

خانواده مبلغان ۳۳

ماهنامه اطلاع‌رسانی، علمی، آموزشی
سال سوم - شماره ۳۳
مهر 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

پیام‌فرمانده ۳

پرورش و آموزش ۵

دانش‌افزایی

همراهان ۱۶ (کلزاری در کویر کربلا) ۸

تراپی باهوش مصنوعی ۱۵

الگوهای اشتباه ۵ (تلف‌نقص و شرم) ۲۳

برای کودک بی‌پناه غزه ۲۸

همراه اول تا آخر ۶ (مرد طلایی!) ۳۲

چی بخونیم؟ ۳۹

نایب‌های در سایه ۴۵

یک سفر تمام‌عیار با (مهاجرت) ۵۱

بازی-گوشی ۵۴

مهارت‌افزایی

صدای مشاور ۱۳ (چگونه در جمعیت آرامش خود را حفظ کنیم؟) ۵۸

تربیت در سکوت ۶۳

بصیرت‌افزایی

ویروس شایعه ۷۱

با مخاطبان

رازهای یک ازدواج پُر چالش! ۷۷



پیام فرمانده

چرا جنگ تحمیلی آغاز شد؟ من عرض می‌کنم انگیزه حمله به مرزهای ایران انقلابی مخصوص صدام و حزب بعث نبود. شاید بتوان گفت که انگیزه سردمداران نظم جهانی آن روز از صدام برای حمله به مرزهای ایران بسیار بیشتر، و حداقل به اندازه او بود. یعنی آن روز دو قدرت بزرگ در دنیا بودند و هرکدام دنباله‌هایی داشتند؛ آن دو قدرت، آمریکا بود و شوروی سابق؛ دنباله هرکدام هم یک مجموعه‌هایی - دولت‌هایی، نظام‌های سیاسی - بودند؛ تقریباً همه این‌ها در این قضیه انگیزه داشتند. جمهوری اسلامی، ایران

بود؛ نظم حاکم آن روز بر جهان، این تفکر نوین را نمی‌توانست تحمّل کند؛ مسئله این بود. آن روز جهان، جهان سلطه بود؛ البته امروز هم هست لکن آن روز سخنی، فریادی، موضع صریحی در مقابل این نظم باطل و نابودکننده فضیلت‌ها وجود نداشت؛ نظم جهان، نظم سلطه بود!



پی‌نوشت

۱. بیانات در دیدار پیشکسوتان و فعالان دفاع مقدس و مقاومت؛ ۱۴۰۳/۰۷/۰۴.

اسلامی برای این‌ها یک عنصر غیرقابل تحمّل بود؛ چرا؟ سؤال این است: چرا ایران اسلامی غیرقابل تحمّل بود؟ ما که آن روز علیه کسی اقدامی نکرده بودیم. حالا امروز به ما می‌گویند شما به فلان جا موشک دادید، به فلان جا پهپاد دادید، [اما] آن روز که این حرف‌ها نبود؛ [پس] علّت دشمنی چه بود؟ این، آن نکته اصلی است. علّت این بود که در این نقطه حسّاس دنیا یک انقلاب مردمی بی‌نظیر به وجود آمده بود و تفکر نوینی را برای اداره جهان ارائه کرده



محمود مقدمی

روز و آموزش



با شروع ماه مهر اولیای محترم مشغول کارهای دانش‌آموزان و آینده آن‌ها هستند. اینکه فرزندشان در کدام مدرسه درس بخواند برایشان مهم است. آنان که وضع مالی بهتری دارند، مدارس غیرانتفاعی را انتخاب می‌کنند. بحث داغ این روزهای اولیا این است که کدام مدرسه خدماتش بهتر است، کدام امکاناتِ بهتری دارد، کلاس‌های فوق‌برنامه کدام امروزی‌تر است، و...

کلاس‌های فوق‌برنامه هم فراوان است؛ از کلاس‌های رفع اشکال درسی و تقویت ریاضی و علوم گرفته تا زمین‌شناسی و نجوم، و از ورزش‌های رزمی و شنا و یوگا و رقص باله، و از کلاس حفظ قرآن تا یادگیری زبان انگلیسی و... اما کمتر توجه داریم که این کلاس‌ها ریل‌گذاری آینده فرزندمان است. البته نمی‌گوییم تمام علت و علتِ تامّه رفتار آینده فرزندمان همین کلاس‌هاست؛ ولی همین‌ها سمت‌وسوی زندگی آینده



را تنظیم می‌کنند. به همین دلیل نیاز به توجه و مراقبت ویژه‌ای دارند. برای مثال، نمی‌توانیم از کودکی که ایام فراغتش را در کلاس رقص گذرانده، انتظار داشته باشیم در آینده پزشک ماهری باشد. او احتمالاً در آینده رقاصه‌توانمندی خواهد شد.

«پرورش و آموزش» است، نه «آموزش و پرورش». عده کمی اولویت اولشان را تربیت و پرورش دینی فرزندانشان قرار داده‌اند. کم‌اند کسانی که **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا** را باور کرده و سرلوحه زندگی قرار داده باشند. آنان فرزندانشان را برای خدا و در راه خدا تربیت می‌کنند. آن‌ها فرزندان را امانت و خود را امانت‌دار می‌دانند. آن‌ها باور دارند که به زودی در دادگاه عدل الهی در ثواب و عقاب فرزندانشان شریک‌اند؛ به خصوص اگر همین ریل‌گذاری‌ها و جهت‌دهی‌های ایام کودکی در انتخاب مسیر زندگی ایشان اثرگذار بوده باشد. باید به فکر بود برای روزی که انسان از برادر و همسر و حتی فرزندش می‌گریزد: **﴿يَوْمَ يَفِرُّ الْمَرْءُ مِنْ أَخِيهِ وَأُمِّهِ وَأَبِيهِ * وَصَاحِبَتِهِ وَبَنِيهِ﴾**^۱.

در این میان، تنها عده کمی از اولیا دغدغه اولشان این است که کدام مدرسه مرکز



پی‌نوشت

۱. تحریریم/۶.

۲. عبس/۳۴-۳۶.

در این میان، تنها عده کمی از اولیا دغدغه اولشان این است که کدام مدرسه مرکز

همراهان ۱۶

گلزاری در کویر کربلا

محمد حسن خدامی- دانش آموخته حوزه علمیه



از آسمان آتش می‌بارید. ظهر بود، ظهر
داغ کربلا. تمام کائنات با دیده‌های گریان
نظاره‌گر بزرگ‌ترین حماسه تاریخ بودند:
حماسه عاشورا. تشنگی در خیام غالب
شده بود. سه روزی می‌شد که این قوم
دَم‌نش آب را که مهریه زهراست، به
روی اهل حرم رسول الله ﷺ بسته
بودند. این صدای موج زدن فرات است؛
فراتی که شرم‌نده از اهل بیت پیامبر ﷺ
می‌خروشد؛ از این غم که حتی مرکب‌های
لشکر کوفه از او نوشیدند ولی کودک
رباب ﷺ از تشنگی لب‌های خشکش
را به هم می‌زند. امروز صدای مظلومیت
حسین ﷺ در جای‌جای این دشت



إِجْتَمَعُوا فِي قَانَا أَيْدِي الْحَسَنِ
سَبَّطَ النَّبِيُّ الْمُصْطَفَى الْمُنْتَقَمُ

اگر مرآتو شناسید من فرزند امام حسن علیّه السلام، نواده پیامبر بزرگ‌ترین و امیر مؤمنان

پیچیده است. در این میان است که مادر قاسمش را مهیامی کند. حتماً توصیه‌های مادرانه‌اش را نیز به فرزندش یادآور شده است. هرچند لباس رزمی به اندازه نوگش نیست، ولی این مادر با معرفت پسرش را، یادگار امام حسن مجتبی علیه السلام را راهی میدان می‌کند تا یاریگر عموی غریبش باشد. خودش با لب‌های خشکیده در خیمه می‌ایستد و قدم‌های میوه دلش را تماشا می‌کند. آن قدر دست و پای عمو را می‌بوسد تا عمو به یادگار برادرش اذن میدان می‌دهد. و امان از دل مادرش که نظاره‌گر است که چگونه فرزندش ناله می‌زند و عمو را به کمک می‌خواند! جلوی



دیگر امام مجتبی علیه السلام را نیز دیدند. شیر
فرزند حسن، نوۀ حیدر کرار، عبدالله بود
که دست خویش از دست عمه رها کرد
تا خود را به امامش، حسین بن علی علیهما السلام
برساند. فرزند دیگر آن مادر نیز خود را سپر
بلائی خون خدا کرد. این چه عشق و شوری
است که در این رگها جریان دارد...!

چشمان این مادر است که قاسم علیه السلام
می شود اولین شهیدی که با اسب روی
بدنش تاختند...
مادر می خواهد هر چه دارد در راه حسین
فاطمه علیهما السلام بدهد. عبدالله او نیز، نمی تواند
ببیند که جلوی چشمانش خون خدا را
می ریزند. تمام آسمانیان حماسه یادگار



آری! این مادر «رمله» نام داشت. رمله
 أمّ ولد است.^۲ او را «نجمه»^۳ و «نفیله»
 نیز نامیده‌اند. رمله همسر امام
 مجتبی علیه السلام بانوی گم‌نام اما آفتاب‌گون
 است؛ زنی که در سکوت تاریخ نامش
 را بر تاروپود صبر نوشت و در ظهر
 عاشورا با داغی کهنه و قلبی پر از زخم
 ایستاد تا شاهد پرپر شدن نوجوانی
 باشد که «شیرین‌تر از عسل» مرگ را
 به آغوش گرفت. بانویی که سه یادگار
 به پیشگاه اسلام تقدیم کرد: عمرو،
 عبدالله، قاسم؛ و همین قاسم نوری
 بود که در نینوا چون شهابی درخشید
 و بر خاک تفتیده افتاد.



در رفاه» و «شکوه در سکوت» بود و در حالی که می‌توانست در حصار گم‌نامی محو شود، با صلابتِ ایمان و صداقت عمل، نام خود را بر صفحهٔ تاریخ نشانده. اگر امروز قاسم علیه السلام نوجوانی جاودانه در خاطر شیعه است، این ریشه در مادری دارد که او را در مکتب زهد و شجاعت پروراند؛ اگر عبدالله او، الگوی تمام نوجوانان حسینی است، پای تربیت این مادر بوده است.

رمله را می‌توان آینه‌ای از صبر زینبی و غربت حسنی دانست. در روزگاری که جهل و جور اُموی خورشید هدایت را در پس پرده‌های غفلت پنهان کرده بود، او در خانهٔ حسن بن علی علیه السلام رسالتِ مادری را به زیباترین شکل ایفا کرد. از دامان او بود که قاسم علیه السلام، نوجوان عاشق شهادت، به دنیا آمد و در مکتب مادر و پدر آموخت که

رمله نه تنها همسر سبط اکبر، که شریک صبر و شریعت او بود؛ زنی که در تلاطم دنیا دست در دامن زهد زد و در غوغای زرو راه پارسایی برگزید؛ کنیز ساده‌ای که در سایهٔ ولایت به عزتِ آزادگی رسید و در دامان معرفت، به مقام مادری قاسم و عبدالله و عمرو. چه زیباست که تاریخ گاه در سکوتِ نام‌ها بلندترین فریادها را پنهان کرده است؛ و رمله از همان سکوت‌های فریادگر است؛ بانویی خودساخته که آموخت چگونه خانهٔ حسن مجتبی علیه السلام را نه فقط با خدمت، که با اخلاص و ایمان سرشار کند. زبان به شکایت نگشود، دست از اطاعت نشُست و دل از یاد خدا نبرید. از او تنها صبوری مانده که در میدان کربلا معنا گرفت و تنها نگاهی که در غروبِ عاشورا سنگینی مصیبت را تاب آورد. رمله در میان زنان بنی‌هاشم نمونه‌ای از «زهد

حیات بی‌ولایتِ مرگِ خاموش است.

عاشورا روز امتحان او نیز بود. در خیمه‌ها چشم به میدان دوخته بود و هر ضربه‌ای که بر پیکر فرزندش می‌نشست، بر جان او فرود می‌آمد؛ و آنگاه که قاسم علیه السلام غرق در خون میان خاک و خون افتاد، رمله شکست؛ اما قامتش خم نشد. به چشم خود دید که عبدالله هم در آغوش عمو جان سپرد اما دم برنیآورد و صبری که از زینب کبری علیه السلام الگو گرفته بود، بر جاننش و زبانش نشست و داغ را به جان خرید؛ اما ایمان را وانگذاشت. اگر امروز قاسم علیه السلام را با آن جمله عارفانه جاودانه «أَحْلَى مِنَ الْعَسَل» ش



پی‌نوشت

۱. إِبْصَارُ الْعَيْنِ فِي أَنْصَارِ الْحُسَيْنِ علیه السلام، محمد بن طاهر سماوی، انتشارات زمزم هدایت، قم، ۱۳۸۴، ص ۲۲۴.
۲. تاریخ طبری، محمد بن جریر طبری، انتشارات اساطیر، تهران، ۱۳۹۴، ج ۴، ص ۳۵۹.
۳. رباحین الشریعه، ذبیح‌الله محلاتی، انتشارات دار الکتب الإسلامیه، تهران، ج ۳، ص ۲۹۹.



محمد حسین قدیری-دانش آموخته سطح ۳ حوزه علمیه؛ کارشناس ارشد روانشناسی

تِراپی با هوش مصنوعی

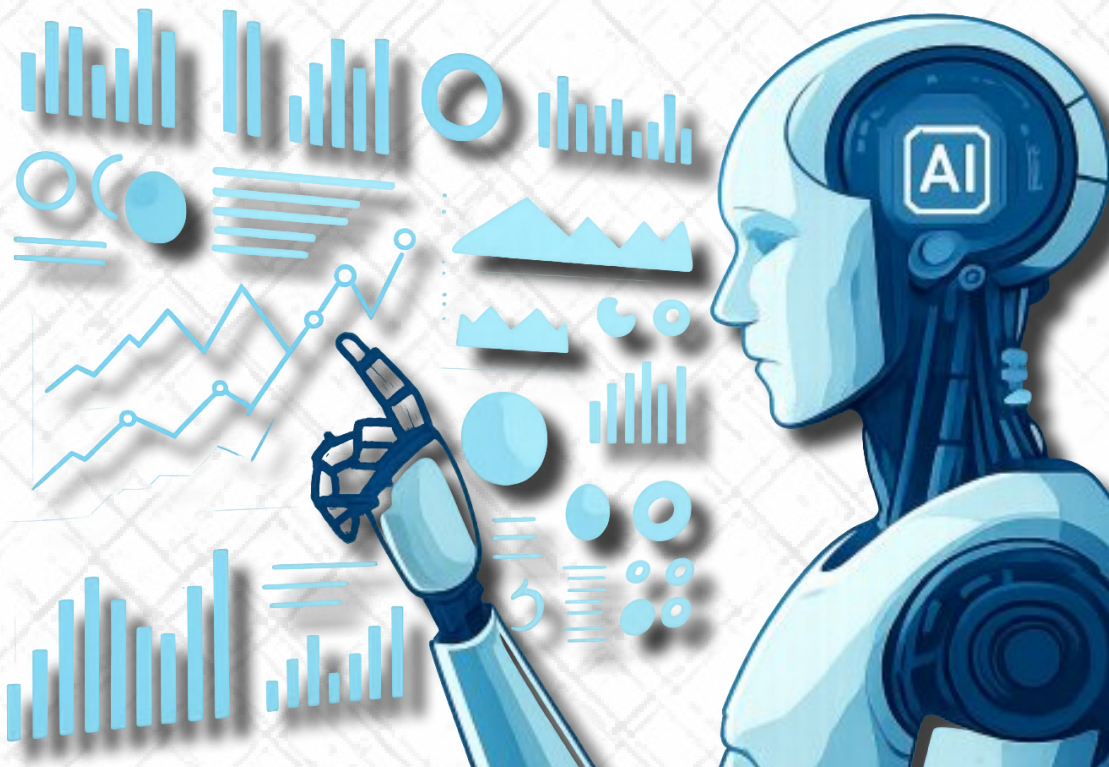
آیا می‌توان از هوش مصنوعی یا چت‌جی‌پی‌تی مشاوره روان‌پزشکی یا روان‌شناختی (فردی یا زوجی یا خانوادگی) بگیریم؟



متأسفانه با حضور هوش مصنوعی بین مردم، ذوق‌زدگی بین آن‌ها موج می‌زند. متخصص می‌دانند؛ غافل از اینکه هوش مصنوعی یک مدل زبانی و ابزار اطلاعاتی است، نه درمانگر و متخصص. درست افراد زیادی خود را بی‌نیاز از مشاور و

است که هوش مصنوعی می‌تواند در موارد زیادی اطلاعات مفید کلی‌ای به ما بدهد، ولی نباید فراموش کنیم که وقتی صحبت از مسائل پیچیده و حساس مثل سلامت روان و مشاوره می‌شود، باید احتیاط کنیم تا آسیب نبینیم. بنابراین هنگام گرفتن خدمات روان‌پزشکی و مشاوره‌ای کلی از هوش مصنوعی، باید به نکات علمی و توصیه‌های زیر توجه کنیم:

◀ **هوش مصنوعی انسان نیست:** مهم‌ترین نکته این است که هوش مصنوعی روان‌شناس یا مشاور یا درمانگر نیست و توانایی درک کامل احساسات و تجربیات پیچیده انسانی و شرایط منحصر به ما را ندارد. تعاملات هوش مصنوعی براساس الگوریتم‌ها^۲ و داده‌های آموزشی است، نه همدلی و قضاوت بالینی یک متخصص.



تشخیص روان‌پزشکی یا روان‌شناختی‌ای بدهد یا بیماری خاصی را درمان کند یا جایگزین مشاوره تخصصی شود یا داروی روان‌پزشکی تجویز کند. هر اطلاعاتی که می‌دهد فقط جنبه اطلاع‌رسانی و عمومی‌سازی و ارائه راهکارهای کلی دارد و نباید تشخیص یا درمان تلقی شود.



◀ جهت‌دهی با اطلاعات تخصصی ریزتر: به‌عنوان روان‌شناسی متخصص، بارها از هوش مصنوعی استفاده کرده‌ام؛ ولی جواب ناقص یا اشتباه دیده‌ام و برای دریافت جواب علمی‌تر، ناچار شده‌ام اطلاعات ریزتر تخصصی‌تری به آن بدهم. طبیعتاً وقتی افراد متخصص نیستند، نمی‌توانند هوش مصنوعی را جهت بدهند و طوفان هوش مصنوعی قایق آن‌ها را متناسب با اطلاعات ناقص خود پیش می‌راند که چه بسا فرد با عمل به آن‌ها به گرداب‌ها فروزود.



◀ نبود ارتباط دوطرفه: مشاوره واقعی یک فرایند دوطرفه است بین متخصص و مراجع، که نیاز به شنیدن فعال، سؤالات عمیق و پیگیری وضعیت فرد در طول زمان دارد. هوش مصنوعی نمی‌تواند این ارتباط را برقرار کند و فقط

◀ ناتوان از تشخیص و درمان: هوش مصنوعی نمی‌تواند هیچ‌گونه

در بخش بازرسی و نظارت سازمان‌های روان‌پزشکی یا روان‌شناسی و مشاوره، شکایت کند یا از نظر حقوقی پیگیری کند؛ اما اگر خدای ناکرده با اطلاعاتی که هوش مصنوعی می‌دهد، آسیبی به شخص برسد، هوش مصنوعی هیچ مسئولیت حقوقی یا بالینی ندارد.

بر اساس اطلاعاتی که شما در یک لحظه به آن می‌دهید، پاسخ می‌دهد.



◀ سوءتفسیر یا برداشت نادرست:

گاهی پاسخ‌های هوش مصنوعی ممکن است کلی یا مبهم باشند و ما آن‌ها را به اشتباه تفسیر کنیم، یا اینکه به دلیل محدودیت‌های فهم زبان و پیچیدگی‌های انسانی، نتواند منظور ما را به درستی درک کند و در نتیجه نتواند پاسخ مناسبی بدهد.

◀ سوگیری احتمالی:

تعاریف کلیشه‌ای از سلامت روان و عملکرد مطلوب در زندگی روزمره؛ مثل تأکید بیش از حد بر استقلال فردی، خودمختاری و نوع رابطه با دیگران. یکی از مشکلات جدی این ابزارها، درک نکردن زمینه‌های فرهنگی هر فرد است.

◀ نبود مسئولیت‌پذیری بالینی:

در مشاوره انسانی، درمانگر مسئولیت اقدامات و توصیه‌های خودش را به عهده دارد و در صورت لزوم، می‌تواند



◀ بله قربان گویی:

چت بات‌ها^۳ آموزش دیده‌اند
کاربر را در گفت‌وگو نگه دارند
و حامی‌اش باشند. بنابراین
حتی اگر کاربر حرف‌های
آسیب‌زا بزند، ممکن است
همچنان او را همراهی کنند.

◀ ای بی‌خبر از حال ما:

گاهی فقط «بودن کنار یک نفر»، تمام
چیزی است که او نیاز دارد. این فقط
از کسی برمی‌آید که واقعاً انسان زنده
و مجسمی است. بعضی وقت‌ها آدم
ناامید می‌شود: چت بات فقط همان
جمله تکراری را می‌گوید و آن وقت
متوجه می‌شوی این گفت‌وگو دیگر
به جایی نمی‌رسد. می‌گویی این ابزار چه
درکی از من و شرایطم دارد؟! کجا دانند
حال ما سبک باران ساحل‌ها؟! ولی
وقتی یک انسان یا مشاور، از شرایط و

می‌تواند مراجع را بر اساس عوامل مختلف
«بخواند»؛ در حالی که چت‌بات‌ها فقط
بر اساس متن‌های بی‌زبان عمل می‌کنند.

◀ فاصله داشتن با جلسات واقعی:

مشاوران و روان‌شناسان معمولاً متن
گفت‌وگوهای خود با مراجعان‌شان را ثبت
نمی‌کنند. به همین دلیل چت‌بات‌ها
دسترسی زیادی به یادداشت‌های
مربوط به جلسات «واقعی» مشاوره و

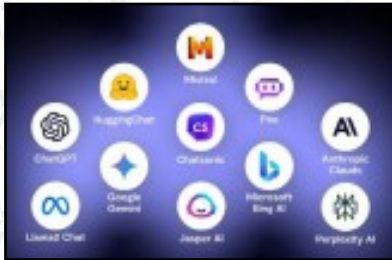
تجارب مشابهش خودافشایی می‌کند،
با او هم‌ذات‌پنداری و همانندیابی
بیشتری داریم. از این رو انبیا از جنس
انسان و نیازهایش هستند، نه فرشته
یا جن!

◀ درمانگران بی‌تجربه:

درمانگرها از سرووضع، نحوه صحبت
کردن، حرکات، زبان بدن و همه این‌ها
سرنخ‌هایی می‌یابند. اما انتقال این
نشانه‌ها به چت‌بات‌ها بسیار دشوار
است. متخصصی که چنددهه تجربه دارد،



حرفه‌ای» اتکا کنند. خدماتشان برای افرادی طراحی شده که خلق و خوی پایین، استرس یا اضطراب دارند؛ نه برای کسانی که با خشونت، سوءاستفاده یا اختلالات روانی شدید (دوقطبی، اسکیزوفرنی و...) مواجه‌اند.



◀ **حریم خصوصی و امنیت اطلاعات:**
برای جواب نسبتاً دقیق در کنار اطلاعات کلی، نیاز به اطلاعات شخصی، گاهی خصوصی و ریزو جزئی از جوانب مختلف است. این در حالی است که بین متخصصان سایبری مشهور است که «خورشید اسرار و رازها در فضای مجازی غروب کرده است». اگرچه هنگام مشورت

روان‌درمانی ندارند. در نتیجه داده‌های آموزشی این ابزارها کم است و همان داده‌های محدود هم اغلب تا حد زیادی بستگی به موقعیت دارد.

◀ **پیش‌بینی‌ناپذیری:**

دنیای هوش مصنوعی مثل یک بازی رولت^۴ پیش‌بینی‌ناپذیر است: هیچ وقت نمی‌دانی با چه چیزی طرفی! اعتیاد رفتاری (وابستگی بیمارگونه): خطر وابستگی شدید و اعتیادگونه برای افرادی که حس تنهایی شدید و اختلالات روانی عمیق دارند. این یعنی قوزیلا قوز!

◀ **هشدار:**

چت‌بات‌ها معمولاً به صراحت به کاربران هشدار می‌دهند نباید به این شخصیت‌ها به‌عنوان «منبع مشاوره»

جالب آنکه، هوش مصنوعی معمولاً توصیه‌های کلی بیان می‌کند و تأکید می‌کند که برای مشکل خود به متخصص مشاور یا روان‌پزشک مراجعه کنیم.



با هوش مصنوعی تلاش می‌کنیم حریم خصوصی خود را حفظ کنیم، اما هیچ تضمینی برای محرمانه ماندن اطلاعات حساس در فضای برخط وجود ندارد.^۵ متخصصان سایبری و پلیس امنیت فضای مجازی می‌گویند از دادن اطلاعات شخصی و شناسایی‌کننده، به هوش مصنوعی خودداری کنید. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فرمود: «الْمُؤْمِنُ كَيْسٌ فَطِنٌ حَزِينٌ» مؤمن زیرک و باهوش و محتاط است.^۶ نکته

پی‌نوشت

۱. تربیی (Therapy) به معنی درمان یا روان‌درمانی، و یک فرایند برای بهبود سلامت روانی و عاطفی فرد است. درواقع تربیی یک روش علمی برای حل مشکلات روانی و احساسی و رفتاری افراد است و متخصصان روان‌شناسی و مشاوره آن را ارائه می‌دهند.

۲. ویژگی‌های الگوریتم: گام‌های مشخص، ترتیب مشخص، پایان‌پذیر، واضح و بدون ابهام، ورودی و خروجی مشخص. فرض کنید صبح از خواب بیدار شده‌اید و می‌خواهید قهوه درست کنید. برای درست کردن قهوه، باید قدم‌های مشخص و پشت‌سرهمی انجام دهیم. این «قدم‌های مشخص و پشت‌سرهم» همان الگوریتم درست کردن قهوه است. درواقع هر کاری که ما مرحله‌به‌مرحله و منطقی انجام می‌دهیم، یک الگوریتم (Algorithm) است. کامپیوترها هم دقیقاً همین‌طور کار می‌کنند؛ فقط گام‌های خیلی سریع‌تر برمی‌دارند و برای کارهای پیچیده‌تر و با حجم عظیمی از داده‌ها برنامه‌ریزی شده‌اند.

۳. چت‌بات (Chatbot): یک مفهوم کلی است و هر برنامه‌ای است که برای شبیه‌سازی مکالمه انسانی طراحی شده است. «بات» (Bot) درواقع مخفف کلمه «ربات» (Robot) است.

۴. رولت (به انگلیسی: Roulette) یک نوع بازی قمارخانه‌ای است که نامش از مصغری فرانسوی به معنای چرخ کوچک گرفته شده است.

۵. مجازی علیه همسران؛ محمدحسین قدیری، انتشارات مهرستان، اصفهان، ۱۴۰۳، ص ۴۳.

۶. بحار الأنوار، محمدباقر مجلسی، انتشارات دار الکتب الإسلامیه، قم، ۱۳۶۳، ج ۶۷، ص ۳۰۷.



مجتبی متقی نژاد

دانش پژوه سطح ۴ حوزه علمیه قم

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

الگوهای اشتباه ۵

تله نقص و شرم

اولین بار که صحبت کردیم می‌گفت: نمی‌توانم در همایش‌های دانشگاه مطالبم را ارائه کنم. وقتی رو به هم‌کلاسی‌هایم می‌ایستم و می‌بینم همه به من زل زده و منتظر شروع سخنرانی‌ام هستند، چنان خجالت‌زده می‌شوم که سرزاپایم خیس عرق می‌شود و نفس‌هایم به شماره می‌افتد.

مراجعی داشتم که از ابراز وجود خودش در مقابل دیگران به شدت شرم داشت و می‌پنداشت که اگر حرفی بزند یا با دیگر افراد زیاد صحبت کند، احتمالاً می‌فهمند که دارای مشکل یا ناتوانی در انجام دادن کارهاست، و مدام در صحبت‌هایش می‌گفت: دوست ندارم دیگران از ضعف‌هایم خبردار شوند.

از کودکی برخی طرح‌واره‌ها در وجود ما پدیدار می‌شوند که مثل چاقوی دولبه عمل می‌کنند: هم می‌توانند برای ما مفید باشند و هم احتمال دارد شخصیتمان را از حالت تعادل خارج کنند. وقتی در محیط رشد کردنمان تمام نیازهای طبیعی و روانی ما به خوبی و در حد انتظار تأمین شده باشد، صاحب شخصیت معتدلی می‌شویم و طرح‌واره‌ها و الگوهای شکل‌گرفته در ذهنمان نیز به خوبی ما را راهنمایی می‌کنند؛ اما زمانی که این نیازها در حد انتظار تأمین نشده باشند، شخصیت ما را دستخوش تغییراتی می‌کنند که معمولاً در بزرگسالی باعث رنج ما خواهند شد. زمانی که تعادل یک طرح‌واره به هم بخورد و ناکارآمد شود، به آن «تله» نیز می‌گویند. یکی از این تله‌ها تلهٔ نقص و شرم است.



موقعیت آسیب‌پذیری قرار گیرند؛ چون ممکن است افرادی که قرار است آن‌ها را تأیید کنند، قابل اعتماد نباشند و با این کار دنبال سوءاستفاده باشند.



به‌طور مثال، کودکی که به‌علت قاطعیت و خشمگین بودن، والدین و مربیان‌ش مدام سرزنش‌ش کرده‌اند و او شرم‌منده شده است، هنگام ظهور احساس قاطعیت یا خشم، به‌طور خودکار احساس شرم خواهد کرد، که این امر منجر به سرکوب انرژی جنگ‌جویی و ناتوانی در نظم بخشیدن و ایجاد حدود مرز در روابط فردی او می‌شود و جای شجاعت و اراده و مهارت در زندگی‌اش خالی است.

داشتن طرح‌وارهٔ نقص و شرم به این معناست که شخص احساس می‌کند به‌نوعی مشکلی دارد. نقصی که در خود حس می‌کند می‌تواند هرچیزی باشد؛ شکل ظاهر، شخصیت، هوش، اخلاق و... . از این‌رو این باور را دارد که اگر دیگران او را بشناسند، عیبش را متوجه می‌شوند و طردش می‌کنند.

همه در کودکی نیازمند این هستند که دیده شوند و به عواطفشان توجه شود، بدون هیچ قید و شرطی پذیرفته شوند، بدانند مهم هستند و در هر کاری حمایت می‌شوند. پس اگر چنین نشد، همیشه گمان می‌کنند اگر جور دیگری بودند، دوست‌داشتنی‌تر و مقبول‌تر می‌شدند. پس در تعامل با دیگران بیشتر حالت منفعل و گوشه‌گیری خواهند داشت و همیشه از دیگران انتظار دارند آن‌ها را تأیید کنند، و این دقیقاً جایی است که ممکن است در

نمی‌کنند. اتفاقاً در یک مهمانی وقتی پسر یکی از همین دوستانم که اشک ریختن را در تعارض با مردانگی می‌دانست، زمین خورد و با احساس شدید درد خواست گریه کند، پدرش دستش را گرفت، از روی زمین بلندش کرد و صدا زد: عیب نداره بابا! چیزی نشده! **مرد که گریه نمی‌کنه!**



این گونه‌های (مدل‌های) تربیتی که برخی والدین دنبال می‌کنند، در حالی است که یکی از اصول سلامت روان، برون‌ریزی و ابراز احساسات است،^۱ چه در زمان خوشحالی با خنده و چه به‌هنگام غم و غصه با گریه.

همچنین برخی رفتارهای دیگر در همان ابتدای کودکی، که آغاز شکل‌گیری شخصیت ماست، می‌تواند ریشه این طرح‌واره باشد. یادم هست دختر جوانی در کلاس هر بار که می‌خواست به حرفی بخندد، بلافاصله دستش را جلوی صورتش می‌آورد و لب و دهانش را پنهان می‌کرد. تکرار این اتفاق مرا کنجکاو کرد. وقتی راجع به علت این کار با او گفت‌وگو کردم، برایم تعریف کرد که در هفت‌سالگی وقتی دندان‌های شیری جلوش افتاده بوده، موقع خندیدنش پدرش صدایش می‌زده: «نخند! با اون دندونات!» و این بازخورد او باعث شده به این باور برسد که لبخندش زشت است و باید آن را پنهان کند تا از تمسخر بقیه در امان باشد.

همچنین مردان بسیاری را در جلسات روزه و ختم دیده‌ام که با وجود غم و غصه فراوان، به‌هیچ‌عنوان گریه

توسعه و پیشرفت و موفقیت فرد دارد. اگر شما چنین علائمی را در خود دارید و اطرافیان‌تان از رفتار شما آزار می‌بینند و اذیت و ناراحت می‌شوند و چالش‌هایی در این باره با افراد نزدیک خود دارید، باید به متخصص روان‌کاو مراجعه و طرح‌واره‌های ذهنی خود را بازسازی کنید تا از تله‌های زندگی که در آن گرفتار می‌شوید نجات پیدا کنید.



برای مطالعه بیشتر

والدین سمی؛ شناخت و درمان آسیب‌های جسمی و روانی ناشی از رفتار اشتباه والدین، سوزان فوروارد، ترجمه فاطمه موحد پارسا، انتشارات درسا، تهران، ۱۳۹۷.



پی‌نوشت

۱. برای مطالعه بیشتر رک: هنر همه فن حریف شدن در احساسات، مارک براکت، ترجمه نهال سهیلی‌فر، انتشارات میلکان، تهران، ۱۴۰۰.
۲. Self-confidence.

● برخی نشانه‌ها یا رفتارهای تله نقص و شرم

عبارت‌انداز:

- حساسیت بیش از حد به انتقاد و طرد شدن؛
- بی‌ارزش دانستن خود و اجازه دادن به دیگران برای بد رفتاری کردن آن‌ها با خود؛
- قبول ایراداتی که تقصیر او نیست؛
- انتخاب شریک‌های زندگی با ویژگی‌های اخلاقی انتقادگر؛
- ماندن در روابط ناکارآمد به این دلیل که «خوش شانس هستم که کسی مرا تحمل می‌کند»؛
- نداشتن اعتماد به نفس^۲ در موضوعی که خود را در آن بی‌ارزش می‌دانند. خودباوری یا اعتماد به نفس یکی از ویژگی‌های روانی است که شخص به دلیل تجربه‌های قبلی، به توانایی‌ها و استعداد‌های خود در انجام دادن کارها به‌طور موفقیت‌آمیز اعتماد و باور دارد. اعتماد به خویش‌تن نقش حیاتی در

برای کودک بی پناه غزه

نرگس سادات آیسالان

دانش پژوه سطح ۳ جامعه الزهراء

مشاور خانواده



کودکانی که دیگر نمی‌خندند!

کودکِ غزه!

- در گوشه‌ای از جهان، کودکی هست که اسم خودش را از یاد برده!
- نه از فراموشی، از تکرار جیغ و آوار و خاک...
- کودکی که صدا ندارد؛ اما فریادش خوابم را پاره می‌کند.
- من یک روان‌شناسم...
- هر روز دل آدم‌هایی را مرهم می‌گذارم که زخمش از عشق است، از تنهایی، از اضطراب.
- اما بگذار صادق باشم: در برابر زخم تو زبانم لال است، علمم کور است، قلمم فلج است.
- توپیش از آنکه الفبای زندگی را بیاموزی، درس مرگ را حفظ شدی. تو واژه‌ها را از لابه‌لای خاکسترها پیدا می‌کنی، نه از کتاب و کلاس.
- بگذار تمام دنیا خودش را به خواب بزند! بگذار صدای موشک را موسیقی شبانگاهی شما بدانند!
- اما من در میانه شب‌های آرام این‌سوی جهان، صدای تپش‌های دل تو را می‌شنوم.
- من مادر نیستم؛ اما جانم برای تو می‌لرزد وقتی دستان کوچکت را از زیر



کودکانی هستند که هر طلوع را با بوی خون می‌شناسند، با صدای آژیر، بالرزش دیوارهای نیم‌سوخته و با چشم‌هایی که زودپیر شده‌اند.

بچه‌های غزه!

- شما به دنیا آمدید در لحظه‌ای که جهان دلش برای عدالت نمی‌تپید و انسان بودن فقط واژه‌ای چاپ‌شده در پوست‌های بی‌خاصیت شد.
- شما به دنیا آمدید بی آنکه حق انتخاب داشته باشید؛ در سرزمینی که دیوار ندارد، سقف ندارد؛ اما پراز آوار است، پر از جای خالی...

آوار بیرون می‌کشند؛ وقتی چشمانت دیگر از اشک تهی است و فقط نگاه می‌کند، با آن نگاه ساکتِ پراز فریادش. تو را ندیده‌ام؛ اما هر بار که چشم می‌بندم، صورتی از خاک آلوده در برابرم می‌نشیند و آرام با زبان کودکی که زود بزرگ شده می‌پرسد:

«چرا دنیا مرا فراموش کرده؟!»

- نمی‌دانم! اما می‌دانم که تو گواه سقوطِ انسانی در عصر ادعاهای بزرگ.
- و اگر روزی عدالت از میان خاکستر سر برآورد، نام تو را با اشک خواهد نوشت.
- در جهانی که نفس صبحگاهی‌اش با عطر قهوه و صدای باران آغاز می‌شود،



• شما گریه نکردید؛ شما فریاد شدید.
• شاید تو نمی‌دانی («سازمان ملل»
شما نگفتید «مامان»؛ گفتید «کمک...».)
یعنی چه!

• نمی‌دانی «جلسه اضطراری» یعنی چه!
• نمی‌دانی «حقوق بشر» با چه زبانی

حرف می‌زند!

• اما خوب می‌دانی درد یعنی چه!
• و کاش این جهان یک بار برای تو از نو
شروع می‌شد...! جایی که تو حق بازی
داشته باشی، حق گریه؛ اما نه از ترس!
حق بوسه، حق مدرسه، حق خوابیدن
بدون بوی باروت...
• کاش فقط یک بار دنیا در دل تو متولد
می‌شد، نه در دل سلاح.
• کاش...!

کودک غزه!

• اگر هیچ‌کس تو را ندید، بدان که من
هر شب از لای صفحات روان‌شناسی
کهنه، به دنبال درمانی می‌گردم برای
زخمی که تویی اما درمان ندارد...

کودک غزه!

• من هر شب برایت لایبی می‌سازم با
واژه‌هایی که هیچ‌وقت به گوش تو
نمی‌رسند؛ برای دستی که دیگر عروسک
نگه نمی‌دارد؛
• برای پایی که به جای تاب خوردن، در
آوار گیر کرده...
• برای دلی که هیچ‌وقت طعم امنیت را
نچشید و کودک بود؛ اما از ازل به اندازه
یک نسل، سوخته و سوخته و سوخته...
• می‌دانی...؟

• ما این سو ایستاده‌ایم با تمام غرور
بی‌حاصلمان، و گوشی‌هایی که
لحظه به لحظه پیام صلح می‌فرستند؛
اما سکوت می‌کنند و صدای انفجار،
صدای ضجه، صدای له شدن کودکی
زیر دیوار را پخش نمی‌کنند...



مرد طلایی!

معصومه باقری ثالث-کارشناس علوم قرآن و حدیث

همراه اول تا آخر ۶

مینا کوله‌اش را گوشه نمازخانه روی زمین می‌اندازد و می‌نشیند و فاطمه هم کنارش و من هم، به قول خودمان، «کنار فاطمه پهن می‌شوم» و چند دقیقه بعد سارا هم به جمعمان اضافه می‌شود. به محض اینکه گروه چهارنفره مان تکمیل می‌شود، مثل همیشه صدای بگویند هایمان نمازخانه را پر می‌کند

داشته باشم. با دیدن اعلام دو پیام روی صفحه گوشی‌ام با ذوق پیام‌ها را باز می‌کنم؛ یک پیام از سرشماره «همراه اول» است با خبر خوش (!) تمام شدن ۸۵ درصد بسته‌ام، و دیگری از «فروشگاه افق» که حراج قیمت ماست و تخم‌مرغش را اطلاع داده! پیام اول را می‌پذیرم؛ چون این چند وقت گذشته آن قدر با مسعود پیام ردوبدل کرده‌ام و برای هم عکس و کلیپ فرستاده‌ایم که اگر ۱۰۰ درصد بسته‌ام هم تمام شده باشد اصلاً بعید نیست! ولی پیام دوم الآن به چه درد من

و لابه‌لای صدای بقیه دانشجوها که دوتا دوتا یا در گروه‌های چندنفره دور هم نشسته‌اند، گم می‌شود. از صبح با استاد خیلی کلاس داشته‌ایم. یک درس سنگین با این استاد سخت‌گیر توأم را کاسته! امروز هم استاد گفت که با موضوع پروژه‌ام موافقت نشده و باید طرح مقاله‌ام را از نو بنویسم.

تمام خستگی یک هفته شب‌بیداری و تلاش روی این مقاله بر تنم مانده! برای رفع این خستگی‌ها گوشی‌ام را می‌بینم به‌امید اینکه از مسعود تماس یا پیامی



می خورد؟! شاید بعد از عروسی که بروم سر
خانه و زندگی خودم، در بند حراج ماست و
تخم مرغ باشم!

همین طور که از پیام‌ها خارج می‌شوم،
به عکس مسعود نگاه می‌کنم که دو
ماهی هست شده پس زمینه گوشه‌ام.

دلم برایش تنگ شده! کاش الان کسی
کنارم نبود و تماس می‌گرفتم و یک
دل سیر برایش درد دل می‌کردم و بعد
هم مثل همه این دو ماه که عاشقانه
حرف‌هایم را گوش کرده و در آخر یک
پیشنهاد شگفت‌انگیز برای خوب کردن
حالم داشته، می‌گفت: «عزیزم! کلاست
که تموم شد، می‌آم دنبالت تا ببینم
کی جرئت کرده خانم من و اذیت کنه!»

از تصور این گفت‌وگو دلم یک‌جوری
می‌شود و گرمای حمایتش زیر پوستم
می‌دود که یک دفعه مینا و فاطمه با
صدای بلند می‌زنند زیر خنده! با تعجب
نگاهشان می‌کنم که فاطمه می‌گوید: «از

وقتی رفتی قاتی مرغ‌ها، از دست رفته‌ی
بیچاره!»

با حس اینکه فهمیده‌اند که به عکس
مسعود زل زده‌ام، سرخ و سفید می‌شوم!
آخر، این دو نوگل مجرد چه می‌دانند از
حال دل‌تنگی من نامزد؟!

صفحه گوشه‌ام را خاموش می‌کنم و
سعی می‌کنم بحث را عوض کنم تا کمتر
چرت و پرت و متلک بارم کنند! البته موفق
نمی‌شوم و فاطمه می‌پرسد: «راستی،
می‌خواستی بری سرویس بخری، چی شد؟
خریدی؟» دوست ندارم راجع به این موضوع
صحبت کنم، و بی‌حوصله می‌گویم: «آره،
خریدم.» بچه‌ها دیگر بی‌خیال نمی‌شوند
و می‌گویند: «باید عکسش رو نشونمون
بدی.» حتی سارا که تا حالا سرش را در
موبایلش فرو کرده بود، نیز با فاطمه و مینا
هم‌صدامی‌شود و مجبور می‌شوم علی‌رغم
میل باطنی‌ام صفحه گوشه‌ام را روشن کنم
و وارد گالری شوم.

چند باری پشیمان می‌شوم و تصمیم می‌گیرم بگویم اصلاً عکسش را ندارم؛ ولی بالاخره مینا گوشی را از دستم می‌کشد و چند ثانیه در سکوت به صفحه گوشی‌ام خیره می‌شود و بعد با چهره‌ای که شبیه سیب‌زمینی آب‌پز پوره شده است، می‌گوید: «زینب، آخه چرا یه سرویس به این ظریفی انتخاب کرده‌ی؟!»

از همین سؤال می‌ترسیدم! نمی‌توانم به مینا بگویم؛ چون خانواده مسعود هم،

در همین چند ثانیه درونم غوغایی بر پا می‌شود! چون خودم می‌دانم که چقدر سرویس طلایم ساده و ظریف است و دوست ندارم همین بهانه‌ای شود که دوستانم ببینند و آبرویم برود. البته هنوز فراموش نکرده‌ام پارسال که سارا عروسی کرد، مادرشوهرش برایش چه سرویس جواهر گران‌قیمتی گرفته بود! به قول مینا، آن قدر زنجیرش کلفت بود که شبیه زنجیر چرخ بود!



مثل خانوادهٔ ما، سطح مالی متوسطی دارد و فعلاً مسعود هم مثل خودم دانشجویست و بیشتر از این وسعش نمی‌رسد که برایم طلا بخرد. پس می‌گویم: «من اصلاً طلای ظریف دوست دارم!» مینا اوهومی می‌گوید و گوشه را به سمت فاطمه و سارا می‌گیرد. فاطمه نگاهی به عکس می‌اندازد و می‌گوید: «راست می‌گه! این اصلاً توی گردنت گم می‌شه! خیلی دیگه ظریفه! مطمئنی دوشش داری؟! شوهرت چه جوری روش شده این و برات بگیره؟!»

حالم گرفته شده! نمی‌دانم باید جواب دوستانم را چه بدهم! از حرف‌هایشان ناراحتم و البته بیشتر از این که چرا نباید مسعود بهتر و بیشتر از این برایم تهیه کند که این‌طور پیش دوستانم سرخورده نشوم! بغض پشت چشم‌هایم می‌نشیند و سکوت می‌کنم.

در این میان واکنش سارا از دیدم غافل نمی‌ماند و می‌بینم که با دیدن عکس سرویس طلایم لبخند تلخی می‌زند و چشم‌های او هم زیر غم عجیبی بی‌تابی می‌کند. یک لحظه احساس می‌کنم این غم از روی ترحم و دل‌سوزی به حال من است و دیگر نمی‌توانم این جو را تحمل کنم. گوشه‌ام را از دستشان می‌گیرم و به بهانهٔ نماز بلند می‌شوم. حال روحی‌ام خیلی به هم ریخته و برای فرار از حرف‌ها و نگاه‌های دوستان صمیمی‌ام چاره‌ای جز پناه بردن به خدا ندارم!

نماز ظهرم که تمام می‌شود، گوشه کنار مَهر می‌لرزد و اسم «آقای جانم» روی صفحه می‌افتد؛ ولی واقعاً نمی‌خواهم با مسعود حرف بزنم. هرچند ته دلم می‌دانم مسعود تمام داشته‌اش را به پایم ریخته، ولی در این لحظه ذهنم او را مقصر می‌داند! رد تماس می‌کنم. در این

را مقصر می‌دانم و گاهی دوستانم را و
 گاهی مسعود و حتی خدا را!
 بالاخره کمی دلم سبک می‌شود و سرم
 را بلند می‌کنم. مینا و فاطمه رفته‌اند از
 بوفه خوراکی بخزند و سارا تنها نشسته.
 سربه‌زیر و کلافه با فاصله کنارش
 می‌نشینم و خودم
 را با کیفم مشغول
 می‌کنم. کمی که
 می‌گذرد، صدای
 گرفته سارا را

دو ماه این اولین بار است که به‌جای
 اینکه شیرجه بزنم و گوش‌ام را بردارم و با
 تمام احساسم جواب هم‌سرم را بدهم،
 تماسش را رد کرده‌ام! حالم از خودم به
 هم می‌خورد. عقلم می‌گوید نباید حرف
 بچه‌ها برایم این‌قدر مهم باشد و روی
 زندگی‌ام و روابط با هم‌سرم تأثیر بگذارد؛
 ولی دلم می‌فهمد که از حرف بچه‌ها
 خرد شده‌ام و خجالت کشیده‌ام! بعد از
 نماز عصر سرم را به سجده می‌گذارم و
 آرام و بی‌صدا کمی اشک می‌ریزم. خودم



می شنوم که می گوید: «زینب، خوش به حالت! تو خوشبخت شده‌ی! همسرت واقعاً دوست داره!» با تعجب سرم را بلند می‌کنم و می‌گویم: «تو به من می‌گی "خوش به حالت؟! چی واقعاً باعث شده که فکر کنی من خوشبخت شده‌م؟! اینکه شوهرم برام یه سرویس طلای خیلی معمولی خریده، خوشبختیه؟! داری مسخره‌م می‌کنی؟!» سار آهی می‌کشد و می‌گوید: «کاش شوهر منم آدم بود و اصلاً برام طلا نمی‌خرید!»

گیج نگاهش می‌کنم! چشم‌هایش بارانی می‌شود و می‌گوید: «تو فکر می‌کنی چرا مادرشوهر و پدرشوهر من برام اون سرویس طلای سنگین و گرون رو خریده‌ن؟ به نظرت عجیب نیست؟! شاید باورت نشه؛ ولی اون طلا حق‌السکوت بود! سکوت در برابر اعتیاد پسرشون! در برابر تمام کثافت‌کاری‌هاش! اون طلا رو برام خریده‌ن که صدام درنیاد و بشینم پای پسر بی‌عرضه‌شون بسوزم و بسازم!»

برق از سرم می‌پرد! سارا با عصبانیت از جا بلند و از نمازخانه خارج می‌شود!

خدای من! روزی که سارا از ثروت و جایگاه اجتماعی خانواده همسرش تعریف می‌کرد، همه ما فکر می‌کردیم او خوشبخت‌ترین دختر دنیا است! درحالی‌که من کنار همسر دانشجوییم، که یک کار پاره‌وقت دارد و یک درآمد معمولی و حلال، بیشتر از سارا کنار همسر آن چنانی‌اش احساس خوشبختی می‌کنم! کمی با خودم فکر می‌کنم و می‌بینم هیچ‌یک از ویژگی‌های مسعود را حاضر نیستم با تمام طلاهای دنیا عوض کنم. با شرمندگی گوش‌ام را روشن می‌کنم و آخرین تماس را لمس می‌کنم و منتظر می‌مانم تا صدای گرم و مردانه‌اش در گوشم بپیچد...!

چی بخونیم؟

علی سعدی

معرفی کتاب «بزنده بازنده»

کتاب «بزنده بازنده» اثر حجت الاسلام والمسلمین دکتر مسعود نورعلیزاده، راهنمای عملی برای حل تعارضات خانوادگی با ترکیب روان‌شناسی روز و آموزه‌های دینی است. این کتاب به زوجها می‌آموزد چگونه از الگوی مخرب بزنده-بازنده که در آن، یک طرف به قیمت شکست طرف دیگر پیروز می‌شود، به راه‌حل‌های بُرد-بُرد برسند.

این کتاب با بررسی ریشه‌های تعارضات (تفاوت‌های شخصیتی، انتظارات غیرواقعی) و ارائه فنون (تکنیک‌های



ویژگی‌های ممتاز کتاب

① تلفیق یافته‌های علوم غربی و دین نویسنده به‌عنوان یک روان‌شناس مجرب و عالم دینی توانسته است به‌زیبایی بین یافته‌های روان‌شناسی و آموزه‌های اسلامی پل بزند؛ برای مثال:

- ترکیب فنون (تکنیک‌های) ارتباط غیرکلامی با آداب معاشرت اسلامی
- تلفیق نظریه‌های حل تعارض با روش‌های توصیه‌شده در روایات

② کاربردی و عملی

برخلاف بسیاری از کتاب‌های نظری، این اثر مملو است از:

- تمرین‌های عملی برای زوجین
- پرسشنامه‌های خودارزیابی
- مثال‌های ملموس از زندگی واقعی
- دستورالعمل‌های گام‌به‌گام برای حل مشکلات

کاربردی مانند «گوش دادن فعال» و «سکوت هوشمندانه» و «بازنویسی تاریخچه مشترک» به خوانندگان کمک می‌کند از چرخه‌های معیوب مشاجره خارج شوند. کتاب با مثال‌های ملموس و تمرین‌های عملی نشان می‌دهد که چگونه می‌توان اختلافات را به فرصت‌های رشد رابطه تبدیل کرد.

ساختار و محتوای اثر

کتاب «برنده بازنده» در فصل اول با بیان عوامل زیربنایی و روبنایی تعارضات در زندگی زناشویی و در فصل دوم با بیان زمینه‌های پیدایش این تعارضات در دوره‌های رشد خانواده، توجه مخاطب را جلب کند. در سه فصل بعدی، به‌ترتیب نحوه رویارویی با تعارض و فوت‌وفن‌های حل تعارض و نکات کاربردی و عملی حل تعارض را بررسی می‌کند و در اختیار خواننده قرار می‌دهد.

فنون (تکنیک‌های) عملی مانند گوش

دادن فعال، سکوت هوشمندانه، و مذاکره‌سازنده

ترکیب راهکارهای روان‌شناسی با آموزه‌های دینی مانند توصیه به صبر و مدارا در روایات

هدف معنوی

تبیین نقش ایمان در حل تعارضات نشان دادن اینکه چگونه توکل به خدا و رعایت اخلاق اسلامی می‌تواند مسیر حل اختلافات را هموار کند. استفاده از آیات و روایات برای تقویت صبر و گذشت در رابطه فردی.

نتیجه

روش‌شناسی چندبعدی، به کتاب، چارچوبی علمی-دینی داده که هم تئوری‌پردازی می‌کند و هم راهکارهای عملی می‌دهد.

زبان ساده و همه‌فهم

با وجود محتوای غنی علمی و دینی، کتاب با زبانی روان و بیانی شیوا نوشته شده که برای عموم مردم قابل فهم و استفاده است.

اهداف کتاب

هدف اصلی: تبدیل تعارضات خانوادگی به فرصت‌های رشد رابطه

- ▶ جایگزینی الگوی مخرب برنده-بازنده با راهکارهای برد-برد
- ▶ ترویج این باور که «اختلافات طبیعی است؛ اما مدیریت نادرست آن‌ها خطرناک است».

اهداف آموزشی

- ▶ شناسایی عوامل زیربنایی (تفاوت‌های شخصیتی، انتظارات غیرواقعی)
- ▶ تحلیل عوامل روبنایی (سبک‌های ارتباطی مخرب، مدیریت نادرست خشم)

گزیده‌ای از کتاب

کتاب با این آیه از سوره روم شروع می‌شود: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ»؛ «و از نشانه‌های (قدرت و ربوبیت) او این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا در کنارشان آرامش یابید و در میان شما دوستی و مهربانی قرار داد. یقیناً در این (کار شگفت‌انگیز) نشانه‌هایی هست برای مردمی که می‌اندیشند.»

حال که وجود همسرورسیدن به آرامش و مهر، یکی از نشانه‌های اوست، این سؤال ذهن انسان را به خود مشغول می‌کند: پس چرا بعد از ازدواج، بسیاری از ما به این نعمت یا دست نمی‌یابیم یا طعم کاملش را نمی‌چشیم؟! ایراد کار کجاست؟!

پاسخش آن است که مهارت‌های لازم برای حل تعارضات را نمی‌آموزیم. هیچ

زندگی‌ای و حتی هیچ در کنار هم بودنی، خالی از تضادها و تقابل فکرها و سلیقه‌ها و عملکردها نیست. طبیعی است که رفتارهای دو شخص مستقل متفاوت باشد و در نتیجه همیشه با هم هم‌نظر نباشند. آنچه مهم است آموختن مهارت حل تعارضات زناشویی و مدیریت مشکلات است تا از بروز اختلافات شدید جلوگیری شود و سدی باشد در برابر فاصله‌ها و جدایی‌ها. پس ممکن است اختلافات و مشاجره‌ها بخشی از تمام روابط زناشویی و روابط عاشقانه باشد.

تعارض مفهومی است در مقابل همکاری و سازگاری؛ فرایندی که هنگام تداخل فعالیت‌ها و علایق و منافع و اهداف یا دیگر امور وابسته به شما، با فعالیت‌ها و علایق و منافع و اهداف یا دیگر امور وابسته به شخص دیگر، از جمله همسران اتفاق می‌افتد. تعارض با دو نشانه

مشخص می‌شود:

اول) آشفتگی در روابط که با نشانه‌هایی مانند تحقیر و نگاه‌سازی طرف مقابل رخ می‌دهد؛

دوم) ادامه‌دار بودن این آشفتگی و اخلاق تخریب‌کننده که مانع داشتن

ارتباط سالم و منافع مشترک می‌شود. مشکلات زندگی از سطوح پایین تنش

شروع می‌شوند و به تدریج با انباشت آن‌ها روی هم به رشد خود ادامه

می‌دهند و به مشکلات پیچیده تبدیل می‌شوند. مشکلات زناشویی براساس

ترتیب پیچیدگی و استرس‌زایی به سه محور اساسی طبقه‌بندی می‌شوند:

مسئله، تعارض، بحران.

ابتدا با مسائل روبه‌رو می‌شوید، بعد با تعارض و سپس در مواقع حاد با

بحران. روشن است که حل مشکلات در سطوح پایین به مراتب راحت‌تر و

ساده‌تر از سطوح بالاست. در ادامه به سه الگوی ارتباطی اشاره می‌کند و الگوی مطلوب را با ذکر دلیل تأیید می‌کند.

♦ **الگوی برنده-بازنده:** وقتی یک طرف به قیمت شکست طرف دیگر، به خواسته خود می‌رسد؛

♦ **الگوی بازنده-بازنده:** هنگامی که هر دو طرف درگیر، ضرر می‌کنند؛

♦ **الگوی برنده-برنده:** راه‌حلی که رضایت نسبی هر دو طرف را تأمین می‌کند.

نویسنده با استناد به این روایت امام علی علیه السلام، «**خَيْرُ الْأُمُورِ أَوْسَطُهَا**»، الگوی

برنده-برنده را به‌عنوان راهکار طلایی معرفی می‌کند.

👉 **پرسش‌های بنیادین که کتاب به آن‌ها**

پاسخ می‌دهد:

▶ **چرا عشق به‌تنهایی برای حفظ رابطه**

کافی نیست؟

چه عواملی مانند سایه‌های سنگین
تعارض، زندگی مشترک را از نور مهر
محروم می‌کنند؟

چگونه تعارضات از تفاوت‌های طبیعی به
درختان تنومند اختلاف تبدیل می‌شوند؟

کند، با ارائه راهکارهای دینی-روانشناختی
به خواننده می‌آموزد که چگونه

۲) تعارضات را به فرصت‌های صمیمیت
تبدیل کند؛

از بازنده-بازنده به برنده-برنده برسد؛

۳) زندگی مشترک را به بهشت پیش از
بهشت تبدیل کند.

👉 متن کتاب به درستی اشاره می‌کند که:

انکار مانند بنزین روی آتش اختلافات
عمل می‌کند.

👉 پیام کلیدی کتاب

رقابت برای پیروزی (الگوی برنده-بازنده)
رابطه را به میدان جنگ تبدیل می‌کند.

شوری بیش از حد زندگی زمانی رخ می‌دهد
که تعارضات مانند گره‌های کور انباشته
شوند.

نویسنده با الهام از روایات نشان می‌دهد:
هیچ رابطه‌ای ترمیم‌ناپذیر نیست

هر تعارضی درس جدیدی برای رشد
فردی و مشترک دارد

بامهارت‌های درست می‌توان از ویرانه‌های
اختلاف، کاخ رابطه ساخت.

کتاب «برنده بازنده» دقیقاً به این دردها
پاسخ می‌دهد.

👉 چرا این کتاب خواندنی است؟

۱) این کتاب به جای آنکه مانند بسیاری از
منابع روان‌شناسی، فقط مشکلات را تحلیل

این‌که بسوزاند!



پی‌نوشت

۰۱ روم ۰۲۷



علی سعدی

تابخواهی در سایه



خورشیدی که در آسمان تهران سال ۱۳۳۹ طلوع کرد، گویی از همان ابتدا قرار بود سایه‌اش را بر قامت مردی بیفکند که روزی می‌بایست سنگ بنای امنیت سرزمینی را بر دوش بکشد. «محمد باقری» نه یک نام، که یک تقدیر بود؛

تغییر نام، تغییر سرنوشت

تقدیری که از محله‌های ساده تهران آغاز شد و تا آسمان شهادت اوج گرفت. خانواده‌اش خاکی بودند؛ اما آسمانی می‌اندیشیدند. برادر بزرگ‌ترش، حسن باقری، همان نابغه بی‌همتای دفاع جنگ که آغاز شد، محمد به جبهه‌های جنوب شتافت. برادرش به او گفت: من نامم را به حسن باقری تغییر داده‌ام تا دشمن شناسد. تو هم باید نامت را



جنگ دانشگاه واقعی‌اش شد. در کنار برادرش، حسن باقری، به معماری نبردهای بزرگ پرداخت. او نه تنها در خط مقدم می‌جنگید، در پشت پرده نقشه‌های عملیاتی، مغز متفکر جنگ بود. اطلاعات عملیات، تحلیل میدان، طراحی راهبردها. این‌ها هنر او بود. جنگ که تمام شد، بسیاری فکر می‌کردند مردان آن روزها تنها در خاطره‌ها زنده

عوض کنی. محمد نپذیرفت. می‌خواست با نام واقعی‌اش بجنگد؛ اما تقدیر چیز دیگری می‌خواست. چهره‌هایشان چنان به هم شبیه بود که هرکس آن‌ها را می‌دید، می‌فهمید دوقلوهای تاریخ‌سازند. پس نامش شد محمد باقری؛ نه از ترس، که از احترام به برادر. و این نام بر پیشانی‌اش ماند برای همیشه.

از دانشگاه تاجیه‌های نبرد

محمد باقری دانشجوی مهندسی مکانیک در دانشگاه پلی‌تکنیک تهران بود. اما انقلاب فرهنگی آمد و دانشگاه‌ها تعطیل شدند. کردستان شعله‌ور شده بود و او نمی‌توانست در کلاس‌های درس بنشیند در حالی که بوی باروت از مرزها می‌آمد. تابستان ۱۳۵۹ سپاه پاسداران را انتخاب کرد؛ نه برای عنوان، که برای مأموریت.



خواهند ماند. اما محمد باقری سکوت نکرد. او به دانشگاه برگشت؛ اما این بار نه به عنوان دانشجو، به عنوان استاد. دکترای جغرافیای سیاسی و ژئوپلیتیک گرفت و در دانشگاه عالی دفاع ملی به تدریس پرداخت.

او می دانست که جنگ آینده جنگ دانش است. پس مقاله ها نوشت، همایش ها برگزار کرد و انجمن ژئوپلیتیک ایران را بنیان نهاد. برایش مرزها فقط خطوط روی نقشه نبودند؛ خون بسته شهیدان بودند که باید پاسداری می شدند.

معمار اقتدار

«وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ»؛ (و هرچه در توان دارید، از نیرو و اسبان آماده، بسیج کنید تا با این [تدارک]، دشمن خدا و دشمن خودتان را بترسانید.)

شهید سرلشکر باقری با این آیه قرآن زندگی می کرد و می دانست که در عصر حاضر، «قوت» تنها به توپ و تانک محدود نمی شود. او به راستی «معمار اقتدار نوین» ایران اسلامی بود؛ معماری که بر اساس روایت امام صادق علیه السلام عمل می کرد: «الْمُؤْمِنُ لَهُ قُوَّةٌ فِي دِينٍ وَ حُسْنُ تَدْبِيرٍ فِي مَعِيشَةٍ»؛ مؤمن در دینش نیرومند است و در زندگی اش خوش تدبیر.»

در سال های پس از جنگ، محمد باقری چهره ای کلیدی در بازسازی نیروهای مسلح شد. او می دانست که دشمن دیگر فقط با تانک و توپ نمی آید؛ بلکه با جنگ نرم و سایبری و روانی حمله می کند. پس ساختارهای جدید طراحی کرد. با انتصابش به ریاست ستاد کل در سال ۱۳۹۵، تحولی عظیم در نیروهای مسلح ایجاد کرد. کم می گفت؛ اما هر تصمیمش زلزله ای در معادلات دشمن به پا می کرد.



وطن، به شهادت رسید. شهادتش نه یک پایان، آغاز فصل جدیدی از مقاومت شد. تحلیلگران نظامی بر این باورند که ترورش توسط رژیم صهیونیستی بزرگ‌ترین اشتباه راهبردی تل‌آویو در دههٔ اخیر بود. این اقدام نه تنها روحیهٔ تهاجمی نیروهای مسلح ایران را تضعیف نکرد، بلکه همچون شتاب‌دهنده‌ای قدرتمند، وحدت بی‌سابقه‌ای در بدنهٔ نظامی کشور ایجاد کرد. ساعاتی پس از شهادتش، در پایگاه‌های مختلف نیروهای مسلح، صحنه‌های بی‌نظیری از همبستگی به چشم می‌خورد.

زیر نظرش قدرت موشکی ایران به اوج رسید و جنگ سایبری سازمان یافت. عملیات فرامرزی‌اش اقتدار ایران را به رخ دشمن کشید. او نه فقط یک فرمانده، که «معمار امنیت ملی» بود!

شهادت؛ تولد ادبی

سحرگاه ۲۳ خرداد ۱۴۰۴، پهپادهای رژیم صهیونیستی به حریم هوایی ایران تجاوز کردند. اما این بار نه یک هدف معمولی، که سردار بی‌بدیل نیروهای مسلح را نشانه گرفته بودند. محمد باقری در همان سنگر همیشگی‌اش، در دفاع از

ستادکل نیروهای مسلح در اطلاعیه‌اش نوشت: «پرچم عزتی که این عزیزان برافراشتند، هرگز بر زمین نخواهد افتاد.» و این همان وصیت نانوشته شهید باقری بود.

سخن پایانی: معماری که جاودانه شد...

محمد باقری فقط یک فرمانده نبود؛ تاریخ زنده دفاع مقدس بود از روزی که با نام برادرش زندگی کرد تا روزی که نامش در فهرست شهدا ثبت شد.

امروز وقتی موشک‌های بی‌قرار ایران در آسمان به پرواز درمی‌آیند، وقتی سربازان سایبری خطوط دشمن را می‌شکنند، وقتی نقشه‌های ژئوپلیتیک ایران ترسیم می‌شود، سایه مردی دیده می‌شود که هنوز زنده است.

شهید باقری ثابت کرد که معمار واقعی آن کسی است که چنان محکم بنا کند که حتی با رفتنش هم بنا استوار بماند. همان گونه

که قرآن می‌فرماید: ﴿أَفَمَنْ أَسَّسَ بُيُوتَهُ عَلَى تَقْوَىٰ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٍ خَيْرًا مَّنْ أَسَّسَ بُيُوتَهُ عَلَىٰ شَفَا جُرُفٍ هَارٍ فَانْهَارٍ بِهِ فِي نَارٍ جَهَنَّمَ﴾؛^۳ آیا کسی که شالوده‌اش را بر تقوا و خشنودی خدانهاده بهتر است یا کسی که اساسش را بر کنار پرتگاه سستی بنا کرده که ناگهان در آتش دوزخ فرومی‌ریزد؟!»

امروز ایران قدرتمند سنگ بناهای استوار این معمار فرزانه را در هر گوشه از خاک پاکش دارد؛ از آسمان تا فضای سایبری، از زمین تا عمق دریاها.

و این تحقق این وعده الهی است:

﴿وَلَيَنْصُرَنَّ اللَّهُ مَن يَنْصُرُهُ﴾؛^۴

«و قطعاً خداوند کسانی را که [دین] او را

یاری کنند یاری خواهد کرد.»



پی‌نوشت

۱- انفال/۶۰.

۲- بحار الأنوار، محمدباقر مجلسی، انتشارات الوفاء،

بیرت، ۱۴۰۳ق، ج ۶۴، ص ۳۱۰، ح ۵۳.

۳- توبه/۱۰۹.

۴- حج/۴۰.



یک سفر تمام عیار با

«مهاجرت»

محسن بنی احمدی

دانش پژوه سطح دو حوزه علمیّه

منتقد رسانه و فعال در حوزه فضای مجازی

یک پویانمایی جذاب و آموزنده برای دقایق شاد و مفرح در کنار خانواده؛ اما... پویانمایی «مهاجرت» اثری است در ژانر کمدی ماجراجویی خانوادگی که به نویسندگی «مایک وایت» و کارگردانی «بنجامین زرن» از شرکت «انیورسال» در سال ۲۰۲۳ به نمایش درآمده است. داستان این پویانمایی مربوط است به خانواده‌ای چهارنفره متشکل است از پدری محافظه‌کار و کمی ترسو، مادری مهربان و عاشق مسافرت، پسر بزرگ کمی خجالتی و بچه کوچک خانواده که بار نمک پویانمایی را به دوش می‌کشد، به همراه عموی پیر که این خانواده را مشایعت می‌کند. این خانواده مدت زیادی است که از برکۀ خود خارج نشده‌اند. اعضای خانواده، به جز پدر، با دیدن گروه پرندگان مهاجر، هوس مهاجرت و سفر به سرشان می‌زند که با مخالفت از روی ترس پدر مواجه می‌شوند. بقیۀ خانواده سعی در راضی کردن او دارند که تلاش‌های آن‌ها جواب می‌دهد و سفر پرماجرایی آن‌ها آغاز می‌شود.



ترس کند و آموزش‌های خشنی هم داشته باشد. همراهی والدین با کودکان به‌هنگام تماشای آن، ضروری است؛

۳ در کنار تمام نکات مثبت و آموزنده این اثر، در سکانس‌های متفاوتی شاهد صحنه‌های رقص و مهمانی مختلط هستیم. حتی در سکانس‌های پایانی، پسر خانواده در آغوش دختری می‌رود و با او مشغول رقص می‌شود. همچنین صحنه‌های محبت کردن پدر و مادر به هم نیز برای کودکان و نوجوانان مناسب نیست، و لازم است از نسخه پالایش شده استفاده شود.

این پویانمایی در فضای شاد و موزیکال، داستان را روایت می‌کند و سعی دارد تلاش برای رسیدن به اهداف، لزوم داشتن اتحاد، عشق به خانواده، اهمیت جایگاه خانواده، خودباوری و تسلیم نشدن در شرایط سخت و... را به کودکان آموزش دهد. در کنار همه این آموزش‌ها، این پویانمایی نکاتی مربوط به محیط‌زیست و حفاظت از آن را به کودکان گوشزد می‌کند.

درباره این پویانمایی چند نکته حائز اهمیت است:

۱ پدران و مادران باید به فرزندانشان اعتماد کنند و در مواقع لزوم، از آن‌ها به‌جد حمایت کنند؛ زیرا این بی‌اعتمادی باعث می‌شود که فرزندشان در آینده اعتماد به نفسش پایین باشد؛

۲ صحنه‌هایی از این اثر می‌تواند برای کودکان کم‌سن و سال ایجاد

پی‌نوشت

۱. دریافت پویانمایی: <https://B2n.ir/hd7722>.



مؤسسه تربیتی رسانه‌ای مآذنه

سید محمد حسن مدرس مصلی

دانش پژوه سطح ۳ حوزه علمیه

کارشناس بازی‌های ویدئویی

بازی - گوشی



Flower 

بازی کامپیوتر (Playstation و Pc)

سن مناسب: بالای ۴ سال

بازی Flower یک بازی ماجراجویی آرامش بخش است که لحظاتی سرشار از زیبایی‌های بصری و شنیداری در اختیار بازیکن قرار می‌دهد. این بازی باگیم‌پلی ساده، محیط خیال‌انگیز و پیام زیست‌محیطی پررنگ، فضایی خلق می‌کند که هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان مناسب و لذت‌بخش است.

در Flower بازیکن در نقش نسیم، گلبرگ‌ها را در مسیرهایی پر از طبیعت و رنگ هدایت می‌کند. از شهری خاکستری و بی‌روح، سفری آغاز می‌شود به دشت‌هایی سرسبز، تپه‌هایی گل‌پوش و در نهایت به مناظری صنعتی و تخریب‌شده. هدف بازی احیای این محیط‌هاست بدون گفت‌وگو یا شخصیت‌پردازی سنتی؛ تنها با تصویر و موسیقی. برای والدینی که دغدغه تربیت ذهنی و عاطفی فرزندان خود را دارند، فلاور (Flower) می‌تواند یک ابزار غیرمستقیم اما تأثیرگذار باشد. بازی هم سرگرم‌کننده است و هم بستری فراهم می‌کند برای گفت‌وگو با فرزندان درباره موضوعات مهمی همچون:



▶ اهمیت حفاظت از زیبایی‌های

محیط‌زیست

▶ تأثیرات منفی صنعتی‌سازی

▶ درک صبر، تمرکز و هماهنگی



این مطالب علاوه بر تقویت تفکر انتقادی، حس

مسئولیت‌پذیری زیست‌محیطی را در کودک

پرورش می‌دهند. همچنین هماهنگی میان

حرکات آرام بازی و موسیقی ملایم آن، محیطی

ایجاد می‌کند که ذهن کودک از هیجانات مفرط

و فشارهای رایج در بازی‌های دیگر دور می‌ماند.

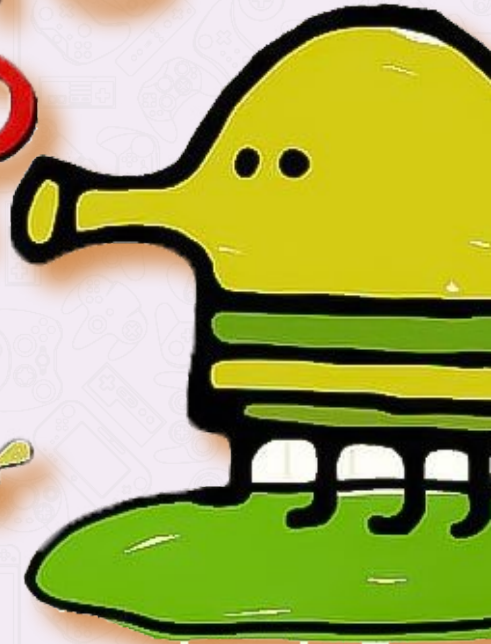
بازی پس از عرضه در سال ۲۰۰۹، جوایز

متعددی گرفت که گواهی بر کیفیت هنری و

ارزش فرهنگی آن است.



doodle jump



کارتونی، گیم پلی ساده و چالش‌های
پی‌درپی، مهارت‌هایی چون هماهنگی
چشم و دست، تمرکز، زمان‌بندی و
پشتکار را در بازیکن تقویت می‌کند.
در این بازی، بازیکن در نقش موجودی

Doodle Jump

بازی موبایل (android_ ios)

سن مناسب: بالای ۶ سال

بازی Doodle Jump یکی از محبوب‌ترین
بازی‌های تفننی موبایلی است که با گرافیک

بامزه به نام Doodler تلاش می‌کند تا با پرش از روی سکوهای بی‌پایان، به ارتفاع هرچه بالاتر برسد. دشمنان (هیولاه و بشقاب‌پرنده‌ها و...) با شلیک دایره‌های کوچک از بینی Doodler حذف می‌شوند. این خشونت کاملاً کارتونی و بدون خون‌ریزی است؛ اما همچنان می‌تواند زمینه‌ای باشد برای گفت‌وگو با فرزندان درباره مفهوم خشونت در بازی‌ها، تمایز میان واقعیت و خیال، و اهمیت برخورد غیرخشونت‌آمیز در زندگی واقعی.

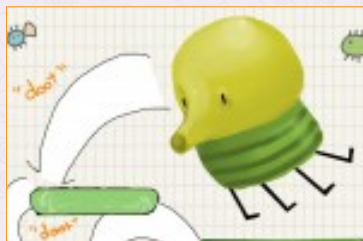
بازی Doodle Jump یک بازی سرگرم‌کننده و ساده و پرهیجان برای کودکان است؛ اما اگر والدین آن را به عنوان فرصتی برای مشارکت و هدایت و آموزش ببینند، می‌توانند تجربه‌ای



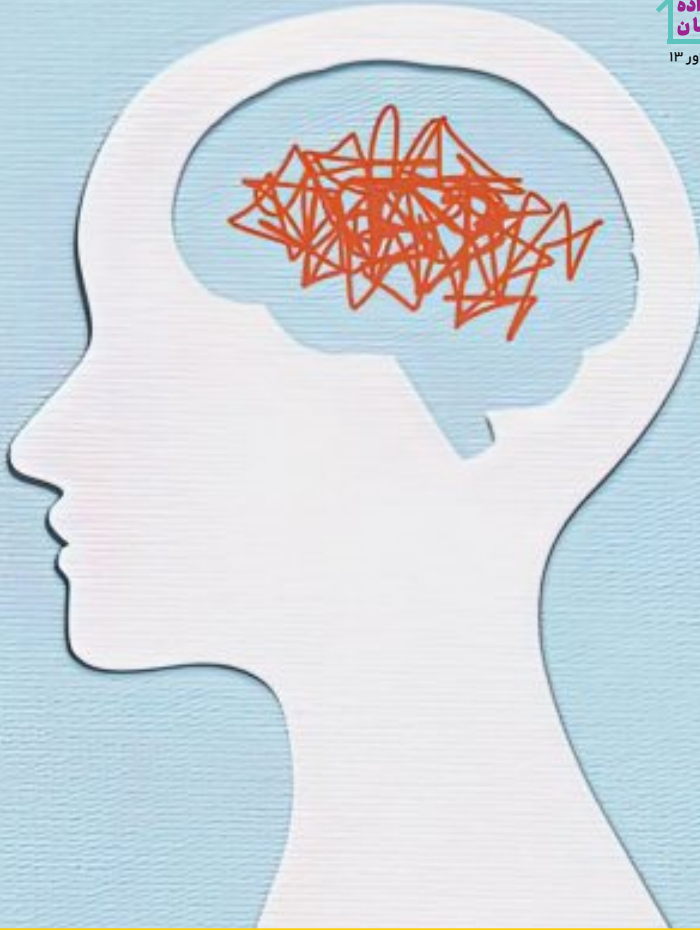
عمیق‌تر و ایمن‌تر و آموزنده‌تر برای فرزندانشان رقم بزنند. این بازی، مانند بسیاری از ابزارهای دیجیتال، نه خوب است و نه بد! همه چیز به نحوه همراهی و هدایت والدین بستگی دارد!



مهم: نسخه اصلی بازی رایگان است؛ اما خریدهای درون برنامه‌ای (برای اسکین‌ها یا آیتم‌ها) و تبلیغات ویدئویی نسبتاً زیادی دارد.



این موارد ممکن است کودکان را به خرج کردن بدون آگاهی ترغیب کند. برای کاهش این اثر، توصیه می‌شود والدین در هنگام اجرای بازی، اتصال اینترنت گوشی را قطع کنند تا هم تبلیغات حذف شود و هم امکان خرید ناخواسته از بین برود.



صدای مشاور ۱۳

چگونه در جمعیت آرامش خود را حفظ کنیم؟

سید عقیل مصطفوی مجد

دانش آموخته سطح ۳ حوزه علمی؛ کارشناس ارشد روانشناسی

■ بنده طلبه و روحانی هستم. حدود یک سال است فعالیت سخنرانی و منبر را آغاز کرده‌ام. متأسفانه به دلیل اضطرابی که دارم، بسیاری از مواقع دعوت برای سخنرانی یا روضه را رد می‌کنم. مشکل من دو بخش اصلی دارد:

① مشکل در آماده‌سازی محتوا: در تهیه مطالب به شدت سخت‌گیرم و وسواس‌گونه؛

مثلاً برای یک سخنرانی ۳۰ تا ۴۵ دقیقه‌ای، حداقل دوسه روز کامل وقت صرف می‌کنم. این مسئله باعث می‌شود هم انرژی زیادی از من بگیرد و هم گاهی از پذیرفتن جلسات به دلیل فشار زمانی خودداری کنم؛

② اضطراب اجرا به‌ویژه در جمع‌های بزرگ: هنگام سخنرانی، به‌ویژه زمانی که جمعیت

زیاد می‌شود، دچار دست‌پاچگی می‌شوم، تمرکز را از دست می‌دهم، رشته کلام از دستم خارج می‌شود و در نهایت، آنچه در ذهن داشته‌ام به خوبی منتقل نمی‌شود.

این موضوع اعتماد به نفسم را تحت تأثیر قرار داده!

لطفاً راهنمایی‌ام کنید که چگونه می‌توانم بر این چالش‌ها غلبه کنم و با آرامش و تأثیرگذاری بیشتری به رسالت تبلیغی‌ام عمل کنم.



سلام بر شما روحانی گرامی و طلبه
پرتلاش! می‌دانم که این دغدغه‌هایتان
از همان دل‌نگرانی‌های مقدسی
سرچشمه می‌گیرد که شما را به سمت
موعظه و هدایت مردم کشانده. این
اضطراب و وسواس در آماده‌سازی،
درواقع نشان‌دهنده عمق مسئولیتی
است که بر دوش خود احساس
می‌کنید. اجازه بدهید با هم قدم به قدم
این مسیر را بررسی کنیم تا بتوانید با
آرامش و اطمینان بیشتری به رسالت
خود ادامه دهید.

سخنرانی به شدت تحلیل می‌برد. یادمان باشد که امام علی علیه السلام فرمودند: «خَيْرُ الْكَلَامِ مَا زَادَ فِيهِ الْمُوعِظَةُ وَقَلَّتْ فِيهِ الْفُضُولُ!» بهترین سخن آن است که پندش فراوان باشد و زیاده‌گویی‌اش اندک.» این یعنی اثرگذاری سخن شما به عمق معناست، نه به حجم مطالب.

اضطراب اجرا

در این زمینه هم باید بگویم که این کاملاً طبیعی است، مخصوصاً برای کسانی که تازه شروع کرده‌اند. وقتی جمعیت زیاد می‌شود، ناخودآگاه احساس می‌کنید تمام چشم‌ها به شما دوخته شده و هر کلمه‌ای رازیر ذره‌بین می‌برند؛ اما حقیقت این است که مخاطبان شما نه برای قضاوت، که برای بهره‌گیری معنوی آمده‌اند. آن‌ها مشتاقانه منتظرند کلام شما روحشان را نوازش دهد. پس به جای تمرکز بر خودتان، سعی کنید ارتباط چشمی گرمی با چند نفر از حضار که



کمال‌گرایی رسالت منبر را تهدید می‌کند

وقتی شما برای یک سخنرانی ۴۵ دقیقه‌ای دوسه روز کامل وقت می‌گذارید، این نه تنها از حساسیت بالای شماست، بلکه نشان می‌دهد که احتمالاً در دام کمال‌گرایی گرفتار شده‌اید: ذهنتان مدام به شما می‌گوید: «باید بی‌نقص باشد»، «نباید جای خالی بماند»، «مبادا نکته‌ای را فراموش کنم»؛ غافل از اینکه همین نگرش، انرژی ذهنی شما را پیش از شروع

چند بار جلوی آینه بایستید و بدون نگرانی از قضاوت دیگران، با خودتان صحبت کنید. صدایتان را ضبط کنید و بعد گوش دهید. این کار به شما کمک می‌کند هم با صدای خودتان بیشتر آشنا شوید و هم قوت‌ها و ضعف‌هایتان را بهتر تشخیص دهید. به مرور متوجه می‌شوید که نیازی نیست همه چیز را عیناً از قبل آماده کنید؛ چون ذهنتان یاد می‌گیرد که چگونه در لحظه مطالب را سازمان‌دهی کند.

نکته ظریف دیگری که باید به آن توجه کنید مدیریت ذهن پیش از سخنرانی است. شب قبل از مراسم، به جای وسواس در جزئیات سعی کنید ذهنتان را با مرور کلیات آرام نگه دارید. دعای مختصری بخوانید و کار را به خدا بسپارید. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ كَفَأَهُ؛ هر که بر خدا توکل کند، خدا کفایتش می‌کند.» این

حالتان را خوب می‌کند برقرار کنید. این کار به تدریج اضطراب‌تان را کاهش می‌دهد.

نقشه‌کشی ذهنی؛ راه میان‌بر برای آماده‌سازی

سریع و سخنرانی اثرگذار

برای مشکل زمان‌بر بودن آماده‌سازی، پیشنهاد می‌کنم روش «نقشه ذهنی» را امتحان کنید: به جای اینکه خط به خط متن را بنویسید، موضوع اصلی را در وسط صفحه قرار دهید و شاخه‌های اصلی و فرعی را به صورت نموداری ترسیم کنید. این کار هم سرعت آماده‌سازی را بالا می‌برد و هم انعطاف‌پذیری شما هنگام سخنرانی را. یادتان باشد سخنرانی مؤثر باید از روی علم و آگاهی باشد، نه با حفظ کردن و تکرار مطالب. این یعنی تسلط بر مفهوم مهم‌تر از حفظ کردن عین الفاظ است.

تمرین عملی یکی از کلیدی‌ترین راهکارهاست. پیشنهاد می‌کنم هفته‌ای

هستید که اثرش در دنیا و آخرت شما آشکار خواهد شد. پس با اطمینان قدم بردارید و بدانید که همین دغدغه‌های شماست که روزی از شما سخنرانِ اثرگذاری خواهد ساخت. ان شاء الله خداوند بر توفیقات شما بیفزاید و زبان و دلتان را پر از نور حکمت کند.



برای مطالعه بیشتر

- ▶ چگونه سخنرانی کنیم؟، حسین مُلَانُوری، انتشارات هاجر، قم، ۱۳۹۹.
- ▶ هنر ظریف رهایی از دغدغه‌ها، مارک منسن، ترجمه میلاد بشیری، انتشارات میلکان، تهران، ۱۳۹۷.

توکل واقعی باعث می‌شود فشار روانی کمتری احساس کنید.

همه روز اول دستشان می‌لرزیده

در نهایت فراموش نکنید که هر سخنران بزرگی روزی مثل شما شروع کرده. اضطراب اولیه کاملاً طبیعی است و به مرور کم می‌شود. مهم این است که به خودتان فرصت بدهید و به هر سخنرانی‌ای، حتی اگر طبق انتظارتان پیش نرفت، به دید یک تجربه یادگیری نگاه کنید.

امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: «**قِيَمَةُ كُلِّ امْرِئٍ مَا يُحْسِنُهُ**»^۳ ارزش هرکسی به اندازه کاری است که آن را به خوبی انجام می‌دهد (= در آن مهارت دارد).^۴ شما با هر سخنرانی در حال پرورش مهارت ارزشمندی

پی‌نوشت

۱. نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، انتشارات مؤسسه تحقیقاتی امیرالمؤمنین علی عَلَيْهِ السَّلَام، قم، ج ۱، ۱۳۷۹ش، ص ۵۹۲، ح ۳۹۴.
۲. کافی، محمد بن یعقوب کلینی، به تحقیق علی‌اکبر غفاری، انتشارات دار الحدیث، قم، ۱۴۳۰ق، ج ۲، ص ۶۵.
۳. عُزْر الْجَمِّمِ وَ دُزْرِ الْكَلِمِ، عبدالواحد تمیمی آمدی، انتشارات دارالکتاب الإسلامی، قم، ص ۵۰۲، ح ۷۳۶۴.





تربیت در سکوت

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

اینجاست: آیا ما به عنوان پدر و مادر، نقش فعالی در انتخاب این الگوها داریم؟ یا اجازه می‌دهیم فضای مجازی، دوستان و رسانه‌ها این نقش را بر عهده بگیرند؟ اینجاست که نقش خانواده سرنوشت‌ساز می‌شود. در این مقاله، با نگاهی عمیق و کاربردی، به بررسی اهمیت الگوسازی، تأثیر الگوهای مثبت و منفی و راهکارهای عملی برای معرفی الگوهای مناسب به نوجوانان می‌پردازیم. اگر می‌خواهید فرزندان در مسیر درست رشد کنند، این مقاله را تا پایان دنبال کنید.

الگوسازی چیست و چرا نوجوان به آن نیاز دارد؟

الگوسازی^۱ به فرایندی گفته می‌شود که در آن نوجوان رفتارها و باورها و ارزش‌های فرد دیگری را می‌پذیرد و از آن تقلید می‌کند.^۲ این الگوها می‌توانند واقعی (والدین، معلمان، علما، شخصیت‌های تاریخی) یا خیالی (شخصیت‌های فیلم‌ها، کتاب‌ها و

تصور کنید نوجوان شما یک روز با مدل موی عجیب، سبک لباس پوشیدن متفاوت یا ادبیات جدیدی، از کوچه و خیابان به خانه می‌آید. ناگهان می‌فهمید که او تحت تأثیر یک سلبریتی، یک شخصیت فضای مجازی یا حتی یک دوست قرار گرفته است. آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چرا نوجوانان این قدر به الگوها نیاز دارند؟ و مهم‌تر از آن، چگونه می‌توانیم الگوهای درست را به آن‌ها معرفی کنیم؟

نوجوان امروز در سرزمین عجیبی زندگی می‌کند: از یک سو، فریادهای رسانه‌های بی‌حدومرز او را به سمت الگوهای پوشالی می‌کشاند و از سوی دیگر، ندای فطرت پاکش به سوی ارزش‌های اصیل.

نوجوان در این سن در حال کشف هویت خود است و به دنبال کسانی می‌گردد که بتواند از آن‌ها الهام بگیرد، تقلید کند و حتی گاهی شبیه آن‌ها شود. اما سؤال

یا هرانسان موفق امروزی، مسیر دشواری
را پشت سر گذاشته، با خود می‌گوید: «من
هم می‌توانم!»؛

۳ یادگیری غیرمستقیم ارزش‌ها؛ نصیحت
مستقیم گاهی اثر معکوس دارد؛ اما دیدن
عملی یک الگوی خوب، درس‌های اخلاقی را
در فرد نهادینه می‌کند.

الگوهای مثبت و الگوهای منفی؛ جنگ خاموش

در ذهن نوجوان

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ أَحَبَّ شَيْئاً
هَجَّ بِذِكْرِهِ وَ اشْتَهَى أَنْ يَكُونَ مِثْلَهُ؛^۲ هرکس
چیزی را دوست بدارد، پیوسته به یادش
است و آرزو می‌کند مانند آن شود.»
این حدیث نورانی به خوبی بیانگر سازوکار
الگوسازی در وجود نوجوانان است.
الگوهای مثبت مانند معلمی دلسوز یا
پدری مهربان یا عالمی ربانی می‌توانند
مسیر زندگی نوجوان را دگرگون کنند.
وقتی نوجوانی شهید چمران را الگوی

بازی‌های رایانه‌ای) باشند.

امام علی علیه السلام هشدار می‌دهد: «مردم به
الگوها و پیشوایانشان شبیه‌ترند تا به
پدرانشان»^۳ این سخن عمق تأثیر الگوها
را نشان می‌دهد. نوجوانان حتی ناخودآگاه
از کسانیکه تقلید می‌کنند که برایشان جذاب،
با اعتماد به نفس و تأثیرگذار هستند؛ نه
الزاماً از کسانی که وظیفه تربیتشان را بر
عهده دارند!

اما چرا نوجوان به الگو نیاز دارد؟

به سه دلیل:

- ۱ کمک به شکل‌گیری هویت: نوجوانی
سن هویت‌یابی است. الگوها مانند
قطب‌نما عمل می‌کنند و به نوجوان کمک
می‌کنند بدانند چه کسی است و می‌خواهد
چه کسی شود؛
- ۲ افزایش انگیزه و اعتماد به نفس:
وقتی نوجوانی می‌بیند فردی مانند شهید
مطهری رضی الله عنه، امام خمینی رضی الله عنه یا یک دانشمند

و ظاهر فریبنده، نوجوان را جذب می‌کنند؛
 ۲) **کمبود الگوهای جذاب مثبت:** اگر ما
 الگوهای خوب را به زبان جذاب معرفی
 نکنیم، نوجوان به سمت الگوهای کاذب
 می‌رود؛

۳) **تهاجم فرهنگی رسانه‌ها:** آمار نشان
 می‌دهد برخی الگوریتم‌های شبکه‌های
 اجتماعی محتوای غیراخلاقی را به آن‌ها
 پیشنهاد می‌دهند.

خانواده نخستین سنگر مقاومت

در این نبرد نامرئی بین الگوهای مثبت
 و منفی در روح و فکر نوجوان، خانه باید
 سنگر امنی باشد. امام صادق علیه السلام در
 حدیثی نورانی می‌فرماید: «کودکانتان را
 برای زمانه‌ای غیر از زمانه خودتان تربیت
 کنید؛ چراکه آنان برای آینده‌ای پدید
 آمده‌اند که با امروز شما متفاوت است.»^۶
 این کلام گهربار به ما می‌آموزد که تربیت
 نباید در قالب‌های خشک و غیرمنعطف

ایثار و تخصص می‌داند یا سیرهٔ مرحوم
 آیت‌الله بهجت رحمته الله را در تقوا و ساده‌زیستی
 می‌ستاید یا علم‌آموزی و میهن‌دوستی
 دکتر حسابی را تحسین می‌کند،
 ناخودآگاه آرزو می‌کند مانند آن‌ها شود. اما
 متأسفانه امروزه شماری از سلبریتی‌های
 بی‌بندوبار، اینفلوئنسرهای^۵ غیرمتعهد
 و شخصیت‌های مجازی ضداخلاق،
 ذهن نوجوان را تسخیر کرده‌اند. خطر
 اینجاست که:

۱) ارزش‌های غلط را عادی‌سازی می‌کنند

ثروت بدون زحمت یا شهرت بدون
 تقوا، یا...

۲) احساس حقارت ایجاد می‌کنند

نوجوان با مقایسهٔ خود با این افراد،
 دچار خودکم‌بینی می‌شود)

اما چرا نوجوان گاهی الگوهای نامناسب

انتخاب می‌کند؟

۱) **جذابیت ظاهری:** برخی الگوها با

لباس‌های مارک‌دار، ماشین‌های لوکس

مفاهیم بلند اخلاقی حرف می‌زنیم؛ اما آن‌ها را در قالب‌های کهنه و نخ‌نمایی نشان می‌دهیم که برای نوجوان دیجیتال‌زده جذابیتی ندارد. باید یاد بگیریم حکمت را در قالب داستان‌های جذاب، فیلم‌های پرکشش و حتی بازی‌های رایانه‌ای مفید عرضه کنیم.

جبهه جدید فضای مجازی است. به جای آنکه این میدان را خالی بگذاریم، باید با سلاح هنر و خلاقیت در آن حاضر شویم. معرفی الگوهای اصیل در قالب‌های نوین، تولید محتوای جذاب دینی، حضور

باشد. خانه سنگری با دیوارهای بلند و درهای بسته نیست؛ باغ سرسبزی است که درعین محافظت از گل‌هایش، به آنان اجازه رشد و شکوفایی می‌دهد. پدر و مادری که خود زنده‌ترین الگوها هستند، نیازی به شعار دادن ندارند؛ رفتارشان، گفتارشان، حتی سکوتشان درس‌آموز است.

فرزند همان کند به‌هرحال

کز مادر خویش و از پدر دید

مسئله اینجاست که برخی از ما هنوز با زبان نوجوان امروز سخن نمی‌گوییم! از



پرسش‌های هوشمندانه که ذهنش را به چالش می‌کشد، بسیار مؤثرتر از دستورهای مستقیم است. از این رو:

۱) برچسب نزنیم!

نگوییم «این که دوستش داری، آدم بدی است!» بلکه بپرسید: «چه چیزی در او توجه تو را جلب کرده؟» شاید او فقط فوتبالیست خوبی است، نه الگوی اخلاقی!

۲) جایگزین معرفی کنیم.

اگر به ورزشکاران غربی بی‌اخلاق علاقه دارد، به جای ورزشکاران اخلاق‌مدار معروف و مسلمان را معرفی کنیم.^۸ اگر به هنرمندان غیرمتعهد علاقه‌مند است، هنرمندان متعهد و مسلمان^۹ را به او بشناسانیم.

۳) بدون قضاوت، با او گفت‌وگو کنیم و

تفکر انتقادی را به او بیاموزیم. مثلاً به جای اینکه بگوییم «این آدم بد است!» چون سیگار می‌کشد»، بگوییم: «به نظرت

طلاب جوان و خلاق در شبکه‌های اجتماعی، سلاح‌های این نبرد نرم‌اند. از این رو به جای منع کردن، منابع خوب را معرفی کنیم؛ مانند:

▶ کانال‌های علمی

▶ صفحه‌های (پیج‌های) انگیزشی

▶ سالم و معتبر

▶ شخصیت‌های مذهبی که به زبان

روز سخن می‌گویند.

امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: «قلوب نوجوانان

مانند زمین خالی‌اند: می‌پذیرد هر بذری

را که در آن افکنده شود.»^۷ پس بکوشیم

بذرهای نیکو در این زمین پاک بیفکنیم.

اگر نوجوانم الگوی نامناسب انتخاب کرد، چه کنم؟

تجربه نشان داده که برخوردهای خشن و تحکم‌آمیز در این زمینه نتیجه معکوس می‌دهد. باید با چراغ تفکر و مشعل محبت به استقبال نوجوان برویم.

دعوت کنید.» این حکمت زرین نشان می‌دهد تربیت واقعی زمانی رخ می‌دهد که نوجوان فضیلت‌ها را در رفتار و منش ما ببیند، نه فقط در گفتارمان.

اگر بتوانیم این معادله را حل کنیم، آنگاه نوجوان ما در اقیانوس پرتلاطم امروز کشتی‌بان زندگی خود خواهد بود، نه بازیچهٔ امواج سهمگین. به یاد داشته باشیم که آیندهٔ امت اسلامی در گرو این است که امروز چه الگوهایی در دل و ذهن این نسل جای

اگر کسی در فلان فیلم سیگار بکشد، واقعاً خوشبخت می‌شود؟» یا «به‌نظرت این شخص چطور به این ثروت رسیده؟»
بگذاریم خودش فکر کند و نتیجه بگیرد.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

راه نجات در چند کلمه خلاصه می‌شود: «الگو بودن» به جای «الگو دادن»؛ «همراهی» به جای «فرماندهی»؛ «درک» به جای «تحکم»؛ همان‌گونه که امام صادق علیه السلام فرمود: «مردم را با غیرزبانتان



بهشتی، انتشارات مؤسسه بوستان
 کتاب، قم، ج ۸، ۱۳۹۵.

۲. تربیت فرزند از دیدگاه اسلام و
 روان‌شناسی غرب، محمدجواد رضایی
 شریف، انتشارات میراث ماندگار،
 تهران، ۱۳۹۹.

۳. رسانه و تربیت کودکان، آمنه
 خضری‌نژاد، انتشارات سوین اندیشه،
 تهران، چ ۱، ۱۴۰۴.

می‌گیرند. این همان «دعوت با عمل»
 است که اهل بیت علیهم‌السلام بر آن تأکید
 دارند و خانواده‌های طلاب به‌عنوان
 پیش‌قراولان این جهاد فرهنگی،
 مسئولیتی تاریخی در این زمینه دارند.



برای مطالعه بیشتر

۱. تربیت کودک در جهان امروز، احمد

پی‌نوشت

۱. Role Modeling.

۲. روان‌شناسی رشد؛ مفاهیم بنیادی در روان‌شناسی نوجوانی و جوانی، حسن احدی و نیک‌چهر محسنی،
 انتشارات پردیس ۵۷، تهران، چ ۲۰، ۱۴۰۰، ج ۲، ص ۲۴۳.

۳. «الْتَّائُسُ بِأَمْرَانِهِمْ أَشْبَهُهُ مِنْهُمْ بِأَبَائِهِمْ» (بحار الأنوار، محمدباقر مجلسی، انتشارات مؤسسه الوفاء، بیروت،
 ج ۷۷، ص ۲۸۰).

۴. همان، ج ۶۷، ص ۲۴۹.

۵. اینفلوئنسر (Influencer) به فردی گفته می‌شود که در شبکه‌های اجتماعی با سایر پلتفرم‌ها، با تولید محتوا و تعامل
 با مخاطبان خود، تأثیر قابل توجهی بر افکار و رفتار و تصمیمات دیگران دارد. اینفلوئنسرها معمولاً در حوزه‌های
 خاصی مانند مد، زیبایی، سفر یا غذا تخصص دارند و از طریق محتوای خود، اعتماد و توجه مخاطبان را جلب می‌کنند.

۶. بحار الأنوار، ج ۲۳، ص ۱۱۴.

۷. «إِنَّمَا قَلْبُ الْحَدِيثِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ مَا أَلْقِيَ فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبِلَتْهُ» (عُرِّجَ الْحِكْمُ وَ دُرَّرَ الْكَلِمُ، عبدالواحد تمیمی
 آمدی، ج ۲، ص ۳۹۴، ح ۳۰۳۳).

۸. مثلاً (محمدصلاح) فونبالیست معروف مصری یک شخصیت مسلمان و متعهد و اخلاق‌مدار است و شما با تأکید
 روی ویژگی‌های مثبت چنین ورزشکارانی می‌توانید ذهن نوجوانتان را به این‌گونه شخصیت‌ها هدایت کنید.

۹. مانند «سید شهیدان اهل قلم»، شهید آوینی.

۱۰. «كُونُوا دُعَاةَ النَّاسِ بِغَيْرِ أَلْسِنَتِكُمْ لِيَرَوْا مِنْكُمْ الْإِجْتِهَادَ وَ الصِّدْقَ وَ الْوَرَعَ» (اصول کافی، محمد بن یعقوب
 کلینی، انتشارات دار الحدیث، قم، ج ۲، ص ۷۸، ح ۱۵).





ویروس شایعه

محمد اسماعیلی - دانش آموخته سطح ۳ حوزه
علمیه - کارشناس ارشد روانشناسی

دردنیای امروز جنگ‌ها تنها در میدان‌های نظامی رخ نمی‌دهند؛ بلکه جنگ نرم و روانی، مهم‌ترین عرصه تقابل ملت‌ها با دشمنان است. یکی از ابزارهای اصلی جنگ روانی شایعه است؛ خبری نیمه‌کاره، پرابهام و بی‌منبع که به سرعت در جامعه تکثیر می‌شود و ذهن‌ها را درگیر می‌کند. شایعه مثل ویروسی روانی است؛ بی‌صدا اما ویرانگر. قرآن کریم بارها درباره خطر «نقل خبر بدون تحقیق» هشدار داده است؛ زیرا خبر در حکم خون در رگ‌های جامعه

است که اگر آلوده باشد، حیات جمعی را تهدید می‌کند.

شایعه چیست و چرا جذاب است؟

شایعه خبری است بدون منبع مشخص، مبهم و غالباً همراه با بار احساسی. ویژگی مهم آن «قابلیت نقل آسان» است. به همین دلیل در شبکه‌های اجتماعی و حتی جمع‌های خانوادگی، به سرعت دست‌به‌دست می‌شود.

در جنگ ۱۲ روزه ایران و اسرائیل نمونه‌های روشنی از این وضعیت دیده شد. برای مثال، درباره‌ی علی شمخانی، سحرگاه ۲۳ خرداد، رسانه‌ها خبر شهادتش را منتشر کردند. بلافاصله برخی منابع تکذیب کردند؛

اما شایعه‌های تازه‌ای پیچید. در نهایت، شمخانی با حضور در مراسم تشییع شهدای اقتدار ملی درحالی‌که عصا به دست داشت، به این شایعات پایان داد.

این نمونه نشان می‌دهد که شایعه معمولاً با ابهام و هیجان و تصاویر ناقص شکل می‌گیرد و چون پاسخ فوری و شفاف داده نمی‌شود، لایه‌های تازه‌ای پیدامی‌کند.

قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصِحُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ»؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، اگر فاسقی خبری آورد، تحقیق کنید؛ مبادا به گروهی از روی نادانی آسیبی بزنید و سپس پشیمان شوید.»



شایعه از نگاه قرآن و روایات

بیرون کردن تو مکر می‌کردند. آن‌ها مکر می‌کردند و خدا هم تدبیر می‌کرد؛ و خدا بهترین تدبیرکنندگان است.»

چرا مردم شایعه را باور می‌کنند؟ (روان‌شناسی

شایعه)

روان‌شناسان اجتماعی چند علت اصلی را برمی‌شمارند:

① **ابهام و اضطراب:** در شرایط بحرانی مثل جنگ، عطش مردم برای دانستن زیاد می‌شود و شایعه این خلأ را پر می‌کند؛

② **سوگیری تأیید:** افراد تمایل دارند اخباری را بپذیرند که با پیش‌فرض‌هایشان هماهنگ است؛

③ **اثر هیجانی:** شایعات معمولاً بار احساسی قوی‌ای دارند (ترس، خشم، امید)؛

④ **اعتماد به نزدیکان:** وقتی خبر از دوست یا آشنایی شنیده شود، باورپذیری‌اش چندبرابری می‌شود.

◆ **نهی از نقل بی‌علم:** «إِذْ تَلَقَّوْنَهُ بِأَلْسِنَتِكُمْ وَ تَقُولُونَ بِأَفْوَاهِكُمْ مَّا لَيْسَ لَكُمْ بِهِ عِلْمٌ وَ تَحْسَبُونَهُ هَيِّنًا وَ هُوَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمٌ»؛^۱ (وقتی

آن [شایعه] را با زبان‌هایتان نقل می‌کردید و چیزی می‌گفتید که به آن علم نداشتید و آن را کوچک می‌شمردید؛ درحالی‌که نزد خدا بسیار بزرگ است.)

◆ **تهدید شایعه‌پراکنان:** «الَّذِينَ لَمْ يَنْتَهُوا عَنِ الْمُفَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ وَالْمُرْجِفُونَ فِي الْمَدِينَةِ لَنُغْرِبَنَّكَ بِهِمْ ثُمَّ لَا يُجَاوِرُونَكَ فِيهَا إِلَّا قَلِيلًا»؛^۲ (اگر منافقان و شایعه‌پراکنان دست برندارند، تو را بر آنان مسلط خواهیم کرد و جز مدت کمی، در مدینه نخواهند ماند.)

◆ **اطمینان در برابر مکر دشمن:** «وَإِذْ يَمْكُرُ بِكَ الَّذِينَ كَفَرُوا لِيُثْبِتُوكَ أَوْ يَقْتُلُوكَ أَوْ يُخْرِجُوكَ وَيَمْكُرُونَ وَيَمْكُرُ اللَّهُ وَاللَّهُ خَيْرٌ الْمَاكِرِينَ»؛^۳ (و (به خاطر بیاور) هنگامی را که کافران برای زندانی کردن یا کشتن یا

شایعه در میدان جنگ؛ نمونه‌های جنگ ۱۲ روزه

رژیم صهیونیستی در جنگ ۱۲ روزه هم‌زمان با حملات نظامی، عملیات روانی وسیعی به راه انداخت.

مثال: ماجرای نفوذ

پس از شهادت برخی فرماندهان، بحث شهادت توسط «عوامل نفوذی» و «ردیابی با واتساپ» مطرح شد. خانواده سردار «شهید شادمانی» تکذیب کردند و اعلام کردند که ایشان گواهی هوشمند نداشته است. اما چون روایت رسمی دقیق و واحدی ارائه نشد، افکار عمومی برای پاسخ به رسانه‌های خارجی مراجعه کردند.

این مثال‌ها نشان می‌دهند که شایعه فقط یک «خبر غلط» نیست؛ بخشی از عملیات روانی دشمن است برای ایجاد بی‌اعتمادی و تضعیف روحیه!



راهکارهای مقابله با شایعه

۱) روشنگری در منبرها و جلسات:

آموزش دهند که قبل از نشر هر خبری، تأمل و تحقیق لازم است؛

۲) الگو بودن در عمل: اگر خود ما

اهل انتشار پیام‌های بی‌منبع باشیم، سخنمان اثر ندارد؛

۳) کسب و افزایش سواد رسانه‌ای: مردم

باید یاد بگیرند هر خبری را سریع بازنشر نکنند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «كَفَى بِالْمَرْءِ كَذِبًا أَنْ يُحَدِّثَ بِكُلِّ مَا يَسْمَعُ»^۵ برای دروغ‌گو بودن انسان همین کافی است که بازگوید

هرچه را شنیده»؛

۴) کمک به اطلاع‌رسانی سریع و شفاف:

سکوت رسانه‌ای و تأخیر در پاسخ، بهترین فرصت برای دشمن است. پس لازم است در حد توان اطلاع‌رسانی درست و مستند انجام دهیم؛

۵) گفت‌وگوی چهره‌به‌چهره: حضور در

میان مردم و پاسخ صریح به خصوص



مخاطرات خانوادگی و اجتماعی شایعه

گاهی فکر می‌کنیم شایعه فقط در سطح ملی و سیاسی خطرناک است؛ اما کافی است به خانواده‌های خودمان نگاه کنیم. چه بسیار اختلاف‌های خانوادگی‌ای که با یک جمله نیمه‌کاره یا شنیده ناقص به بحران بزرگی تبدیل شده‌اند!

مادری تعریف می‌کرد: «شنیده بودم دامادم قصد دارد دخترم را طلاق بدهد. بدون اینکه بررسی کنم، سراغش رفتم و جنگ و دعوا راه انداختم. بعد فهمیدم اصلاً شایعه‌ای بوده که همسایه‌شان ساخته بوده!»

همین تجربه‌های کوچک نشان می‌دهد که بی‌توجهی به صحت خبر می‌تواند حتی کانون خانواده را ویران کند.

را خنثی می‌کند: ﴿وَمَكْرُوا وَمَكَرَ اللَّهُ وَ
اللَّهُ خَيْرُ الْمَاكِرِينَ﴾؛ «آنان مکر کردند
و خدا هم تدبیر کرد، و خدا بهترین
تدبیرکنندگان است.»



برای مطالعه بیشتر

۱. روان‌شناسی شایعه و روش‌های مقابله،
غلامعلی افروز، انتشارات فرهنگ اسلامی،
چ ۵، ۱۳۹۲.
۲. روان‌شناسی شایعه، نیگل‌اس دی‌فونزو و
پراشانت بُردیا، ترجمه مزگان سپاه‌منصور،
انتشارات آسمان نیلگون، تهران، چ ۱، ۱۳۹۶.

توسط مسئولان، از بسیاری از شایعات
جلوگیری می‌کند؛
۶ اقدامات قانونی: شایعه‌سازی اگر
بدون هزینه و مجازات بازدارنده باشد،
به یک عادت اجتماعی خطرناک تبدیل
می‌شود.

جمع‌بندی

تجربه جنگ ۱۲ روزه نشان داد که تنها ابزار
دشمن موشک و پهپاد نیست؛ بلکه
شایعه و عملیات روانی می‌تواند به همان
اندازه خطرناک باشد. راه مقابله با آن،
ترکیبی است از آگاهی و عقلانیت و ایمان.
البته خداوند شایعات و مکر دشمنان

پی‌نوشت

۱. حجرات/۶.
۲. نور/۱۵.
۳. احزاب/۶.
۴. انفال/۳۰.
۵. اصول کافی، محمد بن یعقوب کلینی، انتشارات دار الکتب الإسلامیه، قم، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۳۷۵.
۶. آل‌عمران/۵۴.





علی سعدی

رازهای یک ازدواج پُر چالش!

حالا که سال‌ها از آن روزها گذشته، گاهی چای که می‌خورم، بوی آن شب‌های پاییزی را حس می‌کنم؛ شب‌هایی که تازه می‌خواستیم یاد بگیریم چگونه زیر یک سقف هم‌آواز شویم. اما آن زمان نمی‌دانستیم که زندگی گاهی مثل یک کتاب است: بعضی صفحاتش پر از نقطه و ویرگول است و بعضی صفحات پر از علامت سؤال...

فصل اول: «ماجرای هیئتی که نشد!»

سکوت سنگینی بین ما افتاد. انگار دیواری نامرئی، دو قلبِ نزدیک را از هم جدا کرده بود...



صبح روز بعد، با دلِ شکسته، نزد پدر سارا رفتم: مردی با محاسن سفید و چشمانی که انگار تمام رازهای دنیا را می دانست. وقتی درِ دل را گفتم، خندید و گفت: «پسر جان، می دانی فرق تو با یک باغبان خوب چیست...؟ باغبان عجله نمی کند؛ می داند که گل با فریاد رشد نمی کند؛ با باران آرام رشد می کند.» سپس حدیثی از امام هادی علیه السلام خواند: «**الْمَرْءُ يُفْسِدُ الصَّدَاقَةَ الْقَدِيمَةَ؛** مجادله دوستی دیرینه را از بین می برد.»

محرم بود. بوی نخل های عزاداری در هوا پیچیده بود و من، مثل هر سال، دل تنگی کربلا را با سینه زنی و نوحه تسکین می دادم. اما آن سال یک تفاوت بزرگ داشت: سارا، همسرم، کنارم نبود. نه از روی بی حوصلگی، نه از روی تنبلی؛ اصلاً با این مراسم میانه ای نداشت! یک شب تصمیم گرفتیم او را با خودم به هیئت ببرم، به خیال اینکه شاید یک بار که برود، دلش بگیرد! اما وقتی پیشنهادم را گفتم، چهره اش مثل آسمان ابری شد. گفت: «من با این کارها ارتباط نمی گیرم!» من هم مثل آتش فشانی که سال ها خاموش بوده و ناگهان فوران می کند، منفجر شدم: «چطور ممکن است کسی امام حسین علیه السلام را دوست نداشته باشد؟!» سارا آرام اما محکم گفت: «دوست داشتن اجبار نیست. من هنوز او را نشناختم!» آن شب، ماه پشت ابرها پنهان شد و

کم کم تغییر را دیدم. یک روز عاشورا خودش پیشنهاد داد که به ایستگاه صلواتی برویم. آن روز دست‌هایش را گرفتم و گفتم: «حالا می‌فهمم که امام حسین علیه السلام فقط برای من نیست؛ برای همه است؛ فقط باید راه دل را پیدا کرد...»

این خاطره مربوط به اوایل ازدوایمان است؛ روزهایی که هنوز یاد نگرفته بودم تبلیغ از خویشانمان شروع می‌شود و اختلاف‌نظرها نباید به رابطه‌ام با همسرم آسیب بزند. امروز می‌دانم که گاهی سکوت پر از مهر، از هزاران استدلال قوی‌تر است. و چه زیبا گفته سهراب سپهری:

چشم‌ها را باید شست

چو دیگر باید دید

پیام آخر

اگر همسرتان امروز همراهتان نیست، ناامید نشوید. با رفتار نیکو و با صبر و احترام می‌توانید قلب‌ها را به هم نزدیک کنید.

حرف‌هایش مثل نور مهتاب آرام آرام ذهنم را روشن کرد. فهمیدم که دارم با تیززبانی به جای تیزبینی، قلب‌سارارامی خراشم! از آن روز تصمیم گرفتم زبانم را عوض کنم. نه، نه زبانم را؛ نگاهم را! دیگر مستقیم درباره‌ی هیئت حرف نمی‌زدم؛ اما گاهی در میان صحبت‌هایمان، قصه‌هایی از کربلا می‌گفتم؛ از وفای زهیر، از شجاعت عباس، از صبر زینب علیها السلام ...



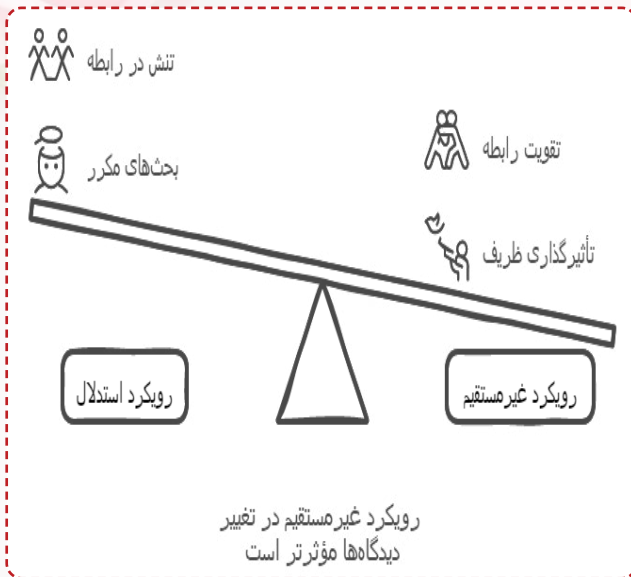
یک شب فیلمی درباره‌ی حضرت رقیه علیها السلام گذاشتم. سارا کنارم نشسته بود. وقتی به صحنه پرواز روح آن کوچولوی غریب رسیدیم، دیدم اشک‌هایش مثل مروارید روی گونه‌هایش غلتید. آن شب فهمیدم که بعضی حرف‌ها با چشم گفته می‌شود، نه با زبان!



یادمان باشد که امام صادق علیه السلام فرمود:
«كونوا دُعاةً للناسِ بِغَيْرِ السَّيِّئَاتِكُمْ؛^۱ مردم
را با وسیله ای غیر از زبان (رفتارهای نیکو)
دعوت کنید!» پس بیاییم خانه‌هایمان را با
مهر و عاطفه بسازیم، نه با قهر و مجادله!
این روایت گلچینی از روزهای نخستین
زندگی مشترکمان است؛ روزهایی که با
چاشنی اشتباه و درس، تلخ و شیرین شد...

برای مطالعه بیشتر

- قرآن و امام حسین علیه السلام (ده گفتار)،
محسن قرائتی، مرکز فرهنگی درس‌هایی
از قرآن، تهران، ۱۳۸۷.
- ازدواج بدون جنگ، محمدرضا شرفی،
انتشارات مهرستان، تهران، چ ۷، ۱۴۰۲.



پی‌نوشت

۱. مستدرک الوسائل، میرزا حسین نوری، مؤسسه آل‌البیت علیهم السلام، بیروت، چ ۸، ۱۴۰۸ق، ج ۱۲، ص ۲۵۰.
۲. اصول کافی، محمد بن یعقوب کلینی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۳، چ ۲، ص ۷۸.

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

@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/khanevademoballegan>

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>

