

خانواده
مبلغان ۲۴

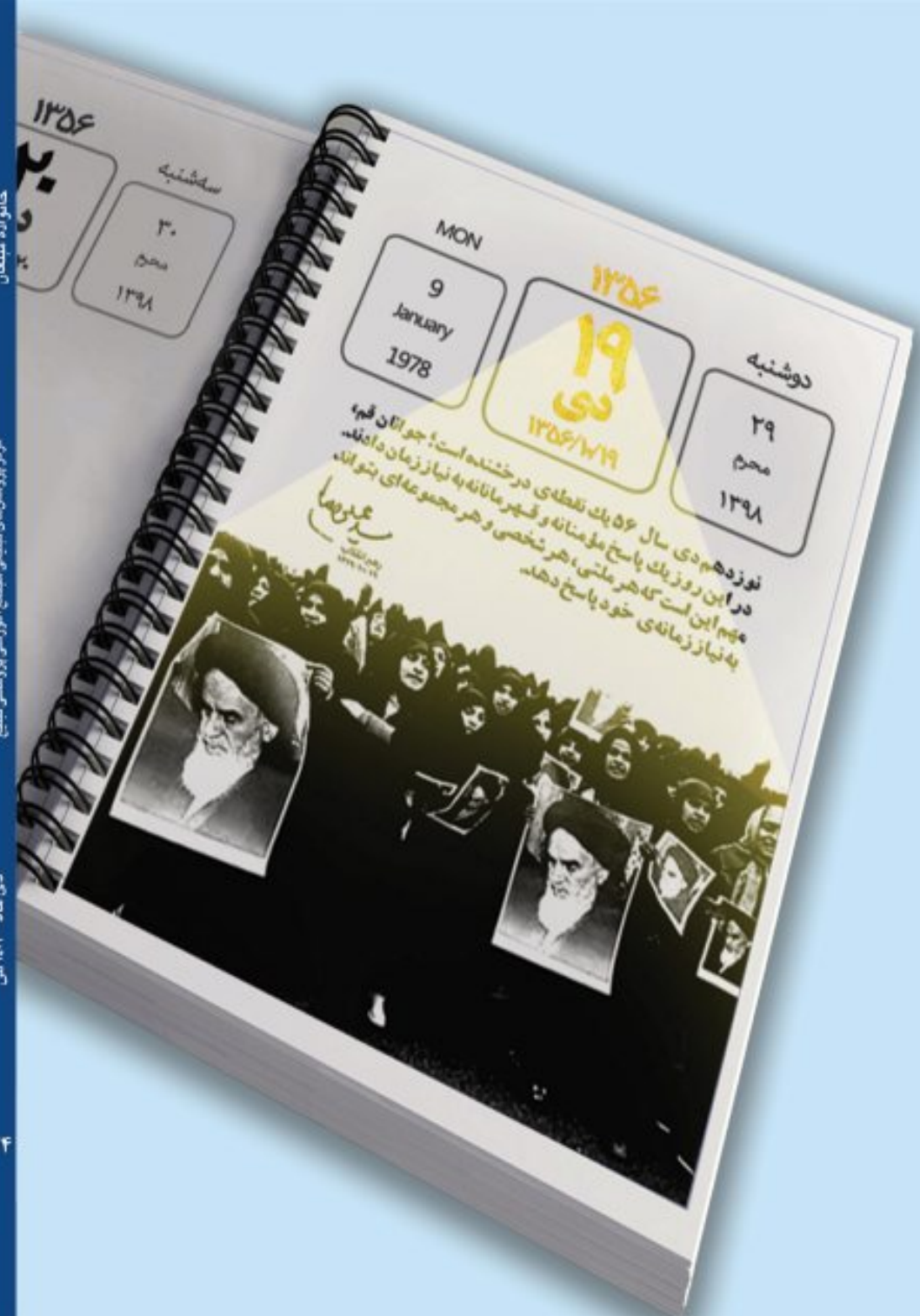
ماهنامه اطلاع‌رسانی، علمی، آموزشی
سال دوم - شماره ۲۴ - دی ماه ۱۴۰۳

- زاینه درید
- مدیرعامل خانواده
- محرران همیشه!
- دوباره شما
- چراهای روزه میزه
- درس‌نویس عجاب

روز مبارک



مرکز پژوهش‌های تبلیغی مجتمع آموزشی پژوهشی تبلیغ





خانواده مبلغان ۲۴

ماهنامه اطلاع‌رسانی، علمی، آموزشی
سال دوم - شماره ۲۴
دی ماه ۱۴۰۳ 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: احمد اسماعیلی
 - هیئت تحریریه: حسین ملانوری، اصغر اخوی، علیرضا زنگویی، مهدی هادی، محمد حامد مبینی راوندی، هاجر شعبانی موسی کلایه، سیده منیر سیدنتقیان، رضیه جبرئیل زاده، زینب رحیمی تالارپشتی.
 - مدیر هنری و صفحه‌آرا: سیدمحسن حسینی

فهرست

پیام فرمانده ۳

زاویه دید ۴

دانش افزایی

حاج آقا مشکل گشاہ ۲ (خدای دیدنی!) ۷

سینتہ ضرورتہ ۱۹ (احتیاس واستفراغ ۱۹) ۱۲

مدیر عامل خانواده ۱۵

فرزند بیشتر، زندگی شادتر ۴ ۱۹

چراہای ریزہ میزہ ۹ (اعتکاف) ۲۶

چی بخونیم؟ ۳۵

قصہ های من و مادر بزرگ ۱۱ ۴۱

درس زمین عجایب ۱۴ (حرفهای بی پایان) ۴۴

خستگی ناپذیر ۵۰

بازی - گوش ۱۶ ۵۶

مهارت افزایی

استرس بانوان ۳ ۵۹

می خوام ولی نمی شه! ۶۴

بصیرت افزایی

دوباره شام! ۶۹

با مخاطبان

یک تبریک ساده ۷۴



پیام فرمانده

چون غربی‌ها این‌طور گفته‌اند، چون اروپایی‌ها این‌گونه نوشته‌اند، چون به ما این‌طور نسبت داده‌اند، اگر ما هم در مقام دفاع حرفی بزنیم و راهی را بیماییم این کاملاً منحرف‌کننده و اغواکننده است. ما باید ببینیم حقایق که در عالم وجود دارد، که بیشترین این حقایق هم در تعالیم اسلامی است، این‌ها چیست. اسلام طرفدار تکامل بشر است. برای اسلام زن و مرد هیچ فرقی ندارد. برای اسلام جنس زن یا جنس مرد مطرح نیست، تکامل انسانی مطرح است. یکجا سخن از مرد گفته می‌شود، یکجا سخن از زن، به یک مناسبت از زن تجلیل می‌شود، به یک مناسبت از مرد تجلیل می‌شود، چون دو حصه پیکره بشرنند، دو بخش وجود بشری هستند، از لحاظ جنبه بشری و جنبه الهی هیچ تفاوتی باهمدیگر ندارند!

اگر شخصیت **فاطمه زهرا** علیها السلام برای ذهن‌های ساده و چشم‌های نزدیک‌بین ما آشکار می‌شد، ما هم تصدیق می‌کردیم که فاطمه زهرا علیها السلام سرور همه زنان عالم است. بانویی که در سنین کم و در عمر کوتاه به مقامات معنوی و علمی و معرفتی، به مرتبه‌ای برسد که برابر مرتبه انبیا و اولیاست. در واقع فاطمه زهرا علیها السلام فجر درخشانی است که از گریبان او خورشید امامت و ولایت و نبوت درخشیده است. آسمان بلند و رفیعی است که در آغوش آن ستاره‌های فروزان ولایت قرار گرفته است. همه **اُممه** علیهم السلام برای مادر بزرگوار خود تکریم و تجلیلی قائل بودند که برای کمتر کسی این همه احترام و تجلیل را از آن بزرگواران می‌شود دید. متأسفانه امروز من می‌بینم بعضی از مقالاتی که به عنوان دفاع از زن نوشته می‌شود، بعضی از سخنانی که به عنوان احقاق حقوق بانوان بر زبان جاری می‌شود، کاملاً از موضع انفعال است.

پی‌نوشت

۱. بیانات در دیدار جمعی از زنان، ۱۳۰/۷/۱۳۶۶.

اوصافی جبرئیل علیه السلام بالبرأ

جبرئیل علیه السلام، همواره مرا دربارہ زقان سفارش می کرد



محمود مقدمی

زاویه دید

مقام معظم رهبری علیه السلام در دیدار ویژه‌ای که در روز زن با بیش از چهارهزار نفر از زنان افتخارآفرین ایران و امت اسلامی داشتند، مطالب بسیار مهمی فرمودند که جمله جمله اش جای کار و تحقیق و بررسی دارد. شاید یکی از درخشان‌ترین جملات ایشان در بحث «اجتهاد و مرجعیت فقهی زنان در مسائل ویژه بانوان» بود. نکته قابل توجه این است که این فرموده‌های معظم له اختراع و ابداع جدیدی نیست؛ بلکه این‌ها متن دین است که تاکنون از

زاویه درستی به آن نگاه نشده یا شرایط ابراز آن فراهم نبوده است. باید توجه داشت که در موارد بسیاری تغییر زاویه دید انسان‌ها به مسائل باعث تغییر نگاه و فهم آنان و به تبع آن، باعث تغییر اولویت‌ها می‌شود. خیلی فرق می‌کند به زن به عنوان موجودی برای لذت بردن یا حتی تکمیل زندگی مرد نگاه کنیم یا اینکه زن و مرد را در انسانیت و بندگی و صفات انسانی، مساوی و مشترک ببینیم ولی با مأموریت‌های متفاوت.

اوج رسیده است. در زمانی که نگاه غرب و غرب‌پرستان به زن به‌عنوان ابزار تبلیغاتی برای بازاریابی است و با هرچه برهنه‌تر کردن زن سعی دارند کالایشان را بیشتر و زودتر بفروشند یا با به میدان کشیدن او در رقابت‌های سیاسی، زن را به ابزاری برای تحریک احساسات و دخالت در دولت‌ها تبدیل کنند، رهبر امت اسلامی ما زن را به‌عنوان کارشناس صاحب‌نظر و شخصیت ممتازی که جادارد زن در مسائل خودشان او را به‌عنوان کارشناس و مرجع و محل رجوع خود قرار دهند معرفی می‌کنند.

ما نیز اگر می‌خواهیم در مسیر و سیره نبوی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حرکت کنیم، باید از خداوند بخواهیم که آن زاویه دید و نگاهی را که دوست دارد و می‌پسندد، به ما هم عنایت فرماید. پس به‌تبعیت از پیامبر گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ این دعا را ورد زبانمان قرار دهیم: «اللَّهُمَّ ارِنَا الْحَقَائِقَ كَمَا هِيَ؛ خدایا، حقایق را آن‌طوری که هستند، به ما نشان

پیامبر گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خیلی تلاش کردند تا نگاه انسان‌ها به عالم، از جمله نگاه به زن، را تغییر بدهند. آن حضرت با احترامی که برای زنان قائل شدند، نگاه جاهلی به زن، که او را موجودی اضافی و قابل معاوضه و به ارث رسیدن می‌دیدند، به نیمی از بشر و شریک انسانیت تغییر دادند. در آن زمان که مردان دخترانشان را زنده به‌گور می‌کردند، رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در مقابل دخترش تمام قامت می‌ایستادند و بر دستشان بوسه می‌زدند تا به مردم آن زمان و نیز به همه بشر تا قیامت بفهمانند که زن انسانی است که باید برایش قیام کرد و بر دستانش بوسه زد؛ انسانی که وقتی به کمال مادری برسد، خدا بهشتش را زیر قدمش می‌نهد.

بعد از نبی مکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و اهل بیت معظم عَلَيْهِمُ السَّلَام، این تلاش در تغییر نگاه جامعه و اصلاح زاویه دید به عالم، در میان علمانیز کم‌وبیش ادامه داشت تا اینکه در زمان امام خمینی رَحِمَهُ اللهُ و اکنون در سیره امام خامنه‌ای عزیز عَظَمَتُهُ اللهُ به

می فرماید: «این البته یک چیز کوچکی است؛ اما مطلب خیلی بزرگ است. یک همچو تحول روحی در بین مردم پیدا شده»^۳ آری، امامی که با انقلابش عالم را تکان داد و ولوله در شرق و غرب به پا کرد، در اوج سختی‌ها و تحریم‌ها و جنگ تحمیلی، زاویه دیدش به پیرزنی که سکه دوریالی برای تلفن در اختیار انقلابیون می‌گذارد، تحول روحی در بشر است. آری، «چشم‌ها را باید شست. جور دیگر باید دید».

هر کدام از مخاطبان عزیز ما همامه «خانواده مبلغان»، حداقل به عنوان مدیر تربیت یک خانواده، باید مراقب زاویه نگاهش به فرزندان و همسر و مردم محله باشد. باید خوبی‌ها را دید و در اوج سختی‌ها زیبایی‌ها را دید و روح امید را جامعه دمید.



پی‌نوشت

۱. بحار الانوار، محمد باقر مجلسی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۳، ج ۱۴، ص ۱۰.
۲. نجم/۴۳.
۳. سایت جامع امام خمینی علیه السلام به نشانی: <https://B2n.ir/n79433>

بده.» یعنی خدایا، می‌خواهیم عالم و آدم را با زاویه دید بهتری ببینیم. می‌خواهیم از همان جهت و زاویه‌ای عالم را بنگریم که تو می‌خواهی و تومی‌پسندی. فراموش نکنیم که خداوند متعال خود را سرچشمه تغییر همه امور روحی و روانی انسان معرفی کرده است: «وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى»؛^۲ «فقط اوست که می‌خنداند و می‌گریاند.»

خدا رحمت کند امام خمینی علیه السلام را که «بهتر دیدن» را یادمان دادند. ایشان به این مضمون فرموده‌اند: شخصی که در تظاهرات قبل از انقلاب شرکت می‌کرد، برایم تعریف کرد که یک خانم مسن مقداری پول خرد در کاسه‌ای گرفته بود و گوشه خیابان نزدیک باجه تلفن ایستاده بود. ابتدا فکر کردم او مستمند است. به سمتش رفتم تا کمک کنم. دیدم آن خانم گفت: من مستمند نیستم؛ دوریالی آورده‌ام تا اگر کسی از انقلابیون خواست تلفن بزند، معطل نشود! حضرت امام علیه السلام بعد از نقل این صحنه



حاج آقا مشکل گشا ۲۰

محمدحسن شهبازی - دانش پژوه سطح ۳ تخصصی تبلیغ

خدای دیدنی!

راست می‌گوید؛ سوالات عجیب و غریبی
برایم پیش می‌آید که گاهی امان خودم
را هم بریده. مدتی است خیلی دوست
دارم خدا را ببینم.

از بچگی از مهربانی‌های خدا برایم گفته‌اند:

یک خدای مهربان دوست داشتنی!

چطور می‌شود او را دید؟ هرکسی جوابی

می‌دهد. جواب‌های خیلی سنگین‌اند و اصلاً

نمی‌فهمم چه می‌گویند یا قانع نمی‌کنند.

یکی از چیزهایی که سردرگم می‌کند،

همین فیلم‌ها و گوشه و بازی کردن

صورتش را پوشانده بود. چاقوبه‌دست

موی پسر بچه را گرفت و آورد لبه پرتگاه.

گریه‌ها و التماس پسر بچه در زیر

باران اشکم را درآورد که ناگهان مادرم

تلویزیون را خاموش کرد. با نگاه تندش

با زبان بی‌زبانی، مثل همیشه، به من

فهماند که اصلاً این صحنه‌ها برای سن

من مناسب نیست!

🗨️ کم ذهن‌ت درگیره؟! فقط از من روزی

صد تا سؤال می‌پرسی، غیر از اون معلم

بیچاره که سرکلاس نمی‌داری درس بده!

تا ان شاء الله بخش زیادی از مسائلی که این گروه سنی دارن، حل بشه. به نظر من برای اعتکاف ثبت نامش کنید و تفاوت روحیه‌ش رو بعد از این مراسم ببینید.

مادرم به من گفت: می‌خوای ثبت نامت کنم بری؟ گفتم آره!

ولی واقعاً نمی‌دانستم قرار است آنجا چه اتفاقی بیفتد! آیا جواب سؤالاتم را می‌گیرم؟ بعد از ثبت نام گفتند: قبل از غروب بیاید مسجد.

وسایلم را جمع و جور کردم و با مادرم سمت مسجد رفتیم. از اینکه قرار است سه روز از خانواده دور باشم، کمی نگران بودم؛ ولی مسجد نزدیک بود و قرار بود هر روز به من سر بزنند.



است. البته گاهی اوقات وسط بازی کردن یا فیلم دیدن، باز هم ذهنم درگیر این سؤالات می‌شود؛ ولی وقتی بیکار می‌شوم، سؤالاتم زیاد و زیادتر می‌شود. یک روز آن قدر مادرم را سؤال پیچ کردم که گفت:

امروز ظهر می‌ریم مسجد! آخه یه سؤال، دو سؤال! دختر، تو روزی صد تا سؤال از من می‌پرسی! خیلی‌هاش رو خودمم نمی‌دونم. می‌ریم مسجد پیش حاج آقا صالح پرور، ازش سؤالات خودت رو بپرس. گفتم باشد.

رفتیم مسجد. مادرم وقتی با حاج آقا مسئله رادرمیان گذاشت، حاج آقا گفت: ایام البیض نیمه رجب، مسجد امیرالمؤمنین علیه السلام اعتکاف دانش‌آموزی دخترانه‌س که برنامه‌های خوب معنوی و معرفتی داریم که قطعاً خیلی از این سؤالاتش توی این مراسم پاسخ داده می‌شه؛ چون برنامه‌های این اعتکاف رو متناسب سئشون گذاشته‌یم

دخترای خوبم، نورچشم‌های حضرت زهرا علیها السلام، می‌خوام بگم توی این سه روز قراره یه اتفاق خیلی بزرگ و خوب براتون بیفته؛ اتفاقی خیلی زیبا و موندگار و دل‌نشین. قراره یه هدیهٔ خیلی بزرگ و خیلی باارزش به‌تون بدن. کی می‌دونه اون هدیه چیه؟

هرکسی چیزی گفت؛ ولی جواب‌ها درست نبودند.

🗨️ قراره این سه روز خدا رو ببینید!

تقریباً در نگاه همه می‌شد تعجب را حس کرد. آخر مگر می‌شود خدا را دید؟
🗨️ دخترای خوبم، به‌نظرتون خدا دیدنیه؟

همه گفتن نه! هیچ‌کسی نمی‌تونه خدا رو ببینه.

🗨️ اتفاقاً اومده‌یم اعتکاف که بگیم هم خدا دیدنیه و هم خیلی زیبا و مهربونه. ما حتی رنگ خدا رو هم می‌تونیم ببینیم و بعد از این سه روز هرجا خدا رو دیدیم، تشخیصش بدیم و بریم اونجا پیشش.


وقتی نزدیک مسجد شدیم، دیدم مسجدا چراغانی کرده‌اند. نزدیک‌تر که شدیم، صدای مولودی شادِ ولادت امیرالمؤمنین علیه السلام داشت از مسجد پخش می‌شد. چند تا خانم با روبان‌های خادمی، دم در مسجد اسپند دود کرده بودند.

یک دره‌لالی‌شکل خیلی زیبا بالامپ‌های تزیینی هم به‌عنوان در ورودی درست کرده بودند. واقعاً این صحنه مرا مشتاق کرد که داخل بروم. آن شب بعد از نماز برنامهٔ کامل سه‌روزهٔ اعتکاف را به ما گفتند.
حاج‌آقا صالح‌پور هم صحبتشان را این‌طور شروع کردند:



بچه‌ها، این‌ها شرط ورود به اعتکاف بود؛ ولی برای دیدن خدا باید چیزهای دیگه‌ای رو هم رعایت کنید و انجام بدید؛ مثلاً اینجا دیگه نباید کسی با خودش گوشی بیاره یا دیگه فقط باید درباره خدا و دین خدا صحبت کنیم. به دوستانمون و کسانی که اومدن اعتکاف، کمک کنیم و ذکر خدا رو زیاد بگیم. ولی چطوری می‌تونیم خدا رو ببینیم؟ روز سوم به تون می‌گم که هرکسی این کارها رو کرده، رفته به ملاقات خدا، و به تون می‌گم چطوری خدا رو دیده! فقط یه اشاره کنم. دخترای خوبم، خدا رو باید حس کنیم. دیدن خدا با چشمِ سر امکان نداره؛ ولی با چشم دل حتماً می‌شه. برای اون‌هایی که مثل شما قلب‌ها و دل‌های پاکی دارن، خدا دیدنیه! فقط کافیه یه مقداری توی این ایام اعتکاف بیشتر مراقب دلتون باشید که توجهتون بیشتر به سمت خدا باشه. اون وقت روز سوم همه‌تون خدا رو می‌بینید.

دیگر من هم تعجبم بیشتر شده بود و هم دوست داشتم زودتر برویم ببینم چه شکلی است!

 ولی خوب باید توی این ایام سه‌روزه اعتکاف، بعضی چیزها رو رعایت کنید تا بتونید خدا رو بهتر و شفاف‌تر ببینید؛ مثلاً توی ایام اعتکاف اصلاً نمی‌شه از مسجد بیرون رفت، مگه برای کارهای خیلی ضروری، یا باید حتماً روز آخر روزه بگیرید. البته شما کل سه روز روزه می‌گیرید؛ ولی روز آخر واجب می‌شه. کسی هم نمی‌تونه عطر یا هر چیز خوش‌بویی رو بوکنه!





اعتکافتون از نماز صبح امروز شروع می‌شه تا موقع نماز مغرب روز سوم.^۲

خوبی رنگ خدا رو داره. هر جای خوبی که یاد خدا باشه، خدا اونجا دیدنی تر می شه! امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرمودن: خدای رو که نبینم، اصلاً عبادت نمی کنم.

چطوری؟! خدا رو باید با چشم دل و با ایمان قوی دید، نه با چشم سر. ^۳ جای خدا توی دل های پاک شماست و تا وقتی رنگ دلتون هم رنگ خدا باشه، با همین دل های پاکتون می تونید خدای زیبا و مهربون رو ببینید. حالا از اینجا که تشریف می برید، مراقب دل هایی که توی این سه روز هم رنگ با خدا کردین باشید. نکنه یه وقت این رنگ کم بشه یا خدایی نکرده پاک بشه...!



واقعاً این سه روز مثل یک خوابی بود که زود تمام شد. وقتی روز آخر شد، اصلاً دوست نداشتم تمام شود. همه گریه می کردند. بعد از نماز و افطاری باز هم حاج آقا صالح پرور آمدند برای خداحافظی.  به سؤال؟ کی توی این ایام خدا رو دیدن؟ تقریباً همه دستشان را بالا بردند. یکی از آن ها من بودم.

 دختران من، خدا چه رنگی بود؟ رنگ خدا رنگ نیکی کردن و رنگ خوبیه. هر کار

پی نوشت

۱. پایگاه اطلاع رسانی دفتر مقام معظم رهبری علیه السلام، سؤال ۷۲۰۹۹: ۷۲۰۹۹/۹۸۱۳۶/B2n.ir/https.

۲. همان، سؤال ۷۲۰۷۶.

۳. «مَا كُنْتُ أَعْبُدُ رَبِّيَ لَمْ أَرَهُ. قَالَ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ كَيْفَ رَأَيْتَهُ؟ قَالَ: وَبَيْتِكَ يَا ذُغَلِبْتَ! لَمْ تَرَهُ الْعَيُونَ بِمُشَاهَدَةِ الْأَبْصَارِ وَ لَكِنَّ رَأْيَهُ الْقُلُوبُ بِحَقَائِقِ الْإِيمَانِ»: اصول کافی، محمد بن یعقوب کلینی، انتشارات دار الکتب الإسلامیه، تهران، ج۱، ص ۲۴۵.



سینه ضروریه ۱۹

احتباس و استفراغ (۱)

اکرم کاوری - دانش آموخته دوره طب ایرانی - اسلامی

یکی از اصول شش گانه سلامتی، احتباس و استفراغ است. انسان همیشه نیازمند غذاست و هر غذایی که وارد بدن می شود، چند مرحله هضم را در معده، کبد، عروق و بافت ها پشت سر می گذارد تا در نهایت مواد مورد نیاز بدن تولید شود.

و باید از بدن دفع شوند. به دفع این مواد از راه های خروجی طبیعی بدن «استفراغ» گفته می شود. (مفهوم استفراغ در طب ایرانی با اصطلاح رایج امروزه استفراغ به معنی «خروج محتویات معده از دهان» متفاوت است.)

درفرایند هضم، علاوه بر تولید مواد ضروری و مفید برای بدن، مواد زائد و نامناسبی نیز تولید می شوند که حاصل هضم هستند

چون مصرف غذا به صورت مداوم و مستمر امکان ندارد، بعضی از مواد باید در بدن ذخیره و احتباس شوند و حرارت در

بینی و دهان، و مدفوع، ادرار، عرق، خون قاعدگی، منی و... است که اگر از بدن خارج نشوند، ایجاد بیماری می‌کنند. حجامت و فصد که باعث خروج خون از بدن می‌شوند نیز نوعی استفراغ هستند.

مواد زائد به‌طور روزمره در بدن ایجاد می‌شوند و لازم است از راه‌های خروجی طبیعی بدن دفع شوند.

اگر فردی به اندازه کافی غذا بخورد ولی دفع مدفوع و ادرار، یا تعریق کافی نداشته باشد، دیر یا زود دچار مشکل و بیماری خواهد شد. همچنین اگر غذای کافی بخورد ولی بیش از اندازه، دفع مدفوع و ادرار و تعریق داشته باشد یا به عبارت دیگر، استفراغش بیش از اندازه باشد، نیز دچار مشکل می‌شود. پس باید بین ورودی‌ها (به بدن) و خروجی‌ها (از بدن) تناسبی باشد تا بدن دچار بیماری نشود.^۲

در طب سنتی دفع مواد بدن از روش‌های مختلف جزو استفراغات طبیعی محسوب

آن‌ها نفوذ کند و هضم شوند و مواد مورد نیاز آن‌ها به اعضا فرستاده شود. اما موادی هستند که دفعشان از بدن بسیار ضروری است. «استفراغ» واژه‌ای کلی برای هرگونه دفع از بدن است که شامل اسهال، ادرار، قی، خلط، مخاط، حجامت، فصد، تعریق، زالو انداختن، جماع و... است؛ به این معنا که اگر در روند هضم، فضولات باقی مانده از بدن دفع نشوند، حرارت در آن‌ها تصرف و آن‌ها را فاسد و متعفن می‌کند و موجب بیماری می‌شود. از این رو اگر بر فضولات بدن احتباس عارض شود، باید با مَلِّین یا روش‌های دیگر، استفراغ (خارج شدن مواد زائد از بدن) ایجاد شود.^۱

«استفراغ» از ریشه «فراغت» می‌آید؛ یعنی «رهایی و آزاد شدن». در طب سنتی هر نوع دفع مواد زائد از بدن را به عنوان استفراغ می‌شناسیم. بنابراین استفراغ خالی شدن یا خروج مواد زائد از هر جای بدن است. استفراغ طبیعی شامل ترشح چشم و

بدن نیازمند غذاست و باید بتواند غذا را ذخیره و هر لحظه از آن استفاده کند. پس نگه داشتن غذا به اندازه مورد نیاز و ضروری برای بدن «احتباس» نامیده نمی شود؛^۳ احتباس حبس یا ماندن مواد زائد در بدن بیشتر از حالت طبیعی است. برای مثال، یبوست نوعی احتباس به شمار می رود.

احتباس و استفراغ دو پدیده متضاد هستند و تعامل بین این دو در بدن باعث سلامتی است. اگر تعادل بین ورودی و خروجی مختل شود، به تدریج بیماری در بدن ایجاد می شود؛^۴ یبوست، نفخ، پرپود نامنظم، عرق نکردن و ...

می شود و هر فردی که غذا یا مواد خوراکی می خورد، باید آن ها از راه طبیعی دفع کند. این روش در طب سنتی- ایرانی هم تعریف شده است. برای مثال، روزی یک تا سه بار اجابت مزاج را «استفراغ طبیعی» می دانیم. دفعات ادرار هم به همین شکل؛ یعنی یک تا سه بار در روز طبیعی است. اگر غیر از این باشد، باعث احتباس می شود و احتباس بیش از حد هم باعث بیماری.

از طرفی این نکته را هم باید در نظر داشت که استفراغ بیش از حد نیز مطلوب نیست و نشانه نوعی بیماری است.

از طرفی مواد غذایی مفید و مناسبی که در فرایند هضم در بدن تولید می شوند، وارد بافت ها و سلول های بدن می شوند و دائم سلول های جدید ساخته می شوند. پس

ادامه دارد...

پی نوشت

۱. حفظ الصحه ناصری (رد پایبی از پزشکی پیشگیری در پزشکی دیرپای ایران)، سید حمیدرضا هدایتی، ۱۳۹۳، ص ۶: <https://B2n.ir/r84526>.
۲. خلاصه الحکمه، محمد حسین عقیلی خراسانی، انتشارات چوگان، تهران، ۱۳۹۵، ج ۱، ص ۴۸۸.
۳. حفظ الصحه ناصری، محمد کاظم گیلانی، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ۱۳۸۲، فصل ۶، ص ۱۴۳.
۴. همان، ص ۴۹۰.





مدیر عامل خانواده

محمد اسماعیلی

دانش آموخته سطح ۳ حوزه علمیه؛

کارشناس ارشد روانشناسی

انگار به بحث و مشاجره عادت کرده بودند. توافقی هم در کار نبود و هر کدام، برای به دست گرفتن کار، با اصرار مشغول متقاعد کردن دیگری بود. بالاخره خسته که شدند، رو به من کردند و گفتند: اصلاً شما بگید آقای دکتر، کی باید تصمیم‌گیرنده باشه؟ کی حرف آخر رو بزنه؟ هر دوی ما از این بحث خسته شده‌یم.

بعد از شنیدن حرف‌هایم به این نتیجه رسیدند که «هر کسی را بهر کاری ساختند» و یکی از عوامل اصلی جری بحث‌های زوجین فراموش کردن جایگاه فردی در خانواده است؛ اینکه مرد در برخی امور خانه‌داری وارد شود یا زن بخواهد در ریزودرشت مسائل مالی تصمیم بگیرد و....

بعد از سال‌ها تجربه به این باور رسیده‌ام که بسیاری از مشاجرات و نزاع‌های خانوادگی بین زن و شوهر، راجع به مدیریت خانواده است که برخی از آن

به «جنگ قدرت در خانواده» تعبیر می‌کنند؛ یعنی نه زن زیر بار مدیریت مرد می‌رود و نه مرد مدیریت را به همسر خود واگذار می‌کند.

قرآن کریم می‌فرماید: «الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ»؛ «مردان سرپرست و نگهبان زنان اند به خاطر برتری‌هایی که خداوند (از نظر نظام اجتماع) برای بعضی دیگر قرار داده است و نیز به خاطر انفاق‌هایی که از اموالشان برای زنان دارند.» پس می‌شود این‌طور نتیجه گرفت که واگذاری مدیریت مرد در خانواده، به سبب تفاوت‌ها و مقتضیات جسمی و روانی مرد و نیز وجوب فراهم کردن مخارج اولیه زندگی است.

قطعاً خانواده، مانند هر مجموعه دیگری، نیازمند رهبری است و مدیریت مشترک در یک مجموعه یکپارچه بی‌معناست و یکی از زن و شوهر باید مدیر باشد.

پیامبر خدا ﷺ نیز درباره مدیریت خانواده و اینکه این مسئولیت با چه کسی است، فرموده‌اند: «الرِّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ وَكُلُّ رَاعٍ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ وَ الْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى مَالِ



از منظر روان‌شناختی، دربارهٔ اینکه چه کسی باید مدیر خانواده باشد، باید گفت این مسئولیت با توجه به ویژگی‌های مردان که از کارکرد اقتدار برخوردارند و در مقایسه با زنان، اغلب عملی‌تر می‌اندیشند، سازمان‌دهندهٔ بهتری هستند، بهتر هدایت می‌کنند، قانون‌مداری را بر رابطه‌مداری ترجیح می‌دهند و در مدیریتِ عواطف موفق‌ترند، برعهدهٔ مردان گذاشته شده است.^۵



مشورت با همسر در ادارهٔ خانواده، با حفظ جایگاه مدیریتی و اقتدار، حرکت بر محور عقل و منطق، افزایش توانایی‌ها

زَوْجِهَا وَمَسْئُولَةٌ عَنْهُ^۶ مرد سرپرست خانواده است و دربارهٔ آنان از او سؤال می‌شود، و زن سرپرستِ خانهٔ شوهرش و فرزندان اوست و دربارهٔ آنان از وی سؤال می‌شود.^۷ نکتهٔ مهم این است که مدیریت در این دیدگاه افسارگسیخته و نامحدود نیست و منظور از مدیریتِ مرد زورگویی و از بین بردن حقوق زن نیست؛ بلکه به مرزهای شرعی و اخلاقی و رعایت حقوق متقابل و نقش‌های مشترکی که به تحکیم بنیاد خانواده کمک کند، محدود می‌شود.^۳ در طرف مقابل، با وجود اینکه قرآن کریم مدیریت خانواده را بر دوش مرد گذاشته، بر حقوق زن هم تأکید و سفارش کرده و فرموده است: ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيَنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيَنَّ دَرَجَةٌ﴾؛^۴ «و برای آنان، همانند وظایفی که بر دوش آن‌هاست، و حقوق شایسته‌ای قرار داده شده، و مردان بر آنان برتری دارند.»

و مهارت‌های لازم برای مدیریت خانواده، اطمینان دادن به همسر برای انجام دادن صحیح امور مرتبط، دوری از زورگویی، هم‌دلی و همیاری با همسر در کارهای منزل، تمجید از خانه‌داری همسر و انجام دادن امور تربیت فرزندان توسط او و استفاده از مهارت‌های تصمیم‌گیری همچون تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی، تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها، تعیین اهداف واقع‌بینانه، برنامه‌ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خویش و آمادگی برای تغییر دادن تصمیم‌ها برای انطباق با موقعیت‌های

جدید از نکاتی است که می‌تواند به مرد در مدیریت بهتر خانواده کمک کند.^۶ نتیجه اینکه، اگر زن و مرد در خانواده نقش خود را به خوبی بدانند و به مقتضای آن عمل کنند، خانواده سرشار از آرامش و به دور از تنش می‌شود. طبق منابع اسلامی، مرد مدیر خانواده است.



برای مطالعه بیشتر

• مدیرعامل زندگی، محمدزاری، انتشارات کانون اندیشه جوان، تهران، ۱۳۹۸.

تصمیم‌ها برای انطباق با موقعیت‌های

پی‌نوشت

۱. نساء/۳۴.
۲. إرشاد القلوب، حسن بن محمد دلمی، انتشارات شریف رضی، قم، ۱۳۷۱ش، ج ۱، ص ۱۸۴.
۳. تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث، محمد محمدی ری‌شهری، انتشارات دار الحدیث، قم، ۱۳۸۹ش، ص ۴۰۵.
۴. بقره/۲۲۸.
۵. نظام حقوق زن در اسلام، مرتضی مطهری، انتشارات صدرا، تهران، ۱۳۹۷ش، ص ۱۸۵.
۶. رک: این نقش‌ها واقعی است، سید مهدی خطیب، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، قم، ۱۳۹۰.

فرزند بیشتر، زندگی شادتر

منصوره مودب- دانش پژوه سطح ۳ جامعه الزهراء ع

در مقالات پیشین بیان شد این نوشتار بر آن است تا رابطه افزایش فرزند با افزایش نشاط در خانواده را بررسی کند. به این منظور، به برخی مؤلفه‌های نشاط‌آفرینی و رابطه آن با افزایش فرزند، مانند سلامت جسمانی، سلامت روانی، رشد شخصیت افراد و اقتدار پرداختیم. در این شماره به مؤلفه‌های دیگری اشاره می‌کنیم.



کاروتلاش

می‌شود. حال اگر در جامعه‌ای کار و تلاش نباشد، نشاط خود را از دست می‌دهند و حتی مشاهده می‌شود انسان‌هایی که از نظر مالی هیچ نیازی ندارند، باز به کارهای روزمره خود ادامه می‌دهند و اگر از آن‌ها پرسیده شود: «چرا کار می‌کنید؟ شما که نیاز ندارید!» جواب می‌دهند: «اگر

عروس زندگی انسان کار و تلاش است. اگر شما بتوانید داماد این عروس شوید (یعنی صاحب کار باشید)، فرزند شما «سعادت و شادکامی» نام خواهد داشت! هیچ موجودی در دنیا ثابت و بدون حرکت و کار نیست. کار و تلاش باعث نشاط

است، ولی ادامهٔ بیکاری و فراغت سبب فساد می‌شود.^۳

لذت انس با دیگران

انس با دیگران یکی از نیازهای ضروری بشر است و تنهایی برای انسان، بسیار تلخ و آزاردهنده است. انسان تنها احساس کمبود و افسردگی می‌کند؛ احساس دردآوری که هیچ چیز، حتی ثروت و شهرت و ریاست، آن را تأمین نمی‌کند. آدمی نه برای تأمین نیازهای مادی زندگی، بلکه برای تأمین نیازهای عاطفی نیز به انس و ارتباط با دیگران نیازمند است. بنابراین انس و صمیمیت یکی از عوامل مهم در نشاط و شادابی است. در خانواده‌های پرجمعیت، این مؤلفه بین اعضای خانواده بیشتر محقق می‌شود؛ زیرا همیشه افرادی هستند که بتوان از حمایت و محبت آن‌ها برخوردار شد و اوقات خوشی را در کنارشان گذارند. بنابراین نشاط و شادابی در چنین

کار نکنم، می‌میرم» یا «عادت کرده‌ام» یا جمله‌هایی به این مضمون که نشانهٔ این است که اگر فرد کار نکند، دچار خمودگی و افسردگی می‌شود.^۲

از دیگر مؤلفه‌های شادی و نشاط، کار و تلاش است. به یقین در خانواده‌های پرجمعیت کار و تلاش و فعالیت بیشتری باید صورت بگیرد و از آنجاکه کار و تلاش در آدمی احساس مفید بودن و ارزشمندی ایجاد می‌کند، به زندگی معنا و نشاط می‌بخشد؛ گرچه نمی‌توان انکار کرد که به همراه مشغله و کار سختی و زحمت وجود دارد، اما بیکاری فرصت مناسبی است که شیطان دست به کار شود و انسان را به سوی فکروخیال‌های ناشایست بکشانند و زمینهٔ افسردگی و ملالت را فراهم کند و چه بسا آدمی را به گناه نیز سوق دهد. از این رو امیرالمؤمنین علیه السلام چه زیبا می‌فرمایند که گرچه مشغولیت باعث سختی و زحمت

لذت بازی

بازی با کودکان در اسلام از اهمیت و جایگاه ممتازی برخوردار است. سیره عملی و فرموده‌ها و احادیث پیشوایان معصوم علیهم‌السلام نیز حاکی از اهمیت هم‌بازی شدن با کودک و شورونشاط حاصل از آن است. جابر بن عبدالله انصاری می‌گوید: «نزد پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله رفتیم، درحالی‌که امام حسن و امام حسین علیهما‌السلام بر پشت آن حضرت سوار بودند و پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله در حال سواری، به آنان می‌فرمود: چه شتر خوبی دارید و شما چه سواران خوبی هستید!»^۵

خانواده‌هایی نمود بیشتری دارد؛ درحالی‌که در خانواده‌های کم‌جمعیت معمولاً زمینه احساس تنهایی و حتی گاهی افسردگی، بیشتر وجود دارد. در روایتی از پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله برای مؤمن در دنیا سه شادی برشمرده شده که یکی از آن‌ها دیدار با برادران است که تحقق این مصداق در خانواده‌های پرجمعیت بیشتر جلوه‌گر است. ایشان فرمودند: «ای علی، مؤمن در دنیا سه شادی دارد: دیدار با برادران دینی؛ افطاری دادن به روزه‌دار؛ عبادت در پایان شب.»^۴



نداشته باشند، همین امر ممکن است آن‌ها را دچار عقده‌های جبران‌ناپذیری کند. امروزه، مثل شناخت‌درمانی، یک روش درمانی به نام «بازی‌درمانی» داریم که از این راه بسیاری از اختلالات رفتاری و عاطفی را معالجه می‌کنند.

با توجه به آنچه گفته شد، می‌توان به جایگاه و تأثیر بازی بر سلامت روان فرزندان پی برد و آن‌جا که شرایط و زمینه بازی در خانواده‌های پرجمعیت فراهم‌تر است، قطعاً فرزندان چنین خانواده‌هایی سلامت روان بیشتر و بهتری دارند. از این رو هم خانواده‌ای که در آن درحال بزرگ شدن هستند، نشاط بیشتری دارد و هم امید است که در آینده خانواده‌های بانشاط‌تر و سالم‌تری تشکیل دهند.

لذت شوخی

شوخی و مزاح از دیگر عوامل نشاط و سرزندگی است؛ زیرا شوخی باعث

کودکان از راه بازی کردن انرژی خود را رها می‌کنند. بازی و نقش‌سازنده آن، به‌طور جدی در روان‌شناسی دنبال شده است. هربرت اسپنسر^۶ از بزرگ‌ترین فیلسوفان سده نوزدهم، معتقد است که بازی عامل بیرون ریختن انرژی‌های زائد بچه‌ها و حتی بزرگ‌ترهاست. نیروهایی که در بدن ما به‌صورت انرژی جمع می‌شوند، باید به‌صورت فعالیت‌های هدفمند، همانند کار، مسئولیت‌های روزمره یا از راه بازی مصرف شوند. لازاروس^۷ روان‌شناس و استاد و محقق برجسته آمریکایی، در این باره می‌گوید: بازی راه برطرف کردن خستگی‌هاست. ویلیام مک دگال^۸، روان‌شناسی بریتانیایی، نظریه‌اش این است که بازی برای کودکان پیش‌تمرین زندگی آینده است.

نقش‌هایی که بچه‌ها می‌خواهند در جامعه داشته باشند، آن‌ها را در بازی تمرین می‌کنند. اگر بچه‌ها فرصت کافی برای بازی

مورد تأیید و مقبول و جایز شمرده شده است. حتی شوخی و زنده‌دلی از ویژگی‌ها و صفات افراد مؤمن به حساب آمده است.^۹



پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: «شش چیز از نشانه‌های مروت است؛ سه تای آن در حضور و سه تای دیگر در سفر است؛ اما آن سه که در حَضَر است، تلاوت قرآن و ساختن مسجد و دوست گرفتن در راه خدای متعال است؛ سه تای دیگر که در

انبساط خاطر و ایجاد انرژی مثبت می‌شود که این دو برای شادابی و نشاط روانی افراد لازم و مفیدند. این مؤلفه از آنجاکه فشار روانی و اضطراب‌ها را کاهش می‌دهد، زمینه‌ساز خَلقِ مثبت است و هیجان قوی و مثبت ایجاد می‌کند و می‌تواند تصویری جذاب و دوست‌داشتنی از افراد به وجود آورد. می‌توان از شوخی به‌عنوان منبعی قوی در پیوستگی‌ها و دل‌بستگی‌های اجتماعی نام برد. برخی از مطالعاتی که درباره شوخی و مزاح انجام گرفته، بیان‌کننده رابطه روشنی بین شوخی و شادی است. در مطالعه‌ای که راج و کارل درباره ۲۶۳ نفر آمریکایی و ۱۵۱ نفر آلمانی انجام داده‌اند و پرسش‌نامه شادی و مقیاس احساس شوخی را در بین آنان توزیع کرده‌اند، همبستگی بسیار بالایی بین شوخی و شادی به دست آمد. در آموزه‌ها و تعالیم دینی، شوخی و مزاح

که افزایش فرزند باعث افزایش نشاط و سرزندگی در خانواده‌ها می‌شود.

خودشکوفایی

«آبراهام هرولد مزلو»^۳ نیازهای اساسی انسانی را در قالب پنج نیاز عمده دسته‌بندی کرده و در سلسله‌مراتبی که برای نیازها در نظر گرفته است، «نیاز به خودشکوفایی» را در بالاترین مرتبه قرار می‌دهد. به نظر او، افراد در مرحله خودشکوفایی یک حس شادی توأم با آرامش دارند. دانشمندان «دستاوردها» را یکی از مؤلفه‌های خودشکوفایی ذکر می‌کنند.^۳ بنابراین هرچه این دستاوردها بیشتر باشد، خودشکوفایی افراد بیشتر تحقق می‌یابد و در نتیجه حس شادی همراه با آرامش بیشتری نصیبشان می‌شود. پس فرزندان بیشتر که خود دستاورد خانواده‌اند، سبب حس شادی همراه با آرامش بیشتری می‌شوند.

سفر است عبارت‌اند از: بذل و بخشش زاد و توشه؛ حسن خلق؛ و مزاح و شوخی در اموری که گناه محسوب نمی‌شوند.»^۴

همچنین امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «مَا مِنْ مُؤْمِنٍ إِلَّا وَ فِيهِ دُعَابَةٌ قُلْتُ وَ مَا الدُّعَابَةُ؟ قَالَ الْمِرْزَاحُ»^۵ هیچ مؤمنی نیست جز اینکه در او "دُعابه" است. سؤال شد: دعابه چیست؟ فرمودند: مزاح و شوخی.»

البته در شوخی باید اعتدال و مسائل دیگری همچون تهمت نزدن، دروغ گفتن و عفت مراعات شود.

تجربه ثابت کرده است مزاح و شوخی در خانواده‌های پرجمعیت نسبت به خانواده‌های کم‌جمعیت به مراتب جلوه بیشتری دارد و دقیقاً یکی از رازهای مهم شاد بودن این خانواده‌هاست. این مسئله آن قدر واضح و بدیهی است که اصلاً نیاز به اثبات ندارد. بنابراین در بستر افزایش جمعیت، بستر شوخی و مزاح بیشتر فراهم است و می‌توان نتیجه گرفت



نتیجه

فرزندآوری از منظر آیات قرآن کریم آثاری دارد؛ مانند نور چشم بودن فرزندان و افزایش اقتصاد و اقتدار خانواده. در روایات نیز آثار فراوانی برای فرزندآوری ذکر شده است؛ از جمله: فرزندان وسیلهٔ آمرزش والدین و شفیع آنان هستند و محبوب‌ترین مخلوقات نزد **رسول خدا ﷺ**، و....

با افزایش نشاط و شادمانی در محیط خانواده یقیناً به تبع آن جامعه از سرمایه‌های انسانی بانشاط و خلاق بهره خواهد برد و در ابعاد مختلف فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و نظامی پیشرفت چشمگیری خواهد کرد.

پی‌نوشت

۱. تعلیم و تربیت، مرتضی مطهری، انتشارات صدرا، قم، چ ۲۷، ۱۳۷۵، ص ۴۳۰.
۲. نشاط در سیرهٔ ائمه علیهم‌السلام، رضا وحید، مرکز پژوهش‌های اسلامی صداوسیما، قم، چ ۱، ۱۳۹۳، ص ۴۵.
۳. ارشاد، محمد بن محمد بن مفید (شیخ مفید)، انتشارات کنگرهٔ شیخ مفید، قم، چ ۱، ۱۴۱۳، ص ۲۹۸.
۴. خصال، محمد بن علی بن بابویه (شیخ صدوق)، انتشارات جامعهٔ مدرسین، قم، چ ۱، ۱۳۶۲، ص ۱۲۵.
۵. بحار الأنوار، محمدباقر مجلسی، انتشارات دار احیاء التراث العربی، بیروت، چ ۲، ۱۴۰۳، ج ۴۳، ص ۲۸۵.
۶. Herbert Spencer.
۷. Lazarus.
۸. William McDougall.
۹. روان‌شناسی شادی، مایکل آرگایل، ترجمهٔ مهرداد کلانتری، انتشارات جهاد دانشگاهی، اصفهان، چ ۳، ۱۳۸۶، ص ۹۴.
۱۰. بحار الأنوار، محمدباقر مجلسی، چ ۷۴، ص ۲۷۵.
۱۱. اصول کافی، محمد بن یعقوب کلینی، انتشارات دار الکتب الإسلامیه، تهران، چ ۴، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۶۳.
۱۲. Abraham Harold Maslow.
۱۳. «مشارکت اجتماعی و نشاط اجتماعی»، فاطمه گلایی، فصلنامهٔ جامعه‌شناسی کاربردی، ش ۳، پاییز ۱۳۹۴، ص ۱۳۹.

اعتکاف

چراهای ریزه میزه ۹

اعتکاف

رها سلمانیان

اوایل ماه رجب بود و حسابی تورفت و آمد
تزیین برای جشن‌های هیئت و مدرسه و
اجرای مراسم بودیم. اون روز وسط هیئت
داشتم آب جوش می‌بردم برای سخنران
که یه چیزی توجهم رو جلب کرد. استاد
داشت می‌گفت: خبر دارم بعضی‌هاتون
دنبال کارت اعتکاف بودید. الحمدلله
امسال تولیت مسجد جمکران شرایطی
فراهم کرده برای خانم‌ها که....

رفتم تو فکر و دیگه بقیه حرف‌های استاد
رونشیدم.
کاش و کاشکی‌ها شروع شد. یعنی می‌شه
منم....
نمی‌تونستم از فکرش بیام بیرون.
موقع دعای آخر جلسه و بعد از درخواست
فَرَجِ آقا، هر کاری کردم نتونستم چیز
دیگه‌ای از خدا بخوام جز اعتکاف. ولی
خوب می‌دونستم کار آسونی نیست. از

مامان که داشت غذا دهن داداش کوچولوم می‌کرد گفت: بگو مادر! شروع کردم از حرف‌های استاد سر سخنرانی گفتن، از دوستانم که دنبال کارت اعتکاف بودن، از مسجدهایی که آمارشون رو داشتیم که برای خانم‌ها آماده اعتکاف شده‌ن و...

بابا خیلی ساکت بود و این سکوتش داشت نگرانم می‌کرد.

نگرانم بجا بود. تهش گفت: «من نیستم. تو هم نباشی، مامان خیلی دست تنها می‌شه!»

احساس کردم اصرار فایده نداره. مامان بَهونه بود و بابا دلش راضی نبود انگار؛ ولی خب نمی‌تونستم هیچی بگم.

ناراحت پا شدم رفتم تو اتاقم و اون شب تا نزدیک‌های صبح خوابم نبرد.

اون روزها همه‌ش مهمون داشتیم. کلی کمک مامان کردم؛ ولی تو لاک خودم بودم و تو سکوت.

وقتی یادم می‌آد، ایام اعتکاف بابا سه روز می‌رفت مسجد و من و مامان و داداش کوچولوهام خونه بودیم. می‌دونستم مامان خیلی آرزو داره بره؛ ولی به خاطر مراقبت از ما خونه می‌مونه.

از مادر بزرگ زیاد شنیده بودم که می‌گفت: مادر جون! ثواب تو کمتر از شوهرت نیست که تو خونه بالاسر این طفل معصوم‌ها تنهامی مونی!

من تا اون روز یه شب هم بدون پدر و مادرم جایی نمونه بودم و نمی‌دونستم باید چطوری از مامان و بابام بخوام.

شب که بابا اومد خونه، یه سینی چای آوردم و منتظر موندم اخبار تموم بشه.

بابا که انگار فهمیده بود می‌خوام یه چیزی بگم، نگام کرد و گفت: بگو بابا، چیزی شده؟

فکر می‌کردم می‌دونم چی می‌خوام بگم؛ اما به تته‌پته افتادم و بابا کلی به این دستپاچی‌م خندید.

چند روزی همین جوری گذشت. از بچه‌ها شنیده بودم که دیگه کارت اعتکاف گیر نمی‌آد و مهلت ثبت نام تموم شده. امیدم ناامید شد و دیگه مطمئن شدم برای رفتن به اعتکاف باید حداقل یه سال دیگه صبر کنم. اون قدر توفکر اعتکاف بودم که کامل فراموش کرده بودم شب تولدمه. مهمون‌ها که رفتن، مشغول جمع کردن استکان‌های چای شدم.

بابا کیف و پتوش آماده بود و داشت آماده می‌شد بره اعتکاف؛ فقط دنبال یه مفاتیح کوچیک می‌گشت.

صدام زد و با یه لبخند عجیب‌گریبی ازم خواست برم مفاتیح رو براش بیارم.

وقتی آوردم، مامان گفت ببین چیزی بین صفحه‌هاش نباشه گم بشه.

داختم برای احتیاط یه ورق می‌زدم که دیدم یه برگه ازش افتاد.

برداشتم دیدم کارت ورودی مسجد جمکرانه برای یه نفر.

شنیده‌ی می‌گن «از خوشحالی یه متر پریدم هوا»؟! اون لحظه واقعاً انگار دنیا رو بهم داده بودن. پریدم بغل مامان و بابا و از خوشحالی به پهنای صورت اشک می‌ریختم.

مامان اشک هام و پاک کرد و گفت: «تولدت مبارک عزیزم! تو دیگه بزرگ شده‌ی! به نظر می‌تونی سه روز از خودت مراقبت کنی. فقط باید قول بدی برام مامان دعا کنی.»

از اینکه می‌خواستم تنهاش بذارم، خجالت می‌کشیدم؛ ولی نمی‌تونستم خوشحالی‌م و پنهون کنم.

سرم و انداختم پایین. بابا گفت: مامانت خودش من و راضی کرد ثبت نامت کنم.

گفتم آخه الان یکی دو روزه مهلت ثبت نام تموم شده! یعنی شما این چند روز برام دنبال کارت بوده‌ید و من نفهمیده‌م؟! بابا گفت: فقط یه ساعت وقت داریم؛ چون باید تورو برسونم جمکران و خودم برم مسجد امام حسن عسکری علیه السلام،

از حرف‌های بابا تازه فهمیدم اصلاً به
اینجاش فکر نکرده بودم من برای چی
اینجام!
خداحافظی کردم و بسم‌الله گفتم و وارد
مسجد شدم، یه جوری که انگار تو ابرها
قدم برمی‌داشتی و معتکف شده بودم
تو آسمون‌ها.

تا درهای مسجد بسته نشده. می‌تونم
سریع آماده بشی؟
اون قدر تو خیالم کوله‌م رو آماده کرده
بودم که تو کمتر از نیم ساعت حموم رفتی
و آماده‌ام آماده شدم.
مفاتیح رو برداشتم با یه قرآن و چادر نماز
و سجاده مخمل سبزم با یه دفتر و مداد
که همیشه دل‌نوشته‌هام رو توش
می‌نوشتی، یه پتوی مسافرتی و یه ملحفه
و یه حوله دستی کوچولو و مسواک و کتاب
جدیدی که خریده بودم و تسبیح تربت
یادگاری مادر بزرگ.
مامان هم یه کم خرما و بیسکویت برام
گذاشت که قبل سحر بخورم.
تو پوست خودم نبودم. لحظات خیلی
خاصی بود برام.
دم در مسجد که رسیدیم، بابا گفت: شاید
دیگه همچین فرصتی برات پیش نیاد. تا
می‌تونم، با خدای خودت خلوت کن و لذت
ببر. نذار چیزی حواست رو پرت کنه بابا.



خادم‌ها با توجه به شماره کارت راهنمایی‌مون می‌کردن سر جاهامون. راستش، خیلی باتصورم فاصله داشت. به‌پهنای مسجد، آدم اونجا بود و سهم هرکسی فقط اندازه‌ای بود که بتونه دراز بکشه یا همون جانماز بخونه. بیشتر مات محیط اطرافم بودم و ناخودآگاه دنبال یه آشنا می‌گشتم که یاد حرف بابا افتادم: «ندار چیزی حواست رو پرت کنه بابا!»

چرا این قدر همه یه شکل به نظر می‌رسیدن؟!

چشم‌هام خسته شده بودن از گشت‌وگذار بین آدم‌های توی مسجد. برگشتم سمت خودم. وسایلم رو مرتب کردم و ملحفه و سجاده‌م رو پهن کردم. چادر مشکی‌م رو درآوردم و با چادرنمار نشستم سر جام، چهارپنچ تا ردیف دورتر از در ورودی و نزدیک‌های یه ستون.

ستون‌های بزرگ مسجد جمکران رو دوست داشتم همیشه؛ راستش، نه برای تکیه زدن، شاید برای پنهون شدن و خلوت کردن با امام زمان علیه السلام....

احساس کردم ستون محدودۀ دیدم به ۹۰ درصد مسجد رو کور می‌کنه و حالا فقط ۱۰ درصد مسجد می‌موند برای اینکه بخوام چشم‌هامو مراقب باشم که نرن دنبال تجسس تا به عبادتم برسم.

چشم‌هامو دوختم به سجاده‌م و داشتم به خودم قول می‌دادم حسابی قرآن بخونم و دعا و مطالعه کنم که حس کردم عجیب بوی عطر نرگس می‌آد!



ولی آخه من هنوز نمی‌دونستم برای چی اونجام. نمی‌دونستم دنبال چی اومده‌م دقیقاً.

وقت تقسیم سحری، یکی از خادم‌ها رو شناختم؛ از دوستان هیئتی بود و حسابی تحویلیم گرفت؛ ولی من نمی‌دونستم از اینکه آشنا دیده‌م باید خوشحال باشم یا ناراحت.

سحری رو با اشتها خوردم؛ چون شام درست نخورده بودم و دلم نمی‌خواست فردا به خاطر گرسنگی بی‌حال باشم و به هیچ کاری نرسم.

مشغول عبادت شدم؛ نماز شب و نماز جماعت صبح و اعمال مستحبی و دعا. وسط‌های دعا خوابم برد و وقتی بیدار شدم، نمی‌دونستم چقدر خوابیده‌م. انگار همه‌ش استرس داشتم نکنه خیلی خوابیده باشم.

بغل دستی‌م لبخند قشنگی زد و گفت: سرد بود، پتو انداختم رو پهلوت سرما

من عاشق گل و عطر نرگسم و این و همه دوست‌هام می‌دونن. یادم افتاد عطرم و جا گذاشته‌م و ناراحت داشتم سعی می‌کردم

مسیر بورو دنبال کنم که متوجه شدم باز داره حواسم پرت می‌شه. داشت سحر می‌شد و من هنوز هیچ کاری نکرده بودم.

بعضی‌ها قرآن می‌خوندن و احتمالاً تا حالا یه جزء رو تموم کرده بود. بعضی‌ها

با بغل دستی‌شون حرف می‌زدن و از سرگذشت‌شون می‌گفتن.

برام جالب بود شنیدن قصه زندگی آدم‌ها. خیلی هم دلم می‌خواست بدونم بقیه چی

شد اومدن اعتکاف و بار چندمِ شونه و...؛ ولی وقتی برای تلف کردن نداشتم.

احساس می‌کردم بیرون از اینجا وقت زیاده برای دیدن و شنیدن و خوردن و خوابیدن، و من این لحظه‌ها رو آسون به

دست نیاورده بودم. فقط احتیاج داشتم از

لحظه‌هام جوری استفاده کنم که سه روز دیگه این موقع، حسرت نخورم.

می داد و من واقعاً به این جمع وجود کردن
 ذهنم نیاز داشتم.

نوشتتم و به کم مطالعه کردم؛ ولی تمام
 مدت انگار دلم پریشون چیز دیگه‌ای بود:
 واقعاً برای چه کاری اونجا بودم؟!

چادر کشیدم سرم تا کسی اشک هام و نبینه؛
 اشک‌هایی که با اشک‌های دیروز فرق
 داشت: دیروز اشک حسرت بود و التماس،
 که خدایا منم می‌خوام معتکف مسجدت
 بشم! حالا اونجا بودم و نمی‌دونستم باید
 چی بخوام و برای چی اونجام! فقط برام مهم
 بود حالا که اومده‌م، وقتی تموم می‌شه،
 اشک‌هام اشک حسرت نباشه.

اون شب، نیمه‌های شب، اون خادم که
 دوستم بود، اومد برای پذیرایی. حالم رو که
 دید، ازم پرسید: «چرا پریشونی؟!» هیچی
 نداشتم بگم!

گفت: یکی اینجاست که اگه اجازه بده،
 می‌برمت پیشش باهاش حرف بزنی.
 به نظرم بتونه آرومت کنه.

نخوری. عاقله زنی بود، جا افتاده و
 مهربون، هم سن و سال مادرم. اونم
 دلش نمی‌خواست با کسی مشغول
 بشه. همه‌ش یا کتاب می‌خوند یا دعا
 می‌خوند یا مناجات می‌کرد. ساعت رو
 که کنار سجاده افتاده بود، داد دستم
 و مشغول خوندن بقیه کتابش شد.
 انگار فهمیده بود زمان رو گم کرده‌م.
 دوسه ساعتی خوابیده بودم؛ اما هنوز تا
 اذن وقت بود. چادر مشکمی و پوشیدم
 که برای وضو برم تو حیاط، و چون حیاط
 جزو مسجد نبود، باید بدون توقف و در
 حد ضرورت سریع می‌رفتم و برمی‌گشتم.

این شتاب برای برگشتن به مسجد رو
 دوست داشتم. انگار بچه‌ای رو از آغوش
 امن مادرش جدا کرده بودن!

بعد از نماز جماعت ظهر و مناجات و
 قرائت قرآن، دفترم رو باز کردم تا این چند
 ساعتی رو که گذشته بنویسم.

نوشتن آرومم می‌کرد و به ذهنم انسجام

مطمئن نبودم بخوام با کسی حرف بزنم؛ کنار هم می‌شینم، می‌خوابم. اینجا همه ولی «نه» نیاوردم.

بعد از نماز صبح من و برد تو سالن دیگه مسجد، پشت در، کنار یکی از اساتید اخلاق که می‌شناختمشون. ولی فکر نمی‌کردم یه روز این جوری در محضرشون بشینم و باهاشون درد دل کنم.

او دمدم خودم و معرفی کنم، که گفت: اینجا نیومده‌یم باهم آشنا بشیم! او آمده‌یم با خودمون آشنا بشیم، با خودمون و خدامون آشتی کنیم. اینکه تو خودت رو بشناسی کافیه.

وای! حرفش خیلی به دلم نشست. گفتم: استاد!...

باز پرید وسط حرفم و گفت: اینجا استاد و شاگرد، باسواد و بی‌سواد، سرهنگ و سرباز، فقیر و غنی نداریم. همه، اسم و رسم و منصب و قدرت و دار و ندارشون رو می‌دارن پشت در و می‌آن تو بغل خدا؛ همه یه چیز می‌خورن؛ همه تویه وجب جا

کنار هم می‌شینم، می‌خوابم. اینجا همه فقط تنها مقامشون «عبد» بودن. من بنده خادم، شما هم بنده خدایی.

احساس می‌کردم سؤال‌هام دارن جواب پیدا می‌کنن. دلم می‌خواست ساکت باشم و اوساکت نشه.

پرسید: از لحظه‌ای که اومده‌ی، چی دیده‌ی؟ چی حس کرده‌ی؟

بدون واهمه شروع کردم همه این‌ها رو که براتون تعریف کردم براش گفتم.

گفت: از اول که شروع کردی حرف زدن، یه جمله در میون گفتی «نهمیده‌م برای چی اینجام و دنبال چی‌ام؟» و یه جمله در میون هم خودت جواب خودت رو دادی.



نمی‌دونستی ش ولی از ته دل نیازش رو
 احساس می‌کردی؟
 ما برای تمرین همین‌ها اینجائیم دختر
 قشنگم؛ برای تمرین بندگی، برای
 حواس جمع رفتار کردن.
 سکوت طولانی استاد رو خوب فهمیدم و
 بایه تشکر تنهاشون گذاشتم.
 اون ساعت‌ها هیچ وقت تو زندگی‌م
 تکرار نشد.
 شب آخر، بعد از اعمال ام‌داوود، با بغض
 افطار کردم و به سختی دل گندم از اون
 یه متر جا که کاش هیچ وقت پشش
 نمی‌گرفتن!
 کاش همیشه یه متر جا داشتیم که
 وقت‌وبی‌وقت بهش پناه می‌بردیم و تو
 آغوش خدا همچین احساس امنیت و
 آرامشی رو لمس می‌کردیم!

متعجب نگاه می‌کردم. استاد گفت: از
 اول مرور کن. (بابام سفارش کرد: نذار
 چیزی خلوتت با خدا رو به هم بزنه و
 حواست رو پرت کنه!)
 مراقب چشم‌هات بوده‌ی و حفظشون
 کرده‌ی؟
 مراقب گوشت بوده‌ی هر چیزی نشنوه؟
 مراقب رابطه‌هات بوده‌ی؟
 مراقب رفتارت بوده‌ی؟
 حتی مراقب زمان خواب و استراحتت
 بوده‌ی؟
 وقتی روتلف نکرده‌ی؟
 نگران فاصله‌ت از آغوش امن خدا
 بوده‌ی و دلت می‌خواست زود برگردی
 سر سجاده‌ت؟
 بیشتر از دعا و قرآن و مناجات، مطالعه
 و تفکر داشته‌ی؟
 نگران دنیای بعد از اینجا بوده‌ی که مبادا
 حسرت بخوری؟
 دنبال چیزی بوده‌ی که نمی‌دیدیش یا

کاش همه بچه‌شيعه‌ها، يه بار هم که
 شده، طعم شیرين اعتكاف رو بچشن!

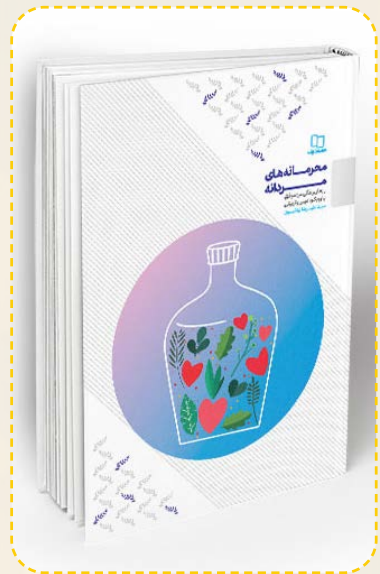
چی بخونیم؟

الهام آقاجانی - کارشناس علوم قرآن و حدیث

معرفی اجمالی و گزیده‌ای از کتاب «محرمانه‌های مردانه»

کتاب «محرمانه‌های مردانه؛ رازهای زندگی مرد موفق با رویکرد دینی و تربیتی»، ویژه مردان و درباره اسرار و راه‌ورسم زندگی موفق، از منظر دین اسلام است. این کتاب به قلم سیدعلیرضا تراشیون و انتشار یافته نشر معارف است که در سال ۱۴۰۲ به چاپ دوم رسیده است.

شاید بتوان گفت مهم‌ترین نقش افراد در جامعه، نقش همسری است. برای داشتن زندگی موفق، زندگی به دور از کشمکش‌ها و



ناهنجاری‌های اخلاقی، زندگی‌ای که با وجود تفاوت‌های جنسیتی میان زن و مرد، بتوان عدالت جنسیتی را در آن برقرار ساخت، به الگو و چارچوب و قاعده و قانون نیاز داریم؛ چارچوب‌هایی همچون کفویت، خدامحوری، الگوهای عملی درست، و تعیین حدود

مربوط به خود را دارد. نویسندهٔ محترم از بیان آیات و احادیث گهربار برای تبیین مطالب استفاده کرده و ضمن کوتاه کردن و گیرایی جملات هر مبحث، نکته‌ها و شاخص‌های کلیدی را گفته است.

در نکتهٔ اول، کلام و رفتار درست بهتر از صلح آخر دانسته شده و به ضرورت داشتن فضای امن روانی اشاره کرده که حتی بالاتر از توجه به مادیات و ظواهر زندگی است. مؤلف محترم این مهم را با توجه به رعایت نکات زیر دست‌یافتنی دانسته است:

- شنیدن سخن همسر؛
 - احترام به همسر؛
 - حل مشکلات همسر و توجه به آن‌ها؛
 - توجه به فعالیت‌های همسر در خانه؛
 - توقع زیاد و بی‌مورد نداشتن؛
 - شنیدن انتقادات او.
- نبود هر یک از نکات ذکر شده، در امنیت روانی زن اختلال ایجاد می‌کند.

شرعی صحیح در اخلاق و رفتار و نگرش که با تشخیص درست و به‌موقع هر یک از این‌ها، نقش‌ها و مسئولیت‌های مردان به‌خوبی ترسیم می‌شود؛ نقش‌هایی که اگر در جادهٔ اقدام عملی به‌موقع قرار گیرند، نتایج مطلوب و بسیار مشهودی به ارمغان خواهند آورد.

محتوای کتاب

پیش از این دربارهٔ «محرمانه‌های زنانه» صحبت شد. اکنون به معرفی کتاب «محرمانه‌های مردانه» و رازورمزهای زندگی مرد موفق پرداخته می‌شود. این موضوع به مردان کمک می‌کند تا با نگرش دینی و شاخصه‌های رفتاری مطلوب، زندگی سراسر مهر و آرامشی را رقم بزنند. مطالب این کتاب با بیانی کاملاً روان و با رویکرد دینی و تربیتی و در ۱۲۰ صفحه ۲۹ نکتهٔ طلایی را مطرح کرده که البته هر کدام اصول و زیرشاخه‌های

می‌کند؛ اصولی مانند پنهان‌کاری، توقع زیاد، زودرنجی، ناسازگاری، تناقض‌گویی، بی‌ملاحظگی، وسواس، وعده بدون عمل، و نقش بازی کردن. مثلاً در باب وسواس این‌گونه توضیح می‌دهد:

«منظور از این وسواس اختلال اضطرابی نیست؛ بلکه منظور حساسیتی است که مرد به رفتار همسرش دارد. به بیان دیگر، دائم به ظاهر، پوشش، دست‌پخت، سلیقه او در منزل، نوع ارتباط کلامی با دیگران، شیوه رفتار با فرزندان و... ایراد می‌گیرد و نکته سنجی‌های آزاردهنده‌اش باعث بروز ناراحتی و اضطراب در همسرش می‌شود. برخی از نتایج این حساسیت‌ها عبارت است از:

▶ زمینه‌لج‌بازی و طغیان را در همسر فراهم می‌آورد؛

▶ قدرت تفکر و تحلیل را از او می‌گیرد؛

▶ همسر به جای توجه به پیامدهای رفتارش باید مراقب باشد حساسیت‌های شوهرش بروز نیابد؛

نکته دوم مکمل نکته قبلی و درباره ظاهر مرد است؛ زیرا خوش‌پوشی مرد، به اخلاق و میزان نظم در زندگی و هوشمندانه عمل کردن و حفظ عفت و سلامت فکری همسر نیز کمک می‌کند.

نکته بعدی شناخت و ابراز عشق است؛ شناختی که در ابتدا نسبی است، اما به تدریج در طول زندگی کامل می‌شود و جز با تمرکز و ارزش‌گذاری بر نکات مثبت همسر، تبدیل به عشق و آرامش نخواهد شد. در ادامه، نویسنده محترم هریک از راهکارهای مفید و سازنده در این موضوع را به صورت جزئی‌تر تبیین کرده است.

در نکته چهارم ویژگی‌های مرد تراز، همچون مصالحه کردن، قدردانی، احترام و خوش‌بینی یک‌به‌یک بررسی شده است.

در نکته بعدی نبایدهایی برای مرد تعریف شده که نبود هریک از این اصول، پایه‌های زندگی را دستخوش تغییر و تحول

دانش و مهارت او افزایش یابد؛ مثل مطالعه، شرکت در کلاس‌های مهارت‌افزایی، مشورت با افراد موفق مؤمن و جُبره؛

۱۳ اگر درصد تغییر او هستیم، از شیوه‌های درست استفاده کنیم و اصل را بر تغییر تدریجی قرار دهیم؛ ۱۴ اشکالات او را در حضور دیگران، حتی فرزندان، بیان نکنیم؛

۱۵ از رفتارهایی که صمیمیت و محبت را کم می‌کند بپرهیزیم؛ چون اولین اصلی که می‌تواند در اصلاح رفتار او به ما کمک کند، داشتن محبوبیت نزد همسر است.

نکته بعدی در باب بحث و مجادله است که با عنوان «زبان سرخ سر سبز می‌دهد بر باد» به آن پرداخته شده است. فراوانی احادیث این موضوع، اهمیت آن را می‌رساند. اگر مردان در این زمینه مهارت کافی نداشته

▶ ممکن است همسر، از طرز سرزنش، به پنهان‌کاری روی بیاورد؛
▶ عصبانیت و هیجان‌های مخرب در زندگی افزایش می‌یابد.

چیزی که می‌تواند این‌گونه مسائل را رفع کند، این است که با مشکلات زندگی به‌طور منطقی برخورد کنیم و کمتر دچار احساسات و هیجانات شویم؛ به‌خصوص در مردها ممکن است هیجانات به رفتارهای تند و خشن و کلمات نامناسبی منجر شوند که در بسیاری از اوقات جبران‌ناپذیرند. برای اصلاح برخی رفتارهای همسر باید به نکاتی توجه کرد:

۱ اگر رفتاری را در او مشاهده کردیم که پسندمان نبود، ملاک را خدا قرار دهیم و ببینیم اگر از خط‌قرمز الهی عبور نکرده (و گناهی مرتکب نشده)، چشم‌پوشی کنیم؛

۲ زمینه‌ای فراهم آوریم تا سطح

حجت الاسلام تراشیون به نمونه‌های زیر اشاره کرده است:

▶ داشتن برنامه‌های مذهبی مشترک: حضور در نمازهای جماعت، نمازجمعه، مجالس مذهبی و...؛

▶ تفریحات مشترک: پیاده‌روی، رفتن به تفرجگاه‌ها و...؛

▶ فعالیت‌های مشترک در خانه: کارهایی که مشارکت‌گونه باشند؛ مثل کمک‌رسانی و تمیز کردن خانه یا کاری که مختص همسر باشد؛

▶ شرکت در کلاس‌های آموزشی مشترک: کلاس تربیت فرزند، همسرمداری و... .

یکی از رازورمزهای دیگر در زندگی موفق که به آن اشاره شده، صبر است. البته این میان زن و مرد مشترک است؛ اما به دلیل اینکه زنان در برخی کارها خیلی جزئی‌نگرند و نیاز به صرف زمان بیشتری برای انجام دادن کارهایشان دارند، صبور بودن مردان در این مسائل کمک‌کننده خواهد بود.

باشند، به مشکلات زیادی همچون از بین رفتن دوستی و محبت و آبرو و احترام برمی‌خورند. پس در صورت نداشتن مهارت کافی، حتماً باید برای حل این مسئله تلاش مضاعفی کنند.

در ادامه، رازهای طلایی دیگری همچون «گاهی من او باشم»، تطهیر افکار، ممنوعیت قهر کردن مردان در زندگی و آثار آن، توجه به روان همسر، توجه و گره زدن دل به همسر، توجه به اتاق خواب و رابطه زناشویی، اشاره‌کردن به خواسته‌ها

به‌جای دستور دادن، و جلوگیری از حساسیت زن با توجه کردن به او نیز بیان شده است که هر یک مباحث مهم و کاربردی در زندگی محسوب می‌شود که بیان همه در این مقاله نمی‌گنجد.

اما یکی از نکات جالب توجه، تفاوت بود و نبود مرد در خانه است. برای این منظور باید برنامه‌های مشترکی میان زن و مرد وجود داشته باشد که

حساسیت زن با توجه کردن به او نیز بیان شده است که هر یک مباحث مهم و کاربردی در زندگی محسوب می‌شود که بیان همه در این مقاله نمی‌گنجد.

اما یکی از نکات جالب توجه، تفاوت بود و نبود مرد در خانه است. برای این منظور باید برنامه‌های مشترکی میان زن و مرد وجود داشته باشد که

حساسیت زن با توجه کردن به او نیز بیان شده است که هر یک مباحث مهم و کاربردی در زندگی محسوب می‌شود که بیان همه در این مقاله نمی‌گنجد.

اما یکی از نکات جالب توجه، تفاوت بود و نبود مرد در خانه است. برای این منظور باید برنامه‌های مشترکی میان زن و مرد وجود داشته باشد که

نکته پایانی کتاب با عنوان «ارتش تک نفره خانواده‌ات باش» به بیان عوامل شادی بخش

در زندگی می‌پردازد:

- ▶ تنوع بخشی در برنامه‌های متغیر خانواده؛
- ▶ خرید هدیه؛
- ▶ یاد خداوند در زندگی، عامل شادی؛
- ▶ شوخ طبعی (بدون ارتکاب گناه‌هایی همچون غیبت و تمسخر).

نکته پایانی

در دنیا پیوندی مقدس‌تر از ازدواج وجود ندارد. این پیوند منجر به ایجاد آرامش و مهرورزی و دوستی می‌شود و محور همه تحولات در جوامع است. بنابراین اگر به‌درستی مدیریت نشود و نقش‌ها در آن تعریف نشوند، منجر به رشد و سازندگی و رضایت الهی نخواهد شد.

«محرمانه‌های مردانه» در پی ایجاد شناخت و ارائه سرفصل‌های مهم برای داشتن یک زندگی موفق، مخصوص مردان است و با نگاه دینی خویش تضمین‌دهنده این مسیر است. از این‌رو مطالعه این کتاب را به همه مردان سرزمینمان پیشنهاد می‌کنیم.

قصه‌های من و مادر بزرگ ۱۱

رها سلمانیان

برخورد می‌کرد؛ حتی نداشتش پیش شده بودیم خونه مادر بزرگ. مهمون‌ها، یکی یکی، با بسته‌های کادوی ریزودرشت می‌اومدن. حتی بچه‌ها هم سعی کرده بودن از طرف خودشون هدیه جدا بخرن. بگی‌نگی، رقابت هم بود که هدیه کی بیشتر به چشم مادر بزرگ می‌آد. آخه، چون اون خدایا مرز وضعیتش خوب بود و نیاز به چیزی نداشت، آدم می‌موند چی بخره که نداشته باشه و خوشحالش کنه. در این بین، داداشم یه کادو گرفته بود دستش که خیلی با وسواس باهاش برخورد می‌کرد؛ حتی نداشتش پیش بقیه کادوها و بُرد توی کمد رختخواب‌ها قایمش کرد. حس فضولی‌م درد گرفته بود که اون چیه و پولش و از کجا آورده و...!

- مامان‌ها در حال آماده کردن تدارکات در آشپزخونه بودن. باید غذای حدود شصت نفر رو توی یه آشپزخونه نقلی آماده می‌کردن، اونم طبق سلیقه حاج خانم.
- ما، دخترها، هم فرصتی پیدا کرده بودیم برای حرف‌ها و پچ‌پچ‌های دخترونه. یه تعداد بچه ریزه میزه هم این وسط دنبال هم می‌دویدن و جیغ می‌زدن. صدا به صدا

- روز مادر بود. طبق معمول، همه جمع شده بودیم خونه مادر بزرگ. مهمون‌ها، یکی یکی، با بسته‌های کادوی ریزودرشت می‌اومدن. حتی بچه‌ها هم سعی کرده بودن از طرف خودشون هدیه جدا بخرن. بگی‌نگی، رقابت هم بود که هدیه کی بیشتر به چشم مادر بزرگ می‌آد. آخه، چون اون خدایا مرز وضعیتش خوب بود و نیاز به چیزی نداشت، آدم می‌موند چی بخره که نداشته باشه و خوشحالش کنه. در این بین، داداشم یه کادو گرفته بود دستش که خیلی با وسواس باهاش

- نمی‌رسید؛ به ناچار همه سعی می‌کردن با بالا بردن صداشون در صحبت‌ها از بقیه عقب‌نمون.
- بالاخره نوبت کیک و کادوها شد. هرکی کادوی خودش و می‌داد عکس تکی و خانوادگی می‌گرفت.
- بابام چون پسر کوچیکه بود، تقریباً جزو آخرین خونواده‌ها بودیم. کادومون و دادیم. داداشم خیلی با ادب و احترام کادوش و داد دست مادر بزرگ و کمکش کرد بازش کنه و خودشم براش توضیح می‌داد.
- مادر بزرگ آدم غنی و عزتمندی بود. کم دیده بودم این جور برای چیزی چشم‌هاش برق بزنه و ذوق کنه.
- انگاری دنیا رو بهش داده بودن!
- کادوی داداش، بسته قلم‌قرآنی بود. اون موقع‌ها این قلم‌های قرآنی تازه اومده بود تو بازار و مردم کمتر می‌شناختنش. به خاطر همین، تقریباً سکوت شده بود و همه نگاه می‌کردن که این چیه!
- داداشم با این هدیه زده بود توی خال. تقریباً می‌شد گفت که بقیه هدیه‌ها نسبت به این قلم‌قرآنی، در نظر مادر بزرگ هیچی نبود. قرآنش و گذاشت کنار دستش و دستور پهن کردن سفره شام و داد. انگار هی زیرچشمی نگاهش می‌کرد.
- بعدها، بارها همه‌مون ازش شنیدیم که می‌گفت: این قرآن و قلم‌قرآنی بهترین هدیه‌ای بوده که گرفته! می‌گفت: اگه یه خونه شیش‌دنگه بهم می‌دادین، به اندازه این قرآن من و خوشحال نمی‌کرد.
- از همون شب کار با قلم‌قرآنی و یادگرفت و ختم قرآن‌هاش شروع شد.
- مداومتش بر قرائت قرآن مثال‌زدنی و تماشایی بود؛ مخصوصاً نیمه‌شب‌ها، وقتایی که می‌موندیم تهرون، همه که می‌خوابیدن، می‌دیدم آروم می‌ره سراغ قرآن و قلمش.
- عشق بازی می‌کرد با آیه‌ها و نور می‌گرفت ازشون.

- برا امواتِ دوست داشتنی‌ش هدیه می‌فرستاد و لذت می‌برد.
- سه‌چهار سالی گذشت. ما هم بزرگ‌تر شدیم و داداش زن گرفت. تو این مدت، انس مادر بزرگ با قرآنش بیشتر و بیشتر می‌شد و ما به این ارتباط عادت کرده بودیم و قرآن مادر بزرگ جزئی از زندگی بود.
- تا اینکه مادر بزرگ به شهیداش پیوست و ما عزادارش شدیم.
- تو بهشت زهرا بودیم.
- صبحِ اولِ صفر که سیل جمعیت توی بهشت زهرا علیهم‌السلام دور تابوتش جمع شده بودن برا وداع آخر، صدای داداش هنوز توی گوشه که از زیر عبا قرآنی رو بیرون آورد، روی دست بلند کرد و گفت:
- همه‌تون این قرآن و می‌شناسین.
- شماها همه باسواد و درس خونده و تحصیل کرده‌اید!
- همه اهل قرآن و نماز و ولایتید.
- توی خونه‌هامون پُراز قرآنه!
- می‌خوام بدونم قرآنِ کدومون مثل قرآن این مادر بزرگوار کهنه شده! از بس تو دستش گرفته و خونده!
- داداش راست می‌گفت؛ مادر بزرگ فقط چند سال بود این قرآن و داشت؛ اما از بس خونده بود و ورق زده بود، حسابی کهنه شده بود. انگار سال‌های سال دست به دست چرخیده بود.
- هیچ کدومون همچین قرآنی توی خونه‌هامون نداشته‌یم و نداریم.
- هیچ کدومون مثل ایشون مداومت بر قرائت قرآن نداشته‌یم و نداریم.
- هیچ کدومون مثل او مأنوس با آیه‌های قرآن نبوده‌یم.
- داداش گفت: می‌گن مادر بزرگ من بیسواد بوده!
- ولی من این کتاب خدا رو گواه می‌گیرم که مادر بزرگم از همه ما بیشتر کتاب خدا رو خوند، قرآنی‌تر زندگی کرد و عاقبت به خیر شد.

آره

نه!

در سرزمین عجایب ۱۴

زینب رحیمی تالار پشته
دانش آموخته سطح ۳ حوزه علمیة

حرف‌های بی پایان

همه روی روفرفشی نشسته بودند و نفری یک بطری به دست گرفته بودند؛ از خرید برگشته بودیم و در ظرف ریختن حبوبات دستشان رامی بوسید؛ هادی مأمور نخود و لوبیا بود؛ فاطمه عدس و زهرالوبیاچیتی؛ علی هم آن وسطها پادویی می کرد. جای احمد خالی بود؛ سر که چرخاندم، پیدایش کردم؛ کنار بخاری چُمباتمه زده،

زیر شعله اجاق را خاموش کردم و از همان آشپزخانه صدا بلند کردم. کارتون تموم نشد شامو بیارم؟ زهرا با صدای جیغ جیغویش جواب داد. نه مامان خانوم؛ یه عالمه دیگه نخود لوبیاها مونده. از آماده بودن همه چیز که مطمئن شدم، پیش به سوی خانواده همدلم راه افتادم؛

ماما، اینا رو دخترا هم می‌تونن
بیارن؛ چرا منو بلند می‌کنی؟ بی‌خیال
من بشو.

سرهادی تیز سمتش چرخید؛ اخمی کرد و
چشمی ریز؛ مراقب بودم کلاهشان در هم
نرود اما بعضی چیزها خط قرمز هادی بود.

احمد آقا، اون وسایل دم در سنگینه؛
کار خواهرات نیست؛ در ضمن داریم

خانوادگی کارا رو انجام می‌دیم؛ شما جزء
خانواده به حساب می‌ای دیگه؛ مگه نه؟

داشتم پشیمان می‌شدم؛ ولی نشدم؛

به هر حال باید چیزهایی را

یاد می‌گرفت؛ هنوز احمد

واکنشی نشان نداده

بود که زنگ خانه پشت

سرهم به صدا درآمد؛

سر می‌برد آدم پشت در؛

هادی زود جواب داد و در

را باز کرد؛ هنوز در سالن

به جان گوشی تازه خریده‌اش افتاده بود؛

نمی‌شد اول کاری خیلی ایراد گرفت؛ اما

قانون، قانون بود و شوخی بردار هم نبود؛

اگر دستش را نمی‌گرفتم در آن دنیای

بی‌دروپیکر غرق می‌شد.

احمد جان؛ مادر؛ یه دقیقه بیا کمکم؛


این خریدارو بیار تا توی کابینت بچینم.

نوچی گفت و سر بلند کرد.




را باز نکرده بود که به شدت به صورتش
کوبیده شد؛ صدای آخس که بلند شد،
بچه‌ها ترسیده نگاهش کردند و سپیده
خانم، عروس طیبه خانم کلانتر، متوجه
ضربه محیرالعقولش شد؛ سرپایین
انداخت و عذرخواهی کرد؛ هنوز از شوک
درنیامده و وضعیت پیشانی و دماغ
هادی را بررسی نکرده بودم که دوباره
زنگ زده شد؛ سپیده خانم، جیغی
کشید و خودش را به من رساند؛
پشتم سنگر گرفت؛ سر
راهش حبوبات را پخش و پلا
کرده بود؛ فکر اینکه کسی
به دنبال این زن آمده
باشد و دردسری درراه
است، اجازه نمی‌داد
حرفی بزنم. هادی
گوشی را گذاشت و اعلام
(وضعیت نامحرم) کرد؛ در



آن شب برای بار دوم از خط قرمزهای هادی رد شده بودند؛ این بار بافاصله کیلومتری؛ صدای داد هادی همیشه ساکت، باعث توقف آقا صابر شد؛ علاوه برداد؛ بازویش را هم کشیده بود.  چی کار می‌کنی؟ توی خونه من داری به یه زن حمله می‌کنی؟ یه نگاهم به زن و بچه من بکن؛ آقا صابر، حرمت خودتو نگه دار؛ حق نداری زن و بچه بترسونی؛

آقا صابر که تازه به خودش آمده بود، چشمی چرخانده و متوجه اوضاع آشفته‌ای که ساخته بود شد؛ دو قدمی عقب کشید و عذرخواهی کرد.

 ببخشید، گیر و گرفتاری این زن و بچه‌ها واسم حواس نداشته؛ هادی رو به احمد کرد و از او خواست بچه‌ها را به اتاق ببرد؛ خودش هم طرف آشپزخانه رفت؛ پارچ آب آماده شده

یک لحظه بچه‌ها سمت جالباسی کنار در دویدند؛ لباس هایشان را برداشتند و برای من که سنگر سپیده خانم شده بودم و جیغ و التماس هایش گوشم را ترکانده بود، چادر و روسری آوردند؛ هادی بی‌توجه به آنکه مهمان ناخوانده‌مان می‌گفت در را باز نکند، به حیاط رفت؛ وقتی اعلام کردیم چادر چاقپوره‌ایمان تمام شد، هادی در باز کرد و یا الله گویان وارد شد؛ بفرماییدش تمام نشده بود که پدرشوهر سپیده خانم، وارد شد؛ چشمش به عروسش که دقیقاً پشت سر من ایستاده بود، افتاد؛ به طرفش یورش برد؛ این بار فقط جیغ سپیده خانم نبود؛ دخترها هم جیغ کشیدند و علی به گریه افتاد؛ من هم که مثل همیشه آخر واکنش بودم؛ از شدت شوک، یخ‌کرده و مثل چوب خشک شدم.

مردی می‌میره، زنش که ناموسمونه باید به عقد یکی دیگه از پسرای خانواده در بیاد؛ غیرتمون اجازه نمی‌ده بره خونهٔ غریبه. حالا گذاشتیم یک سال بشه؛ به این گیس بریده می‌گم باید زن صالح بشی، چشم سفیدی می‌کنه که نمی‌خوام؛ فکر می‌کنه ما آبرومونو از سر راه آوردیم که بذاریم این ننگ درست بشه و زن جوونو ول کنیم توی این جامعه.

هادی اخمش هر لحظه بیشتر گره می‌خورد. سپیده خانم با اشک‌هایی که سرازیر شده بود، از خود دفاع کرد. بگوید ماجرا چیست.

شما که خبر داری یک سال پیش پسر من فوت کرده.

خدا بیامرزد"ی گفتیم و او ادامه داد. خب این عروس یک‌ساله که با ما زندگی می‌کنه؛ رسم ماهاست که وقتی

این غیرته؟ از روزی که شوهرم مُرده، همش زمزمه می‌کنن: باید زن صالح بشی؛ دوماهه مدام جنگ و دعوا داریم و خونمونو شیشه کردن؛ صادق من کجا و صالح گنددماغ کجا؛ اصلاً اون زن و بچه داره؛ از همون موقع که صادق مُرد،

مردمو ببندی. حرف مردم همیشه بوده؛ خدا اهلشون کنه که دست از این کارا بردارن؛ اما تو به خاطر اونا خانواده تو عذاب نده؛ مردم دو روز دیگه سوژۀ جدید واسه چرخوندن سر زبونا پیدا می‌کنن. آرامش خانواده تو به هم نریز. نفس‌های عمیق آقا صابر نشان می‌داد حرف‌های هادی را قبول دارد؛ اما اعتبار حرف مردم برایش کم نبود. صدای خندۀ بچه‌ها مطمئنم کرد که اوضاع آن‌طرف مرتب است. هادی هم دست جناب پدرشوهر را کشید و به حیاط برد تا بیشتر توجهش کند و عروس غم‌زده هم سر درد دلش را باز کرد. خوب شد زیر غذا را خاموش کرده بودم. این قصه سر دراز داشت. سخت بود شکستن رسم‌های باقی‌مانده از جاهلیت؛ اما شدنی بود اگر انصاف داشتند و خانواده برایشان از حرف مردم مهم‌تر بود.

جاریم که می‌دونه رسم مسخره‌شون به کجا می‌رسه، همش عذابم می‌ده؛ حالا پیام هُووش بشم که روزگارم سیاهه. منم زنم؛ بهش حق می‌دم. من زن صالح بشو نیستم.

آقا صابر غُرید و خواست حملۀ جدیدی راه بی‌اندازد که با تَشَر هادی سر جایش نشست.

آقا صابر، حق با عروستونه؛ شما حق تصمیم گرفتن در مورد ازدواج ایشونو ندارین؛ نهایتش می‌تونین پیشنهاد بدین؛ رضایت خودش شرط اوله؛ راضی به شکستن حرف خدا نشو و اجبار بالا سرش نیار.

پدر من، غیرتتو خرج پشتیبانی ازش بکن؛ خرج کمک واسه ساختن زندگی جدید؛ نذار کسی بهش چپ نگاه کنه و واسش حرف دربیاره؛ نه اینکه بدتر از همه خون به دل ناموست کنی که دهن

خستگی ناپذیر

زینب رحیمی تالار پستی - دانش‌آموخته سطح ۳ حوزه علمی

جیب‌ها، داخل پیراهن و دست‌ها پر از میوه‌های نوبرانه باغ آقا نصرالله شده بود؛ همین‌که اراده کردند از باغ بیرون بروند، دو جوان با شلوار بسیجی جلوی‌شان سبز شدند؛ رنگ شلوار، گواهی می‌داد که می‌خواهند جلوی‌شان را بگیرند؛ تیزبازی درآوردند و با سرعت سمت در دیگر باغ دویدند تا راه فراری جور کنند؛ اما با آدم‌هایی تیزتر از خودشان سروکار داشتند؛ فرشید از درکه خارج شد، به سد جوان لاغراندام قدبلندی خورد؛ زودتر از او رسیده بود.

اینجا چی کار می‌کنی؟
به توجّه؟
بیابهم بگو صاحب باغ کیه؟ خونه‌ش کجاست؟

فرشید نوجوان را با وجود تقلاهایش برای دررفتن و استرسش از اینکه بسیجی‌ها او را نکشند و یا به پدرش خبر ندهند، به در خانه آقا نصرالله برد؛ صاحب باغ را که دید، برایش توضیح داد.

فرشید نوجوان را با وجود تقلاهایش برای دررفتن و استرسش از اینکه بسیجی‌ها او را نکشند و یا به پدرش خبر ندهند، به در خانه آقا نصرالله برد؛ صاحب باغ را که دید، برایش توضیح داد.

آقا، این بچه‌ها از اینجا رد می‌شدن، نمی‌دونستن اگه بدون اجازه میوه بکنن حروم میشه، اومدیم میوه‌ها تونو پس بدیم.

آقا نصرالله میوه‌ها را حلال کرد؛ آقا مصطفی همچنان که مچ فرشید را در دست گرفته بود و به طرف پُل رودخانه شاه چای می‌رفتند، برایش حرف می‌زد.

ماتوی اون مسجد امیرالمؤمنین علیه السلام که دارن می‌سازنش، صبح جمعه‌ها جمع می‌شیم و کلی برنامه داریم.

نگاه کنجگا و فرشید را که دید، توضیح داد.

صبحونه می‌خوریم؛ اسلحه باز می‌کنیم؛ پلی‌استیشن، پینگ‌پونگ و خیلی از این چیزا؛ چشم‌های فرشید گرد شد.

همه اینا مفتکی؟ مفتکی مفتکی.

وسوسه رفتن به جایی که همه بازی‌های مورد علاقه‌اش را داشت، فرشید را قلقلک

فرشید نوجوان را با وجود تقلاهایش برای دررفتن و استرسش از اینکه بسیجی‌ها او را نکشند و یا به پدرش خبر ندهند، به در خانه آقا نصرالله برد؛ صاحب باغ را که دید، برایش توضیح داد.


آقا، این بچه‌ها از اینجا رد می‌شدن، نمی‌دونستن اگه بدون اجازه میوه بکنن حروم میشه، اومدیم میوه‌ها تونو پس بدیم.

آقا نصرالله میوه‌ها را حلال کرد؛ آقا مصطفی همچنان که مچ فرشید را در دست گرفته بود و به طرف پُل رودخانه شاه چای می‌رفتند، برایش حرف می‌زد.


می‌دونستی اگه من نرسیده بودم حروم خورده بودی؟ شاید خدا منو فرستاد تا ندارم.

فرشید در دلش می‌گفت: تو را خدا فرستاده میوه‌های مرا از چنگم دریاوری؛ با قد کوچکش سری بلند کرد و نگاه شیطنت آمیزی به آقا مصطفی کرد.

داد؛ آخر کار بعد از دو هفته علی رغم توصیه پدر به اینکه ممکن است نزدیک شدن به بسیجی‌ها برایش خطرناک باشد و مغزش را شستشو بدهند، خودش را جلوی در مسجد امیرالمؤمنین علیه السلام گهنز دید؛ بچه‌ها بالباس خاکی بسیجی، تمرین بشین پاشو انجام می‌دادند؛ هنوز به درست بودن حرف پدرش فکر می‌کرد؛ آقا مصطفی که جلو ایستاده بود و دستور بشین پاشو با او بود، از همان جا بلند و پرانرژی داد زد.

 به سلام آقا دزده.

فرشید جرئتی گرفت و جواب داد.

 به سلام آقا بسیجیه.

و این‌گونه مهر آقا مصطفی به دلش نشست؛ فرشید بچه محل جلد پایگاه بسیج کهنز شد؛ مثل همه بچه‌های آن محله و محله‌های اطراف؛ مثل همه جوان‌های محله که پشت دعوای هرروزه‌شان دل بسته اخلاق او شدند؛

سال‌ها از آن روزها می‌گذرد اما بچه محل‌های آقا مصطفی، هنوز هم بعد شهادت، گره‌های زندگی‌شان را با کمک او باز می‌کنند؛ تازه اگر گله کنند از دیرباز شدن گره‌هایشان، پیغام می‌فرستد که به فلانی بگو حواسم به شما هست و یا در خواب پوزخند به گله‌شان می‌زند که فکر کردید تا الآن را شما پیش بردید؟ ما پیش می‌بریم و آن مقدار که سهم شما می‌شود، روزی‌تان است. روزهای بی‌قراری‌اش برای شهادت هم به مادرش جواب می‌دهد که حالا دیگر اگر بروم، آن طرف دستم برای پیش بردن کارهای فرهنگی بازتر می‌شود.

می‌گفت: اگر بچه روحانی و بچه نظامی با پس‌زمینه مثبت را دور خود جمع کردی هنر نیست؛ اگر هنر داری، بقیه بچه‌ها را جذب کن؛ با این فکرات و عرق خور محله را هم به طرف خود کشیده بود؛ هرکدام را

بود و "بچه‌گره" هایش؛ نه او رهایشان کرد و نه آن بچه‌ها کنار کشیدند؛ باید جای او بود تا بتوان تصور کرد چه واکنشی می‌شد نشان داد.

"خستگی" را خسته کرده بود و "نمی‌شود" را شرمنده؛ با همان روحیه، خود را افغانستانی جا زد تا به عنوان آشپزی برای مدافعان حرم بی‌بی عليها السلام او را ببرند؛ با همان روحیه وقتی آشپزخانه تعطیل شد و آشپزخانهٔ مرکزی کار را به عهده گرفت، شبانه فرار کرد و خود را در گروه دیگری جا کرد تا برنگردد و توفیق دفاع و شهادت را از دست ندهد. توانش را که نشان داد، فرمانده شد؛ "سید ابراهیم" آن حوالی شد؛ آن قدر خود را نشان داد تا نشان‌دار و گلچین شد.

آن روز که گفته بود: "پدر و مادر و زن و بچه‌هام فدای یه کاشی حرم بی‌بی" ذهن‌ها حرفش را درک نمی‌کردند؛ حتی نمی‌شد تصور کرد که مگر ممکن است

با روش منحصر به فرد خودش؛ حتی شده آجر به سرش بزند؛ سرخود را بشکند تا حواسشان را از قصد شراب خوری پرت کند و مانعشان بشود و آخرسر بگوید؛ دیدید که نگذاشتم به هدفتان برسید؛ پس بیایید باهم برویم هیئت.

کدام یک از ما می‌توانیم تصور کنیم اگر بعد از مدت‌ها تلاش و آماده کردن نوجوان‌ها، روز رزمایش، وسط رزمایش، جلوی جایگاه مسئولین، همان نوجوان‌ها آبرویت را با یک بیا وسط ببرند، چه واکنشی باید نشان داد؟ جلوی جایگاه یکی از بچه‌ها از سر شیطنت "بیا وسط" ی گفت و همان شد آغاز حرکت بی‌فکر بچه‌ها وسط آن جو رسمی نظامی؛ چفیه‌ها را هلیکوپتری بالای سرشان می‌چرخاندند و بیا وسط را تکرار می‌کردند؛ آقا مصطفی توییخ شد؛ حرف شنید و مسخره شد با آن بسیجی تربیت کردنش؛ حتی تا مدتی به حوزه بسیج راهش نمی‌دادند؛ اما آقا مصطفی

یک مرد همه‌گس خود را فدا کند؛ مگر نوجوانش خطابه خواند و همه را در او دل‌بستگی ندارد؛ اما آن روزها که بهت فروبرد، نظام تعهد و افق بلند همسرش از مصطفای متفاوت دل‌داده بینش مصطفایی که متعلق به همه و محبت‌هایش گفت و آن روز که دختر بود به نمایش درآمد.^۳



”تمام من، چگونه در کربلا ذوب‌شده‌ای که هر بار با تو صحبت می‌کنم به ناگاه سراز زبانت عاشورا درمی‌آورم؛ مهربان‌ترینم، می‌خواهم برایت بگویم و بگویم... برایت چه بگویم، بگویم از دنیای بعد از تو، از دل‌تنگی‌های پسری ۶ ماهه که حالا مردی ۸ ساله شده و از بهانه‌گیری‌هایش که گاهی کسی جز تو آرامش نمی‌کند و دلش فقط بهانه‌تورا می‌گیرد و مادری که پس از شهادت در هر لحظه‌اش صبر زینبی را تداعی می‌کند و بهانه‌گیری‌هایمان را به جان می‌خرد و صبر را در کلاس تقوایش مشق می‌کند. مادری که هر روز به ما، فرزندان مصطفی درس مثل مصطفی شدن را این‌گونه می‌آموزد که ولایت‌مداری از رهبری باید خط قرمزتان باشد. مبدا آن حکیم فرزانه را تنها بگذارید و پشتش را خالی کنید که این اول گمراهی خود و جامعه است.“^۴

پی‌نوشت

۱. شاخه‌ای از رودخانه کرج.
۲. شهرکی در جنوب شهرستان شهریار.
۳. رک: کتاب‌ها: «مثل مصطفی»، «سید ابراهیم» «قرار بی‌قرار»، «اسم تو مصطفاست» و «سرباز روز نهم» و مستند «آقا مصطفی» و «روزگار ابراهیم».
۴. دل‌نوشته دختر شهید در اولین رویداد ملی تکریم فعالان مساجد سراسر کشور با عنوان «مثل مصطفی».



مصطفی زاده شهادت

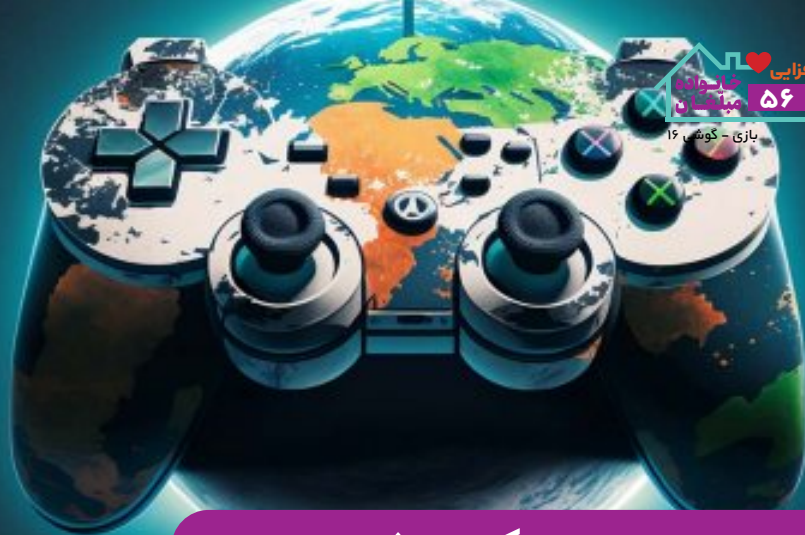
● تاریخ تولد: ۱۹ شهریور ۱۳۶۵

● محل تولد: شوشتر خوزستان

● تاریخ شهادت: آبان ۱۳۹۴ (تاسوعای حسینی علیه السلام)

● محل شهادت: حلب سوریه





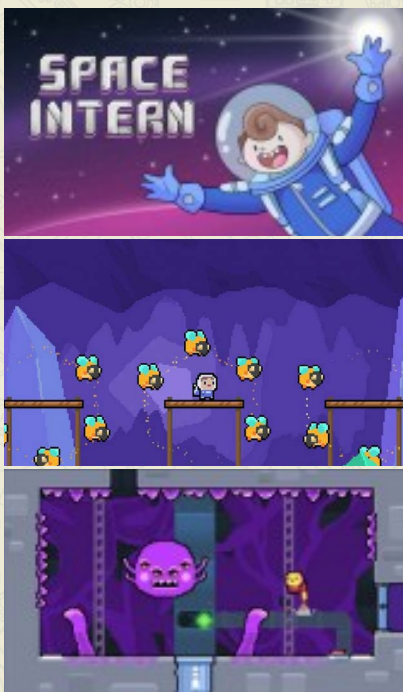
مؤسسه تربیتی رسانه‌ای مآذنه

سید محمد حسن مدرس مصلی

دانش پژوه سطح ۳ حوزه علمیه

کارشناس بازی‌های ویدیویی

بازی - گوشی ۱۶



Space Intern

بازی کامپیوتر (windows - android)

سن مناسب: بالای ۷ سال

در این بازی بازیکن، به عنوان یک کارآموز جدید، به ایستگاه تحقیقاتی سیاره‌ای فرستاده می‌شود؛ اما متوجه می‌شود که مسیر مستقیم به آن راز دست داده است. بنابراین او باید از مسیرها و خطرهای عبور کند و با پژوهشگران در ارتباط باشد. عبور از چالش‌های بازی نیاز به تمرکز و دقت دارد. بازی مناسب رده سنی بالای هفت سال است و خشونت زیادی ندارد؛ اما ممکن

و از خود مراقبت کنند. مثلاً از سؤالاتی بهره ببرند که فرزندان را به بیان نظرات و احساسات خود تشویق می‌کنند. مثلاً می‌توان پرسید که در بازی چه چالش‌ها و موفقیت‌هایی داشته‌اند، چه چیزهایی یاد گرفته‌اند و موقع بازی چه احساسی دارند. البته چون بازی تبلیغاتی دارد که ممکن است برای فرزندان نامناسب باشد، آن را آفلاین اجرا کنید.

است برخی از موقعیت‌ها و محیط‌ها برای کودکان زیر هفت سال دلهره‌آور باشند. مثلاً ممکن است دشمنان، مانند حلزون‌ها و قورباغه‌های منفجرشونده، به شما حمله ور شوند. بازی چون چالش برانگیز است و ممکن است کودکان در برخی از سطوح گیر کنند و عصبانی شوند، والدین باید آن‌ها را تشویق کنند که صبر و پشتکار داشته باشند



scratchJr 

بازی موبایل (android) ▶

سن مناسب: مثبت ۵ سال ▶

کند و بلوک‌های برنامه‌نویسی مناسب را به ترتیب و با توجه به عملی که در نظر دارد کارا کتر انجام دهد، کنار هم قرار دهد، و مثلاً شخصیت بازی را حرکت دهد،

این بازی یک زبان برنامه‌نویسی بصری دارد که کودک با آن و بدون سواد خواندن و نوشتن می‌تواند در یک محیط ساده، مفاهیم پایه برنامه‌نویسی را یاد بگیرد. بازیکن می‌تواند یک شخصیت کارتونی برای بازی انتخاب

این بازی می‌تواند ایده‌پردازی و حل مسئله و خلاقیت را در فرزندان تقویت کند. وقتی فرزندان موفق به نوشتن برنامه‌ای، هرچند ابتدایی، می‌شود، اعتماد به نفسش تقویت می‌شود. یادگیری اصول کدنویسی، هرچند ابتدایی، باعث رشد تفکر محاسباتی و ایجاد تفکر منطقی، آشنایی با الگوریتم، درک بهتر از رایانه و حرکت از مصرف‌گرایی به تولید می‌شود؛ چراکه کودک یاد می‌گیرد محتوای دیجیتال ایجاد کند و مصرف‌کنندهٔ صرف نباشد. اگر فرزندان به برنامه‌نویسی علاقه دارد، می‌توانید او را در کلاس‌های برنامه‌نویسی ثبت‌نام کنید. برای این کار، در ابتدا، از کلاس‌های آموزش‌های مهارت برنامه‌نویسی «اسکرچ جونیور» شروع کنید.



برایش دیالوگ بنویسد یا او را زنده کند. از فرزند بپرسید که چه چیزهایی در بازی برایش لذت‌بخش است و او را جذب می‌کند. مثلاً یک برنامه برای فرزندان تعریف کنید و بخواهید آن را اجرا کند؛ مثلاً خرگوشی که در پشت سنگی پنهان می‌شود. البته مدتی طول می‌کشد تا فرزندان به محیط بازی، مثل صفحات متعدد و ویرایشگرها و صفحه‌های ورودی، عادت کند. پس با او همدلی کنید و بکوشید با راهنمایی و دادن پیشنهاد به او، به برنامه مسلط شود.



این برنامه بدون اینترنت کار می‌کند و دانلودش رایگان است. چالش‌های برنامه و تلاش برای ساخت پروژه‌های جدید در



استرس بانوان ۳

کوثر بخشی جویباری - کارشناس مشاوره و روانشناسی

می‌کند آن را مدیریت و مسئله را حل کند. برای مثال، در فعالیت‌های جمعی شرکت می‌کند؛

۲ **درون‌سازی:** در این حالت شخص

در برخورد با استرس سعی می‌کند آن را بپذیرد و تلاش می‌کند به هر نحوی با آن کنار بیاید و حالت منفعل به خود می‌گیرد؛

۳ **درمانده شدن:** در این حالت شخص

به‌طور کامل ناامید می‌شود و هیچ‌گونه

با توجه به دو شماره قبل این نوشتار و پس از بررسی عوامل استرس‌زا در زندگی روزمره بانوان، خوب است بدانیم هر

انسانی با توجه به ویژگی روحی و جسمی خاص خود، در برابر استرس واکنش متفاوتی نشان می‌دهد که می‌توان آن‌ها را به سه دسته تقسیم کرد:

۱ **برون‌سازی:** در این روش هنگامی که

شخص دچار استرس می‌شود، تلاش

تلاشی برای مدیریت استرس خود نمی‌کند
و احساس سرخوردگی می‌کند.

بهترین روش برخورد با استرس چیست؟

۱) **حفظ آرامش:** حفظ آرامش در هر شرایطی
یک اصل مهم است؛ چون باعث می‌شود
منطقی‌تر فکر و بهتر عمل کنیم و خیلی
راحت‌تر مشکلات را حل کنیم. بدون حفظ
آرامش، اوضاع فقط پیچیده‌تر خواهد شد؛
۲) **تفکر درباره نحوه برخورد:** خوب فکر
کردن در هر موضوعی باعث می‌شود
راه‌حل‌های متعددی را بررسی و در نهایت
بهترین آن‌ها را انتخاب کنیم؛

۳) **انتخاب راه‌حل مناسب و تلاش برای
انجام دادن آن:** انتخاب راه‌حل قسمت
مهمی از کار است؛ ولی بدون عمل
فایده‌ای نخواهد داشت. پس باید با
تلاش آن را به مرحله عمل برسانیم؛

۴) **الگوسازی راه‌حل‌ها در طول زندگی:**
بهتر است راه‌حل مناسبی را نهادینه
کنیم و در طول زندگی، هر جا که نیاز بود،
از آن استفاده کنیم؛

۵) **تمرکز روی کار مدنظر:** هنگامی که
کاری را انجام می‌دهیم، باید روی همان
تمرکز کنیم و آن را درست و عالی انجام
دهیم. این رفتار زمینه برای ایجاد
استرس و اضطراب در آینده را از بین
می‌برد. برای مثال، هنگامی که مشغول
تفریح و استراحتیم، از همان لذت ببریم
و به کارهای دیگر فکر نکنیم، یا هنگام
رانندگی به سلامت و رانندگی درست
خود فکر کنیم، نه به افکار و نظرات
دیگران درباره رانندگی‌مان؛



۶ برنامه‌ریزی برای پرهیز از استرس؛ کمال‌گرانباش؛

در زندگی‌های امروزه که خانم‌ها هم در

خانه کار می‌کنند و هم در خارج از آن و

هم از غذاهای آماده استفاده می‌شود،

برای دور شدن از استرس و انجام شدن

به‌موقع کارها، در مرحله اول فرد نیازمند

برنامه‌ریزی متناسب با توانایی و علایق

خود است. در غیر این صورت، احساس

سرخوردگی و بیهودگی می‌کند و حتی

ممکن است بعداز مدتی متوجه شود

این برنامه به دردش نمی‌خورد و مجبور

باشد آن را تغییر دهد یا به‌طور کامل

عوض کند. پس در این شرایط نباید

احساس ناامیدی کرد.

می‌توان با این پنج پیشنهاد به حرکت

ادامه داد:

▶ همین حالا انجام بده؛

▶ اگر نمی‌توانی آن را انجام دهی، مقدماتش

را فراهم کن؛

▶ در تصمیم‌گیری مستقل باش؛

▶ کارهایت را اولویت‌بندی کن.

۷ هماهنگی روان و بدن: لازم است برای

ایجاد هماهنگی بین روان و جسم

مثبت‌اندیشی را در خود تقویت کنید.

برای این کار جملات مثبت را در ذهن خود

تکرار کنید و حتی آن را با صدای بلند

بگویید. این کار موجب کم شدن استرس

در شما می‌شود.

همچنین برخی راهکارها برای برقراری

بهتر این هماهنگی عبارت‌اند از:

تنفس آرام و عمیق: هنگام استرس

تنفس تند و سطحی می‌شود. وقتی



استرس موجب گرفتگی در بعضی از نقاط بدن می‌شود که استفاده از این روش به آرام شدن درد و از بین رفتن گرفتگی کمک می‌کند و عضلات آرام می‌شوند. برای این کار بهتر است از متخصصان این رشته کمک بگیرید. بهتر است هنگام ماساژ از گیاهان معطر و روغن‌های گیاهی استفاده شود تا اثر درمانی بهتری داشته باشد.

عطر درمانی: از رایحه و عطر گیاهان هم برای درمان بعضی بیماری‌ها استفاده می‌شود؛

• برای آرامش و رهایی از استرس از گل همیشه‌بهار، بابونه، زیره، ساقهٔ مریم‌گلی، چوب‌رزو... استفاده کنید؛

• برای رهایی از بی‌خوابی از مریم‌گلی، بابونه، اسطوخودوس، نعناع هندی، بهارنارنج، یاسمین و... استفاده کنید؛

• هنگام ترس می‌توانید از بابونه، شمعدانی، اسطوخودوس، چوب‌سدر، رز، بهارنارنج و... استفاده کنید.

بخواهید خودتان را آرام کنید، باید نفس عمیق بکشید و نگه دارید. سپس با شماره ۱ تا ۱۰ هوا را به تدریج از ریه‌ها خارج کنید. در هر دم و بازدم عضلات شکم شما پایین و بالا برود؛ زیرا با این کار اکسیژن بیشتری به رگ‌های خونی بدن شما می‌رسد. هم‌زمان با تنفس عمیق سعی کنید ذهن خود را هم از استرس خالی کنید. اگر استرس برطرف نشد، این کار را چند بار تکرار کنید تا آرام شوید؛

آرام‌سازی عضلات: با شل و سفت کردن ماهیچه‌های کل بدن می‌توانید تنش‌ها را دور بریزید؛

ماساژ درمانی: از ماساژ برای درمان بعضی از دردها استفاده می‌شود. گاهی



برای ایجاد حس شادابی می‌توانید از رنگ پرتقالی و آبی برای دم و بازدم استفاده کنید.

استحمام: حمام کردن موجب لذت و شادی می‌شود و بسیار نشاط‌آور است.

انجام دادن امور معنوی: حضور در اماکن معنوی، مثل مساجد و زیارتگاه‌ها، یا قرائت قرآن و ادعیه، سبب نشاط می‌شود.



برای مطالعه بیشتر

▶ من و زندگی با هیولای درون، بو آیسیت، ترجمه اعظم جوزدانی، انتشارات سیزده، تهران، ۱۳۹۴.

رنگ‌درمانی: رنگ‌ها در روحیه و خلق‌و‌خو بسیار تأثیرگذارند. رنگ سبز تعادل‌بخش‌ترین رنگ است؛ رنگ آبی احساس آرامش را افزایش می‌دهد؛ رنگ فیروزه‌ای حس تازگی ایجاد می‌کند؛ رنگ قرمز هیجان را افزایش می‌دهد و ...^۳

بهتر است از رنگ‌هایی مثل سبز و آبی در قسمت‌هایی از خانه، مانند اتاق خواب یا حمام، استفاده شود؛ زیرا تعادل و آرامش را در شما افزایش می‌دهند.

می‌توانید برای کاهش افکار و سواس‌گونه در خود دو رنگ قرمز و سبز را به ترتیب در دم و بازدم خود تصور کنید؛

برای تقویت اعتماد به نفس رنگ بنفش و زرد را به ترتیب در دم و بازدم خود تصور کنید؛

پی‌نوشت

۱. ر.ک: روان‌شناسی و ماساژ، بابک وزیری، انتشارات ارجمند، تهران ۱۳۹۷.

۲. ر.ک: B2n.ir/n12303.

۳. ر.ک: روان‌شناسی رنگ‌ها، حمیدرضا زارعی، انتشارات آفتاب گیتی، تهران، ۱۳۹۸.



می خواهم ولی نمی شه!

محسن بختیاری - دانش یزوه سطح ۴ حوزه علمیه

وجود اعتقاد داشته باشی که تو برای
یه کاری ساخته شده‌ی، سختی‌هاش و
هم تحمل می‌کنی». مشکل من هم
همین بود که نمی‌دانستم برای چه کاری
ساخته شده‌ام.
برگه برنامه‌ریزی را یک بار دیگر نگاه می‌کنم.
کلافه‌ام کرده. با عصبانیت ریزریز می‌کنم
و می‌زنم زیر گریه. صدای هق‌هق گریه‌ام
نمی‌گذارد لرزش گوشی را بشنوم. چند
دقیقه‌ای طول می‌کشد تا آرام شوم. صدای

این پنج‌مین بار است که ریزریز برنامه‌ام
رامی نویسم: صبح ساعت ۵ از خواب بیدار
می‌شوم، ساعت ۳:۵۰... اما... اما خودم
می‌دانم، مثل دفعه‌های قبلی....
خدایا، چی کار کنم؟! چرا نمی‌شه؟ دارم
کلافه می‌شم!
چند باری هم پیش آقای کارگران، مشاور
مدرسه‌مان، رفته بودم. خیلی برایم وقت
صرف کرد. تیه حرفش هم این بود که
«اگه کارت رو باور داشته باشی و از عمق

- «حالا بازی رو بی خیال شو. تموم شد رفت. برای یه کار دیگه مزاحمت شدم عزیز. شنیده‌م صدای خوبی داری. به تئاتر و برنامه‌های نمایشی هم علاقه‌مندی. آره بلا؟! نگفته بودی ناقل! راستش و بخوای، می‌خواستم پس فردا ظهر توی "پرده‌خونی شاهنامه" نقش

لرزش گوشی نگاهم را متوجه روی میزم می‌کند. چشمانم راز می‌کنم تا ببینم این وقت شب چه کسی زنگ زده. آقای کارگران، مشاور مدرسه؟! صدایم را صاف می‌کنم و هر طور شده، تلفن را جواب می‌دهم.

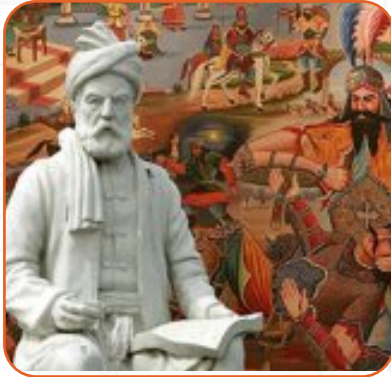
«س... سلام آقای کارگران! حال شما خوبه؟ ببخشید آقا، گوشی‌م رو حالت لرزش بود.»

آقای کارگران با آن صدای آرام و بزرگانه‌اش جواب داد: «سلام آقا جلال گل! چطوری پسر؟ کم پیدا شده‌ی؟ امروز چرا سالن فوتسال نیومدی؟ نکنه با تیم کلاس دومی‌ها تباری کرده بودی ببازیم!»

لبخند سردی می‌زنم و با ناراحتی می‌گویم: «باختیم آقا! لعنت بر من! آقا، راستش و بخواید، گفتم، خیر سرم، بمونم خونه درس‌های عقب‌مونده‌م و بخونم!»



عزیزان تشکر کنم که این چند روزه واقعاً زحمت کشیدن. بعضی‌ها، مثل آقا جلال، هم که فکر کنم دوروزه درست نخوابیده»



لیبختی از سر رضایت می‌زنم و در دلم با افتخار تکرار می‌کنم: «بالاخره شد، بالاخره تونستم!»

جمعیت سالن را ترک کرده بود. من مانده بودم و چند تا از بچه‌های تئاتر. یک‌دفعه دستان مهربان آقای کارگران روی شانه‌هایم آمد: «خسته نباشین بچه‌ها. شما هم که ویژه خسته نباشی آقا جلال. ببینم، حالا فهمیده‌ی برای چه کاری ساخته شده‌ی؟»

راوی رو داشته باشی. می‌دونم یه کم دیر شده؛ ولی چاره‌ای نیست؛ راوی برنامه مریض شده و صداش کاملاً گرفته. ببینم، پایه هستی جلال جان؟ الو... جلال جان!»

دهانم باز مانده بود از پیشنهاد آقای کارگران. قدرت حرف زدن نداشتم. یعنی من راوی پرده‌خوانی شاهنامه، در مدرسه، جلوی چشم همه بچه‌ها؟! در خواب هم نمی‌دیدم!

حواسم که جمع شد، دیدم گوشی که قطع شده بود، دوباره دارد می‌لرزد. «الو آقا! پایه‌م آقا، پایه. کی پیام تمرین؟»



نمایش تمام شده بود و همه بچه‌ها با سوت و کف داشتند ما را تشویق می‌کردند و من احساس می‌کردم همه دارند فقط من را تشویق می‌کنند. آقای کارگران روی صحنه آمد و میکروفن را دست گرفت: «من وظیفه دارم از همه

نقش «باورها» در تقویت «اراده‌ها»

چالشی که در اوج دوران نوجوانی و ابتدای دوران جوانی با آن روبه‌رو می‌شویم، «می‌شود/ نمی‌شود»ها و «می‌توانم/ نمی‌توانم»های زندگی ماست. بارها برنامه‌ریزی می‌کنیم و تصمیم می‌گیریم که کاری را انجام دهیم؛ اما در میانه راه کم می‌آوریم و برنامه را ابترها می‌کنیم. ناگفته پیداست که در هر مرحله بازگشت نیز هزینه دوباره پرداختن به آن برنامه بیشتر و سنگین‌تر می‌شود.

• راه حل چیست؟

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «مَا ضَعُفَ

بَدَنٌ عَمَّا قَوِيَتْ عَلَيْهِ التِّيَةُ.»

مضمون این کلام یعنی وقتی نیت‌ها و اراده‌ها استوار و محکم بود، جسم همراه و فرمان‌بردار آن می‌شود و از خود ضعف نشان نمی‌دهد.

طبق این روایت ارزشمند، اگر ما، با تمام وجود، قصد و نیت کاری را داشته باشیم، این اراده روحی ما تمام قوای جسمانی ما را بسیج می‌کند تا در راه رسیدن به آن هدف تلاش جهادگونه کنند. به عبارت



باید بینیم به چه انگیزه‌ای و با چه هدف و نیتی می‌خواهیم آن را انجام دهیم. قلّه کوه‌های زندگی ما هر چقدر واضح‌تر جلوی روی ما باشند، انگیزه برای پیمودن مسیر هم بیشتر می‌شود.



پس باید با مشورت استادان و مشاوران کارآزموده، در قدم اول هر حرکتی، در هدف و نیت آن خوب بیندیشیدیم. وقتی درباره هدف و انگیزه کاری به باور و اعتقاد لازم رسیدیم، باید قدم دوم را که ریل‌گذاری برای عملیاتی شدن و نیل به آن هدف است برداریم.

دیگر، بازگشت این کلام نورانی به این نکته است که «نتوانستن‌های ما به دلیل نخواستن‌های ماست».

در امور معنوی و عبادی نیز هرگاه می‌بینیم گامی در مسیر بهتر شدن و نورانی تر شدن بر نمی‌داریم، به این دلیل است که صادقانه نخواستیم آئی بشویم که از خدا طلب توفیقش را داریم. اعتقاد و باور به هدف و مسیر، هم در امور عادی و مادی زندگی و هم در امور معنوی و عبادی و اخلاقی، موتور محرک بدن و رفتارهای ماست.

تفکر نسبت به هدف و مسیر، مشورت کردن و مطالعه کردن، از جمله راهکارهای عملیاتی‌ای هستند که موجب تقویت «باورها و اعتقادات» ما می‌شوند.

دست به هر کاری که می‌خواهیم بزنیم، قبل از برنامه‌ریزی و ریل‌گذاری عملیاتی

پی‌نوشت

۱. من لا یحضره الفقیه، محمد بن علی بن بابویه (شیخ صدوق)، انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم، ۱۳۶۳ش، ج ۴، ص ۴۰۰، ح ۵۸۵۹۶.



دوباره شام!

رسول ساری

دانش پژوه سطح ۳ حوزه علمیه قم

دانشجوی دکتری علوم سیاسی

یک طرح عمدی برآساس دیدگاه «برنارد لوئیس» برای تقسیم جهان عرب مواجهه است. تحرکات تروریستی اخیر به هیچ وجه تصادفی نیست؛ بلکه با فرمان‌های دقیق غرب صهیونیستی و متحدش، ترکیه، با سلاح‌های مدرن و پهپادهای پیشرفته علیه کشور سوریه صورت گرفت. هدفشان هم روشن است: ضربه زدن به ثبات سوریه و قطع خطوط تدارکاتی

نتانیا هو معتقد است که زمان آن فرارسیده که یک بار برای همیشه حساب خود را با ایران تصفیه کند؛ به ویژه پس از پیروزی ترامپ در انتخابات ریاست جمهوری آمریکا، درگیری‌های مستقیم و غیرمستقیم خود با جمهوری اسلامی ایران را تشدید کرده است. نمونه بارز آن سوریه است که همچنان با خشونت‌آمیزترین تلاش‌ها برای تجزیه و تکه‌تکه شدن در دوران مدرن، در چارچوب

هستند، در سوریه عملیات تروریستی انجام می‌دهند که تغییر نام‌ها و شعارها به هیچ وجه واقعیتشان را پنهان نمی‌کند. آن‌ها ابزاری هستند در دست قدرت‌های استعمارگر بین‌المللی که به صورت نیابتی و تحت شعارهای دروغین می‌جنگند و برنامه‌های نظام سرمایه‌داری جهانی را اجرا می‌کنند.

که نشان‌دهنده راه نجات جنبش‌های مقاومت در لبنان، به‌ویژه علیه رژیم اشغالگر صهیونیستی است. با آنکه نام گروه‌های تروریستی فعال در سوریه زیاد است، اما اصلشان یکی است. بیش از ۳۵ جناح و جبهه که همگی از ریشه‌های القاعده و النصره و داعش



از این سو، نتانیا هو که تظاهر به آتش بس با لبنان می‌کند، برای حمله دوباره به تأسیسات حزب الله و ضربه زدن به آن آماده می‌شود، درحالی که جهان در سکوت مرگبار فقط نظاره‌گر این جنایات است. گویی همه منتظر تضعیف هرگونه مقاومتی در برابر رژیم صهیونیستی هستند.

این گروه‌ها که ادعای مقاومت دارند، از حمایت و پشتیبانی بی‌پایانی برخوردارند؛ به ویژه پهپادهایی از ترکیه، ایالات متحده، اسرائیل و حتی اوکراین تحویل گرفته‌اند. آن‌ها می‌توانستند به راحتی از این تجهیزات جنگ علیه اشغالگری اسرائیل استفاده کنند؛ اما برای مبارزان با دولت سوریه ارسال کردند.

این گروهک‌های تروریستی هنگامی که پهپادهای عراقی و ایرانی و لبنانی به رژیم صهیونیستی حمله می‌کردند، برای عملیات پهپادی علیه دمشق

همان‌طور که گفته شد، تحرکات تروریستی اخیر در سوریه تصادفی نیست؛ زیرا از مدت‌ها پیش زمینه چنین سناریوی غم‌انگیزی آماده شده و افرادی هم آموزش دیده‌اند. عملیات آموزشی فشرده نظامی در مناطق در اختیار ترکیه و آمریکا در حالی انجام می‌شد که مقاومت فلسطین و نیروهای پشتیبانی لبنانی و یمنی و عراقی در حال مبارزه با رژیم اشغالگر صهیونیستی بودند. این توطئه نتیجه تصمیم لحظه‌ای نیست؛ بلکه حلقه‌ای از زنجیره پروژه تقسیم و چندپارگی است که قدرت‌های بین‌المللی با ابزارهای منطقه‌ای به دنبال اجرای آن هستند. کسانی که شعار انقلاب و آزادی سر می‌دهند، در بی‌ثبات کردن سوریه، نه در خدمت مردم منطقه، بلکه در پاسخ به نقشه‌های رژیم صهیونیستی و سرمایه‌داری آمریکایی که هدفش از بین بردن آخرین خطوط تدارکاتی است، از هیچ کوششی دریغ نکرده‌اند.

آماده می‌شدند و آموزش می‌دیدند. این معادلهٔ مبهم جای هیچ تردیدی باقی نمی‌گذارد که تروریسم در سوریه از اتاق‌های تاریکی مدیریت می‌شود که به دنبال تقسیم کشور و قطع خطوط تدارکاتی مقاومت است تا اسرائیل قدرت مطلق منطقه باقی بماند.

رسانه‌های غربی و عربی نیز نه تنها از تروریسم حمایت می‌کنند، بلکه به دنبال تحریف آگاهی عمومی مردم هستند. برای مثال، رسانه‌های عربی مقاومت فلسطین در برابر اشغالگری اسرائیل را اقدامی مشروع و شرافتمندانه و در همان حال حملات تروریستی به کشور سوریه را به عنوان مقاومت مشروع به تصویر می‌کشند و حالتی از هم‌ذات‌پنداری فریبنده بین دو مقاومت ایجاد می‌کنند که هیچ ربطی به یکدیگر ندارند. در غزه مبارزان مقاومت فلسطینی را قهرمان نشان می‌دهند و فیلم‌هایی پخش می‌کنند که تانک‌های اشغالگر را با کمین‌های دقیق هدف قرار می‌دهند و قهرمانی آن‌ها را می‌ستایند، که این حقیقت است. دربارهٔ سوریه نیز از همان زبان رسانه‌ای، از همان تحلیل‌گران، برای تجلیل از تروریست‌ها استفاده می‌کنند و آن‌ها را رزمندگان مقاومت هم می‌نامند که تانک‌های سوریه را منفجر می‌کنند و حملات هوایی سوریه و روسیه به سایت‌های تروریستی را حمله به غیرنظامیان می‌نامند. برای مثال، بارزترین تغییر اخیر، استفادهٔ اسرائیل از شبکه‌های انفجاری علیه مقاومت فلسطین و مردم مظلوم در غزه است که اصطلاح جدیدی است که به فرهنگ لغت رسانه‌ای این شبکه‌های ماهواره‌ای اضافه شده است. در عین حال، همین اصطلاح در حال استفادهٔ دوباره در زمینهٔ سوریه و به هدف آنگ‌زدن و تخریب ارتش سوریه است.

وجود دارد. هدف روشن این صحنهٔ پوچ تبدیل اسرائیل به یک کشور قابل قبول منطقه‌ای و درعین حال تخریب سوریه و منزوی کردن آن از محور مقاومت است. مقاومت فلسطین حق مشروعی است که منشور ملل متحد و قوانین بین‌المللی برای هر مردم تحت اشغال به رسمیت شناخته است. دربارهٔ آنچه در سوریه می‌گذرد باید گفت که این بخشی از پروژهٔ مخرب صهیونیستی است که هدف نهایی‌اش معرفی اسرائیل به‌عنوان یک قدرت منطقه‌ای مسلط در خاورمیانه است؛ اما تا زمانی که یک گلولهٔ مقاومت باقی بماند، این امر محقق نخواهد شد.



هدف در اینجا دو چیز است:

- ۱) تعریف تصویر واقعی مقاومت؛
 - ۲) ایجاد یک هم‌ذات‌پنداری دروغین بین تروریسم سازمان‌یافته در سوریه و مقاومت شریف در فلسطین نزد ملت‌های عربی.
- حقیقت این است که بین مقاومت شرافتمندانهٔ فلسطین که قهرمانانه با اشغالگری صهیونیست‌ها مقابله می‌کند و طرح تروریستی تابع دستوره‌های قدرت‌های استعماری مدرن تفاوت

پی‌نوشت

۱. برای درک بهتر مطلب رک: پایگاه تحلیلی مشرق <https://b2n.ir/x80228>.



یک تبریک ساده

جواد توحیدی منش - مدیر مؤسسه فرهنگی تبلیغی (شجره حیات طیبه)

یکی از خانم‌های مبلغ گروهمان برابیم
تعریف می‌کرد: هر وقت به‌عنوان همپاژ
پرونده چند خانواده در اختیارم قرار
می‌گیرد، به‌توصیه یکی از استادان مشاوره
و برای ارتباط‌گیری بهتر با افراد، تاریخ تولد
تمام اعضای این خانواده‌ها را در موبایلم
ثبت می‌کنم.

چند دعایی کنمت بهتر از این
خندهات از ته دل، گریهات از سر شوق

روزگارت همه شاد، سفرهات رنگارنگ
و تنی سالم و شاد که بخندی همه عمر
برایشان می‌فرستم و از این طریق
ارتباط خودم را با ایشان تقویت می‌کنم،
به‌خصوص اگر در سن نوجوانی باشند؛
هنگامی که تولد این اشخاص می‌شود،
اگر فرصت کنم، هدیه ناقابل می‌خرم و
برایشان می‌برم. زمانی که هدیه را به آن‌ها
می‌دهم و تولدشان را تبریک می‌گویم،
بسیار خوشحال می‌شوند و ارتباط آن‌ها

او به هیچ وجه با من صحبت نمی کرد
و هر زمان متوجه می شد قصد دارم به
منزلشان بروم از منزل بیرون می رفت یا
خودش را به خواب می زد. حتی اگر یک
ساعت هم بالای سرش می نشستم،
بیدار نمی شد یا اگر بیدار می شد، با حالت
ناراحتی و تندی با من برخورد می کرد.
تا اینکه روز تولدش شد و علی رغم
اینکه بسیار دوست داشتم به صورت
حضوری ایشان را بینم و به وی
تبریک بگویم، کاری پیش آمد و مجبور

چنان که اهل بیت علیهم السلام فرموده اند: **«إِنَّمَا قَلْبُ الْحَدِيثِ كَالْأَرْضِ الْحَالِيَةِ مَا أُلْقِيَ فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبِلَتْهُ»**؛ دل نوجوان مانند زمین آماده است که هر بذری را که در آن افشاند
شود، می پذیرد.»

همین پیام تبریک به ظاهر کوچک
زمینه ساز اثرگذاری روی افراد می شود.
اتفاقاً دخترخانمی در یکی از خانواده ها
بود که با مادر و مادر بزرگش زندگی
می کرد و متأسفانه دچار برخی مشکلات
اخلاقی و رابطه های خاص هم شده بود.



الحمدلله بعد از این پیامک، ارتباط من با این دخترخانم بسیار خوب شد و حتی باهم قرار می‌گذاشتیم و بیرون می‌رفتیم و بسیاری از مسائل خصوصی زندگی‌اش را برایم تعریف می‌کرد و از من راهنمایی و مشورت می‌خواست.

به یاری خداوند، بعد از مدتی ایشان را برای ادامه تحصیل راضی کردم و تا حدود زیادی اخلاق و رفتارشان هم تغییر کرد.

این تجربه خیلی برایم ارزشمند شد که بخشی از رفتارهای ناهنجار افراد، به ویژه در سنین نوجوانی، ریشه در جلب توجه و تمایل به دیده شدن، به خصوص از سمت خانواده‌ها، دارد و این مسئله نیاز به آموزش و آگاهی دادن به والدین و مربیان آموزشی دارد.

شدم پیام تبریکی با محتوای خاصی برایش بفرستم.

مادرش می‌گفت: همین‌که صدای پیامک گوشی‌اش آمد و پیامک را باز کرد، دیدم رنگ چهره‌اش تغییر کرد و بسیار خوشحال شد. پرسیدم: چی شده؟ باز کی بهت پیامک داده؟

بدون اینکه بگوید چه کسی پیامک فرستاده، شروع کرد به خواندنش. راستش، من هم تازه بعد از این پیامک فهمیدم امروز روز تولد دخترم بوده.

بعد دخترم با یک حالت تعجب و شوقی گفت: این اولین باره که کسی این جوری تولدم رو بهم تبریک می‌گه. گفتم: حالا پیامک از طرف کیه؟ گفت: از طرف همیار خانواده‌مون.

فراخوان مقالات

ماهنامه خانواده‌مبلمان

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

موضوعات فراخوان:

۱. بیان تجربیات تبلیغی خانواده مبلمان و روحانیون؛
۲. تفریحات سالم برای خانواده مبلغ در محیط تبلیغی؛
۳. کودکی و نوجوانی فرزندان مبلمان؛ ویژگی‌ها و نیازها؛
۴. مدیریت روابط خانواده طلاب و مبلمان با خویشاوندان؛
۵. تبیین ارزش و آثار تبلیغ برای خانواده و فرزندان مبلمان؛
۶. تبیین ظرفیت‌های تبلیغی اعضای خانواده طلاب و مبلمان؛
۷. نیازهای آموزشی، مهارتی و هنری خانواده طلاب و مبلمان؛
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 مبلمان (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 مبلمان؛
- ❖ 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



۰۲۵-۳۱۳۳۵۶۵

@esfahani_ess

www.mobaleghankhanvade.ismc.ir



● با مراجعه به هر کانال می توانید از محتوا و

مقالات نشریات مرکز پژوهش های تبلیغی مجتمع

آموزشی پژوهشی تبلیغ به صورت رایگان استفاده کنید.

۱ کانال آرشیو ماهنامه سفیر-امین:

<https://eitaa.com/safiraminMagazine>

۲ کانال ماهنامه خانواده-مبلغان:

<https://eitaa.com/khanevademoballegan>

۳ کانال فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات-تبلیغ-دینی:

<https://eitaa.com/fmtd1401>

۴ خبرنامه تحلیلی-سیاسی منبا:

<https://eitaa.com/manba313>

۵ مجموعه کتاب های-تبلیغی:

<https://eitaa.com/mktabt>

۶ نشریه دیواری نسیم-تبلیغ:

<https://eitaa.com/nasimetabligh>

