



خانواده مبلغان ۱۷

ماهنامه اطلاع‌رسانی، علمی، آموزشی
سال دوم - شماره ۱۷ - خردادماه ۱۴۰۳



عشق هم و عشق آواز شد

مرکز پژوهش‌های تبلیغی مجتمع آموزشی پژوهشی تبلیغ

مهم است چه کسی جلودار باشد

مراجعه اقراطی کودکان به فضای مجازی

در سرزمین عجایب ۷ (نسل دختر)

زنج‌های سرگردان ۳ (راه‌های مقابله با نشخوار فکری)

مخاطبی در آینه ۳ (می‌روی یا می‌مانی؟)

جانشینی جامع

خانواده مبلغان

مرکز پژوهش‌های تبلیغی مجتمع آموزشی پژوهشی تبلیغ

خرداد ماه ۱۴۰۳ ش

۱۷



mobaleghankhanvade.ismc.ir





خانواده مبلغان ۱۷

ماهنامه اطلاع رسانی، علمی، آموزشی
سال دوم - شماره ۱۷
خرداد ۱۴۰۳ شمسی

شناسنامه

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

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

صندوق پستی: ۳۷۱۳۱۶۴۴۷

تلفن: ۲۵۳۳۳۲۵۶۴

پایگاه اطلاع رسانی: <http://mobaleghankhanvade.ismc.ir>

فهرست

پیام فرمانده ۳

مهم است چه کسی جلودار باشد ۴

دانش افزایی

حاج آقای مشکل گشا ۱۳ (حَقِّ دیگران...) ۷

سبب ضرورت ۱۲ (نوشیدنی‌ها) ۱۲

مراجعه افراطی کودکان به فضای مجازی ۱۷

در سرزمین عجایب ۷ (نسل دختر) ۲۲

چراهای ریزه میزه ۲ ۲۶

خداست و قولش! ۳۲

قصه‌های من و مادر بزرگ ۱۰ ۳۵

مخاطبی در آینه ۳ (می‌روی یا می‌مانی؟) ۳۸

بازی - گوشه ۱۰ ۴۱

مهارت افزایی

ذهن‌های سرگردان ۳ (راه‌های مقابله با نشخوار فکری) ۴۳

فرزندانه ۴۸

بصیرت افزایی

جانشینی جامع ۵۱

با مخاطبان

سازش ۵۷



رئیس عزیز خستگی نمی‌شناخت

بسم الله الرحمن الرحيم

انا لله وانا اليه راجعون

باندوده و تاسف فراوان خبر تلخ درگذشت شهادت گونه عالم مجاهد، رئیس جمهور مردمی و باکفایت و پرتلاش، خادم الرضا عليه السلام جناب حجة الاسلام والمسلمين آقای حاج سید ابراهیم رئیسی و همراهان گرامی ایشان رضوان الله عليهم را دریافت کردم. این حادثه ناگوار در اثنای یک تلاش خدمت رسانی اتفاق افتاد؛ همه مدت مسئولیت این انسان بزرگوار و فداکار چه در دوران کوتاه ریاست جمهوری و چه پیش از آن، یکسره به تلاش بی وقفه در خدمت به مردم و به کشور و به اسلام سپری شد. رئیسی عزیز خستگی نمی‌شناخت. در این حادثه تلخ، ملت ایران، خدمت‌گزار صمیمی و مخلص و با ارزشی را از دست داد. برای او صلاح و رضایت مردم که حاکی از رضایت الهی است بر همه چیز ترجیح داشت، از این رو آزرده‌گی‌هایش از ناسپاسی و طعن برخی بدخواهان، مانع تلاش شبانه روزیش برای پیشرفت و اصلاح امور نمی‌شد. در این حادثه سنگین شخصیت‌های برجسته‌ای مانند حجة الاسلام آل هاشم امام جمعه محبوب و معتبر تبریز، جناب آقای امیر عبداللهیان وزیر خارجه مجاهد و فعال، جناب آقای مالک رحمتی استنادار انقلابی و متدین آذربایجان شرقی و گروه پروازی و دیگر همراهان نیز به رحمت الهی پیوستند. در پایان تسلیت صمیمی خود را به مادر گرامی جناب آقای رئیسی و همسر فاضل و بزرگوار ایشان و دیگر بازماندگان رئیس جمهور و خانواده‌های محترم همراهان بویژه والد ماجد جناب آقای آل هاشم معروض می‌دارم و صبر و تسلی‌ای آنان و رحمت الهی برای درگذشتگان را مسألت می‌کنم.





محمود مقدمی

مهم است چه کسی جلودار باشد

امامت و رهبری است. می‌خواهیم بگوییم مهم است چه کسی امام، رهبر، پیشوا و پیشرو امت باشد؛ مهم است تحت ولایت که باشیم.

از کودکی به ما آموخته‌اند: «اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ ءَامَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَاؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ»! «خداوند ولی و سرپرست کسانی است که ایمان آورده‌اند؛ آن‌ها را از تاریکی‌ها به سوی نور بیرون می‌برد.

خرداد امسال هم‌زمان با شهادت ائمه علیهم‌السلام و شماری از پیروان راستین ایشان است؛ مناسبت‌هایی که این ماه را غم‌انگیز کرده است: شهادت امام باقر، امام جواد، مسلم بن عقیل علیهم‌السلام و رحلت امام خمینی رحمه‌الله. البته مناسبت‌های شاد هم داریم؛ مثل ازدواج امیرالمؤمنین و حضرت زهرا علیهم‌السلام و نیز انتخاب دومین رهبر مقتدر انقلاب اسلامی، حضرت امام خامنه‌ای عقیقه‌الله. شاید بتوان گفت وجه مشترک همه این مناسبت‌ها محوریت

خدا باشد، در واقع، خدا را پرستیده است و اگر گوینده از زبان ابلیس سخن گوید، به راستی که ابلیس را پرستیده است.»^۳

امروز جهانیان دانسته اند که حتی اگر دین نداری، چنانچه تحت امر فرماندهی الهی باشی، دنیای بهتری خواهی داشت. نمونه آن موفقیت‌های پی‌درپی **ایران اسلامی** و **نیروهای مقاومت** در برابر تمام کفر و استکبار جهانی است. آن‌ها دیده‌اند که وقتی **غزّه مظلوم** با ۳٪ کیلومتر وسعت و یک‌ونیم میلیون جمعیت، از حگام عرب و قدرت‌های شرق و غرب امید برید و

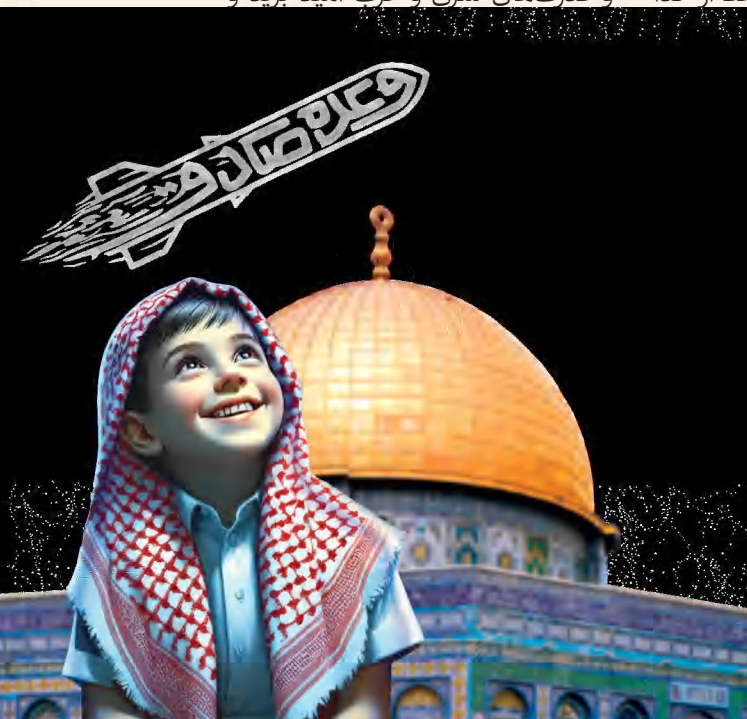
(اما کسانی که کافر شدند، اولیایشان طاغوت‌ها هستند که آن‌ها را از نور به سوی تاریکی‌های می‌برند.)

به ما یاد داده‌اند که اگر تحت لوای **شیطان** باشیم، دچار خسران می‌شویم: ﴿وَمَنْ يَتَّخِذِ الشَّيْطَانَ وَلِيًّا مِّنْ دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خُسْرًا مُّبِينًا﴾^۴ (و هرکسی شیطان را به جای خدا ولی خود برگزیند، زیان آشکاری کرده است.)

یاد گرفته‌ایم که فقط از امامی اطاعت کنیم که ما را تحت **ولایت خدا**، راهنمایی و مدیریت کند. می‌خواهیم فقط از خدا

اطاعت کرده باشیم. چه فرقی که این امامت و رهبری در سراسر دنیا باشد یا منطقه و کشور یا حتی شهر. مهم این است که تحت ولایت باشیم که حرف خدا را بزنند. **جوادلایمه علیهم السلام** فرمودند:

گوش به گوینده‌ای دهد، بهر کس پرستیده است. پس اگر گویند



توانست در برابر ابرقدرت جهانی قد علم کند و مدعی قدرتمندترین ارتش غرب آسیا را به خاک مذلت بکشاند. این پیروزی ترجمه تصویری آیه **﴿إِنَّا لَنَنْصُرُ رُسُلَنَا وَالَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾**^۴ است.

البته این مهم را باور داریم که **نقش خانواده**، به ویژه مادر، در تربیت انسان‌های ولایت‌مدار و ولایت‌پذیر هرگز انکارشدنی نیست. به یقین، اگر قرار باشد زیر این آسمان و روی این زمین بهترین مصداق این خانه‌های ایمانی را پیدا کنیم، جایی بهتر از خانه‌های طلاب، به ویژه **خانواده‌های مبلمان** دین‌مبین، را نخواهیم یافت. امید که بهترین یاران **حضرت ولی‌عصر عجل‌الله تعالی فرجه الشریف** هم در این خانه‌ها تربیت شوند.

پی‌نوشت

۱. بقره/۲۵۷.

۲. نساء/۱۱۹.

۳. «مَنْ أَصْعَىٰ إِلَىٰ نَاطِقٍ فَقَدْ عَبَدَهُ فَإِنْ كَانَ النَّاطِقُ عَنِ اللَّهِ فَقَدْ عَبَدَ اللَّهَ وَإِنْ كَانَ النَّاطِقُ عَنِ إِبْلِيسَ فَقَدْ عَبَدَ إِبْلِيسَ.»

(تحف العقول، این‌شعبه حرانی، تهران، انتشارات دارالکتب الإسلامیه، ۱۳۸۰ش، ص ۴۷۹).

۴. غافر/۵۱.





حاج آقای مشکل گشا ۱۳

محمدحسن شهبازی - دانش پژوه سطح ۳ تخصصی تبلیغ

حق دیگران...

گوشه چادرش را سوزانده و الان هم با صدای بلند گریه می کند.

ای خدا، من چه کار کنم؟! فردا امتحان دارم. شما را به خدا، آرام تر! به خدا **حق الناس** است. من راضی نیستم. باعجله، که مقداری هم **خشونت** چاشنی اش شده بود، کتاب ها و جزوه هایم را جمع کردم که بروم کتابخانه. مادرم صدایم زد: حسین جان، حداقل صبر کن لقمه ای، چیزی برات بگیرم

نون خشکی، پلاستیک کهنه، آهن پاره... خریداریم.

صدای خش دار پیرمردی که با وانتش در حال خرید و فروش ضایعات است، آن قدر روی مخم رفته بود که نمی توانستم تمرکز را برای درس خواندن حفظ کنم.

صدای جیغ زهرا، خواهر کوچک ترم، دیگر کاملاً رشته تمرکز را پاره کرد. زهرا خانم حواسش نبوده موقع اتو کردن

اونجا گرسنه نمونی. گفتم: نمی‌خوام مادر جان. همون‌هایی هم که دفعه قبل داده بودی، نتونستم بخورم، برگردوندم. گاهی به چیزی زیاد حساس می‌شوی و می‌بینی در طول روز دائم سراغت می‌آید. از اقبال بد من، بچه‌ها گوشه کتابخانه هم شروع کردند به پچ‌پچ و خنده‌های یواشکی. دیگر همه چیز داشت بدجور اذیتم می‌کرد. وقتی برگشتم، دیدم پدرم (حاج آقا صالح‌پرور) نشسته. معمولاً بعد از نماز می‌رفت کتابخانه، بعدش هم دانشگاه. نگاهش که به من افتاد، با علامت دست و لبخندش، سلام بدون صدایی کرد و رفت.

آن روز همه چیز به خیر و خوشی تمام شد؛ به جز صدای پیرمرد ضایعاتی که تقریباً یک‌روز در میان از کوچه ما عبور می‌کرد.

چند روز دیگر شروع هفته «کرامت» است و مسجد برای ولادت حضرت معصومه علیها السلام برنامه مفصلی دارد. معمولاً وقتی حاج آقا بخواند برنامه‌ای را در محل عملی کند، قبلش یک یا چند جلسه با جوانان و نوجوانان و همچنین هیئت‌امناي مسجد می‌گیرد که قرار است چه کاری انجام شود و کاملاً بحث را برای همه روشن می‌کند، بعد به صورت عمومی مطرح می‌شود.

مسئله آقا هوشنگ ضایعاتی است. حاج آقا مشکلاتی را که در محله درست شده و ناراضی‌تهایی را که مردم مطرح می‌کنند، با آقا هوشنگ مطرح کرده و ظاهراً برای ایشان برنامه خاصی دارد. طبیعتاً عده‌ای به خاطر سروصدای بلندگوی ماشینش موقع خرید و فروش، از دستش شاکی بودند.

حاج آقا خواست خودش هم در جلسه حضور داشته باشد. پس با یک حالت خجالت و شرمندگی، در جلسه شرکت کرد. تازه در جلسه متوجه شدیم این آقا

اصلاً پیر نیست و حدود ۳۵ سالش است و فقط صدایش خیلی خش دارد؛ اشاره کرد؛ مسئله حق الناس خیلی مهمه و طبیعتاً دوطرفه‌س. یعنی همه باید رعایت کنیم، نه اینکه انتظار داشته باشیم بقیه رعایت کنن ولی خودمون بهش بی توجه باشیم.

قرآن می‌فرماید: **﴿تَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ﴾**؛
«به همدیگر در کار خیر کمک کنید.»

اصلاً به پیشنهاد دوسر بُرد دارم؛ چند روز دیگه اول

ذی القعدة س و ولادت

حضرت معصومه علیها السلام و

دهه کرامت. مسجد هم

برنامه‌هایی داره. ما حتماً

اونجا اعلام می‌کنیم که

تمام بازیافتی‌های اهل محل

رو در یک روز مشخصی به آقا

هوشنگ تحویل بدن و در

محل هرکی نیاز به وانت داره،

اول به ایشون بگه. آقا هوشنگ هم

قول داده دیگه از بلندگو استفاده نکنه.

آدم زحمت‌کشی که دنبال یک لقمه نان حلال است و توجهی هم به مسئله‌ای که به وجود آمده، نداشت.

حاج آقا او را کنار خودش نشانند و کلی صحبت کرد که این آقا بنای اذیت کردن نداشته و فقط می‌خواهد درآمدی کسب کند.

ناگهان یکی از اعضای هیئت امنا گفت: حاج آقا، به خدا دیگه داریم اذیت می‌شیم. این مسئله **حق الناس** دیگه خیلی عادی شده. مخصوص

این بزرگوار هم نیست. توی منزل یا مسجد هم متأسفانه وضعیت همینه.

باید در محله بیشتر برا این موضوع وقت بذاریم تا به حداقل برسه.



یا آگه خاطر تون باشه، اوایلی که تازه اومده بودم مسجد، ده دقیقه قبل از اذان مناجات سحر یا قرآن پخش می کردید و بنده به شدت مخالف این موضوع بودم. البته، به لطف خدا، همون اول حل شد.

شما می دونید حتی آگه شخصی از قبل به جایی از مسجد رو جانماز بذاره تا بره وضو بگیره و کسی جاش و بگیره، نمازش اشکال داره؟^۳

خلاصه این که، اسلام به شدت به **حق الناس** اهمیت می ده. خداروشکر، بین مسجدی ها و عزیزان مؤمن خیلی رعایت می شه؛ ولی باز هم گاهی اوقات نسبت به این مسئله غفلت و بی توجهی می شه. باور کنید اگر همین ها رو دقت کنیم، می بینید اطرافیان ما هم کم کم عادت می کنن به رعایت کردن و این خودش سبب توفیقات **مادی** و **معنوی** می شه.

قطعاً این جوری برکت درآمدش هم بیشتر می شه.

آقا هوشنگ تا این را شنید، خیلی خوشحال شد که این قدر می شه راحت با کمک **مسجد** و **محلّه** کار انجام داد. تقریباً همه از این پیشنهاد حاج آقا استقبال کردن.

حاج آقا صالح پرور گفت: اما بزرگواران، می دونید حق الناس چیزی نیست که فقط با **توبه** حل بشه. به جز بعضی موارد نادر (مثلاً آگه حلالیت طلبیدن برای غیبت کردن باعث مفسده بشه، نیازی به حلالیت طلبیدن نیست و فقط باید توبه کرد)،^۴ حتماً باید حلالیت طلبید.



هرچه عبادت کنیم، سه وعده هم در مسجد باشیم یا نمازشبی بخونیم که باعث ضایع شدن حق کسی بشه، اون عبادات پیش خدا ارزشی نداره.

بعداز انبیا و اولیای الهی عَلَيْهِمُ السَّلَامُ بالاترین مقام مقام شهیده؛ ولی از پیامبر گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نقل شده: «وَصَاحِبُهُمْ مَحْتَبَسٌ عَلَى بَابِ الْجَنَّةِ بِثَلَاثَةِ ذَرَاهِمٍ لِفُلَانٍ الْيَهُودِيِّ وَكَانَ شَهِيداً؛ یکی از افراد (فلان قبیله) که شهید شده، به خاطر سه درهم که به فلان یهودی بدهکار بوده، بر در بهشت زندانی شده و به وی اجازه ورود نمی دهند!» پس در قدم اول، باید خودمون اهل رعایت باشیم تا دیگران و به خصوص اطرافیانمون، هم بیشتر رعایت کنن.

ادامه دارد...

یعنی واقعاً گاهی ریشه مشکلات مادی در زندگی مون همین رعایت نکردن حق الناسه.

امام صادق عَلَيْهِ السَّلَامُ می فرماید: «لَوْ أَنَّ النَّاسَ أَذَوْا حُقُوقَهُمْ لَكَانُوا عَائِشِينَ بِحَيْرٍ؛ مردم اگر حقوق و واجبات مالی خود را ادا می کردند، مسلماً همه از یک زندگی مطلوب و رضایت بخشی برخوردار می شدند.»

بزرگواران، اصلاً از حلالیت طلبیدن خجالت نکشید؛ «مَا عِبَدَ اللَّهُ بِشَيْءٍ أَفْضَلَ مِنْ أَدَاءِ حَقِّ الْمُؤْمِنِ؛ هیچ عبادتی بالاتر از ادای حق مؤمن نیست.» چطور برای نماز خواندن و روزه گرفتن از کسی خجالت نمی کشیم؛ وقتی هم که حق الناسی بر گردنمون هست، از حلالیت طلبیدن هم نباید خجالت بکشیم؛ چون بالاتر از نماز اول وقت و اصلاً ادای این حق الناس و حلالیت طلبیدن بالاتر از هر عبادت دیگه ایه.

پی نوشت

۱. مانده/۲.

۲. پایگاه اطلاع رسانی دفتر مقام معظم رهبری عَلَيْهِ السَّلَامُ، به نشانی B2n.ir/r95962، سوال ۵۹۴۷۵.

۳. همان، به نشانی B2n.ir/x63400، سوال ۱۰.

۴. اصول کافی، محمد بن یعقوب کلینی، انتشارات دار الکتب الإسلامیه، تهران، ۱۳۶۳ش، ج ۳، ص ۴۹۶.

۵. مستدرک وسائل الشیعه، میرزا حسین نوری، بیروت، انتشارات مؤسسه آل البيت عَلَيْهِمُ السَّلَامُ، ۱۴۰۸ق، ج ۹، ص ۴۰.

۶. همان، ج ۱۳، ص ۳۹۳.



سِتّه ضروریّه ۱۲

مشروبات «نوشیدنی ها»

اکرم کاوری - دانش آموخته دوره طب ایرانی - اسلامی

اصول آشامیدن آب (مشروبات یا همان نوشیدنی ها)

آب (و دیگر نوشیدنی ها) را به یک نفس و با سرعتِ تمام بنوشید؛ بلکه به تدریج و به سه نفس بنوشید و هوای بازدم را در ظرفِ آب ندمید تا بخار نفس به آن نرسد. در شرع مقدس هم فوت کردن در پیاله خوراکی یا نوشیدنی **مکروه** است.^۱

رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ از آب خوردن یک باره نهی فرموده است: «إِذَا سَرَبْتُمُ الْمَاءَ فَاشْرَبُوهُ مَصًّا وَلَا تَشْرَبُوهُ عَبًّا فَإِنَّ الْعَبَّ يُورِثُ الْكِبَادَ»؛ زمانی که آب می نوشید، با مکیدن بنوشید و آن را یک باره فرو نبرید؛ زیرا یک باره فرو بردن موجب درد کبد می شود.^۲

① شما وقتی با لیوان یا بطری آب می‌خورید، سرتان را به عقب برمی‌گردانید؛ ولی وقتی با کاسه آب می‌خورید، سرتان پایین می‌ماند و برای انتقال آب به دهان، کاسه را کج می‌کنید. ولی در نوشیدن با لیوان و بطری، آب وارد دهان می‌شود و چون داخل دهان باقی‌مانده غذاهای قبلی هست و حتی گاهی میکروب هم تشکیل شده است، این آب با این مواد قاتی می‌شود و با یک نفس کشیدن هنگام آب خوردن، در سینوس‌ها می‌رود و باعث عفونت و سردردهای شدید می‌شود.

② سطح لیوان تنگ است و هنگام نفس‌کشیدن نفستان وارد لیوان می‌شود که اصلاً خوب نیست؛ اما با کاسه نفستان از لبه پهن کاسه خارج می‌شود. درحقیقت، دی‌اکسید کربن که باید با هر بار نفس کشیدن از لیوان خارج شود، متأسفانه وارد لیوان

سردی آب روی کبد اثر می‌گذارد؛ پس اگر آب را یک نفس بخوریم، کبد سرد می‌شود و آسیب می‌بیند و حرارت غریزی بدن کاهش می‌یابد.

بهترین ظروف برای آشامیدن آب، پیاله یا کاسه چینی یا قدح سفالی صاف پاکیزه‌ای است که سرش باز و هرچه در آن است نمایان باشد. از امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام روایت شده است: «رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ در "قدح شامی" را دوست می‌داشت و می‌فرمود: "پاکیزه‌ترین ظرف‌های شما قدح‌های شامی است."^۳ از این رو، برای ایشان این‌گونه ظروف را از شام هدیه می‌آوردند.^۴

قدیمی‌ها با کاسه آب می‌خوردند. محققان دریافته‌اند که به دو دلیل مهم علت سردردهای میگرنی شایع بین مردمی که با لیوان یا بطری آب می‌خورند،



می شود. این آب باعث تأخیر در هضم و گوارش غذا می شود و نفخ آور است. به طور کلی، هر آبی که طعم یا رنگ یا مزه غیر طبیعی دارد، مفید نیست. آبی که درختان مضر در آن روییده باشند یا کرم و زالو در آن باشد، مضر است. بهترین آبها آب چشمه است؛ به خصوص اگر از سنگ خارج شود و روی سنگ جاری باشد؛ چون در این وضعیت احتمال عفونی شدن و آلوده شدن آن کم است؛ اما اگر آب چشمه از زمین پاکیزه خارج شود، از این هم بهتر است؛ چون اگر ناخالصی هم در آن باشد، خاک پاکیزه ناخالصی را جدا و تصفیه می کند.



می شود و باز به بدن و خون برمی گردد و بدن را بیمار می کند.^۵ آب آشامیدنی باید سبک باشد؛ یعنی با سردی هوا زود سرد شود و با گرمی هوا زود گرم. این آب در تابستان در مقایسه با آبهای دیگر گرم تر و در زمستان سردتر است و غذا نیز در آن زودتر می پزد.



آب چاه و قنات نسبت به آب روان کیفیت ضعیفتری دارد؛ چون مدتی در زمین ساکن بوده و با مواد موجود در خاک منطقه آغشته شده است. از طرفی، به دلیل قدرت و قوت خود، از زمین خارج نمی شود؛ بلکه به وسیله روشهای مصنوعی و به دست بشر از زمین خارج

آب ناگوارا به وسیله **تبخیر** و **تقطیر** مطلوب می‌شود. اگر عمل تبخیر و تقطیر ممکن نشد، باید آن را جوشاند. آب چاه و قنات در مقایسه با آب **سرچشمه** نامطلوب است؛ چون مدت‌ها در دل خاک زندانی بوده و با خاک آمیخته و مواد متعفن در آن وارد شده است. این آب به دست انسان و با ابزار به بیرون تراویده است؛ آبی نیست که دارای نیروی جهش و حرکت به سوی

در بین آب‌های جاری بهترین آب، آبی است که رو به **مشرق** جریان داشته باشد؛ به خصوص اگر از بلندی جاری شود؛ آب چشمه اگر **زیاد** باشد، خیلی بهتر است تا اگر چیزی به آن وارد شود، کیفیت آب تغییر نکند. بعد از آن، بهترین آب آن است که به سمت **شمال** جریان دارد. آبی که به سوی مغرب و جنوب در حرکت است، نامطلوب است و نامطلوب‌تر از آن، زمانی است که باد جنوب بر آن بوزد.

آبی که از نقاط مرتفع به سرزیر است (**آبشارگو**) صفات خوب یادشده از آب روی زمین است. چنانچه گواراست که گویی **شیرین** آب **سبک‌وزن** است؛ در زمستان نفوذ سرما سرد و در تابستان حرارت گرم است؛ هیچ طعم غالب نیست؛ در سرزیر **سبک** است؛ زودپز و زودخ‌کننده



بدترین نوع این آب‌ها، آبی است که در لوله‌های سربی جریانش داده‌اند. سرب از نیروی آب می‌کاهد و غالباً سبب زخم روده می‌شود.^۷ برخی افراد وقتی از محل سکونت خود به سفر می‌روند، دچار دل‌پیچه یا کم‌اشتهایی یا اسهال و به اصطلاح «آب‌به‌آب» می‌شوند. برای رفع آن،

باید هنگام سفر مقداری از آب محل سکونت را با خود ببرند و وارد هر شهری شدند، مقداری از آن را با آب آن شهر مخلوط کنند تا بدن به آب جدید عادت کند و اذیت و بیمار نشود.

ادامه دارد...

پی‌نوشت

۱. علل الشرایع، محمدبن علی بن بابویه (شیخ صدوق)، انتشارات دآوری، قم، ۱۳۸۵ ش، ج ۲، ص ۵۱۸، باب ۲۹۰، ح ۱.
۲. بحار الأنوار، محمدباقر مجلسی، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ج ۲، ۱۴۰۳ ق، ج ۶۳، ص ۴۷۶.
۳. المحاسن، احمدبن محمد برقی، دارالکتب الإسلامیه، تهران، ۱۴۱۲ ق، ص ۵۷۷، ح ۳۸؛ الکافی، محمدبن یعقوب کلینی، دارالکتب الإسلامیه، تهران، ج ۴، ۱۴۰۷ ق، ج ۶، ص ۳۸۶، ح ۸.
۴. اصول کافی، محمدبن یعقوب کلینی، انتشارات دارالکتب الإسلامیه، تهران، ج ۶، ص ۳۸۵، ح ۱.
۵. هزار و یک درمان (برگرفته از: دراسة فی طب الرسول المصطفى ﷺ، عباس تبریزیان)، حسن زرقانی، انتشارات سرپرداران، قم، ص ۱۵۵.
۶. قانون در طب، ابوعلی سینا، ترجمه عبدالرحمن شرفکندی، ج ۱، بحث انواع آب‌ها.
۷. مصرف آب‌هایی که از لوله‌های سربی می‌گذرد، ممکن است یک حالت مسمومیت مزمن به وجود آورد؛ به‌خصوص در هنگامی که آب مزبور دارای اسیدکربنیک هم باشد؛ زیرا کربنات سرب حاصل‌شده به‌مقدار کم نیز در آب محلول هست. همچنین بررسی نشان داده است در صورتی که گلوله سربی به بدن وارد شود، ممکن است ایجاد مسمومیت کند. از عوارض مهم مسمومیت با سرب، دردهای کلیکی است که به‌شکل عوارض یک آپاندیسیت ظاهر می‌شود. به‌طور کلی، در اینجا عوارض دستگاه گوارش به‌عنوان یکی از مهم‌ترین موارد در مسمومیت با سرب ذکر شده است. از عوارض مهم مسمومیت با سرب، دردهای روده‌ای را نیز می‌توان نام برد و در مرحله نهایی مسمومیت، اسپاسم عروقی نیز قابل‌ذکر است که بر همین پایه، اختلالات در کلیه‌ها بروز می‌کند و چنین به نظر می‌رسد که همین اسپاسم عروقی مداوم از یک طرف و اثر مزمن سرب از جانب دیگر، روی مخاط روده همان زخم را ایجاد می‌کند که در کتاب «قانون» از آن نام برده شده است.

بررسی افراطی کودکان به فضای مجازی

در جهان امروز مهم‌ترین راهکار و ناامنی‌هایی نیز برای زندگی فردی و در مواجهه با دنیای گسترده مجازی، اجتماعی دارد. درحقیقت، در فضای مجازی تراکم خیر و شر صورت می‌گیرد و دسترسی‌های فراگیر به آسیب‌های دور و نزدیک آسان می‌شود و بدین ترتیب رفتارهای اخلاقی و غیراخلاقی سرعت بیشتری پیدا می‌کنند. ازسوی دیگر، نبود قاعده‌های اخلاقی در این

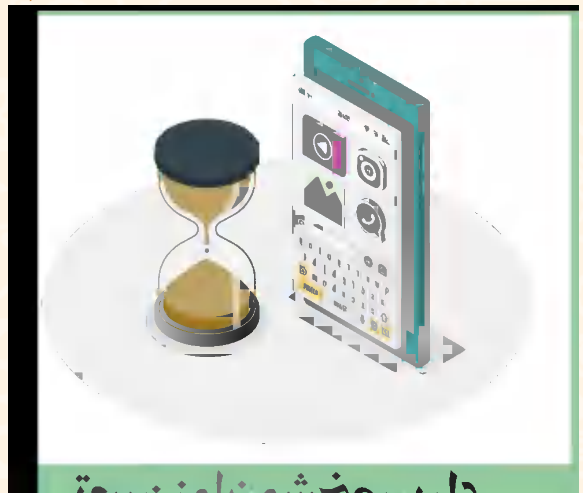
در جهان امروز مهم‌ترین راهکار در مواجهه با دنیای گسترده مجازی، چگونگی استفاده صحیح از آن است تا حضور در این فضا و استفاده بهینه از آن را به صورت امن و پاک و به دور از آسیب قرار دهد. فضای مجازی، در کنار فرصت‌های بی‌شماری که به همراه دارد، چالش‌ها، نگرانی‌ها، آسیب‌ها

فضا، محیط‌های مجازی را در معرض آسیب‌های ضداخلاقی قرار می‌دهد. به‌یقین، آگاهی از فرصت‌ها و آسیب‌های فضای مجازی و شناخت ماهیت آن‌ها در این فضا اهمیت پیدا می‌کند و بر چگونگی استفاده اثرگذار است. در خصوص مراجعه فرزندان به فضای مجازی، سه عنوان کلی را می‌توان محور بحث قرار داد:

- ① اصل استفاده از فضای مجازی؛
- ② نوع استفاده از فضای مجازی؛
- ③ میزان استفاده از فضای مجازی.

در این بخش، بحث ما دو محور نخست نیست و صرفاً محور سوم

برای خانواده‌ها کاملاً واضح است که فرزندان‌شان به‌صورت افراطی و معتادگونه از فضای مجازی استفاده می‌کنند. مراجعه افراطی به فضای مجازی دلایل متعددی دارد که معمولاً کارشناسان به برخی موارد، مانند جذابیت‌های این فضا، اشاره می‌کنند. اما به نظر می‌رسد رابطه مستقیمی بین سبک زندگی نوین و میزان مراجعه افراطی به فضای مجازی وجود دارد. قبل از طرح بحث درخصوص سبک زندگی، لازم است به این مسئله توجه شود که کودکان ما نیازهای اولیه بسیار مهمی دارند؛ مانند نیاز به امنیت، خوراک، پوشاک و مسکن. دو نیاز بسیار مهم دیگر عبارت است از: نیاز به بازی و سرگرمی؛ نیاز به گفت‌وگو، تعامل و ارتباط با دیگران. شایان ذکر است



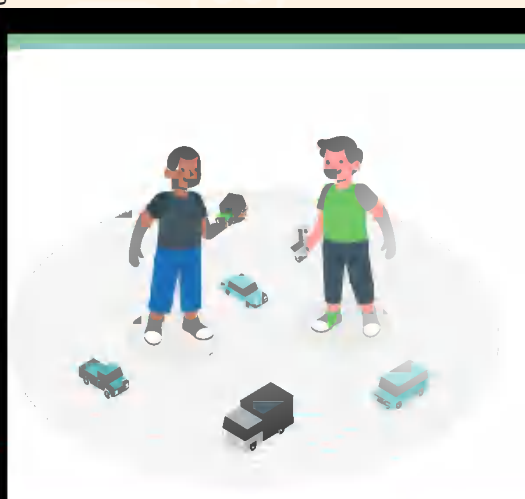
❖ **تعداد زیاد فرزندان:** می‌توان مدعی شد کمتر از سی سال پیش، در هر خانواده‌ی ایرانی حداقل چهار پنج فرزند وجود داشت که فاصله‌ی سنی آن‌ها باهم زیاد نبود. از این رو کودکان ضمن آنکه به آسانی با یکدیگر ارتباط می‌گرفتند و دنیاهایشان به شدت به یکدیگر نزدیک بود، می‌توانستند هم‌بازی و بسیار سرگرم باشند.

❖ **ارتباط با اقوام:** همان سال‌ها، ارتباط با اقوام بسیار پررونق و آمدوشد بین آن‌ها زیاد بود. این امر موجب می‌شد زمینه‌ی لازم برای ارتباط کودکان قوم‌و خویش و سرگرم شدن آن‌ها با بزرگ‌تر به بهترین نحو ممکن وجود داشته باشد.

❖ **ارتباط با همسایه:** در گذشته، بند ارتباط با اقوام، ارتباط با همسایه‌ها نیز در وضعیت مطلوبی قرار داشت؛

که در هر دو نیاز پیش‌گفته، کودکان و نوجوانان علاقه‌مندند آن‌ها را با همراهی هم‌سالان خود تجربه و تأمین کنند. به عبارت دیگر، همان‌گونه که هر فردی علاقه‌مند است با افراد هم‌سن و هم‌سال خود سرگرم شود و تعامل و ارتباط داشته باشد، کودکان نیز با شدت بیشتری چنین علاقه‌ای از خود نشان می‌دهند. دو نیاز ضروری و اولیه‌ی پیش‌گفته، در سابق به بهترین نحو ممکن توسط سنت‌های حسنه پاسخ داده می‌شدند.

مهم‌ترین شاخصه‌های سبک



جایگزین کردن فعالیت فیزیکی



به‌گونه‌ای که هر روز بچه می‌توانستند با بچه‌های همسایه کنند و دوست‌های بسیار خوبی یکدیگر باشند.

❖ وقت ویژه والدین برای فرزندان:

مادران نیز عموم فعالیتشان، اعم از فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی، در منزل بود؛ مثلاً اگر مادری دار قالی‌بافی داشت یا خیاطی می‌کرد، همه این کارها در خانه اتفاق می‌افتاد. همچنین جلسات روضه در خانه‌ها بسیار رایج بود. درحقیقت، خانه محل اصلی فعالیت یک زن به شمار می‌رفت. این امر موجب شد که دختران فرصت کافی برای یادگیری زندگی از مادران خود داشته باشند و بخشی از وقت خود را به این مسائل اختصاص دهند.

❖ طراحی و چیدمان خانه:

گذشته، در طراحی خانه به این مسئله

یکی از اقتضات سبک زندگی اسلامی ایرانی آن بود که والدین وقت مناسبی برای ارتباط با فرزندان خود داشتند. معمولاً پدران در تابستان و روزهای تعطیل فرزندان خود را به محل کسب‌وکار خود، اعم از حرفه‌های شغلی یا کشاورزی، می‌بردند و آنان را از موهبت





شده بود؛ یعنی بچه‌ها از کوچه‌های امنی که حضور در آن‌ها جانشان را به دلیل احتمال برخورد با وسایل نقلیه به خطر نمی‌انداخت، بهره‌مند بودند و می‌توانستند با سایر هم‌سالان خود به آسانی و در امنیت کامل بازی و تعامل کنند و سرگرم شوند.



برای مطالعه بیشتر:

► محافظت از کودکان در فضای سایبری، احسان امیدبخش، انتشارات ناقوس، تهران، ۱۴۰۰.

توجه شده بود که خانه باید **حیات** داشته باشد. خانه‌ها آپارتمانی نبود و فرزندان از موهبت حیات بهره‌مند بودند و بخش قابل توجهی از اوقات فراغت خود را در آن می‌گذراندند و محیط امن لازم برای بازی و سرگرمی در اختیار داشتند. یکی دیگر از شاخصه‌های سبک زندگی، **دکوراسیون** و نحوه چیدمان وسایل در منازل بود. خانه‌ها خلوت بود و وسایل دست‌وپاگیر و تزئینی موجب مزاحمت برای فعالیت فیزیکی فرزندان نمی‌شد؛ یعنی کودکان می‌توانستند به آسانی در خانه جست‌وجی کنند، بدون آنکه نگران باشند مبادا به یکی از وسایل تزئینی خانه آسیب بزنند و والدین آن‌ها را تنبیه کنند.

❖ **معماری شهری:** در معماری

شهری به مؤلفه **کوچه‌های امن** توجه



در سرزمین عجایب نسل دختر

زینب رحیمی تالار پشتی - دانش‌آموخته سطح ۳ حوزه علمیه

به دنیا نرسیده حقش را خورده بودند. هادی بچه‌ها را به جز احمد به پارک برده بود؛ احمد ژست بزرگ‌تر بودن گرفت؛ که پارک رفتن با بچه‌ها مناسب او نیست؛ من هم کوثر بودم و استاد نقشه و ضد حال؛ همه خریدهایی که قرار بود هادی برای جشن روز دختر انجام دهد را به او سپردم و او را هم راهی کردم؛ چه معنی داشت وقتی من می‌خواستم اهل خانه را شگفت‌زده کنم یکی سرک بکشد.

تماس را که قطع کردم، چند نفس عمیق کشیدم؛ ظرفیت بر باد دادن هرکسی که جلویم سبز می‌شد را داشتم؛ پشت سر هم حرف مادرم را مرور می‌کردم و باز غر زدن را از سر می‌گرفتم؛ خوب شد بچه‌ها در خانه نبودند؛ وگرنه یقین می‌کردند که مادرشان خل شده. یکی به من بگوید: مگر اسم خوب جزو حق و حقوق بچه نیست؟ پس چرا دخترخاله‌ام آن اسم عجیب و بی‌معنی را برای قدم نورسیده‌اش گذاشته است؟ طفلک بچه؛

روز دختر برای دو دخترم با توجه به سابقه سال‌های قبل، پر از اتفاقات خوب بود؛ اولین اقدام هم همین پارک رفتن پدر و دختری بود که آن وسط‌ها علی را هم به آن‌ها قالب کردم. تند تند کیک را از قابلمه کیک پزم بیرون کشیدم؛ شکلات آب‌شده فراوان را که روی کیک داغم خالی کردم، یک کیک شکلاتی تا حدودی خیس خودنمایی می‌کرد.

ناله ریحانه خانم، همسایه جدید محله که پای ثابت جلسه قرآن هم شده بود، همانا؛ چند دقیقه اول گیج نگاهش می‌کردم و به صداهایی که هر چه تلاش کردم فقط هین و هونی از آن فهمیدم، گوش می‌دادم؛ وقتی دید مثل مجسمه ایستادم و چشم گرد کردم، خودش را جمع‌وجور کرد و سعی کرد کمی واضح‌تر بین گریه‌ها توضیح بدهد.

کیک را رها کردم تا بادی به شکلاتش بخورد و به خوردش برود؛ هدیه‌ها کادو نشده بود و خودم را هم خوشگل نکرده بودم؛ نا سلامتی مادر دخترها بودم و تنفس خانه؛ بوی خورش و کیک که نباید می‌دادم.

خانوم آقا، به دادم برس؛ بی‌چاره شدم؛ سامان بفهمه روزگرم سیاهه؛ اونم ولم کنه اون فک و فامیلاش ول کن نیستن؛ یکی‌یکی نیش می‌زنن؛ دیه چیزی بگین؛ بگین چی کار کنم؟

دستش را گرفتم و نشاندمش؛ لیوان آبی دستش دادم که یک نفس خورد؛ طفلک با آن بارداری بد و وپارش، حالا به‌کل رنگ از رخس پریده بود.

ریحانه خانوم، می‌خوای اول بهم بگی چی شده تا بدونم چی باید بگم؟

به خورش خوش‌رنگ و لعاب جشن پسندم که سر زدم، به‌سوی تزئینات رفتم؛ تزئین هدیه‌ها و خودم؛ هنوز قدم دوم را برنداشته بودم که زنگ در زده شد؛ باز شدن در همانا و ورود پراشک و

تازه یادش آمد که چیزی از ماجرا نگفته است. چنان نفس عمیقی کشید که انگار کل اکسیژن اتاق را مکید.

چی بگم خواهر؟ خودت که می‌دونی؛ سه تا دختر دارم که یکی از یکی بهتر و باتربیت‌تر؛ همسر و زن‌های فامیلش دستور صادر کردن که یه بار دیگه بچه بیار؛ شاید پسر بشه و نسلشون منقرض نشه. حالا رفتم سونوگرافی می‌گن بچه چهارم هم دختره؛ کوثر خانوم بگو چه غلطی بکنم؟ زبونشون از نیش عقربم تیزتره؛ به خدا دیگه تیکه کنایه‌هاشونو نمی‌تونم تحمل‌کنم. اصلاً اینارو ول کن؛ اگه سامانوراضی کنن بره دوباره زن بگیره تا براش پسر بیاره، چه گلی به سرم بگیرم؟

لیوان آب دیگری دستش دادم؛ زیر خورش را خاموش کردم و به هادی پیام دادم که: در موقعیت استراتژیک بدی گیر کردم؛ پس لازم است کمی

دور دورهایشان را کش بیاورد؛ کنارش نشستم؛ گریه نمی‌کرد؛ ولی هق‌هقش ادامه داشت. بسم‌الله گفتم.

عزیزم، آدمایی که هنوز فکرشون توی جاهلیت جا مونده رو ولشون کن؛ می‌دونستی به پیامبر ﷺ هم همین‌طوری نیش و کنایه می‌زدن؟ پیامبر ﷺ طرفش کافرا بودن؛ البته که شنیدن این حرفا از یه عده مثلاً مسلمان دردش بیش‌تره؛ تو مادری فقط برای دخترات مادری کن و بهشون یاد بده برترین همه تاریخ و عالم‌های مختلف یه زنه؛ اونم حضرت زهرا علیها السلام که خدا میگه ایشون محبوب منه؛ پس به دخترات یاد بده به خودشون افتخار کنن؛ اونا می‌تونن به جایی برسن که محبوب خود خدا باشن؛ ریحانه خانوم، بی‌خیال همه حرفا؛ این آدما این موضوع هم که نباشه چیز دیگه‌ای واسه نیش زدن پیدا می‌کنن.



این دخترداری محافظ آتیش
هنمه واسه شون.^۲
بوز چیزی برای تعجبش نگفته
ه احمد با سروصدا و غرغرکنان
د؛ وقتی همسایه را دید، شرمنده
را کنار در گذاشت و بیرون رفت؛
یگر درد و دل کرد و من چشمم

به ساعت بود؛ در را که برای بدرقه‌اش
باز کردم، بچه‌ها با جیغ و خنده از
ماشین پیاده شدند؛ در را رها کرده و
فشنگ‌وار خود را به اتاق رساندم؛ تنها
چاره قفل کردن در بود تا بتوانم بدون
فضولی‌های این فسقلی‌های پرانرژی
به تزئیناتم برسیم و بعد جشن را شروع
کنم. حالا خوب بود کیک را در بالاترین
نقطه کابینت جاساز کرده بودم.

ادامه دارد...

کرده‌ام. اضافه کردم:

شوهترتم هنر زنانه تو رو می‌خواد
که حرف و حدیثا بهش اثر نکنه. یادت
باشه خودت باید زندگیتو حفظ کنی و
به شوهر و بچه‌ها حس خوب بدی.
راستی به شوهرت بگو؛ تو خونه‌ای
که دختر هست، رحمت و برکت خدا
سرازیره و واسه باباجون این دخترا
هرروز ثواب یه سال عبادت می‌نویسن؛
خداییش معامله پرسودتر می‌خواد؟
تازه کسایی که سه تا دختر داشته

پی‌نوشت

۱. جامع الأخبار، محمد شعیری، انتشارات المطبعة الحیدریه، نجف اشرف، ص ۲۸۵.
۲. الخصال، ابن بابویه قمی، انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه، قم، ج ۲، ص ۱۷۴.



چراهای ریزه میزه ۲

نرگس ایرانپور - دانش پژوه سطح ۳ حوزه علمیه

حلقهٔ دوستانش که زیر درخت بید
مجنون قدیمی مسجد جمع شده
بودند رفت.

با صدای بلند سلامی کرد:

● سلام. جمعیتون جمع بود؛

(محمدرضا)تون کم بود که اومد.

دوستانش سمتش چرخیدند و با او
دست دادند.

محمدرضا دستی به شانهٔ دوستش،

جواد، زد:

گنبد فیروزه‌ای مسجد در آسمان قاب
گرفته شده بود و صدای اذان در تمام
کوچه پیچیده بود. آقا مصطفی ریحانه را

در بغل مادرش گذاشت و سمت حیاط

مسجد رفت. محمدهادی پا تند کرد

تا به قدمهای پدر و محمدرضا برسد.

آقا مصطفی عمامه‌اش را روی دستان

محمدهادی گذاشت و آستین‌ها را

بالا زد و مشغول وضو گرفتن شد.

محمدرضا از پدر فاصله گرفت و سمت

جواد گفت: «مثل روزای اول من! منم خیلی از جمع هراس داشتم و سختم

بود تو جمع حرف بزنم.»

محمدرضا ادامه حرف جواد را گرفت و گفت: «آره پرهام، جواد راست می‌گه؛

اولین بار همه نگرانی دارن که مبادا اشتباه بگن یا خراب کنن. اصلاً واسه

فرداشب تو آیه صلوات رو تمرین کن بیا بعد نماز بخون. صداتم که خوبه پسر!»

صدای سلام بلند و کش دار آقا مصطفی حرف‌ها را نیمه تمام گذاشت و همه به

استقبال امام جماعت مسجد محله رفتند. آقا مصطفی با پسرها دست داد و

خوش و بشی کرد و رو کرد به جواد:

خب، دستیار آماده‌ای؟ بریم نماز که صف‌های جماعت منتظر مونه.

جواد خنده‌ای کرد و پشت سر حاج آقای جوان مسجد راهی شد. محمدهادی

دست برادرش را گرفت و در انتهای صف نشستند.

● به به آقای مکبر!

جواد خندید و گفت: «بالاخره تو و بابات

مکبری رو به من یاد دادین. همه‌ش به حال تو حسرت می‌خوردم که بلد بودی

تکبیر بگی.»

محمدرضا خنده‌ای کرد و یقه پیراهن جواد را مرتب کرد:

● ما اینیم دیگه. آقا جواد، همیشه رو رفیقت حساب کن.

محمدرضا نگاهی بین پسرهایی که کنارش ایستاده بودند چرخاند:

● بچه‌ها، می‌گم قرار نیست که همه‌ش من و جواد تکبیر بگیریم. شماها هم

امتحان کنید.

پرهام موهای طلایی‌اش را چنگی زد و گفت: «بی خیال آقا رضا! این حرفا به

گروه خونی من یکی که نمی‌خوره؛ من میکروفون دستم بگیرم، به تته‌پته

می‌افتم، حرف زدن معمولیم هم یادم می‌ره!»

پرهام با چشم‌هایش خطونشانی برای محمدرضا کشید و سر به زیر انداخت. آقا مصطفی دستی به صورتش کشید و خنده‌اش را جمع کرد:

☞ به به آقا پرهام! در وصف کمالات شنیده بودم؛ نمی‌دونستم حنجره طلایی هم هستی. حالا برامون آیه صلوات رو بخون ببینم پسر خوب.

پرهام به سختی آب دهانش را قورت داد:

☞ نه حاج آقا! محمدرضا شوخی می‌کنه.

ی‌تونم تو جمع چیزی بخونم.
 حاج آقاده‌های تسبیح‌فیروزه‌اش را در دست چرخاند و گفت: «سخت‌نگیر داداش. دو شب اول سخته. بعدش دیگه کروفون و رو زمین نمی‌ذاری.»
 م با مین و مین گفت: «آخه حاج آقا، ونید چیه! من اصلاً نمی‌دونم آیه صلوات چیه!»

نماز تمام شده بود و زیرانداز مخصوص شب‌های پاییزی در پناه شاخه‌های بلند بید مجنون پهن شده بود. آقا مصطفی در حلقه نمازگزاران جوان نشسته و مشغول گفت‌وگو بود.

محمدرضا از همان جایی که نشسته بود، چشمکی به جواد زد و سمت پدر گفت: «می‌گم حاج آقا، یکی از بچه‌ها قراره از فردا شب آیه صلوات رو بخونه. صدای خوبی هم داره. وقتی می‌خونه، حتی یه نفرم دورو برش نمی‌مونه؛ بس که صدای



حاج آقا، یعنی پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هر بار که نماز می‌خوندن، به خودشون سلام می‌دادن و بر خودشون صلوات می‌فرستادن؟ آقا مصطفی عبا را روی دوشش مرتب کرد و کمی جابه‌جا شد:

بله بچه‌ها. نمازی که ما می‌خونیم، طبق همون دستور پیامبره صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. پیامبر به خودشون و خاندانشون سلام می‌دادن و بر خودشون و خاندانشون صلوات می‌فرستادن، ما هم این کارو با الگو گرفتن از ایشون انجام می‌دیم.

حاج آقا تک‌سرفه‌ای کرد و ادامه داد:

یه سؤال: بچه‌ها، مگه ما خودمون یه کار خوب انجام می‌دیم، اونو به دیگران توصیه نمی‌کنیم که انجام بدن؟ مثلاً شما آقا جواد، خودت ورزش می‌کنی، دوستات رو هم تشویق می‌کنی به ورزش کردن.

جواد خندید و با سر تأیید کرد.

ارشیا که در حیاط مسجد با دوچرخه‌اش مشغول بود، شروع به مزه پراندن کرد:

نگو اخوی! زشته! پس شش سال تو مدرسه چی یاد گرفتی؟! آقا مصطفی با لبخند جواب داد:

ایرادی نداره ارشیا خان. بعضی چیزا رو هم تو مسجد یاد می‌گیریم.

آقا مصطفی رو کرد به جمع و ادامه داد:

آیه صلوات اینه: ﴿إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا﴾! «خدا و فرشتگان

به پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صلوات می‌فرستند؛ ای مؤمنان، شما هم بر پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صلوات بفرستید و تسلیم اوشوید.»

خداوند به مؤمنان دستور می‌ده که بر پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ درود بفرستند، مثل صلوات موقع تشهد نماز.

پرهام با تعجب نگاهش را به دهان حاج آقا دوخت:

حاج آقا ادامه داد: تازه بچه‌ها، ما خودمون هم به خودمون روزی چند بار سلام می‌دیم؛ اونجایی که در تشهد می‌گیم: «السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَىٰ عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ»^۲ حالا پیامبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هم خودشون این کار خوب رو انجام می‌دادن و هم دیگران رو توصیه می‌کنن که با انجام دادن اون از برکاتش بهره‌مند بشن.

باد خنک پاییزی بلند شد و همه لباس‌های گرمشان را روی دوش انداختند.

آقا مصطفی روی شانه جواد که کنارش نشسته بود زد:

آقا جواد، شما بگو؛ یه دکتر که خیلی کارش درسته و درمان بیماری‌های سخت و بلده، باید برای نجات بقیه خودش رو معرفی کنه یا ساکت بشینه گوشه مطبش و هیچ کمکی به دیگران نکنه؟!

پیش از جواد، ارشیا که هنوز با دو چرخه‌اش درگیر بود، بلند گفت: «حاجی، مردم که علم غیب ندارن! آقا دکتر باید یه رخی بده و خودش رو معرفی کنه.»

حاج آقا گفت: «آفرین به آقا ارشیا که با دورکاری تو بحث شرکت می‌کنه. کاملاً درسته؛ یه پزشک که کارش درمان بیمارانه، باید دانسته‌ها و علمش رو در اختیار دیگران بذاره تا همه از وجودش استفاده کنن. پیامبر اکرم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هم که درمان همه بیماری‌ها و راه نجات مردم در دستاشون هست، لازمه خودشون رو معرفی کنن تا دیگران به ایشون مراجعه کنن و درمان گرفتاری‌های خودشون رو پیدا کنن. یکی از بهترین راه‌هایی که مردم می‌تونن به ایشون نزدیک بشن، همین صلوات فرستادن به تو این آیه شریفه اشاره کرده که

پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ چنان جایگاهی دارن که هم خدا و هم فرشته‌ها به ایشون **صلوات** می‌فرستن و وظیفه انسان‌های مؤمنه که به ایشون صلوات بفرستن و خانواده پاکشون رو یاد کنن.»

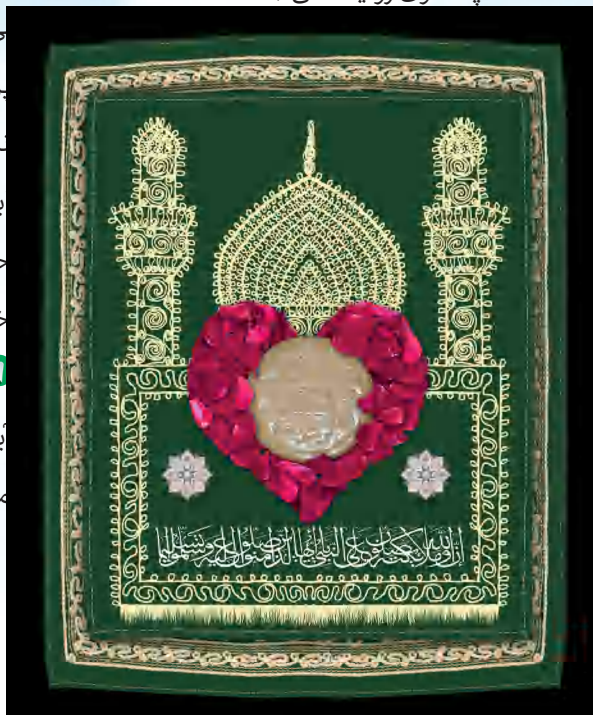
ی‌شیم.»

پرهام با صدای آرامی گفت: «من نمی‌دونستم خوندن آیه صلوات بین قدر مهمه.»

حاج آقا درحالی‌که بلند می‌شد خنده‌ای کرد:

«دیگه آقا پرهام، این تو و این آیه صلوات و جمعی که فرداشب منتظرته.»

ادامه دارد...



پی‌نوشت

۱. احزاب/۵۶.

۲. از اذکار سلام نماز.



خداست و قولش

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



بود. روزی بارندگی شدیدی شد. شهر را سیل گرفت. همه شتابان پا به فرار گذاشتند. چند نفری، سوار بر اتومبیل، از کنار خانه او می‌گذشتند. به او اصرار کردند که سوار اتومبیل شود و جانش را نجات دهد. اما مرد جواب داد: «خداوند مرا نجات می‌دهد.»

ساختمان محل زندگی‌اش را فراگرفت. مرد مجبور شد به طبقه دوم برود تا غرق نشود. قایقی از راه رسید. چند نفری در آن نشسته بودند. به مرد اصرار کردند که با آن‌ها برود و جانش را نجات دهد. بار دیگر مرد جواب داد: «خیلی متشکرم. می‌دانم خداوند مرا نجات می‌دهد.»

دعا می‌کنند و ختم می‌گیرند و منتظرند به‌طور اعجاب‌انگیزی مشکلشان حل شود. اما در مشکلات باید خدمات **زندگی دینی** را با افرادی که همان مشکل ما را دارند ولی مذهبی و اهل معنویت نیستند، مقایسه کنیم. آن وقت می‌بینیم که بهره و سود سرشاری از حساب پس‌انداز معنوی خود دریافت کرده‌ایم. گاهی استجاب دعا ما آشنایی با یک **مرکز مشاوره عالی** یا متخصص حاذق و مقید است. زمانی، اثر دعا ما میان‌بر زدن متخصص در گزینش داروها از بین داروهای متعدد است. اثر دعاها و ختم‌ها و نذرها می‌تواند جهت دادن خداوند به انسان‌های با استعداد باشد تا دنبال یافتن دارو یا شیوه‌های نوین درمانی باشند. برای درمان باید از اسباب طبیعی کمک بگیریم.

دیری نگذشت که مجبور شد برای نجات از سیل به پشت‌بام برود. بالگرد امداد از راه رسید. طنابی پایین انداختند تا نجاتش دهند. او با اشاره به آن‌ها فهماند که نیازی نیست؛ خدا او را نجات می‌دهد و از آن‌ها تشکر کرد. چند دقیقه بعد، آب بالاتر آمد و مرد را غرق کرد. در برزخ، موقع ملاقات با خدا، اخم کرده بود و پشتش را به خدا. خداوند به او فرمود: «از من ناراحتی! اتفاقی افتاده؟!» با ناراحتی و بغض به خدا گفت: «اتفاقی افتاده؟! هرچه منتظر ماندم که مرا نجات بدهی، این کار را نکردی. من به تو ایمان داشتم. فکر کردم نجاتم می‌دهی؛ اما ندادی. لحظه‌به‌لحظه منتظرت بودم؛ اما نیامدی!» خداوند جواب داد: «برایت یک اتومبیل، یک قایق و یک بالگرد فرستادم. دیگر چه می‌خواستی؟!» بسیاری از افراد برای حل مشکلات خود

در روایت داریم که دعای بدون اقدام مانند



تیراندازی بدون زه اسب
هم از طبیبان متخصص
کمک می‌گرفتند. علا
کتاب «بحار الأنوار» نوش
پیامبری بیمار شد
می‌دانم بیماری و شف
توست. از دارو و طبیب
نمی‌گیرم تا شفایم د
خداوند فرمود: اگر
اسباب من (داروها
طبیب) کمک نگیره
شفایت نمی‌دهم.^۲

پی‌نوشت

۱. «الدَّاعِي بِلَا عَمَلٍ كَالْقَوْسِ بِلَا وَتَرٍ»: غرر الحکم و درر الکلم، عبدالواحد آمدی، قم، انتشارات دار الکتب الإسلامیه، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۹۷.
۲. «لَا أَشْفِيكَ حَتَّى تَتَدَاوَى فَإِنَّ الشِّفَاءَ مِثِّي وَ الدَّوَاءُ مِثِّي»: بحار الأنوار، محمد باقر مجلسی، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳ق، ج ۵۹، ص ۶۶.



قصه‌های من و مادربزرگ ۱۰

رها سلمانیان

یادش به‌خیر! سیزده‌چهارده‌ساله بودم. برای امتحان ورودی دبیرستان آماده می‌شدم و هم‌زمان، در دورهٔ آزمایشی حفظ کل قرآن شرکت کرده بودم و باید توی یه ماه دو جزء قرآن رو حفظ می‌کردیم. کلاس‌ها فشرده برگزار می‌شد. اون سال، تابستون، به‌خاطر کلاس‌های من نتونستیم مشهد بریم. تهران هم کمتر می‌رفتیم. مادربزرگ که دل‌تنگمون شده بود، اومد قم. خیلی خوشحال شدم. بعد از کلاس قرآن، بابا اومد دنبالم، من و مادربزرگ و رسوند حرم و خودش رفت سرکار. یکی دو ساعت باهاش خلوت کردن توی حرم، یکی از قشنگ‌ترین خاطرات زندگی‌مه. براش زیارت‌نامه می‌خوندم و جمله جمله ترجمه می‌کردم. کیف می‌کردیم دوتایی. دلش دعای **توسل** می‌خواست. براش خوندم. گفت: «اگه حال داری، **یس**» بخون برام.» براش خوندم. بعد هم زیارت **عاشورا**.

یاد بگیره. مادرش تنها حامی ش بود؛ ولی درنهایت تهدید می‌کنن که اگه بره مکتب، می‌کشنش و خلاصه از ترس جونش، مثل همه دخترای دیگه، می‌شینه توی خونه به نخ‌ریسی و بافندگی و...

می‌گفت تو همون چند روز که مکتب رفته، سوره «توحید» و «إِنَّا أَنْزَلْنَا» رو یاد گرفته.

مادربزرگ می‌گفت وقتی ازدواج کرده و اومدن تهرون، تصمیم می‌گیره بره کلاس‌های اکابر که برای سواد یاد گرفتن بزرگ‌ترها بوده.

این بار هم به خاطر فقر شدید و لهجه محلی و زود بچه‌دار شدنش نتونسته

خیلی برام جالب بود نگاهش. خطبه خط قرآن یا مفاتیح رو باهام دنبال می‌کرد. می‌گفت: «شنیده‌م حتی نگاه کردن به خط قرآن هم ثواب داره.»

اون روز، حسابی از درس و کلاس خسته بودم و دلم مسافرت و مهمونی و خوش‌گذرونی می‌خواست.

بعداز زیارت، یه کوچولو براش غر زدم از حجم زیاد درس‌هام و فشرده‌گی کلاس‌هام و سخت‌گیری مامان و بابا روی نتیجه تلاش‌هام. دستم و گرفت و شروع کرد برام از بچگی‌هاش گفتن. از همون بچگی عاشق قرآن و مکتب‌خونه بوده.

یتیم بزرگ شده! مامانش به‌سختی براش

شرایط رو فراهم می‌کنه و مکتب؛ ولی بزرگ‌ترهای عصبانی می‌شن و به بزرگش فشار می‌آرن که ا نده.

اون وقتا خیلی بد می‌دونسه دختر درس بخونه و سو



البته مدام توی خونه‌ش جلسات قرآن، به نام و یاد شهیداش بر پا می‌شد. معمولاً نمازهایش رو توی مسجد می‌خوند؛ آخه شهیدش گفته بود: «چون ممکنه قرائت دقیق نباشه، نمازات رو جماعت بخون تا مطمئن شی.»

بعضی ادعیه و زیارات معروف رو هم بلد بود و از بس توجلسات و روضه‌ها با دقت شنیده بود، می‌تونست همراهی کنه.

بعدها ازش شنیدم که تو هفتادسالگی تو عالم رؤیا محضر بانویی با ابرو و موهای سفید می‌رسه که گمان می‌کرد **حضرت**

زهرا (ع) هست و شکایت از بی‌سوادی و ناتوانی در قرائت قرآن و ادعیه می‌کنه و ایشون به او اولین ذکر رو تلقین می‌کنه و ازش می‌خواد تکرار کنه که خوب یاد بگیره و می‌فرمایند همین رو بگه که ان‌شاءالله برایش حساب می‌شه:

«بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهِ وَ عَلَى مِلَّةِ رَسُولِ اللَّهِ...»

بعد از شش تا بچه، یه بار دیگه می‌ره دنبال تحصیلش که تمام عشقش بود. توی کلاس نهضت شرکت می‌کنه؛ ولی تقدیر جور دیگه‌ای رقم خورده: آقا جون سخت مریض می‌شه و به خاطر مراقبت از او و بچه‌ها مجبور می‌شه یه بار دیگه درس و مدرسه رو رها کنه.

مادربزرگ جوری با حسرت برام از عشقش به قرآن خوندن و کتاب خوندن و علم‌آموزی و سواد داشتن می‌گفت که آتیش عشق تحصیل تو دل منم شعله می‌گرفت.

انگار بهم انگیزه می‌داد خستگی‌ناپذیر ادامه بدم.

می‌گفت: «تو میوه دل‌می! وقتی این قدر قشنگ برام قرآن می‌خونی و تو درس‌ها توفیقی، خیلی کیف می‌کنم.»

می‌گفت: «خوشحالم که شما بچه‌ها و نوه‌های خوبم همه تحصیل کرده و موفق و قرآن خون هستین.»

سال‌ها گذشت و مادربزرگ همچنان در حسرت خوندن قرآن می‌سوخت.



مخاطبی در آینه ۳ می روی یا می مانی؟

معصومه باقری ثالث - کارشناس علوم قرآن و حدیث

وقتی از دل ربابودن خودش مطمئن می‌شود با زن حال و احوال می‌کند! با این فتنه‌ای که صندلی جلو نشسته، راننده بهانه خوبی دارد تا بیشتر در آینه به سمت شاگرد نگاه کند! مدیونید اگر فکر کنید پرمانتوی پلنگی از روی سایپورت برآق مشکی کناررفته و منظره دل‌چسبی را برای لمس چشم‌های کثیف و چرک شیطان فراهم کرده!

راننده تاکسی ترمز می‌کند. صدای تودماغی زن باعث می‌شود در صورتش دقیق‌تر شوم. یک عضو دست نخورده ندارد؛ همه‌اش جراحی پلاستیک است! سوار که می‌شود، عطر تندش در فضای کوچک ماشین می‌پیچد. راننده نفس عمیقی می‌کشد و در آینه به خودش نگاه می‌کند. حرکاتش برای من که دقیقاً پشتش نشسته‌ام واضح است. دستی به جلوی موهایش می‌کشد و

من مرد دیگری جلو ننشسته بود، من جلو می‌نشستم که این‌طور دل‌شوره بغل‌دستی‌ام رانداشته باشم. کاش آن مرد پیاده نمی‌شد و این عروسک عملی به‌جایش سوار نمی‌شد. بالاخره که چه! با این تاکسی هم نشد، باید یک تاکسی دیگر امروز شیطان را از نقطه‌ای در این شهر به نقطه دیگر می‌برد.



نمی‌دانم مرد جوان در چه فکری است. خم می‌شود و درون ماشین را نگاه می‌کند و یک قدم عقب می‌کشد. خوشحال می‌شوم. ناموس‌پرستی و غیرتش دوباره زنده‌ام می‌کند.

آتش گفت‌وگویشان شعله‌ور شده و راننده چند مسافر کنار خیابان را نمی‌بیند! شاید نمی‌خواهد فیضی هم‌صحبتی با بازیچه شیطان راز دست بدهد! احساس خفگی دارم! هم‌عطر زن هم بوی متعقن حضور پلیدی شیطان باعث می‌شود که نفسی در ماشین باقی نماند. پنجره را پایین می‌کشم و نگاهم را از جلو می‌گیرم. دیگر تاب ندارم نظاره‌گر عشوه‌های ناشیانه چندش‌آور زن و نگاه‌های خبیثانه تهوع‌آور راننده باشم! نمی‌دانم کارشان به کجا رسیده که راننده پیش پای مسافری ترمز می‌کند. وای! مرد است! عقب ماشین که من و یک مرد دیگر نشسته‌ایم و اگر این مسافر هم سوار شود، معذب می‌شوم! از وقتی در ماشین نشسته‌ام، خدا خدا کرده‌ام که ترکیب این‌طور چیده نشود. اصلاً اگر قبل از سوارشدن

کرده و کلافه دستی پشت گردنش می‌کشد. نمی‌دانم برای «دلِ عقیف» آن مرد شکر کنم یا برای «دلِ کثیف» این مرد استغفار! ولی تا رسیدن به مقصد فقط برای مرد جوان و جوان مردی‌اش دعا می‌کنم.

سر کوچه‌مان که می‌رسم، کرایه‌ام را با چادر می‌گیرم و به سمت راننده دراز می‌کنم. می‌ترسم هنوز دست‌هایش گدازه داشته باشد!

ادامه دارد...

اگر او به جای بازهم کنار خیابان ایستادن و سبزشدنِ علف زیر پا، آن‌هم در یک هوای آفتابی، سوارشدن را انتخاب می‌کرد، عقبِ یک پراید قراضه باید یک زن و دو مرد می‌نشست! خدا قدم‌هایش را استوار کند که برای رضای خدا یک قدم به عقب برگشت.

کمی بعد، عروسکِ صندلیِ جلو پالاجبار پیاده می‌شود. راننده انگار از پیاده‌شدنِ طعمه‌اش ناراضی است. از اینجا می‌فهمم که وقتی می‌خواهد اضافه پولش را بدهد، یک لمس

از سرِ انگ
 صاحب‌مرد
 دلبری از جل
 گم می‌شود



بازی - گوشی ۱۰

مؤسسه تربیتی رسانه‌های مآذنه

سید محمد حسن مدرس مصلی - دانش پژوه سطح ۳ حوزه علمیه
کارشناس بازی‌های ویدیویی

Trine 4

بازی کامپیوتر (pc/ Nintendo switch/ xbox one/ ps۴)

سن مناسب: بالای ۹ سال



این عنوان در سبک سکوبازی است و مبارزات فانتزی و کارتونی دارد. سه شخصیت مختلف برای نجات جان شاهزاده تلاش می‌کنند. در این مسیر با معماهای جذاب و درگیرکننده‌ای روبرو می‌شوید که برای عبور از آن‌ها باید موقعیت دیگران و همکاری برای رسیدن به هدف مشترک را کاملاً درک کنید. بازی در عین اینکه در سبک اکشن است، در آن از عنصر خشونت و ترس کمی استفاده شده است. محیط‌های زیبای بسیاری برای کشف توسط بازیکن وجود دارد. فرزندان با همراهی والدین در انجام دادن

می‌توانند مهارت‌های حل مسئله، تفکر، هماهنگی
نین تخیل خود را تقویت کنند.



realracing 3

▶ بازی موبایل (ios / Android)

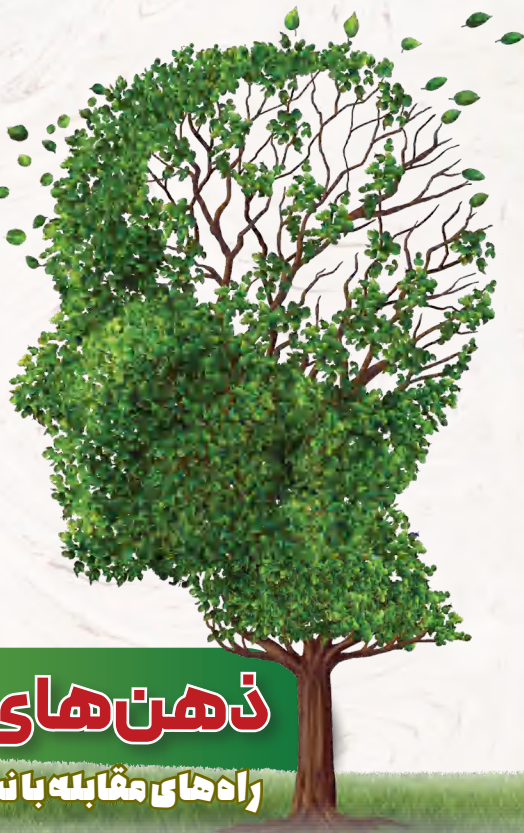
▶ سن مناسب: بالای ۱۴ سال



یک بازی مسابقه‌ای اتومبیل‌رانی و برخط

(آنلاین) است که در بازی‌های موبایلی از محبوب‌ترین‌هاست. بازی بسیار واقعی و زیبا طراحی شده است و بازیکن می‌تواند با جمع‌آوری امتیازات، خودروی خود را ارتقا دهد یا دوباره خرید کند. بازی چالش‌ها و رویدادهای متنوعی دارد. والدین به این نکته توجه کنند که چون بازی برخط (آنلاین) است، امکان تماشای تبلیغ، اتصال به شبکه‌های اجتماعی و حتی مقایسه رتبه بازیکن با دیگران در آن هست. البته شاید با دانلود نسخه مود شده بازی بتوانید از برخی مشکلات این چینی خلاص شوید. درضمن، حجم بازی زیاد است. پیشنهاد می‌شود با توجه به سبک واقع‌گرایانه بودن بازی، در صورتی که سن فرزند اجازه می‌دهد و دیگر شرایط فراهم است، از نزدیک به مشاهده مسابقات و فضای بازی بروید تا شرایط مسابقه اتومبیل‌رانی را واقعی‌تر درک کنید.





ذهن‌های سرگردان ۳

راه‌های مقابله با نشخوار فکری

میلاد شعبانی دانش آموخته سطح ۲ حوزه علمیه
دانش پژوه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

در شماره اول «ذهن‌های سرگردان»، گفت ذهن سرگردان ذهن ناشادی سرگردانی ذهن را توضیح دادیم و تلاش کردیم توصیف مختصر و آسانی درباره پرسه‌زدن‌های مکرر ذهنی در گذشته و آینده بیان کنیم و به برخی از پیامدهای منفی سرگردانی ذهن اشاره کنیم. شاید سنگین‌ترین بهایی که در قبال این سفرهای ذهنی می‌پردازیم، از دست دادن لحظه حال و شادی است. می‌توان

گفت ذهن سرگردان ذهن ناشادی است.^۱ در شماره دوم به یکی از انواع بسیار رایج سرگردانی ذهن پرداختیم که «نشخوار فکری» نامیده می‌شود. اطلاعات فشرده بسیاری درباره شیوه فکر کردن و نحوه کار روان در اختیار شما عزیزان قرار گرفت و در ادامه، شیوه آسانی برای شناسایی چند نمونه از افکار نشخوارشونده آموزش داده شد.^۲

افکاری که وقتی شروع می‌شوند، دنیا در دیدگان او تیره‌وتار و همه‌جا خاکستری می‌شود؛ نغمه‌ها دیگر گوش‌نواز نیستند؛ امید و شادی رخت برمی‌بندند و جان مضاعفی به کالبد ناامیدی و غم بخشیده می‌شود.

نشخوار فکری پیامدهای ناگواری دارد که برخی از آن‌ها در شماره‌های قبلی بیان شد. با این حال، به نظر می‌رسد مهم‌ترین پیامدهای منفی آن از دست دادن لحظات نابی است که در حال سپری شدن هستند و چنانچه ادامه یابد و فرد اقدامی برای رفع آن انجام ندهد، خطر ابتلا به **افسردگی** را افزایش می‌دهد.

به‌طورکلی، برای اینکه بتوانیم با نشخوار فکری‌مان مقابله کنیم، شناسایی پیامدهای منفی آن در مورد شخص

توصیه می‌کنیم دوباره به آن مطالب نگاه‌گذاری کنید.

در نوشتار حاضر، برخی از راه‌های مقابله با نشخوار فکری را ذکر می‌کنیم. به‌هنگام انجام‌دادن این کار، همواره به این موضوع آگاهی که به‌کارگیری برخی فنون (تکنیک‌ها) بدون همراهی مشاور دشوار است. از این‌رو، در این نوشتار به فنونی (تکنیک‌هایی) می‌پردازیم که بتوانید به‌تنهایی از عهده آن‌ها برآید.

پیامدهای نشخوار فکری‌تان را شناسایی کنید

زینب را که به خاطر دارید. او همچنان با افکار مزاحمش درگیر است. غزه ذهن او همچنان آماج موشک‌های **افکار**



خودمان ضروری است. به عبارت دیگر،

باید بتوانیم بگوییم نشخوار فکری چه آثار زیان باری در زندگی مان داشته است؛

مثلاً

۱) زینب متوجه شده که نشخوار فکری

باعث **حواس پرتی اش** شده است. او

می گوید: دیروز که به دیدن دوستم،

راضیه، رفته بودم، مدام حواسم پرت

می شد و حرف های راضیه را نصفه نیمه

متوجه می شدم.

بهرتر شدن حالش، اکثر اوقات خُلُقش

۲) او معتقد است نشخوار فکری

باعث **آشفستگی خوابش** شده است؛

ذهن او معمولاً شبها درگیر می شود و

به همین دلیل برای شروع خواب دچار

مشکل می شود.

از آنجایی که نشخوار فکری

باعث **تغییر در خلق و خوی** ما می شود،

باید بدانیم نشخوار فکری چه

آثار زیان باری در زندگی مان داشته است؛

مثلاً

۱) زینب متوجه شده که نشخوار فکری

باعث **حواس پرتی اش** شده است. او



برجسته سازی آثار نشخوار فکری باعث

می شود انگیزه لازم برای مقابله با این سبک تفکر را داشته باشید. حتی برخی افراد به محض اینکه پیامدهای نشخوار فکری را شناسایی می کنند، این روش



فکر کردن را کنار می گذارند.^۴

➡ خرس سفید

بعد از اینکه پیامدهای نشخوار فکری را شناسایی کردید، احتمالاً انگیزه کافی برای ترک این رفتار (ذهنی) را به دست آورده اید و تصمیم گرفته اید این کار را کنار بگذارید؛ اما احتمالاً با خودتان فکر می کنید: «این ها را که خودمان می دانیم و تلاش می کنیم نشخوار فکری نکنیم؛

اما مشکل این است که نمی شود!

با شما موافقم. اگر صرفاً تلاش کنید که جلوی فکر کردن به خاطرات تلخ گذشته را بگیرید، نه تنها موفق نمی شوید، آن افکار بیشتر از قبل به سراغتان می آیند. این همان چیزی است که روان شناسان آن را **اثر متناقض سرکوب** می نامند. برای روشن شدن مسئله، از شما دعوت می کنم به آزمایش زیر توجه کنید:

وگنر و همکارانش (۱۹۸۷)، در پژوهش مشهور خود، تعدادی شرکت کننده را به دو گروه تقسیم کردند.

از شرکت کنندگان گروه اول خواستند سعی کنند «به خرس سفید فکر نکنند»؛ اما در صورت فکر کردن، با فشردن یک دکمه، زنگی را به صدا درآورند. در مقابل، از شرکت کنندگان گروه دوم خواستند «به خرس سفید فکر کنند».



نتایج این پژوهش عجیب بود؛ زیرا از همان ابتدا از آن‌ها خواسته شده بود همان‌طور که خود مشارکت‌کنندگان گروه اول خاطر نشان کردند و نیز از طریق صدای زنگ‌ها نشان داده شد، آن‌ها اصلاً قادر به سرکوب فکر، آن‌طور که دستور داده شده بود، نبودند. به عبارت دیگر، شرکت‌کنندگان موفق نشدند از فکر کردن به خرس سفید جلوگیری کنند. پس از انجام دادن این تکلیف، از آن‌ها خواسته شد برای یک دوره پنج دقیقه‌ای به خرس سفید فکر کنند. این افراد، در مقایسه با گروه دیگری از فکر کردن به آن می‌شود.^۵

بنابراین، اولین اقدام برای کنار گذاشتن نشخوار فکری این است که «جلوی فکرتان را نگیرید».

ادامه دارد...

پی‌نوشت

۱. برای مطالعه بیشتر رک: «ذهن‌های سرگردان (۱)»، میلاد شعبانی، ماهنامه خانواده‌مبتغان، ش ۱۴، ص ۵۷-۶۱.
 ۲. همان، ش ۱۵، ص ۶۱-۶۶.
 ۳. به قول جوان‌ترها: mood.
 ۴. درمان افسردگی با فعال‌سازی رفتاری، کریستوفر. آر مارتل، ترجمه سامان نونهال، ارجمند، تهران، چ ۳، ۱۳۹۲، ص ۱۹۷.
5. Paradoxical Effects of Worrysome Thoughts Suppression the Influence of Depressive Mood : Silva, S, Janeiro, L, Brás, M. et al: Curr Psychol 37, 2018, 98_106.

فرزندان

میثم ابهری - دانش آموخته سطح ۲ حوزه علمیه



- دیگه واقعاً از دست پسرم کلافه شدم! 
- چی شده مگه؟ 
- بگو چی نشده! اگه بدونی امروز چه 
- کارهایی که نکرده؛ از صبح که بیدار شده، 
- بهونه‌های الکی می‌گیره؛ یا می‌خواد با 
- گوشی بازی کنه یا به خوراکی‌ها ایراد 
- می‌گیره یا جیغ و داد می‌کنه... اصلاً به 
- حرفم گوش نمی‌ده. 
- حُب، بچه است دیگه. باید از راه 
- خودش وارد شد. 
- شما بگوراهش چیه؟ من که بریدم. 
- شما یه روز جای من باشی، می‌فهمی با 
- این کارهاش واقعاً آدم کلافه می‌شه. 
- دیگه کنترلش از دستم خارج شده. 
- اول باید بدونی علت این کارهاش 
- چیه، تا بتونی کنترلش کنی. 



امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «قدر و منزلت

خود را با چشم پوشی گرامی بدار».^۲

مثلاً اگر برای ریختن یک لیوان آب روی فرش، کلی دعواش کردی - که اصلاً اون همه جدیت هم لازم نبود - ممکنه باعث بشه بچه نسبت به شما بیش‌تر جسور بشه و صداش روی شما بالا بیره. بیا از این به بعد تا اونجایی که امکان داره، نسبت به کارهایی که قابل چشم‌پوشی هستن، مثل همین ریخته شدن غیر عمدی آب روی فرش و خطاهای کوچک دیگه، چشم‌پوشی کن، اونوقت تأثیر این چشم‌پوشی رو می‌بینی؛

۲ **سعی کن بیش‌تر بهش توجه کنی**

گاهی اذیت‌کردنای بچه برای جلب توجه شماست؛ اگه بهش توجه کنی، دیگه دنبال این نیست کاری کنه که توجه

من که ذهنم به جایی قد نمی‌ده؟

چون معمولاً ذهنیت ما نسبت به

بچه‌های بازیگوش و شلوغ، منفیه و فکر

می‌کنیم اون‌ها از عمد شلوغ می‌کنن؛

اما اول از همه قرآن کریم فرموده:

«از گمان‌های بد پرهیز کنید!»^۱ این

بدگمانی ما باعث می‌شه بچه رو درک

نکنیم و متوجه نشیم علت بازیگوشی

اونا چیه؟ اگه با ذهنیت مثبت بریم

سراغ اصلاح رفتارشون، راه‌های زیادی به

دستمون میاد. از جمله:

۱ **از کار اشتباهی که کرده، چشم‌پوشی کن**

خیلی از اشتباهات کودکان، به خود او یا

دیگران صدمه وارد نمی‌کند و جنبه‌های

خیلی منفی ندارد، پس قابل بخشش

و چشم‌پوشی است. اگر از اشتباهات

و خطاهاش چشم‌پوشی کنیم، هم

احترام بچه رو حفظ کردیم و هم احترام

خودمون رو پیش بچه نگه‌داشتیم و

این حفظ حرمت، باعث می‌شه بچه برای

حرف‌های ما ارزش بیش‌تری قائل بشه.

می‌کنی، اونم مدام سروصدا می‌کنه و می‌خواد بری پیشش؛ اینجا می‌شه برای مدت‌زمان سکوتش براش جایزه بذاری، اونم با دادن یک ستاره، البته باید براش جذاب باشه، چطوری؟ مثلاً پستری خیلی بستنی خوردن یا شهربازی رفتن رو دوست داره؛ حالا اگه تونست امروز ۵ تا ستاره بگیره، فردا یا تو همون هفته ببرش شهربازی یا براش بستنی بخر! یا ازش بخواه با اسباب‌بازیاش آروم بازی کنه و سروصدا نکنه و هرچند دقیقه هم بهش سر بزنی؛ اگه آروم بود، با زبان و گفتارت تشویقش کن و آخر که کارت تموم شد، یه ستاره بهش بده. حالا شما برای هر کار دیگه‌ش هم با همین مدل راحت می‌تونن کمک کنی رفتار خوبی که می‌خوای، در اون نهادینه بشه.^۴



شما رو به خودش جلب کنه. وقتی بهش توجه نکنی، دنبال تلافی هست و گاهی این تلافی کردن رو با شکستن، خرابکاری، گریه‌الکی، بهانه‌گیری و... انجام می‌ده؛ چراکه منتظر توجه از طرف شماست، حتی توجه منفی!^۳

۳ به کارهای خوبش پاداش بده

اگه واقعاً می‌خوای رفتار بدش رو کنار بذاره و کار خوبش رو توی رفتارهایش نهادینه کنی، علاوه بر نادیده گرفتن بعضی کارهای بدش، با پاداش دادن به رفتارهای خوبش، دنبال جایگزینی اون‌ها باش. مثلاً داری غذا درست

پی‌نوشت

۱. حجات/ ۱۸.

۲. «قَالَ الصَّادِقُ عَلَيْهِ السَّلَامُ: أَعْظَمُوا أَقْدَارَكُمْ بِالْتَّعَافُلِ.» مستدرک الوسائل، میرزا حسین بن محمد نوری، مؤسسه آل‌البیت علیه السلام، بیروت، ۱۴۲۹ق، ج ۹، ص ۱۵۹.

۳. رک: تربیت کودک، محمدجواد قاسم‌زاده، انتشارات شمیم قلم، تهران، ۱۳۹۴ش، صص ۳۰-۳۴.

۴. همان.

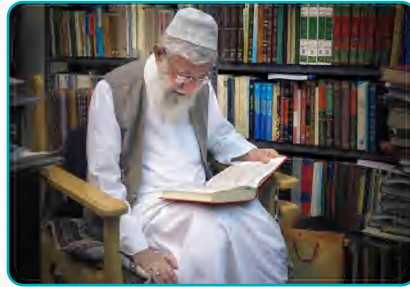


جان‌شنینی جامع حائیت‌شاهی

آنچه اهمیت دارد این است که به دست گرفتن سکان این کشتی که در سر هدایت و نجات ملت ایران و در چشم‌اندازی گسترده‌تر، نجات و هدایت بشر، را می‌پروراند، فرد بسیار ویژه‌ای را می‌طلبد. قطعاً هرکسی نه **لیاقت** و نه **توانمندی** چنین رسالتی را دارد. بنابراین، بررسی برخی از ویژگی‌های منحصربه‌فرد رهبر معظم انقلاب،

همان‌طور که می‌دانید، با رحلت **امام خمینی** علیه السلام، معمار کبیر و بنیان‌گذار جمهوری اسلامی، در **۱۴ خرداد ۱۳۶۸**، بحث جانشین‌رهبری مطرح شد. خبرگان رهبری در نشست فوق‌العاده‌ای، بادرک درست شرایط کشور و لزوم وحدت و انسجام ملی و ثبات مدیریت، از میان گزینه‌های موجود برای رهبری، **آیت‌الله خامنه‌ای** علیه السلام را به جانشینی امام علیه السلام انتخاب کردند.

آیت‌الله‌العظمی‌خامنه‌ای رحمته‌الله‌علیه، که به نظر می‌رسد از ایشان شخصیتی **والا و الهی** می‌سازد، تا حدودی ما را در دستیابی به این سؤال که چرا ایشان بهترین گزینه برای جانشینی امام خمینی رحمته‌الله‌علیه هستند، کمک خواهد کرد که در ادامه به بخشی از آن‌ها می‌پردازیم.



سوابق تحصیلی

یکی از نقاط برجسته ایشان **قوت علمی** است که باعث می‌شود به‌عنوان کسی که در صدر نظام اسلامی بارگران هدایت و رهبری را به دوش می‌کشد، در مباحث اسلامی صاحب‌نظر باشد. اکنون به برخی از فعالیت‌های علمی ایشان اشاره می‌شود.

حضرت آیت‌الله‌العظمی‌خامنه‌ای رحمته‌الله‌علیه تحصیل را در **چهارسالگی** از مکتب‌خانه و با فراگیری قرآن کریم شروع کرد. دوره دبستان را در نخستین مدرسه اسلامی مشهد، دارالتعلیم دیانتی، گذراند. همین ایام، یادگیری قرائت و تجوید قرآن را نزد برخی قاریان قرآن مشهد آغاز کرد. هم‌زمان با تحصیل در کلاس پنجم دبستان، تحصیلات مقدماتی حوزوی را نیز آغاز کرد. شوق وافر او به تحصیلات حوزوی و تشویق والدین سبب شد که پس از اتمام دوره دبستان، وارد دنیای طلبگی شود و تحصیل علوم دینی را در مدرسه «**سلیمان خان**» ادامه دهد. وی بخشی از مقدمات را نیز نزد پدر آموخت. سپس به مدرسه «**نواب**» رفت و دوره سطح را در آن به پایان برد. هم‌زمان با تحصیلات حوزوی، دوره دبیرستان را تا سال دوم متوسطه ادامه داد. وی «**معالم الأصول**» را نزد آیت‌الله سید

جلیل حسینی سیستانی و «شرح لمعه» آیت‌الله میلانی حاضر شد. سپس در را نزد پدر و میرزا احمد مدرس یزدی سال ۱۳۳۷ش به شوق ادامه تحصیل فراگرفت. «رسائل»، «مکاسب» و «کفایه» را نیز نزد پدر و آیت‌الله حاج شیخ هاشم قزوینی آموخت. در سال ۱۳۳۴ش، در درس خارج فقه آیت‌الله سید محمدهادی میلانی حاضر شد.

👉 حوزه قم

سید علی خامنه‌ای رحمته الله علیه در قم نزد بزرگانی چون آیات حاج آقا حسین بروجردی، امام خمینی، حاج شیخ مرتضی حائری یزدی، سید محمد محقق داماد و علامه طباطبایی رحمته الله علیه تلمذ کرد. در مدت اقامت در قم اکثر وقت خود را به تحقیق، مطالعه و تدریس می‌گذراند.

👉 بازگشت به مشهد

آیت‌الله خامنه‌ای رحمته الله علیه در ۱۳۴۳ش به دلیل عارضه بینایی پدر و برای کمک به وی، به‌صورت از قم به مشهد بازگشت و بار دیگر



حسن بجنوردی حضور یافت؛ ولی به دلیل عدم تمایل پدر برای اقامت در آن شهر، به مشهد بازگشت و به مدت یک سال دیگر در درس

در جلسات درس آیت‌الله میلانی حضور یافت که تا سال ۱۳۴۹ ادامه داشت. او ایرانی‌شهر ادامه داشت.



سوابق مدیریتی و اجرایی

از دیگر جنبه‌های برجسته شخصیت ایشان، داشتن مسئولیت‌های اجرایی و مدیریتی است که همواره در سطوح مختلف نظام مقدس اسلامی به نقش‌آفرینی پرداخته و در نتیجه به مدیریت بخش‌ها و سطوح تسلط دارند. در زیر برخی از مناصب مدیریتی و اجرایی ایشان را مرور می‌کنیم.

شورای انقلاب

یکی از نخستین عرصه‌های نقش‌آفرینی آیت‌الله خامنه‌ای علیه‌السلام در روند تشکیل نظام جمهوری اسلامی، عضویت و

از ابتدای حضور در مشهد، به تدریس سطوح عالی فقه و اصول و برگزاری جلسات تفسیر برای عموم همت گماشت و در آن‌ها مهم‌ترین پایه‌های فکری اسلام و اندیشه اسلامی را از خلال آیات قرآن استخراج و بیان می‌کرد و به تعمیق بنیان‌های اندیشه مبارزه و براندازی حکومت طاغوت می‌پرداخت؛ به‌صورتی که شخص شرکت‌کننده در درس تفسیر او به این نتیجه ضروری و طبیعی می‌رسید که حکومتی بر پایه اسلام و معارف دین باید در کشور تحقق یابد. یکی از اهداف اصلی او از تفسیر، انتقال مبانی انقلاب اسلامی به جامعه بود. از سال ۱۳۴۷ درس تخصصی تفسیر را نیز برای طلاب علوم دینی شروع کرد که این دروس و جلسات تفسیر تا

شورای اسلامی در اسفند ۱۳۵۸، ازسوی ائتلاف بزرگ نیروهای خط امام، شامل جامعه روحانیت مبارز تهران، حزب جمهوری اسلامی و چندین سازمان و گروه اسلامی دیگر، در انتخابات مجلس شورای اسلامی حمایت شد و از حوزه انتخابیه تهران وارد مجلس شد. در مجلس، عضو رئیس کمیسیون امور دفاعی بود.

۳ حضور در دفاع مقدس

آیت الله خامنه‌ای رحمته الله علیه در دومین روز شروع جنگ تحمیلی در جلسه‌ای که در ستاد مشترک ارتش برای بررسی چگونگی برخورد با تجاوز نظامی عراق

تشکیل شد یافت و آن قرار شد یک آن‌ها برای مسئله به جنگ برود،



فعالیت در شورای انقلاب بود که پس از مهاجرت امام خمینی رحمته الله علیه به فرانسه در مهر ۱۳۵۷ و ظهور نشانه‌های پیروزی انقلاب اسلامی و ورود نهضت اسلامی به مرحله‌ی انقلاب با نظر امام خمینی رحمته الله علیه از اوایل آبان شکل گرفت و اعضای آن به تدریج توسط ایشان انتخاب شدند و تشکیل آن به صورت رسمی در آستانه پیروزی انقلاب در ۲۲ دی ۱۳۵۷ اعلام شد و آیت الله خامنه‌ای رحمته الله علیه در اواخر دی ماه در این جلسات حضور پیدا کرد. شورا در این مقطع تصمیم‌گیری‌های مهم در مورد مبارزه را بر عهده داشت. از جمله آن‌ها مذاکره با مقامات حکومت پهلوی و مقامات کشورهای خارجی، از جمله آمریکا، و نیز تشکیل کمیته استقبال از امام خمینی رحمته الله علیه بود.

۴ نمایندگی در مجلس شورای اسلامی

ایشان پس از نامزدی برای انتخابات نخستین دوره قانون‌گذاری مجلس

نخستین کسی که این پیشنهاد را پذیرفت، آیت‌الله خامنه‌ای رحمته الله علیه بود. در سخن‌گوی آن بود.

۵ مهر ۱۳۵۹، پس از اجازه امام خمینی رحمته الله علیه،

در کسوت یک نظامی، در جبهه‌های جنگ حضور یافت تا گزارشی از وضعیت جبهه‌ها و امکانات نیروهای ایرانی منطقه مورد تجاوز نیروهای عراقی تهیه و به سازمان‌دهی نیروها برای مقابله با دشمن کمک کند. براین اساس، عازم جبهه جنوب شد و تا اواسط بهار سال ۱۳۶۰ در آن جبهه استقرار داشت. پس از آن، در جبهه غرب حاضر شد. ولی حضورشان، جز برای اقامه نماز جمعه تهران، دیدار و گزارش به امام رحمته الله علیه یا جلسات ضروری و سفرها و سخنرانی‌های لازم، مستمر بود.

خدای ما نشان بسیار دارد

یکی را در مکانش می‌نشانند

بناگه از میان اشک و ماتم

«علی» آمد؛ گلی از نسل خاتم

«علی» همچون «خمینی» پایدار است

به امید خدا، امیدوار است

به چشم اشک و به لب، لبخند و دل خون

شروع شد قصه دیگر ز مجنون

شاعر: محمود مقدمی

عید ۱۳۷۸ به مناسبت اعلام سال امام خمینی رحمته الله علیه

۱۴ **نماینده امام رحمته الله علیه در شورای عالی دفاع**

به فرمان امام خمینی رحمته الله علیه در ۲۰ مهر ۱۳۵۹

شورای عالی دفاع عهده‌دار کلیه امور

جنگ شد و آیت‌الله خامنه‌ای رحمته الله علیه، براساس

حکم امام رحمته الله علیه در ۲۰ اردیبهشت ۱۳۵۹،



حاج آقا شمس الدینی: استان فارس

سازش

یک تجربه تبلیغی

همسرش برگردد، ولی می‌گفت که چند بار به دادگاه رفته‌اند و طلاق قطعی است. همراه همسرم، نزد خانم رفتیم. هرچقدر صحبت کردیم فایده نداشت. مادر خانم می‌گفت: «به خاطر حاج آقا و همسرشان برگرد.» ولی خانم قبول نمی‌کرد. ایشان برادری داشت که تهدید کرده بود اگر به خانه همسرش برگردد، دیگر هیچ وقت حق آمدن به خانه پدری را ندارد. من برای خانم توضیح دادم:

یکی از مواردی که در طرح ۳۱۳ به ما ارجاع داده بودند. خانواده‌ای بود که زن و شوهر باهم اختلاف داشتند و خانم از حدود دو ماه قبل، به خانه پدرش رفته بود. پسری سه چهارساله داشتند که به شدت ناراحت بود. شنیدیم چندین نفر هم واسطه شده‌اند که این خانم برگردد، ولی نتیجه‌ای حاصل نشده است.

من رفتم و با شوهر این خانم صحبت کردم. ایشان تمایل داشت که

«نمی‌خوام به واسطه من برگردید. من نیت دارم در صورت امکان، مشکل رو برطرف کنم. حالا هم اگر ببینم مشکل قابل حل نیست یا امکان سازش وجود نداره، زحمت رو کم می‌کنیم.» خانم حرف من را پذیرفت. یک‌ساعتی صحبت کرد و ریز توقعات و خواسته‌هایی را که از همسرش داشت، بیان کرد. ما هم آمدم و مجدداً با شوهر ایشان صحبت کردیم. نکاتی را که خانم گفته بود، ما به همسرش منتقل کردیم و ایشان متعهد شد که موارد را اصلاح کند و حتی

به پیشنهاد خودش، تعهدش را روی کاغذ نوشت و امضاء کرد. برگشتیم و برای خانم نیز، نکاتی را که مورد اعتراض همسرش بود، شرح دادیم. ایشان هم پس از گفت‌وگو، پذیرفتند و متعهد شدند که نکات را اصلاح کنند. دو روز پس‌ازاین جلسات، زن و شوهر به زندگی مشترک بازگشتند.

روزی که خانم را به خانه‌اش رساندیم، پسر خانواده از خوشحالی قرار نداشت و روی زمین بند نبود. تا همین‌ان، گاهی همسرم با آن خانم تماس می‌گیرد.

ان می‌شود.
لات برطرف
شوهر هر دو
و خرسند



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



۰۲۵-۳۱۳۲۵۶۵

@Ammar_1985

www.mobaleghankhanvade.ismc.ir



● با مراجعه به هر کانال می توانید از محتوا و

مقالات نشریات مرکز پژوهش های تبلیغی مجتمع
آموزشی پژوهشی تبلیغ به صورت رایگان استفاده کنید.

۱ کانال ماهنامه «مبلغان»:

https://eitaa.com/m_moballegghan

۲ کانال آرشیو ماهنامه «سفیر امین»:

<https://eitaa.com/safiraminMagazine>

۳ کانال ماهنامه «خانواده مبلغان»:

<https://eitaa.com/khanevademoballegghan>

۴ کانال فصلنامه علمی-پژوهشی «مطالعات تبلیغ دینی»:

<https://eitaa.com/fmtd1401>

۵ خبرنامه تحلیلی-سیاسی «منبأ»:

<https://eitaa.com/manba313>

۶ مجموعه کتاب های تبلیغی:

<https://eitaa.com/mktabt>

۷ نشریه دیواری «نسیم تبلیغ»:

<https://eitaa.com/nasimetabligh>

