

خانواده
مبلغان ۳۲

ماهنامه اطلاع‌رسانی، علمی، آموزشی
سال سوم - شماره ۳۲ - شهریور ماه ۱۴۰۴

خدا با ماست

این صداک علی است!

توجه مقابل همرا

عشوق گفته!

شعله اک پس از شهادت

مرکز تدریجی بالغ درون

خانواده مبلغان

مرکز پژوهش‌های تبلیغی مجتمع آموزشی پژوهشی تبلیغ

شهریور ماه ۱۴۰۳ ش

۳۲

مرکز پژوهش‌های تبلیغی مجتمع آموزشی پژوهشی تبلیغ

آغازِ امانتِ محمدی
آغازِ حیاتِ دوباره دل‌ها





خانواده مبلغان ۳۲

ماهنامه اطلاع‌رسانی، علمی، آموزشی
سال سوم - شماره ۳۲
شهریور ماه ۱۴۰۴ 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 تالابیشتی.
 - مدیر هنری و صفحه‌آرا: سیدمحسن حسینی

فهرست

پیام فرمانده ۳

خدا با ما است ۴

دانش افزایی

این صدای علی است! ۶

زندگی با نامه‌ها ۴ (دوران عقد و عطر نهج البلاغه) ۱۳

توجه متقابل همسران (اکسیر زندگی) (۵۷) ۲۱

الگوهای اشتباه ۴ (طرح‌واره یاتله ایثار) ۲۸

عشق گم شده! ۳۲

همراه اول تا آخر ۵ (دختر خوب و مؤمن و...) ۳۶

چی بخونیم؟ ۴۱

شعله‌ای پس از شهادت ۴۶

آفتاب پرستی به نام «لئو» ۵۱

مهارت افزایی

صدای مشاور ۱۲ (باتلاق فقر و خدا فراموشی) ۵۴

مرگ تدریجی بالغ درون ۵۹

با مخاطبان

پناهگاه آسمانی ۶۷



پیام‌فرمانده



عظیم الهی را انجام خواهد داد و «يَتَنَلُّ اللَّهُ
بِهِ الْأَرْضَ قِسْطًا وَعَدْلًا كَمَا مُلِئَتْ ظُلْمًا وَ جَوْرًا»،
بین مسلمانان متواتر است. همه، این را
قبول دارند. خوب؛ این عقیده از آن عقاید
بسیار کارگشاست و به همین دلیل،
دشمنان از یک طرف و البته دوستان
نادان هم از طرف دیگر بر آن می‌تازند.
گاهی دوستان نادان، از روی نادانی و بر اثر
بی‌توجهی، کاری می‌کنند که هیچ دشمن
دانایی به آن خوبی نمی‌تواند ضربه بزند!

در مورد ماجرای اعتقاد به مهدی
موعود عجله الله - یعنی این‌که در آخرالزمان
از خاندان پیامبر، شخصی ظهور می‌کند
که دنیا را از عدل، از دادگستری و از
نیکی پُر می‌سازد و تبعیض‌ها، ظلم‌ها،
سوءاستفاده‌ها و فاصله‌های طبقاتی را
از بین می‌برد - نیز خیلی کارکرده‌اند.
این عقیده که همه مسلمانان هم به آن
معتقدند، مخصوص شیعه نیست. البته
در خصوصیات و جزئیاتش، بعضی فرق،
حرف‌های دیگری دارند؛ اما اصل این‌که
چنین دورانی پیش خواهد آمد و یک نفر
از خاندان پیامبر اسلام ص چنین حرکت



پی‌نوشت

۱. بیانات در دیدار اقشار مختلف مردم، ۹/۲۵/۱۳۷۶.

خدا با ما است

محمود مقدمی



بن بست رسیده، هم سفر پیامبر ﷺ به شدت می ترسید و مرگ را بسیار نزدیک می دید؛ ولی حضرت فرمودند: **﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾**!

وقتی کار را به خدا بسپاریم و بر او توکل کنیم، تار عنکبوت از دیوار پُتنی هم قوی تر می شود و به خوبی پیامبر رحمت ﷺ را حفظ می کند. شاید این گونه معجزات برای این باشد که باور کنیم همه کارها دست خداست، عزت و ذلت دست خداست، حیات و ممات دست خداست. بیاییم باور کنیم خدایی که در چهارم ربیع الاول سال اول هجری با پیامبر اسلام ﷺ همراه بود، امروز هم هست و می تواند جان هایمان را حفظ کند و از دل بن بست ها راه های جدید بگشاید.

وقتی خدا می خواهد قدرت نمایی کند، مهم ترین و والاترین مخلوق خود، یعنی پیامبر اکرم ﷺ را که گل سرسبد هستی است، با ضعیف ترین جفا، که تار عنکبوت است، حفظ می کند. وقتی نبی مکرم حضرت ختمی مرتبت ﷺ از طریق فرشته وحی از نقشه مشرکان برای ترور وجود نازنینش مطلع شد، علی السلام حاضر شد در بستر پیامبر ﷺ بخوابد و جانش را فدا کند تا جان سرور کائنات حفظ شود. در آن حال، پیامبر خدا ﷺ از دست مشرکان فرار کرد و به دستور خدا هجرت به مدینه را برنامه خود قرار داد. مشرکان که از هجرت پیامبر ﷺ مطلع شدند، مسیر حرکت ایشان را ردیابی و دنبال کردند و به غار ثور نزدیک شدند؛ درحالی که حضرت و شخص همراهشان در غار کوچک ثور پناه گرفته بودند. در آن لحظات سخت که گمان می شد کار به

پی نوشت

۱. توبه/۴۰.

السَّلَامُ عَلَيْنَا يَا زَيْنَبُ يَا عَقِيلَةَ الْعَرَبِ

این صدای علی است!

محمد حسن خدای-دانش آموخته حوزه علمیه



شیر شَرزِه غرش می‌کند و خون‌خواه
جگرگوشه‌اش حسین علیه السلام است. این
صدای علوی کوفه را به لرزه درآورده! او
دارد ورق را به نفع خود برمی‌گرداند. او
زینب علیها السلام است، دختر علی علیه السلام!

در دورانی که عرب دخترداری را ننگ
می‌دانست، خدا چشم پیامبرش را با
دختری آسمانی روشن کرد: ﴿إِنَّا أَنْعَمْنَاكَ
الْكُوْتِرَةَ﴾ و روزی این کوثر، خودش
صاحب کوثر شد. خیر کثیر فاطمه و

چه خبر شده؟! چرا این‌گونه به خروش
افتاده‌اید و اشک از چشمانتان روان
شده؟! چرا این همه اضطراب؟! ما را

بیخوش ای امیر! نزدیک است جان
از کالبدمان بیرون شود. این صداست
که لرزه به جانمان افکنده و وجودمان
را مملو از اضطراب و وحشت کرده. این
صدای علی علیه السلام است... گویا حیدر کُتار،
پهلوان بدر و احد، شیر نهروان و فاتح
خیبر، از مزار خویش سر برآورده و چون



ایثار و علم و تمام فضائل اخلاقی نظیر و ماندنی نداشت. قطعاً هرکسی متعجب می‌شود وقتی بداند حدیث خطبه فدکیه فاطمه زهرا را **زینب کبری** نقل فرموده، آن زمان که چهار سال بیشتر نداشته!^۳ دختر حیدر کرار با علم لدنی خود همه را به حیرت واداشته! درس‌های تفسیر این بانوی بی‌بدیل برای زنان کوفه، از جلوه‌های جایگاه علمی ویژه‌اوست.

زینب را از هر وجهی که نگاه کنی، حیرت‌زده خواهی شد. نیشابوری می‌گوید: «زینب در فصاحت و بلاغت و پارسایی و عبادت همانند پدرش علی و مادرش فاطمه بود.»^۴

تاریخ‌نگار دیگری می‌نویسد: «تهجد و شب‌زنده‌داری زینب در تمام مدت عمرش، حتی شب یازدهم محرم، ترک نشد. از حضرت سجاد روایت شده: در آن شب عمه‌ام زینب را دیدم که در جامه نماز نشسته و مشغول عبادت است.»^۵

علی، «**زینب**» نام گرفت و جهان به طلوعش منور شد. درباره‌ی لفظ «زینب» گفته‌اند به معنای «درخت نیکومنظر» است یا مخفف «زین» و «أب» یعنی «زینت پدر». این «زینب» است همان بانویی که زین العابدین در وصفش فرمود: «أَنْتِ بِحَمْدِ اللَّهِ عَالِمَةٌ غَيْرُ مُعَلَّمَةٍ فَهَمَّةٌ غَيْرُ مُفَهَّمَةٍ!» [عمه جان! تو، بحمدالله، عالمه‌ای هستی بدون اینکه معلمی داشته باشی، و فهمیده‌ای هستی بی آنکه کسی به تو فهمانده باشد.] این بیان شریف نشان می‌دهد که علم دختر علی که آوازه‌اش زبانزد هر اهل دانشی است، همانند علم مادرش، لدنی و خدایی بوده است!

به‌راستی که زبان‌ها همه از مدحش قاصرند و قلم‌ها را توانی نیست تا از شأنش دم‌بزنند. چه کسی می‌تواند ثنای تجلی‌علی و فاطمه را بگوید...؟! اما باید گفت. باید گفت از زنی که در زهد و تقوا و صبر و

او باید فرق شکافته حیدر علیه السلام را و جگر پاره پاره حسن علیه السلام را ببیند. باید بماند و ببیند که در بیابانی تفتیده، در یک روز هجده تن از عزیزانش را لب تشنه به شهادت برسانند. باید رأس حسین علیه السلام را بر سر نی ببیند. و تازه نوبت اوست و رسالتش شروع می شود. خانمی که ۵۳ سال حتی سایه اش را نیز نامحرم ندیده، باید میان بازار برود، تازیه اش بزنند اما دم نزند تا نهضت عاشورا را زنده نگه دارد. ام المصائب یعنی این! هرکسی اندکی در این سرگذشت تأمل کند، حقیقتاً حیران و شگفت زده می شود.

قهرمان کربلا

بارزترین جلوه زندگانی زینب کبری علیه السلام رسالت اجتماعی و تبلیغی اوست. اگر تلاش های تبلیغی این بانوی بزرگوار نبود، نهضت و قیام سیدالشهدا علیه السلام در همان خاک های سوزان دفن می شد

هرکسی لایق نیست وجودش منور از نور ملکوتی عقیده بنی هاشم شود. از میان یاران امیرالمؤمنین علیه السلام خیلی ها آرزو داشتند به وصال آینه دار علی علیه السلام، زینب کبری علیه السلام، برسند؛ اما عبدالله بن جعفر، برادرزاده مولا، توانست مهربوبلی را کسب کند و به این افتخار کبیر دست یابد.

ام المصائب

وقتی سخن از زینب علیه السلام به میان می آید، صبر سر تعظیم در برابرش فرود می آورد. اگر از کوچه های مدینه پرسشی که بعد از پیغمبر صلی الله علیه و آله بر آل الله علیه السلام چه گذشت. او به چشم خویش دیده بود شکسته شدن فاتح شکست ناپذیر خیبر را! مگر مصیبتی از این دردناک تر هم هست که تعدادی اراذل، دست روی «سیده نساء أهل الجنة» بلند کنند و علی علیه السلام ببیند و حسن علیه السلام ببیند؟! اما کار روزگار با زینب علیه السلام تمام نشده!

و بی‌اثر می‌ماند. خدا این زنِ مردتر از
مردان را برای رسالت عظیمی برگزیده!
او حیدر است که در حجاب به میدان
آمده! او سپه‌سالار لشکر ابا عبدالله علیه السلام
است که با شجاعت علوی و فصاحت
فاطمی خود چنان به قلب کاخ دشمن
زد که بساط ظلم و جور این قوم زبون را
از هم پاشید و پیام خون حسین علیه السلام را



آنجا که با فصاحتش، پیام رأس بریده را می‌رساند. شجاعت بی‌مانندش نه تنها پیام نهضت عاشورا بلکه سلسله پاک امامت را نیز حفظ کرد. او بود که بی‌هراس از دشمن، جان حجت خدا، زین‌العابدین علیه السلام، را حفظ کرد: یک بار در عصر عاشورا و یک بار در مجلس ابن‌زیاد:

محدث قمی رحمته الله نقل می‌کند: شمر بن ذی‌الجوشن پیش آمد و آهنگ قتل علی بن الحسین علیه السلام را که بیمار بود کرد. زینب، دختر علی بن ابی‌طالب علیه السلام، بیرون آمد و گفت: به خدا سوگند، نمی‌گذارم او را بکشید... شمر که چنین دید، از کشتن حضرت صرف نظر کرد.^۸ بار دوم در مجلس ابن‌زیاد بود. وقتی او دستور قتل امام علیه السلام را داد، زینب علیه السلام از جابراخت و دست‌هایش را حلقه‌وار به گردن امام سجاد علیه السلام انداخت و فرمود: **يَا ابْنَ زِيَادٍ حَسْبُكَ مِنْ دِمَائِنَا... وَاللَّهِ لَا أَفَارِقُهُ فَإِنْ**

برای عالمیان تا ابد به یادگار نهاد. روزی پدژ درب خیبر را گند و روزی او یک‌تنه کاخ عبیدالله و یزید را برای اهالی‌اش جهنم کرد. زبان‌ها از وصف کلام زینب کبری علیه السلام عاجزند وقتی عصر عاشورا رو به آسمان می‌گوید: **«اللَّهُمَّ تَقَبَّلْ مِنَّا هَذَا الْقَلِيلَ مِنَ الْقُرْبَانِ»** خدایا، این قربانی کوچک را از ما بپذیر!)

ودهان‌ها از حیرت باز می‌مانند از یادآوری اینکه ابن‌زیاد ملعون وقتی به او گفت **«كَيْفَ رَأَيْتَ صُغَعَ اللَّهُ بِأَخِيكَ وَ أَهْلِ بَيْتِكَ»** رفتار خدا با برادرت و خاندانت را چگونه دیدی؟»، او قاطعانه فرمود: **«مَا رَأَيْتُ إِلَّا جَمِيلاً»** جز زیبایی ندیدم! اگر همین یک فضیلت را برای زینب کبری علیه السلام ذکر کنیم کافی است.

به‌راستی زینب علیه السلام چگونه می‌بیند که تمام وقایع دردناک عاشورا را «زیبا» می‌بیند؟! دریغا که بررسی خطبه‌اش در کوفه و شام در این مجال نمی‌گنجد؛

اما حضرت زینب علیها السلام در هر دو جنگ پایداری نمود. خصوصاً با حماسه آفرینی شگفت‌انگیز خویش در عرصه جهاد فرهنگی و تبلیغاتی، چهره باطل دشمنان را آشکار نمود و با رسوایی آنان، بر خصم پیروز گردید و در حقیقت، این جهاد فرهنگی حضرت زینب علیها السلام بود که قیام عاشورا را تکمیل نمود.^۱

طی این رسالت عظیم، عقیده بنی‌هاشم، حضرت زینب کبری علیها السلام، شد قهرمان کربلا، و حماسه استقامت و تبلیغش تا ابد بر تازک تاریخ نقش بست...

قَتَلْتَهُ فَأَقْتُلْنِي مَعَهُ؛ ای پسر زیاد! این اندازه خون که از ما ریخته‌ای، تو را بس است...! به خدا سوگند، من از او جدا نخواهم شد. اگر او را بگشی، مرا هم با او بگش.» آنگاه دستور داد زین العابدین علیه السلام را رها کنند و از قتلش صرف‌نظر کرد.^۹

رهبر معظم انقلاب رحمته الله درباره جهاد تبلیغی این قهرمان کربلا می‌فرماید: «در واقع ایشان در دو جبهه مشغول به جهاد بودند: یکی در جنگ سخت کربلا و دومی جنگ نرم فرهنگی و تبلیغاتی دشمن، که بسیار مشکل‌تر از جنگ سخت بود.

پی‌نوشت

۱. کوثر، ۷.
۲. احتجاج، احمد بن علی طبرسی، به تحقیق سید محمد باقر خراسان، انتشارات دارالنعمان، نجف، ۱۳۸۶ق، ج ۲، ص ۳۱.
۳. علل الشرایع، شیخ صدوق، محمد بن علی بن بابویه، ج ۱، ص ۲۳۶.
۴. بانوی شجاع حضرت زینب کبری، احمد صادقی اردستانی، انتشارات خزر، تهران، ص ۶۱.
۵. ریاحین الشریعه، ذبیح‌الله محلاتی، ج ۳، ص ۶۱.
۶. بانوی شجاع حضرت زینب کبری، ص ۱۴۲.
۷. الفتوح، ابن‌أعثم کوفی، ۱۴۱۱ق، ج ۵، ص ۱۲۲.
۸. نفس المهموم، شیخ عباس قمی، ص ۲۰۰.
۹. تاریخ الأمم و الملوک، محمد بن جریر طبری، ج ۴، ص ۳۵۰.
۱۰. بیانات مقام معظم رهبری رحمته الله، در دیدار فرمانده و پرسنل نیروی هوایی ارتش، ۱۳۸۸/۱۷/۱۹، <https://B2n.ir/sq9129>.





بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله الذي هدانا لهذا
الذي كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله

منصوره مودب - دانش پژوه سطح ۳ جامعة الزهراء عليها السلام

زندگی با نامه ها ۴

دوران عقد و عطر نهج البلاغه

عقد پیمانی است آسمانی؛ پیوندی است ابدی. اما این پیمان نیازمند استحکام است، نیازمند روشنایی. و چه روشنایی‌ای بهتر از نور حکمت! چه استحکامی بالاتر از کلام امیرالمؤمنین عليه السلام! از نهج البلاغه بیاموزیم تا خانه‌ای بناکنیم بر پایه عشق و آگاهی.



علی: پسر حاج احمد، کارمند، پدر نازنین

زهرا، متدین و دغدغه‌مند

نازنین زهرا: نوه حاج احمد، دانشجو، در

شخصیت‌ها

حاج احمد: پیرمردی بازنشسته، معلم،

آشنا به نهج البلاغه

دوران عقد، مشتاق آموختن و ساختن زندگی مشترک بر پایهٔ ارزش‌ها **محمد حسین:** همسر نازنین زهرا، معلم جوان، اهل مطالعه و مباحثه



در یک عصر بهاری، نازنین زهرا و محمد حسین برای دیدار حاج احمد، به خانهٔ بابابزرگ رفتند. عطر گل‌های یاس در حیاط خانه پیچیده بود و آواز گنجشک‌ها نوید یک دوره‌می صمیمانه را می‌داد. حاج احمد با دیدن نوه‌ها لبخندی زد و گفت: «خوش اومدید! خوش اومدید! چه عجب چشم ما به جمال آقا دامادمون روشن شد!»

محمد حسین با خجالت گفت: «حاج آقا، ببخشید که برای عرض ادب دیر خدمت رسیدم. فرصتم محدوده. مدیر مدرسهٔ ابتدایی بودن، اون هم برای اولین تجربه، خیلی وقت از آدم می‌گیره! دعا کنید خداوند به وقتم برکت بده.»

حاج احمد حرف او را قطع کرد و گفت: «ان شاءالله... ولی پسر، انس با قرآن به وقت آدم خیلی برکت می‌ده. این هم به تجربه‌س. امتحانش کن تا خداوند هم به مدیریتت برکت بده - که خیلی بهش محتاجی - و هم به این دوران خاص زندگی‌تون، همین دوران عقد، بیشتر برکت بده و وقت برای بیشتر با هم بودن داشته باشین.»

نازنین زهرا به سمت بابابزرگ رفت، دستش را بوسید و با شیطنت همیشگی گفت: «بابابزرگ، شما همیشه نصیحت می‌کنید. یه‌گم هم از دوران عقد و جوونی خودتون برامون بگید.»

حاج احمد خندید و گفت: جوونی ما هم بد نبود. ولی الآن دورهٔ شماست. شما باید زندگی‌تون رو بسازید. شما باید یه خونه‌ای بنا کنید که توش پراز عشق و صفا و با هم ساختن باشه. یادم نمی‌ره سال ۷۰، خطبهٔ عقدِ عمو رضات رو حضرت



آقا خوندن. ایشون تو اون جلسه به جوون‌هایی مثل شما توصیه قشنگی داشتن. اجازه بده من این مطلب رو از سایت رهبری بخونم:

«بنای کار ازدواج، برسازش دختر و پسر است. "باید با هم بسازند." این "با هم بسازند" معنای خیلی عمیقی دارد. من یک وقت خدمت امام علیه السلام رفتم. ایشان می‌خواستند خطبه عقدی را بخوانند. تا من را دیدند گفتند: شما بیا طرف عقد بشو. ایشان برخلاف ما، که طول و تفصیل می‌دهیم و حرف می‌زنیم، عقد را اول می‌خواندند، بعد دوسه جمله کوتاه صحبت می‌کردند. من دیدم ایشان پس از اینکه عقد را خواندند، رویشان را به دختر و پسر کردند و گفتند: "بروید با هم بسازید." من فکر کردم، دیدم که ما این همه حرف می‌زنیم، اما کلام امام در همین یک جمله، «بروید با هم بسازید»، خلاصه می‌شود! حالا ما هم عرض می‌کنیم که شما دختران و پسران، "بروید با هم بسازید". سازش اصل است. هر چیزی که با

ساختن عروس و داماد، دختر و پسر، زن و شوهر منافات دارد، بایستی بیگانه تلقی بشود. این را اصل قرار بدهید تا ان‌شاءالله خداوند متعال برکاتش را بر شما نازل کند. امیدواریم که این دختران و پسران، محیط‌های شادی را به خانواده‌ها بیاورند و خداوند نسل طیب و طاهری هم به آن‌ها عنایت کند.»^۱

علی، پدر نازنین زهرا که تا آن لحظه ساکت بود، گفت: «پدر جان، این دوره‌زمنه خیلی سخت شده. جوون‌ها گرفتار هزار جور مشکلن. چطوری می‌شه باهم بسازن؟!»

حاج احمد نگاهی به چهرهٔ مهربان محمدحسین و نازنین زهرا انداخت و گفت: «باید به نهج البلاغه پناه ببریم. تو این کتاب جواب همهٔ سؤالات هست. مولا علی علیه السلام تو نامه‌هاشون، به ما یاد می‌دن که چطوری با هم زندگی کنیم، چطوری مشکلات رو حل کنیم، چطوری یه خانوادهٔ سعادت‌مند داشته باشیم.

کافی‌ه ما اراده داشته باشیم و دستمون رو به طرف نهج البلاغه دراز کنیم! بعدش ببینیم چطوری نهج البلاغه از آدم دست‌گیری می‌کنه!»

حاج احمد با صدایی آمیخته با تجربه و مهربانی، نگاهش را بین نازنین زهرا و محمدحسین چرخاند. انگار می‌خواست با چشمانش عمق این پیوند را به آن‌ها یادآوری کند. نفس عمیقی کشید و گفت: «نازنین زهرا جان، محمدحسین جان، دوران عقد یه فرصت طلائی؛ مثل یه بوم نقاشی سفید که شما می‌تونید با رنگ‌های عشق و تفاهم، یه اثر هنری بی‌نظیر خلق کنید.»

پدربزرگ مکثی کرد، لبخندی زد و ادامه داد: «خیلی مهمه که با هم حرف بزنید از ته ته دلتون. از آرزوهاتون بگید، از رؤیاهایی که تو سر دارید، از اینکه دوست دارید ده سال دیگه، بیست سال دیگه زندگی‌تون چطوری باشه، چه خونه‌ای داشته باشید،

مالی رابطه‌تون رو خراب کنه، از اینکه می‌ترسید نتونید بچه‌های خوبی تربیت کنید... همه رو با هم در میون بذارید. وقتی ترس‌هاتون رو با هم تقسیم می‌کنید، دیگه اون قدرها هم بزرگ و ترسناک به نظر نمی‌رسن.»

چه بچه‌هایی، چه سفره‌هایی برید... همه رو با هم شریک بشید.»
حاج احمد با لحنی آرام‌تر ادامه داد: «اما فقط از آرزوها نگید... از ترس‌هاتون هم بگید، از چیزهایی که نگران‌تون می‌کنه، از اینکه می‌ترسید نتونید یه زندگی خوب بسازید، از اینکه می‌ترسید مشکلات



صدایش کمی گرفت؛ انگار به یاد خاطرات
دورافتاده‌ای افتاده باشد. سریع ادامه داد:
«سعی کنید همدیگر رو خوب بشناسید...
شما دو تا آدم متفاوت هستید با دو تا

تربیت متفاوت، با دو تا سلیقه متفاوت.
نباید سعی کنید همدیگر رو تغییر بدید...
باید سعی کنید همدیگر رو بپذیرید. باید یاد
بگیرید که چطوری با تفاوت‌هاتون کنار بیاید،
چطوری از تفاوت‌هاتون برای قشنگ‌تر

کردن زندگی‌تون استفاده کنید.»

سپس نگاهی به آسمان

انداخت. انگار دنبال کلمه‌ای

می‌گشت تا حرفش را کامل

کند: «یادمه یه روز از استادم

حاج آقا مجتهدی رحمته الله پرسیدم:

حاج آقا، چطوری می‌شه یه زندگی

عاشقانه داشته باشیم؟ ایشان

فرمودن: پسر، عشق فقط یه احساس



چشمانش را بست و خاضعانه ادامه داد: «یعنی اینکه تو زندگی مشترک هم همین اصل جاریه؛ یعنی باید انعطاف‌پذیر باشی. نباید فکر کنی که فقط سلیقه تو درسته. باید به سلیقه طرف مقابلت هم احترام بذاری. باید ببینی که اون چی دوست داره، چی خوشحالش می‌کنه. وقتی دلش باهاته، همراهش باش، تو کارهای خوب تشویقش کن. وقتی دلش گرفته، بذار به حال خودش برگرده. همیشه یادت باشه که توی چنین مواقعی، نه سربه‌سرش بذاری، نه سین‌جیمش کنی، نه باهش گل‌گل کنی، نه یکی‌به‌دو.»

سپس با لبخندی مهربانانه ادامه داد: «مثلاً اگه این آقا محمدحسین فیلم مستند دوست داره، تو هم گاهی اوقات باهش فیلم مستند ببین. شاید خوشتر اومد. یا اگه تو فیلم رمانتیک دوست داری، اون هم گاهی با تو فیلم رمانتیک ببینه. مهم اینه که همدیگه رو درک کنید، به

فیلم‌های مستنده، ولی من بیشتر فیلم‌های رمانتیک رو دوست دارم. یا مثلاً اون خیلی اهل رفت‌وآمد با دوستاشه، ولی من دلم می‌خواد بیشتر وقتمون رو با هم بگذرونیم.»

حاج احمد لبخندی زد، دستی به محاسن سفیدش کشید و گفت: «نازنین زهرا جان، اتفاقاً همین تفاوت‌هاست که زندگی رو قشنگ می‌کنه؛ مثل یه باغ پر از گل‌های رنگارنگ. اگه همه گل‌ها یه رنگ بودن، که دیگه لطفی نداشت.»

لحظه‌ای مکث کرد. انگار به دنبال گوهری در دریای نهج البلاغه می‌گشت.

سپس با صدایی گرم و گیرا ادامه داد: «تو نهج البلاغه امام علی علیه السلام یه جمله خیلی قشنگ داره. حضرت می‌فرمایند دل‌ها گاهی رو می‌آرن و گاهی پشت می‌کنن؛ هرگاه رو آوردن، اون‌ها رو بر انجام مستحبات وادارید و هرگاه پشت کردن، به انجام واجبات بسنده کنید.»^۲

همدیگه احترام بذارید و سعی کنید یه تعادلی بین سلیقه‌هاتون ایجاد کنید.»

محمدحسین که نصیحت‌های پدر بزرگ حسابی به دلش نشسته بود گفت: «حاج آقا، من خیلی دلم می‌خواد یه زندگی‌ای داشته باشیم که توش همه ارزش‌های اسلامی رعایت بشه. ولی گاهی اوقات نمی‌دونم چطوری باید این کار رو انجام بدم.»

حاج احمد گفت: «باید به خدا توکل کنید. باید از خودش کمک بخواید. امام علی علیه السلام تو نامه ۳۱ نهج البلاغه (وصیت به امام حسن علیه السلام) می‌فرماین: "وَأَلْحِيئِ نَفْسَكَ فِي أُمُورِكَ كُلِّهَا إِلَى إِلَهِكَ فَإِنَّكَ تُلْجِئُهَا إِلَى كَهْفٍ حَرِيْزٍ وَ مَانِعٍ عَزِيْزٍ؛ در تمام کارها خود را به خدای خویش بسپار؛ زیرا تو خود را به پناهگاه استوار و بازدارنده قدرتمندی

سپرده‌ای." یعنی تو هر شرایطی به خدا پناه ببرید و ازش یاری بخواید. توکل به خدا قوی‌ترین پشتوانه برای انسانه و بهش امید و آرامش می‌ده.»

حاج احمد ادامه داد: «تو دوران عقد باید سعی کنید پایه‌های ایمانتون رو قوی کنید: با هم نماز بخونید، با هم قرآن بخونید، با هم دعا کنید. این کارها دل‌هاتون رو به هم نزدیک ترمی‌کنه.»

نازنین زهرا و محمدحسین با دقت به حرف‌های حاج احمد گوش می‌دادند. آن‌ها فهمیده بودند که نهج البلاغه فقط یک کتاب تاریخی نیست؛ راهنمای زندگی است برای ساختن یک زندگی سعادتمند.

ادامه دارد...

پی‌نوشت

۱. بیانات مقام معظم رهبری علیه السلام در مراسم خطبه عقد زوج‌های جوان، ۱۳۷۰/۴/۲۰.
۲. «إِنَّ لِلْقُلُوبِ إِفْتِيَالًا وَإِدْبَارًا فَإِذَا أَقْبَلَتْ فَاحْمَلُوهَا عَلَى التَّوَابِلِ وَإِذَا أَدْبَرَتْ فَاقْتَصِرُوا بِهَا عَلَى الْفَرَائِضِ» (نهج البلاغه، حکمت ۳۱۲).



محسن خیری - دکترای قرآن و روانشناسی

توجه متقابل همسران اکسیر زندگی (۷)

در شماره قبل درباره نیاز مردان به توجه و نوع توجه مطلوب آنان و چگونگی اقتداربخشی از سوی زن پرداختیم. در این شماره بر آنیم تا به برخی از مصادیق این عنصر کلیدی اشاره کنیم.

مصادیق اقتداربخشی

آرامش روانی و اقتدار پایدار برساند و هم در سایه حمایت مردی مقتدر و حامی، خود نیز توجه و امنیت مورد نیازش را به دست آورد. اگر زن پاسدار مقام

زن باید برای اقتداربخشی به همسرش مهارت‌هایی را به کار گیرد تا به تبع آن در یک رابطه سالم زناشویی، هم مرد را به

«فرمان بُردار» باشد. چنین زنی نسبت به همسرش روحیه پذیرندگی و اطاعت دارد و در برابرش متواضع و نرم خوست. پیامبر خدا ﷺ فرموده‌اند: «هرگاه او را صدا زند، پاسخ دهد و هنگامی که او را فراخواند سرپیچی نکند و پاسخ مخالف ندهد و با او مخالفت نوزد.»^۲ زن آگاه و عاقل حتی در مواقع اختلاف نظر با همسرش، حافظ حریم قوامیت اوست و از حمایت و همراهی اش دریغ نمی‌کند. او با اجتناب از مجادله و لجبازی و تحمیل نظر، به‌ویژه در جمع، و با انتخاب رویکردی مبتنی بر ادب و ملایمت، جایگاه رهبری و مدیریت شوهر را ارج می‌نهد و با دوری از جملات دستوری و لحن مستبدانه می‌کوشد این پیام را به مرد خانه منتقل کند که تصمیماتش پذیرفته شده و محترم است. با این سبک رفتاری نه تنها احساس کارآمدی و ارزشمندی را در شوهرش پرورش می‌دهد، در چشمش نیز عزیزتر می‌شود.

قوام بخشی مرد باشد، مرد نیز می‌تواند پناهگاه امن و محکمی برای زن باشد. به همین سبب زن می‌بایست با گفتار شیرین و کردار متین برای ارتقای جایگاه مقتدرانه مرد تلاش کند. در مکتب حیات بخش اسلام به مواردی اشاره شده است.

الف) اطاعت و حمایت از مرد و فروتنی در برابر او

از منظر قرآن و روایات، زن شایسته زنی است که مصداق کلمه «قانتات»^۱ به معنای



و امثال آن برمی‌آید این است که مرد نیز با تمام قوأمیت و حق مدیریتی که نسبت به خانه و خانواده دارد، از نظر و اندیشه‌های اهالی خانه، به‌خصوص همسرش، غافل نماند، برآساس منش مشارکت و مسالمت‌آمیز، و نه روش آمرانه و تحکم‌آمیز، پیش برود و با بهره‌گیری از خرد جمعی، برای حفظ کیان خانواده تلاش کند.

ب) سپاسگزاری و تقدیر از زحمات مرد

قدردانی از زحمات‌ها و تلاش‌های مرد احساس ارزشمندی را در او تقویت می‌کند و آستانه تحملش در برابر ناملایمات زندگی را افزایش می‌دهد. همچنین از آنجاکه سپاسگزاری زوجین از همدیگر از اصول روابط مؤثر است،^۶ ضروری است بانوی عاقل خانه این اصل مهم ارتباطی را همواره مد نظر داشته باشد؛ چراکه «خدای متعال فردای قیامت به زنی که از همسرش

ناگفته پیداست که وقتی سخن از اطاعت زن از شوهر به میان می‌آید، مراد خودمحوری و خودکامگی مرد در خانواده نیست. آنچه متناسب با ساختار وجودی مردان و اقتدارخواهی آنان است و قوأمیتشان را تحقق می‌بخشد، مدیریت خانواده و پذیرش او به‌عنوان مدیر است؛ نه اینکه با زن و فرزندان خود دیکتاتورمآبانه رفتار کند. توصیه‌های قرآنی به اصل مشورت و استفاده از خرد جمعی^۳ و نیز دستور خاص به هم‌رأیی مسالمت‌آمیز مرد با همسر درباره امور مربوط به فرزند،^۴ با رفتارهای یک‌طرفه و خودمحورانه سازگار نیست. آموزه‌های اهل بیت علیهم‌السلام با استبداد در رأی و نظر به‌هیچ‌وجه موافقتی ندارند. علی علیه‌السلام در این باره می‌فرماید: «فرد مستبدي که به نظر خود متکی است، در قبال خطا و اشتباه بی‌باک و گستاخ است.»^۵ آنچه از چنین آموزه‌های الهی

بلکه تنها می‌خواهد دوستش بدارد و قدرانش باشد. از این رو زنان باید از مردان قدردانی کنند؛ وگرنه ایفای وظایف مردان بی‌اهمیت و بی‌ارزش می‌شود.^۹

ج) سخن نیکو گفتن و نیکو سخن گفتن

بانوی فرزانه در ارتباط با همسرش از پرخاش لفظی، تحقیر، تهدید، سرزنش، مسخره کردن، مقایسه و مرور تعاملات

سپاسگزاری نمی‌کند در حالی که از شوهرش بی‌نیاز نیست، نگاه نخواهد کرد.^۷ زنی که سپاسگزار باشد، این معنا را برای شوهرش تداعی می‌کند که هم زحمت و تلاش بی‌دریغش را می‌بیند و هم از ابراز سپاس در برابر این لطف بی‌منت ابایی ندارد. همین‌که زن تلاش او را می‌بیند و اظهار می‌کند، مرد متوجه می‌شود که زن به او توجه دارد. جان‌گری^۸ در همین زمینه می‌گوید: هرگاه زن از مرد قدردانی می‌کند، مرد بابت آن قدردانی به زن امتیاز می‌دهد؛ زیرا حس می‌کند زن دوستش دارد. مرد نیز برای امتیاز دادن به زن لزوماً نمی‌خواهد زن برایش کاری انجام بدهد؛



و خاطرات ناخوشایند خودداری می‌کند؛ زیرا با چنین رفتارهای نابجایی بنای اقتدار همسرش را به شدت متزلزل می‌کند. از همین باب ضروری است همواره سخن

نیکو گفتن و نیکو سخن گفتن توأم با دلبری در کلام و لحن را مورد توجه خاص قرار دهد و دل‌نشین و آهنگین با تواضع و لطافت با همسرش سخن بگوید؛ چراکه می‌داند با دلبری در گفتار، هم نفوذ بیشتری در قلب و جان همسرش خواهد

داشت و هم بر عزت و اقتدار او می‌افزاید. بی‌شک نیکو سخن گفتن با کسی که می‌خواهیم اقتدار به او بدهیم، ادبیات متناسب خود را می‌طلبد. در این میان، علاوه بر سخنانی که گفته می‌شود، لحن و آهنگ سخن نیز تعیین‌کننده خواهد بود.

د نحوه مخاطب قرار دادن

نوع انسان‌ها به اینکه از طرف دیگران با چه اسمی خطاب قرار گیرند، اهمیت می‌دهند. این‌که فرد را به اسم کوچک یا نام خانوادگی صدا بزنند یا با عناوینی همچون «آقا» یا «خانم» یا با القاب و صفات، به‌طور طبیعی بر او تأثیرگذار خواهد بود. علاوه بر نام، مکان خطاب هم مهم است. این‌که زن و شوهر در خانه و خلوت خود همدیگر را به اسم یا لقب صدا بزنند، یک چیز است، و این‌که در میان جمع و مهمانی‌ها چگونه همدیگر را بخوانند، مسئله دیگر. شاید بتوان ادعا کرد که اکثر زنان و مردان دوست دارند در جمع‌های مهمانی یا محیط‌های رسمی، نه با اسم بلکه با القابی همچون «خانم» یا «آقا» خطاب شوند، و اگر افراد حاضر در آنجا از جمع خانواده و فامیل باشند، شنیدن صدای «عزیزم»، «همسرم» و امثال این‌ها را بیشتر می‌پسندند.

به‌هر حال، هم برای مهرطلبی زن و هم برای اقتدارخواهی مرد، مهم است که

هرکدام ببینند ازسوی همسرشان چگونه خطاب می‌شوند.

ارتباط صمیمانه و صادقانه، توجهی درخور داشته‌باشد.

ه) روش پاسخ‌گویی به نیاز جنسی مرد

برقراری رابطه جنسی سالم و رضایت‌بخش نه تنها یکی از عوامل کلیدی در تحکیم پیوند عاطفی زوجین به شمار می‌آید، بلکه بستری برای رشد و تعمیق عشق، امنیت روانی، تعالی و بالندگی آن دو فراهم می‌کند. براساس یافته‌های مطالعات گوناگون می‌توان ادعا کرد که بسیاری از مؤلفه‌های تهدیدکننده سلامت روان، بهزیستی هیجانی و پایداری خانواده، با کارکرد ناسالم اعضای خانواده و به‌ویژه در انجام تعهدات جنسی عاطفی مرتبط است.^{۱۰}

زن دانا نباید فراموش کند که نیاز مرد به توجه ازطرف همسرش، در بسیاری از مواقع با تأمین نیاز جنسی‌اش برطرف می‌شود و در واقع این رابطه، برای مرد نشانه‌ای از پذیرش و عشق و ارزشمندی ازسوی همسرش است. زنی که به نیازهای همسرش در این زمینه به‌درستی توجه می‌کند، در واقع برای پایداری رابطه عاشقانه‌اش سرمایه‌گذاری می‌کند. در بیان اهمیت این موضوع و تأثیرش بر روان مرد همین حدیث پیامبر گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ کفایت می‌کند: از حقوق مرد بر زن این است که نیاز جنسی مرد را حتی اگر در پشت شتر باشد پاسخ دهد.^{۱۱} این تعبیر کنایه از این است که زن باید در سخت‌ترین شرایط، برآورده کردن این نیاز را با لطافت و فروتنی در اولویت قرار دهد تا هم خودش در دیده شوهرش عزیز شود و هم جایگاه مقتدرانه او عزتمندانه حفظ شود.

به همین منظور برای اینکه زن بتواند نیاز جنسی همسرش را به‌نحو مطلوب پاسخ‌گو باشد، باید به رعایت بهداشت، پوشش متنوع و جذاب، استفاده از عطرهای ملایم، آراستگی ظاهری و برقراری

در این میان، نوع مواجهه‌ای که زن در برابر نیاز جنسی همسر دارد، در اقتداربخشی به او تعیین‌کننده است. هر رفتار و گفتاری که نتیجه‌اش سرکوب کردن یا نادیده گرفتن نیاز جنسی مرد، تحقیر مرد به دلیل این نیاز، و امثال آن باشد، در

ادامه دارد...

■ این سلسله مقالات توسط سرکار خانم منصوره مؤدب دانش پژوه سطح ۳ جامعه الزهراء ع تدوین و تحقیق شده است.

پی‌نوشت

۱. «فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ» (نساء/۳۴).
۲. «إِنَّ لِلرَّجُلِ حَقًّا عَلَى امْرَأَتِهِ إِذَا دَعَاها تَرْضِيهِ وَ إِذَا أَمَرها لَا تَعْصِيهِ وَ لَا تُجَاوِزُهُ بِالْخِلَافِ وَ لَا تُخَالِفُهُ» (مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، میرزا حسین نوری، مؤسسه آل‌البیت ع لإحياء التراث، بیروت-لبنان، ۱۳۶۶ش/۱۹۸۷م، ج ۱۴، ص ۲۳۸).
۳. «وَ أَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ» (شوری/۳۸) و [وَ شَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ] (آل عمران/۱۵۹).
۴. «فَإِنَّ أَرْضَعْنَ لَكُمْ فَاتَّوَهُنَّ أَجُوزَهُنَّ وَ أَمْرُوا نَيْتَكُمْ بِمَعْرُوفٍ»؛ «و اگر (پس از جدایی)، کودک شما را شیر دادند، اجرتشان را بدهید، و در میان خود (در باره فرزند) به نیکی و شایستگی مشورت کنید» (طلاق/۶).
۵. «الْمُسْتَبْدُ مَتَهَوَّرٌ فِي الْحَطِّ وَ الْقَلْطِ» (عُزْرُ الْجَمِّ وَ دُزْرُ الْكَلِمِ، عبدالواحد تمیمی آمدی، به تصحیح مهدی رجایی، قم، دارالکتاب الإسلامی، ۱۳۶۸ش، ج ۱، ص ۶۴).
۶. شناخت و درمان اختلافات زناشویی، فیلیپ برنشتاین و ماری برنشتاین، ترجمه حمیدرضا سهرابی، قم، رسا، ج ۲، ۱۳۸۲، ص ۶۱.
۷. «أَيُّمَا امْرَأَةٍ لَمْ تَسْتَعِنَ عَن زَوْجِها وَ لَمْ تَشْكُرْ لَهُ لَمْ يَنْظُرِ اللهُ عَزَّ وَ جَلَّ إِلَيْها يَوْمَ الْقِيَامَةِ» (کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال، علاء‌الدین متقی هندی، ج ۱۶، ص ۴۵۸۶۷).
۸. John Gray، مؤلف و نویسنده اهل ایالات متحده آمریکا است. معروف‌ترین اثر وی، کتاب مردان مریخی و زنان ونوسی می‌باشد.
۹. رک: نقش زن و مرد در خانواده با رویکرد اسلامی، علی احمد پناهی، پژوهشکده حوزه و دانشگاه، چ ۱، ۱۳۹۸، ص ۲۰۰.
۱۰. همان، ص ۲۲۶.
۱۱. «مَا حَقُّ الرَّوْجِ عَلَى الْمَرْأَةِ؟ قَالَ أَنْ تُجِيبَهُ إِلَى حَاجَتِهِ وَ إِنْ كَانَتْ عَلَى قَتَبٍ» (اصول کافی، محمد بن یعقوب کلینی، به تصحیح علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران، دارالکتب الإسلامیه، ۱۳۶۳ش، ج ۵، ص ۵۰۸).



مجتبی متقی نژاد

دانش پژوه سطح ۴ حوزه علمیه قم
کارشناس ارشد مشاوره خانواده

الگوهای اشتباه ۴

طرح‌واره یا تله ایثار

راضی نگه داشتن دیگران، آری یا نه؟

لازم است بدانیم مرز باریکی بین ایثار خوب و ایثار ناکارآمد وجود دارد که باعث می‌شود افراد در مواجهه با موقعیت‌های مختلف توان تشخیص درست و غلط بودن ایثار را نداشته باشند؛ مثلاً مادری

مورچه‌ها موجوداتی اجتماعی هستند؛ اما دو ویژگی دارند: اول خیلی آسیب‌پذیرند و در هر برخوردی زود لیه می‌شوند؛ دوم اینکه خیلی تلاش می‌کنند و زود هم می‌میرند، درست مثل آدم‌هایی که دارای طرح‌واره ایثار هستند.

از خود راضی نگه دارند و از اینکه بتوانند کاری را برای دیگران انجام دهند حس خوشایندی به آن‌ها دست می‌دهد. در حالت تعادل روانی کمک کردن به دیگران کار خوب و پسندیده‌ای است؛ اما افرادی هستند که در برخورد با دیگران طوری رفتار می‌کنند که انگار توان «نه» گفتن به هیچ‌کس را در هیچ شرایطی ندارند.

از ویژگی‌های روانی این افراد آن است که در تعامل با دیگران نیازها و احساساتشان را فراموش می‌کنند و این رفتارها سرانجام به تله ایثار منتهی می‌شود و شخص همواره به دنبال خدمت کردن و رفع نیازهای دیگران است. این‌گونه افراد اگر به دیگران «نه» بگویند یا به هر دلیلی کار دیگران را انجام ندهند، احساس عذاب وجدان شدید می‌کنند و به خودسرزنگری نیز دچار می‌شوند.

افراد مبتلا به طرح‌واره ایثار، در ابتدا برای دیگران بسیار عزیزند؛ اما به تدریج

هم که نه ماه فرزندش را در بدن خود نگه می‌دارد و از بندبند وجودش او را تغذیه می‌کند در حال ایثار است؛ اما این کار او در واقع حیات‌بخش است و ارزشمندترین عمل محسوب می‌شود. پس از این نکته غافل نشویم که تله‌های ذهنی به رفتارهایی گفته می‌شود که از حد اعتدال خارج و کم‌کم باعث اختلال در روند عادی زندگی شوند، و به جای حس خوب، مدام باعث سرخوردگی و خودسرزنگری ما می‌شوند.

با وجود این، باز هم ممکن است درک این واقعیت برایمان سخت باشد که عده‌ای در جامعه با اینکه تلاش‌های زیادی برای نگه‌داشتن روابط با دیگران می‌کنند و از خودگذشتگی‌های بسیار دارند، به خاطر طرح‌واره ایثار، در ارتباط با دیگران شکست می‌خورند و احساس قربانی شدن می‌کنند.

بیشتر افراد جامعه در تلاش‌اند دیگران را

لذت نمی‌برند. این افراد سال‌ها برای پادشاه شدن بردگی دیگران را کرده‌اند، فارغ از اینکه بدانند هیچ برده‌ای پادشاه نخواهد شد.



پفردی که در کودکی از پدر و مادرش آموخته که به تمام خواسته‌های اطرافیان جواب مثبت بدهد یا کارهای آن‌ها را انجام دهد، و رفع نیاز بقیه را بر خودش اولویت بدهد، در بزرگسالی نیز رضایت دیگران برایش نقش مهم و اساسی دارد. پس همیشه

نه پیش دیگران عزیز خواهند ماند و نه توان ادامه این شیوه زندگی را دارند. آن‌ها از اینکه می‌خواستند به هر طریقی با دیگران ارتباط داشته باشند و آن‌ها را خوشحال کنند اما موفق نبوده‌اند، خسته و به‌مرور از خودشان هم‌گریزان می‌شوند و به خودسرزنشگری روی می‌آورند و همیشه احساس می‌کنند «دستشان نمک ندارد». پس کم‌کم لطف‌هایشان به وظیفه تبدیل می‌شود، جسمشان زود فرسوده می‌شود و از نظر عاطفی هم احساس می‌کنند نیازشان رفع نشده است. این‌ها افرادی هستند که خودشان را سال‌هاست زنده به‌گور کرده‌اند؛ زیرا وقتی به جاده طویل گذشته می‌نگرند، از اینکه فقط به فکر برآوردن نیاز دیگران بوده‌اند، خودشان را نسبت به آینده طلبکار می‌بینند و دچار سرگردانی می‌شوند و دیگر در ناخودآگاهشان از برده بودن

درک این مسئله که انسان خودش را دوست داشته باشد و به احساسات و نیازها و اولویت‌های خودش احترام بگذارد، آن قدر هم سخت نیست. برای مثال، یک مادر باید بپذیرد که برای ایفای بهتر نقش مادری باید توانمند و بانشاط باشد و این مسئله جز با اولویت داشتن خودش برای خودش، محقق نمی‌شود. باید یاد بگیریم که برای رسیدن به عزت نفس لازم است از توجه بیش از اندازه به احساسات بقیه بگذریم و اصل دلهره و نگرانی مان از دست دادن خودمان باشد، نه از دست دادن دیگران. باید یاد بگیریم که خودمان باشیم تا پادشاهی را یاد بگیریم؛ نه اینکه برده دیگران شویم؛ چون کسی که افکار و صفات و رفتار برده را دارد، هرگز پادشاه نخواهد شد.

اطرافیانش را راضی نگه می‌دارد، حتی اگر منجر به آسیب دیدن خودش شود.

پس این چرخه معیوب رفتاری والدین باعث به وجود آمدن طرح‌وارهٔ ایثار یا پذیرش جویی در کودک می‌شود، چیزی مثل مهرطلبی یا باج‌خواهی عاطفی.

این گروه، آدم‌های رقابت طلب و بی‌رحم و کنترل‌کننده و سرکوبگر را به زندگی خود دعوت می‌کنند و در نقش قربانی قرار می‌گیرند، توان پیگیری اهدافشان را ندارند و در مواقع لزوم، قدرت دفاع از خود را هم نخواهند داشت و به شدت قربانی رفتار منفعل خود هستند.

حلقه مفقود این ماجرا «عزت نفس» است. عزت نفس^۱ همان حس ارزشمند درونی است که باعث داشتن زندگی شکوفا می‌شود. این حس می‌تواند باور توانمند بودن و انگیزه داشتن را در درون ما بیدار نگه دارد تا با دید مثبتی به زندگی بنگریم و برای تحقق اهدافمان تلاش کنیم.



پی‌نوشت

۱. Self-Esteem



ترگس سادات آیسالان

دانش پژوه سطح ۳ جامعه الزهراء
مشاور خانواده

عشق گم شده!

- در اتاق‌های درمان،
- دائم با دل‌هایی روبه‌رو می‌شوم که نه از
- دردی جسم،
- که از «دیده نشدن»،
- از «شنیده نشدن»،
- از «دوست داشته نشدن»،
- دارند تکه‌تکه می‌شوند.
- زنی که با لبخند آرایش کرده، اما زیر
- چشم‌هایش خستگی سال‌ها نخواستن را پدید آورده؛
- مردی که ساکت نشسته، باکت شیک،
- اما آن قدر درونش خالی است که اگر
- کمی بیشتر با او حرف بزنی، اشک‌هایش
- فوران می‌کند.
- می‌دانی چه می‌گویند؟
- «من دیگر نمی‌دانم چه کنم تا بفهمد که
- دوستش دارم...!»
- «من دیگر حرف نمی‌زنم؛ چون او
- نمی‌شنود...!»
- «خسته‌ام...! خیلی خسته‌ام...!»

دارم» گفته نشده، یک «ببخشید»
قورت داده شده و یک «آغوش ساده»
گرفته نشده سرنوشت زندگی را عوض
کرده...!

• کاش آدم‌ها می دانستند که آرامش در

گران ترین سفرهای دنیاست!

• آرامش در «فهمیده شدن» است در آن

لحظه ای که کسی بی هیچ توضیحی

• دستت را بگیرد و بگوید: «حالت خوب

نیست... بیا حرف بزیم...»

• کاش بلد باشیم با هم حرف بزیم؛ بحث

نکنیم!

• کاش یاد بگیریم با چشمانمان هم گاهی

مهربوریم، نه فقط با زبانمان!

• بعضی وقت‌ها فاصله بین دو آدمی که

زیر یک سقف زندگی می کنند، از فاصله

دوقاره هم بیشتر است:

• آنجا که دیگر نه سلام صبح گرم است و نه

«شب به خیر»ها از دل برمی آید!

• آنجا که دیگر کسی نمی پرسد «امروز

حالت چطور بود؟»

• این جمله آخر، ترسناک ترین جمله ای

است که از دهان یک آدم شنیده ام؛

• چون خستگی اگر فقط از کار باشد، بایک

خواب خوب تمام می شود...

• اما خستگی از دوست داشته نشدن،

از دیده نشدن،

از بی هم نفسی،

• ریشه در استخوان دارد

• و سال‌ها درمان می خواهد...!

• آدم‌ها مثل شمع اند: نه بایک فوت، که با

«بی توجهی مداوم» خاموش می شوند.

• در روابط زوج‌ها، بیشتر بحران‌ها نه از

خیانت، که از بی مهری آغاز می شود...

• وقتی «صبح به خیر»ها فراموش می شوند،

• وقتی «بوسه خدا حافظی» جای خودش را

به در بسته می دهد،

• وقتی شنیدن صدای همدیگر، به اجبار

روزمره می ماند،

• عشق ذره ذره و بی صدا جان می دهد...!

• من به عنوان یک روان شناس بارها

دیده ام که چگونه یک «دوست

بده‌بستان عاطفی...
 • یعنی «می‌فهمم چه می‌خواهی» و «نشان می‌دهم که مهمی!» اما در واقعیت چند درصد از زوجها هنوز با هم حرف می‌زنند؟! نه از کار و بچه و قسط، که از دلشان، از خاطراتشان، از رؤیاهایی که داشتند و دیگر نگفتند؛ چون فکر کردند شنیده نمی‌شوند...
 • گاهی فقط کافی است کمی «مهربانی بی‌دلیل» برگردد. گاهی فقط یک جمله نجات‌بخش است: من هنوز هم کنارت خوشحالم...!
 • همین جمله می‌تواند سقف ترک‌خورده خانه‌ای را از نواستوار کند.
 • و تو اگر هنوز کسی را داری که کنارت نشسته و اگر هنوز ته‌مانده محبتی در جانت مانده، بی‌وقفه خرجش کن! خرجش کن پیش از آنکه دیر شود و سهم تو از او فقط چند عکس و چند خاطره دور باشد...
 • یادت باشد! رابطه‌ها نمی‌میرند از فریاد؛

• و کسی نمی‌گوید: «خسته شده‌ای... بیا برایت چای بریزم...»
 • درمان این روزها سخت است...
 • چون آدم‌ها فکر می‌کنند وقتی هنوز «کنار هم» اند، یعنی هنوز «با هم» اند.
 • اما چقدر فرق دارد این دو.



• گاهی فقط جسم‌ها کنار هم‌اند و دل‌ها کیلومترها دور از هم، در سکوت، در بی‌تفاوتی، در خانه‌ای که سال‌هاست صدای خنده از آن رفته...!
 • آدم‌ها خیال می‌کنند عشق یک بار ابراز می‌شود و دیگر تمام!
 • اما عشق نانِ هرروزه رابطه است؛ اگر نرسد، اگر کم شود، دل گرسنه می‌ماند...
 و دل گرسنه، دیر یا زود، یا می‌میرد یا سراغ سفره‌ای دیگر می‌رود...
 • در روان‌شناسی می‌گوییم: رابطه یعنی

می‌نشیند، تلویزیون می‌بیند و با زنی که در آشپزخانه است، سال‌هاست چیزی نگفته جز «نمکدان رابده»!

• نه که عشق نباشد؛ هست؛ اما لابه‌لای

ظرف‌ها جا مانده، در کشوی حرف‌هایی که نگفته‌اند، در بوسه‌هایی که فراموش شده، در آغوش‌هایی که دیر داده شده...

• روابط از خشم نمی‌میرند؛ از خاموشی می‌میرند. از نخواستن نه؛ از نگفتن!

• و هیچ روان‌شناسی درمانی قطعی ندارد برای دلی که دیده نشده، برای زنی که شنیده نشده و برای مردی که در نگاه همسرش دیگر «قهرمان» نیست...

• اما اگر هنوز دلِ تو می‌تپد، اگر هنوز چیزی در قلبت روشن می‌شود وقتی صدایش را می‌شنوی، اگر هنوز با خاطره‌ای ساده، لبخند می‌زنی، پس دیر نشده! برگرد...! برگرد به همان روزی که اولین بار گفتی: «با تو زندگی معنا دارد!» به همان لحظه‌ای که نگاهش را نگاه کردی و گفتی: «بمان...!»

می‌میرند از «سکوت‌های ممتد»، از «بغض‌های نگفته»، از «عذرخواهی‌های گفته‌نشده» و از «دوستت دارم‌های پیوسته به تأخیر افتاده!»

• گاهی رابطه‌ها نمی‌میرند با خیانت یا جدایی؛ می‌میرند در دلِ همان خانهٔ پرنور، در همان اتاقِ آراسته، وقتی زن و مردی روبه‌روی هم‌اند اما میانشان هزار فرسنگ سکوت نشسته! سکوتی که نه فریاد دارد، نه اشک؛ فقط سایه می‌اندازد بردل‌هایی که سال‌ها پیش با «دوستت دارم» ساده‌ای روشن شده بودند.

• زن هنوز ظرف می‌شوید؛ اما دیگر با لبخند نه؛ چای می‌ریزد؛ اما دستانش سرد است!

• دیگر نمی‌پرسد کی آمده‌ای؛ چون دیگر نمی‌داند بودندت را باید با دلت اندازه بگیرد یا فقط با حضورت...!

• مرد هنوز کار می‌کند، خرج خانه را می‌دهد؛ اما دلش گم شده در شلوغی روزمرگی!



معصومه باقری ثالث-کارشناس علوم قرآن و حدیث

دختر خوب و مؤمن و...

همراه اول تا آخر ۵

مداح اوج گرفته و من هم. شب قدر است و حسابی آسمان به زمین نزدیک. من هم از فرصت استفاده کردم و از مؤسسه مرخصی یکروزه گرفته‌ام و خودم را رسانده‌ام مشهد، حرم آقای خورشید. او راه‌بلد آسمان است. از راه‌آهن مستقیم آمده‌ام حرم تا مراسم امشب را از دست ندهم. شب بیست‌وسوم برایم یک حس خاص دارد، حس اطمینان و اضطرابِ درهم‌آمیخته؛ اطمینان به مهربانی خدایم و اضطراب از تقدیر امسال. نگرانم که امشب برایم چه

دیده ای جان، چه دخترِ باکمالات و خانمی کنارش نشسته و خودش هم باورش نمی‌شود که آقا این قدر زود (!) حاجتش را داده.

کلی از پسرش تعریف می‌کند که مؤمن است و سید است و عضو فلان گروه نظامی خاص است و از بچگی یک نمازش هم قضا نشده. و خلاصه در این مدتی که من در سکوت به حرف‌های زن گوش می‌کنم و مداح هم ده بخش دعای جوشن را می‌خواند، در دلم با امام رضا علیه السلام نجوا می‌کنم: «آقا جان! حالا درسته گفتم خوشبختی و عاقبت به خیری می‌خوام؛ ولی نه دیگه وسط دعای جوشن واشک و ناله! شما چقدر دست به نقدید!»

خلاصه، زن شمارهٔ مادرم را می‌گیرد و سرخوش خدا حافظی می‌کند و می‌گوید حاجتش را گرفته. و بلند می‌شود و می‌رود. چند بخش دیگر هم از دست می‌دهم تا

اتفاقاتی مقدر خواهد شد! و انگار شب بیست و سوم آخرین فرصت برای اصلاح و ویرایش است. امشب سیم من هم حسابی به بالا وصل شده و با خودم و خدا خلوت کرده‌ام. چشم‌هایم به باران نشسته و دست‌هایم کاسه شده در طلب نزول برکات آسمانی خاص امشب!

در همین فضای عارفانه و عاشقانه، دستی بر شانه‌ام می‌نشیند. برمی‌گردم. زنی با لبخند نگاهم می‌کند، سلام و احوال‌پرسی گرمی می‌کند و می‌پرسد: «دخترم، شما مشهدی؟» رنگ نگاهش را دیگر بعد از چند سال دم بخت بودن تشخیص می‌دهم و زود دستگیرم می‌شود که خواستگار است! می‌گویم:

«نه، ساکن تهرانیم.» گل از گلش می‌شکند و می‌گوید اتفاقاً همشهری ماست و آمده از امام رضا علیه السلام عروس خوب و مؤمن بخواهد که یک دفعه

دوباره خطوط اتصال را بررسی و وصل کنم. ولی از خدا
که پنهان نیست، از شما چه پنهان، تا آخر دعا من
دیگر آن آدم سابق نمی شوم! هرچه سعی می کنم،
نمی توانم ذهن و دلم را جمع کنم و شب قدرم
به بهترین شکل ممکن به باد می رود! از
سفر که برمی گردم، همه چیز را برای
مادرم تعریف می کنم و با هم به حال
خوش زن و استجابت سریع
خواسته اش غبطه می خوریم.
دو روز بعد شماره ناشناسی با
مادرم تماس می گیرد و خودش
را معرفی می کند و می گوید:
«در حرم امام رضا علیه السلام
برای امر خیر از خود
دخترتون شماره



مادرم این مکالمات را برابیم تعریف می‌کند درحالی‌که اگر کارد به من بزنند، خونم درنمی‌آید! خانم از خودراضی، جدای از اینکه به محل سکونت ما توهین کرده، چقدر باوضع مالی خودشان فخر فروخته! می‌گویم: «خب چی بهش گفتی مامان؟ نگو که دل مهربونت باعث شده بهش زمان پدی برای خواستگاری؟»

مادرم می‌گوید: «تو که می‌دونی من تا با بابات مشورت نکنم و اجازه نگیرم، کسی رو خونه راه نمی‌دم.» می‌پرسم: «خب به بابا گفته‌ی؟ نظر بابا چیه؟»

مامان می‌گوید: «معلومه که بابات از این طرز برخورد ناراحته و می‌گه این‌ها که قدم اول وصلت این‌قدر ما رو تحقیر کردن، تا آخرش معلوم نیست که چی می‌خواد بشه!» ولی باز هم پدرت گفت صبر کنیم خودت بیایی و نظرت را بگویی، بعد به خانمه جواب بدهم.

گرفتم.» مادرم مؤدبانه تشکر می‌کند و مکالمات معمول میان مادرها صورت می‌گیرد تا اینکه خانم پشت‌خط از مادرم می‌پرسد: «شما کدوم منطقه تهرون ساکنید؟» مادرم نام محل سکونت‌مان را که می‌گوید، خانم خواستگار هم با لحن نه‌چندان جالبی می‌گوید: «واقعاً هنوز اونجا می‌شینید؟! من خواهرم اینا به مدت اونجا بودن، از دست معتادها و کارتن‌خواب‌ها عاصی شدن خوئه‌شون و عوض کردن!» مادرم باز هم سعی می‌کند محترمانه برخورد کند تا اینکه خانم خواستگار شروع می‌کند از محله و خانه و وضعیت مالی خودشان تعریف کردن و در آخر هم با غرور می‌گوید: «حالا حتماً خیر و صلاحی بوده که ما باهم آشنا شده‌یم! به زمانی رومشخص کنید که ما بیایم و عروس-دوماد با هم حرف بزنن و بیشتر آشنا بشیم!» حالا تصور کنید من ساعت ۹ شب خسته و کوفته از سر کار برگشته‌ام و

می‌گوییم: «نه، بابا راست می‌گه؛ این‌ها خشت اول و کج گذاشتن! خیلی بعیده دیوارشون صاف بالا بره.» می‌روم تا آبی به دست و صورتم بزنم. وقتی برمی‌گردم، مامان گوشه همراهش را به سمتم می‌گیرد. مامان خیلی محترمانه در پیامی برای خانم خواستگار نوشته: «جواب ما منفیه. ان شاء الله آقا پسر شما و دختر من هر دو عاقبت به‌خیر و خوشبخت بشن» و بلافاصله خانم خواستگار نوشته: «چرا بیخودی مانع ازدواج جوون‌ها می‌شین؟! خدا راضی به این کار نیست! واقعاً براتون متأسفم! واگذارتون می‌کنم به امام رضا علیه‌السلام!»

بله

نه



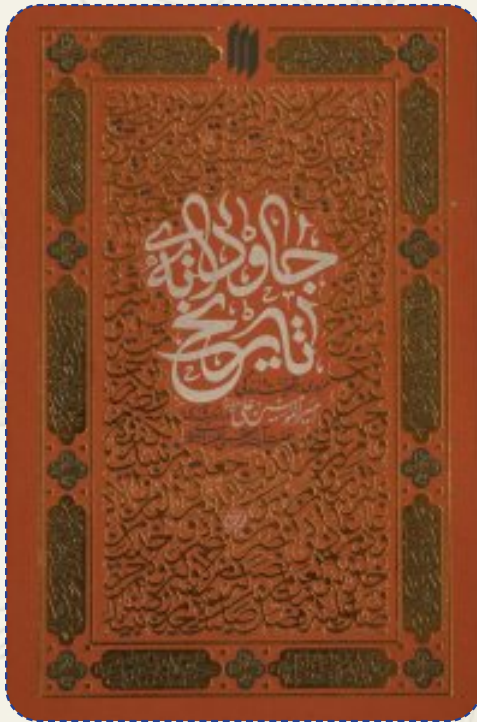
شخصیتم خدشه‌دار شده! به‌نظم خانم خواستگار حتماً باید به امام رضا علیه‌السلام می‌گفت که علاوه بر مؤمن بودن و خوب بودن دختر، ساکن فلان منطقه تهران بودن هم برایش مهم است! راستش دلم به درد آمده! نه شرایط زندگی ما آن‌گونه است که خانم خواستگار توصیف کرده، نه محله‌ای که آن‌ها زندگی می‌کنند جای خاصی است! چون مؤسسه‌ای که در آن کار می‌کنم دقیقاً در همان محل واقع شده و تقریباً بعد از گذشت هفت سال که در آن محله رفت‌وآمد می‌کنم، متوجه معضلاتش شده‌ام. اصلاً هیچ‌کدام از این‌ها هم که نباشد، او حق ندارد من و خانواده‌ام را این‌طور تحقیر کند! از این‌ها هم که بگذریم، از کی تا حالا محل سکونت ملاک شخصیت آدم‌ها شده! با عصبانیت می‌گویم: «جواب من منفیه مامان!» مامان می‌گوید: «مطمئنی نمی‌خوای یه جلسه خودِ پسر رو ببینی؟»

چی خونیم؟

علی سعدی

معرفی کتاب «جاودانه تاریخ»

کتاب «جاودانه تاریخ» اثری استثنایی است که با نگاهی عمیق، به شخصیت بی نظیر حضرت علی علیه السلام پرداخته و بیانات ارزشمند حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای رحمته الله علیه درباره ایشان را گرد آورده است. این کتاب نه تنها یک اثر تاریخی بلکه گنجینه‌ای از معارف علوی است که با استناد به سخنان رهبر معظم انقلاب رحمته الله علیه، ابعاد مختلف شخصیت امام علی علیه السلام را تبیین می‌کند.



- این کتاب اثر حجت الاسلام والمسلمین محمد محمدیان است که انتشارات «انقلاب اسلامی» آن را منتشر کرده است.
- پاسخ به شبهات تاریخی درباره امامت و ولایت
- استخراج درس‌های زندگی برای مسلمانان معاصر

ساختار و محتوای اثر

- کتاب با ساختاری منسجم و محتوایی غنی، به بررسی این موارد می‌پردازد:
- سیره عملی و نظری امام علی علیه السلام
- ویژگی‌های اخلاقی و مدیریتی ایشان
- جایگاه امامت و ولایت در کلام مقام معظم رهبری حفظه الله
- درس‌های کاربردی از زندگی امام علی علیه السلام برای جامعه امروز

سرفصل‌ها

- امامت و ولایت از دیدگاه مقام معظم رهبری حفظه الله
- عدالت علوی؛ الگویی برای حکمرانی اسلامی
- علم‌بی‌پایان امیرالمؤمنین علیه السلام
- سیره نظامی و مدیریتی امام علی علیه السلام
- اخلاق و عرفان علوی
- امام علی علیه السلام و مبارزه با استکبار
- درس‌های نهج البلاغه برای زندگی امروز

اهداف

- تبیین الگوی کامل انسانیت در شخصیت امام علی علیه السلام
- ارائه نظام فکری و عملی علوی براساس بیانات رهبر معظم انقلاب حفظه الله

گزیده‌هایی از کتاب

- این کتاب گنجینه‌ای از نورانی‌ترین بیانات درباره مولی‌الموحدین علیه السلام است:
- علی علیه السلام همان است که پیامبر صلی الله علیه و آله

- فرمود: « يَا عَلِيُّ أَنْتَ مَنِّي بِمَنْزِلَةِ هَارُونَ مِنْ مُوسَى » این حدیث شریف کلید فهم جایگاه بی‌بدیل امیرالمؤمنین علیه السلام است؛
- ولایت علی علیه السلام ادامه رسالت است. اگر کسی بخواهد اسلام را بدون علی علیه السلام بشناسد، مانند این است که بخواهد دریا را با سطل اندازه بگیرد؛
- سیره حکومتی امام علی علیه السلام به ما آموخت که حاکم اسلامی باید «با مردم باشد، نه بالای مردم». این همان معنای واقعی حکمرانی اسلامی است؛
- نامه تاریخی امام به مالک اشتر، منشور حکومت‌داری برای همه دوران‌هاست و هر مدیر مسلمانی باید این نامه را همیشه پیش چشم داشته باشد؛
- امام صادق علیه السلام فرمود: «علم پیامبر صلی الله علیه و آله در علی علیه السلام جمع شد.» این یعنی دریای بی‌کران معرفت که هرگز خشک نمی‌شود؛
- نهج البلاغه فقط کتاب سخنرانی نیست؛ دانشگاهی است با هزاران رشته علوم الهی و انسانی؛
- امام علی علیه السلام فرمود: «الْفَقِيهُ كُلُّ الْفَقِيهِ مَنْ لَمْ يُقْتَضِ النَّاسُ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ...» این همان رحمت و وسعۀ الهی است که در وجود مبارک ایشان تجلی یافته بود؛
- اشک‌های شبانه امیرالمؤمنین علیه السلام درس بزرگی است به ما که بدانیم عبادت فقط نماز و روزه نیست؛ اوج خضوع در برابر خداست؛
- قیام علی علیه السلام برضد سقیفه، درس همیشگی برای امت اسلامی است که در برابر انحرافات سکوت نکنند؛
- جنگ جمل و صفین فقط نبرد نظامی نبود؛ نبردی بود بین حق و باطل، بین اسلام ناب و اسلام آمریکایی؛
- وصیت امام که به امام حسن علیه السلام فرمود «أَوْصِيكَ بِتَقْوَى اللَّهِ»، کلید تمام سعادت‌های دنیوی و اخروی است؛

- فرمایش نورانی «اعْمَلْ لِدُنْيَاكَ كَأَنَّكَ تَعِيشُ
 أَبَدًا وَاعْمَلْ لِآخِرَتِكَ كَأَنَّكَ تَمُوتُ غَدًا» برنامه
 کامل زندگی برای هر مسلمانی است؛
- بیانات ناب مقام معظم رهبری رحمته الله را
 به صورت موضوعی گرد آورده است.
- امام علی علیه السلام تجسم «رحمة للعالمین»
 بود. حتی با دشمنانش هم با عدالت
 رفتار می کرد؛
- پل بین تاریخ اسلام و نیازهای جامعه
 امروز می زند.
- زبانی روان و جذاب دارد و همه فهم است.

این کتاب برای چه کسانی مفید است؟

- اشک هایش در محراب عبادت،
 نشان دهنده تکامل واقعی انسان
 کامل است؛
- طلاب و روحانیون و همسران ایشان
 برای تبلیغ معارف علوی
- هر یک از این گزیده ها دریچه ای به سوی
 شناخت عمیق تر آن امام همام است و
 نشان می دهد چگونه بیانات رهبر معظم
 انقلاب رحمته الله توانسته است ابعاد مختلف
 شخصیت بی نظیر امیرالمؤمنین علیه السلام را
 به زیبایی ترسیم کند.
- فعالان سیاسی و فرهنگی برای الگوگیری
 از سیره علوی
- استادان و پژوهشگران حوزه تاریخ اسلام
 عموم مردم، به ویژه جوانان علاقه مند به
 شناخت امام علی علیه السلام
- مدیران و مسئولان، برای یادگیری
 اصول حکمرانی اسلامی

چرا این کتاب خواندنی است؟

- نگاه نو و کاربردی به شخصیت امام
 علی علیه السلام ارائه می دهد.

نکته پایانی

- کتاب «جاودانه تاریخ» با محوریت
 شخصیت امیرالمؤمنین علیه السلام و با استناد

به بیانات عمیق رهبر معظم انقلاب حَفِظَهُ اللهُ، چراغ راهی است برای همه کسانی که می‌خواهند اسلام ناب محمدی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ را از دریچهٔ مکتب علوی عَلَيْهِ السَّلَام بشناسند. این اثر نه تنها یک کتاب بلکه مدرسه‌ای برای تربیت انسان‌های مؤمن و انقلابی است. شایان ذکر است که یکی از چاپ‌های پیشین این کتاب، به روایت رهبر معظم انقلاب حَفِظَهُ اللهُ رسیده و تنظیم و تدوین این اثر، توجه و تشویق معظم‌له را در پی داشته است. اکنون چاپ هشتم کتاب، پس از ویرایش و به‌روزرسانی و با طرح جلد و صفحه‌آرایی جدید، برای نخستین بار همراه با تصویر دستخط حضرت آیت‌الله‌العظمی خامنه‌ای حَفِظَهُ اللهُ، در اختیار مخاطبان قرار گرفته است.

ولایتی بنی‌برکت

فمن دخل حنسی من من عدا





علی سعدی

شعله ای پس از شهادت

در دنیایی که ارزش‌های انسانی در هیاهوی رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی گم شده‌اند، داستان زندگی «میثم نظری» همچون نسیم روح‌بخشی است که به ما یادآوری می‌کند **حقیقت انسانیت** هنوز زنده است. این روایت تنها شرح یک شهید نیست؛ آینه‌ای است که هر خواننده‌ای می‌تواند خود را در آن بیازماید: آیا من هم می‌توانم بی‌ادعا زندگی کنم؟ آیا می‌توانم در تاریکی‌ها چراغ باشم؟ در دنیایی که رسانه‌ها هر روز از چهره‌های زودگذر، مدل‌های زودفراموش شده

همین «ناشناخته بودن» راز بزرگی بود که بعدها آشکار شد.

میثم نظری متولد ۱۳۶۷ فرزند یک خانواده ساده و مذهبی بود. از همان نوجوانی، تفاوت‌های ظریف اما عمیقی در رفتارش دیده می‌شد: نه اهل نمایش بود، نه تشنه تحسین. درس می‌خواند، کار می‌کرد، نمازش را می‌خواند و در عین حال هیچ‌کس نمی‌دانست پشت این چهره ساده چه قلب بزرگی می‌تپد!

از محله شهران تهران بود، پسری عادی با دلی فوق‌العاده. نه فرمانده بود، نه سردار؛ یک نیروی داوطلب بسیجی بود که با قلبی مطمئن از «هدف»، راهی سوریه شد تا از حرم حضرت زینب علیها السلام دفاع کند. اما چیزی که او را از خیلی‌ها جدا می‌کرد، نه فقط رفتنش به جنگ بلکه زندگی مخفیانه و بی‌ادعایش بود.

میثم، برخلاف بسیاری از هم‌سن و سالانش، دنبال شهرت و ثروت نبود. در بسیج محله

می‌سازند، گاهی یک نام ناشناخته چنان در تاریخ حک می‌شود که هزاران نفر را به تأمل وامی‌دارد. میثم نظری، جوانی از محله شهران تهران، یکی از این چهره‌هاست. او نه در شبکه‌های اجتماعی ستاره بود، نه در تلویزیون مصاحبه کرد، نه حتی در جمع دوستانش ادعایی داشت؛ اما زندگی ساده و مرگ پرافتخارش، او را به نمادی تبدیل کرد که ثابت می‌کند قهرمان واقعی کسی است که در سکوت زندگی می‌کند و در اخلاص می‌میرد.

تولد در سکوت، زندگی در اخلاص

در میان انبوه دانشجویان و کارمندان که هر روز با مترو به دانشگاه یا محل کار می‌رفتند، پسری آرام و بی‌حاشیه دیده می‌شد: کوله‌بردوش، متبسم، دارای نگاهی عمیق. کسی او را نمی‌شناخت؛ نه در رسانه‌ها، نه در محافل روشن‌فکری، نه حتی در کوچه‌پس‌کوچه‌های شهران. اما

فعالیت می‌کرد؛ اما نه برای آنکه کسی او را «فرمانده» صدا بزند؛ بلکه چون باور داشت خدمت به مردم عبادت است.

اما راز بزرگ زندگی میثم، در شب‌های گم‌شده‌اش بود. کسی نمی‌دانست که او هفته‌ای چند شب به خانه سالمندان محله سر می‌زند؛ نه برای عکس گرفتن، نه برای پست اینستاگرامی؛ فقط برای خدمت. لباس‌های سال‌خوردگان را می‌شست، بعضی‌ها را حمام می‌برد و گاهی آن‌ها را با ویلچر به حیاط می‌آورد تا نسیم بهاری را حس کنند. نه تشکری می‌خواست، نه حقوقی. حتی خانواده‌اش هم از این بخش زندگی‌اش بی‌خبر بودند.

ورطه گناه می‌رھاند. او گفت میثم ساعت نه شب با او تماس گرفت و پس از سلام و احوال‌پرسی مختصری گفت بیماری واگیرداری گرفته که حتی از فاصله‌ای کوتاه هم قابل سرایت است. زیرکی میثم جواب داد و بدون درگیری و ناراحتی، زن بدحجاب از او فاصله گرفت.

این رفتارش مصداقی از این آیه قرآن است: ﴿إِنَّهُ مَن يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾؛ «بی‌گمان هرکس تقوا پیشه کند و (در برابر گرفتاری‌ها و مصیبت‌ها) شکیباً باشد، همانا خداوند پاداش نیکوکاران را ضایع نمی‌کند.»

ماجرای سه سال انتظار

مادر میثم با چشمانی اشک‌بار تعریف می‌کند: در این سه سال بارها مرا قسم داد و التماس کرد که با رفتنش موافقت کنم. هر بار که مخالفت من و پدرش را می‌دید، چهره‌اش از غم سنگین می‌شد. یک روز با

تقوا در عمل؛ ماجرای تاکسی و زن بدحجاب

خواهرش از روزی گفت که میثم در تاکسی با زن بدحجابی مواجه می‌شود که با بی‌مبالاتی، فاصله خود را با میثم رعایت نمی‌کرده و میثم با نقشه‌ای جالب خود را از

لحظه پرواز، خان طومان

دی ماه ۱۳۹۴ در خان طومان سوریه نبرد نابرابری درگرفت. از یک سو نیروهای مقاومت، از سوی دیگر تروریست‌های تکفیری تا بُن دندان مسلح. میثم و یارانش در حلقه محاصره افتادند، مقاومت کردند، جان دادند؛ ولی نگذاشتند پرچم اهل بیت علیهم‌السلام زمین بخورد.

پیکر میثم آن روز در خان طومان جا ماند، تا سه سال؛ سه سالی که دل مادرش هر شب به عکس پسرش نگاه می‌کرد و می‌گفت: «میثم! تو برگشتی؟!»

سه سال بعد، وقتی پیکر برگشت، مادرش خودش را روی تابوت انداخت و گفت: حالا دیگه بهت افتخار می‌کنم، پسرم...



همان صدای آرام و محکمش گفت: مادر، دیگه برای روضه غریبی و اسیری حضرت زینب علیها‌السلام اشک نریز! امروز هم یزیدی‌ها به قدمی حرم اهل بیتن و تورا ضی نمی‌شی پسرت از حریم زینب علیها‌السلام دفاع کنه!

این حرف تیری بود به قلب مادری که هم عشق به فرزند در سینه داشت، هم عشق به اهل بیت علیهم‌السلام. او ادامه می‌دهد: آن شب تا صبح بیدار ماندم. از یک سو ترس از دست دادن پسرم مرا می‌کشت، از سوی دیگر می‌دانستم اگر امروز نرود، فردا باید شرمنده حضرت زینب علیها‌السلام باشم...»



او ثابت کرد که قهرمان بودن فقط در خط مقدم نیست؛ گاهی شستن لباس یک سالمند، عبادت پنهان شبانه، احترام به پدر و مادر و لبخند به کودک یتیم، همان جهاد است. زندگی او یک جمله را فریاد می‌زند: «برای جاودانه شدن کافی است آدم خوبی باشی، بی‌صدا اما واقعی.»

اگر نوجوان یا جوانی این متن را می‌خواند، شاید بپرسد: «من چه کاره‌ام؟ من که نه رزمنده‌ام، نه شهید می‌شوم...!» اما میثم نظری می‌گوید: «کافی است تو هم چراغ باشی، حتی کوچک، حتی در یک اتاق تاریک. نگذار تاریکی عادتت شود.»

او رفت؛ اما شعله‌اش روشن ماند و ثابت کرد که جاودانگی نه در نام‌ها که در اعماق دل‌هاست.

اسفند ۱۳۹۷ پیکر میثم نظری به تهران برگشت. مردمی که شاید قبلاً نامش را هم نشنیده بودند، حالا در مراسمی باشکوه، از میدان شهران تا امامزاده علی بن جعفر علیه السلام، پیکرش را روی دوش بردند. انگار همه فهمیده بودند که این مرد فقط شهید جنگ نبود؛ شهید خدمت، شهید اخلاص، شهید بی‌نام‌ونشان‌ها هم بود.



پیام یک زندگی

میثم نظری قهرمان سریال‌ها نبود، عکس‌های پر زرق و برق نداشت؛ اما چیزی داشت که خیلی‌ها ندارند: صداقت، ایمان، عمل.



پی‌نوشت

۱. یوسف/۹۰.

۲. خبرگزاری دفاع مقدس: <https://B2n.ir/sz3743>.

آفتاب پرستی به نام

لعل

محسن بنی احمدی



پویانمایی «لئو» محصول سال ۲۰۲۳ از شرکت «نتفلیکس» است که کارگردانی آن را رابرت ماریانتی و رابرت اسمیگل و نویسندگی اش را رابرت اسمیگل و آدام

سندلر به عهده داشته‌اند.^۱ زمان نسبتاً طولانی و طیف مشکلات

مطرح شده در این اثر، از حوصلهٔ کودک‌ان خارج و نامفهوم است و برای دورهٔ سنی نوجوان مناسب است؛ این اثر از لحاظ فرهنگی، با مدارس کشور ما هم‌خوانی ندارد؛ کلاس‌ها بدون تفکیک جنسیتی هستند و به صورت مختلط برگزار می‌شوند. بچه‌ها حیوان خانگی دارند و در منزل مهمانی‌های مختلط می‌گیرند.

۲) داستان پویانمایی «لئو» دربارهٔ آفتاب‌پرستی است که به همراه یک لاک‌پشت، به عنوان حیوانات کلاسی، در کلاس پنجم یک دبستان حضور دارند. لئو، آفتاب‌پرست پیر، که تصور می‌کند آخرهای عمرش است، تصمیم می‌گیرد برای خارج شدن از آکواریوم و فرار از مدرسه، قدرت پنهانی خود، یعنی توانایی سخن گفتن، را به بچه‌ها نشان دهد. در مسیر این

۳) اگر نمی‌خواهید فرزندتان درگیر مسائلی همچون طلاق و نحوهٔ به

می‌توان گفت تعمدی در کار است.
در مجموع، پویانمایی لئو یک اثر جذاب
و شادی‌آفرین است که در کنار جذابیت،
به آموزش هم می‌پردازد.



پی‌نوشت

۱. دریافت پویانمایی: <https://B2n.ir/tf4398>

دنیا آمدن بچه‌ها باشد، لازم است از
نسخه پالایش شده استفاده کنید؛
دو معلم در این کلاس هستند:
یکی چاق و کوتاه‌قد و بداخلاق و
دیگری نقطه مقابلش. شاید این
دو ظاهر بتوانند برای کودکان شما
ایجاد کلیشه کنند؛

نقش خانواده در این اثر کم‌رنگ
است و نقش پدر نیز تقریباً بی‌رنگ.





صدای مشاور ۱۲

باتلاق «فقرو خدا فراموشی»

سید عقیل مصطفوی مجد

دانش آموختہ سطح ۳ حوزہ علمیہ؛ کارشناس ارشد روانشناسی

■ همسرم توی سال‌های اخیر با مشکلات اقتصادی دست‌وپنجه نرم کرده. حتی با وجود مخالفت من، در ارزهای دیجیتال سرمایه‌گذاری کرد، که متأسفانه زمین خورد. الان سرخورده و شاید افسرده شده؛ چون خواب‌وخوراکش هم به هم خورده. بیرون خونه، شاد و پرانرژی؛ اما توی خانه دائم درگیر گوشیه. امید دادن‌هام نیز اثری نداشته. مشکل اصلی اینجاست که وقتی باهاش صحبت می‌کنم می‌گه: «خدا رو تو زندگی نمی‌بینم. خدا کجاست توی این همه سختی؟!» نماز خوندن رو کنار گذاشته؛ کسی که قبلاً همیشه اول وقت نماز می‌خوند. وقتی بهش می‌گم از لحظه‌ها لذت ببر یا با خانواده ارتباط بگیر، می‌گه: «من توی به دنیای دیگه‌ای هستم، تو درکم نمی‌کنی. فقط پول مهمه. فقر که بیاد، ایمون می‌ره.»

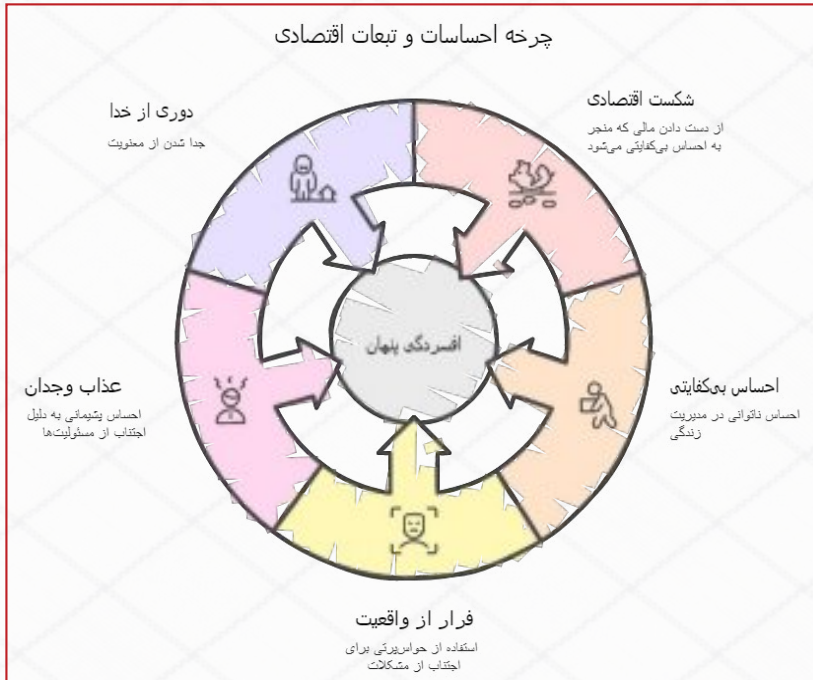
هرچه بیشتر صحبت می‌کنم، وضعش بدتر می‌شه. به حرف‌هام توجهی نمی‌کنه و اگه بخواد کاری رو انجام بده که می‌دونه مخالفم، ترجیح می‌ده دروغ بگه. با اینکه همیشه بهش تأکید می‌کنم که دروغ گفتن کار اشتباهیه، اما انگار تو به دنیای دیگه زندگی می‌کنه. با همه این حرف‌ها، با بقیه که هست، پرانرژی و سرحاله!



سلام به شما همسر دل‌سوز و صبور. عمق زخم شروع کنیم؛ نه اینکه فقط روی راستش رو بخواید، وضعیت همسرتون سطح‌روپانس‌مان کنیم».

دقیقاً شبیه «درختیه که از بیرون سرسبزه اما از درون پوسیده». بیرون پرانرژی و شاده اما توی خونه، غریبه و سرخورده. این همون نقطه‌ایه که باید «درمان رو از

اولین چیزی که به ذهنم رسید این بود که «همسر شما نه تنها پولش بلکه اعتماد به نفسش و امیدش رو از دست داده». ابشون توی به چرخه معیوب گیر کرده:



ایشون الان شبیه شخصیه که توی یه چاه عمیق افتاده و هرچه فریاد می‌زنه، کسی صداش رو «درست» نمی‌شنوه. شما می‌گید «شاد باش»؛ اما اون این‌طور از شما می‌شنوه: «حالت رو درک نمی‌کنم.» شما می‌گید «با خانواده ارتباط بگیر»؛ اما او فکر می‌کنه: «با این وضع مالی، چه خانواده‌ای؟!»

چرا حرف‌های امیدبخش اثر نمی‌کنه؟

- مشکل اصلی پول نیست؛ «معنای زندگی»ه! همسر شما الان تو مرحله «تقدیرزدگی»ه؛ یعنی فکر می‌کنه خدا فراموشش کرده و هرچه تلاش کنه بی‌فایده‌س؛
- دروغ‌گفتنش نشونه «فرار از قضاوت»ه؛ می‌ترسه اگه واقعیت رو بگه، تحقیر

۳۳ **مقابله مستقیم با دروغ‌هایش:** الآن زمان جنگیدن با دروغ‌هاش نیست؛ زمان درک ریشه دروغه.

👉 **راهکار: نسخه عملی برای بازگرداندن «امید و ایمان»**

▶ **تغییر زبان گفت‌وگو:** به جای «امید دادن»، «احساسش رو تأیید کنید». نگوید «غمگین نباش، خدا کمک می‌کنه»؛ بگوید: «می‌دونم چقدر سخته وقتی آدم احساس می‌کنه خدا قهر کرده... من هم گاهی همین حس رو دارم؛ مثل اون زمانی که...» (تأیید احساس، اولین قدم برای باز کردن دل اونه).

▶ **بازیابی عزت نفس:** اون رو به «کارهای کوچک موفق» عادت بدید.

▶ **ازش بخواید یه کار ساده اما معنادار انجام بده؛ مثلاً:** «بیا فردا صبح با هم پیاده‌روی کوتاهی کنیم.» (حرکت فیزیکی، هورمون‌های استرس رو کاهش می‌ده).

بشه. پس دروغ برایش مثل یه ماسکِ اکسیژن می‌مونه؛

▶ نماز نخوندنش یا دیر خوندنش زنگِ خطرته! وقتی کسی به این نقطه می‌رسه که «خدارو تو زندگی‌ش نمی‌بینه»، یعنی کم‌کم داره «از درون می‌پوسه». اینجا دیگه بحثِ یه «شکست مالی ساده» نیست؛ بحثِ یه «بحران معنوی»ه.

آسیب‌شناسی

سه اشتباه رایجی که ممکنه شما هم انجام بدید!

① **شعار دادن محض:** گفتنِ «نگران نباش، خدا هست» به کسی که حس می‌کنه خدا نیست، مثل اینه که به یه مرده بگید: «زنده باش!»

② **تأکید روی مثبت‌اندیشی اجباری:** اصرار به شاد بودن، گاهی فشار رو بیشتر می‌کنه؛ مثل اینکه به یه بیمار تب‌دار بگید: «سردت شده؟ پتو بنداز دورت!»

▶ بازگرداندن ارتباط با خدا: نه با موعظه،

بلکه با تجربه شیرین ایمان.

▶ به جای گفتن «نماز بخون»، بگید: «بیا

امشب دست‌ها را بالا ببر و فقط

یه بار با خدا مثل یه دوست درددل

کن... هرچه می‌خواهی بگو، حتی آگه

خشمگینی!» (گاهی آدم باید اول فریاد

بزنه تا دوباره نجوا کنه.)

کلام آخر

این جنگ یه شبه تموم نمی‌شه. همسر

شما الآن توی «تاریک‌ترین درّه زندگی‌ش»

گیر کرده. شما چراغتون رو روشن نگه

دارید، حتی آگه اون امروز نور رو نمی‌بینه؛

چون به قول نظامی گنجوی،

در نومیدی بسی امید است

پایان شب سیه سپید است^۱

آگه احساس می‌کنید این وضعیت

طولانی شده، پیشنهاد می‌کنم یه

مشاور خانواده متدین و باتجربه

کنارتون باشه. گاهی یه نگاه حرفه‌ای،

مسیر رو کوتاه‌تر می‌کنه.



▶ مدیریت دروغ‌ها: به جای سرزنش بگید:

«من آماده‌م قضاوت نکنم.» آگه باز هم

دروغ گفت، آروم بگید: «می‌دونم گاهی

راست گفتن سخته، ولی قول می‌دم

آگه راست بگی، من مثل یه هم‌پاکنارت

باشم، نه مثل یه قاضی.»



پی‌نوشت

۱. پنج گنج، نظامی گنجوی، انتشارات کتاب‌سرای نیک،

تهران، ۱۴۰۲، بخش ۱۷.

هرگ تدریجی بالغ درون

سید عقیل مصطفوی مجد
دانش آموخته سطح ۳ حوزه علمیه؛
کارشناس ارشد روانشناسی



امکانات متنوع ارائه شده. یا فرض کنید باید بین بیست پیام متناقض در شبکه‌های اجتماعی دربارهٔ واکسن زدن یا نزدن تصمیم بگیرید. چه حسی پیدا می‌کنید؟ این همان «جهنم انتخاب» است که بسیاری از ما روزانه در آن گرفتار می‌شویم.

آیا شما هم این اتفاقات برایتان افتاده است؟:

▶ ساعت‌ها خریدن در فروشگاه و در نهایت خرید نکردن؛

▶ مشورت با ده نفر دربارهٔ یک تصمیم و

گیج تر شدن؛

چرا مغز ما دیگر توان انتخاب بین «بله» و «نه» را

هم ندارد؟

تصمیم‌گیری یکی از اساسی‌ترین مهارت‌های انسانی و تعیین‌کنندهٔ سرنوشت فردی و اجتماعی اوست. اما به نظر می‌رسد بسیاری از افراد، امروزه بیش از هر زمان دیگری، در انتخاب‌های مهم زندگی خود (از ازدواج و شغل تا سرمایه‌گذاری و...) دچار تردید و اضطراب و فلج تحلیلی^۱ هستند. تصور کنید در یک فروشگاه برخط (آنلاین) هستید که پنجاه نوع مختلف قهوه‌ساز با



متأسفانه برای بسیاری از ما این گفت‌وگوی درونی به نفع کودک یا والد تمام می‌شود. براساس تحلیل رفتار متقابل «اریک برن»، ذهن انسان سه حالت اصلی دارد:

❶ کودک درون (احساسی، هیجانی، نیازمند)؛

❷ والد درون (انتقادی، قاعده‌گذار، اخلاق‌گرا)؛

❸ بالغ درون (منطقی، تحلیلی‌گر، واقع‌بین).^۲ بالغ درون مانند یک مدیرعامل درونی است که باید بین هیجانات کودک و بایدهای والد، تعادل ایجاد کند. امروز این بخش به دلایل متعددی در بحران است.

سقوط یک فرمانده: چرا بالغ درون، امروز در

جنگ ذهنی شکست می‌خورد؟

👉 **الف) بمباران اطلاعاتی و فلج تحلیلی**

خانمی را در نظر بگیرید که برای خرید یک ماشین لباس‌شویی، چند روز در اینترنت

پشیمانی سریع بعد از اکثر انتخاب‌ها.

این مقاله با بررسی علمی و ارائه راهکارهای عملی، به این بحران می‌پردازد.

پشت‌پرده ذهن شما: جنگ سه‌گانه کودک و والد و بالغ درونی

تصور کنید علی ۲۸ ساله باید بین دو پیشنهاد شغلی انتخاب کند:

▶ **پیشنهاد اول:** حقوق بالاست؛ ولی محیط کار سمی است؛

▶ **پیشنهاد دوم:** حقوق متوسط است؛ ولی فضای رشد دارد.

نحوه عملکرد ذهن علی

▶ **کودک درون:** «حقوق بالاتر یعنی می‌توانم ماشین جدید بخرم»؛

▶ **والد درون:** «اما محیط کار مهم‌تر است. مگر نه؟»؛

▶ **بالغ درون:** «بیایید معیارها را اولویت‌بندی کنیم».

تحقیق می‌کند و نمونه‌های مختلف را با هم مقایسه می‌کند ولی درنهایت به خاطر نظرات متناقض کاربران، به یک تصمیم قطعی نمی‌رسد. مطالعه‌ای از دانشگاه کلمبیا نشان می‌دهد که در عصر دیجیتال، مواجهه با انتخاب‌های بی‌شمار (مثلاً صدها گزینه در خرید برخط) باعث خستگی در تصمیم‌گیری می‌شود. مغز ما برای پردازش این حجم از اطلاعات طراحی نشده است!^۳ در همین زمینه دانشگاه کالیفرنیا نیز مطالعه‌ای کرده که تصمیم‌گیری پس از چهل دقیقه تحقیق برخط، ۵۸ درصد کمتر رضایت‌بخش است.^۴

ب) تربیت سمی: چگونه والدین ناخواسته

استقلال روانی فرزندان را نابود می‌کنند؟

تحقیقات دایانا بامریند^۵ نشان می‌دهد والدین هلیکوپتری (کنترل‌گر) که تمام تصمیمات را برای فرزندان می‌گیرند، بالغ درون آن‌ها را ضعیف بار می‌آورند. این افراد در بزرگسالی نمی‌توانند مسئولیت انتخاب‌هایشان را بپذیرند.^۶ از سوی دیگر، مطالعه دانشگاه هاروارد روی هزار جوان نشان داد



۴۰ درصد تصمیماتِ بهتری گرفتند!^۱
چنانچه امام صادق علیه السلام بیش از ۱۰۰۰ سال
قبل با تأکید بر تفکر عمیق می‌فرماید:
«**طَلَبُ الْعِلْمِ فِي الْخُلُوءِ يُدَكِّرُ الْقَلْبَ**!» طلب
دانش در خلوت (و محیط‌های آرام مانند
طبیعت) قلب را بیدار می‌کند.»

پیااده‌روی در طبیعت ← بهبود تفکر =
خلوت و آرامش

آن‌هایی که در کودکی اجازهٔ تصمیم‌گیری
داشته‌اند، در ۲۵ سالگی سه برابر بهتر از
دیگران تصمیم می‌گرفتند.^۲ به همین
دلیل است که قرآن کریم با بیان **«لَا
يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا»**^۳ بر ضرورت
مسئولیت‌پذیری فردی تأکید می‌کند.

👉 شبکه‌های اجتماعی، دشمن تمرکز و

تفکر عمیق

نیکلاس کار در کتاب «کم‌عمق‌ها: اینترنت
با مغز ما چه می‌کند؟» ثابت می‌کند که
استفادهٔ مداوم از فضای مجازی، توانایی
تفکر تحلیلی را کاهش می‌دهد. در آزمایش
جالبی، از دو گروه در شرایط مختلف
خواستند بین پنج گزینه انتخاب کنند:

گروه اول: پس از یک ساعت گشت‌زنی
در اینستاگرام؛

گروه دوم: پس از یک ساعت پیااده‌روی
در طبیعت.

نتیجهٔ آزمایش این شد که گروه دوم



► **مرحله دوم:** به ۳ گزینه کاهش دهید؛
 ► **مرحله سوم:** درنهایت یکی را انتخاب کنید.
 مزیت این راهکار آن است که مانع فلج
 تحلیلی می‌شوید.



◀ **ب) بازخوانی متون دینی درباره مسئولیت پذیری**
 خداوند با تأکید بر نقش فعال انسان
 در تصمیم‌گیری، درباره تغییر سرنوشت
 انسان‌ها می‌فرماید: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا
 بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾؛^{۱۴} «خداوند
 سرنوشت هیچ قومی را تغییر نمی‌دهد
 مگر آنکه خودشان تغییر کنند.» **امام**
علی علی‌السلام نیز می‌فرماید: «قبل از تصمیم
 مشورت کن؛ هنگام تصمیم قاطع

در حدیث دیگری پیغمبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ
 می‌فرماید: «**الْعَقْلُ فِي الْقَلْبِ وَ الْقَلْبُ فِي
 الْجَسَدِ وَ الْجَسَدُ يَصِحُّ بِالطَّبِيعَةِ**؛^{۱۵} عقل در
 قلب است و قلب در بدن است و بدن
 با طبیعت سالم می‌ماند.» این حدیث
 نیز تأثیر محیط طبیعی بر سلامت عقل
 را تأیید می‌کند.

راهکارها: چگونه بالغ درون را تقویت کنیم؟

◀ **الف) تمرین «تصمیم‌گیری محدود»**

روان‌شناسان دانشگاه هاروارد پیشنهاد
 می‌کنند: لیست گزینه‌ها را به سه
 مورد محدود کنید تا از فلج تحلیلی
 جلوگیری شود.^{۱۳} از این رو راهکار (تکنیک)
 «(۱-۳-۵)» (پنج-سه-یک) برای بسیاری از
 تصمیم‌گیری‌های امروزه مناسب است.
 مثال: برای انتخاب رشته تحصیلی این
 مراحل را باید انجام داد:

► **مرحله اول:** ۵ گزینه اول را بنویسید؛



نتیجه‌گیری: بازپس‌گیری اختیار ذهن

بحران تصمیم‌گیری در بزرگسالان امروز، محصول ترکیب سمی اطلاعات بی‌شمار، تربیت نادرست و اعتیاد دیجیتال است. اما راه‌نجات بازگشت به‌خرد درونی است؛ همان چیزی که در روان‌شناسی «بالغ درون» و در متون دینی «عقل سلیم» نامیده می‌شود. باید توجه داشت که تصمیم‌گیری مانند عضله است و باید آن را پرورش داد. اما سؤال مهم این است که: آیا شما هم در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی احساس درماندگی می‌کنید؟ شاید وقت آن است که کودک هیجانی و والد سرزنشگر درونتان را ساکت کنید و به‌بالغ درون فرصت دهید تا حرف آخر را بزند!

باش^{۱۵} ترجمهٔ عملی این حدیث شریف آن است که گرچه برای تصمیم‌گیری باید اطلاعات جمع کنیم (= مشورت)، ولی درنهایت باید خودمان تصمیم بگیریم. و این نشانهٔ قاطعیت در انتخاب است.

👉 (ج) دیجیتال دیتاکس (پاک‌سازی دیجیتال)

تحقیقات کلینیک مایو نشان می‌دهد قطع استفاده از شبکه‌های اجتماعی ۲۴ ساعت در هفته، عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشد.^{۱۶} اما چرا این روش مؤثر است؟ مغز ما فرصت بازیابی می‌یابد؛ مانند عضله‌ای که پس از استراحت قوی‌تر می‌شود؛ بار اطلاعاتی کاهش می‌یابد و در نتیجه مغز فشار روانی کمتری متحمل کند و درنهایت بازده بهتری در موقعیت‌های بعدی، به‌ویژه در تصمیم‌گیری‌های مهم، خواهد داشت.



برای مطالعه بیشتر

هوشمندانه داشته باشیم؟ آئی دیوک، ترجمه رضاریان راد، انتشارات نوین، چ ۳، ۱۴۰۱.

تصمیم‌گیری به روش نخبگان: چگونه در شرایط عدم قطعیت انتخاب‌های هنر تصمیم‌گیری هوشمند، مهدی صادقی، انتشارات دانژه، ۱۴۰۰.

پی‌نوشت

۱. Analysis Paralysis.

۲. تحلیل رفتار متقابل: نظریه و کاربرد، محمدرضا شرفی، انتشارات رشد، تهران، ۱۳۹۵، فصل ۲، حالت‌های من-پارادوکس انتخاب؛ چرا کمتر بیشتر است؟، شینا آیینگر، ترجمه رضا علیزاده، انتشارات نوین، تهران، ۱۳۹۴، فصل ۳، ص ۸۷، «هزینه‌های انتخاب زیاد».

۳. تأثیر جست‌وجوی آنلاین بر رضایت از تصمیم، مارک، گ و همکاران، ترجمه علی محمدی، مجله روان‌شناسی دیجیتال، ۱۳۹۸، ص ۳۴.

۴. Diana Baumrind.

۵. سبک‌های فرزندپروری و رشد روانی، دینا بامریند، ترجمه مهرناز شهرآرای، نشر رشد، تهران، ۱۳۹۶، فصل ۴، ص ۸۷، «پیامدهای فرزندپروری کنترل‌گرایانه».

۶. تأثیر استقلال تصمیم‌گیری در کودکی بر مهارت‌های بزرگ‌سالی، اسمیت، جی و همکاران، ترجمه محمد رضایی، مجله روان‌شناسی تربیتی، ش ۱۲، ۱۳۹۹، ص ۴۵.

۷. بقره / ۲۸۶: «خداوند هیچ‌کس را جز به اندازه توانش تکلیف نمی‌کند.»

۸. Nicholas Carr.

۹. تأثیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر کیفیت تصمیم‌گیری، زهرا احمدی، فصلنامه روان‌شناسی شناختی، ش ۹، ۱۴۰۰، ص ۳۵.

۱۰. اصول کافی، محمد بن یعقوب کلینی، انتشارات دار الحدیث، قم، ۱۴۳۰ق، ج ۱، ص ۳۹.

۱۱. بحار الأنوار، محمدباقر مجلسی، انتشارات مؤسسه الوفاء، بیروت، ۱۴۰۳ق، ج ۱، ص ۲۲۶.

۱۲. «مقاله تأثیر محدودیت گزینه‌ها بر کیفیت تصمیم‌گیری»، براون، ا. و کانمن، د، ترجمه زهرا احمدی، مجله روان‌شناسی کاربردی، ش ۱۵، ۱۳۹۸، ص ۲۳.

۱۳. رعد / ۱۱.

۱۴. نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، مؤسسه تحقیقاتی امیرالمؤمنین علیه السلام، ص ۵۴۲.

۱۵. اعتیاد دیجیتال و راه‌های رهایی، سارا فلاحی، انتشارات ارجمند، ۱۴۰۲، ص ۱۵۶.

بناگاه آسمانی

علی سعدی

عزرا نام محمد

کتابت بر روی پوست آهو + بازو بند چرم
ویژه افراد با بروح گرم و خشک
| اهل - اند - قوس |



هوای بسیار سرد بود و برف سنگینی همه جا را سفیدپوش کرده بود. یکی از بهترین لذت‌های دنیا این است که زیر کرسی باشی و ریزش برف را تماشا کنی؛ داشتم از این لذت دنیا بهره می‌بردم که تلفن زنگ خورد. آن طرف خط، یکی از دوستان طلبه بود. گفتم: «حاج آقا! مجلس روضه‌ای در روستایی نزدیک شهر گذاشته‌اند. انگار متولی‌اش نذر داشته که در شب شهادت حضرت زهرا علیها السلام روضه بگیرد؛ ولی سخنران‌شان مریض شده و نرفته. شما می‌توانید بیایید؟»

با اینکه هوای سرد بود و جاده‌ها یخ‌زده، نتوانستم «نه» بگویم. گفتم: «ان شاء الله می‌آیم.»

سوار ماشین شدم و راه افتادم. در بین راه نگران جاده یخ‌زده و ماشین لکنت‌آم



بودم و یاد حرف یکی از بچه‌های محل که می‌گفت شما آخوندها خیلی توکل دارید! گفتم از کجا فهمیدی؟ خنده‌ای کرد و گفت از که با این ماشین قراضه مسافرت می‌روی معلوم است. یادم افتاد که چند روز قبل، یکی از دوستان

حرزِ امام جواد علیه السلام را به من داده بود و گفته بود: «این را همیشه با خودت داشته باش. خاصیت‌های عجیبی دارد.» من هم آن را در جیب کوچک قبایم گذاشته بودم و یادم رفته بود. دستی به جیبم زدم. بله، هنوز آنجا بود.



به روستا که رسیدم، مستقیم به خانه‌ای که مجلس در آن بر پا بود رفتم. جمعیت نسبتاً خوبی آمده بودند. شروع به سخنرانی کردم. از صبر حضرت زهرا علیها السلام و جایگاه اهل بیت علیهم السلام در زندگی گفتم. وسط صحبت‌هایم، ناله زنی رامی شنیدم که بسیار می‌گریست.

پس از پایان مجلس، آن زن جلو آمد و گفت: «حاج آقا، یک دقیقه وقت دارید؟ مشکلی دارم...»

گفتم: «بله، بفرمایید.»

زن با چشمانی پر از اشک گفت: «پسرم، علی، هفت سالش است. دوزخ است تب شدید کرده. دکتر برده‌امش.



که از برکت این ذکر مقدس در دل
داشتم، حرز را از جیبم درآوردم و به او
دادم. گفتم: «این حرز امام جواد علیه السلام
است. آن را به بازوی پسرستان ببندید و با
ایمان کامل، از خدا شفا بخواهید.»

زن با تعجب نگاه کرد و پرسید: «این
چیست؟!»

گفتم: «این کلامی از امام جواد علیه السلام است
که برای حفظ و شفا مؤثر است. امتحان
کنید. فقط لازم است کلام و دستورهای
اهل بیت علیهم السلام را باور داشته باشیم.»

گفته‌اند عفونت سخت گرفته. حالش
روزیه‌روزی بدتر می‌شود. نذر کرده‌ام اگر
خوب شد، برای حضرت زهرا علیها السلام روضه
بگیرم. اما حالا می‌ترسم. می‌ترسم
نشود و...»

صدایش می‌لرزید. نگاهش نگاه مادری
بود که تمام وجودش را اضطراب بیماری
فرزند فرا گرفته!

ناگهان یادم افتاد که گنج عظیمی همراه
دارم. دست در جیب بردم و حرز مبارک
امام جواد علیه السلام را لمس کردم. با اطمینانی



گفت: «آخِر، چقدر ایمان؟»

گفتم: «همان قدر که در آرایشگاه به

آرایشگر تیغ به دست اعتماد داریم و

می‌دانیم آن قدر در کارش ماهر است

که ممکن نیست به ما آسیبی بزند.

به همین علت با خیال راحت سر بر

صندلی آرایشگاه می‌گذاریم و غرق در

فکر و خیالات خودمان می‌شویم!»

زن سری تکان داد، حرز را گرفت و سریع

رفت.

فردای آن روز، هنوز به خانه نرسیده بودم

که تلفن زنگ خورد. همان زن بود؛ اما

این بار صدایش از شادی می‌لرزید. گفت:

«حاج‌آقا! علی کاملاً خوب شده! دیشب

حرز را به بازویش بستم. نیمه‌های شب

تبش قطع شد. صبح که بیدار شد، گفت:

«امان، گرسنه‌ام!» دکترش امروز گفت

حالش کاملاً طبیعی است!»

اشک در چشمانم جمع شد. گفتم:

«الحمد لله... این برکت امام جواد علیه السلام

بود.» زن گفت: «من تا حالا چنین چیزی

ندیده‌ام. این حرز چیست؟!»

برایش توضیح دادم که حرز امام

جواد علیه السلام یکی از دعا‌های ماثوری است

که ایشان به شیعیان یاد داده‌اند. این

حرز مانند زرهی از نور انسان را از بلاها

حفظ می‌کند و شفا می‌بخشد.

بعدها فهمیدم که این حرز در کتاب‌های

معتبری مثل «بحار الأنوار»، «مُهَجِّجُ

الدَّعَوَاتِ وَ مَنْهَجُ الْعِبَادَاتِ» و «مُسْتَدْرَكُ

الوسائل» نقل شده و بزرگان بر همراه

داشتن آن بسیار تأکید کرده‌اند.

پی‌نوشت

۱: بحار الأنوار، محمدباقر مجلسی، باب زندگی‌نامه امام جواد علیه السلام؛ عیون المعجزات، حسین بن عبدالوهاب،

ص ۱۲۷؛ مُنتَهَى الْأَمَالِ فِي تَوَارِيخِ النَّبِيِّ وَالْآلِ عليهم السلام، شیخ عباس قمی رحمته الله، باب معجزات امام جواد علیه السلام، معجزه

۷؛ مُهَجِّجُ الدَّعَوَاتِ وَ مَنْهَجُ الْعِبَادَاتِ، سید بن طاووس، ص ۷۰؛ مستدرک الوسائل، میرزا حسین نوری، ج ۱۳،

ص ۱۷۸، ج ۳۳، ۱۵۰.



فراخوان مقالات

ماهنامه خانواده‌مبلغان

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

موضوعات فراخوان:

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

امتیازات

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

شرایط مقالات

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

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

راه‌های ارتباطی



۰۲۵-۳۱۳۳۵۶۵

@Ammar_1985

www.mobaleghankhanvade.ismc.ir



● با مراجعه به هر کانال می توانید از محتوا و

مقالات نشریات مرکز پژوهش‌های 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/khanevademoballegghan>

۳ کانال فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات-تبلیغ-دینی:

<https://eitaa.com/fmtd1401>

۴ خبرنامه تحلیلی-سیاسی منبا:

<https://eitaa.com/manba313>

۵ مجموعه کتاب‌های-تبلیغی:

<https://eitaa.com/mktabt>

۶ نشریه دیواری نسیم-تبلیغ:

<https://eitaa.com/nasimetabligh>

