

خانواده
مبلغان ۱۹

ماهنامه اطلاع‌رسانی، علمی، آموزشی
سال دوم - شماره ۱۹ - مرداد ماه ۱۴۰۳

بیروز واقعی

چرا های ریزه میزه «سلمان محمدی»

کی موبایل بخرم؟

خدمت ریح به بیمار و سواسی

کودک بزرگسال!

یک مسئله شخصی؟!

خانواده مبلغان

مرکز پژوهش‌های تبلیغی مجتمع آموزشی پژوهشی تبلیغ

مرداد ماه ۱۴۰۳ ش

۱۹

باران اشک

مرکز پژوهش‌های تبلیغی مجتمع آموزشی پژوهشی تبلیغ



سلاح اشک

چرا مسئله‌ی گریه‌ی حساب شده، گریه‌ی درازمدت و طولانی در خاندان پیامبر اتفاق افتاد؟ گریه حضرت زهرا علیها السلام، گریه‌ای حساب شده و طولانی مدت بود. دختر پیغمبر صلی الله علیه و آله به یک شکل خاصی گریه کرده و وضع را به گونه‌ای فراهم آورده که رقبا و مخالفین از آن گریه احساس خطر کردند. گریه‌ی دیگر، گریه‌ی امام سجّاد علیه السلام است که چهل سال به هرمناسبتی برای حسین بن علی علیه السلام گریه کرده... گریه‌ی سوّم هم گریه‌ای است که امام باقر علیه السلام بسی حساب شده و دقیق معین و مقرر کرد. خب، شیعیان ملتفتند؛ خاندان پیغمبر صلی الله علیه و آله اهل گریه و زاری و ندبه و نوحه نیست.



حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای
کتاب هم‌زمان حسین علیه السلام، ص ۲۲۴



خانواده مبلغان ۱۹

ماهنامه اطلاع رسانی، علمی، آموزشی
سال دوم - شماره ۱۹
مردادماه 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 سیدتقیان، رضیه جبرئیل زاده، زینب رحیمی تالایشی.
 - مدیر هنری و صفحه‌آرا: سیدمحسن 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 (خانهدار و پطرقدار) ۳

سرمقاله (پیروز واقعی) ۴

دانش افزایی

حاج آقای مشکل گشا ۱۵ (خون بر چهره) ۷

سینهٔ ضروریه ۱۴ (حرکت و سکون) ۱۴

همراهان ۱۳ (مادر ادب) ۲۰

کی موبایل بخرم؟ ۲۶

در سرزمین عجایب ۹ (قیمت توفیق) ۳۱

چراهای ریزه میزه ۴ (سلمان محمدی) ۳۶

مخاطبی در آینه ۴ (طیب لایز) ۴۰

خدمت دین به بیمار و سواسی ۴۴

اولین نفر ۴۸

چی بخونیم؟ ۵۴

بازی - گوشی ۱۲ ۵۸

مهارت افزایی

ذهن های سرگردان ۴ (راه های مقابله با تشخوار فکری) ۶۰

کودک بزرگسال! ۶۶

بصیرت افزایی

یک مسئله شخصی؟! ۷۱

با مخاطبان

اگر خدایی هست ۷۴



خانه دار و پرختار

اگر جامعه اسلامی بتواند زنان را با الگوی اسلامی تربیت کند، آن وقت زن به مقام شامخ حقیقی خود نائل آمده است.^۱ زن بودن، برای زن یک نقطه امتیاز است، يك نقطه افتخار است. این افتخاری نیست برای زن که او را از محیط زنانه، از خصوصیات زنانه، از اخلاق زنانه دور کنیم. خانه داری را، فرزند داری را، شوهرداری را ننگ او به حساب بیاوریم. فرهنگ غربی خانواده را متلاشی کرد.^۲



پی نوشت

۱ . بیانات رهبر معظم انقلاب علیه السلام در دیدار جمعی از زنان، مورخ: ۱۳۷۶/۰۷/۳۰.

۲ . بیانات رهبر معظم انقلاب علیه السلام در دیدار شرکت کنندگان در اجلاس جهانی «زنان و بیداری اسلامی»، مورخ: ۱۳۹۷/۰۴/۲۱.



مقاله

پیروز واقعی

محمود مقدسی



این روزهای بعد از عاشورای حسینی علیه السلام، روزی یکی از معاندان برای کنایه زدن که روضه **أسرای کربلا** داغ است، جا دارد از اسیران دوران **دفاع مقدس** هم یاد کنیم؛ همان آزادگانی که به عشق اباعبدالله الحسین علیه السلام جانانه ایستادند و تا آخرین فشنگ جنگیدند و در نهایت هم درد زینب کبری علیها السلام شدند.

ما اسیران آزاده را، چه در کربلا، چه در دفاع مقدس و چه در جنگ با داعش، شکست خورده نمی دانیم؛ آنان به گواهی زین العابدین، **علی ابن الحسین علیه السلام**، پیروزند.

روزی یکی از معاندان برای کنایه زدن به حضرت سید الساجدین علیه السلام گفت: ای پسر رسول خدا، از کربلا چه خبر؟! در نهایت شما بُردید یا یزید؟ امام علیه السلام فرمود: ساعتی درنگ کن، اذان خواهند گفت. ببین نام چه کسی را در مأذنه فریاد می زنند! او پیروز میدان است. اگر قرار بود امروز سید الساجدین علیه السلام جواب تحقیرکنندگان را بدهد، شاید می فرمود: ببینید در سازمان ملل عکس چه کسی بالا و روی دست است. او پیروز است.^۲

پیروز میدان **زینب کبری** علیها السلام است که با دستان بسته و لباس اسارت وارد شام شد و در یک خرابه منزل گزید، ولی در کمتر از سه روز بساط روضه‌اش را در کاخ یزید پهن کرد.^۳ اول برای زنان حرم‌سرای یزید روضه خواند و سپس راوی ماجرای کربلا و عاشورا برای زنان شامی شد؛ همانان که برای تحقیر اهل‌بیتی که نمی‌شناختند، دَف و کَف می‌زدند، و برای دیدن سر امام مظلومی که ندیده بودند، هورامی‌کشیدند.

پیروز کسی است که با **جرئت و جسارت** بر سر خلیفه فریاد **«يَا اَبْنَ الطَّلَقَا»** می‌دهد و سرمی‌دهد و یادآور مادر جگرخوارش می‌شود و این‌گونه حتی توبیخش را دُونَ شَأْنِ خود می‌داند.^۴

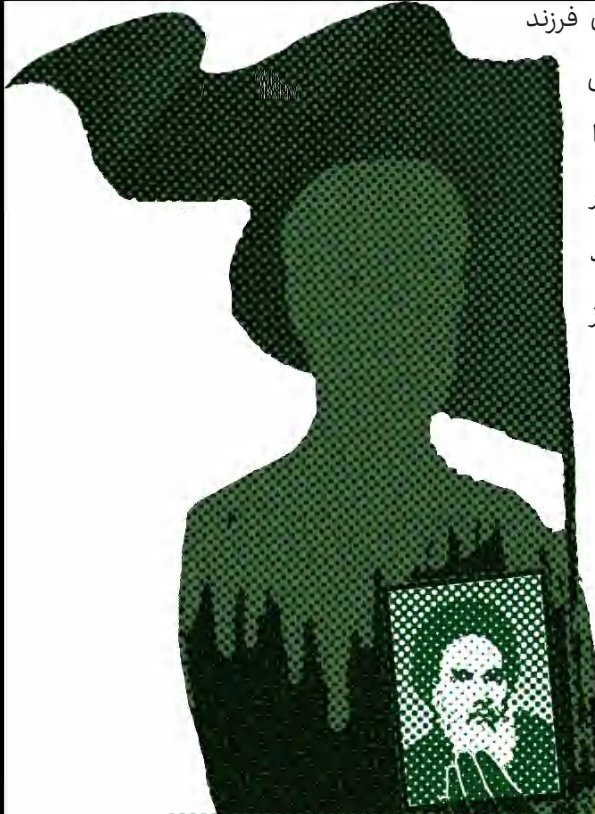
پیروز میدان کسی است که در کاروانی با هیبت اسارت می‌آید ولی در کمتر از ده روز، وقت رفتن، کاروان شاهانه را هم تحقیر می‌کند - حتی حقیرتر از آن که پا بر آن بگذارد - و اعلام می‌کند: ما عزادار حسینیم؛ این کاروان مناسب شَأْنِ عزاداران نیست. و استقامت می‌ورزد تا کاروانش را سیاه‌پوش کنند تا حتی در مسیر هم به صورت ستار **تبلیغ** کند و مظلومیت ابا عبدالله علیه السلام و ظلم یزید را



و امروز هم پیروز میدان مردان و زنان
مجاهدی هستند که با ترویج مکتب

حسینی علیه السلام، زینب وار پای خون فرزند
فاطمه علیها السلام ایستاده اند و پرچمش
را در همه جهان، حتی در آمریکا
و اروپا، برافراشته اند؛ آنان که در
طرف درست تاریخ ایستاده اند
و با استکبار و استعمار به ستیز
آمده اند.

و البته اینها همه نتیجه تربیت
نسلی و خانوادگی از یک سو و
تلاش جهادگران عرصه فضای
مجازی از سوی دیگر است.



پی‌نوشت

۱. بحار الأنوار، محمدباقر مجلسی، انتشارات دار الکتب الإسلامية، تهران، ج ۴۵، ص ۱۷۷.
۲. اشاره به بالا بردن عکس شهید سلیمانی علیه السلام در سازمان ملل توسط شهید رئیسی علیه السلام.
۳. «ثم أمر بالنساء فأدخلن علي نساء آل أبي سفيان فأقمن المأتم على الحسين ثلاثة أيام فما بقيت منهن امرأة إلا تلقننا تبيكي وتنتحب و نخن علي حسين ثلاثاً و بكت أم كلثوم بنت عبد الله بن عامر بن كريز علي الحسين و هي يؤمئذ عند يزيد بن معاوية) (ترجمة الحسين علیه السلام و مقتله، ابن سعد، انتشارات آل البيت علیهم السلام، قم، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۸۳).
۴. زینب الكبرى علیها السلام من المهد إلى اللحد، سید محمدکاظم قزوینی، انتشارات مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، بیروت، ۱۴۲۷، ج ۱، ص ۴۰۰.
۵. «اجعلوها سوداء حتی یعلم الناس أنا فی مصیبة و عزاء لقتل أولاد الزهراء علیهم السلام» (خصائص زینبیه، نورالدین جزایری، انتشارات کتبات فروشی حضرت مهدی علیه السلام، ج ۱، ۱۳۶۲، ص ۲۹۶).
۶. اشاره به بیانات مقام معظم رهبری علیه السلام در نامه به جوانان آمریکایی: B2n.ir/x/59495.





حاج آقای مشکل‌گشا ۱۵

محمدحسن شهبازی - دانش پژوه سطح ۳ تخصصی تبلیغ

خون بر چهره

منزل. اولش فکر می‌کردم دعوا می‌کنه؛ ولی بعد از مدتی فهمیدم نه، مسئله این نیست. خیالم راحت بود پسرم می‌ره هیئت؛ ولی از هیئت و امام حسین علیه السلام فقط عزاداری تا آخر شب رو یاد گرفته. نه نمازی می‌خونه و نه اهل مسجده. از حرف‌هاش فهمیدم شما رو قبول داره و سر همین مسئله با چند تا از دوستان به‌ظاهر هیئتی، بحث و مشاجره‌ای هم داشته! حالا اومدم کمکش کنید. چند روز پیش مناسبتی بود. شب با سروصورت زخمی و کبود اومد منزل.

با حالتی مضطرب و پریشان وارد جلسه شد. از اضطراب و برافروختگی او اعضای هیئت امنای حسینیه ثارالله علیه السلام نیز چهره‌ای برافروخته به خود گرفتند. بدون تأمل، تا چشمش به روحانی جلسه (حاج آقا صالح‌پرور) افتاد، گفت: حاج آقا، تو رو خدا نجاتم بدید!

☐ چه شده خواهرم؟ مقداری آب‌خنک به هم‌سیره‌مون بدید.

☐ نیازی نیست حاج آقا؛ با نوشیدن آب آروم نمی‌شم؛ فقط پسرمو نجات بدید... گاهی با سروصورت کبود و یقه‌پاره می‌آد

فهمیدم توی هیئت، خودش این بلا
رو سر خودش آورده. می‌گه: به خاطر
امام حسین علیه السلام **لطمه** می‌زنم. تازه
عاشورا هم می‌خوایم توی حیاط خونه
حاج حسن آقا **قمه** بزنیم!



حاج حسین (از اعضای هیئت‌امنا)
گفت: خواهرم، اتفاقاً این جلسه‌ای که
گرفته‌یم، برای محرمه و در خصوص
همین موضوعاتی که حاج حسن
قصاب چند وقتی به وجود آورده!
ایشون خودش آدم متدین و خوبی‌ه؛
ولی حُب متأسفانه به مدتی، به خاطر
کج‌فهمی‌هاش، هم خودش داره بیراهه
می‌ره و هم یه عده‌ای از نوجوونها
و جوونها پرشور و پاک رو داره به
بیراهه می‌بره!

یکی دیگه رو کرد به حاج آقا و تمام اعضا
رو خطاب قرار داد: دیدید من می‌گم بریم
سراغ این حاج حسن که دست از این
افراطی‌بازی‌هاش برداره! کسی به حرف
من گوش نمی‌ده که!

ناخودآگاه گریه‌م گرفت. گفتم: پسر
جون، به خدا امام حسین علیه السلام راضی
نیست این کار رو بکنی. اگه می‌خوای
امامت از دستت راضی باشه، حداقل
نمازت و بخون؛ حرف من مادرت و گوش
بده.

گفت: خب گوش می‌دم. چی کار کنم؟
می‌گی برا امام حسین علیه السلام عزاداری نکنم؟
امام حسین علیه السلام گفته قمه بزنی حرومه؟

اولش حاج حسن خیلی مؤدبانه همه رو دعوت کرد و گفت: تا زمانی که شامو بیارن، حاج آقا صالح پرور، کمتر از ده دقیقه، صحبتی دارن و از دوستان هیئتتون کسی حق نداره بیرون بره! از اضطراب و دل شوره که یه وقتی بحث وجدلی بشه و همه چی خراب بشه، خودم و یه گوشه‌ای قایم می‌کنم.

حاج آقا صالح پرور: خیلی وقت بود منتظر فرصتی بودم تا مطلبی رو خدمت برادران و عزاداران سیدالشهدا علیهم السلام عرض کنم. بنده چون اصلاً قصد منبر رفتن ندارم، روی منبر هم نمی‌شینم. برادران عزیز، ما مشترکات زیادی داریم و کاری به اختلافات ندارم و می‌خوام سر مشترکاتمون چند تا روایت و آیه نقل کنم:

خداوند در قرآن فرموده: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا
النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَمَنْ قُتِلَ
مَظْلُومًا فَقَدْ جَعَلْنَا لَوْلِيهِ سُلْطَانًا فَلَا يَسْرِفُ
فِي الْقَتْلِ إِنَّهُ كَانَ مَنصُورًا﴾؛^۲ «و کسی را که

حاج آقا صالح پرور: درسته که این مسئله بایستی حل بشه، ولی خب هر چیزی راه‌حلی داره. بنده ایشون و چند ساله که می‌شناسم. ما مشترکات زیادی داریم. باید با **گفت‌وگو** حلش کنیم. یه مقداریش هم باید با **سیاست درست** حل بشه و قطعاً هم زمان بره. این انحراف یه شبه درست نشده که یه شبه برچیده بشه.

🗨️ **چطوری؟**

🗨️ **یه مداحی که اتفاقاً دوست مشترک ما و حاج حسن هم هست و هیئت این‌ها هم خیلی دوستش دارن، دعوت می‌کنیم برای هیئت خودشون و همون جا به عنوان پیشواز محرم مراسم عزاداری و هیئت می‌گیریم.**

🗨️ **حاج آقا، به نظرتون قبول می‌کنن؟**

🗨️ **ان شاء الله قبول می‌کنن؛ هیئت خودشونه.**

رفقا، باید برا امام حسین علیه السلام جون بدیم، خون بدیم.

بعضی هیئتی‌ها با تعجب به همدیگر نگاه می‌کردند. یکی از آن‌ها که دستانش پراز انگشترش بود و سروصورتش به خاطر لطمه‌های همین شب زخم شده بود، با کنایه گفت: حاج آقا، شما دیگه از ما آتیشی‌تری! ای‌وَل داداش! دمت گرم! ولی چرا خودت امشب هیچ لطمه‌ای نزدی؟ یا موقع لعن سکوت کردی؟ خوبه آدم یه‌رنگ باشه، مثل حاج حسن.

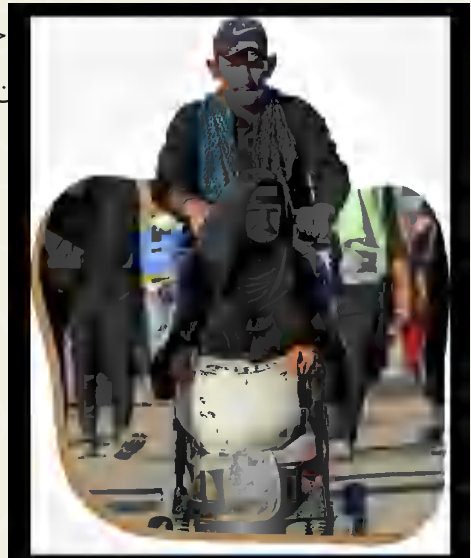
حاج آقا صالح پرور: ما نوکر همه نوکرهای سیدالشهدا علیه السلام هستیم، به خصوص حاج حسن که حق بزرگی گردن ما داره؛ اما اگه قراره خون دادن من و جون دادن من به ضرر امام حسین علیه السلام تموم بشه، فایده‌ای که نداره هیچ، گناه هم هست.

چون حاج حسن نقش محوری در جلسه داشت، تا حدی که شاید کوچک‌ترین مسئله باعث می‌شد جلسه به‌کلی به هم بریزه، حاج آقا رو کرد بهش و ادامه داد:

خداوند خونش را حرام شمرده، جز به حق به قتل نرسانید و آن‌کس که مظلوم کشته شده، برای ولی‌اش سلطه [و حق قصاص] قرار دادیم؛ اما در قتل زیاده‌روی نکند؛ چراکه او مورد حمایت است.»
اگه همه عالم هم در مسیر خون‌خواهی حضرت سیدالشهدا علیه السلام کشته بشن، بازهم اسراف نشده.^۳

در باب زیارت سیدالشهدا علیه السلام در تاریخ داریم که در زمان متوکل عباسی ملعون، اگه افرادی می‌خواستن به زیارت امام حسین علیه السلام برن، باید از ده نفر یکی کشته می‌شد یا دست راستش قطع می‌شد. باین‌حال، در اون ایام، اهل بیت علیهم السلام زیارت امام حسین علیه السلام رو حتی

ن^۴.



حاج حسن جونم، برادر مؤمن و حسینی من، کسانی که مسلط به آیات و روایات و آگاه به زمانه خودشون هستن و کسانی که به سفارش امام زمان علیه السلام باید در زمان غیبت بریم سراغشون، همون مراجع عظام تقلید، می‌گن هرچیزی، حتی عزاداری سیدالشهدا علیه السلام و حتی تبری^۵ که از واجبات دین هست، اگه موجب وهن^۶ و سست شدن دین باشه، قطعاً حرامه^۷. تا حدی که حتی شرکت زنان در دسته‌های سینه‌زنی و زنجیرزنی رو

من گفتم باید برا امام حسین علیه السلام خون بریزیم، لطمه بزنیم، اون هم علنی؛ اما چطور؟ ببینید، شهدای ما در مسیری که موجب تقویت دین بود، خون ریختن و خونشون ریخته شد. شهدا در مسیر حفظ دین لطمه زدن، طوری که وقتی وارد میدون مین می‌شدن، تکه‌تکه می‌شدن.

حاج حسن تمام مدت ساکت بود و چیزی نمی‌گفت؛ چون خودش برادر شهید بود و این حرف‌ها را خوب می‌فهمید.



حاج آقا ادامه داد: برای این‌گونه لطمه زدن‌ها هیچ حدومرزی هم نیست؛ چون باعث حفظ دین و نام امام حسین علیه السلام می‌شه. می‌دونید بعضی عزاداری‌های ما که امروزه دنیا می‌بینند، چقدر به دین خدا ضربه می‌زنه و افراد رو از دین فراری می‌ده؟

قرآن می‌فرماید: ﴿بِأَيِّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقُولُوا رَاعِنَا وَقُولُوا انظُرْنَا﴾؛ «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! "راعنا" نگوئید؛ بلکه بگوئید "انظُرْنَا."» یعنی چه؟ پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله درحال سخنرانی بودن که یه نفر از پای سخنرانی گفت: «راعنا.» یعنی مراعات ما رو هم بکن؛ آروم‌تر صحبت کن یا به این‌طرف و اون‌طرف نگاه کن.

وقتی مسلمونا می‌گفتن «راعنا»، هدفشون مقدس بود و معنای «مراعاتمون کن» رو اراده می‌کردن؛ ولی یهودیان از این کلمه سوءاستفاده کردن و گفتن: مسلمونا به پیغمبرشون

می‌گن ما رو احمق و کودن بدون! در اینجا آیه نازل شد: ﴿لَا تَقُولُوا رَاعِنَا وَقُولُوا انظُرْنَا﴾؛ «راعنا» نگوئید؛ بلکه "انظُرْنَا" بگوئید.» یعنی کلمه‌ای رو که دشمن ازش سوءاستفاده می‌کنه، به کار نبرید. شما هم که قمه می‌زنید، هدفتون مقدسه و به عشق امام حسین علیه السلام این کار رو می‌کنید؛ ولی رسانه‌های غربی این کار شما رو بارها نشون می‌دن و می‌گن شیعه‌ها خودآزارن! دشمن از این کار شما چنین سوءاستفاده می‌کنه. این کار امروز شما مثل همون «راعنا» گفتن مسلمانان صدر اسلامه که دشمن ازش سوءاستفاده می‌کرد و قرآن کریم هشدار می‌ده از هر کاری که دشمن از اون سوءاستفاده می‌کنه بپرهیزید. پس چون امروز دشمنان از قمه‌زنی شما سوءاستفاده می‌کنن، شما دیگه قمه نزنید.

دین مقدار شرعی برای عزاداری ولطمه زدن و در نهایت تعداد زیادی از آن‌ها قانع قرار داده و تا حدی که عرفی باشه، اشکال شدند؛ ولی نمی‌خواستند بپذیرند. نداره؛^۱ بیشتر از اون باید در جای خودش باشه. جای خودش همون میدون نبرده. هم، مثل همیشه، با وجود جواب‌های به‌حق حاج آقا، اصلاً قانع نمی‌شدند!

ولی خب بهترین اتفاق این بود که راه باز شد و در کمتر از یک سال حاج آقا شده بود سخنران ثابت جلساتشان و زمینه‌هدایت و حل مشکلات فکری و رفتاری امام حسین علیه السلام هست.

عده‌ای بعد از شام اطراف حاج آقا جمع بسیاری از آن‌ها شد.

شدند، مقداری پرسش و پاسخ بود

پی‌نوشت

۱. آسیب زدن.
۲. اسراء/۳۳.
۳. «وَمَنْ قُتِلَ مَظْلُومًا فَقَدْ جَعَلْنَا لَوْلِيَّهِ سُلْطٰنًا فَلَا يَشْرَفُ فِي الْقَتْلِ» نَزَلَتْ فِي الْحُسَيْنِ عليه السلام لَوْ قُتِلَ أَهْلُ الْأَرْضِ بِهٖ مَا كَانَ سِرْفًا؛ امام صادق عليه السلام درباره «فَلَا يَشْرَفُ فِي الْقَتْلِ» فرمود: درباره امام حسین عليه السلام نازل شده است که اگر تمام اهل زمین به‌قصاص قتل حسین عليه السلام کشته شوند، اسراف و زیاده‌روی نیست» الکافی، محمد بن یعقوب کلینی، انتشارات دار الکتب الإسلامیه، تهران، ج ۸، ص ۲۵۵.
۴. مناقب آل ابی‌طالب عليهم السلام، ابن شهر آشوب مازندرانی، انتشارات علامه، قم، ج ۱، ۱۳۷۹ق، ج ۴، ص ۶۴.
۵. لعن و بیزاری جستن از دشمنان اهل بیت عليهم السلام.
۶. توهین و پایین آوردن جایگاه دین و اعتقادات.
۷. پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری علیه السلام: B2n.ir/87915، سؤال ۱۰.
۸. همان، B2n.ir/d01618، سؤال ۴۲.
۹. بقره/۱۰۴.
۱۰. پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری علیه السلام: B2n.ir/16056، احکام عزاداری.





یکی دیگر از اصول شش گانه حفظ سلامتی، **حرکت و سکون** است. حرکت به معنای **فعالیت**، و سکون به معنای **استراحت** است.

ورزش از زیرشاخه های حرکت است. در طب سنتی ایران، برای ورزش و تحرک اهمیت بالایی در نظر گرفته شده است؛ چراکه اگر حرکت و سکون بجا باشند، باعث سلامت **جسم و روح** انسان خواهند شد. منظور از این حرکت و سکون، میزان تحرک و ملاحظات مربوط به ورزش کردن است. نوع و میزان ورزش، باید براساس سن، جنس، مزاج و فصل تعیین شود. مثلاً در فصل های گرم سال، باید در اول صبح یا آخر شب، که هوا زیاد گرم نیست، ورزش سبک انجام شود؛ اما در فصل های سرد می توان قبل از ظهر یا ظهر هم به ورزش و فعالیت ورزشی پرداخت.



می‌شود و از راه ادرار و تعریق یا مدفوع دفع می‌شود. مقداری از این مواد زائد که بعد از هضم کبدی ایجاد می‌شوند، لابه‌لای سلول‌ها کنار عروق تجمع می‌کنند و لابه‌لای اجزای بدن انباشته می‌شوند. آن‌ها دیگر به این آسانی در مجاری دفعی نمی‌ریزند.

بنابراین نیاز است هر فرد با نوعی فعالیت به‌عنوان حرکت، یعنی ریاضت با حساب و کتاب یا ورزش، این مواد را حرکت دهد و به سمت خون هدایت کند و از مجاری خون، یعنی رگ‌ها، به سمت مجاری دفعی مثل کلیه‌ها، روده‌ها و مجاری تعریق برساند و آن‌ها را دفع کند.

در بحث غذا گفته می‌شود آنچه در سفره گذاشته می‌شود، غذاست؛ اما غذا به معنای طبی، این نیست؛ بلکه غذا آن چیزی است که وقتی وارد بدن شد، این قابلیت را داشته باشد که هم جنس سلول‌های بدن و به آن‌ها ملحق شود و ابعاد بدن را بسازد و بعد روحِ طبی از آن ساخته شود.

ممکن است فکر کنید چه فرقی می‌کند! فرقی این است که وقتی این غذا وارد بدن می‌شود، بخشی از آن به‌عنوان **غذای واقعی** (غذایی که در طب سنتی به آن غذا می‌گویند) به سمت خون می‌رود و بخش نسبتاً عظیمی از آن به صورت موادی که صلاحیت یکی شدن با بدن را ندارند، در دستگاه گوارشی انباشته می‌شوند.

از این مواد انباشته‌شده، قسمتی به صورت طبیعی به سمت مجاری دفعی می‌رود؛ یعنی فضولات و زوائد

انباشت این مواد زائد و سموم در لابه‌لای سلول‌ها و کناره‌های عروق باعث می‌شود بدن حالت سنگینی، سستی، بی‌نشاطی و کسالت پیدا کند و فرد برای هر فعالیت، چه جسمی و چه فکری، با موانع ناخواسته‌ای روبه‌رو شود؛ یعنی با وجودی که فرد از نظر روحی میل به درس خواندن و مطالعه یا تمرین ورزشی دارد، به‌علت این سنگینی و مسمومیت کمی که پیدا کرده، نمی‌تواند آن را انجام دهد. تنها چیزی که می‌تواند او را از این ورطه نجات دهد، همان **ورزش منظم** و حرکت برنامه‌ریزی‌شده و باتدبیر است که آرام‌آرام و ذره‌ذره این سموم را بیرون بکشد تا بدن پاک شود و بتواند تنفس کند.

ورزش در طب سنتی از لوازم مهم حفظ تندرستی و یکی از روش‌های پیشبرد درمان بیماری‌هاست. به‌طور کلی، حرکت بدن را **گرم** و سکون یا آرامش بدن را **سرد** می‌کند.^۱

پس حرکت برای حیات بشر، و استراحت و سکون پس از آن نیز برای تمدد قوا حیاتی و ضروری است. تمام حرکات، حرارت بدن را افزایش می‌دهند و موجب کاهش رطوبت آن می‌شوند و قوای لازم را برای حرکات بعدی فراهم می‌آورند؛ اما حرکت و سکون **نامتعادل**، با توجه به زمینه مزاجی فرد، زمینه‌ساز بیماری‌های مختلف می‌شود.

حرکت بیش از حد، با ایجاد حرارت، رطوبت بدن را از بین می‌برد. به همین دلیل است که برای فصل‌های سرد، تحرک بیشتر و برای فصل‌های گرم تحرک کمتر توصیه می‌شود. همچنین فعالیت کم موجب افزایش رطوبت و سردی بدن و بروز بیماری‌های سرد، به‌خصوص بیماری‌های مفصلی، می‌شود. پس با توجه به فصل، اوقات روز، مزاج، سن شخص و منطقه‌ای که در آن زندگی می‌کند، میزان حرکت و سکون **متفاوت** است.

جماع نیز یکی از حرکات محسوب می‌شود که افراط در آن باعث خشکی بدن و کاهش حرارت غریزی و در نتیجه سردی بدن می‌شود.

ورزش، به‌ویژه به‌شکل زیاد و سنگین

آن، برای افراد **صفاوی** (دارای مزاج گرم

و خشک) باعث خشکی بیشتر می‌شود

که بیماری‌های خشک، مثل عصبانیت

زودرس، سردرد صفاوی و صدای تِق تِق

مفاصل را در پی دارد. این افراد بهتر

است در فصل‌های سرد و در اوقات

خنک روز تحرک داشته باشند و ظهر

م‌تر است، از میزان فعالیت و

بکاهد تا بدنشان در معرض

بیماری قرار نگیرد.

اما ورزش و تحرک برای افراد

صفاوی (دارای مزاج سرد و تر)

باید است و باعث دفع فضولات

و آب شدن چربی‌های اضافه

بسیار در ایام سرد سال، می‌شود.

اگر فردی در سن **جوانی** (که سن گرمی

است) بیش از حد فعالیت کند، دچار

حرارت بالا، سردرد، کاهش وزن و

کاهش اشتها می‌شود. چنین فردی نیاز

بیشتری به استراحت در جای خشک

دارد؛ اما برای کسانی که مزاج سرد دارند،

حرکت و ورزش مناسب است و فرد را به



آثار ورزش و تحرک

① پاک سازی و افزایش خون رسانی در

بدن؛

② تنظیم کردن سطح انرژی بدن.

توصیه های ورزشی

ورزش باید به حد اعتدال باشد. ورزش معتدل ورزشی است که رنگ چهره را مایل به سرخی کند و فرد شروع به عرق کردن و نفس نفس زدن کند. هر وقت تنفس و تعریق زیاد شد، باید قبل از شروع احساس ضعف و خستگی، ورزش را به تدریج قطع کند.

نوشیدن آب خیلی سرد، حین یا بلافاصله بعد از ورزش، توصیه نمی شود.

همچنین ورزش نباید در حالت گرسنگی یا سیری زیاد شخص باشد. از نظر طبی، ورزش در حال گرسنگی و روزه داری ممنوع است. بلافاصله پس از صرف غذا نیز نباید ورزش کرد؛ زیرا چون هنوز هضم غذا کامل نشده، باعث انباشت غذای هضم نشده در سیستم گوارش بدن می شود که بسیار مضر و خطرناک است. بنابراین ورزشکار حرفه ای دو ساعت بعد از صرف غذا می تواند ورزش

تندلی انجام بدهد و افرادی که حرفه ای هستند، بهتر است با حرکات سبک تر روزه برای دفع فضولات استفاده کنند؛ بر اینکه خیلی سردمزاج باشند.^۳

صیه هایی برای پس از ورزش

ش و فعالیت، به ویژه سنگین حرفه ای، ابتدا با حرکات آرام آغاز، بعد با حرکات سنگین تر انجام شود



و موقع اتمام نیز به تدریج و با حرکات آرام باید ورزش را به پایان برد و نباید ناگهان آن را متوقف کرد. بعد از ورزش نباید بلافاصله از مکان آن خارج شد؛ بلکه ورزشکار باید حوله یا ملحفه‌ای روی بدن عرق کرده بکشد و

حکمای طب سنتی معتقدند روغن مالی انگشتان پا، با هر روغنی که باشد، به سرعت رفع خستگی می‌کند؛ به خصوص اگر خستگی به سبب پیاده روی باشد. گذاشتن پاها در آب‌خنک در فصل تابستان و گذاشتن آن‌ها در آب گرم در



پی‌نوشت

۱. ده مقاله در طب یونانی، مرتضی مدرس گیلانی، انتشارات کتاب‌فروشی معراجی، تهران، ۱۳۶۱، ص ۶۵.
۲. به جز سن و مزاج، باید سردی و گرمی منطقه زندگی را هم در نظر داشت.
۳. رک: خلاصه الحکمه، محمدحسین عقیلی خراسانی، انتشارات چوگان، تهران، ۱۳۹۴، فصل سئو ضروریه.
۴. پایگاه مرکز بهداشت شهرستان شیراز: www.shc.sums.ac.ir.





محمدحسن خدا

هم

مادر ادب

فرض کن شبی خواب ببینی که در باغی سرسبز ناگاه ماه به همراه سه ستاره در دامانت فرود بیایند و فردا بشنوی که عقیل، برادر امیرالمؤمنین علیه السلام، از طرف ایشان آمده تا تو را برای شیر عرب، تک‌یل نام‌آور، اسدالله الغالب، **حضرت علی علیه السلام**، خواستگاری کند. فقط خدا می‌داند حالش چگونه بود. به خدا، کنیزی این خاندان لیاقت می‌خواهد. باید «ام‌البنین» باشی تا مقرب این آستان شوی؛ تا پاسبان فرزندان فاطمه زهرا علیها السلام باشی؛ یعنی مانند ام‌البنین علیها السلام فرزندان را دور سر زینب کبری علیها السلام بگردانی. این چنین می‌شود که وقتی می‌گویند چهار فرزند رشیدت لب‌تشنه در صحرای سوزان شهید شدند، می‌گویی فدای یک تار موی حسین علیه السلام! چگونه می‌توان حق مطلب را درباره کسی ادا کرد که می‌گوید: مرا فاطمه نخوان تا فرزندان از فراغ مادر محزون نشوند؟! چگونه می‌توان راجع به زنی سخن گفت که به عباسش یاد داده بود که فرزندان فاطمه علیها السلام را برادر یا خواهر خطاب نکند؛ بلکه آقا و سرور بداند و بخواند؟ حقا که او «مادر ادب» است. ادب در محضر او درس‌ها می‌آموزد.

ادب حیران می‌شود وقتی ام‌البنین علیها السلام کنارش جمع می‌شدند و سؤالات خود را به عتاشش یاد می‌دهد هیچ‌گاه جلوی حسن و حسین علیهم السلام، جگرگوشه‌های زهرا علیها السلام، راه نرود!

نامش فاطمه است، دختر حزام بن خالد از قبیله بنی‌کلاب. پدرش مردی شجاع و باکمال است از قبیله‌ای مشهور به جنگاوری و دلاوری و شجاعت و مهمان‌نوازی. مادرش «ثمامه» نیز از همین قبیله است.^۱ مورخان در خصوص مادر بزرگوار فاطمه این‌گونه می‌نویسند: «ثمامه، مادر ام‌البنین علیها السلام، بانویی ادیب و کامل و عاقل بود؛ آداب عرب را به دخترش آموخت و هر آنچه در زندگی نیاز یک دختر بود، از مسائل مربوط به خانه‌داری، آدای حقوق و همسررداری و... به او یاد داد.»^۲

دریا به دریا می‌رسد

عقیل، برادر امیرالمؤمنین علیه السلام، در علم **أنساب** تبخّر داشت و مردم در مسجد

کنارش جمع می‌شدند و سؤالات خود را از وی می‌پرسیدند.^۳ حضرت علی علیه السلام به او می‌فرماید: «زنی را برایم اختیار کن که از نسل دلیرمردان عرب باشد تا با او ازدواج کنم و برایم پسری شجاع و سوارکار به دنیا آورد.»^۴ عقیل، بانو ام‌البنین علیها السلام، فاطمه کلابیه را برای حضرت امیر علیه السلام انتخاب می‌کند و در پاسخ برادر می‌گوید: «با فاطمه کلابیه ازدواج کن؛ زیرا در عرب، شجاع‌تر از پدران و خاندان وی نیست.» همچنین از دیگر خصوصیات بارز خاندان بنی‌کلاب، همچون ادب و متانت و شجاعت و دلیری و هنر و وفاداری ایشان می‌گوید. امام علیه السلام نیز این انتخاب را می‌پسندد و عقیل را به خواستگاری ام‌البنین علیها السلام می‌فرستد. حزام که مرد میهمان‌نوازی بود، به خوبی از عقیل پذیرایی کرد. در عرب رسم است سه روز از میهمان پذیرایی کنند و روز چهارم حاجتش را بپرسند. حزام نیز چنین کرد و روز چهارم که پرسید، عقیل جواب

داد: به خواستگاری دخترت برای علی عَلَيْهِ السَّلَامُ آمده‌ام. حِزَام از این پیشنهاد شگفت زده شد و گفت: «به‌به! چه خاندان باکرامتی! اما ای عقیل، یک زن بادیه‌نشین شایسته‌ی علی بن ابی‌طالب عَلَيْهِ السَّلَامُ نیست!» عقیل گفت: او نیز آنچه را تو گفتی می‌داند؛ اما میل به این وصلت دارد. وقتی حِزَام نزد همسر و دخترش برگشت، دیده‌مسرش موهای ام‌البنین عَلَيْهَا السَّلَامُ را شانه می‌زند و او از خوابی که شب گذشته دیده بود، برای مادر سخن می‌گوید: مادر، خواب دیدم که در باغ سرسبز و پردرختی نشسته‌ام. نهرهای روان و میوه‌های فراوان در آنجا وجود دارد. ماه و ستارگان می‌درخشند و من به آن‌ها چشم دوخته‌ام و درباره‌ی عظمت آفرینش و مخلوقات خدا فکر می‌کنم... در این افکار غرق بودم که ماه از آسمان فرود آمد و در دامنم قرار گرفت و نوری از آن ساطع می‌شد که چشم‌ها را خیره می‌کرد. در حال تعجب و تحیر بودم که سه ستاره‌ی نورانی دیگر هم در دامنم دیدم. نور آن‌ها نیز مرا مبهوت کرده بود. هنوز در حیرت و تعجب بودم که هاتفی ندا داد و مرا با اسم خطاب کرد. من صدایش را می‌شنیدم؛ ولی او را نمی‌دیدم. گفت: فاطمه، مژده باد تو را به سیادت و نورانیت؛ به ماه نورانی و سه ستاره‌ی درخشان؛ پدرشان سید و سرور همه‌ی انسان‌هاست بعد از پیامبر گرامی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ... از خواب بیدار شدم در حالی که می‌ترسیدم. مادرا! تأویل رؤیای من چیست؟ ثمامه گفت: به زودی تو با مرد جلیل‌القدری که مجد و عظمت فراوانی دارد، ازدواج می‌کنی و از او صاحب چهار فرزند می‌شوی که اولین آن‌ها چهره‌اش مثل ماه درخشان است و سه تای دیگر همانند ستارگان‌اند. سپس حِزَام وارد شد و مسئله‌ی خواستگاری را مطرح کرد. مادر ام‌البنین نیز مشتاقانه پذیرفت.^۵ بدین ترتیب، حضرت ام‌البنین عَلَيْهَا السَّلَامُ پا

ماه بنی‌هاشم، ابوالفضل العباس علیه السلام، اولین فرزند ام‌البنین بود که در روز چهارم شعبان سال ۲۶ هجری متولد شد. امیرالمؤمنین علیه السلام به خاطر اینکه از پس پرده‌های غیب، جنگاوری و دلیری فرزندش را در عرصه‌های پیکار دریافته بود و می‌دانست او یکی از قهرمانان اسلام خواهد بود، او را «عبّاس»، یعنی «شیرِ بیشه» نامید. روزی ام‌البنین علیه السلام وارد اتاق شد؛ علی علیه السلام را دید که عباس خردسال را روی پاهایش نشانده، آستین‌های او را بالا زده و بازوانش را

به خانه وحی نهاد. به‌به از این شکوه و منزلت! از این ادب و متانت! هنگامی که حضرت علی علیه السلام او را به خانه‌اش آورد، «وَجَدَهَا امْرَأَةً ذَاتَ عَقْلٍ وَ إِيْمَانٍ وَ اَدَبٍ»؛ او را زنی صاحب عقل و ایمان و ادب و عارف به حق اهل‌بیت علیهم السلام مشاهده کرد. ام‌البنین علیه السلام فرمود: تا دختر بزرگ فاطمه علیه السلام اجازه نفرمایند، وارد خانه نمی‌شوم. او محضر امیرالمؤمنین علیه السلام عرض کرد که به‌جای «فاطمه» او را به کنیه‌اش، «ام‌البنین»، صدا بزند تا فرزندان زهرا علیها السلام با شنیدن نام مادرشان به یاد خاطرات تلخ شهادت وی نیفتند. او



سید و مولایتان، امام حسین علیه السلام، باشید و در دفاع از او کوتاهی نکنید.» و چه خوب توصیه مادر را به گوش جان سپردند. یا حضرت ام البنین! به این فرزندت چه آموختی که خودش آب نخورد تا اهل حرم را سیراب کند؟ نبودى زمانى که دو دست ساقى کربلا روی خاک داغ کربلا افتاد؛ زمانى که در راه دفاع از حسین علیه السلام، گرگان سنگ دل چشمش را دریدند و به سرش عمود آهن زدند! به راستى، کسى که دست در بدن ندارد، وقتى با تیرى در چشم، از روی اسب با صورت زمین بخورد، چه مى شود؟! آبروى آب حالا خیره به قطره های آبی شده بود که از مشک پایین مى ریخت. آب چرا شرم نمى کرد؟! در خیمه ها، **علی اصغر علیه السلام** لب های خشکش را به هم مى زند تا عمو آب برساند. ای بانو، یا حضرت ام البنین علیه السلام، نبودى آن زمانى که فرزندت صدا زد: «یا **أَخَا أَدْرِكُ أَخَاكَ**؛ برادر! برادرت را دریاب!»^۸ وقتى کاروان أسرا به مدینه بازگشت،

ام البنین علیه السلام حیران و نگران علت را پرسید. **علی علیه السلام** با اندوه پاسخ داد: به این دو دست نگاه مى کردم و آنچه بر سرشان مى آید، به یاد مى آوردم. سپس ماجرای کربلا را شرح داد و فرمود به جای دو دست عباس علیه السلام، خداوند به او در بهشت دو بال عنایت خواهد کرد.^۸ پس از عباس، سه ستاره دیگر، جعفر و عبدالله و عثمان، نیز از دامان ام البنین علیه السلام به پا خاستند. ام البنین علیه السلام فرزندانش را طوری مؤدب تربیت کرده بود که هیچ گاه برای خود نزد فرزندان فاطمه علیه السلام جایگاهی قائل نبودند، مگر این که این ها خدمتکارند و آن ها سرور. این چهار فرزند، تربیت یافته و آماده شده بودند برای کربلا...

فدای سر حسین علیه السلام

هنگامی که امام حسین علیه السلام عزم حرکت از مدینه فرمود، حضرت ام البنین علیه السلام به فرزندانش سفارش کرد: «**كُونُوا فِدَاءً لِسَيِّدِكُمْ وَلَا تَقْصِرُوا فِي الدَّبِّ عَنْهُ**»^۹ فدای

ام‌البنین علیها السلام خود را به بشیر رساند تا از او خبری بگیرد. بشیر عرض کرد: تسلیت می‌گویم تو را بابت شهادت فرزندت **عبدالله**. ام‌البنین علیها السلام فرمود: تو راجع به عبدالله نپرسیدم؛ از **حسینم** خبر بده! بشیر خبر شهادت **عثمان** و **جعفر** را داد و ام‌البنین علیها السلام همان را فرمود. سپس خبر شهادت **عباس** علیها السلام را داد. ام‌البنین علیها السلام دست بر پهلویش گذاشت و فرمود: «**وَاللَّهِ قَطَعْتَ نِيَاطَ قَلْبِي أَخْبَرْتَنِي عَنِ الْحُسَيْنِ**؛ به خدا، بند دلم را پاره کردی! از حسین علیها السلام به من خبر بده.» هنگامی که بشیر خبر شهادت امام حسین علیها السلام را داد، ام‌البنین علیها السلام به زاری کردن پرداخت و فرمود: «**لَيْتَ أَوْلَادِي**

را پاره کردی! از حسین علیها السلام به من خبر بده.» هنگامی که بشیر خبر شهادت امام حسین علیها السلام را داد، ام‌البنین علیها السلام به زاری کردن پرداخت و فرمود: «**لَيْتَ أَوْلَادِي**



پی‌نوشت

۱. جمهرة أنساب العرب، علی بن احمد بن حزم، انتشارات دار الکتب العلمیه، بیروت، ۱۴۰۳ق، ص ۲۸۲.
۲. «شروع مرتبه عاشورا»، ذبیح‌الله صاحب‌کار، مجله نگاه حوزه، فروردین ۱۳۸۱، ش ۷۷ و ۷۸.
۳. العباس، سید عبدالرزاق موسوی مقزم، انتشارات آرام دل، تهران، ۱۳۹۸، ص ۳۴.
۴. همان، ص ۱۵.
۵. مولد العباس بن علی علیهما السلام، محمدعلی ناصری، انتشارات شریف رضی، قم، ۱۳۷۲، ص ۳۶-۳۸.
۶. العباس، ص ۲۱.
۷. همان.
۸. رک: زندگانی حضرت ابوالفضل العباس علیه السلام، باقرشریف قرشی، انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم، ۱۳۹۴.
۹. ام‌البنین علیها السلام؛ النجم الساطع فی مدینه النبی الامین، علی ربانی خلخالی، انتشارات دار الکتب الاسلامی، قم، ۱۳۸۲، ص ۱۴۵.
۱۰. بحار الأنوار، محمدباقر مجلسی، انتشارات دار الکتب الاسلامیه، تهران، ۱۴۰۳ق، ج ۴۵، ص ۴۱.
۱۱. ام‌البنین علیها السلام؛ النجم الساطع فی مدینه النبی الامین، ص ۱۴۵.





پاهایش را در یک کفش کرده و دائم از پدر و مادرش درخواست می‌کند: «منم موبایل می‌خوام!»

حتماً در میان دوستانش کسانی هستند که موبایل دارند یا شاید هم معلم مدرسه تکلیف شب را در فضای مجازی به اشتراک گذاشته و او احساس نیاز کرده که موبایل داشته باشد. گاهی هم خودش به تنهایی‌ها و بی‌حوصلگی‌هایش فکر کرده و به این نتیجه رسیده که: «الآن زمان موبایل خریدن من است؛ چه کسی بهتر از پاهایش می‌تواند هم‌بازی لحظه‌های تنهایی من باشد؟!»

این تصویر کوچکی از دنیای بزرگ بچه‌های امروز است. بسیاری از ما این سؤال پرتکرار را می‌پرسیم: «چه زمانی می‌توانم برای فرزندم موبایل بخرم؟» حتماً هم انتظار داریم مشاور یا روان‌شناسی پیدا شود که سن‌وسالی تعیین کند و مثلاً بگوید: ۱۳ سالگی موقع خریدن موبایل برای بچه‌هاست! و خیال والدین را راحت کند تا اعصابشان از دست این غر زدن‌های بچه‌ها راحت شود.

اینکه بدانیم برای پاسخ به چه نیازی می‌خواهیم برایش موبایل بخریم، بسیار مهم است. آیا نیاز واقعی دارد یا صرفاً یک درخواست است؟ والدین باید به نیازهای واقعی فرزندشان پاسخ بدهند؛ اما لزوماً نباید به همه درخواست‌ها توجه کنند. اگر نیاز را درست تشخیص دهیم، می‌توانیم متناسب با نیاز ابزار را تهیه کنیم. بعضی از نیازها با ابزارهای ساده ارتباطی برطرف می‌شوند و برای برخی دیگر هم می‌توان جایگزین بهتر و مناسب‌تر پیدا کرد؛ مثلاً اگر می‌خواهیم بدانیم فرزندمان کجاست، می‌توانیم از موبایل‌های معمولی قدیمی استفاده کنیم؛ اما برای پاسخ به نیاز بازی و سرگرمی از یک کنسول بازی معمولی.

۲ چه ابزاری بخرم؟

به نظر می‌رسد بهترین وسیله برای بچه‌ها رایانه است، آن‌هم از نوع رومیزی‌اش.

این نوشته کوتاه قصد دارد با پاسخ به چند سؤال ساده، به ما در خرید تلفن همراه برای فرزندمان کمک کند.

۱ چه نیازی دارد؟

فرزند دلبنده ما چه نیازی به موبایل دارد؟ آیا به خاطر اینکه دوستانش موبایل دارند، او هم علاقه‌مند شده یا برای درس خواندن نیاز به آن پیدا کرده است؟ شاید هم ما می‌خواهیم گهگاهی جویای حالش شویم و بدانیم فرزندمان کجاست. برای همین، لازم می‌دانیم موبایلی همراهش باشد تا گم نشود؛ هرچند بسیاری از بچه‌ها برای سرگرمی نیاز به این جعبه جادویی پیدا می‌کنند تا اوقات بگذرانند و کمتر مزاحم اعصاب والدین باشند.





❖ هم قابلیت نظارت و مدیریت بیشتری دارد و هم نمی‌توان آن را

هر جایی همراه خود برد؛

❖ از لحاظ محتوایی، از کنسول‌های بازی بهتر و تنوع بازی‌های سالم آن بیشتر است؛

❖ برخلاف موبایل، قابلیت ارتقای قطعه به قطعه دارد؛

❖ اگر در آینده فرزندمان شاغل شد، کسی از او نمی‌پرسد: «کار با موبایل بلدی؟» اما می‌پرسند: «کار با رایانه بلدی؟»

❖ قابلیت یادگیری مهارتی در رایانه بیشتر از موبایل است؛ از جمله تدوین فیلم‌ها و برنامه‌نویسی نرم‌افزارها.

❶ برای خودش باشد؟

سعی کنیم، تا جایی که امکان دارد، مالکیت را به فرزندمان ندهیم. برای مثال، اگر پدری می‌خواهد برای فرزندش

اولین ویژگی رایانه این است که برای درس‌خواندن خیلی بهتر از موبایل است. بچه‌ای که با موبایل درس می‌خواند، علاوه بر اینکه چشم و ستون فقراتش آسیب می‌بیند، دائم سرگرم زرق و برق‌ها و جذابیت‌های این وسیله می‌شود و حواسش از هدف اصلی پرت می‌شود.

البته رایانه ویژگی‌های دیگری هم دارد که چند نمونه‌اش ذکر می‌شود:

❖ تمام نرم‌افزارهای موبایل روی رایانه نصب می‌شود؛ اما برعکسش ممکن نیست؛

موبایل بخرد، بگوید: «دخترم/پسرم، می‌خواهیم ابزاری تهیه کنیم، می‌توانیم محدودیت‌های زمانی یا مکانی وضع کنیم تا در آینده کمتر دچار مشکل شویم.

این گوشی و برای مادرت خریده‌م؛ اما تو هم می‌تونی ازش استفاده کنی.» یا اگر رایانه خریدیم، بگوییم این رایانه خانواده است. به دو دلیل:

❖ **قابلیت نظارت** بیشتری داریم و زمانی که می‌خواهیم نظارت کنیم، متهم به فضولی و جاسوسی نمی‌شویم؛ می‌توانیم ببینیم فرزندمان چه بازی‌هایی می‌کند؛ چه نرم‌افزارهایی نصب کرده و با چه کسانی ارتباط دارد.

❖ **قابلیت مدیریت** بیشتری داریم. وقتی مالک والدین شدند، آن‌ها تعیین می‌کنند چه زمانی و کجا استفاده شود.

❖ **محدودیت‌های زمانی:** مثلاً در روز دو ساعت و با هدف استفاده شود؛
❖ **محدودیت‌های مکانی:** در محیط‌های آموزشی، مراکز مذهبی و مهمانی‌ها از موبایل استفاده نشود؛

۱۴ محدودیت وضع کنیم؟

حتماً وضع کردن محدودیت و گذاشتن، در آینده به مدیریت به‌ترمان کمک می‌کند. زمانی که



❖ **محدودیت‌های نرم‌افزاری:** از نرم‌افزارها را می‌گیرد. اتفاقاً فرزندان عقد‌های و شبکه‌های اجتماعی داخلی استفاده شود. فیلترشکن ممنوع باشد؛ مجازی به صورت کاذب آن‌ها را برطرف کرده‌اند. اگر خوب به دوروبرمان نگاه کنیم، نمونه‌های زیادی خواهیم دید.

❖ **محدودیت‌های بازی و سرگرمی:**

جایگزین بازی فیزیکی نشود و فقط بازی‌های سالم با تأیید والدین نصب شود؛

دو نکته اول: تعیین کردن سن خاص برای

خریدن موبایل اشتباه است؛ چون جنسیت، سن و سال، شرایط محیطی و رشد فکری بچه‌ها متفاوت است و نمی‌توان برای همه نسخه واحدی پیچید. شاید در نهایت بهترین پاسخ این باشد: وقتی می‌توانیم این ابزار را برای فرزندان تهیه کنیم که مطمئن باشیم **وابسته** نمی‌شود و به اندازه و درست استفاده می‌کند.

❖ **محدودیت‌های رشد و تحصیل:**

به شرطی که باعث افت تحصیلی نشود.

⑤ **بچه‌ام عقده‌ای بار نمی‌آید؟**

یادمان باشد بچه‌هایی عقده‌ای می‌شوند که به **نیازهای واقعی‌شان** پاسخ داده نشود. نیازهای واقعی بچه‌ها بازی، سرگرمی، محبت، توجه، احترام، تعامل و از این قبیل است. اگر درست زندگی کنیم، سبک زندگی ما به این نیازها پاسخ می‌دهد؛ ولی اگر در زندگی واقعی به نیازهای اساسی فرزندانمان پاسخ صحیح ندهیم، موبایل جایمان

نکته دوم: به‌طور کلی، مدیریت فرزندان

و مراقبت از آنان، در فرایند تربیت، باید **غیرمستقیم** باشد تا باعث میل آن‌ها به پنهان‌کاری نشود.

در سرزمین عجایب ۹

قیمت توفیق



زینب رحیمی تالار پشته - دانش آموخته سطح ۳ حوزه علمیه

عرق نعناع را که در کوله‌ احمد گذاشتم،
آه از نهادش بلند شد.
ماما اون دیگه چرا؟ قراره کوله رو
روی دوشم بکشما؛ هر چی دستت بیاد
می‌ریزی توش؟
چشم‌غره‌ای نثارش کردم؛ چه معنی
داشت در کارم نظر غیر کارشناسانه
بدهد.
تو چه می‌فهمی؟ اون موقع که وقت
و بی‌وقت دل‌درد گرفتی و به خودت

پیچیدی خدای ناکرده، اون وقت میگی
خدا اموات مامانو بیامرزه که به فکر
بوده؛ راستی اگه دل‌درد گرفتین، عرق
نعناع رو با گلاب و عسل شربت‌ش کنین
و بخورین.
"وای" بلندی گفت؛ کوله را از من گرفت و
سرکی به آن کشید.
باورم نمیشه؛ یعنی همه اینا که
گفتی رو توی کوله من گذاشتی؟
دست‌به‌کمر ایستادم و اخم کردم.

این سهام تو بود؛ داروهای ضروری و خاکشیر و نبات رو هم دادم به بابات. وسایل علی رو هم که بابای بی‌چاره‌ات ورمیداره.

بی‌توجه به داد و قال‌هایش سراغ کوله هادی رفتم تا آخرین تجهیزاته‌ش را جا ساز کنم؛ حداقل او غر نمیزد. سرش گرم بازی با دخترها بود تا دلشان را قبل از رفتن به دست بیاورد. بی‌اندازه وابسته‌اش بودند. صدای فاطمه می‌آمد که حین بالا رفتن از سر و کول پدر، غرهایش را می‌زد.

باباجان، زهرا آلرزی داره و نمی‌تونه بره پیاده‌روی اربعین؛ مامان به خاطرش باید بمونه؛ من چه گناهی کردم که منو نمی‌بری؟ داداشا رو داری می‌بری؛ مگه من آدم نیستم؟

چرا دختر بابا؛ اتفاقاً به نظرم شما

دو تا خواهر بهترین دخترایی هستین که من می‌شناسم؛ شما این دفعه رو

هم خانومی کن و واسه کمک به مامان پیشش بمون، قول میدم خیلی زود با یه کاروان شماها رو ببرم کربلا؛ احمد از اتاق صدایش را بلند کرد.

حالا واقعاً چرا فاطمه رو نمی‌بریم؟ علی که نصف اونه داره میاد.

پدرش توضیح داد که محل اسکان خانم‌ها و آقایان جداست و فاطمه برای زیارت‌ها هم نمی‌تواند تنها برود و به خاطر شلوغی‌ها ممکن است گم شود. هنوز درگیر رفت و نرفت بچه‌ها بودیم که صدای زنگ در آمد. دخترها مسابقه طور طرف در دویدند. فاطمه با آنکه وسط راه چادر گل‌گلی‌اش را برداشت و روی سرش انداخت، بازهم از زهرا جلو زد. هادی کوله که کارش تمام شده بود را واری کرد و همان حین، توصیه ایمنی داد.

به چند تا آدم معتمد سپردم حواسشون به شما باشه؛ شماره‌شون

رو هم واست فرستادم؛ کم و کسر هم اگه داشتین، زنگ بزن همون سوپری که پیک داره؛ میوه و نون هم که فکر کنم به اندازه کافی گرفتم.

لبخندی به سر پر دغدغه اش زد؛ در هر حالی حواسش جمع نیازهایمان بود.

هادی، این همه خوبی، شهید نشی یهو.

چشم غره ای رفت و کوله اش را بلند کرد تا دم در بگذارد.

یعنی توقع نداری شهید بشم؟ طفلک من.

سریع زیپ بازمانده کوله را بستم تا هنوز راه نیافتاده نصف تجهیزاتش را به باد ندهد.

عزیزم، گفتم همین حالا یهو؛ آخه عکس شهداتی ازت نداریم؛ رفتی کربلا واسه ما دعا که کردی بعدش، چند تا عکس توپ بگیر که آمادگی کامل داشته باشی.

خنده پدر و پسر هوا رفت. هر دو سر تکان می دادند. علی هم که تا آن موقع محو شبکه پویا بود، نگاهی به خنده هایشان انداخت.

کوثر، کاش امسال میرفتی پیش مادرت اینا. حالا خانواده من خیلی دور هستن و نمیتونی بری پیششون.

هادی؟ بازگفتی که. اولین باره پدر و

مادرم دارن با داداشام میرن پیاده روی اربعین؛ خواهرم هم که شوهرش موکب داره و حالا حالاها تنهائه؛ یکی باید هوای اونو داشته باشه؛ پیش کی برم اونوقت؟

با صدازدن های دخترها، حواسمان به سروصدای داخل حیاط نقلیمان جلب شد. همه به جز علی که داشت

از آخرین لحظات ممکن برای کارتون دیدن استفاده می کرد، به حیاط رفتیم.

سیمین خانم با سروصدا وارد شده بود و داشت دخترها را سین جیم می کرد؛ مرا که دید، مخاطبش را عوض کرد.

اگره بیایم، کل سفر و چند وقت بعدش باید مریضی بکشه؛ نمی‌تونم بچه رو عذاب بدم چون من دوست دارم برم پیاده‌روی؛ به چه قیمتی؟
ابرو بالا انداخت و دستش را در هوا تکان داد.

☞ به هر قیمتی؛ مگه به امام حسین علیه السلام ایمان نداری؟ راه بیافتی خودش هواتو داره. واقعاً فکر نمی‌کردم تو که ادعای خدا پیغمبرت میشه و خانوم حاج‌آقا هستی، اعتقادت به امام حسین علیه السلام اینقدر ضعیف باشه.
لبخندی به قضاوتش زد؛ جایی گوشهٔ دلم درد گرفت؛ همان‌جا که عشق به آقا داشت، در منطقهٔ مادرم، ادمم، آورد.

☞ ای کوثر جان، بچه‌ها گفتن شما با کاروان هم محله‌ایانمی‌ای کربلا؛ راست میگن؟ حرفش را که تأیید کردم، ادامه داد؛ هادی هم دم دررفته بود تا با شوهر او صحبت کند و احمد همانطور که سربه‌سر دخترها می‌گذاشت، با آنها به داخل خانه برگشت.

☞ وا؟ چرا؟ من که نباید بهتون بگم؛ این سفر به دعوته؛ باید جدی میخواستی تا بطلبنتون؛ سالای قبل چی؟ چند سفر اربعین رفتی؟ دلت نمی‌سوزه نری توی همچین حال و هوایی؟
تلخندی زد؛ سر می‌برد و رگباری به هم می‌بافت.

☞ تا حالا اربعین نرفتم؛ سمین، خانوم،

زهرا آلرزی



من شوهر و پسر ام حتی اون پنج ساله رو هم دارم میفرستم تا برن؛ چون اعتقاد دارم خود آقا هواشونو داره و مشکلی پیدا نمیکنن؛ سپردمشون به آقا؛ اما وقتی دکتر زهرا می‌گه گردوخاک و گرمای اون جا آلرژی پیش رو شدیدتر و درمانشو سخت می‌کنه، نمی‌تونم خودخواه باشم و ببرمش. شک به توان معصوم علیه السلام نمی‌کنم خدای ناکرده؛ سیمین خانوم، اگه این‌که میگی درست بود، پس چرا خود پیامبر صلی الله علیه و آله وقتی خواستن هجرت کنن، راست‌راست از شهر نرفتن بیرون که مسیر رو بگیرن تا برسن مدینه؟ ایشون حضرت علی علیه السلام رو جای خودشون توی خونه گذاشتن و چند روز هم توی غار موندن تا دشمنان بیخیالشون بشن. من وقتی

بعدش با اطمینان و توکل پیش برم. هوا که بهتر شد ان‌شاءالله به کرم امام حسین علیه السلام خانوادگی سفر کربلا مونم می‌ریم.

هادی که به حیاط برگشت، نگاهم به این پا و آن پا کردنش افتاد؛ پرسیدم بینم چه می‌خواهد؛ کاروان آماده بود و باید می‌رفتند. از او خواستم تا به خداحافظی پرسوز بچه‌ها برسد تا من هم بعدش خداحافظی با سفری‌هایی که صد قافله دل همراهشان بود را به جا آورم.

با سیمین خانم سر حرف را کش نیاوردم؛ خداحافظی و التماس دعایی گفتم و به داخل خانه رفتم. دیگر وقتش بود مادری دل بکند از پسرهایش؛ وقت سپردن عشق دنیایی‌ام، هادی به عشق بینهایت‌م، مولایم حسین علیه السلام بود.



کار پیغمبر
می‌فهمم
احتیاط رو

سَلْمَانَ مُعْتَدِي

چراهای ریزه ریزه

رها سلمانیان

پراز شربت و داد دستم، خندید و گفت:
چرا این قدر دَمغی؟
اومدم بگم: آخه ببینید حسون...
که پرید تو حرفم و گفت شنیدم.
سینی شربت که خالی شد، با دوستت
بیاید پای دیگ، کارتون دارم.
اون قدر جمعیت زیاد بود که خیلی زود
سینی خالی شد و دوتایی رفتیم ته
موکب، کنار دیگِ بزرگ شربت و منتظر
شدیم ببینیم حاجی چی کارمون داره.
حاجی روی چهارپایه کوتاهش نشست
و ما هم جلوش نشستیم.
گفت: کدومتون می‌دونید سلمان فارسی
کی بوده؟

با پسر یکی از دوستای بابا که تو مسیر
اربعین باهم آشنا شده بودن و اصالتاً
اهل نجف بود، دوتایی توی موکب
جلوی در هیئت شربت می‌دادیم.
دست و پاشکسته فارسی بلد بود و همین
باعث شد بیشتر باهم دوست بشیم.
با دامادشون، که ایرانیه، برای زیارت
اومده بودن ایران.
پسر خوبیه‌ها؛ ولی گاهی با حرف‌هاش
دل‌م و می‌سوزوند؛ مثلاً می‌گفت:
پیامبر ﷺ و امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَام مثل ما
عرب بودن و ما رو بیشتر دوست دارن.
حاج علی محمد، میون دار هیئت که
داشت حرف‌هامون و می‌شنید، سینی

اون روز «سلمان» صدایش می‌زد. سلمان که اسلام آورده بود و عاشق پیامبر ﷺ شده بود، به خاطر ایمان و معرفتش، خیلی مورد توجه و محبت

اهل بیت علیهم السلام قرار می‌گرفت.^۱ او اولین ایرانی مسلمان بود و پیامبر ﷺ درباره‌اش فرمود: «سَلْمَانٌ مِّثْلَ أَهْلِ الْبَيْتِ؛ سلمان از خانواده ماست.»^۲ داشت یه چیزایی یادم می‌اومد. گفتم: حاجی، سلمان همونی نیست که پیشنهاد کنند خندق‌های بزرگ جنگ احزاب رو داد؟ تو کتاب تاریخ یه چیزایی ازش خونده‌یم.

حاجی گفت: درسته پسر. سلمان کنار پیغمبر ﷺ و امیرالمؤمنین علیه السلام یه عالم و محدث بزرگ شد که پیامبر ﷺ درباره‌اش فرمود: سلمان دریای علمه و کسی نمی‌تونه به عمق اون دریا برسه.^۳

حاجی ادامه داد: علی و فرزندان علیهم السلام بین عرب و عجم فرق نمی‌داشتن و چه بسا به خاطر زهد و ایمان قوی‌تر، یه عجم مثل

یه چیزایی ازش شنیده بودم؛ ولی راستش غیر از این که از اصحاب پیامبر ﷺ بوده، چیز دیگه‌ای یادم نیومد. حاجی گفت: درسته.

روزبه، یه پسر بچه ایرانی و اهل یکی از روستاهای استان فارس بود. پدرش روحانی زرتشت بود و چون مادرش و از دست داده بود، پیش عمه‌ش زندگی می‌کرد. وقتی فهمید باید به دین اجدادش ایمان بیاره وگرنه شش ماه زندانی‌ش می‌کنن و مجبورش می‌کنن ایمان بیاره وگرنه اعدام می‌شه، فرار رو ترجیح داد و زد به دل بیابون.

تو بیابون به یه کاروان رسید که به سمت شهر شام (سوریه) می‌رفت. سال‌های سخت و پرماجرایی داشت و با دین‌های زیادی آشنا شد.

خلاصه، تپش، درحالی که یه مرد یهودی اون و به بردگی گرفته بود، به پیامبر ﷺ رسید.

پیامبر ﷺ به قیمت خیلی زیادی روزبه رو از مرد یهودی خرید و آزادش کرد و از

سلمان رواین قدر دوست داشتن. پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در وصف سلمان فارسی فرمودن. اتفاقاً روز ۷ ماه صفر هم بزرگداشت ایشونه. بیش از دویست سیصد سال عمرِ بابرکت داشت و زمان خیلی از ائمه عَلَيْهِمُ السَّلَام رو درک کرد. امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام با اسم «سلمان محمدی» صدایش می‌زدن.^۴

یه مدتی هم والی مدائن بود و شیعه و سنی، عرب و عجم، همه قبولش داشتن. «اگر علم دین در تریا هم باشد، مردانی از سرزمین پارس بدان دست خواهند یافت»^۵

حاجی ملاقه رو برداشت و برگشت سر دیگ و گفت: حتی این جمله رو



پی‌نوشت

۱. رک: زندگی پرافتخار سلمان فارسی، محمد محمدی اشتهااردی، انتشارات به‌نشر، ۱۴۰۲.
۲. بحار الأنوار، محمدباقر مجلسی، انتشارات دار إحياء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳ق، ج ۱۱، ص ۳۱۳.
۳. اختصاص، محمد بن محمد بن نعمان (شیخ مفید)، انتشارات علمی فرهنگی، قم، ۱۳۹۵، ص ۲۲۲.
۴. «لَا تُقَلُّ سَلْمَانَ الْفَارِسِيِّ وَ لَكِنْ قُلْ سَلْمَانَ الْمُحَمَّدِيِّ» (امالی، محمد بن حسن طوسی (شیخ طوسی)، انتشارات دار الثقافة، قم، ۱۴۱۴ق، ج ۱، ص ۱۳۳).
۵. بحار الأنوار، محمدباقر مجلسی، ج ۶۴، ص ۱۷۴.

معصومه باقری

کارشناس علوم

مخاطبی در آ

طیب

لازم



اصولاً از همراهی خانواده در بعضی مهمانی‌ها هیچ چیز، جز حرص و جوش، نصیب من نمی‌شود که نمی‌شود. این بار هم می‌خواستم یک جور خان‌عمو را بیچانم که متأسفانه موفق نشدم. قربان حکمت خدا بروم! صل‌رحم هم أجرزایدی دارد و هم صبرزایدی می‌طلبد. از در خانه مجلل و بزرگشان که وارد می‌شویم، عمو و زن‌عمو به استقبال می‌آیند و گرم در آغوشم می‌گیرند و به سمت سالن پذیرایی راهنمایی‌مان می‌کنند. مامان و بابا کنار هم روی مبل سه‌نفری می‌نشینند و من یک مبل تک‌نفری را به وجود خود مزین می‌کنم! هنوز ننشسته، خسته شده‌ام. چاره‌ای نیست. حداقل باید یک ساعتی زیر حوصله‌ام را کم کنم و نگذارم همین‌طور که قل‌قل می‌جوشد سرپرود!

دقایقی که می‌گذرد، گل‌پسرعمو (!) به جمع اضافه می‌شود و با پدرم دست می‌دهد و با مادرم سلام و احوال‌پرسی گرمی می‌کند. به من که می‌رسد، می‌داند

اگر بخواهد مزه بریزد و گرم حال و احوال کند، مثل دفعه‌های قبل، غیر از سکوت و سرسنگینی من، جوابی نخواهد گرفت. پس به‌زور یک سلام جلوم می‌اندازد و من هم اگر اجبار شرع نبود، برش نمی‌داشتم! چه گفتید؟ من افراطی

و اُملم؟ نه عزیزم! افراطی در کار نیست! مولایمان **علی علیه السلام** به زنان جوان سلام نمی‌کرد که مبدا دلش زنگار بگیرد! نه من دلی به‌پاکی دل **علی علیه السلام** دارم، نه

عموزاده نه چندان محترمم!

چرا نگفتم محترم؟ چون مرد محترم میان این‌همه مبل دقیقاً مبل روبه‌روی یک نامحرم را برای نشستن

انتخاب نمی‌کند. می‌کند؟! حالا من زیر تعارفات پی‌درپی زن‌عمو و نگاه‌های افسارگسیخته شازده‌اش چطور چایم را کوفت کنم؟! جان؟! گفتید اسلام بازبودن صورت را مجاز می‌داند؟ بله، من هم ملتفتم؛ ولی آینه صورت‌م را نگاه داشته‌ام

برای یک چهره، برای یک تصویر؛ آن‌هم چهره مردی که قرار است آینه‌دارم باشد؛ مردی که یک‌عمر چشم از تمام آینه‌ها پوشانده تا در چهره شریک زندگی‌اش بتواند به تماشای جلال و جمال خالقش بنشیند.

چه گفتید؟ فلسفی‌اش کردم؟ نمی‌شود؟ امتحانش نکرده‌اید! اگر امتحان کنید، می‌بینید که «هرچه در پرده نهران روی تو باشد زیباست».

بگذریم. زرنگ‌تر از این حرف‌ها هستم که به‌خاطر چهار تا میوه یک صحنه تماشایی مفت، میزبانم را مهمان کنم! چه گفتید؟ بگویم چه کلکی سوار کردم؟ نه خیر آقا! از این خبرها نیست! خودتان بروید و فکر کنید ببینید چطور می‌شود هم رویت را بگیری هم میوه و شیرینی و چای بخوری! اینجا که تنبل‌خانه شاه‌عباس نیست که من لقمه آماده دهان کسی بگذارم!

بله، داشتیم می‌گفتم. پسرعموخان (!) کنم مامان به این چیزها حساس است. روبه‌روی من جلوس فرموده و کمی چند دقیقه‌ای که می‌گذرد، زنگ در به تلاش می‌کند بین بحث مردها برای صدا درمی‌آید.

خودش جایی باز کند؛ ولی نمی‌داند پسرعمو، از خدا خواسته، در را باز می‌کند. بین بحث پخته دو برادر مجالی برای پسر خواهر زن عمو و همسرش آمده‌اند عرض‌اندام یک جوان خام نیست! یا به خاله عزیزشان سر بزنند! چون آن‌ها ایشان خودش توانایی به دست گرفتن هم، مثل ما، در قبال ناخوش‌احوالی زن عمو احساس وظیفه کرده‌اند! اولین رسته صحبت را ندارد که در اوج چیزی که از مهمانان تازه‌وارد می‌بینم خداحافظی می‌کند! پس به ناچار سکوت اختیار می‌کند.

زن عمو و مامان به بحث قشنگ «توهنوز عروس نگرفته‌ای؟» و «تو به سلامتی، کی می‌خواهی داماد دار شوی؟» رسیده‌اند! این است که پوشش عروس خواهر زن عمو معمولی است؛ اما یک چیز معمولی نیست: سلام و علیک گرم او با پسر خاله همسرش!

اصلاً انگار همه چیز امروز بر وفق مراد من است؛ آن از بحث‌های سیاسی اجتماعی مردان و این هم از حرف‌های دوزاری زنان و این هم از.... بماند! سرم را با زبانه زیبای کیفم گرم می‌کنم. به خدا، اگر مامان مبادی آداب نبود، مثل پسر روبه‌رویم سرم را در گوشی‌ام فرو می‌کردم؛ ولی چه نمی‌دانید چرا معمولی نیست؟! این پسرعموی ما باید هم صحبت پسر خاله‌اش باشد یا همسر پسر خاله‌اش؟! جان؟ گفتید حساس نباشم؟ یک حرف زدن ساده است؟ شما خیلی ساده هستید که حرف زدن دو نامحرم با هم را دست‌کم می‌گیرید.

اصلاً ساده نیست. این که پسرخاله آه! کاش پدر و مادرها به جای این پسرعموی من راحت کنار مردها حرفهای «صد من یک غاز» (!) حداقل می‌نشینند و با آنها مشغول صحبت بحث را به سمتی می‌برند که کمی آب بر می‌شود و صدای بگوبخند همسر آتش وجود ما چهار جوان ریخته شود! جوانش هم کنار پسرعموی من به هوا راستی، کدام آب می‌تواند هم‌زمان دو آتش شهوت و یک آتش غفلت و یک آتش محبت و دل‌سوزی را خاموش نمی‌توانم ساده از کنارش رد شوم. مثلاً ما خانواده مذهبی هستیم! مثلاً کند؟

ما مقتیدیم! مثلاً ما پر از ادعاییم! زمانی؟ درست چه زمانی عفت و غیر برایمان این‌طور ساده بی‌معنا ش راستی‌راستی، کی این‌قدر تغییر کردید که نامحرم‌هایمان سر در یک گوشی فروببرند و باهم کلیپ طنز نگاه کنند؟!

چشم‌هایم دارد می‌سوزد. نمی‌دانم اثر نگاه‌های پر از آتش و دود عموزاده محترم به ناموس پسرخاله‌اش است یا اثر کلیپ‌های مسمومی که ندیده می‌دانم چه فتنه‌ای است!





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

خدمت دین به بیمار وسواسی

تکانه‌ها، برای کاهش نگرانی از آلوده بودن دستش، آن را مدام می‌شوید.

حکم وسواس در وضو و غسل و طهارت و نماز و جنب شدن و حق‌الله (خمس و...) و حق‌الناس (مادی و معنوی) و...، همگی بی‌اعتنایی است!

شخص مبتلا به وسواس فکر می‌کند بی‌اعتنایی به آن بی‌فیدی است. اما سؤال: وقتی خداوند فرموده، بازهم این‌طور است؟! مثلاً وقتی فرموده اگر مسافر هستیم باید نماز را شکسته بخوانیم؛ وقتی آب نیست به جای وضو تیمم کنیم؛

وسواس افکار و تصاویر و تکانه‌هایی (رفتارهای شتاب‌زده بدون تفکر)

هستند که در ذهن فرد تکرار می‌شوند و از کنترلش خارج‌اند و به‌رغم میل او، به ذهنش هجوم می‌آورند و او را آشفته و مضطرب می‌کنند و بر عملکرد ارتباطی، شغلی، تحصیلی و... اثر منفی می‌گذارند و وقت بسیاری از او می‌گیرند و او مدام فکر می‌کند مبداً دستش آلوده باشد. در برابر این وسواس‌ها اجبارها (وسواس‌های عملی) شکل می‌گیرد؛ یعنی بیمار بعد از آن افکار یا تصاویر یا

خداوند فرموده سگ نجس‌العین است؛ ولی گرگ نه. بنابراین، در دین باید هرچه را خداوند گفت بپذیریم و از آن اطاعت کنیم.

امام سجاد علیه السلام فرمودند: «إِنَّ دِينَ اللَّهِ لَا يُصَابُ بِالْعُقُولِ النَّاقِصَةِ وَالْأَرْأِءِ الْبَاطِلَةِ وَ الْمَقَائِيسِ الْفَاسِدَةِ وَلَا يُصَابُ إِلَّا بِالتَّسْلِيمِ؛ دین خدای عزوجل با عقل‌های ناقص و آرای باطل و معیارهای نادرست به دست نمی‌آید؛ بلکه فقط با تسلیم حاصل می‌شود.»^۳

نمی‌شود با مقایسه سراغ دین رفت. مثلاً اگر مرغ یا گاو را ذبح کنیم، خونی که از بدنشان بیرون می‌آید نجس است؛ ولی وقتی گردن را می‌شوییم، بقیه خون‌های داخل بدن پاک است. اما چرا؟ نمی‌دانیم. خداوند فرموده و علم ما در برابر علم او ناچیز است. باید به خالقمان اعتماد کنیم.

همین خدا فرموده وقتی بیماری

وقتی عمل جراحی کردیم و نتوانستیم بایستیم، نماز را نشسته بخوانیم؛ وقتی روزه برایمان ضرر دارد نگیریم، آیا عمل به این‌ها کوتاهی و بی‌قیدی است؟!

قانون بی‌اعتنا بودن به وسواس را ائمه علیهم السلام می‌گویند و ایشان از خود حرفی نمی‌زنند؛ یعنی بی‌اعتنایی به وسواس عین بندگی و عبادت خداست. وسواس بیماری است و همه مراجع تقلید ایرانی و غیرایرانی و از زمان قدیم تا حال، از سخنان ائمه علیهم السلام می‌گویند که حکم و

وظیفه شرعی آن بی‌اعتنایی به وسواس است. حتی در پنج‌شش مورد می‌شود با لباس و بدن نجس نماز خواند.^۴ این مطالب راهمه فقها در رساله‌ها آورده‌اند.

آیا این موارد سهل‌انگاری است؟

دین مسئله‌ای نیست که فقط با حساب و کتاب عقلی محاسبه شود و قیاس در آن باطل است. برای مثال، سگ و گرگ از یک خانواده‌اند؛ اما

وسواس دارید، نگران نباشید و به من اعتماد کنید و به تمام وسواس‌ها بی‌اعتنا باشید و سجده شکر کنید و اجر زیادی هم می‌برید؛ چون سخت‌تان بود ولی حکم مرا اجرا کردید.

اگر به دل‌مان نچسبید و باز نگران بودیم که نکند وظیفه را انجام نداده باشیم و قیامت پایمان گیر باشد، باید پیوسته با خودمان تکرار کنیم: «نگران نباش! این حکم خداست.»

وسواس هر بار در یک قالب است. از سویی دیگر، به یاد داشته باشیم وسواس بیماری است و ربطی به دین‌داری ما ندارد و نباید فریب ذهن

فردا مسیحی شوید، در اجرای احکام دین مسیحیت نیز وسواسی می‌شوید. اگر هندو بشوید نیز همین‌طور. این وسواس‌ها اگر به خاطر دین‌داری بود، عُزفا و مراجع که مقیدند، باید همه وسواسی می‌بودند؛ درحالی‌که خیلی خیلی راحت‌اند.

از طرف دیگر، اگر مسائل دین را اولویت بندی کنیم، این‌گونه است: عقاید؛ اخلاق؛ فروع دین یا احکام (نماز، روزه و...) که اتفاقاً سطحی‌ترین مرتبه در احکام همین بحث طهارت و نجاست است.

چون در دنیا همه چیز ناک است، مگ



باید حتماً به یقین برسیم. ولی اگر کسی وسواسی باشد، حتی دربارهٔ نجس شدن اشیاء که در آن‌ها وسواس دارد، وظیفه این است که اعتنا نکند؛ هرچند در واقع هم نجس باشد.

❖ می‌گویند مراقب باشید که پرسیدن‌های زیاد هم وسواس تولید می‌کند. پس حالا که قاعده را دانستیم، تلاش کنیم طبق آن عمل کنیم؛ هرچند سخت باشد.



برای مطالعهٔ بیشتر

❖ وسواس؛ راهکارهای پیشگیری و درمان، حبیب‌الله فرحزاد، انتشارات طوبای محبت، قم، ۱۳۹۶.

❖ اگر به هر دلیلی نتوانستید مسائل بالا را اجرا کنید، حتماً با روان‌پزشک مشورت کنید. در غیر این صورت، ممکن است این مسئله مزمن شود و درمانش زمان‌بر و هزینه‌بر شود.

❖ امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «أَفْضَلُ الْعِبَادَةِ عَلْبَةُ الْعَادَةِ»^۵ برترین عبادت غالب آمدن بر عادت است. «بیمارِ وسواسی که چند ماهی برای ترک وسواس زحمت

پی‌نوشت

۱. پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری علیه السلام، B2n.ir/z81852، درس ۹.
۲. رک: دفتر حفظ و نشر آثار آیت‌الله خامنه‌ای علیه السلام؛ B2n.ir/f58124.
۳. کمال‌الدین، محمدبن علی بن بابویه (شیخ صدوق)، دارالکتب الإسلامیه، تهران، ۱۳۹۵ق، ج ۱، ص ۲۲۴.
۴. رک: دفتر حفظ و نشر آثار آیت‌الله خامنه‌ای علیه السلام؛ B2n.ir/t33551.
۵. غررالحکم، عبدالواحد تمیمی آمدی، ترجمهٔ هاشم رسولی محلاتی، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۲۲۰.

طاهره میراحمدی چناروئیه-دانش آموخته سطح ۳ حوزه علمیه قم

اولین نفر

انتهای جاده، در غلظت مه، دیده نمی‌شود. انگار آنجا زمین و آسمان به هم متصل شده‌اند.

ماشین با سرعت از روی ناهمواری‌ها می‌پرد و چاله‌های انفجار خمپاره و مین رارد می‌کند.

ابوعمد پشت فرمان نشسته و با وجود خستگی چشمانش، معلوم می‌شود راه را بلد است. جاده آسفالت به خاکی و بعد به بیابان تبدیل می‌شود. خرابه‌های شهری جنگ‌زده از دور معلوم است.

ابوعمد از جاده چشم برمی‌دارد و با جوانی که در کنارش نشسته، حرف می‌زند:

ابوفاطمه، وقتی می‌اومدم دنبالت، نیروهایی رو که منتظر بودن دیدم. نمی‌دونم چطور قراره توی این دو هفته، این همه آدم رو آماده کنی؟!

کار نشد نداره. البته فقط کار ما هم نیست؛ همت خودشون و لطف خداس.

من که بازم می‌گم وقتش خیلی کمه؛ اونم صد نفر! این اولین بارته؟



نه، بار اولم که نیست؛ اما دفعه قبل می بینی؟ این مین وقتی به چیزی تعدادشون کمتر بود. هرچی خدا بخواد. می ره روش، منفجر نمی شه؛ ولی تا فشار ابوظامه نگاهی به ساعتش می اندازد، زمان اذان را می پرسد و جواب می شنود؛ و سایلش را از داخل ماشین برمی دارد؛ چیزی نمونده. فرقش با تهرون شما نیم ساعته.

کمی جلوتر، ابوعماد سایه بان درختی پیدا می کند و برای نماز نکه می دارد. زیر درخت، ابوعماد که موهای صورتش دیگر یکدست سفید شده، جلو می ایستد و ابوظامه به او اقتدا می کند. قبل از سوار شدن دوباره، چشمان ریزبین ابوظامه چیزی را تشخیص می دهد که باعث می شود فوری جلوی ابوعماد را بگیرد.

سوار نشو ابوعماد! بذار ببینم این چیه زیر چرخ عقب.

ابوظامه نزدیک تر می رود و روی زمین می نشیند. مین ضدنفری را که دیده، به ابوعماد نشان می دهد.

می بینی؟ این مین وقتی به چیزی تعدادشون کمتر بود. هرچی خدا بخواد. می ره روش، منفجر نمی شه؛ ولی تا فشار ابوظامه نگاهی به ساعتش می اندازد، زمان اذان را می پرسد و جواب می شنود؛ و سایلش را از داخل ماشین برمی دارد؛ چیزی نمونده. فرقش با تهرون شما نیم ساعته.

کمی جلوتر، ابوعماد سایه بان درختی پیدا می کند و برای نماز نکه می دارد. زیر درخت، ابوعماد که موهای صورتش دیگر یکدست سفید شده، جلو می ایستد و ابوظامه به او اقتدا می کند. قبل از سوار شدن دوباره، چشمان ریزبین ابوظامه چیزی را تشخیص می دهد که باعث می شود فوری جلوی ابوعماد را بگیرد.

سوار نشو ابوعماد! بذار ببینم این چیه زیر چرخ عقب.

ابوظامه نزدیک تر می رود و روی زمین می نشیند. مین ضدنفری را که دیده، به ابوعماد نشان می دهد.

چرخ بیرون بکشد. دقایق به کندی می گذرد. ابوعماد نگران، دانه های تسبیح را یکی یکی می شمارد. ابوظامه از ماشین فاصله می گیرد و به سمت ابوعماد می آید. هنوز نتوانسته مین را جابه جا کند.

ماشین خیلی سنگینه. جک هم زیرش گذاشته م؛ اما فایده نداره. اگه غذاها رو از عقب ماشین بیاریم پایین چی؟ ابوظامه قبول می کند. دونفری، با احتیاط به سراغ بار می روند و جعبه های

کنسرو و غذا را پایین می‌آورند. این بار دوباره به سراغ همان عکس می‌رود؛ ابوفاطمه قرآن کوچکی از جیبش بیرون می‌آورد و قبل از شروع کار، چند آیه قرآن می‌خواند.

ابوعماد غرق تفکر می‌پرسد:

عکس کوچکی لای قرآن است که نگاه

ابوفاطمه بی‌اختیار به سمتش کشیده

می‌شود. قرآن را به ابوعماد می‌سپارد و

به سراغ مین می‌رود. این بار لازم نیست

ابوعماد زیاد صبر کند. ابوفاطمه مین

را خنثی می‌کند و دیگر خطر رفع شده.

دوباره بار زدن ماشین، تنها چند دقیقه

زمان می‌برد.

سوار می‌شوند و نفس راحتی می‌کشند.

ابوعماد ماشین را که روشن می‌کند،

قرآن را به صاحبش برمی‌گرداند.

کارت خوبه ها! نیروهای ما هم

می‌تونن این جوری یاد بگیرن؟

ابوفاطمه بر قرآن بوسه می‌زند و آن را باز

می‌کند.

اگه دل به کار بدن، حتماً.

از کجا فهمیدین؟

دوباره به سراغ همان عکس می‌رود؛ تصویری که نمی‌تواند از آن چشم بردارد.

ابوعماد غرق تفکر می‌پرسد:

خونواده رو می‌ذارید ایران و می‌آید

اینجا، به خطراتش هم فکر کرده‌ید؟

اینجا اومدن که وظیفهٔ ماست. تا

حالا هم کسی از ایرانی‌ها طوری‌ش نشده،

خداروشکر. اگه هم بشه، افتخاره برای ما.

اون عکس فاطمه‌س لای قرآن؟

ابوفاطمه سر بلند می‌کند و با تعجب به

ابوعماد لبخند می‌زند.

آره؛ اما چطوری؟

از رفتارت می‌فهمم دل تنگ بچه‌ت

هستی. یکی یه‌دوئه‌س؟

یه داداش داره که هنوز یه سالش

نشده.

من خودم چهار تا پسر دارم. لحظه‌ای

نیست که دلم پیششون نباشه.

خدا حفظشون کنه. اسم فاطمه رو

از کجا فهمیدین؟

از اسم جهادیت حدس زدم. فکر کردی خودم چرا ابوعماد رو انتخاب کردم؟

چون عماد رو خیلی دوست دارین؟ ابوعماد می‌خندد؛ خنده‌ای تلخ. چشمانش تر می‌شود و نگاهش را به جاده می‌دوزد.

چون عماد رو خیلی دوست داشتم....

فرصت دوهفته‌ای ابوفاطمه برای آموزش نیروها تمام شده و کارها سروسامان گرفته. قرار است نیروهای ایرانی برای بازگشت به ایران، به فرودگاه بروند. ابوعماد هم برای بدرقه ابوفاطمه آمده.

تا حالا که کسی از ایرانی‌ها طوری ش نشده. آگه هم بشه، ... ابوعماد آوار را کنار می‌زند، اشک می‌ریزد و ابوفاطمه را صدا می‌زند...! اما مربی قترات درشت عرق روی شقیقه و

پیشانی‌اش، آن‌هم در این هوای سرد، برای ابوعماد عجیب است. همان‌طور که دور می‌شوند، ابوعماد به بسته‌ای که دیده، فکر می‌کند. به ثانیه نمی‌کشد که نگران می‌شود. می‌دود به سمت اتاق ابوفاطمه؛ اما به در نرسیده، انفجار شدیدی به عقب پرتابش می‌کند و ابوعماد از هوش می‌رود.

وقتی دوباره چشم باز می‌کند، اثر موج انفجار هنوز از بین نرفته. گوشش سوت می‌کشد و چشمش تار می‌بیند. با صورت خاک‌آلوده و زخم‌های دردناک بلند می‌شود تا در میان آوار به دنبال هم‌رزمش بگردد. به یاد حرف ابوفاطمه می‌افتد:

تا حالا که کسی از ایرانی‌ها طوری ش نشده. آگه هم بشه، ... ابوعماد آوار را کنار می‌زند، اشک می‌ریزد و ابوفاطمه را صدا می‌زند...! اما مربی قترات درشت عرق روی شقیقه و

افتخارِ «اولین شهید مدافع حرم» بودن
 نصیبِ ابوظافمه شد؛ او که در ماه اربابِ
 بی‌کفن به دنیا آمد و اسمش را مُحَرَّم
 گذاشتند و در همین ماه و در روز عاشورا
 آسمانی شد.
 خبر شهادت مُحَرَّم را به خانواده‌اش

مادر دیگر تاب نیاورد. تصویر خرابه‌ی شام
 و خواب رقیه عَلِیْهَا السَّلَام پیش چشمانش جان
 گرفت و به یاد مصیبت‌های سه‌ساله
 امام حسین عَلِیْهِ السَّلَام، با صدای بلند، اشک
 ریخت.

فاطمه بی‌تابی مادر را که دید، خودش

خبر را به زبان آورد: «مامان، چرا
 ناراحتی؟ بابا شهید شده؟»

مادر با چشمانی

شهید «مُحَرَّم ترک» مربی تخریب و
 استاد دانشکده بود و در مأموریت‌های
 برون‌مرزی بسیاری حضور داشت.

آخرین مأموریت ایشان، حضور

در میان نیروهای

دفاع ملی سوریه

و آموزش آنان بود.^۱



روایت آخرین لحظات

نشانی دادند و این دو نفر رفتند و رفتن ... همه سوار ماشین بودیم، آماده برای حرکت به سمت فرودگاه دمشق، که مُحَرَّم از کلاس بیرون آمد و اجازه گرفت برای اینکه لباس‌های نظامی را عوض کند و بعد بیاید. در همین حین، دو نفر سوری آمدند و سراغ او را گرفتند که سؤال داریم و... بچه‌ها اتاق مُحَرَّم را

نام و نام خانوادگی	مُحَرَّم تُرک
محل تولد	قاضی آباد، ازنا، لرستان
تاریخ تولد	۱۳۵۷
محل شهادت	سوریه
تاریخ شهادت	دی ماه ۱۳۹۰
محل دفن	قطعه ۵۳ بهشت زهرا <small>علیها السلام</small>
تعداد فرزندان	دو فرزند



پی‌نوشت

۱. روایت داستانی برگرفته از مصاحبه همسر اولین شهید مدافع حرم: «هنوز با «مُحَرَّم تُرک» زندگی می‌کنم» + فیلم، خبرگزاری

تسنیم: B2n.ir/f81575

۲. رک: جانا، منصوره قنادیان، انتشارات روایت فتح، تهران، ۱۳۹۷.

چی بخونیم؟

الهام آقا جانی - کارشناس علوم قرآن و حدیث

مختصری درباره کتاب «پدر و مادر نامرئی»

و بخشی از متن کتاب:



کتاب «پدر و مادر نامرئی» از مجموعه طنز «نامرئی‌ها» (دفتر سوم) است که سرکار خانم سیمین دخت بهزادپور آن را تألیف و انتشارات «تلاوت آرامش» در سال ۱۳۹۲ چاپ کرده است. این کتاب برای والدینی هم که شاغل‌اند، مناسب است.

یکی از مسائل و مشکلاتی که جوامع امروزی با آن درگیرند، تعارض یا تزاخم دو امر مهم تربیت فرزند و اشتغال، به‌ویژه درباره زنان شاغل دارای فرزند است که اگر بررسی و حل نشود، عامل و زمینه‌ساز دیگر اختلافات همچون سردی روابط و انواع افسردگی‌ها و اضطراب‌ها خواهد بود.

پژوهش، کتاب، مقاله، داستان، فیلم کوتاه و بلند بسیار زیادی در این باره به تصویر کشیده شده که هر کدام در جای خود حائز اهمیت است؛ اما همچنان فرهنگ‌سازی جدی در این زمینه صورت نگرفته و کم‌وبیش اخبار مربوط به افتخارآفرین بودن حفظ شغل به هر نحو را در بسیاری از بزرگ‌ها مشاهده می‌کنیم. بنابراین به تصمیم‌گیری جدی در این زمینه، هم از جانب مسئولان و هم مردم، نیاز است.

محتوای کتاب

کتاب «پدر و مادر نامرئی» در ۳۲ صفحه، با بیانی کودکانه، به چالش‌های پیش‌روی کودکان می‌پردازد که والدینشان در گیرودار اشتغال، از هم‌بازی شدن با کودک خویش، صحبت کردن و گوش دادن به حرف‌های به‌ظاهر بی‌اهمیت فرزندان، امتناع می‌ورزند یا در انجام دادن آن، آن‌طور که باید، دقت و انرژی و وقت نمی‌گذارند.

نویسنده این کتاب، در قالب داستانی خواندنی، به سبک طنزی شیرین و روان و در عین حال تلخ، واقعیت‌های زندگی امروز پدران و مادران شاغل را به زبان کودکانه به تصویر کشیده و برای هر بخش از داستان که از زبان کودک قصه، «مینا کوچولو»، روایت می‌شود، عنوانی مرتبط با آن داستان برگزیده که بخشی از آن ماجرا را تصویرگر محترم به شیوه طنز، در صفحه مقابل ترسیم کرده تا بر جذابیت و تأثیرپذیری داستان بیفزاید.

کتاب «پدر و مادر نامرئی» به بیان مشکلاتی می‌پردازد که ظاهراً از دید بسیاری از والدین پنهان یا کم‌اهمیت‌اند. دلیل این کم‌اهمیتی نیز شدت مانوس شدن والدین و خانواده‌ها با برخی باورها یا اشتباهات روزمره است.

برای روشن‌تر شدن چگونگی این آنس و اُلفت، بخشی از کتاب را آورده‌ایم:

بزرگ کوچک

مامانم می‌گه: من خیلی زود بزرگ شدم، زودتر از اون که مامانم فکرش رو می‌کرد. مامان و بابام از من این انتظار رو داشتند که خیلی زود بزرگ بشم و بچه‌بازی‌هام رو کنار بذارم. من هم سعی کردم با دست‌های کوچیکم کارهای بزرگ بکنم، با مغز کوچولوم فکرهای بزرگ بسازم؛ طوری که همه این ژست‌های من رو جدی گرفتند؛ حتی بعضی وقت‌ها مامان شکایت بابا رو به من می‌کنه و از من مشورت می‌خواد. از شما چه پنهون، درحالی‌که این طور نیست.

گاهی هم بابا شکایت مامان را به من می‌کنه و از من مشورت می‌خواد. من دیدم که آدم‌ها با وجودی که سئشون زیاده، ادای بچه‌ها رو درمی‌آرن و مثل بچه‌ها رفتار می‌کنند. انگار من دیگه بازی کردن با بچه‌ها رو بلد نیستم! همون‌طور که بچه‌های بزرگ مه‌ادای بچه‌های کوچک رو در حرف زدن و راه رفتن درمی‌آرن، همه فکر می‌کنند که من همیشه ادای بزرگ‌ترها رو درمی‌آرم؛ درحالی‌که این طور نیست.



سخن آخر:

شاید در ظاهر کتاب «پدر و مادر نامرئی» کتابی بسیار ساده و کودکانه محسوب شود؛ اما گاهی نگاه کردن مسائل به‌شیوهٔ کودکانه بسیار راهگشا خواهد بود؛ ضمن این‌که، این کتاب مخصوص پدران و مادران شاغل دارای فرزند نیست؛ بلکه امکان دارد همهٔ این اتفاقاتی که در کتاب جمع‌آوری شده، شامل حال کودکانی هم که دارای مادری خانه‌دار هستند بشود. از این رو این کتاب را به همهٔ پدران و مادران توصیه می‌کنیم.

بازی - گوشه ۱۲

مؤسسه تربیتی رسانه‌ای مآذنه

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

Lumosity 

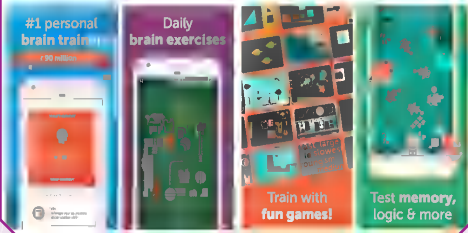
بازی موبایل (ios / Android)

سن مناسب: بالای ۱۳ سال



این بازی، طبق نظر سازندگان، با هدف تقویت مهارت حل مسئله ساخته شده است. بازی دارای بازی‌های کوچک‌تر و مینی‌گیم‌هایی است که هرکدام شاید در نگاه اول کمی پیچیده به نظر برسند؛ اما تمام آن‌ها مناسب خردسالان و حتی بزرگسالان است. با توجه به محیط و فهرست انگلیسی بازی، بد نیست فرزندان

01 Lumosity: #1 Brain Games & Cognitive Training App



را در عبور از چالش‌ها و مراحل، کمی راهنمایی یا همراهی کنید.

مؤسسه lumosity در زمینه بازی‌های فکری و مناسب برای تقویت هوش یا حافظه فعالیت‌های بسیاری داشته است.

Overcooked



▶ بازی کامپیوتر (ps4/ ps5 / xbox one/pc)

▶ سن مناسب: بالای ۸ سال

این عنوان مجموعه بازی‌هایی است که

برای خانواده‌هایی که می‌خواهند بازی‌های آفلاین تیمی را باهم و با فرزندان انجام دهند بسیار توصیه می‌شود. بازی شما را در موقعیت کار در رستوران (شبیه‌سازی رستوران) قرار می‌دهد و تعداد مشتری‌ها آنقدر زیاد می‌شود که به هیچ کاری نمی‌رسید. فرایند بازی بسیار شبیه چالش‌های رستوران واقعی است. مزیت این بازی کارگروهی و تمرکز روی دقت و سرعت عمل است..



راه‌های مقابله با نشخوار فکری



از ذهن‌ت بیرون بیا

افکار منفی و خاطرات تلخ گذشته، مانند چسبی قوی به ذهن زینب چسبیده‌اند. او تمام تلاشش را برای رهایی از این افکار می‌کند (البته به‌گمان خودش)؛ با این حال، افکار مزاحم دست از سرش برنمی‌دارند. زینب بیچاره مدت‌ها در رختخواب می‌ماند، اتفاقات را بارها و بارها مرور می‌کند و در آخر، این تنها نتیجه‌ای است که می‌گیرد: «من خیلی بدبختم!». حق دارد؛ چون درگیر شدن در چرخه‌های نشخوار فکری، وحشتناک است.

در شماره قبل (ذهن‌های سرگردان ۳)

به دو راه مقابله با افکار نشخوارشونده پرداختیم:

- ۱ شناسایی پیامد نشخوار فکری؛
- ۲ اجتناب کردن از افکار ناخواسته‌ای که به ذهنمان هجوم می‌آورند.

اگر شماره قبل را نخوانده‌اید، توصیه می‌کنم حتماً اندکی از وقت گران‌بهایتان را صرف خواندنش کنید و سپس شماره فعلی را بخوانید. در این قسمت، به برخی دیگر از راه‌های مقابله با نشخوار فکری خواهیم پرداخت.

شدن در تجربه مستقیمی که حاصل لحظه لحظه‌های زندگی است. در این تمرین یاد می‌گیرید به جای اینکه تمرکز خود را فقط به چیزهایی که در ذهنتان رخ می‌دهد، معطوف کنید، به چیزهایی که بیرون از ذهن شماست، معطوف کنید. اجازه دهید کمی ساده‌تر توضیح بدهم: در این روش یاد می‌گیرید در هنگام گرفتار شدن به نشخوار فکری، به چیزهایی که از طریق حواس پنج‌گانه خود دریافت می‌کنید، توجه کنید (چیزهایی مانند صداها، بوها، مزه‌ها، منظره‌ها، دما، و اطلاعات حس لامسه). برای آشنایی بیشتر با این تمرین، از شما می‌خواهم این سطرها را بخوانید و سپس براساس این توضیحات، تمرین کنید:

به دوروبر خود توجه کنید. چه صداهایی می‌شنوید؟ آیا صدای آمدوشد ماشین‌ها به گوشتان می‌رسد؟ صدای پرندگان چطور؟ چه بویی در آنجا پخش

زینب نمی‌دانست که گاهی اوقات، به جای تمرکز کردن بر بدبختی‌ها و تلاش‌های بیهوده، برای پاسخ دادن به سؤال‌های بی‌پایان و بی‌پاسخی که ذهن ما مدام در حال تولید آن‌هاست، باید در قفس ذهن را گشود و در آسمان جهان بیرون پرواز کرد. باید درگیر همین جا و هم‌اکنون بود؛ در این مکان و در این زمان. اما نشخوار فکری ما را از زمان حال جدا و راهی گذشته‌هایمان می‌کند؛ چنان‌که در قرآن کریم برخی از این صداهای ذهنی را به شیطان نسبت می‌دهد و می‌فرماید: ﴿إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا﴾؛ «نجوا تنها از شیطان است تا با آن، مؤمنان غمگین شوند.»

انجام دادن برخی تمرینات می‌تواند ما را دوباره به لحظه حال متصل کند. این تمرین «توجه به ادراک حسی» نامیده می‌شود؛ نوعی تمرین غوطه‌ور

فقط بشنوید، فقط بچشید و.... اگر این تمرین را انجام دهید و در آن تبحر پیدا کنید، احتمالاً باب جدیدی به رویتان زنگ و بوی زندگی، تازگی و طراوت خاصی پیدا خواهند کرد. احتمالاً متوجه وجود چیزهایی در اطرافتان خواهید شد که تا قبل از انجام دادن این تمرین از وجود آنها بی اطلاع بوده‌اید.

حال که توضیحات را خواندید، همین لحظه، برای چند دقیقه، خواندن این مقاله را متوقف کنید و تمرین بالا را انجام دهید. از این به بعد، هر زمان خود را در حال نشخوار فکری مشاهده کردید، کافی است از این تمرین استفاده کنید. در زمان انجام دادن این تمرین دو نکته را فراموش نکنید:

① همیشه تغییر با گام‌های کوچک آغاز می‌شود. بنابراین، ابتدا فقط برای چند دقیقه یا حتی یک دقیقه، این تمرین را انجام دهید و رفته‌رفته با

شده؟ آیا بوی غذای روی گاز را حس می‌کنید؟ به حس لامسه‌تان توجه کنید. اگر تلفن همراه در دستتان است، جلدش یا هر چیزی را که با پوستتان در تماس است، لمس کنید. نرم است یا زبر؟ چه دمایی دارد؟ نگاهی به اطراف بیندازید. چه می‌بینید؟ چه رنگی دارند؟ اگر در حال خوردن چیزی هستید، توجه کنید چه طعم و مزه‌ای دارد.... در این تمرین باید یاد بگیرید بدون آن که هیچ قضاوتی یا تفسیری درباره‌ی خوب یا بد بودن چیزی کنید، فقط اطلاعات حواس‌تان را دریافت کنید.



در دریای طوفانی ذهنش شیرجه می‌زد و غرق نشخوار فکری می‌شد. کارآمدی اش پایین آمده بود و زمزمه‌هایی به گوش می‌رسید که حکایت از نارضایتی برخی از طرف حساب‌های کارگاه داشت.

احتمالاً برخی از ما تجربه‌هایی مشابه تجربه زینب داشته‌ایم. در این موارد باید حواسمان را جمع کنیم و به محض پیدا شدن سروکلۀ نشخوار فکری، دوباره تمرکزمان را صرف فعالیتی کنیم که در دست اجرا داریم. برای این کار، باید شیوه‌هایی ابداع کنیم که ما را هرچه بیشتر با فعالیتی که انجام می‌دهیم درگیر کند. این کار باعث می‌شود هم کمتر دچار سرگردانی ذهنی شویم و هم در صورت سرگردانی، هرچه سریع‌تر با کارمان مرتبط شویم. برای مثال، اگر در حال درس خواندن هستید و می‌توانید، خودتان را موظف کنید که برای خودتان یا یک دوست خیالی توضیح دهید.

مشاهده آثار شگفت‌انگیزش، زمانش را افزایش دهید؛

۲ در هنگام انجام دادن این تمرین، احتمالاً ذهن شما مدام تمایل خواهد داشت به تفکر نشخوارگونه خودش برگردد و شما را مشغول فکروخیال کند. هیچ اشکالی ندارد. نگران نباشید. این کاملاً طبیعی است. کافی است باز بر کار خودتان تمرکز کنید.

دوباره تمرکز کن

بعد از سرگذشت تلخ جدایی، زینب سر خود را با کار کردن در یک کارگاه تولیدی گرم کرده بود. او مسئول رسیدگی به حساب و کتاب‌های کارگاه کوچکی بود که زن عمویش، به همراه چند نفر از زنان محله، دایر کرده بود. با شدت گرفتن مشکلات، زینب متوجه شده بود که کارهای ساده‌ای که قبلاً با صرف ۱۰ دقیقه انجام می‌شد، حالا حدود نیم ساعت از وقتش را می‌گیرد. دلیل این مشکل روشن بود: زینب مانند شناگری نابلد،



درگیر فعالیت کنید. در
 م دادن این کار، دو
 ی را که در سطرهای بالا
 ، فراموش نکنید.^۳

تکن

باید تلاش کنید حواستان
 بکراری نشخوارگون پرت
 نگاه اولیه فکر کنید این
 یه دو تای قبلی است؛ اما

واقعیت این است که این فن، یک فرق
 اساسی با دو مورد قبلی دارد: دردوشیوه
 قبل، حواستان را بر چیزهایی متمرکز
 می‌کنید که اکنون وجود دارند؛ اما در
 این راهکار لازم است چیزهای جدیدی
 وارد فضای توجه خود کنید. مثلاً اگر در
 حین پیاده‌روی به سمت محل کارت‌ان
 دچار نشخوار فکری شوید و بخواهید از
 شگرد «توجه به ادراک حسی» استفاده
 کنید، گزینه‌های شما محدود می‌شود به
 نگاه کردن به مغازه‌های اطراف، درختان
 داخل پارک، ماشین‌ها و...؛ اما اگر

فکری می‌شوید، سعی کنید با پرسیدن
 سؤالات مناسب هرچه بیشتر درگیر
 مکالمه شوید یا اینکه سعی کنید
 خلاصه‌ای از حرف طرف مقابلتان را به
 او انعکاس دهید. مثلاً بگویید: «پس
 منظورت اینه که...» یا «من فکر می‌کنم
 تو می‌خوای...»

بنابراین، هرگاه در حین انجام دادن
 فعالیتی احساس کردید ذهنتان درحال
 پرسه زدن به این طرف و آن طرف است،
 کافی است خیلی سریع با به‌کارگیری
 روش‌هایی که در بالا گفته شد، خودتان

❖ بخواهید از پرت کردن حواس استفاده کنید، احتمالاً مجبور خواهید شد چیز جدیدی به فهرستان اضافه کنید که ربط چندانی به فعالیتی که انجام می‌دهید نداشته باشد. برای مثال، شما می‌توانید هندزفری‌تان را از داخل کیف درآورید و به پادپخش (پادگست) ذهن‌های سرگردان گوش فرادهید یا تلاش کنید اسم معلم‌های دوران ابتدایی‌تان را به یاد آورید. گزینه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانند در این زمینه به شما کمک کنند؛^۴

❖ بازی با کلمات، مانند یافتن اسم حیوانات بی‌نقطه؛

❖ بازی با اعداد، مثلاً کم کردن عدد ۷ از ۱۰۰؛ و...

نکات پایانی این بخش

❶ زینب که مدام نامش در این بخش تکرار شد، در سیارهٔ مریخ زندگی می‌کند. او به همراه دوستان خیالی دیگرش، دو سال یک‌بار، برای تعطیلات عید به زمین می‌آیند؛^۲ صرفاً به آموزش شگردهایی بسنده می‌کنیم که به‌زعم نویسنده قابلیت کاربرد به‌صورت خودیاری را دارند؛

❖ خواندن قرآن و تلاش برای یادآوری سوره‌هایی که قبلاً حفظ بودید؛

❖ گوش‌دادن به صوت‌های مورد علاقه‌تان؛

❷ مباحث نشخوار فکری در این شماره به پایان می‌رسد و ادامهٔ «ذهن‌های سرگردان» به راهکارهای مقابله با نگرانی خواهد پرداخت.

پی‌نوشت

۱. ذهن‌های سرگردان ۳، میلاد شعبانی، ماهنامهٔ خانواده مبلغان، سال دوم، شماره ۱۷، BZn.ir/g84909.

۲. مجادله/۱۰.

۳. رک: درمان افسردگی با فعال‌سازی رفتاری، ترجمهٔ سامان نونهال، انتشارات ارجمند، تهران، چ ۳، ۱۳۹۲.

۴. رک: رفتاردرمانی شناختی؛ راهنمای کاربردی در درمان اختلال‌های روانی، ترجمهٔ حبیب‌الله قاسم‌زاده، ج ۱، چ ۱۵، انتشارات ارجمند، تهران، ۱۳۹۸.

کوثر بخشی جویباری
کارشناس روانشناسی

کودکِ بزرگسال



مقدمه

خود است و می‌تواند برای رفع تضاد بین والدینش اظهار نظر نماید. هرچند ممکن است این کودکان در مصاحبه‌های شغلی، جلسه با افراد بالغ و... موفق‌تر عمل کنند؛ اما به عقیدهٔ «آلپورت»^۱ یکی از نظریه‌پردازان مشهور شخصیت، کودکی نکردن در زمان مخصوص به خودش، با هیچ چیزی قابل جبران نخواهد بود.^۲ بدین جهت رسول خدا ﷺ امر فرموده‌اند: «هر کس کودکی دارد، باید با او کودکانه رفتار کند.»^۳

وقتی دو بالغ و یک نابالغ گروهی را تشکیل می‌دهند، ممکن است در بعضی موارد آن نوجوان دچار **مَنیش** **بالغانه** شود و والدین با دیدن این رفتار فرزند خود، از او انتظار داشته باشند که همیشه مانند یک فرد بالغ رفتار کند و دیگر پذیرش کودکی کردن، اعم از صحبت‌های کودکانه یا رفتارهای متناسب با سن خودش را ندارند. در این صورت، ممکن است وی تصوّر کند که بخشی از زندگی زناشویی والدین

① مانعی برای کودکی کردن

دوران کودکی، مسابقه نیست که هرچه سریع‌تر آن را به پایان برسانیم؛ بلکه کودکان نیاز به چشیدن طعم آن دارند. اگر این نیاز تأمین نشود، ممکن است در بزرگسالی این خلأ را احساس کرده، سعی کند تا حد ممکن آن را جبران نمایند. همین امر باعث بروز رفتارهای کودکانه از برخی افراد بزرگسال می‌شود؛

② سلب آرامش از کودک

در زندگی والدین مسائل سردرگم‌کننده

البته احتمالاً این مشکل در فرزندان طلاب و مبلغان بیش‌تر به چشم بخورد؛ زیرا افراد جامعه در موارد زیادی از فرزندان روحانیون انتظار رفتارهای مناسب با جایگاه پدر را دارند و سطح توقعات‌شان از وی مانند توقع از یک فرد بزرگ‌تر است.

از این‌رو، در این یادداشت به بیان یکی از اصلی‌ترین چالش‌های تربیت فرزند، با عنوان «برخورد با کودک، همانند یک

فرد بالغ» می‌پردازیم. این نوع برخورد با کودک، آسیب‌هایی به دنبال خواهد



بی
به
ت
و
د،
چار

اما غافل نشویم که آن‌ها هنوز کودک هستند.^۴ به‌طور مثال، اگر به فرزند اجازه داده شود که در جروب‌های بین والدین جانب‌داری کرده و برای حل مسئله نظر بدهد، آن‌وقت نقش یک **والد بالغ** را بازی خواهد کرد که اصلاً مناسب سن او نیست.

اما چگونه باید از بالغ‌انگاری فرزندمان

اجتناب کنیم؟

اولاً سعی کنیم خانه‌ای بسازیم که فرزندمان در آن رفتار کودکانه داشته باشد، خصوصاً در ارتباط با دوستان خود، بازی کردن با آن‌ها، خوردن غذا و... وقتی کودک، کودکی کند، احساس راحتی می‌کند.

نکته مسائل رسمی، رفع اختلافات و تصمیم‌گیری‌های اصلی زندگی را به مواقع خاص یا اتاق دیگر ببریم. از آن‌جا که کودکان، هم پدر و هم مادر را دوست دارند، نمی‌خواهند و نباید طرف یکی از آن‌ها را بگیرند؛

حتی ممکن است باعث عوارضی همچون کابوس شبانه یا شب‌اداری در سنین کودکی شود. به همین علت، والدین نباید فرزندشان را در اغلب گفت‌وگوها و مسائل خود وارد کنند؛

۳ بازی در نقش والد بالغ

گاه کودکان چنان ماهر و درون‌گرا هستند که غالباً بزرگ‌تر از سن خودشان نشان می‌دهند و ممکن است با زبان و رفتار، از افراد بالغ **الگوداری** کنند؛



🕒 در مورد رابطه خود با همسر یا اقوام درجه یک به او اطلاعات زیادی ندهیم؛ چراکه ممکن است در او باعث ایجاد حس مسئولیت کاذب نسبت به آن افراد شود؛

🕒 از تحسین افرای و بیش از حد بهره‌ییم.^۵ امام باقر علیه السلام می‌فرمایند: «بدترین پدر، کسی است که نیکی کردن و تحسین به فرزندش، او را به زیاده‌روی و افراط وادارد!»^۶

شاید بیش‌تر کودکانی که در نسل قبل می‌شناختیم، فقط زمانی تحسین می‌شدند که کاری واقعاً جالب و عالی، مثل گرفتن نمرهٔ ۲۰ انجام می‌دادند؛ اما برای انجام کاری که وظیفه‌شان بود، کم‌تر تحسین می‌شدند. امروزه برخی از والدین، کوچک‌ترین اظهارنظر فرزندشان را بیان کرده و از آن تعریف می‌کنند، در حالی که گاهی تحسین بیش‌ازحد، نتیجهٔ عکس می‌دهد.

تحسین فرزند لزوماً نباید همیشه عمومی باشد، طوری که او فکر کند کسی خاص‌تر از او در دنیا نیست؛ بلکه باید روی رفتار صحیح فرزند تأکید شود، نه کل شخصیت او! نباید به او بگوییم بهترین، زیباترین یا باهوش‌ترین است؛ بلکه باید پیشرفت او را تشویق کنیم. همچنین، کودک ما نباید احساس شکست‌ناپذیری کند؛ بلکه باید نقاط قوت و ضعف خویش را بشناسد، پس نباید تحسین ما نسبت به فرزندمان مبالغه‌آمیز و کلی باشد.

البته هیچ‌کس نمی‌تواند تمام‌وقت عالی باشد، پس کودکی که احساس می‌کند، همیشه باید خارق‌العاده باشد؛ چون والدینش این‌طور می‌خواهند، فشار زیادی را متحمل خواهد شد. بدانیم کودکی که در خانه برای ما بهترین است، شاید در مواجهه با دوستانی قرار گیرد که او را تحویل نگرفته و با وی ارتباط نگیرند،

پس نباید با افراط در تحسین‌های خود باعث خاص‌پنداری اوشویم؛ ولی این بدان معنا نیست که فرزند را نباید بغل کرد و به او نگفت که چقدر دوستش داریم؛ اما این تأیید نباید مرتب و منظم باشد. حتی در تشویق و تحسین فرزندمان نیز باید حد تعادل را رعایت کنیم.

راهکارهای اجتناب از بیش‌تحسینی فرزند

۱ همان‌طور که بیان شد، وقتی در مورد موفقیت‌های فرزند خود صحبت می‌کنیم، از تشویق کل شخصیت او اجتناب کرده، فقط از رفتار مثبت مدنظر تعریف کنیم؛

۲ به همراه تحسین‌های خاص، انتقاد سازنده نیز داشته باشیم؛

۳ وقتی فرزندمان در حال انجام کاری سخت است، او را با کلماتی مثل: سعی خودت را بکن، از نتیجه و حاصل کار نترس، من در کنارت هستم و... تشویق

کنیم؛ اما با گفتن «باید انجامش دهی» او را تحت فشار بیش‌تر نگذاریم؛

۴ این مسئولیت و وظیفه فرزند ماست که در مدرسه خوب عمل کند، پس برای هر تکلیفی که انجام می‌دهد، به او پاداش ندهیم؛

۵ به کودک فرصت رفع اختلاف‌نظر با دوستانش را بدهیم، مگر این‌که برخورد فیزیکی داشته باشند. وقتی توانست با دوست خود مصالحه کرده، با او کنار بیاید، او را تشویق کنیم.



برای مطالعه بیشتر:

- تربیت فرزند، سید محسن پاک‌نهاد، انتشارات کتاب‌سرا، تهران، ۱۳۹۵ش.
- صد قانون والدین، ترجمه: آذر جولایی، انتشارات البرز، تهران، ۱۳۸۸ش.

پی‌نوشت

۱. گوردن آلپورت (Gorden W. Allport, ۱۹۶۷-۱۸۹۷) دکتر روانشناس آمریکایی.
۲. رک: ارتباط والدین با نوجوانان، ترجمه: طیبه احمدی جاوید، نشر خرد آذین، شهریار، ۱۳۸۹ش.
۳. «من کان عنده صبی فلیتصاب له». من لا یحضره الفقیه، محمد بن علی بن بابویه (شیخ صدوق)، مؤسسه نشر اسلامی، قم، ۱۳۶۳ش، ج ۳، ص ۴۸۳.
۴. رک: ارتباط والدین با نوجوانان.
۵. رک: تعلیم و تربیت هوشیارانه فرزندان، ترجمه: علی پناهی، نشر نسل نواندیش، تهران، ۱۳۹۶ش.
۶. «شَرُّ الأبیاء من دعاة البزَّالی الإفراط». تاریخ یعقوبی، احمد بن اسحاق یعقوبی، مکتبه المرتضویه، نجف اشرف، ۱۳۵۸ق، ج ۲، ص ۳۲۰.

یک مسئله شخصی؟!

سید محمدحسین راجی (اندیشکده راهبردی شعداء)



گام ابتدایی **فمینیسم**، مطالبه آزادی زنان در حوزه پوشش و روابط بود. در اوایل کار، این موج تبلیغاتی که برای بسیاری از زنان و به خصوص مردان جذابیت داشت، با این عنوان که آزادی پوشش و روابط یک حق و مسئله شخصی است و هیچ ارتباط و اثری در جامعه ندارد، توجیه شد. به مرور، افراد زیادی با مطالبه ظاهری این موج فمینیستی همراه شدند. در کشور ما نیز برخی از زنان از آن استقبال کردند و حتی برخی از آنان که خود حاضر به کشف حجاب یا داشتن روابط ناسالم نیستند نیز این ادعا را که آزادی پوشش و روابط یک مسئله شخصی است و ارتباطی به جامعه ندارد، پذیرفتند؛ اما اکنون با گذشت چند دهه از گسترش موج اول فمینیسم در جهان، آثار و نتایج اجتماعی این امر دیگر کتمان ناپذیر است! یکی از مهم‌ترین و اولین آثار آن نیز تخریب ساختار خانواده، افزایش فرزندان طلاق و افزایش تولد فرزندان نامشروع است.

❖ به‌گزارش OECD، آمریکا و اروپا از کانون‌های اصلاح و تربیت آمریکا (محل نگهداری مجرمین زیر ۱۸ سال) انجام شده است، نشان می‌دهد تنها ۱۱ درصد از آن نوجوانان در خانواده سنتی رشد کرده‌اند و ۸۹ درصد دیگر از داشتن خانواده سالم محروم هستند.^۲

❖ طبق گزارش‌های جامع منتشرشده مؤسسه آتلانتیک، ۸۷ درصد از مجرمان آمریکا افرادی هستند که کودکی خود را بدون پدر یا مادر، گذرانده‌اند. ۶۳ درصد خودکشی‌ها در میان جوانان، ۹۰ درصد بی‌خانمانی و فرار از منزل کودکان، ۸۰ درصد سوءرفتارهای اخلاقی، ۸۰ درصد تجاوزهای با انگیزه خشم، ۷۱ درصد اخراج از مدرسه، ۷۵ درصد سوءمصرف مواد مخدر، ۷۰ درصد زندان‌های ایالتی آمریکا و ۸۵ درصد جوانان زندانی در آمریکا را افرادی تشکیل می‌دهند که بدون پدر رشد کرده‌اند.^۳

❖ بیشترین آمار طلاق را در جهان دارند و طلاق طی دهه‌های گذشته، از شروع فمینیسم در جهان، ۲۵۱ درصد افزایش یافته که یکی از نتایج این امر افزایش فرزندان طلاق بوده است. در سال ۲۰۱۲ یک‌سوم کودکان آمریکایی بدون پدر واقعی خود بزرگ می‌شوند و ازسوی دیگر، تعداد فرزندان نامشروع در آمریکا از ۵ درصد در سال ۱۹۶۰ به ۴۱ درصد در سال ۲۰۱۰ رسیده است و غالباً پس‌از تولد کودکان نامشروع، بسیاری از این مردان، مادر و فرزند را ترک می‌کنند. در سال ۲۰۱۷ میلادی ۴۵ درصد از کودکان نامشروع، فقط با پدران یا مادران تنها زندگی می‌کردند.^۱

❖ نتیجه افزایش تعداد فرزندان که بدسرپرست یا بی‌سرپرست هستند، افزایش جرم و جنایت و بزهکاری در آمریکا بوده است. مطالعاتی که در یکی



❖ هزینه‌های رفاهی دولت ایالات متحده،

با افزایش تولدهای خارج از ازدواج، از ۵۰ میلیارد دلار در سال ۱۹۵۰ به ۷۰۰ میلیارد دلار در سال ۲۰۱۰ افزایش یافته است.^۴

❖ هزینه سالیانه جرایم در آمریکا حداقل ۶۹۰ میلیارد دلار و همچنین

تا ۳۴۱۰ میلیارد دلار برآورد شده است که به طور میانگین سالیانه بیش از ۴۱۱۸

دلار به‌ازای هر آمریکایی برای تأمین هزینه‌های ناشی از جرم و جنایت در

ایالات متحده آمریکا مصرف می‌شود.^۵ ❖ درنهایت، فروپاشی خانواده که موجب

کاهش فرزندآوری، افزایش کودکان

بدسرپرست و افزایش فرزندان

نامشروع است، خسارت اقتصادی

سنگینی برای جامعه آمریکا به جا

گذاشته که نمونه عینی پیروی از

تفکرات و فرهنگ غربی است.

پی‌نوشت

۱. رک: یک ون شبهه، سید محمدحسین راجی، به‌کوشش اندیشکده راهبردی سعدها، انتشارات مرکز مطالعات و پژوهش‌های فرهنگی.

۲. Lincoln Prairie Behavioral Health Center.

۳. متن کامل این گزارش:

<https://www.theatlantic.com/sexes/archive/2012/12/the-real-complex-connection-between-single-parent-families-and-crime>

۴. Occult Feminism The Secret History of Womens Liberation (Rachel Wilson).

۵. متن کامل گزارش در دیوان محاسبات آمریکا: <https://www.gao.gov/products/gao-17-732>





اگر خدایی هست...

جواد تو حیدی منش

مدیر مؤسسه فرهنگی تبلیغی (شجره حیات طیبه)

خانواده‌ای بزرگ کار و تلاش‌شغال به پیشرفت است. این اتفاق تهدید می‌کرد که در صورت

افشا کردن اسم من، مشکلات زیادی برایتان ایجاد خواهد شد. خانواده‌ی این آقای زندانی، زندگی بسیار سختی داشتند. در خانه‌ی خواهرش که آن‌ها هم خودشان مستأجر بودند، در یک اتاق کوچک و نمناک زندگی می‌کردند. خانم این آقای زندانی هر بار که من را می‌دید، می‌گفت: اگر خدایی هست پس چرا وضعیت من و فرزندان معصومم را نمی‌بیند؟! چرا صدای ما را نمی‌شنود؟ به خدا همسرم بی‌گناه است.

مهاجرت کرده بودند. پدر این خانواده در یکی از شرکت‌های مرتبط با ادارات دولتی در استان مشغول به کار شد. متأسفانه بعد از مدتی به ایشان تهمت دزدی زده بودند و به زندان افتاد و همسر و دو کودک خردسالش نیز با مشکلات و گرفتاری‌های فراوانی روبرو شدند. هنگامی که من به عنوان مبلغ همیار با این خانواده ارتباط گرفتم، حدود ۲ سال از زندان این آقا گذشته بود. فردی که مقصر اصلی دزدی بود، همسر



سط اسفندماه بود که مسئول طرح همیاری خانواده گفت: قرار است مسئول استانی

هدف همیاری بازدیدی داشته باشند و مبلغی هم به عنوان عیدی به آنان هدیه بدهند.

از این رو هر همیار، یک خانواده را برای بازدید معرفی کرد. من هم از میان ۲۰ پرونده خودم، این خانواده را معرفی کردم. به مادر خانواده زنگ زدم و گفتم: امشب مسئول محترم یکی از ادارات استان به همراه مسئولین کمیته امداد و مسئول طرح همیاری خانواده برای بازدید به منزل شما می آیند.

رئیس کمیته امداد بعد از ظهر تماس گرفت و گفت: رئیس آن اداره کاردارند و برای بازدید تشریف نمی آورد؛ ولی ما

یک روز در منزلتوسل به آقا امام زمان علیه السلام برایش صحبت کردم. گفتم مشکلات زندگی خودت را با

در میان بگذار، ان شاء الله درست می شود.

در همین لحظه به خودم گفتم: خدایا! من از این خانواده می خواهم به امام زمان علیه السلام متوسل شوند، پس چرا خودم متوسل نمی شوم؟ چرا مدام خواسته هایم را از مسئولان مطالبه می کنم!

از ته دل گفتم: «یا صاحب زمان! اگر این بنده خدا واقعاً بی تقصیر است، خودت یک کاری بکن!» و بعد از آن دعایی که استادم به نقل از امام جواد علیه السلام برای رفع گرفتاری و آزادی زندانی یادم داده بود را بر زبان جاری کردم: «یا مَنْ يَكْفِي مِنْ كُلِّ شَيْءٍ وَ لَا يَكْفِي مِنْهُ شَيْءٌ اَكْفِنِي مَا اَهَمَّنِي مِمَّا اَنَا فِيهِ.»

خودمان حتماً از منازلی که هماهنگ شده، بازدید می‌کنیم و هدایا را به آن‌ها تحویل می‌دهیم. یک لحظه ناامیدی تمام وجودم را گرفت اما یاد تو سلم به امام زمان عجلتعالیه افتادم و دوباره دلم قرص شد.

هنگام نماز مغرب و عشا، رئیس آن اداره به صورت اتفاقی، مدیرکل کمیته امداد استان را دیده بود و می‌گوید من برنامه‌ای داشتم که کنسل شد. پس خودم هم با او بازدید با شما هم‌ماه

به خواست خدا و عنایت امام زمان عجلتعالیه، هنگامی که وارد این منزل شدند، آقای درگوشه اتاق نشسته بود. بعد از گفتگوی اولیه، متوجه می‌شوند این آقای محترم و متدین، پدر خانواده است که زندانی است و امشب به مرخصی آمده است.

از او درباره علت زندان رفتنش پرسیدند که گفت: در یکی از شرکت‌های آب و فاضلاب استان، نگهبان بودم. گاهی چند نفر از نگهبانان شرکت‌های اطراف به من سر می‌زدند. و متأسفانه مقداری از وسایل شرکتی که من نگهبان آن بودم را می‌دزدند و من هم نتوانستم سرقت این افراد و بی‌گناهی خودم را ثابت کنم، لذا چند سال برای من حکم زندان بریدند و امشب اولین باری است که بعد از حدود دو سال حبس، به مرخصی آمده‌ام.



پرسیدند: شاکی شما چه کسی است؟
گفت: رئیس اداره آب و فاضلاب استان!!
لحظه‌ای سکوت منزل را فراگرفت و
در نهایت از او خواستند تا اصل قضیه
سرقت و زندان رفتن را با جزئیات تعریف
کند. او هم با کمال آرامش اصل جریان را
نقل کرد.
در همین لحظه رئیس شرکت آب و
فاضلاب که خود بانی اصلی این بازدید

و زندانی شدن این آقا است، به گریه
افتاد و همه افراد حاضر در جلسه نیز
برای لحظه‌ای بغض کردند و اشک در
چشم‌شان آن‌ها حلقه زد.
آقای رئیس، همان‌جا به معاون حقوقی

از این داستان واقعی، یک فیلم‌نامه
نوشته و فیلم مستند آن ساخته شود.

نوشته و فیلم مستند آن ساخته شود.



پی‌نوشت

۱. «علی ابن مهزیار از امام جواد علیه السلام دعایی برای محمد ابن حمزه که به دنبال رهایی از زندان بوده را درخواست کرد. حضرت این دعا را به او آموخته و مداومت در آن را به‌ویژه بعد از نماز توصیه کرده‌اند: یا مَنْ یُکْفِی مِنْ کُلِّ شَیْءٍ وَ لَا یُکْفِی مِنْهُ شَیْءٌ اَکْفِی مَا اَهْمَنِی مِمَّا اَنَا فِیْهِ. نقل است که چندی بعد از مداومت در این دعا، محمد ابن حمزه آزاد شد.» اصول کافی، محمد بن یعقوب کلینی، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۵۶۰.



● 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>

