت انسان‌هاست معتبر بوده است. حتی تصور ذهنی مردم از خانواده، هنوز همان تعریف مرسوم و کاملی است که در بالا گفته شد. کودکی که درک کاملی از مفهوم خانواده ندارد هم در بازی‌هایش دنبال نقش‌های پدری و مادری در خانه می‌گردد. اما امروز در کشورهای غربی و آمریکا این تعریف به آفت جدیدی مبتلا شده است: شیوه‌هایی از زندگی که حتی با اغماض هم نمی‌توان آن را خانواده نامید.



### تک‌والدی در خانواده

تک‌والدی نامی جدید برای خانواده‌ای است که کودک از نعمت یکی از والدینش

در بند ۳ ماده‌ی ۱۶ اعلامیه‌ی حقوق بشر سازمان ملل کرده‌اند: «خانواده واحدی گروهی طبیعی و زیربنایی برای جامعه است و سزاوار است تا به وسیله‌ی جامعه و حکومت نگهداری شود.»

یکی از همین دولت‌هایی که داعیه‌دار حقوق بشر است، آمارهای عجیبی را از وضعیت خانواده در کشورش اعلام کرده است. اداره‌ی سرشماری ایالات متحده آمریکا، چند سال قبل یعنی سال ۲۰۲۰، خبر از رقم ۱۸.۵ میلیونی کودکان تک‌والد داد، یعنی ۱۸.۵ میلیون کودک از نعمت حضور و بزرگ‌شدن در کنار هر دو والدشان محروم‌اند. از این تعداد ۱۵.۳ میلیون کودک با مادر مجرد خود زندگی می‌کنند؛ جمعیتی به‌اندازه‌ی کشور هلند. یعنی تک‌والدی در این کشور زنانه شده است و این زنان هستند که بار اصلی روابط خارج از ازدواج و عواقب رهاشدگی از سوی همسر را بر دوش می‌کشند.

پیوند داشته باشد. اما این رابطه حالا منجر به تولد فرزندی شده و مادری که حالا همه‌ی نقش‌ها را باهم دارد، نقش مادری نقش پدر!



### چرا تک‌والدی در غرب رواج پیدا کرد؟

غرب از جایی به بعد تصمیم گرفت مفهوم خانواده را تغییر دهد؛ اما اگر می‌خواست برای خانواده تعریفی ارائه دهد، چند سال بعد و با سرعت تغییر سلیق و نگرش‌ها مجبور می‌شد بازهم دستی به روی تعریفش بکشد؛ بنابراین همیشه سؤال «خانواده چیست» را بی‌جواب گذاشته است؛ البته غربی‌ها نهایت تلاششان را

جنسی در مغرب زمین. انقلابی که نتایج گسترده‌ای برای جامعه‌ی زنان داشت؛ پنبه‌ی نقش‌های فطری زنان را در خانواده زد و در عوض پیشگیری از بارداری و روابط آزاد را رواج داد. دست مردان را هم برای انتخاب شرکای جنسی متعدد باز گذاشت. تبعات انقلاب جنسی به همین سادگی نبود؛ اما مسئله‌ی تغییر مفهوم خانواده از همین نقطه و با ازبین رفتن مسئولیت‌های خانوادگی شروع شد. زمانی که مرد هزینه‌های تأمین مسکن، خوراک، پوشاک و تحصیل بچه را در کنار هزینه‌های جانبی‌اش که کم هم نیست، حساب می‌کند و رفتن را بر ماندن ترجیح می‌دهد. حالا مادر با انبوه مشکلات، تنهایی‌ماند.

#### مشکلات مادران مجرد و کودکانشان

آمارها می‌گویند از بین خانواده‌های تک‌والدی که مشکلات اقتصادی

اینکه کودکی با یکی از والدین خود زندگی کند و بزرگ شود، قبلاً به دلیل مرگ یکی از والدین یا نهایتاً طلاق بود؛ اما در حال حاضر این تک‌والدی که آمریکا بیشترین تعدادش را در جهان به خود اختصاص داده، ناشی از رواج نوع جدیدی از زندگی مشترک است که به مذاق جوان‌های غربی خصوصاً مردان، خوش آمده است؛ زندگی‌ای بدون مسئولیت‌پذیری و تعهد، بدون تحمل دشواری‌های تربیت کودک، بدون شب‌بیداری، بدون دادن هزینه‌های پوشک و لباس و مدرسه و بدون برعهده گرفتن درسرهایی که به همراه کودک بزرگ می‌شوند.

#### نقطه‌ی شروع از کجاست؟

اما نقطه شروع اضمحلال نهاده خانواده در غرب از کجاست؟ حدود شش دهه‌ی قبل، بین دهه‌ی ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰، (برابر با دهه ۴۰ تا ۵۰ شمسی) و شکل‌گیری انقلاب

فرزندانی که پدر نداشته و همراه مادر مجرد خود زندگی می‌کنند بیشتر به سمت جرائم خشن کشیده می‌شوند، همچنین بر اساس دیگر یافته منتشرشده توسط این سازمان کودکان آمریکایی تک‌والد بیش از سایر کودکان مستعد مصرف مواد مخدر و گرایش به جرم هستند. از طرفی کودکان مادران مجرد، خصوصاً پسران، الگوی مردانه‌ای در

گریبان‌گیرشان است؛ مادران مجرد بسیار بیشتر از پدران مجرد دچار فقر هستند. ۳۹ درصد مادران مجرد در برابر ۱۹ درصد پدران مجرد زیرخط فقرند؛ اما مسئله فقط منحصر به فقر نیست. مسائل مالی و فقر از یک طرف و حس بی‌هویتی و طردشدن اجتماعی از سوی دیگر، مادر مجرد را داخل منگنه گذاشته و او را از مسیر طبیعی حیات فردی و خانوادگی و اجتماعی بازمی‌دارد. کودک هم‌درکنار فقر، معمولاً مشکلات تحصیلی و عاطفی دارد. گاهی فقر او

را در دام جرائم می‌اندازد و

این کودکان یکی‌یکی به

آمار کودکان تک‌والد

مجرم و فقیر اضافه

می‌شوند. بر اساس

نتایج مطالعه‌ای که یکی از

سازمان‌های قضایی دولت

آمریکا منتشر کرده است



زندگی خود ندارند و این منشأ مشکلات رفتاری ای مانند پرخاشگری خواهد شد. احتمال اینکه این کودکان مشکلات تک والدی بودن را تا بزرگسالی هم به دنبال خود بکشند، زیاد است. معمولاً خود کودکانِ مادران مجرد نیز در آینده درگیر روابط بیهوده و خطرناکی می‌شوند که درنهایت منجر به ادامه چرخه تک والدی شدن است.

مشکلات مادران مجرد و فرزندانشان به حدی رسید که در دهه‌ی هفتاد کمپین‌های متعددی با موضوع زنان و مادران تشکیل شد. آن‌ها نام خود را شورای مادران مجرد و فرزندانشان گذاشتند. از آن‌پس دولت فدرال اقدام به کمک‌های رفاهی، بیمه، خدمات پشتیبانی و حتی تأمین مسکن به این مادران کرد. در واقع از روز تشکیل و رسمی شدن فعالیت این شورا، گویی مردان دیگر خیالشان از رها کردن زن و خانواده راحت شده بود؛ چون حالا سیاستی روی کار آمده بود تا به این سبک زندگی بدون تعهد رسمیت بخشیده و از آن حمایت کند. این راه حل اگرچه جای خواب و غذای مادران مجرد فقیر و فرزندش را تأمین می‌کرد؛ اما از سوی دیگر تعداد مادران مجرد جامعه‌ی غربی را بیشتر و بیشتر کرد؛ تازه اگر مادران تنها و آسیب‌دیده‌شان، آن‌ها را نکشند و به فرزندخواندگی داده نشوند، در دام جرائم نیفتند و روانه‌ی زندان نشوند و درنهایت از فقر هم جان سالم به در ببرند.

### پی‌نوشت

۱. برگرفته از بخش زن، خانواده و سبک زندگی پایگاه اطلاع‌رسانی <https://khl.ink/f/51313;KHAMENEI.IR>



# خاطرات تبلیغی ه

## همسریک مبلغ و راز لبخند شهید

فاطمه قمری، دانش‌آموخته سطح ۳ مطالعات اسلامی زنان جامعه الزهراء علیه السلام

بیشتر می‌پسندیدم و ایشان چون آقا بود و منطقی‌تر، گاهی به من می‌گفت: «این‌ها چیست که برای من آوردی؟!»، اما بالأخره به لطف خدا آرام‌آرام راه افتاد. و من بیشتر تشویقش می‌کردم، کمکش می‌کردم و الان خودش خیلی راحت و با اشتیاق تبلیغ می‌رود و هنوز هم باهم تبادل داریم. ایشان خیلی من را قبول دارند و در کارها باهم مشورت می‌کنیم. هر بار متن سخنرانی و تبلیغ خود را به ایشان نشان می‌دهم و او

همسر من طلبه است، نکته‌ی جالب این‌که ایشان تبلیغ نمی‌رفت و اصلاً دوست نداشت. خیلی تشویقش کردم و بحمدالله تبلیغ را شروع کرد. خیلی سعی می‌کردم مطالب را برایشان آماده کنم تا دلگرم شده و سختی نکشد. مثلاً ۱۰ جلسه احکام برایش آماده می‌کردم، ۱۰ جلسه منبر، ۱۰ جلسه روضه و مداحی. البته اوایل کمی اختلاف سلیقه هم داشتیم! چون من خانم هستم، چیزهای احساسی را

هم برایم متن، شعر خوب یا کتاب مناسب پیدا کرده و به من مشاوره می‌دهد.

### تلخ و شیرین

پسر من پنج سالش بود که پدرش به تنهایی تبلیغ می‌رفت. و هر وقت هم که می‌رفت، بچه مریم می‌شد یا مثلاً مضطرب و نگران بود. همسرم اکثر اوقات جاهای خطرناک مثل مناطق مرزی و نظامی را برای تبلیغ انتخاب می‌کرد، این بچه هم متوجه بود. چون خانواده و خواهرانش زنگ می‌زدند و می‌گفتند که: «زن داداش! چرا می‌گذاری برادرم جاهای خطرناک برود؟! من می‌گفتم: «خودش دوست دارد! وظیفه‌اش است. حالا اگر ایشان آنجا نرود، بالأخره یکی دیگر باید برود. چه فرقی می‌کند؟! مگر خونشان قرمزتر از خون بقیه است؟!...» خلاصه پسر من متوجه می‌شد که پدرش جاهای خطرناکی می‌رود و اصلاً انگار نگران می‌شد. مدام پیش می‌آمد که خیلی

بی‌تابی می‌کرد و می‌گفت: «مامان! من خیلی می‌ترسم. اصلاً احساس می‌کنم بابا که نیست، خانه امن نیست...» و خلاصه با این اضطراب و ناراحتی می‌خوابید. همان روزها، ایام محرم بود. یک روز منزل یکی از دوستان که خیلی شهدایی است و در خانه‌اش پر از عکس شهداست مهمان بودیم. متوجه شدم که یک عکس خیلی زیبا و خندان از شهید «عبدالصالح زارع» اهل مازندران که مدافع حرم و شهید خان طومان سوریه بود، روی دیوار نصب است. پسر من آن را دید و با اینکه کوچک بود گفت: «این عکس چقدر قشنگ است... انگار این عمو با من حرف می‌زند!» چند بار دیگر هم تکرار کرد، که دوستم عکس را آورد و گفت: «می‌خواهی عکس را به تو بدهم؟!» پسر من گفت: «بله!» آمدیم منزل و عکس را به دیوار زد. آن شب موقع خواب گفت: «مادر! احساس می‌کنم یکی بالای سرم هست و مراقب من است. حالا دیگر یکی

گلزار شهدا که می رویم، یک لحظه متوجه می‌شود کنار مزار شهید ایستاده است. خودش به شوخی می‌گوید: «مادر این شهید چرا مرارها نمی‌کند؟!» مثلاً گاهی که کسی، عکس پوستر یا پیکسل برایش می‌فرستد، با تعجب می‌بینیم که پشتش عکس همین شهید است! خیلی اتفاقات این مدلی افتاده و گاهی واقعاً حس می‌کنم که این معنای همان آیه نورانی قرآن کریم است که می‌فرماید: «وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْواتًا بَلْ أَحْيَاءُ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرِزُونَ»؛ و هرگز گمان نکن آنان که در راه خدا کشته شدند مرده‌اند، بلکه زنده‌اند و نزد پروردگارشان روزی داده می‌شوند.

«شما نیز می‌توانید تجربه‌ها و خاطرات تبلیغی خود را با ما در میان بگذارید.»

کنارمان هست و مواظبان هست.» و چه هم خیلی با آرامش خوابید. آن موقع چهار پنج سالش بود و خیلی هم با این شهید عزیز انس گرفت.



### شهیدان زنده‌اند!

الآن ده یازده ساله شده. خیلی جالب است! مثلاً هنوز هم گاهی، وقتی کتابی از جایی به دستش می‌رسد، مال همین شهید «عبدالصالح زارع» است؛ یا مثلاً

### پی‌نوشت

۱. تجربه‌ی تبلیغی سرکار خانم رضایی؛ استادیار جامعه زنان استان قم، مدرس کتب شهید مطهری رحمته‌الله‌علیه و منظومه‌ی فکری امام خامنه‌ای رحمته‌الله‌علیه.

۲. آل‌عمران/۱۶۹.



# از جان و دل ۱

خاطرات ارسالی از مخاطبان در اجرای طرح ۳۱۳

در شماره سوم ماهنامه به معرفی طرح ۳۱۳ پرداخته شد که به همت معاونت تبلیغ و امور فرهنگی حوزه‌های علمیه و معاونت امور فرهنگی کمیته امداد امام خمینی علیه السلام راه‌اندازی شده بود، در این طرح، طلاب گرامی به همراه خانواده‌های خود به نقاط محروم کشور اعزام شدند و در راستای محرومیت‌زدایی از اقشار محروم، قدم‌هایی برداشتند و مرحمی بر درد مردم گذاشتند تا مصداق عبارت «طیب دؤار بطبه» باشند. این خانواده‌ها خاطرات شنیدنی دارند که در این یادداشت برخی خاطرات ارسال شده از اجرای این طرح را جمله جمله روایت می‌کنیم.

## لبخند خاموش

نمک گیر نمی شوی دست خالی نرو از اینجا.»  
سرم را برگردانم و با شرمندگی خنده‌ای  
تحویلش دادم. زن با چهره‌ی مهربانش  
که با کمی دستپاچگی توأم بود؛ چند عدد  
نان را داخل پارچه سفیدی پیچید و به  
سمت ما تعارف کرد و گفت: نوش جانتان!  
من این نان‌ها را با وضو پختم و به اولادم  
می‌دهم. با خیال راحت نوش جان کنید.

همکارم نگاه زیرچشمی به من انداخت  
نان‌ها را گرفت و پارچه را باز کرد یکی از آن  
برداشت و دونیم کرد و همان‌جا جلوی  
چشم خانم نان را تناول کرد و نصفه  
دیگر را به من داد و گفت: حاج خانم ما  
با همین یک‌تکه نان نمک‌پرورده شما  
شدیم خدا به زندگی‌ات برکت بدهد و به  
بچه‌هایت سلامتی.

سوار ماشین شدیم و پس از عبور از  
پیچ‌وخم‌های جاده چم نور به مقصد  
رسیدیم. بوی نان تازه تا وسط کوچه  
می‌آمد، خانمی با صورت خسته و  
دست‌های چروکیده به استقبال آمد. سه  
بچه قد و نیم قد دور و برش بودند که با  
اشتهای نان‌های داغ‌رامی خوردند.

همان‌جا کنار بساط تنور و نان ایستادیم  
و درباره روند اجرای طرح و حضور روحانی  
مسئول گفت‌وگو کردیم. زن با طمأنینه  
به تمام سؤالات پاسخ داد و درعین حال  
مشغول آماده کردن خمیر و پخت نان  
بود. کمی بعد خداحافظی کردیم و از  
پله‌های حیاط پایین رفتیم که ناگاه با صدای  
بلند صدا زد: «خانم‌جان! خانم‌جان! عزیز



خداحافظی کردیم و سوار ماشین شدیم. شما هستیم از دست ما چیزی نمی‌خورید؟  
 با راننده که حرف می‌زد در افکار خودم غرق این جمله اعماق جانم را سوزاند. کاسه را  
 بودم که چه چیزی را می‌خواست بگوید؟ از دستش گرفتم و گفتم: «برو دو تا قاشق  
 سرش را به سمت عقب برگرداند و گفت: بیاور تا باهم انار بخوریم.»  
 ۱۵ سال پیش در همین روستا مددکار با هم مشغول خوردن شدیم و شعر  
 بودم، روزی برای سرکشی و پیگیری بیماری صد دانه یاقوت را می‌خواندیم. کمی بعد  
 قلبی دختر یکی از مددجویان به منزلشان مادرش را صدا زد. وقتی با او صحبت  
 رفتم. وارد حیاط خانه که شدم، دختر بچه کردم متوجه شدم که خیلی درگیر مشکل  
 زیبایی لب ایوان نشسته بود، چهره قلبی دخترش هست. به او گفتم: «نگران  
 سفید و رنگ پریده‌اش که ناشی از بیماری نباش! از طریق نامه‌ای که از دفتر رهبری  
 برایتان گرفته‌ایم، مشکلات و موانع پیوند برایتان گرفته‌ایم، مشکلات و موانع پیوند  
 در دست داشت موهای بافته‌اش را روی قلب دخترت حل شده و باید او را برای  
 شان‌های کوچکش انداخته بود و با خود عمل پیوند آماده کنیم.»  
 شعر صد دانه یاقوت را می‌خواند. کاسه انار دست روی سر دخترک کشیدم و گفتم  
 را جلوی من تعارف کرد و گفت: عزیزم انارهایی که باهم خوردیم خیلی  
 «بفرما عمو!» چسبید و خداحافظی کردم.

بعد از دو ساعت طی مسیر به اداره رسیدم. خوشحال بودم ولی لبخند زیبا و  
 رنگ پریده دخترک هنوز جلو چشمم بود، «عمو! چون ما تحت پوشش  
 با صدای همکارم رشته افکارم پاره شد: با همکارم رشته افکارم پاره شد:



می‌خوردم برای همین امروز نان را دادم  
و گفتم همین جا بخور تا مددجو بداند و  
روزی‌اش پربرکت است و ما خود را تافته‌ی  
جدا بافته‌ای از او نمی‌دانیم.

### نجمه وکیلی،

مربی فرهنگی اصفهان، شهرستان لنجان



### گلایه‌های مادر

یک روز که در دفتر کارم نشسته بودم که  
ناگهان خانمی با حالتی پریشان و ناراحت  
وارد اتاق شد، بلند شدم و سلام دادم و  
گفتم: «می‌تونم کمکتون کنم؟»  
به حالتی گلایه‌وار گفتم: «خانم! چرا اسم ما  
رو هم نمی‌نویسین که حاج‌آقا بیان خونه  
ما هم روضه بخونن و به مشکلاتمون  
رسیدگی کنن؟»  
لبخندی مهربان به لب آوردم و با دست  
به شانۀ‌اش زدم و گفتم: «ای بابا! من که  
زهره‌ترک شدم. بفرمایید بنشینید ببینم  
چی شده؟»

«مگر چم نور نبودی؟»

گفتم: «چرا تازه دارم میام. چی شده؟»

گفت: «خانه فلانی رفتی؟»

گفتم: «بله رفتم، پیگیری کردم مشکل

عمل پیوند قلب بچه‌اش حل شده و به

مادرش گفتم برای عمل پیوند آماده‌اش کنند.»

همکارم با چهره‌ای پر از غم گفت: «دیر شد

... خیلی دیر شد ... دختر از دست رفت.»

گفتم: «چه می‌گویی؟ من الان آنجا بودم.»

پاهایم سست شد و همان‌جا روی زمین

نشستم.

همکارم گفت: «الآن زنگ زدند و گفتند

بعد از اینکه از خانه آن‌ها بیرون آمدن

مادر از خوشحالی خبر پیوند قلب را

به دختر بچه داده و او از شدت هیجان

ایست قلبی کرده و تمام ...»

گیسوان بافته دختر بچه با لبخند سفیدش

هنوز بعد از ۱۵ سال جلوی چشمم هست.

اگر آن روز با آن دختر بچه همراه نمی‌شدم

و انار نمی‌خوردم، تا آخر عمر حسرت

دست همسرم خسته شدم، دیگه تحمل بد رفتاری‌هاش رو ندارم، به خاطر کارهای اونه که مریض شدم. نه با من رفتار خوبی داره نه با بچه‌ها سرکارم که نمی‌ره. تو رو خدا شمایه فکری برامون کنید.»

قول دادم که دست‌به‌کار شوم تا برنامه در منزل آن‌ها هم اجرا شود. بعد از گذشت ۵ ماه که به صورت مداوم طرح ۳۱۳ برایشان اجرا شد و ورق برگشت و آن خانم بار دیگر به دفتر ما آمد تا این بار برای تشکر!

به لطف خداوند و باهمت و تلاش حاج آقا (مبلغ طرح) و راهنمایی و مشاوره‌های واحد فرهنگی به این خانواده، همه مشکلاتشان حل شد و با کمک‌های خیرین و همچنین کمیته امداد زمینه احداث منزل مسکونی برای این خانواده فراهم شد. ضمن آن که یک عدد تبلت هم توسط خیرین تهیه و به پسر بزرگ خانواده اهدا شد.

معصومه ملکی،

کارشناس فرهنگی زنجان، شهرستان ماهنشان

زن که آرام تر شده بود دست از قاب در برداشت و گفت: «والا حاج‌آقای روستا در چند تا از خانه همسایه‌ها می‌آیند و روضه می‌خونن و به مشکلاتشون رسیدگی می‌کنن. به ایشون گفتم حاج‌آقا چرا خونه ما نمی‌آیید؟ گفتند باید باشما هماهنگ کنیم.» از گلایه‌های زن که نشان می‌داد طرح ۳۱۳ این قدر در خانواده‌ها جا افتاده که خودشان تمایل به اجرای طرح در منازلشان را دارند خیلی خوشحال شدم و به گرمی از حرف‌هایشان استقبال کردم و اسمشان را جزو خانواده‌های مشمول طرح نوشتم.

زن در حقم دعای بی‌شمار کرد و گفت: «من و همسرم باهم مشکل داریم. مرد بزرگی است اما خجالت نمی‌کشه چندروزه به حالت قهر از خونه بیرون رفته، نمیگه ما اینجا آبرو داریم. خدا شاهد من مستأجرم و سه تا پسر نوجوان دارم که از این کار پدرشون ناراحتن و خجالت می‌کشن. از

# می‌تونیم بگی؟



با مطالعه محتوای ماهنامه، پاسخ سؤالات مطرح شده را به صورت یک عدد ۵ رقمی از چپ به راست طبق نمونه (۱۴۳۱۲- شماره ۵) به همراه نام نام خانوادگی، به آیدی [esfahani.ess@arsal.com](mailto:esfahani.ess@arsal.com) ارسال بفرمایید.

به افرادی که پاسخ صحیح داده باشند، هدایایی به قید قرعه اهداء خواهد شد.

## ۱) اگر چیزی پاک بود و الآن شک داریم نجس شده یا نه ....؟

- ۱) پاک است
- ۲) بنا بر احتیاط نجس است
- ۳) باید بررسی شود
- ۴) نجس است

## ۲) کدام گزینه از راهکارهای مقابله با «افراط عاطفی در تربیت فرزند» می‌باشد؟

- ۱) تنبیه فرزند به وقت لزوم
- ۲) چشاندن طعم محرومیت به فرزند
- ۳) تنها رها کردن فرزند
- ۴) عدم بهره گیری از محبت کلامی

## ۳) اولین مسئله اساسی در مسیر تربیت صحیح فرزند کدام است؟

- ۱) شناخت مناسب از مراحل رشد فرزندان داشته باشیم
- ۲) خواسته‌هایمان را در تربیت فرزند به صورت دقیق مشخص کنیم
- ۳) روش‌های مناسب در مسیر تربیت را بشناسیم
- ۴) آن‌ها را در مسیر عبودیت و طاعت خداوند متعال قرار دهیم

## ۴) در کدام آیه قرآن کریم به «حفظ اسرار همسران» تذکر داده شده است؟

- ۱) نساء/ ۳۴
- ۲) مجادله/ ۱۲
- ۳) حجرات/ ۱۲
- ۴) آل عمران/ ۲۰۰

## ۵) از نظر طبی بهترین عمل برای شروع افطار چیست؟

- ۱) نوشیدن آب ولرم
- ۲) خوردن غذای سبک
- ۳) خوردن میوه‌های شیرین
- ۴) شستن دهان با آب نمک



مرکز پژوهش‌های آموزشی خوارزمی

## مقاطع:

عمومی (سطح ۲)

عالی (سطح ۳)

تخصصی (سطح ۴)

سال تحصیلی

۱۴۰۲ - ۱۴۰۳

# پذیرش حوزه‌های

# علمیه خوارزمی

## سراسر کشور



علاقه‌مندان می‌توانند با مراجعه به  
مدارس علمیه خوارزمی سراسر کشور  
یا درگاه اینترنتی [www.whc.ir](http://www.whc.ir) اقدام به ثبت نام نمایند

## مهلت ثبت نام:

## تا پایان اردیبهشت ۱۴۰۲