

فانوس

ماه من در شب تاریک
نهان شد در خاک
آخر آن مرغ شکسته پرم از دستم رفت

واژه مقدس

جدایی از موایل

احتمال پوس و سواس

مادر پسران

خشت اول

نزویک فریادش

خانواده مبلغان

مرکز پژوهش‌های تبلیغی مجتمع آموزشی پژوهشی تبلیغ

شماره ۱۸۳ ش

۲۳



قدرت مادران شهدا به خاطر ایمان شان است

بعضیها دو، سه یا چهار فرزندشان به شهادت رسیدند. این، چه نیرویی است که به زنی که فرزند خودش را عاشقانه دوست میدارد، آنچنان قوتی میبخشد که در مقابل شهادت فرزند یا فرزندانش چنین قدرتی را از خود نشان میدهد؟ این، از ایمان است.

مهرماه
۱۳۷۱/۱۱
رهبر انقلاب





خانواده مبلغان ۲۳

ماهنامه اطلاع‌رسانی، علمی، آموزشی
سال دوم - شماره ۲۳
آذر ماه ۱۴۰۳ شمسی

شناسنامه

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

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

صندوق پستی: ۳۷۱۳۶۶۴۴

تلفن: ۰۵۳۳۱۳۲۵۶۴

پایگاه اطلاع‌رسانی: <http://mobaleghankhanvade.ismc.ir>

فهرست

پیام فرمانده ۳

واژه مقدس ۴

دانش افزایی

لبخند خورشید ۷

حاج آقای مشکل گشا ۱۹ (سفر نور) ۱۰

جدایی از موبایل ۱۵

سینه ضروریّه ۱۸ (خواب و بیداری ۲۴) ۲۰

اختاپوس و سواس ۲۵

فرزند بیشتر، زندگی شادتر ۳ ۳۲

چراهای ریزه میزه ۸ (مادر پسران) ۳۸

چی بخونیم؟ ۴۲

مخاطبی در آینه ۸ (معامله‌ات را جوش نده!) ۴۷

در سرزمین عجایب ۱۳ (مادر داری) ۵۰

تکرار کابوس آن‌ها ۵۴

بازی - گوشه ۱۵ ۵۸

مهارت افزایی

استرس بانوان ۲ ۶۱

خشیت اول ۶۷

بصیرت افزایی

نزدیک فروپاشی ۷۳

با مخاطبان

بهترین توشه ۷۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
صَلَّى عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ

فِي حَقِّ مُحَمَّدٍ وَآلِهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَتَوْفِيقًا لِلْحَقِّ

پیام فرمانده

از امامت و ولایت؛ در حمایت از پیغمبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ؛
در نگهداری بزرگ‌ترین سردار اسلام، یعنی

امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَام که شوهر او بود.

امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَام درباره فاطمه عَلَيْهَا السَّلَام فرمود:

«مَا أَغْصَبَنِي وَلَا حَرَجَ مِنِّ امْرَأَةٍ»^۱ یک بار این

زن در طول دوران زناشویی، مرا به خشم
نیآورد و یک بار از دستور من سرپیچی نکرد.

فاطمه زهرا عَلَيْهَا السَّلَام با آن عظمت و جلالت، در
محیط خانه، یک همسر و یک زن است؛

آن‌گونه که اسلام می‌گوید.^۲



پی‌نوشت

۱. بیانات در دیدار جمعی از مداحان، ۱۳۷۷/۰۷/۱۹.
۲. كشف الغمة في معرفة الأئمة، علی بن عیسی اربلی، انتشارات بنی هاشمی، تبریز، ۱۳۸۱ق، ج۱، ص ۳۶۳.
۳. بیانات در دیدار جمعی از زنان، ۱۳۷۷/۰۹/۲۵.

مگر هر کسی می‌تواند همسر امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَام

باشد؟ عظمت علی عَلَيْهِ السَّلَام آن‌گونه است که
کوه‌های عظیم را در مقابل خود آب می‌کند.

نفس همسری امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَام، یک نشانه
بزرگ عظمت است؛ لیکن شما ببینید تعامل

این زن و شوهر چگونه است و دو بزرگ خارج از
ابعاد ذهن انسان، چگونه باهم حرف می‌زنند؛

چگونه زندگی می‌کنند؛ چگونه این زندگی، الگو
و نمونه تاریخ را اداره می‌کنند و چگونه هر کدام

نقشی به عهده می‌گیرند!

جهاد آن بزرگوار در میدان‌های مختلف، یک
جهاد نمونه است. در دفاع از اسلام؛ در دفاع



مادر

واژه مقدس

انصافاً چه خوش سلیقه بوده‌اند کسانی که روز رحلت بزرگ بانوی اسلام، فاطمه ام‌البنین علیها السلام، را روز «تکریم مادران و همسران شهدا» نام نهاده‌اند. البته اگر مادری به درجه‌ای از عظمت برسد که هم همسر شهید باشد و هم مادر سه شهید و هم خودش شهید باشد، یعنی فاطمه زهرا علیها السلام، که هم مردانی از دامانش به معراج می‌روند و هم خودش اهل معراج است، او دیگر به قله‌های عظمت و انسانیت رسیده و مصداق خلیفة الله شده است.^۱ اگر کسی تاریخ را ورق بزند و در پستوهایش

«مادر» برای ما ایرانیان واژه مقدسی است؛ زیرا اصل و اساس خانواده است. زن و به‌خصوص مادر، موجود ارزشمندی است که قرار است از دامن او مرد به معراج برود، به‌خصوص اگر این اتفاق هم بیفتد و حقیقتاً مادری بتواند فرزندانش را به‌گونه‌ای تربیت کند که عروج کنند و از پله‌های بی‌انتهای انسانیت بالا بروند؛ مثل مادری که چهار فرزندش را آسمانی تربیت کرد و با دست خود لباسی رزم بر تنشان پوشاند و همراه سیدالشهدا علیه السلام به میدان فرستاد تا قربانی و آسمانی شوند.

ایران باید در خصوص کلمه مقدسی به نام "خانواده" هزینه کرد. و من قصد دارم تا موضوع مادر را در دستور کار خود قرار دهم. در ایران مادر خانواده همه چیز را مدیریت می‌کند و اگر مادر را به لجن بکشیم، تمام این جامعه به لجن کشیده خواهد شد. قصد این مجموعه رسانه‌ای آن است که تا سال ۲۰۲۰ واژه‌ای به نام "مادر" و "حیا" را

سرک بکشد، می‌تواند ادعا کند که هیچ مردی به کمالات بلند انسانی نرسیده است مگر اینکه در دامن زنی صاحب‌کمال رشد کرده و قد کشیده باشد.

بی‌مناسبت نیست اگر در این ایام از بزرگ‌مرد تاریخ معاصر، شهید میرزا کوچک‌خان، بگوئیم یا از استاد دیانت و سیاست، شهید مدرس، بنویسیم؛ بزرگ‌مردانی که با لقمه حلال و شیر پاک به ثمر رسیدند و این انقلاب پر عظمت اسلامی یکی از ثمرات خون پاکشان است.

اکنون و در سالگرد شهادتشان جا دارد از زندگی آنان بنویسیم و از مادرائی که چنین شهیدانی را پرورش داده‌اند. شاید درست باشد اگر بگوئیم نقش مادران ایران اسلامی را دشمنان بهتر از ما شناخته‌اند. پس بیهوده نیست که دشمن برای نابودی اسلام و انقلاب اسلامی کمر همت برای تقدس‌زدایی از واژه «مادر» و عنوان «مادری» بسته و گفته است: «برای نابودی



در ایران بدون مفهوم کند!...^۱ اگر چنین است، که هست و از قرائن و شواهد هم برمی آید که واقعاً دشمن در حال اجرای این طرح شیطانی است، پس لازم است همه برای حفظ این جایگاه قیام کنیم. مگر نه این است که شهید همت فرمود: «هر موقع در مناطق جنگی راه را گم کردید، نگاه کنید آتش دشمن کدام سمت را می کوبد. همان جبهه خودی است.»^۲

بُودِ قدر تو افزون از ملائک

تو قدر خود نمی دانی چه حاصل^۵
یادمان باشد که امام خمینی علیه السلام فرمودند: «زن مربی جامعه است.» البته خانواده های مبلغان، هم در خانواده خودشان و هم در محله و منطقه تبلیغی همسرانشان، سرآمد این مربیگری و در اوج این جایگاه تربیتی هستند.

امروز باید مقام مادر، به خصوص مادران شهدا، پاس داشته شود. در هر شهر و روستا و هر محله کوچک و بزرگی، با مراجعه به خانه شهدا، به مادرانشان ادای احترام کنیم و علاوه بر آن باید همه مادران، چه مادران شهدا و چه غیر آن ها، احترام شوند؛ باید فرزندان در خانه ببینند که مادر ملکه خانه است؛ باید شاهد رفتار عاشقانه پدر با مادر باشند؛ باید مفهوم مادری را تقدیس کرد و مادر را موجود مقدسی دانست که خدا بهشت را تحت قدم هایش قرار داده^۴



پی نوشت

۱. بقره/۳۰: «إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً».

۲. رابرت مرداک، رئیس شبکه فارسی وان:

<https://B2n.ir/t93208>

۳. رک: <https://B2n.ir/u77727>

۴. پیامبرگرمی اسلام صلی الله علیه و آله فرمودند: «الْجَنَّةُ تَحْتَ أَقْدَامِ الْأُمَّهَاتِ؛ بهشت زیر قدم های مادران است» (میزان الحکمه، محمد محمدی ری شهری، انتشارات مؤسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، قم، ۱۳۸۹، ج ۲۲۶۹).

۵. دوبیتی های باباطاهر، ش ۸۹.

فاطمه زهرا (سالم علیها)

لبخند خورشید

فاطمه زهرا بختیاری

خودشان آشنایی و رفت و آمد داشته‌اند که از بین آنان تنها تعداد محدودی پیامبر رحمت، محمد مصطفی (صلوات الله علیه)، رادرك کردند. بین زنانی که شأن ایشان را می‌دانستند، تنها شمار اندکی فاطمه زهرا (علیها السلام) را گرامی می‌داشتند. نوشته‌اند که تنها به تعداد انگشتان دست زنانی یافت می‌شدند که امین صدیقه طاهره بودند. و بالاخره از بین تمام زنان عالم تنها یک نفر یاور امیر مؤمنان (علیه السلام) شد در غسل دادن یگانه دخت پیامبر (علیه السلام)، که آن یک نفر آسما، دختر عمیس بود؛ کسی که اولین تابوت در اسلام را برای دخت نبی اکرم (علیه السلام)

در تاریخ وصف بانویی را نوشته‌اند که نه تنها در طول حیاتش عقیف بود، بلکه حتی برای جسمش پس از حیات دنیایی، ابراز نگرانی می‌کرد. نوشته‌اند که بانویی دیده شدن حجم بدنش را حتی هنگام تشییع بر نمی‌تافت. نوشته‌اند این بانو خادم خانمی هم داشت که از مردمان حبشه آموخته بود چطور مردگان را با تابوت حمل کنند. نوشته‌اند کسی لبخند این بانو را پس از رحلت پدرش ندیده بود، مگر روزی که تابوت خویش را به چشم دید. در تاریخ خیلی چیزها نوشته‌اند. نوشته‌اند که زنان بسیاری با شخصیت‌های بزرگ زمان

ساخت و حضرت در حق او دعا کرد که از آتش جهنم محفوظ باشد.^۲

در این مجموعه یادداشت‌ها بر آنیم که ماهواره‌گونه از بالای سر تاریخ گذر نکنیم؛ ابزارهای پیشرفته دقیق‌بینی را در دست می‌گیریم و دقیق‌تر آنچه را که سبب تقرب این افراد به خاندان عصمت و طهارت علیهم‌السلام شده، بررسی می‌کنیم. شاید ما نیز به‌واسطه شناخت و حب ایشان یکی از آنان باشیم؛ زیرا مولا علی علیه‌السلام فرمودند: «هرکسی گروهی را دوست بدارد، خدا او را در زمره آنان محشور خواهد کرد.»^۳

اسما مبلغ بود، زنی آموزگار و اهل حرکت، چه آن زمان که همسر جعفر طیار بود و با فاطمه زهرا علیها‌السلام هر دو عروس خانۀ ابوطالب علیه‌السلام بودند و چه آن زمان که با جعفر به حبشه رفت برای افزودن شمار پیروان اسلام.

ولی ما از تاریخ که حرف می‌زنیم، تنها نام مُصعب را می‌بریم و جعفر و حمزه علیهما‌السلام و سایر کسانی که نامشان بر زبان تاریخ‌نگارها

و تاریخ‌خوان‌هاست. کسی نمی‌گوید نقش زنی چون اسما در پیشبرد اهداف مهاجرت به حبشه چه بود! اصلاً مگر چند زن در تاریخ پیدا می‌شود که مدتی در کشور دیگری زندگی کنند و چنان متعهدانه و دقیق به اطرافشان بنگرند که فرهنگ و رسوم آنان را میراث کشور خود کنند؟ دقتِ اسماست که اولین تابوت اسلام را می‌سازد و دوباره لبخند را بر لبان دخت پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم جاری می‌سازد؛ دانش اسماست که او را در حبشه در خانه نمی‌نشانند و او برای ترویج و آموزش اسلام بین زنان حبشی محفل و کلاس برگزار می‌کند؛ و قدرت اسماست که می‌داند کجا باید چه کند و چطور گرد خورشید ولایت بچرخد، حتی زمانی که همسر ابوبکر است!

نمی‌توان از زندگی اهل بیت عصمت و طهارت علیهم‌السلام و حتی اطرافیان ایشان نوشت ولی سری به روضه‌ها نزد؛ چراکه زندگی دنیایی این خاندان مملو از جفای بشر و نامروتی مردمان بود. پس از غروب

می‌رود به شکایت: «این خثعمیه میان ما و دختر رسول خدا ﷺ مانع می‌شود و برای جسد او تختِ عروس درست کرده است!»^۱ نور خانه‌ی علی عليه السلام خاموش شده و رنجش را تنها چاه‌های مدینه شنویند؛ ولی این جماعت همچنان دست‌از‌تمسخر و طعنه‌برنمی‌دارند. اسما حافظ نور است، حتی پس از غروب خورشید و حتی به‌قیمت خشم هم‌سرش. همین نورشناسی‌اش او را مشمول دعای خورشید کرد.

در طول تاریخ زنان بسیاری با خاندان **اهل بیت** عليهم السلام رفت‌وآمد داشتند؛ اما هیچ‌کدام چون اسما در اوج غم لبخند رضایت نساخت و این خلوص نام وی را در تاریخ ماندگار کرد.

خورشید خانه‌ی علی عليه السلام خبر شهادت دختر پیامبر عليه السلام بین مردم مدینه پیچید. همان گروهی که در حیات ایشان بر مظلومیت دخت پیامبر عليه السلام ساکت بودند و ندای «هَلْ مِنْ ناصِرٍ» وی را نشنیده می‌گرفتند و اعلام می‌کردند که از صدای گریه‌ی ایشان خسته‌اند، راه افتاده بودند برای تشییع! می‌دانیم حضرت وصیت کرده بودند چنین نامردمانی در تشییعشان نباشند؛ پس ابوذر مردم را به بهانه‌ی تأخیر در تدفین پراکنده ساخت.^۲

از جمله مراجعان مراسم، دختر ابوبکر، عایشه، بود. اسما خودش مانع ورود دخترخوانده‌اش می‌شود؛ ولی عایشه تابوت را می‌بیند و خشمگین نزد ابوبکر

پی‌نوشت

۱. اصول کافی، محمد بن یعقوب کلینی، انتشارات دار الکتب الإسلامیه، تهران، ۱۳۶۳، ج ۳، ص ۲۲.
۲. تهذیب الأحکام، محمد بن حسن طوسی (شیخ طوسی)، انتشارات صدوق، تهران، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۴۶۹.
۳. «فَإِنَّ مِنْ أَحَبِّ قَوْمًا حُبَّيْتُ مَعَهُمْ»: عَزَّ الْجَمُّ وَ دَزَّرَ الْكَلْبُ، عبدالواحد تمیمی آمدی، انتشارات دار الکتب الإسلامیه، قم، ۱۴۱۰، ج ۳، ص ۳۲۷، ح ۴۶۱۳.
۴. دانش‌نامه‌ی فاطمی، زیر نظر علی‌اکبر رشاد، انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه‌ی اسلامی، تهران، ۱۳۹۳، ص ۶۴۳، ح ۴۴۹.
۵. الکامل فی التاریخ، علی بن محمد بن اثیر (ابن اثیر)، انتشارات دار الکتب العلمیه، بیروت، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۵۲۴.



حاج آقای مشکل گشا ۱۹

محمد حسن شهبازی - دانش پژوه سطح ۳ تخصصی تبلیغ

سفر نور

چنان ارتباط گیری قوی ای داشت که در همان ساعات اول همه دوست داشتند حاج آقا کنارشان باشد و با او صحبت کنند. او در تمام مدتی که در سفر بودیم، حتی لحظه ای هم استراحت نداشت. واقعاً پرتلاش و بانشاط لحظه به لحظه با بچه ها بود و با آن ها صحبت می کرد. وقتی هم که بچه ها سر حال بودند، وسط اتوبوس می ایستاد و برایشان از شهدا می گفت. اما یکی از کارهایی که انجام می داد این بود که برای آن ها

به محض وارد شدنش به اتوبوس گفت: سلامتی دشمنان اسلام، سلامتی داعشیا، اسرائیلی ها، سلامتی نتانیا هو، ترامپ، بایدن و تمام ظالمان عالم، ایشالا سلامتی همه شون به خطر بیفته، صلوات. تا چند ثانیه همه شوکه شده بودند که چه شد؛ ولی خب این خودش یکی از شیوه های ارتباط برقرار کردن با قشر نوجوان و جوان است. حاج آقا قرار است همراه دانش آموزان متوسطه به اردوی راهیان نور برود. او

از طریق اون آینده خودمون رو بدونیم. البته انسان در لابه‌لای اون شعر، بیتی رو می‌بینه که پی به حالات خودش می‌بره که این اشکالی نداره.

فال شهادایی که می‌زنیم و در فلش‌کارت‌هایی که شما بخشی از سخنان یه شهید یا وصیت‌نامه‌ای از یه شهید رو انتخاب می‌کنید، در واقع قصدمون این نیست که بخوایم به وسیله این آینده‌نگری کنیم؛ هدفمون ارتباط با شهادت.

هر کدوم از شما دوستان که اومده اینجا، مطمئن باشه که به دعوت شهدا اومده و قراره راه رو بهش نشون بدن و مأموریت بهش داده بشه.

یک نفر از وسط جمع که تا حدودی هم شیطنت داشت گفت: حاج‌آقا، ما اصلاً نیومده‌یم اینجا گریه کنیم و اشک بریزیم؛ نمی‌خوایم بجنگیم که به‌مون مأموریت بدن؛ اومدیم که فقط یه چند روزی مدرسه

هرآز چندگاهی فال شهادایی می‌گرفت و جالب‌تر اینکه هر کاری را که می‌خواست انجام بدهد، قبلش حتماً سعی می‌کرد احکام شرعی‌اش را هم بیان کند؛ مثلاً اگر می‌خواست فال شهادایی برای بچه‌ها بگیرد، احکام فال گرفتن را می‌گفت:

🗨️ آیا اصل فال گرفتن جایزه؟ یا کسی که از طریق فال‌گیری درآمد کسب کنه، مثل کسایی که توی پارک‌ها فال می‌گیرن و در مقابلش پول می‌گیرن، حکمش چیه؟ الان که ما داریم تفأل می‌زنیم، اشکال داره یا نه؟

ما در دین وجه شرعی برای فال زدن نداریم. البته نفس این کار هم اشکال نداره؛ هرچند بهتره انسان سراغ اینا نره. ولی کسب درآمد از راه تفأل جایز نیست! ولی خب کاری که ما می‌خوایم انجام بدیم، یعنی تفأل به شهدا، مثل فال زدن به دیوان حافظه که هدف ارتباط با مضامین قوی شعری ایشونه، نه اینکه بخوایم



نباشیم و از غر زدن‌ها هم خلاص شیم؛ توی زندگی خیلی‌هامون هست، با این اومدیم اینجا تفریح کنیم و عشق و حال. سفر به دست شهدا روشن بشه؛ ﴿وَلَا أَكْفِيكَهُمُ الْبُلْغَاءُ﴾
 اگه می‌شه، بذارید تو حال خودمون باشیم. تَحَسَّبَنَّ الَّذِينَ قَاتَلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَاءٌ
 تعدادی از بچه‌ها که اطرافش بودند، زدند عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ﴾^۲



زیر خنده. عده‌ای هم ناراحت شدند. رفقا، این سفر با بقیه سفرها فرق داره. من مطمئنم موقع برگشتن تفاوتش رو حس می‌کنید. این سفر، به‌خلاف چهارشنبه‌سوری، سفر سوری نیست که بخوایم جشن بگیریم و پای‌کوبی کنیم؛ این سفر سفرِ نوره. قراره نقاط تاریکی که

رفقا، به کسانی که توی راه خدا کشته شده‌ن، نگید مُرده‌ن؛ اینا زنده‌ن. باورتون

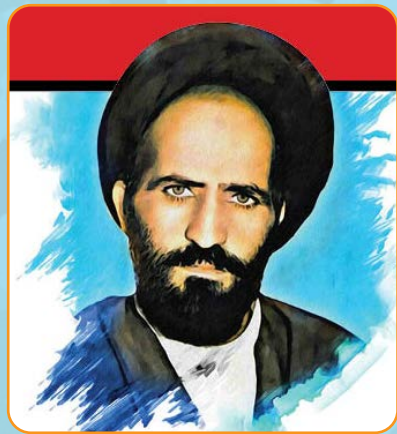
معمولی دنیایی نیست و مشخصه دقیقاً
امضای خود ایشونه.^۴

آیا این نشون نمیده که شهدا زنده
هستن و مسیرشون حقه؟ دوست عزیز
من، شاید خودمون هم متوجه نباشیم
کجا اومده‌یم؛ ولی یقین بدونید شهدا
ما رو دعوت کرده‌ن. شاید خودمون برای
آینده‌مون برنامه‌درست و حسابی و دقیقی
نداشته باشیم؛ ولی اون‌ها برای آینده‌ما
برنامه دارن. قراره این کسایی که داریم
می‌ریم پیششون، راه‌رو نشونمون بدن.

این مسئله رو با همدیگه همین الان
حلش کنیم که داریم کجا می‌ریم، هدف
و انگیزه‌مون چیه و قراره توی این مسیر
چی گیرمون بیاد!

اگه ندونیم کجا داریم می‌ریم، اگه ندونیم
هدفمون از رفتن به این سفر پر نور چیه،
این سفر آورده‌ای برامون نداره. خیلیا
توی این سفرها تغییر کردن و مسیر
زندگی‌شون عوض شد.

می‌شه کسی بعد از شونزده سال پیکرش
سالم برگرده، اونم نه زیر خاک و توی حالت
عادی؛ چندین بار دشمن خواست جسد
اون شهید رو به شیوه‌های مختلف، مثل
اسید ریختن و آهک پاشیدن روی پیکر
مطهرش، از بین ببره؛ ولی بازهم هیچ
اتفاقی براش نیفتاد و پیکرش سالم‌موند.^۳



یا شهید سید احمد صالحی خوانساری،
کسی که بعد از شهادتش کارنامه‌دخترش
رو امضا کرد، توی آزمایش‌ها نشون داده
شد که جوهر خودکاری که باهاش امضا
شده، جنسش از نوع جوهر خودکارهای

باشه. قراره به ما انگیزه کار کردن، انگیزه تنبل نبودن بدن. وقتی خاطراتشون رو می‌خونیم، می‌بینیم در هیچ حالتی این‌ها انگیزه‌شون رو از دست ندادن، خودشون رو نباختن.

این فقط یکی از صحبت‌های جالب حاج‌آقا صالح‌پرور بود که واقعاً بیشتر نوجوانانی که خیلی هم اختلاف سنی با ایشان نداشتند، مجذوبش بودند و بسیاری از آن‌ها سال‌هاست که ارتباطشون را با ایشان حفظ کرده‌اند و از مسجدی‌های پروپاقرص شده‌اند.



پی‌نوشت

۱. پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر مقام معظم رهبری علیه‌السلام: <https://B2n.ir/y20878>، سؤال ۱۲۳۴. برای مطالعه بیشتر رک: <https://B2n.ir/k65744>.
۲. آل‌عمران / ۱۶۹؛ و هرگز گمان مبر آنان که در راه خدا کشته شده‌اند مرده‌اند؛ بلکه زنده‌اند و نزد پروردگارشان روزی داده می‌شوند.
۳. شانزده سال بعد؛ روایت حسین کاجی از زندگی شهید محمدرضا شفیعی، زهرا حسینی مهرآبادی، انتشارات حماسه یاران، چ ۲، ۱۳۹۷.
۴. رک: لحظه‌های آسمانی (کرامات شهدا)، غلامعلی رجایی، انتشارات شاهد، ۱۳۸۶.

ما هر کدومون به هدفی توی آینده برای خودمون داریم: یکی می‌خواد توی درسش موفق باشه؛ یکی می‌خواد شغل مناسب داشته باشه؛ یکی می‌خواد زندگی راحت و بی‌دغدغه‌ای داشته باشه. بالاخره هر کسی به چیزی توی ذهنش هست و برای رسیدن به اون هدف نیاز به الگو داره.

اومده‌یم اینجا توی این مسیر الگوهای خودمون رو پیدا کنیم و بشناسیم و به وسیله اون‌ها نه فقط دنیا، بلکه آخرت‌مون رو هم آباد کنیم. این شهدا بهترین الگوها هستن. چطور؟

اولاً چون خیلیاشون هم‌سن و سال شما بودن و ثانیاً بچه‌هایی که رفتن شهید شدن، ثابت کردن که می‌شه با دست خالی و با کمترین امکانات در مقابل خیلی از مشکلات پیروز شد و ازشون عبور کرد. این شهدا قراره به ما یه ذهنیتی بدن؛ اون هم اینکه هیچ کاری نیست که نشدنی



جدایی از موبایل

موسسه تربیتی رسانه‌های مادانه

مصطفی طالبی

دانش پژوه سطح ۳ حوزه علمی قم

«خدایا، خسته‌م کرده!» فرزندش را می‌گوید. بیشترشان چه جایگزین‌های جذابی می‌توان در نظر گرفت؟ در این نوشتار به دنبال آنیم تا با چند راهکار ساده به شما کمک کنیم استفاده فرزندانتان را مدیریت کنید. سعیمان بر این است که پیشنهادهای کوتاه و کاربردی باشند. همراهمان باشید. در گام اول لازم است یک هفته رفتارهای فرزندمان را فقط مشاهده کنیم. در این یک

صبح تا شب سرش در گوشی موبایل است. انگار موبایل را از پدر و مادرش هم بیشتر دوست دارد. برای گرفتنش چه‌ها که نمی‌کند؛ کم مانده خودش را آتش بزند! خیلی از مادرها دغدغه این را دارند که چطور می‌توان بچه‌ها را از گوشی موبایل جدا کرد. آیا روشی وجود دارد که استفاده بچه‌ها از رسانه‌ها کمتر شود؟ برای آموزش

هفته حق نداریم با بچه‌ها جرّوبحث کنیم. فقط باید دقت کنیم زمان‌هایی که بچه‌ها گوشی بازی نمی‌کنند، چه کارهایی می‌کنند که حالشان خوب است. هر کودکی، متناسب با سن و جنسیت خودش، از بعضی فعالیت‌ها لذت می‌برد: کودکی با دوچرخه بازی و دیگری با کلاس نقاشی. در این یک هفته فهرست علاقه‌مندی‌های فرزندمان را بنویسیم. حتماً از تعدادش تعجب می‌کنیم. برای جدا کردن فرزندمان از موبایل کافی است فهرست علاقه‌مندی‌هایش را جایگزین بازی با موبایل کنیم.

البته لازم است بدانیم که گاهی باید آزمون و خطا کنیم؛ یعنی جایگزین‌های مختلف را امتحان کنیم و تأثیرات آن‌ها را ببینیم تا بهترین جایگزین‌ها به دست آید.

پیشنهاد اول: جایگزینی خلاقانه

در عصر جذابیت‌های مجازی لازم است برای پیدا کردن جایگزین مناسب کمی

خلاقیت به خرج دهیم، کمی فکر کنیم. یا از افراد متخصص مشورت بگیریم. جایگزین‌ها نباید فقط سرگرم کننده باشند؛ بلکه باید هدف‌دار باشند و بچه‌ها را تربیت کنند. برای مثال چند نمونه جایگزین هدفمند در ادامه معرفی می‌شود:

- ▶ پرورش گل‌های آپارتمانی دارای برگ‌های مختلف، برای درک مفهوم رشد؛
- ▶ نگهداری از ماهی و مرغ مینا و جوجه و... برای ایجاد مسئولیت‌پذیری کودکان؛
- ▶ تعمیر وسایل خراب منزل برای درک سازندگی؛
- ▶ ساخت کاردستی با فوم، سازه‌های ماکارونی، چوب و... برای درک فضا و خلاقیت؛
- ▶ جمع‌آوری و نگهداری سنگ، صدف، عکس و... برای یادگیری نگهداری و مراقبت؛

نکنیم و به بچه‌ها هم بیاموزیم که آن روز را باید بدون فناوری بگذرانند. چالش‌هایی که زندگی بدون فناوری ایجاد می‌کند، جذابیت‌های خاص خودش را دارد. البته حتماً خودمان باید اهل رعایت باشیم تا فرزندانمان هم از ما الگو بگیرند.

پیشنهاد سوم: نصب نرم‌افزار نظارت والدین

نرم‌افزارهای نظارت والدین ابزارهایی هستند که به والدین امکان می‌دهند بر فعالیت‌های فرزندان خود در دستگاه‌های دیجیتال، مانند رایانه‌ها و تبلت‌ها و تلفن‌های همراه، نظارت و آن‌ها را مدیریت کنند. این نرم‌افزارها به والدین کمک می‌کنند تا از فرزندان‌شان در برابر محتوای نامناسب، تماس‌های ناخواسته و سایر خطراتِ برخط بودن (آنلاین) محافظت کنند. علاوه بر این امکانات، این نرم‌افزارها میزان دسترسی و زمان استفاده از تلفن همراه را مدیریت می‌کنند.

نوشتن کتاب داستان یا تعریف کردن داستان و ضبط صدای کودک، برای افزایش مهارت پردازش؛
عکاسی با دوربین از مناطق مختلف، برای برانگیختن حس کنجکاوی و دقت کودک، و فعالیت در مساجد محل، برای رشد زمینه‌های اعتقادی کودک.

به یاد داشته باشیم که پرداخت هزینه برای جایگزین‌سازی سرمایه‌گذاری ارزشمند و بلندمدت برای آینده فرزندانمان است.

پیشنهاد دوم: تعیین زمان‌های بدون موبایل

زمان‌هایی را در طول روز یا هفته تعیین کنیم که همه اعضای خانواده بدون موبایل باشند. این زمان‌ها می‌تواند هنگام غذا خوردن، شب‌ها قبل از خواب یا تعطیلات آخر هفته باشد. حتی می‌توانیم در تعطیلات آخر هفته یک روز بدون فناوری زندگی کنیم. در آن روز تلاش کنیم تا در حد امکان از فناوری‌های روز استفاده

تلفن همراه خودمان موبایل فرزندان را مدیریت کنیم.

پیشنهاد چهارم: استفاده مثبت از فناوری‌ها

به جای ممنوعیت کامل استفاده از رسانه‌ها، می‌توانیم از فناوری‌های نوین به عنوان ابزاری برای یادگیری استفاده کنیم؛ مثلاً برای دسترسی به محتواهای سالم می‌توانیم از سایت‌های «کدومو»^۲ و «چی خوبه؟»^۳ و قسمت کودک و نوجوان سایت «عماریار»^۴ پویانمایی‌های (انیمیشن‌های) سالم و مناسب را انتخاب کنیم و در اختیار فرزندان قرار دهیم، یا فرزندان را به سمت استفاده از نرم‌افزارهای تولید محتوا و کاربردی‌ای سوق دهیم که برای آینده شغلی‌اش مناسب باشد. استفاده از برنامه‌های آموزشی یا مستندات علمی هم خالی از لطف نیست. البته بسیار مهم است که تعادلی بین استفاده از رسانه‌ها و فعالیت‌های دیگر وجود داشته باشد.



یکی از نرم‌افزارهای خوب و معروف ایرانی نرم‌افزار «ایمینو» است. این نرم‌افزار این امکان را به والدین می‌دهد که بتوانند روی نرم‌افزارها رمز بگذارند، میزان و زمان دسترسی به تلفن همراه را مدیریت کنند و موقعیت مکانی فرزندان را بدانند. علاوه بر این‌ها، پوسترها و پویانمایی‌ها (انیمیشن‌ها) و بازی‌های سالم و متناسب را جمع کنند و در اختیار فرزندان قرار دهند. در این نرم‌افزار قابلیت مدیریت و نظارت بر تماس‌ها و پیامک‌ها و گالری تصاویر برای والدین وجود دارد. ایمینو در دو نسخه طراحی شده و این امکان را به ما می‌دهد که هم روی تلفن همراه خود نصب کنیم و هم روی تلفن همراه فرزندان، و با

پیشنهاد پنجم: تنظیم قوانین واضح

ممنوع بودن استفاده از موبایل در مهمانی‌ها، محدود کردن زمان استفاده در طول روز، تعیین ساعات خاص برای استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی، ممنوع بودن استفاده شبانه از موبایل در رختخواب، استفاده از ابزارهای الکترونیکی بعد از انجام دادن تکالیف درسی، و داشتن رمزهای مشترک خانوادگی می‌تواند بخشی از قوانینی باشد که می‌توانیم برای مدیریت رسانه در خانواده وضع کنیم. به یاد داشته باشیم قانون با عتاب و خطاب و تنبیه وضع نمی‌شود؛ بلکه نیازمند همراهی، تمرین، آموزش و رعایت خودمان است.

کنیم و روی کاغذهای کوچکی بنویسیم و داخل جعبه‌ای بیندازیم. فرزند ما می‌تواند هر هفته یک کاغذ از این جعبه بردارد و آن هفته با آن چالش سرگرم باشد. گاهی جایزه‌هایی مثل پول و رفتن به رستوران ... می‌برد و تشویق می‌شود، گاهی مسئولیتی مثل نظافت اتاق یا شستن ماشین نصیبش می‌شود و گاهی هم درگیر چالش‌هایی مثل انجام دادن یک آزمایش علمی یا ساختن یک کار دستی.

■ برای استفاده بیشتر از محتواهای رسانه و خانواده می‌توانید به کانال و سایت موسسه «مآذنه»^۵ مراجعه کنید.

پیشنهاد ششم: ایجاد چالش‌های هفتگی

سرگرمی‌های بلندمدت هفتگی می‌تواند برای کودکان و نوجوانان جذاب باشد. فهرستی از سرگرمی‌ها و تشویق‌ها و چالش‌ها را با همراهی فرزندمان آماده



پی‌نوشت

۱. <https://iminoapp.com>
۲. <https://kodoumo.ir>
۳. <https://chikhoobeh.com>
۴. <https://ammaryar.ir/kids>
۵. <https://www.mazane.org>



پسته ضروریه ۱۸

خواب و بیداری (۴)

اکرم کاوری - دانش آموخته دوره طب ایرانی - اسلامی

کسی که شب بیدار می ماند یا دیروقت می خوابد، نباید انتظار سلامتی داشته باشد. هنگام بیماری نیز تا این را اصلاح نکند، حتی دارو خوردن تأثیر کاملی در بهبودش نخواهد داشت. اگر هم به ظاهر درمان شود، موقتی خواهد بود. کسانی هم که بیماری ای مثل کم خونی یا ضعف اعصاب و کبدی مثل کبد چرب دارند، باید شش اصل سلامتی (نحوه خوردن و آشامیدن، خواب و بیداری، حرکت و سکون و...) را رعایت کنند و در کنارش دارو مصرف کنند. حتی برخی بیماری های خفیف نیاز به هیچ دارویی ندارند و با رعایت شش اصل ضروری، سلامتی برمی گردد.

همان طور که بیان شد، خواب هم یکی از این اصول است که ملزم به رعایت آداب آن هستیم. برای نمونه، تنها خوابیدن به شدت نهی شده است؛ تا حدی که

پیامبر ﷺ می فرماید: «اگر کسی تنها بخوابد، بیم آن است که دیوانه شود.»^۱

امام کاظم علیه السلام نیز می فرماید: «رسول خدا ﷺ کسی را که تنها در خانه بخوابد، نفرین کرد.»^۲

پیامبر اسلام ﷺ می فرماید: «هرکسی در بستر خواب آیت الکرسی را بخواند، خداوند او و همسایه‌ها و خانه‌های اطرافش را در امان می‌دارد.»

همچنین می فرماید: «هرکسی سورهٔ تکوین را در وقت خواب بخواند، از عذاب قبر در امان می‌ماند.»^۴

امام صادق علیه السلام هم می فرماید: «هرکسی به بستر برود درحالی که سورهٔ توحید را یازده بار بخواند، خانه‌اش و همسایگان‌ش از خطرات مصون می‌مانند.»^۵

نوع رختخواب

در زمستان از تشک پشمی استفاده شود که بدن را گرم کند. در تابستان از تشک پنبه‌ای که بدن را خنک کند و انسان بهتر بخوابد. همچنین نوع روان‌داز (پتو) در کیفیت خواب تأثیر دارد: وقتی از روان‌داز سنگین، مثل لحاف یا پتوهای سنگین مرسوم در قدیم،

توصیه‌های قبل از خواب^۳

- مسواک زدن قبل از خواب؛
- گذاشتن پنبه در گوش (برای پیشگیری از بیماری‌های گوش)؛
- رفتن به دستشویی قبل از خواب؛
- وضو گرفتن قبل از خواب؛
- تلاوت برخی از سوره‌ها و آیات قرآن؛
- خواندن قرآن، به خصوص سوره‌های توحید (قل هو الله أحد) و کافرون و تکاثر و قدر و آیت الکرسی قبل از خواب.

خوردن اندکی کاهو قبل از خواب. اما اگر کسی پیر است یا بدن سردی دارد، حتماً کاهو را با سکنجبین میل کند؛
 پرهیز از نگاه به تلویزیون و رایانه و گوشی چندین ساعت قبل از خواب؛ چراکه امواج آن‌ها هم باعث بی‌خوابی می‌شود.
 نکته‌ شایان توجه آن است که کسانی که در طول روز فعالیت بدنی یا ذهنی زیاد و افراطی دارند، بدنشان خسته است ولی خواب به سراغشان نمی‌آید. علتش بالا رفتن صفرای بدن (گرمی و خشکی) به دلیل حرکت زیاد است. پس ابتدا باید دراز بکشند تا کمی بدن استراحت کند و آرام بگیرد و کمی هم عرقیجات خنک و آرام‌بخش، مثل کاسنی، یا ترکیبی از بیدمشک و گلاب، برای تقویت قلب میل کنند تا بدن کمی خنک و آرام شود و تمایل به خواب پیدا کنند.
 عموم مبتلایان به مشکل بی‌خوابی به دو علت به این عارضه دچارند:

استفاده کنیم، از خواب عمیق‌تری بهره‌مند می‌شویم. اگر از پتوهای امروزی بسیار سبک و لطیف استفاده کنیم، خواب سبک‌تری نصیبمان می‌شود. متأسفانه امروزه از تشک‌های طبی و غیرطبی پلاستیکی در همه فصل‌ها استفاده می‌شود که سردی و خشکی بدن و مفاصل را در پی دارد.

راهکارهایی برای کسانی که بد خواب‌اند

بوکردن گلاب باعث می‌شود بلغم مغز گرفته شود. وقتی بلغم مغز گرفته شد، انسان به خواب عمیق و راحتی فرومی‌رود. (اگر شدت بلغم زیاد است، گلاب را با بهارنارنج مخلوط کنید و قبل از خواب بو کنید)؛
 مکان خواب کاملاً تاریک و بی‌سروصدا باشد؛
 قرار دادن دستگاه بخور (سرد یا گرم) در اتاق باعث رسیدن رطوبت به مغز و در نتیجه خواب راحت می‌شود؛

اثر خواب زیاد

اگر خواب زیاد باشد، سردی در بدن زیاد می‌شود و سردی زیاد درد مفاصل و... را به دنبال دارد. کم خوابیدن و تحرک به درمانش کمک می‌کند؛ چون حرکت گرم است و سردی مفاصل را برطرف می‌کند. اولین حرکت نماز است. اگر پیاده‌روی را به برنامه‌هایمان اضافه کنیم، دردها برطرف می‌شود. البته در ابتدا برای افراد سردمزاج سخت است؛ ولی وقتی راه رفتن شروع شد، لذت از آن هم شروع می‌شود. معمولاً آدم‌های سردمزاج برای حرکت هم نیاز به کمک دیگران دارند. از این رو کسی که بیمار می‌شود، چون بدنش سرد می‌شود، حال ندارد حرکت کند و حتی گاهی خودش نمی‌تواند دارویش را بخورد.^۷

در پایان، برای بیداری زود هنگام در صبح، چند توصیه می‌کنیم:

با وضو بخوابید؛

۱ بی‌خوابی از بلغم زیاد؛

۲ بی‌خوابی از صفرای زیاد.

فرق آن دو این است که در بلغم زیاد، سنگینی سروآب ریزش بینی و دهان هم وجود دارد؛ اما در صفرای زیاد این‌ها نیست. بیداری خشکی ایجاد می‌کند. کسانی که به خاطر شغلشان یا مطالعه کردن یا... نیازمند بیداری هستند، باید محیط کار و مغزشان را خشک کنند تا باعث خشکی نشود و به اصطلاح خوابشان بپرد.

فرد بلغمی باید شام بسیار کمی بخورد تا در خواب از تری و رطوبت بدنش مصرف شود و بلغمش تبدیل به خون (دم) شود و در نتیجه لاغر شود.

بد خوابی علت دیگری هم دارد و آن تغییر حالات آدمی از غم و شادی و اندوه و نشاط و خشم است.^۶



- ▶ از خوردن غذای سنگین در آخر شب پرهیز کنید. شام را زود میل کنید؛
- ▶ قبل از خواب از خوردن بیش از حد آب پرهیزید؛
- ▶ از شب بیداری‌های بیهوده بجزدرباشید؛
- ▶ با دوستان برای بیدار کردن همدیگر قرار بگذارید؛
- ▶ از زنگ ساعت و موبایل و قرار دادن آن‌ها دور از بستر خواب بهره ببرید؛
- ▶ از آرامش‌بخش‌ها، مثل عطر محمدی و گلاب، برای آرامش استفاده کنید؛
- ▶ حتماً ساعت خواب را تنظیم کنید و هر شب همان ساعت بخوابید. تغییرات ساعت خواب برای بدن خیلی مضر است و باعث بیماری می‌شود؛
- ▶ آیه آخر سوره کُهِف را برای بیدار شدن هر ساعتی که اراده می‌کنید، بخوانید. امام صادق علیه السلام فرمودند: «هیچ‌کس نیست که به‌هنگام خواب آیه آخر سوره کُهِف را بخواند، مگر آنکه در همان ساعتی که می‌خواهد، بیدار شود.»^۸

پی‌نوشت

۱. رک: حلیة المتقین، محمدباقر مجلسی، انتشارات امام‌علی بن ابی‌طالب علیه السلام، ۱۳۸۷، باب ۸، فصل ۴.
۲. من لا یحضره الفقیه، محمد بن علی بن بابویه (شیخ صدوق علیه السلام)، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، قم، چ ۲، ۱۴۱۳، ج ۲، ص ۲۷۷.
۳. رک: حلیة المتقین، باب ۸، فصل ۴.
۴. ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، محمد بن علی بن بابویه (شیخ صدوق علیه السلام)، انتشارات شریف رضی، قم، ۱۳۶۴، ج ۱، ص ۱۲۵.
۵. همان، ص ۱۲۸.
۶. مزاج‌شناسی و نسخه‌های استاد خیراندیش، جوادعلی قلی‌پور، انتشارات مارینا، چ ۴۳، تابستان ۱۳۹۷، ص ۱۷۸.
۷. همان، ص ۱۷۶.
۸. من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۴۷۱.

اختاپوس وسواس

محمد حسین قدیری

دانش آموخته سطح ۳ حوزه علمیه

کارشناس ارشد روانشناسی



بعد از سلام یکی از نمازهایش، رو کرد به یاسرو با تبسم گفت:

یاسرجان، اضافه کار معنوی برداشته‌ی؟

نه حاج آقا، من بتونم از پس نمازهای

خودمم بریام و بخونمشون، گلام و

می‌ندازم بالا.

مدتیه ازم خیلی سؤالات تکراری

می‌پرسی! ووضوها و نمازهای وسواس گونه‌ت

توجه نمازگزاران رو جلب کرده!

شرمندم حاج آقا! راستش، خودمم

این کارها رو دوست ندارم. خودمم

نماز که تمام شد، مردم یکی یکی از مسجد

خارج شدند. خادم مسجد شروع کرد به

جمع و جور کردن و مرتب کردن مسجد.

حاج آقا سجاده‌اش را جمع کرد و بعد

به سراغ قفسه کتاب‌ها رفت و قرآن‌ها و

مفاتیح‌ها را منظم در قفسه و برآساس

اندازه چید. سپس قرآنی برداشت و

نزدیک یاسر آمد، نشست و شروع به

تلاوت کرد. نمازهای پی‌درپی یاسر جایی

برای باز کردن سر صحبت نمی‌گذاشت.

حاج آقا به تلاوتش ادامه داد تا بالاخره

متوجه شده‌م مردم نگاه عجیبی بهم می‌کنن؛ اما...
یاسر کلامش را ناتمام گذاشت و سرش را از روی تأسف تکان داد. حاج آقا که منتظر شنیدن ادامه حرف‌هایش بود گفت:
اما چی؟

این روزها نه وضو هام نه نماز هام، هیچ کدوم، به دلم نمی‌شینن. یه حسی بهم می‌گه: «تکرار کن تا عبادتت کامل بشه و فردا به "احساس گناه" و "عذاب وجدان" مبتلا نشی و قیامت پات گیر نباشه!» به همین دلیل، دوباره اعمالم

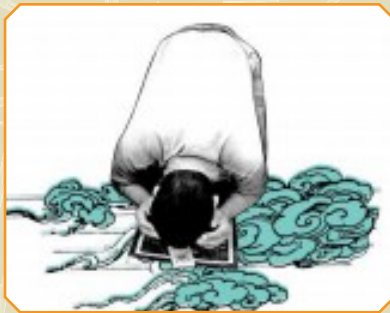
رو به جا می‌آرم تا خدا ازم راضی بشه.
حاج آقا قرآن را بست و بوسید، کنار یاسر چهارزانو روی زمین نشست و گفت: با یه داستان چطوری؟
یاسر لبخند تلخی زد و گفت: بفرمایید، گوشم با شماست.

وه که چه زیبا و باشکوه بود. همه فرشته‌ها در صفوفی منظم در برابر فرمان خدا تسلیم شدند و مقابل حضرت آدم



من گُلواره کجا و آدمِ گُلواره کجا؟!
به من «فرستی» بده. مرا از این
تکلیف معاف کن تا چنان عبادتی در
محراب کبریاییات کنم که تمام جن
و انس تا قیامت انگشت حیرت به
دهان بگیرند و از فکر انجام دادنش
فرومانند. قبول؟ خداوند به او گفت:
تو از معنای دقیق عبادت غافل. خوب
گوش‌هایت را باز کن:

**عبادت چیزی است که من، خدای تو،
می‌خواهم، نه آن چیزی که تو، بنده من،
می‌خواهی!**



عاشق تصویر و وهم خویشتن


کی بُود از عاشقانِ ذوالمِنِّ؟!*


پیشانی خشوع بر مُمهر اخلاص گذاشتند.
منظره‌ای بسیار حیرت‌آور و تحسین‌برانگیز
بود؛ به قدری که زبان سخنرانان و قلم
نویسندگان تا به امروز نتوانسته‌اند به
قلهٔ وصفش صعود کنند و هیچ پرندهٔ
خیالی نتوانسته همهٔ ابعادش را بر بام
اندیشه‌اش بکشد. سراسر عرش را
سکوت معنوی فراگرفت. در این میان،
شیطان شیدا همچنان تمام‌قد ایستاده
بود. نگاهی به ملکوتیان گوش‌به‌فرمان
می‌کرد و نگاهی به عظمت خداوند. به او
امر شد تو هم در برابر جانشین من سر
احترام به زمینِ بندگی بگذار. غُلِ غرور و
زنجیرِ تکبرِ تاب‌وتوان هر کار مثبتی را از او
گرفته بود. به دست و پا افتاد، شروع کرد به
چانه زدن. ندای رحمانی را شنید: «در یک
کلام، اگه خواسته یا حرف حسابی داری،
شفاف بگو!»


خدایا، من غافل‌گیر شده‌ام. خوابم؟!
بیدارم؟! راستش پاک گیج شده‌ام.


اینکه، خدای ناکرده، کم‌ترت رو به زمین داغ رسوایی بخوابونه، با تمرین توی «باشگاه خودسازی» خودت رو برای گُشتی باهاش آماده کنی. عزیز من! خدا خودش گفته که نمی‌خواد «شهد دینش» رو با سخت‌گیری در کاممون تلخ کنه. ما هم نباید «کاسه داغ‌تر از آتش» بشیم. بابا، «حاکم بخشیده، وزیر هم باید ببخشه».

بعدش به آرامی به شانه یاسر دستی زد و گفت: می‌خوای الان بهت بگم یا خسته‌ای و حوصله نداری؟

 نه حاج آقا، سراپا گوشم.

 آگه دیدی زیاد داری شک می‌کنی، اولاً بزَن به رگ بی‌عاری و بی‌خیالی و ثانیاً قُدبازی دربیار و حال شیطان و بگیر! نذار بازی ت بده و به ریشِت بخنده. همه چیز رو به نفع خودت بگیر.

 به نفع خودم؟! چطوری؟!!

 یعنی آگه شیطان گفت «نمازت درست نیست»، بهش بگو «فضول رو


بله، یاسر جان، تِه این‌گونه عبادت‌ها خودپرستی است، نه خداجویی.

چشم آخربین^۳ تواند دید راست

چشم آخربین غرورست و خطاست

آگه دقت کرده باشی، من عمداً به خاطر شما و امثال شما، مدتی که شب‌ها بعد از نماز درباره شک زیاد در نماز و احتیاط‌های افراطی صحبت می‌کنم. حتی از نظر برخی علما کسی که زیاد شک می‌کنه، حرومه به شگش عمل کنه.^۴

بعد صمیمانه دست یاسر را در دست خود گرفتم، کمی فشردم و گفتم:

 یاسر جان، مراقب باش! شیطان دزد ناشی نیست که به کاهدون بزَنه. تو یه جوان شریف و پاکی. سرمایه و حساب بانکی معنویت زیاد شده و اتفاقاً برای همینه که شیطان می‌خواد با زرنگی با دونه دوزنگ «خیرخواهی» و بند و کمند «عبادت» از جاده بندگی بکشونَد تو خاکی. اینا رو بهت دارم می‌گم تا قبل از

رو پیدا کنم، وظیفه‌م اینه که بی خیال
شگم بشم و بهش اعتنا نکنم.





در مسیر رشد گاهی لازم است برای
پریدن از گودالی کمی عقب‌عقب رفت
تا بتوان با توان بیشتری پرید. ظاهر را
نبین. همین بی خیال شدن‌ها، اگرچه
ظاهرش برای تو که گرفتار وسواس
شده‌ای برخلاف شرع است، ولی در
شرایط روحی شما چون خود خدا
خواسته، عین عبادت است و می‌شود
نور خداوند را در همین بی‌اعتنایی‌ها و
بی‌خیالی‌ها دید.

کسی که گرفتار وسواس شده، ممکن
است در خیال و اوهام بیمارگونه خود
دستور خدا به بی‌اعتنایی را برخلاف
مسیر بندگی بداند؛ درحالی‌که باید
افتخار کند که برآساس نظر مراجع
دین در جهت همان جاده بندگی در
حرکت است. از این جهت او مانند آن

بردن جهنم، گفت هیزشم تره!»! بگو
درسته. اگه گفت «لباست نجسه»، بگو
«دلم می‌خواد!»! اگه شک کردی ترش‌چی
به بدنت رسیده، بگو «نرسیده». اصلاً،
بابا نترس، به گردن من روحانی، بزنی
به سیم آخر و به شیطون بگو: «عشقم
کشیده نمازم باطل باشه، لباسم نجس
باشه! مگه تو فضولی؟! من نخوام نمازم
قبول باشه، چه کسی رو باید ببینم؟!»



اما من می‌خوام نمازم قبول باشه و 
به دلم بشینه!
حاج آقا لبخندی زد و گفت:

برای حال و روز شما بی‌خیالی عین 
عبادته؛ ولی همین بی‌خیالی توی شرایط
من که زیاد شک نمی‌کنم، اشکال داره و
به معنی بی‌قیدی. من هم حال و روز شما

حواسمان باید جمع باشد. گوش ندادن به امر خدا، خودرأیی و خودبینی و خروج از جاده بندگی و افتادن در مسیر شیطان است. فقط بایه ببینیم خداوند از ما چه خواسته، و تسلیم باشیم.

اگر مکر و دسیسه شیطان را دست کم بگیریم، سرمان کلاه رفته؛ ولی اگر مکر به ظاهر ساده شیطان را جدی و پیچیده بدانیم، می‌توانیم برای مهارش برنامه بریزیم. بله، اگر شیطان مگار است، مؤمن زیرک است و زرنگ. این مضمون احادیث ماست.^۵

تبصره

شرکت‌ها و کارخانه‌ها برای محصولاتشان دفترچه راهنما می‌دهند و شیوه استفاده و راه‌های افزایش بازده و جلوگیری از آسیب‌ها را آموزش می‌دهند و برای محصولات خود، با شرایطی، ضمانت (گارانتی) در نظر می‌گیرند. خداوند خالق و

بسجی‌ای است که در جبهه ترکش خورده و زخمی شده. او نباید هیجانی و برخلاف نظر پزشک یا دستور فرمانده عمل کند و بدون توجه به شرایط جسمی و روحی‌اش، به‌خاطر احساس گناه کاذب تصمیم بگیرد دزدکی دوشادوش رزمندگان در عملیات‌های مهم شرکت کند. در آن شرایط، او وظیفه‌اش ماندن در استراحتگاه و رسیدگی به خودش است. اگر لجاجت کند و استراحت نکند و در شرایط سخت درگیری با دشمن قرار بگیرد، هم وضعش بدتر می‌شود و هم زحمت دیگران را زیاد می‌کند. باید ببینیم تکلیف ما در هر شرایطی چیست و به همان عمل کنیم و سرآز خود کاری نکنیم. خدا هم بار تکلیف بیماران ذهنی و جسمی را متناسب با شدت بیماری آن‌ها سبک‌تر کرده است. ما راه و چاه را نمی‌دانیم. راه بلدمان باید خدا باشد و بس. پس شش‌دانگ

هستی بخش برای اینکه بازدهمان بالا رود و آسیب نبینیم، دفترچه راهنمای دین و عقل را فرستاده است که اگر برخلاف دستورالعمل خداوند عمل کنیم، به بیراهه می‌رویم و غول تردید و گمراهی ما را زندانی می‌کند. یکی از دستورالعمل‌های خدا برای هنگامی که ذهنمان گرفتار گردباد وسواس و گرداب تشویش و شک است، بی‌خیال شدن در قبال افکار خودمان و حرکت در نور افکار متعازف مردم است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: شیطان پلید را به خودتان عادت ندهید که با این کار او را به طمع می‌اندازید (که هر لحظه به سراغتان بیاید و وسوسه‌تان کند)؛ زیرا شیطان خبیث است و به آنچه عادتش دهند، عادت می‌کند. پس هریک از شما (که کثیرالشک باشد)، به شک خود اعتنا نکند. کثیرالشک یا وسواسی ممکن است این را نپسندد؛ ولی خداوند که بر همه چیز احاطه دارد، آن را به نفع او می‌داند؛ مانند داروی تلخی که بیمار نمی‌پسندد ولی باید برای اجتناب از بیماری شدید و رسیدن به سلامت با رغبت بنوشد.

پی‌نوشت

۱. این متن (با تغییر جزئی) از سیده خدیجه سعادت‌مند است. «إِنَّمَا أُرِيدُ أَنْ أَعْبُدَ مِنْ خَيْثُ أُرِيدُ لَا مِنْ خَيْثُ تُرِيدُ» (بحار الأنوار، محمدباقر مجلسی، انتشارات دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳ق، ج ۱۱، ص ۱۴۱).
۲. مثنوی معنوی. **دوالمئن**: خداوندی که صاحب نعمت‌هاست.
۳. مثنوی معنوی. **آخرین**: عاقبت‌اندیش و معنائگر. **آخرین**: ظاهریین و مادی‌نگر.
۴. ر.ک: راهکارهای علمی درمان وسواس، حسین مظاهری، انتشارات مؤسسه فرهنگی-مطالعاتی الزهراء علیها السلام، اصفهان، ۱۳۸۷.
۵. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الْمُؤْمِنُ كَيْسٌ فَطِنٌ خَدِرٌ؛ مُؤْمِنٌ زَبْرِكٌ وَبَاهُوشٌ وَهَشِيَارٌ اسْت» (بحار الأنوار، محمدباقر مجلسی، ج ۶۴، ص ۳۰۷).
۶. اصول کافی، محمد بن یعقوب کلینی، انتشارات دار الکتب الإسلامیه، تهران، ۱۳۶۳، ج ۳، ص ۳۵۸.

فرزند بیشتر، زندگی شادتر است

منصوره مودب- دانش پژوه سطح ۳ جامعه الزهراء

احساس کسالت و افسردگی. به یقین این دو احساس متضاد که می‌توانند کیفیت زندگی را به شدت تحت تأثیر قرار دهند، خود متأثر از مؤلفه‌هایی هستند. در این مجال به برخی از مؤلفه‌های نشاط‌آفرین، از جمله سلامت جسمانی، روانی، رشد شخصیت، اقتدار، همراهی در شادی و غم، و... اشاره و سپس رابطه آن‌ها با افزایش فرزند بررسی می‌شود.

سلامت جسمانی

طبیعت بشر به گونه‌ای است که به سلامت علاقه دارد و از رنج و بیماری گریزان است.

در مقالات شماره‌های قبل بیان شد این نوشتار درصدد است رابطه افزایش فرزند با افزایش نشاط در خانواده را بررسی کند. برای همین، تأثیر فرزندآوری بر نشاط خانواده و جایگاه نشاط در اسلام را تبیین کردیم. در این شماره به برخی مؤلفه‌های نشاط‌آفرینی و رابطه آن با افزایش فرزند، مانند سلامت جسمانی، سلامت روانی، رشد شخصیت افراد، و اقتدار می‌پردازیم تا گامی، هرچند کوتاه، در راستای فرهنگ‌سازی در این امر مهم برداریم.

انسان‌ها در فراز و فرود زندگی گاهی احساس نشاط و شادمانی دارند و گاه



رابطه تنگاتنگی برقرار است و افزایش فرزند باعث افزایش نشاط می‌شود. نتایج تحقیقات پژوهشگران دانشگاه «بریگهام یانگ» آمریکا از ۲۰۰ هزار خانواده از ۸۶ کشور جهان، بین سال‌های ۱۹۸۱ تا ۲۰۰۵ میلادی، نشان می‌دهد که داشتن فرزند موجب کاهش فشارخون والدین، افزایش تمایل به یادگیری، استفاده بیشتر از قدرت تعقل، افزایش اعتماد به نفس، امکان بهتر درک زیبایی‌ها، دقت بیشتر در کارهای جزئی و افزایش شادی والدین می‌شود. همچنین تحقیقات جدید نشان می‌دهد که پدر شدن یا مادر شدن، آن‌ها را از

بین سلامت جسمانی و نشاط و سرزندگی رابطه‌ای دوطرفه وجود دارد؛ همان‌گونه که داشتن روحیه‌ای شاد و بانشاط تأثیر زیادی بر سلامت جسمانی افراد دارد، به یقین سلامت جسمانی نیز می‌تواند میزان نشاط و سرزندگی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد؛ زیرا انسان در وضعیتی که از سلامت جسمانی مطلوبی بهره‌مند است، اهداف و برنامه‌های مختلف زندگی‌اش را سریع‌تر و راحت‌تر می‌تواند دنبال کند. بنابراین یکی از مؤلفه‌های نشاط‌آفرینی، سلامت جسمانی است. با توجه به تحقیقات، بین فرزندآوری و سلامت جسمانی مادران

که شکل‌گیری احساس پدیرانه، از هورمون اکسی‌توسین متأثر است و افزایش ترشح این هورمون در زمان تولد نوزاد فقط شامل مادر نمی‌شود.^۴

سلامت روانی

یکی از مؤلفه‌های نشاط در زندگی، سلامت روانی است. «سلامت روان»، در روان‌شناسی از دیدگاه‌های مختلف این دانش مطرح شده است. این دیدگاه‌ها عموماً انسان‌محور هستند و از سلامت روان در محدوده زندگی دنیا سخن گفته‌اند. در قرآن اساس سلامت روان بر مبنای خدامحوری است و زندگی دنیا و آخرت انسان را پوشش می‌دهد و انسان‌های سالم در درجات متفاوتی، با تعبیری همچون "صالحان"، "شهیدان"، "صدیقان" و "انبیا" مطرح شده‌اند. انبیا به‌عنوان مصداق انسان کامل، الگوی سلامت روان معرفی شده‌اند. در قرآن

خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی محافظت می‌کند. این تحقیقات حاکی از آن است که بارداری زنان در عملکرد حافظه آن‌ها اثر می‌گذارد و موجب می‌شود مغز آن‌ها عملکرد بهتری داشته باشد.^۲

همچنین هورمون «اکسی‌توسین»^۳ که نوعی انتقال‌دهنده عصبی وازهورمون‌های شادی‌آور است، در دوران بارداری و شیردهی در بدن زنان ترشح می‌گردد و باعث نشاط و ارتباط عمیق‌تر آن‌ها با نوزادشان می‌شود. این انتقال‌دهنده عصبی، که اغلب «هورمون عشق» نامیده می‌شود، با سطح رضایت فرد در زندگی ارتباط مؤثری دارد. این هورمون موجب کاهش اضطراب و افزایش تعاملات اجتماعی می‌شود و عشق بین زوجین، و والدین و فرزندان را افزایش می‌دهد. جالب است که در زمان تولد نوزاد، هورمون اکسی‌توسین در پدر نیز افزایش می‌یابد. برای نخستین بار مشخص شد

رشد شخصیت

رشد شخصیت هم یکی از مؤلفه‌های مهم نشاط‌آفرینی است. نکته مهمی که باید به آن اشاره شود این است که به‌میزانی که شخصیت انسان رشد و تکامل یابد، تعریف او از نشاط، سرزندگی و صبوری در برابر عوامل کسالت و افسردگی متفاوت می‌شود. از طرفی نیز فرزندآوری و پذیرفتن سختی‌ها و مسئولیت‌های مربوط به او، فداکاری و خلاقیت و انعطاف‌پذیری بالایی می‌طلبد. به عبارتی «تجربه فرزندآوری مجموعه کاملی از ارزش‌ها را به ساختار شخصیت والدین اضافه می‌کند. مطالعات تجربی نشان می‌دهد که سازمان روانی انسان با پذیرفتن نقش پدر و مادری به کمال می‌رسد.»^۶ از این رو فرزندآوری باعث تعالی و رشد شخصیت پدر و مادری می‌شود. در میان اندیشمندان غربی، بیل مک‌کین نیز معتقد است: «ازدواج، داشتن فرزند زیاد و تشکیل خانواده‌های بزرگ، برای رشد

اصطلاحاتی چون "رشد"، "قلب سلیم" و "نفس مطمئن" در مفهوم سلامت روان به کار رفته است.»^۵

افسردگی و اضطراب یکی از شایع‌ترین اختلالات در حوزه سلامت روان است. بدیهی است که اضطراب با نشاط و سرزندگی در نهاد آدمی جمع نمی‌شود و انسان همواره طالب آرامش و نشاط است؛ به‌ویژه آنگاه که زندگی مشترکی تشکیل می‌دهد. پس از گذشت چند صباحی، سلامت روان او در گرو فرزندآوری است. از این رو نمی‌توان انکار کرد که نبود فرزند یا فرزند کم منجر به اضطراب در زندگی، به‌ویژه در دوران سالمندی، می‌شود؛ دورانی که انسان به شدت نیازمند حمایت‌های عاطفی و مادی اطرافیان است و قطعاً فرزندان فراوان و صالح به‌خوبی می‌توانند این کمبودها را جبران و سلامت روانی والدین را در این دوران تأمین کنند.

والدین و ساخته شدن شخصیت فرزندان مفید است.» وی می‌نویسد: «تنها ریشهٔ عمومی رشد و پختگی انسان در پرورش فرزندان است. "هرچه تعداد فرزندان بیشتر، کودکی کردن کمتر؛" یعنی وقتی شما زندگی خود را صرف خوب شدن و رشد دیگران کنید، آدم دیگری خواهید بود؛ ولی با داشتن بچه‌های کم، رشد شما کند خواهد بود.»^۷

جان پرکمن، اخلاق‌شناس، می‌گوید: «بهترین چیزی که مردان دارای خانوادهٔ بزرگ به دست می‌آورند، همین شخصیت ساخته شدهٔ آن‌هاست.»^۸

اقتدار

یکی دیگر از مؤلفه‌های نشاط‌آفرین (اقتدار) است. قرآن کریم داشتن مال و فرزندان را نشانهٔ امداد الهی و وسیله قدرتمندی و اقتدار می‌داند و می‌فرماید: ﴿وَأَمْذَدْنَاكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَجَعَلْنَاكُمْ

أَكْثَرَ نَفِيرًا﴾^۹: «و شما را به وسیلهٔ اموال و فرزندان یاری می‌کنیم و از نظر نفرت، بیشتر (از دشمنان) قرار می‌دهیم.»

روایات اسلامی نیز به این نکته اشاره دارد که فرزندعاملِ اقتدار و بازوی توانای والدین در شرایط سخت زندگی است. امام حسن عسکری علیه السلام در دعایی در حق یکی از یاران خود فرزندان را «بازوان توانای پدر» دانستند و فرمودند: «خدایا، به او فرزندی

روزی کن که بازوی توانایی برای وی باشد؛ چراکه فرزند چه خوب بازویی است.»^{۱۰} در روایتی دیگر دربارهٔ آنچه از خوشبختی به شمار می‌رود می‌خوانیم: «از سعادت

آدمی است که محل کسب و کارش در شهر خودش باشد و هم‌نشینانش صالح باشند و فرزندی داشته باشد که کمک‌کارش (و باعث اقتدارش) باشد.»^{۱۱}

همچنین امام سجاد علیه السلام در دعای بیست و پنجم صحیفهٔ سجادیه از خداوند متعال درخواست می‌کنند که بازوی

بنابراین آیات و روایات گویای این مطلب هستند که افزایش فرزند باعث افزایش اقتدار می‌شود و از آنجا که قطعاً اقتدار می‌تواند یکی از مؤلفه‌های افزایش نشاط در خانواده، به‌خصوص در دوران سالمندی، مطرح باشد، خانواده‌های پرجمعیت نشاط بیشتری خواهند داشت.

ایشان را به وسیله فرزندان قدرت بخشد: **«اللَّهُمَّ اشْدُدْ بِهِمْ عَضْدِي وَ أَقِمَّ بِهِمْ أَوْدِي وَ كَثُرْ بِهِمْ عَدَدِي وَ زَيْنُ بِهِمْ مَحْضَرِي وَ أُخِي بِهِمْ ذِكْرِي وَ انْفِنِي بِهِمْ فِي غَيْبَتِي»**؛ خداوندا، بازویم را به وجودشان نیرومند، و اختلال امورم را به آنان اصلاح، و تبارم را به سبب آنان بسیار، و مجلسم را به وجودشان آراسته، و یادم را به آنان زنده بدار و در نبودم کارم را به وسیله آنان کفایت کن و به دست آنان در برآمدن نیازم مرا یاری ده.»

ادامه دارد...

پی‌نوشت

۱. دانش خانواده و جمعیت، زهرا آیت‌اللهی، انتشارات معارف، قم، چ ۲۳، بهار ۱۳۹۴، ص ۱۸۵.
۲. همان.
۳. Oxytocin.
۴. خبرگزاری ایسنا: B2n.ir/d75523.
۵. «سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روان‌شناسی»، اعظم پرچم و منصوره قوه עוד، نشریه منهای، دانشگاه اصفهان، ش ۱۱، پاییز و زمستان ۱۳۸۹، ص ۴۹-۷۷.
۶. همان، ص ۱۸۸.
۷. «تأملی درباره خانواده تک‌فرزندی»، ماهنامه سیاحت غرب، بیل مک کین، مرکز پژوهش‌های اسلامی صداوسیما، قم، ش ۶، آذر ۱۳۸۲، ص ۱۱۲.
۸. همان.
۹. اسرا/۶.
۱۰. بحار الأنوار، محمدباقر مجلسی، انتشارات دار احیاء التراث العربی، بیروت، ج ۵، ص ۲۷۵.
۱۱. اصول کافی، محمد بن یعقوب کلینی، دار الکتب الإسلامیه، تهران، چ ۴، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۲۵۷.

هرچه یاد هست قرآن خمپن نامادری

جای زهرا ، بعد زهرا ، مثل زهرا مادری

مادرِ پسران

رها سلمانیان

چراهای ریزه میزه ۸

دعا و حدیث کسا و تسبیح و روضه و...،
تهش هم پذیرایی.
چه حالی می داد شستن میوه ها توی
حوض کاشی وسط حیاط، و بوی حلوائی
خانم جون و شور و هیجان همه برای
هرچه باشکوه تر برگزار شدن مراسم...
جفت کردن کفش مهمون ها با من بود
و خیلی با ظرافت کارم و انجام می دادم.

یادش به خیر، بچه تر که بودیم، توی
خونه قدیمی آقابزرگ و خانم جون چقدر
کیف می کردیم، بازی می کردیم و درس
زندگی می گرفتیم.
خدا رحمت کنه خانم بزرگ و! نذر هر ساله
داشت: سفره ام البنین علیها السلام می نداخت،
از این سر پنج دری تا اون سر ایوون،
گوش تا گوش آدم می نشست به ذکر و

برای سفر حج واجب درمی‌آد؛ ولی بابام به شدت مریض بوده.

به اصرار خانم جون، آقابزرگ راهی سفر حج می‌شه؛ ولی خیلی نگران زن و بچه‌ش بوده.

می‌گفت مدینه که بودن، توی قبرستون بقیع، بعد از زیارت قبور ائمه علیهم‌السلام، کنار

مزار بی‌بی ام‌البنین علیها‌السلام بوده که دلش می‌شکند و قسم‌شون می‌ده به فرق شکافته و دستان فداشده پسرشون، حضرت عباس علیه‌السلام، و ازشون می‌خواد وقتی برمی‌گرده، پسرش خوب شده باشه.

یک ماه بعد، وقتی آقابزرگ از حج برمی‌گرده، می‌بینه بابام شفا گرفته و دکترها ناباورانه می‌گن اثری از بیماری در وجودش نیست!

آقابزرگ می‌گفت: حضرت ام‌البنین علیها‌السلام خیلی زن بامعرفتی بوده برای امیرالمؤمنین علیه‌السلام.

خانم جون می‌گفت: نیت کن تو مجلس خانم ام‌البنین علیها‌السلام حاجت بگیری عاقبت به خیر بشی، به حق پسرش اباالفضل‌العباس علیه‌السلام.

می‌گفت سال‌ها پیش خودش حاجت دلش و گرفته و نذر سفره ام‌البنین علیها‌السلام کرده.

بعدها، یه روز که با آقابزرگ کنار حوض وسط حیاط نشستیم بودم، ازشون پرسیدم.

گفت: بابام که کوچولو بوده، مریضی سختی می‌گیره و دکترها جوابش می‌کنن؛ ولی خانم جون با ندرونیاز خانم

ام‌البنین علیها‌السلام رو واسطه می‌کنه تا شفای پسرش رو بگیره و از اون سال بساط سفره‌ش روز ۱۳ جمادی‌الثانی پهنه.

آقابزرگ می‌گفت اون روزا راه کربلا که بسته بود کلاً؛ ولی مردم به سختی زیاد می‌رفتن حج.

می‌گفت بعد سال‌ها انتظار اسمش

می‌گفت: اسمش «فاطمه» س؛ ولی
وقتی با امیرالمؤمنین علیه السلام ازدواج می‌کنه،
برای اینکه امام حسن و امام حسین و
حضرت زینب و حضرت ام‌کلثوم به یاد
مادرشون فاطمه زهرا علیها السلام غصه نخورن
و داغشون تازه نشه، خواسته کسی
«فاطمه» صداش نزنه.
یادمه از آقا بزرگ پرسیدم: حالا چرا ام‌البنین؟
آقا بزرگ می‌گفت: ام‌البنین یعنی
مادرِ پسران. وقتی عقیل، برادر
امیرالمؤمنین علیه السلام، بعد از شهادت حضرت
زهرا علیها السلام، فاطمه بنت حزام بن خالد از
قبیلهٔ سعد رو به ایشون معرفی کرد برای
ازدواج، گفت قبیلهٔ بنی‌سعد مردان قوی
و دلیر و شجاعی داره.
بعد از ازدواج ام‌البنین علیها السلام با حضرت،
ایشون صاحب چهار پسر شجاع و
دلیر شدن: عباس و عبدالله و جعفر
و عثمان علیهما السلام که هر چهار پسرش در
روز عاشورا، به سفارش مادر، فدای
امام حسین علیه السلام شدن.
خانم بزرگ که سینی چایی رو جلوی



آقابزرگ می‌گذاشت گفت: بمیرم برا دلش که مدینه مونده بود و کربلا نبود. وقتی هم کاروان اسرا از شام برگشتن مدینه و خبر شهادت پسرانش و آوردن، اول سراغ «حسین» ش و گرفت.

وقتی فهمید امام به شهادت رسیده، فرمود: ای کاش فرزندانم و تمام آنچه روی زمین است، فدای حسین علیه السلام می‌شدند و او زنده می‌ماند.

خانم بزرگ با گوشه چارقش اشک‌هاش و پاک کرد و قندون رو گرفت جلوی آقابزرگ و گفت: خانم جلسه‌ای این بار می‌گفت: بی‌بی‌جانمون شاعر و ادیب بوده و بعد از شهادت امام حسین، و پسرانش علیه السلام، هر روز دست عبدالله، نوه‌ش، پسر حضرت عباس علیه السلام، رو می‌گرفته می‌رفته قبرستون

بقیع و گریه می‌کرده و شعر می‌خونده و مردم، از دوست و دشمن، باهاش گریه می‌کردن برای امام حسین و یارانش علیه السلام.

دست کشید به سرم و گفت: من سلامتی بچه‌مو از محبت خانم ام‌البنین علیه السلام دارم؛ وگرنه الان تو رو هم نداشتم.

آقابزرگ برای تأیید حرفش پیشونی‌م بوسید و گفت: ما هرچی داریم از اهل بیت علیه السلام و خاندان پاکشونه، باباجون.

خوشحالم بزرگ شده‌ی، سواد یاد گرفته‌ی و می‌تونی کتاب بخونی و با تاریخ زندگی اهل بیت علیه السلام بیشتر آشنا بشی.

و بهم قول یه کتاب خوب داد، اگه امتحاناتم و خوب بدم.^۱

پی‌نوشت

۱. برای مطالعه بیشتر رک: العباس علیه السلام، سید عبدالرزاق موسوی مقوم، انتشارات آرام دل، تهران، ۱۳۹۸.

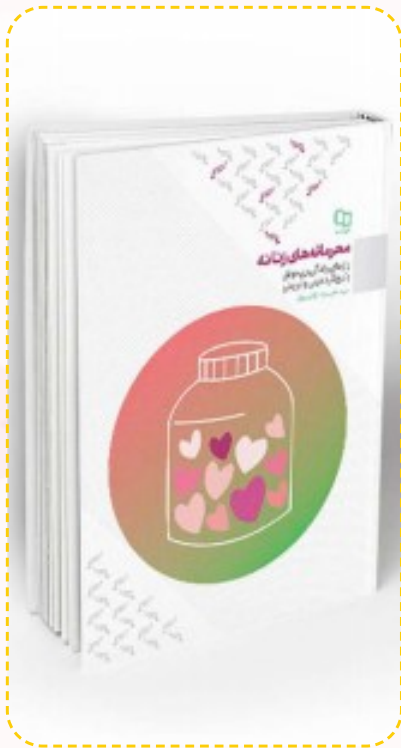
چی بخونیم؟

الهام آقاجانی- کارشناس علوم قرآن و حدیث

معرفی اجمالی و گزیده‌ای از کتاب «محرمانه‌های زنانه»

کتاب «محرمانه‌های زنانه؛ رازهای زندگی زن موفق بارویکرد دینی و تربیتی» اثر سیدعلیرضا تراشبیون و انتشار یافته‌ی نشر معارف است و در سال ۱۴۰۲ به چاپ یازدهم رسیده است.

فراموش کردن جایگاه خود در زندگی و جابه‌جایی نقش‌ها و تناقضات رفتاری مدرن در انسان‌ها به درجه‌ای از ظهور و بروز رسیده که باید برای آن چاره‌ای اندیشید. زنان نیز از این قاعده مستثنا نبوده‌اند و اتفاقاً در این زمینه دستاویز مشکلات بسیاری شده‌اند. برای حل معضلات شخصی و خانوادگی و اجتماعی زن، در درجه‌ی اول نیازمند آموزش



و با رویکرد دینی و تربیتی، رموزهای زن موفق را گفته است. برای مثال، در نکته اول، نویسنده با عنوان «زدی ضربتی، ضربتی نوش کن»، مطالب مفیدی با هدف جلوگیری از مقابله به مثل کردن در زندگی بیان کرده است؛ چراکه بسیاری از زنان در مواجهه با یک توهین یا سوءبرداشت یا... در جایگاه منتقم ظاهر می‌شوند تا تسهیل‌گر. رموزاز بعدی با عنوان «بنویسید عیب، بخوانید ترغیب»، که نوعی مکمل مبحث قبل است، بیان می‌کند زن نباید همسر خویش را مسخره کند.

نویسنده محترم از آیات و روایات و حتی نکات و بیانات عالمانه، به فراخور مطالب کتاب، نیز استفاده می‌کند. مثلاً در این بخش به این نکته زیبا اشاره کرده است:

«عالم بزرگواری در خاطراتش نقل می‌کند: وقتی طلبه بودم، صبح‌ها که

هستیم. البته تلاش‌هایی درخور، در قالب کتاب و فیلم و زنجیره مستند و... شده است؛ اما این مسئله همچنان نیاز روز جامعه ماست. پس از آموزش باید این آموزه‌ها را به میدان عمل کشاند و با تلاش و تبلیغ مؤثر در این زمینه، راه برون‌رفت از جاده مشکلات زناشویی و خانوادگی را هموار ساخت. به طور حتم، ثمره این آینده‌نگری تضمین‌راهی روشن خواهد بود.

معرفی کتاب

در کتاب «محرمانه‌های زنانه» به فراخور موضوع، در باب تعامل سازنده، شناخت جایگاه خود، نوع روابط زن و مرد و ریزموضوعاتی در این زمینه، در ۱۲ صفحه سخن به میان آمده است. همان‌گونه که از عنوان کتاب پیداست، مخاطبش زنان جامعه هستند. این کتاب در چهل نکته فهرست‌بندی شده

- بلند می‌شدم، صدقه می‌دادم و نیت من این بود تا عیبی از استادم در حضور من هویدا نشود.» این نکته مهم آثار جبران‌ناپذیر دیدن عیب در افراد را به‌خوبی نشان می‌دهد؛ به‌خصوص اگر آن فرد همسر شما باشد؛ چراکه رعایت نکردن آن در واقع ضربه زدن به استحکام زندگی خود است. نکات و رازورمزهای دیگری که به‌ترتیب می‌توان در این مجال به آن‌ها اشاره کرد، عبارت‌اند از:
- ▶ اظهار پشیمانی از ازدواج، عامل دل‌سردی؛
- ▶ ادبیات گفتاری تعامل‌مدارانه و نه دستوری؛
- ▶ گفت‌وگوی محترمانه و مبادله هوشمندانه؛
- ▶ سم‌پاشی نکردن در رابطه، به‌خاطر تعصب؛
- ▶ نبردن مشکلات به بیرون از خانه؛
- ▶ رفیق و شریک روزهای راحتی و سختی؛
- ▶ صداقت، صدقه سلامت زندگی؛
- ▶ دل‌جویی و کسب رضایت همسر.
- در ادامه بررسی و تبیین مباحث مذکور، به دلایل اصلی انحراف در مردان اشاره شده است که به‌اختصار در چند تیتراژ ذکر می‌شود:
- ▶ رفت‌وآمد در محیط آلوده؛
- ▶ ساده‌لوحی مردان؛
- ▶ بی‌عرضگی زنان.
- در ادامه، نکات دیگری همچون رعایت تعادل، نشستن روی صندلی خود (= در جایگاه و نقش خود ماندن و جابه‌جا نشدن) بیان شده است.
- در نکته بیست‌ویکم از کتاب می‌خوانیم: «بهداشت روانی همسران را تأمین کنید. بهداشت در یک دسته‌بندی به دو نوع «جسمی» و «روانی» تقسیم می‌شود. بهداشت روانی عبارت است از: بهره‌مندی فرد از وضعیت مطلوب جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی،

آرامش روانی شوهرش را تأمین کند. بهداشت روانی با روح‌وروان انسان‌ها سروکار دارد. ما معتقدیم هم زن و هم مرد باید به بهداشت روانی یکدیگر توجه کنند؛ اما در حوزه خانواده، محور ایجاد بهداشت روانی زن است و این نقش برای زن در خانه پررنگ‌تر است.»

مؤلف محترم در ادامه به بیان مشکلات ناشی از رعایت نکردن بهداشت روانی پرداخته که شامل مشکلات زیر است:

▀ افزایش گوشه‌گیری و افسردگی؛

▀ افزایش پرخاشگری؛

▀ قهر زیاد.

البته راهکارهایی نیز برای آن برمی‌شمارد؛
از جمله:

▀ تعامل بیشتر با افراد خانواده؛

▀ تفکر مثبت در خانواده؛

▀ توجه کردن به نیازهای یکدیگر.

خوب شنیدن سخنان طرف مقابل،
خوشحالی از پیشرفت او، آگاهی

به‌گونه‌ای که برای او امکانی فراهم سازد تا بتواند به یک زندگی خلاق، رضایت‌بخش و سعادت‌مند دست یابد.

درواقع می‌توان گفت بهداشت روانی مرد تا حد زیادی متأثر از محیط آرام و رضایت‌بخش خانه است. برآساس آمارها دست‌کم از هر دو خانواده یکی فاقد بهداشت روانی است؛ یعنی در ۵۰ درصد خانواده‌ها آرامش روانی حاکم نیست. شاید برخی خانم‌هایی که شوهران گله‌مند و معترضی دارند، بگویند: ما که دست‌پخت خوبی داریم!

در جواب آن‌ها باید گفت: یک خدمتکار

هم می‌تواند دست‌پخت خوبی داشته باشد و غذای خوشمزه درست کند.

یا می‌گویند: ما همیشه خانه را مرتب

می‌کنیم! می‌گوییم: اگر مقداری پول به

شخص دیگری هم بدهند، این کار را

انجام می‌دهد. بنابراین یکی از مهم‌ترین

شاخصه‌های زن بودن این است که

و جلوگیری از مسائل و مشکلاتی چون نشناختن خطقرمزهای مرد، پذیرش شخصیت شوهر، جلوگیری از بزرگ‌نمایی مشکلات، و گذشت نیز از نکات بااهمیتی است که در کتاب جمع‌آوری و تبیین شده است. حتی نکاتی مانند خوردن دم‌نوش‌های خاص و گفتن اذکاری که برای ایجاد آرامش لازم‌اند نیز از نظر دور نمانده و به‌طور خلاصه به آن‌ها اشاره شده است. در پایان کتاب هم خلاصه تمام مباحث در قالب چهار نکته بیان شده است تا خواننده سریع‌تر به خلاصه مباحث دست یابد.

سخن آخر:

شاید برخی از وظایف و رازورمزهایی که در کتاب «محرمانه‌های زنانه» گفته شده، از نگاه زنان تاحدودی مردسالارانه به نظر برسد؛ اما نباید فراموش کرد که همان‌گونه که شما به‌عنوان یک زن وظایفی در قبال مردان دارید، آن‌ها نیز وظایف متقابلی نسبت به شما دارند که اتفاقاً از نظر نویسنده دور نمانده و در کتاب دیگری با عنوان «محرمانه‌های مردانه» گفته شده است که ان‌شاءالله در شماره بعدی مجله به معرفی آن خواهیم پرداخت. به‌علاوه اینکه، می‌توان بین مطالب هر دو کتاب وجه اشتراکات بسیاری یافت. بنابراین کتاب «محرمانه‌های زنانه» را بدون پیش‌داوری غیرمنطقی و با هدف آگاهی از جایگاه زن در خانواده و قبول مسئولیت‌ها برای رسیدن به یک خانواده موفق و سپس جامعه مطلوب، مطالعه کنید و از دید نامحرمان دور نگه دارید.



مخاطبی در آینه ۸ معاملات را جوش نده!

معصومه باقری ثالث - کارشناس علوم قرآن و حدیث

مرد می‌پرسم. نه خیر! انگار صدای نازکِ پُرعشوهٔ زن گوش‌هایش را کر کرده که دیگر صدای معمولی و نسبتاً خشن من را نمی‌شنود! این بار بلندتر می‌پرسم. مرد که انگار صدایش از ته چاه درمی‌آید و در حال خودش نیست می‌گوید: «متری ۴۵ تومان.» می‌گویم: «لطفاً ۲ متر از این.» می‌دانم چاه ویلی که روبه‌رویش ایستاده و برایش عشوهٔ آن چنانی می‌آید، نمی‌گذارد مرد از پشت میزش جُم بخورد. شاگردش را صدا می‌کند. پسرک نوجوان سرش را از گوشه‌اش درمی‌آورد و اول کمی گیج‌ومنگ مرد جوان را نگاه می‌کند. بعد هندزفری‌هایش را از گوش درمی‌آورد و از

دستم‌را زیر نوار قرمز رنگ می‌برم. روی پاشنهٔ پا برمی‌گردم. مرد مغازه‌دار را صدا می‌کنم و قیمت می‌پرسم. مرد با بی‌میلی تمام (!) جوابم را می‌دهد. مشغول چسب‌زدن پاکت‌های روی میزش است. پارچهٔ توی دستم را کنار هر کدام از نوارها می‌گذارم و به تناسب‌شان دقت می‌کنم. این سرخابی گلدار و تور توری واقعاً دیگر خوشگل است و دلم را می‌برد. بر که می‌گردم، متوجه می‌شوم خبرهایی در مغازه است. اینجا انگار قصد یک زن از آمدن به بازار، فروش زیبایی و حراج عفت است، نه خرید جنس! بی توجه به حضور مجسم شیطانی داخل مغازه، قیمت نوار در دستم را از

روی چهارپایه زهوار در رفته بلند می‌شود و به سمت من می‌آید.

دوباره می‌پرسد: «چند متر؟» می‌گویم: «۲ متر.» توپ نوار را باز می‌کند و مشغول برش می‌شود. چشم‌های پسرک آمیخته‌ای از سرخی و غم است. نوار بریده شده را در دستش مچاله می‌کند و روی پیش‌خان

مغازه می‌اندازد و دوباره در موقعیت قبلی‌اش غرق می‌شود. با فرونشستن نوجوان، ته دلم خالی می‌شود. جوان دهه‌شصتی مملکت من روبه‌روی یک وسوسه حقیقی حقیقی خودش را بیچاره می‌کند! و چه کنم با نوجوان دهه‌هشتادی مملکت من؟! او هم بی‌پناه و مجازی مجازی (!) معلوم نیست روبه‌روی چه چیزی نشسته و نشئه کدام بساط است؟!

درمانده و مستأصل وسط مغازه ایستاده‌ام و از دست رفتن خودم را نظاره می‌کنم! راستش را بخواهید، تمام آنچه تا الآن برایتان گفته‌ام، شرح حال خودم بود! کمی

برای جمع کردن حرف زود است. بگذارید ببینم آقای مغازه‌دار یک لحظه آن نگاه بی‌صاحب (!) را از صورت زن بی‌حیای روبه‌رویش می‌گیرد و این خرید ما را حساب می‌کند یا من همین‌طور یک‌لنگه پا باید بایستم و سوختن انسان در آتش شیطان را ببینم و دم نزنم؟!

رمز کارت‌م را می‌گویم و مرد رسید را به دستم می‌دهد. نکند از کسی که قوانین خدا را زیر پا می‌گذارد انتظار دارید قوانین اجتماعی را رعایت کند و کارت‌خوان را جلوی دست مشتری بگذارد! نه خیر! ظاهراً این روزها چیزی که برای ما خیلی خیلی عادی شده،

رد شدن از خط قرمزهای خداست! شاید ما فکر می‌کنیم کشتن پیامبران توسط بنی‌اسرائیل یا شهید کردن معصومان علیهم‌السلام به دست بنی‌امیه یا شکنجه کردن شیعیان توسط بنی‌العباس همان گناهانی باشد که خداوند به خاطر آن جهنم را آفریده و در آن هیزم ریخته و یک

کاسب و...، نباید فراموش کنم که خود نامردش ادعا کرده است: «خَلَقْتَنِي مِنْ نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِنْ طِينٍ». آتش است عزیزم! آتش! درست است یک لحظه گرمت می‌شود و خون در رگ‌هایت غلیان می‌کند؛ ولی باید حواست باشد که اگر خودت هوای چشم‌هایت را نداشته باشی و این خونابه و آتش جلوی چشمت را بگیرد، ممکن است زمانی عمق فاجعه را بفهمی که دیگر دیر شده و از خرمنِ عفت و پاکی‌ات چیزی جز خاکستر باقی نمانده!

تا حالا فکر کرده‌ای چرا خداوند می‌فرماید «لَا تَقْرَبُوا»^۱ و نه «لَا تَفْعَلُوا»؟ چرا حتی نزدیک گناه هم نشویم؟ شاید چون آتش از دور هم می‌سوزاند. حتی اگر هم نسوزاند، بوی دود که می‌گیری؛ سیاه که می‌شوی! پس نکن عزیز دلم. می‌سوزی! نکن!

فندک کنارش زده و آتش روشن شده! ولی من دارم پیش چشم خودم می‌بینم که یک بی‌حیایی به‌ظاهر کوچک چگونه شعله بزرگی را در جامعه روشن می‌کند و چگونه در این آتش انسان می‌سوزد و شیطان قهقهه می‌زند!

راستش را بخواهید، من هم خوب می‌دانم وضعیت حجاب عده‌ای از زن‌های جامعه‌مان اصلاً زیننده نیست؛ ولی می‌خواهم بگویم: «آن‌ها حجاب ندارند، لااقل شما آزاده باشید و حیا و عفت داشته باشید!» بابا! مسلمان! من هرچه می‌گردم، ناسخ حکیم «حرمت صحبت کردن با نامحرم» را پیدا نمی‌کنم! چگونه این حکم در جامعه من منسوخ شده و دو تا نامحرم دل می‌گیرند و قلوه می‌دهند؟!

اصلاً روی صحبت‌م با قشر خاصی نیست. خود من یا شما یا شما یا شما! بله، در هر جایگاهی که می‌خواهم بایستم، در جایگاه پزشکی، پرستار، راننده تاکسی، کارمند،

پی‌نوشت

۱. اعراف/ ۱۲؛ ص/ ۷۶.

۲. انعام/ ۱۵۱: «وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ...»؛

اسرا/ ۳۲: «وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰ...».



در سرزمین عجایب ۱۳

زینب رحیمی تالار پشته

دانش‌آموخته سطح ۳ حوزه علمیه

مادر داری

ظرف‌ها. معمولاً بعد از جلسه، چند نفری می‌ماندند و پیچ‌پیچ‌های نیمه‌تمامشان را تمام می‌کردند و بعضی‌ها هم در جمع‌وجور کردن اوضاع خانه کمکم می‌کردند.

چی شده خانوم آقا؟ خیلی تو فکر و خیالاتی.

غرق در فکر و خیال، مشغول شستن ظرف‌های جلسه قرآن بودم که سقلمه زهره خانم مرا به خود آورد؛ به خود که آمدم هیچ، پهلویم هم به لطف آرنج سنگینش سوراخ شد؛ با همان هیكل تپلش کمی هولم داد؛ که جابه‌جا شوم؛ کنارم ایستاد و شروع کرد به آب کشیدن

دستشان آمد؛ اما نیره خانم بلند حرف می‌زد؛ کلاً حرف در دلش نمی‌ماند.

مگه دختر نداره که به کاراش برسه؟ وقتی زبونم لال بمیرن، طلا ملا هاشون می‌رسه به دخترا؛ خب این روزا هم به داد مادرشون برسن دیگه.

هیچی می‌کشم و لبه‌کانترو می‌ایستم.

نیره خانوم این چه حرفیه؟ چرا از مردن میگی حالا؟ دو تا چیزو بگم که بدونین: اول اینکه دادن وسایل شخصی و طلای مرحوم به دختر غلطه و دین اینو نمیگه؛ دوم اینکه دختر و پسر نداره که؛ همه‌ بچه‌ها باید به وظیفه‌شون عمل کنن.

همچنان طلبکار نگاهم می‌کرد تا از طرز تفکرم خجالت بکشم؛ ولی من کوثر بودم و کوتاه نمی‌آمدم.

کوثر خانوم، خودت میگی همه‌ بچه‌هاش؛ تو این وسط چی کاره‌ای؟ پسرشی یا دخترش؟

لبخندی به کمک کردن و حواس جمعش زد.

مادر شوهرم پادرد داره؛ نمی‌تونه راه بره؛ می‌خوام برم پیششون و به کاراش برسم؛ نمی‌دونم چقدر بتونم؛ بچه‌ها مدرسه میرن و نمیشه اونارو برد؛ می‌خوام به هادی بگم اون پیش بچه‌ها بمونه و خودم چندروزه برم و به سر و سامونی به خونه زندگیش بدم و برگردم.

زهره خانوم بلند خندید و توجه همه را جلب کرد؛ این هم از مزایای آشپزخانه بی‌دروپیکر. نیره خانم از آن طرف داد زد.

چیز خنده‌داری بگین ما هم بخندیم.

وای نیره، نمی‌دونی این خانوم آقا چقدر بچه مثبته؛ داره غصه پادرد مادرشوهرشو می‌خوره؛ تازه می‌خواد بره خونه زندگیشو آباد کنه؛ اونم داوطلبانه.

نیره خانم هم خندید و پچ‌پچ‌ها کمی بالا گرفت؛ گویا سوژه جدیدی برای صحبت

بزرگشون کردن، تر و خشکشون کردن؛ حالا وضعیتی پیش بیاد که لازم باشه یکی از هزارتا کاراشون جبران بشه، بچه‌ها باید (به من چه) و (وظیفه کیه) در بیان؟ چرا دختر اجیر مردم باشه وقتی داماد درک کنه این زن، به اندازه همه وجودش مدیون مادر و پدرشه؛ یا عروس چرا کم بذاره وقتی می‌دونه همین پدر و مادر این مرد رو بزرگ کردن و به سرانجام رسوندن و دودستی تقدیمش کردن؟ به کم هم انصاف داشته باشیم، حرفشو پیش نمی‌کشیم.



نیره خانوم پوزخندی زد و با دستش به سرتاپایم اشاره زد.

هنوز جوابش رانداده بودم که یه کلمه هم از مادر عروس شنیدم؛ عاطفه خانوم لب باز کرد.

مراقبت از پدر و مادر وظیفه پسره؛ چه ربطی به دختر داره؟ دختر اجیر دست مردمه؛ نباید ازش توقع داشت.

دهانم بازماند از تفکرش؛ نیره خانم گُر گرفته و طرفش بُراق شد.

عاطفه، الان این حرفه که تو می‌زنی؛ اصلاً گیریم حرف غلط تو درسته، باشه، چه ربطی به عروس داره؛ خود پسره بره پدر و مادرشو ضبط و ربط کنه.

وارد عمل شدم تا گیس و گیس کنشی بحث عروس و دختر و وظیفه‌هایشان را تمام کنم.

خانوما، یه چیزی این وسط هست به اسم انسانیت؛ این پدر و مادری که در مورد نگره‌داری و رسیدگی بهشون حرف می‌زنین، یه عمر هوای بچه‌شونو داشتن؛

تقدیمشان کردم.

زهره خانوم از آشپزخانه که بیرون رفت، دستمال خیس شده‌ای را روی کانتر گذاشت و چشمکی زد.

خوب زرنگی کردی خانوم آقا؛ وایستادی به حرف زدن تا من همه ظرفا رو بشورم؟ خیالت راحت تموم شد؛ دستمال کشی هم کردم.



با تعجب نگاهش کردم و تازه یادم افتاد که قبل از حرف‌ها مشغول چه کاری بودم. آن قدر نظریه‌های عجیب و غریب ردیف کرده بودند که مغزم در حال پاشیدن بود. خوب بود زهره خانم این حرف را به شوخی می‌زد و مشکلی برای انجام این کارها نداشت؛ وگرنه شرمنده‌اش می‌شدم.

آره معلومه که تو باید همچین حرفی

بزنی؛ نا سلامتی شوهری مثل حاج آقا که همه چیز تمومه تحویل دادن خوب.

سعی می‌کنم نیشم شل نشود تا نفهمند چقدر در دلم قربان صدقه هادی همه چیز تمامم می‌روم؛ در عوض قیافه‌ای جدی می‌گیرم.

یعنی اگه شوهره اخلاق و رفتارش

مشکل داشت، میشه زحمت پدر و مادرشون دیده گرفت؟ یعنی میشه بگیم به درک که مریضن؟ از اون طرف نگاه کنین که اگه پدر و مادر خودتونم بودن، همین انتظار

رو از زن برادرتون داشتین؟ یا از شوهراتون

که بگن همین دختری که داریم تحملش

می‌کنیم بسه مونه و بزین خدا روشکرکنن؟

ریحانه خانم که تازه فرش را جاروی دستی

کشیده بود، در حال ورود به آشپزخانه

پقی زد زیر خنده و "تو روحت"ی نثارم

کرد؛ این‌گونه بود که یادم آمد کنایه بدی



تکرار کابوس آن‌ها

زینب رحیمی تالاری پستی - دانش‌آموخته سطح ۳ حوزه علمیه

یک‌پایش را جمع کرد؛ برگه‌ها را روی زانو گذاشت و به نوشتن ادامه داد؛ مراقب بود برگه‌ها هدر نروند؛ گیر آوردن کاغذ در آن زندان، آن‌هم برای یک زندانی سیاسی، کار راحتی نبود؛ حالا که به برکت سال‌های طولانی ماندن بین اجنبی‌ها و تلاش نامحسوسش، به زبان آن‌ها مسلط شده بود، باید بیشتر احتیاط می‌کرد تا متوجه نشوند برای آگاهی مردمش بامهارت ادبیاتی که حاصل تحصیل دانشگاهش بوده، کتاب‌هایشان را ترجمه می‌کند. با صدای دوست این سال‌هایش، سراز برگه‌ها برداشت؛

یچی، پاشو بیا؛ یه خبرایی شده؛ انگار می‌خوان اسیرارو مبادله کنن.

در جوانی‌هایش مرید و همراه شیخ احمد یاسین بود و قبل‌ترش، قبل از تشکیل حماس، در سازمان‌المجد، جاسوس‌های صهیونیست را تعقیب می‌کرد؛ همین شد که بعد از چند بار زندان رفتن طی دانشجویی‌اش، محکوم شد به ابد تا مزاحم استعمارشان نشود؛ برای او که در اردوگاه آوارگان غزه به دنیا آمده بود و ظلم را با گوشت و خون لمس کرده بود، درک وضعیت پیش‌آمده سخت نبود.

آزادی‌اش همانا و خار چشم دشمن شدن همان؛ زمین‌بازی عوض شد؛ جوانی که به خاطر فعالیت‌های سیاسی‌اش زندانی یک دولت جعلی شده بود و عمری بین آن‌ها سرکرد و به زبان و کتاب‌هایشان آن‌قدر مسلط شده بود که بنویسد و روشنگری کند، اکنون مردی میان سال و پخته با کوله باری از تجربه بود. طراحی کرد، برنامه‌ریزی

نوشته‌ها را در جای امنی گذاشت تا به دست نفوذی‌ها نیافتد؛ به راهرو رفتند؛ همه‌شده بود؛ برای او که حکم دادگاه بی‌صلاحیتشان چهار بار حبس ابد یعنی ۴۲۶ سال بود، کسی خوش‌بین به آزادی نبود. کم‌کم خبرهای جدی رسید که می‌گفت نظامی‌های دشمن در تله‌دوستان یحیی‌گیر افتادند و حالا دشمن برای راضی کردن خانواده این نظامی‌ها مجبور به تبادل است.

عجیب شد وقتی اعلام کردند پس از دو دهه زندان که همه جوانی‌اش را بلعیده بود و از چهل سالش هم می‌گذشت، جزء آزادشونده‌هاست.

باید جمع‌وجور می‌کرد؛ دو رمان و پنج ترجمه کتاب که حاصل زندان نشینی‌اش بود، سوغات اسارت در دست صهیونیست‌ها؛ مبارزه، مبارزه است؛ با قلم باشد یا با تفنگ؛ اقتضای زمان تعیین می‌کند کدام تکلیف است.

کرد؛ نظم و نظام داد به گروهی که عضو ارشدش بود؛ حماس با حضور او ، مقتدر و مجهز شد؛ وقتی کاملاً آماده شد، طوفانی رقم زد؛ "طوفان الأقصى" طراح عملیاتِ عظیم و دشمن نابودکن، مردی شد که ظلم را برنمی‌تافت؛ تاب دیدن کوچ‌های اجباری خلاف قوانین حقوق بشر را نداشت؛ وقتی فهمیدند کسی که باوجود بیست‌ودو سال حبس، پرقدرت‌تر از یحیی سنوارِ جوان، عملیاتی عظیم را طراحی و مدیریت می‌کند، اقدام به ترور کردند؛ در یک سال، سه بار؛ اما او کسی نبود که گوشه‌ای بنشیند و منتظر دشمن بماند؛ نوک نوکِ رویارویی بود؛ آن قدر که باوجود سه روز گرسنگی، به اذعان روزنامه‌ی عبری، در حمله‌ای چشم‌در چشم، با گلوله‌تانک به شهادت رسید.

دشمن اشتباه استراتژیکش برای او که به ستوه درآورده بودشان، را مرتکب شد؛ فیلم لحظاتِ آخرِ قبل از شهادتِ کسی که جرئتِ نزدیک شدن به او نداشتند را



به‌عنوان غنیمت جنگی، یک نقطه از تاریخ را تداعی می‌کند؛ ما تاریخ را به چشم دیدیم؛ (کُلُّ یَوْمٍ عاشورا و کُلُّ اَرْضٍ گریلا)

وقتی می‌بینیم لحظهٔ شهادتش و آن فیلم منتشرشده بارها و بارها توسط افراد و گروه‌ها بازسازی می‌شود و به‌عنوان نماد شجاعت از آن تجلیل می‌شود، باید تأیید کرد که حق‌طلبان دنیا دیگر سکوت نخواهند کرد که محاصرهٔ غزه و کودک کشی و نسل‌کشی شقی‌ترین قوم روی زمین، ادامه پیدا کند.

منتشر کرد؛ خداخواست روایت ایستادگی و مقاومت او برای ظلم‌ستیزی و دَدمنشی دشمنش را دنیا ببیند و حلقهٔ بیداری ملت‌ها هزاران بار گسترده‌تر شود.

آن فیلم در لحظهٔ اول، شهادت شهید حججی، جوان غیورمان را تداعی می‌کرد



زیاده‌پاسد

شهادت محمّدی سنوار

- تاریخ شهادت: ۱۶ اکتبر ۲۰۲۴ (۲۵ مهر ۱۴۰۳)
- تاریخ تولد: ۲۹ اکتبر ۱۹۶۲ (۷ آبان ۱۳۴۱)
- محل شهادت: رفح، غزه
- محل تولد: اردوگاه خان یونس، غزه
- فرزندان: ۲ پسر و ۱ دختر



مؤسسه تربیتی رسانه‌ای مآذنه
سید محمد حسن مدرس مصلی
دانش پژوه سطح ۳ حوزه علمیه
کارشناس بازی‌های ویدئویی

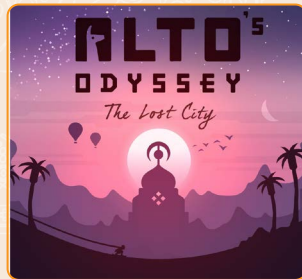
بازی - گوشی ۱۵

Alto's Odyssey

▶ بازی کامپیوتر (windows- xbox - ps4)

▶ سن مناسب: بالای ۶ سال

بازیکن در ابتدای بازی نقش «آلتو» را بر عهده دارد.
او قصد ماجراجویی در مکان‌های مختلف دارد.



با او گفت‌وگو کنید. مثلاً هنگامی که در بازی شکست می‌خورد، چه حسی دارد؟ چقدر بازی را دوست دارد و از انجام دادن آن لذت می‌برد، حتی با وجود اینکه می‌داند گاهی می‌بازد؟



فرزندتان در این ماجراجویی با موانعی روبه‌رو می‌شود و باید دره‌ها و سنگ‌ها را پشت‌سر بگذارد تا به مناطق مختلف برسد. این بازی برای افرادی که به دنبال گذراندن چالش‌های متفاوت هستند، مناسب است. کشف مکان‌های جدید، برای بازیکنان جذاب است.

بازی با موسیقی پس‌زمینه و طراحی زیبا، حس آرامش را به بازیکن منتقل می‌کند. در کنار این زیبایی، وجود چالش‌های دل‌پذیر ممکن است مقداری اعتیادآور باشد. پس از بازی، دربارهٔ احساس فرزندتان





Vector

▶ بازی موبایل (ios - android)

▶ سن مناسب: مثبت ۸ سال

اما متذکر می‌شویم که چون موسیقی بازی ممکن است سبب افزایش حس اضطراب در فرزند ما شود، بهتر است با صدای کم اجرا شود. از طرفی، بازی تبلیغ خارجی دارد که به راحتی و با قطع اتصال به اینترنت یا اجرای نسخه «مود»، تبلیغات قطع یا کم می‌شود. همچنین تنها صحنه خشن بازی آنجاست که اگر بازیکن نتواند عکس‌العمل سریع نشان بدهد، با شوکر الکتریکی بی‌هوش خواهد شد. این میزان خشونت برای کودک زیر ده سال آزاردهنده است.



وکتور نوعی بازی در سبک اکشن است که بازیکن باید با هدایت فرد و با حرکات پارکور از میان موانع او را از دست مزدوران نجات دهد. انجام دادن بازی وکتور نیازمند عکس‌العمل سریع است. این ویژگی هماهنگی چشم و دست را در فرزند بالا می‌برد. البته ناگفته نماند که هم‌زمان نوعی حس ترس از گیر افتادن و تحت تعقیب بودن، موجب هیجان بیشتر می‌شود.

بازیکن در بازی یک قهرمان است که از دست مزدوران ظالم فرار می‌کند. انجام دادن بازی به فرزند اعتماد به نفس و حس خوبی می‌دهد. این بازی فرصت می‌دهد تا با فرزند خود دربارهٔ ظلم‌ستیزی و مقاومت، پیشرفت فناوری و آیندهٔ آن و حتی تعامل انسان با طبیعت گفت‌وگو کنید.



استرس بانوان ۲

کوثر بخشی جویباری - کارشناس مشاوره و روانشناسی

در شماره قبلی مقاله بیان کردیم که استرس یکی از واکنش‌های طبیعی بدن است و زمانی می‌تواند آسیب‌های جدی روحی و جسمی به ما وارد کند که مزمن و طولانی مدت شود؛ اما استرس کوتاه مدت نه تنها هیچ‌گونه آسیبی به بدن نمی‌زند، بلکه مفید هم هست. در ادامه به مهم‌ترین زمان‌های محرک استرس در بانوان می‌پردازیم.

تغییرات هورمونی

یکی از دلایل مؤثر در استرس دختران و زنان، تغییرات هورمونی و عادت ماهیانه است که غالباً با علائمی مثل دردهای عضلانی و تغییر خلق و خو (بیشتر بی‌حوصلگی و عصبانیت) همراه می‌شود که بعد از این دوره به مرور کاهش می‌یابد و از بین می‌رود. لازم است بانوان از برخی راهکارهای لازم برای خودمراقبتی در این دوران آگاهی داشته باشند:

و جسمی افراد دارد. زمانی که خانمی دچار استرس می‌شود، بهتر است از انواع سبزی‌ها، نان، خشکبار، تخم‌مرغ، کربوهیدرات و... استفاده کند. این غذاها موجب تقویت سیستم ایمنی و در نتیجه تقویت سلسله اعصاب می‌شود.

استفاده زیاد از کافئین و قهوه باعث دلهره، و استفاده بیش از حد پروتئین قبل از خواب باعث خواب‌آلودگی می‌شود. همچنین خوردن وعده‌های غذایی سالم، به خصوص صبحانه، بسیار ضروری است و نخوردن آن موجب کاهش فشار خون و در نتیجه افزایش تحریک پذیری عصبی می‌شود. همچنین سریع غذا خوردن باعث فعال شدن هورمون‌های استرس و سوءهضم می‌شود.

با توجه به اهمیت تغذیه در عبور به سلامت از این دوره، می‌توان از غذاهای مفیدی در این زمان نام برد:

① **درک شرایط:** تغییرات خلقی در دوره ماهانه ممکن است باعث اذیت شدن بانوان یا اطرافیان شود. این دردها موقتی است و خطرناک هم نیستند و بیشتر خانم‌ها با آن روبه‌رو هستند و لازمه سلامتی آنان است؛

② **نرمش آرام:** چون هورمون آدرنالین، که باعث سرزنده شدن فرد می‌شود، قبل از این دوره کاهش می‌یابد، نرمش باعث افزایش دوباره آن می‌شود که در بهبود حال و روحیه بانوان مفید است؛

③ **نظارت بر قند خون:** در این دوران معمولاً سطح قند خون کاهش می‌یابد. پس باید آن را مدیریت کرد تا دچار تغییرات خلقی کمتری شد؛

④ **کم کردن فاصله و حجم وعده‌های غذایی؛**

⑤ **توجه ویژه به تغذیه:** تغذیه در هر سنی اهمیت فراوانی در حال روحی

با مصرف این مواد تا حدودی می‌توان از استرس این دوران کم کرد. به‌طور کلی، استفاده از تغذیه خوب برای حفظ سلامت دختران و زنان تأثیر حیاتی دارد. موادی که بیشترین و قوی‌ترین تأثیر را در کاهش استرس بانوان دارند، این‌ها هستند:

- ۱ موز؛
- ۲ فلفل قرمز؛
- ۳ جو؛
- ۴ ماهی؛
- ۵ آجیل خام (بوئداده)؛
- ۶ انواع نان؛
- ۷ کاهو؛
- ۸ مرکبات؛
- ۹ سبزی‌های دارای برگ‌های پهن.

دوران بارداری

بارداری به‌خودی‌خود می‌تواند برای برخی از مادران استرس‌زا باشد. معمولاً این استرس کوتاه‌مدت است و مادر می‌تواند

ویتامین ب و منیزیم بسیار مفید است. این ویتامین‌ها در غذاهایی مانند جگر، ماهی، حبوبات، گوجه‌فرنگی و موز وجود دارند. منیزیم در آجیل، خشکبار، جو، سرشیر، نان، سویا، جوانه حبوبات و... یافت می‌شود؛

اگر افکار ناامیدکننده به سراغتان می‌آید، از ویتامین ای استفاده کنید، مثل روغن آفتاب‌گردان، بادام‌زمینی، زیتون، خشکبار، توت‌فرنگی، اسفناج، ماهی قزل‌آلا؛

اگر دچار سردرد و سرگیجه هستید، در رژیم غذایی خودتان کروم را قرار دهید. کروم در تخم‌مرغ، فلفل، سیب‌زمینی، جگرگوساله، گندم سیاه و... وجود دارد؛ اگر بی‌خواب می‌شوید، می‌توانید از

ویتامین سی استفاده کنید. این ویتامین در کشمش سیاه، جعفری، توت‌فرنگی، کلم قرمز و پرتقال وجود دارد.

است و این کودکان در آینده از هم سالان خود عصبی‌تر و لج‌بازتر می‌شوند. پس بهتر است مادر در دوران بارداری، به‌ویژه سه‌ماهه اول، با همراهی همسرش استرس را مهار کند تا بتواند جلوی آسیب‌های جدی و تقریباً جبران‌ناپذیر بعدی را بگیرد.

زمان شیردهی

دقیقاً مثل زمان بارداری، استرس در دوران شیردهی هم مادر و فرزند را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پس بهتر است در هنگام استرس و تنش، به کودک خود شیر ندهید. سعی کنید آرام شوید و بعد از آرام شدن به کودک خود شیر دهید. این را بدانید که کودک شما استرس را هم از شیر و هم از راه نگاه کردن به شما و حتی تن صدای شما کاملاً درک می‌کند و تحت تأثیر آن قرار می‌گیرد. برای مثال، کودکی که مادرش دائم در معرض استرس

به راحتی آن را مدیریت کند. اما گاهی عوامل دیگری، مانند بارداری پرتنش قبلی، مرگ عزیز، بیماری جسمی و روحی مادر که در این دوران هم با او همراه است، یا بارداری ناخواسته موجب می‌شود استرس مادر مزمن و طولانی شود و ممکن است به مادر و فرزند آسیب بزند. استرس می‌تواند باعث بی‌اشتهایی، پرخوری، اختلال خواب، سردرد، مشکلات تنفسی و حتی زایمان زودرس مادر شود. همچنین استرس مزمن در دوران بارداری، به‌خصوص در سه ماه اول، آسیب زیادی به جنین وارد می‌کند؛^۳ زیرا در این زمان سلسله اعصاب کودک در حال شکل‌گیری است و می‌توان گفت آسیب در این سه ماه تقریباً جبران‌ناپذیر و آثار منفی آن مدت‌ها با کودک همراه است. برای مثال، کودک بعد از تولد ناآرام و بی‌قرار است، بسیار گریه می‌کند، بیماری‌اش نسبت به هم‌سالانش بیشتر و شدیدتر

۱ ورزش کردن: سعی کنید در طول هفته

دو تا سه بار ورزش کنید؛

۲ تن آرامی: راهکار تن آرامی یا پیاده روی

تقریباً روزی نیم ساعت یا تماشا کردن برنامه‌ای را که به آن علاقه‌مند هستید، انجام دهید؛

۳ تغذیه مناسب: از سبزی‌ها و سویا و...

استفاده کنید؛

۴ بهره‌مندی از اوقات فراغت: با دوستان

و آشنایانی که روحیه مثبت را در شما تقویت می‌کنند، بیشتر وقت بگذرانید؛

۵ استفاده از مواد نیروزای طبیعی:

کلسیم یکی از مواد مورد نیاز بدن در این سن است که در گیاهانی مانند جعفری، انواع کلم و تخم شربتی فراوان یافت می‌شود؛

۶ مراعات کمردرد: معمولاً بسیاری

از خانم‌ها به دلیل پیاده روی‌های طولانی، حمل کودک و وسایل آن،

باشد، معمولاً دارای دل‌دردهای شدید و گریه‌های طولانی همراه با بی‌قراری است و از گرفتن سینه مادر امتناع می‌کند و این امر موجب کاهش وزن و کم‌خوابی او می‌شود.^۴ پس مادر ابتدا خودش را آرام کند و بعد به نوزادش شیر دهد و مراقب بهداشت و تغذیه خودش در این دوران باشد؛ زیرا استرس طولانی مدت اغلب باعث بی‌میلی به نوشیدن آب و خوردن غذای کافی می‌شود که این امر موجب کاهش یا حتی خشک شدن شیر مادر خواهد شد.

۵ ورود به یائسگی

یکی از زمان‌های ایجاد استرس در بانوان، ورود به سن یائسگی است. یائسگی به معنی متوقف شدن دوره‌های قاعدگی و پایان دوران باروری و تولیدمثل است.^۶ چند کار به کاهش استرس در این زمان کمک می‌کند:

- ▶ پوشیدن کفش پاشنه بلند، انجام دادن کار اداری و عادت ماهانه دچار کمردرد می شوند. این کمردردها معمولاً استرس را برای انجام دادن کارها بیشتر می کند. این نکات کمک می کند که استرس در این دوران کاهش یابد:
- ▶ استفاده از کوله پشتی به جای کیف دستی در پیاده روی های طولانی، به علت پخش شدن مناسب وزن کیف؛
- ▶ به اندازه بودن نرمی یا سفتی تشک خواب؛
- ▶ قرار دادن وسایل مورد نیاز پُر استفاده، در آشپزخانه یا در هر جایی از خانه، در ارتفاع مناسب؛
- ▶ صاف ایستادن و خم کردن بدن به طرف پشت؛
- ▶ استفاده از ورزش های هوازی برای رهایی از درد عادت ماهانه؛
- ▶ اجتناب از ورزش های ایجادکننده انحنای شدید کمر.

ادامه دارد...



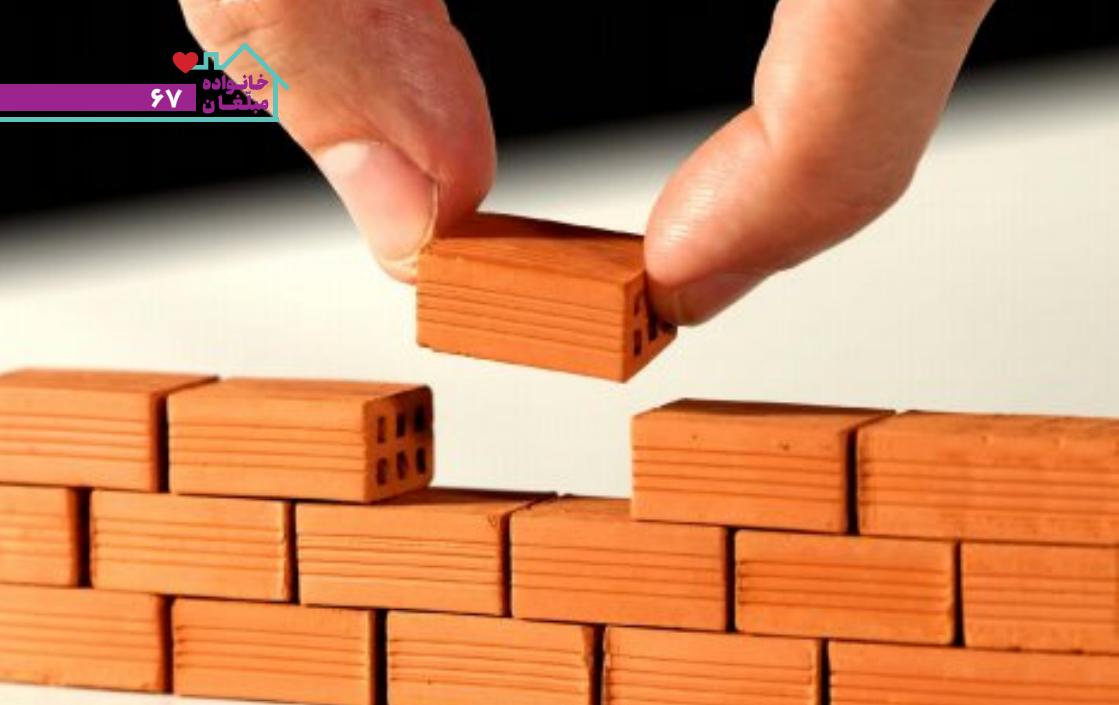
برای مطالعه بیشتر

- ▶ روش های ساده مدیریت استرس، پرومود باترا، ترجمه مهدی نادری فر و زهرا حسنی، انتشارات تیمورزاده، ۱۳۹۶.

پی نوشت

۱. عادت ماهانه؛ آنچه هر دختری باید بداند، جین فاینمان، ترجمه آتوسا حسینی، انتشارات راشین، تهران، ۱۳۹۶.
۲. رک: B2n.ir/f72431.
۳. رک: B2n.ir/g67018.
۴. رک: B2n.ir/d33535.
۵. یانگی و درمان جایگزینی هورمونی، آن مک گرگور، ترجمه مرضیه کبودی، انتشارات پایگان، تهران، ۱۳۸۷.
۶. رک: B2n.ir/e72396.
۷. <https://www.spine-health.com/blog/-back-pain-conditions-mainly-affect-women/>





خشتِ اول

محمد کهوند
کارشناس رسانه و فضای مجازی

استعدادهای نهفتهٔ فرد را نیرومند می‌کند. برعکس، پیروی از الگوهای ناسالم، آسیب‌های جبران‌ناپذیری دارد و خانواده‌ها متزلزل می‌سازد.

ضرورت الگودهی به فرزندان

الگوپذیری از شیوه‌های اثرگذار تربیتی است و بر جان و دل فرزندان می‌نشیند

انسان برای رسیدن به کمال نیاز به الگو دارد و یکی از اصول تربیت، الگوگیری و استفاده از الگو است. در واقع انسان اگر نمونه‌ای (مُدلی) نداشته باشد، سرگردان می‌شود. به همین خاطر، شناخت الگوهای برتر و الگوپذیری، ضروری و سودمند است. الگوی شایسته اندیشه‌های خانواده را سامان می‌بخشد و

چرا که در این سن، بهترین بستر آموزش فراهم است «**الْعَلْمُ فِي الصَّغَرِ كَالنَّقْشِ**»
شَسْ فِي الْحَبْرِ!؛ آموختن دانش در خردسالی (از نظر ماندگاری و بقا)، همچون نقش زدن بر روی سنگ است.^۱ انسان با انتخاب الگوی اسرمشوق، به تقلید از رفتار او می‌پردازد. از این رو، علاوه بر الگوهای زنده که محیط تربیتی مساعدی را ایجاد می‌کنند، اسوه‌های اخلاقی و انسانی گذشته، موجب حیات مجدد انسان می‌شوند و نقش عظیمی در سازندگی وی ایفا می‌کنند.

قرآن کریم برای تزکیه و تربیت نفسانی بشر، الگوهای ارزشمندی را که در صفات برجسته انسانی ممتاز بوده‌اند، معرفی می‌کند و این از روش‌های تربیتی قرآن است. به تعبیر دیگر، اگر قرآن به توحید، عدالت، صداقت، صبر، اخلاص و دیگر صفات نیک و عقاید حسنه دعوت می‌کند، قبل از آن افرادی را که در

این صفات و خصال، برتر و بهتر از همه بوده‌اند، به جامعه معرفی می‌کند مثل معرفی پیامبر گرامی اسلام ﷺ به عنوان اسوه اخلاق: «**وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ**».^۲ چنان‌که بارها گفته شده، رفتار والدین نیز تأثیر بسیار زیادی بر فرزندان و عملکرد آنان در حوزه‌های مختلف دارد. بر این اساس، توصیه می‌شود پدر و مادر در قبال مباحث دینی اهمیت ویژه‌ای قائل باشند و با استمرار و تداوم در عمل به آموزه‌های دینی، زمینه الگوپذیری مناسب فرزندان را فراهم کنند.

هیچ‌کس را نیست ره سوی وصال

تا نباشد رهبرش صاحب‌کمال

روش‌های الگودهی به فرزندان

👉 **عملکرد والدین**

فرزندان، به‌ویژه کودکان و نوجوانان، به‌دقت اعمال و رفتار والدین را زیر نظر دارند و از آنان الگوبرداری می‌کنند. برای

دستگاه‌های شخصی والدین، الگوی غلط «پنهان‌کاری» را می‌آموزند؛ گرچه درواقع روی وسایل والدین چیزی برای پنهان‌کاری نباشد.

📌 معرفی الگوها

یکی از مهم‌ترین اصول پیشگیری از بروز آسیب‌ها، ازجمله در فضای مجازی، اصل الگوسازی است. در زمان حاضر که الگوهای مثبت و منفی بسیاری در این فضاها معرفی می‌شوند، نقش معرفی الگوهای اخلاقی و انسانی از اهمیت ویژه و خاصی برخوردار است و از وظایف والدین به شمار می‌آید.

نمونه، فرزندان چگونگی مصرف رسانه‌ای والدین را زیر نظر دارند و نحوه مواجهه والدین آگاه را، که مصرف رسانه‌ای را مدیریت می‌کنند، از والدین ناآگاه از رسانه یا والدین وابسته به رسانه‌ها بازمی‌شناسند. فرزندان همان‌گونه که زمان‌بندی استفاده والدین از رسانه و فضای مجازی را از پدر و مادر می‌آموزند و حساسیت والدین در رعایت مسائل شرعی و دوری از خطوط قرمز در فضای مجازی را می‌بینند، والدین وابسته به فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی و نوع مواجهه آنان با گناهان در این فضا را نیز می‌بینند. آنان از وجود رمز روی



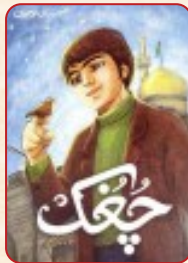
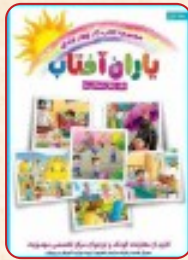
به بیان دیگر، فرزندان در سنین نوجوانی و جوانی، خواسته یا ناخواسته، به دنبال الگو می‌گردند و برای نوع لباس، نوع پوشش، نوع آرایش و... به دوستان و هم‌سالان و حتی چهره‌های معروف در فضای مجازی نگاه می‌کنند و اگر ما در انتخاب الگوهای مناسب به آنان کمک نکنیم، ممکن است الگوهای نامناسبی انتخاب کنند.

معرفی دانشمندان و بزرگانی که با سختی‌های بی‌شمار، از جمله فقر و یتیمی، به جایگاه‌های والا رسیده‌اند،^۳ شناساندن شهدا و بازگویی زندگی اخلاقی آن‌ها^۴ و... می‌توانند الگوهایی مناسبی برای جوانان و نوجوانان باشند. برای نمونه، یکی از دوستان شهید بابایی نقل می‌کند:

«در یکی از سال‌های حضور شهید بابایی در یکی از کشورهای خارجی، به علت تراکم بیش از حد دانشجویان اعزامی از کشورهای مختلف، اتاق‌هایی با مساحت تقریبی سه متر مربع را به دو نفر اختصاص داده بودند. روزی، هنگامی که برای مطالعه و تمرین درس‌ها به اتاق عباس رفتم، در کمال شگفتی، نخ‌را دیدم که به دو طرف دیوار نصب شده و مساحت اتاق را به دو نیم تقسیم کرده بود. نخ در ارتفاع متوسط بود؛ به طوری که مجبور به خم شدن و گذر از نخ شدم. به شوخی گفتم: عباس، این چیه؟ چرا بند رخت در اتاقت بسته‌ای؟ او پرسش مرا با تعارف میوه، که همیشه در اتاقش برای میهمانان نگه می‌داشت، بی‌پاسخ گذاشت.

بعدها دریافتم که هم‌اتاقی عباس جوانی بی‌بندوبار است و در طرف دیگر اتاق، دقیقاً روبه‌روی عباس، تعدادی عکس از هنرپیشه‌های زن و مرد آمریکایی چسبانده و چند نمونه از مشروبات خارجی را بر روی میزش قرار داده است. با پرسش‌های پی‌درپی من، عباس توضیح

گفت: دیگر احتیاجی به نخ نیست؛ چون دوستان با ما یکی شده است.»^۵



📖 معرفی بازی و کتاب

معرفی الگوها در قالب بازی و کتاب نیز بسیار مؤثر است. برای نمونه، این کتاب‌ها می‌تواند در زمینه معرفی الگوها به کودکان و نوجوانان اثرگذار باشند: «بچه‌های ساختمان ۲۰»؛ «چغک»؛ مجموعه ۱۲ جلدی «قصه‌های خدا»؛ مجموعه ۴ جلدی «با ستاره‌ها»؛ «مثل

داد که با هم اتاقی‌اش به توافق رسیده و از او خواهش کرده چون او مشروب می‌خورد، لطفاً به این سوی خط نیاید. بدین ترتیب، یک سوی اتاق متعلق به عباس بود و طرف دیگر به هم‌اتاقی‌اش اختصاص داشت و آن نخ هم مرز بین آن دو بود. روزها از پس یکدیگر می‌گذشت و من هفته‌ای یکی دو بار به اتاق عباس می‌رفتم و در همان محدوده او به تمرین درس‌های پروازی مشغول می‌شدم و هر روز می‌دیدم که به تدریج نخ به قسمت بالاتر دیوار نصب می‌شود؛ به طوری که دیگر به راحتی از زیر آن عبور می‌کردم. یک روز که به اتاق عباس رفتم، او خوشحال و شادمان بود و دریافتم که اثری از نخ نیست. علت را جويا شدم. عباس به سمت دیگر اتاق اشاره کرد. من با کمال شگفتی دیدم که عکس‌های هنرپیشه‌ها از دیوار برداشته شده بود و از بطری‌های مشروبات خارجی هم اثری نبود. عباس

او باشیم»؛ «باران آفتاب»؛ «باغ طوطی»؛
 «تن تن و سنبداد» و «عمو قاسم».
 همچنین دو کتاب «اربابان جدید جهان»
 و «ارتباطات و سلطه فرهنگی» به معرفی
 فرهنگ غرب پرداخته و برای نوجوانان
 و نوجوانان بسیار مفید است. کتاب
 «دوستی در قرآن و حدیث»، تألیف
 آیت الله ری شهری رحمته الله علیه، نیز والدین را برای
 شناخت ویژگی‌های دوستان خوب و
 شایسته کمک می‌کند.
 یادآوری این نکته ضروری است که اگر
 والدین در معرفی الگوهای شایسته
 کوتاهی کنند، فرزندان الگوهای دیگری
 برای خود پیدا خواهند کرد و تغییر آن
 الگوها توسط والدین سخت و زمان‌بر
 خواهد بود. همچنین والدین وظیفه
 دارند ویژگی‌های الگوی خوب و بد را برای
 فرزندان خود تبیین کنند. مثلاً بسیاری
 از جوانان و نوجوانان علاقه شدیدی به
 برخی فوتبالیست‌ها یا بازیگران دارند؛
 اما برخی اوقات این علاقه و الگوگیری از
 یک فوتبالیست یا بازیگر ایرانی یا خارجی،
 منحصر در فوتبال یا نوع بازیگری است
 و فراتر از آن، نوع پوشش و رفتار و منش
 آنان را نیز در بر می‌گیرد که باید برای
 فرزندان توضیح داده شود که بسیاری از
 آنان نمی‌توانند الگوهای شایسته‌ای در
 زمینه اخلاق و رفتار و کردار باشند.

پی‌نوشت

۱. بحارالانوار، محمدباقر مجلسی، انتشارات دارالاحیاء التراث العربی، بیروت، ۱۴۰۳ق، ج ۱، ص ۲۲۴.

۲. قلم/۴.

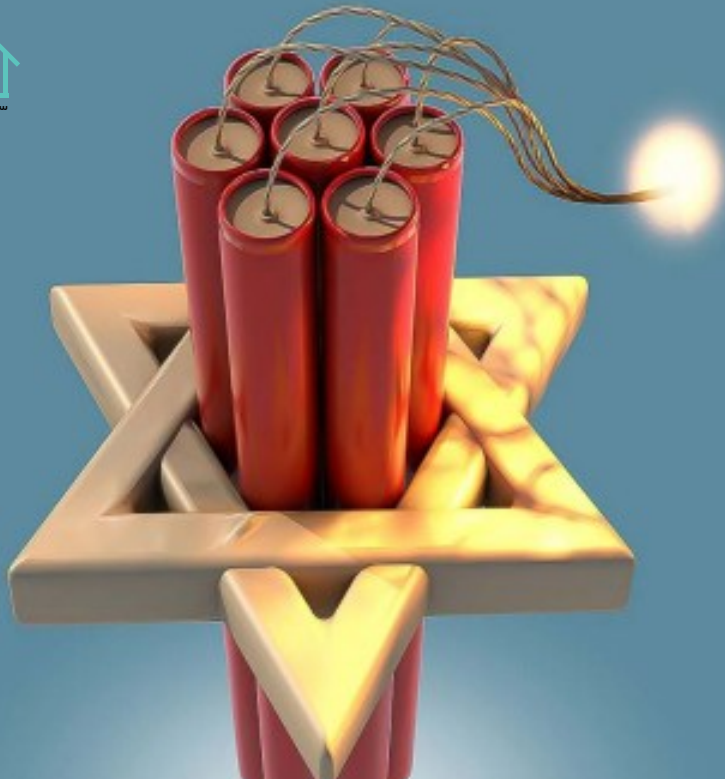
۳. رک. یتیمان سرافراز و قطره‌هایی که دریا شدند، علیرضا فجری، انتشارات مهر امیرالمؤمنین علیه السلام، قم، ۱۳۸۴.

۴. برای نمونه، این کتاب‌ها می‌توانند در جهت الگودهی به خانواده اثرگذار باشند: «هم‌سفر شهدا (شهید سید

علی‌رضا مصطفوی)»؛ «شاهرخ: خَرّ انقلاب اسلامی»؛ «خاک‌های نرم کوشک (شهید برونسی)»؛ «بیا مشهد

(شهید علی سیفی)»؛ «سلام بر ابراهیم (شهید ابراهیم هادی)».

۵. رک: پرواز تابی‌نهایت (خاطرات امیر خلیبان عباس بابایی)، جمعی از نویسندگان، انتشارات کتابستان، قم، ۱۳۹۵.



نزدیک فروپاشی

رسول ساری

دانش پژوه سطح ۳ حوزه علمیه قم
دانشجوی دکتری علوم سیاسی

طولانی صهیونیسم و شرایط ژئوپلیتیکی پس از جنگ جهانی دوم استوار بوده است. جنبش صهیونیستی در پاسخ به آزار و اذیت یهودیان در اروپا متولد شد و به دنبال ایجاد «خانه ملی» برای آن‌ها بود.

ایده این میهن یهودی برآساس اسطوره‌های مذهبی استوار بود که فلسطین را به عنوان «وطن تاریخی»

علی‌رغم قدرت نظامی اسرائیل و حمایت نامحدود غرب از او، این رژیم به‌سوی آینده‌ای تاریک و فاجعه‌بار پیش می‌رود که گزینه‌های پیش‌رویش با سرعت فزاینده‌ای کاهش می‌یابد.

از زمان تأسیس^۱ (سال ۱۹۴۸)، موجودیت صهیونیستی بر ترکیبی از اندیشه‌های فلسفی، سیاسی و نظامی ناشی از مسیر

مقاومت فلسطین و لبنان، اعتقاد و استواری آن‌ها در میدان و آمادگی برای شهادت در راه میهنشان بود که رژیم صهیونیستی را در دوراهی وجودی قرار داد.



جمهوری اسلامی ایران، حامی اصلی محور مقاومت، به‌ویژه با توسعه قابلیت‌های موشکی و هوایی بدون سرنشین، و جغرافیای وسیع و برنامه هسته‌ای اش، چالش دیگری برای اسرائیل به نمایش می‌گذارد. رژیم صهیونیستی بر این باور است که «ایران هسته‌ای» تهدیدی وجودی برای آن محسوب می‌شود و دائم به دنبال حمله به ایران و جلوگیری از دستیابی او به این هدف از هر راه بد و

یهودیان توصیف می‌کند، علی‌رغم حضور ریشه‌ای و ذاتی مردم فلسطین در این سرزمین. بنابراین «دولت» صهیونیستی بر پایه‌های استعماری غرب تحت عنوان «احیای ملت یهودی کتاب مقدس در سرزمین موعود»^۲ ساخته شد. حمایت غرب، به‌ویژه آمریکا، پایه‌اساسی موفقیت پروژه صهیونیستی بود.

اگرچه مقاومت در برابر این پروژه استعماری از آغاز تا به امروز متوقف نشده است، اما تشکیل محور مقاومت در دهه ۱۹۸۰ چالشی راهبردی برای اسرائیل بود. این محور که شامل مقاومت فلسطین، حزب الله، سوریه، یمن، مقاومت عراق و ایران است، مانعی فولادی بر سر راه پروژه «اسرائیل بزرگ» است. مقاومت لبنان و فلسطین در برابر ماشین نظامی، برتر از آن استوار ایستادند و به دستاوردها و پیروزی‌هایی رسیدند. عظمت و عامل تعیین‌کننده در این رویارویی، عزم

تهدید وجودی برای «دولت یهودی» تلقی می‌شود و بر حمایت جهانی از آن تأثیر می‌گذارد. برنامه رژیم صهیونیستی برای مقابله با این تهدید وجودی در گرو اعمال سیاست‌های نسل‌کشی، آوارگی و پاک‌سازی قومی است تا حضور فلسطینی‌ها و نیز هویت فلسطینی را برای همیشه محو کند.

علاوه بر این، هزینه‌های امنیتی در سرزمین‌های اشغالی، شهرک‌سازی و ادامه عملیات‌های نظامی، بودجه این نهاد را به شدت تحت فشار قرار می‌دهد. صرف منابع مالی هنگفت برای این پروژه‌ها به معنای تخصیص بودجه کمتر به بخش‌های آموزش، بهداشت و زیرساخت در اسرائیل است که منجر به افزایش نارضایتی داخلی می‌شود. بحران‌های اقتصادی جهانی بر این فشار می‌افزاید که ممکن است منجر به افزایش اعتراضات داخلی شود.

ظالمانه است، چه از طریق تحریم‌های اقتصادی و چه از طریق عملیات‌های امنیتی مخفی مانند ترور با حمایت و مشارکت مستقیم ایالات متحده. اما ایران با شایستگی توانست اسرائیل را بازدارد. شاهدش آن است که تجاوز اخیر به ایران به هیچ وجه در سطح تهدیدات اعلام شده از سوی اسرائیل نبود.

چالش دیگر که به عنوان یک مانع بزرگ در برابر موجودیت است، «چالش جمعیتی» است. نسبت جمعیت فلسطینی در سرزمین‌های اشغالی به سرعت در حال افزایش است که تهدیدی برای تغییر توازن جمعیتی در این موجودیت است. الحاق کرانه باختری و نوار غزه به «رژیم اسرائیل» به معنای ادغام میلیون‌ها فلسطینی است که ممکن است ماهیت ترکیب جمعیتی را تغییر دهد و یهودیان را به اقلیت در «دولتی» تبدیل کند که سیاست «آپارتاید» را اجرا می‌کند. این سناریو به عنوان یک

یکی از اصلی‌ترین راهبردهایی که اسرائیل در سال‌های اخیر به‌دنبال تقویت آن است موضوع عادی‌سازی روابط با کشورهای عربی و اسلامی است. توافق‌نامه‌های عادی‌سازی امضا شده با برخی از کشورهای حاشیه خلیج فارس، مانند امارات و بحرین، با عنوان «پیمان ابراهیم» بخشی از تلاش‌های این نهاد برای خروج از انزوای منطقه‌ای و ایجاد اتحاد جدید است که موقعیت آن را در منطقه تقویت می‌کند. این توافقات بخشی از چشم‌انداز اسرائیل برای کاهش مقاومت اعراب در برابر طرح توسعه طلبانه خود است.

سیاست آمریکا در قبال رژیم صهیونیستی نیز به‌ویژه با ظهور نیروهای مترقی در درون حزب دموکرات در ایالات متحده، شاهد تغییراتی است. این نیروها از «حمایت بی‌قید و شرط از اسرائیل» انتقاد می‌کنند و خواهان اعمال محدودیت برای کمک‌های

آمریکا، به‌ویژه در زمینه شهرک‌سازی و حقوق بشر، هستند. علاوه بر این، این تحولات سیاسی هم‌زمان با تغییر افکار عمومی آمریکا و غرب در قبال مسئله فلسطین، به‌ویژه در میان نسل‌های جوان و محافل دانشجویی و دانشگاهی که منتقد سیاست‌های رژیم صهیونیستی شده‌اند، خواستار پایان اشغالگری شده‌اند. پایان دادن به حمایت نظامی و شهرک‌سازی آمریکا به اسرائیل چالش راهبردی دیگری برای موجودیت در حال فروپاشی صهیونیستی است.

این متغیرها فشار بیشتری بر این رژیم نامشروع وارد می‌کنند که به‌شدت به حمایت آمریکا در مجامع بین‌المللی متکی است. جنگ نسل‌کشی رژیم فاشیست صهیونیستی علیه ملت‌های فلسطین و لبنان، نادرستی روایت صهیونیستی را که جهان مدت‌ها فریب آن را خورده بود آشکار کرد. این تحولات سیاسی ممکن

کشتار و تخریب گام‌های جدی برنارد و با هماهنگی قدرت‌های غربی، که مسئول این بی‌عدالتی تاریخی هستند، از منطقه خارج نشود، به‌زودی با زور ملت‌های آزادی‌خواه و مقاوم با خفت و خواری مجبور به این کار خواهد شد.



است منجر به کاهش حمایت نظامی و اقتصادی از اسرائیل در آینده شود که انزوای جهانی، توانایی‌اش برای ادامه پروژه‌های توسعه، و توانایی‌اش برای بقا را افزایش می‌دهد.

این رژیم متوجه نیست که افسانه‌ها و ادعاهای مذهبی و تاریخی که اسرائیل برآساس آن بنا شده است، مشروعیت آن را تمام کرده است و دیگر کسی را قانع نمی‌کند.

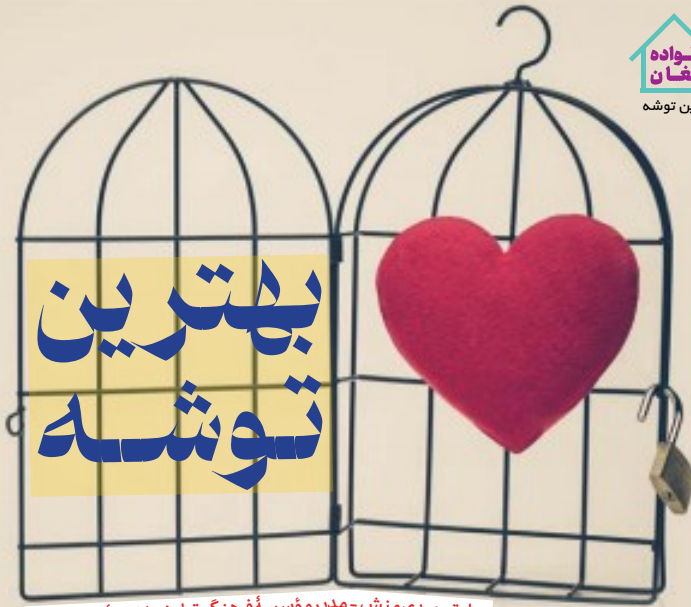
خون انبوه، درد عمیق و ویرانی عظیم ناشی از این طرح به سطوحی فراتر از تحمل انسان رسیده است که برچیدن آن را به یک ضرورت مبرم تبدیل می‌کند که مدت‌هاست به پایان رسیده است.

اگر لابی صهیونیستی این واقعیت را درک نکند و برای متوقف کردن ماشین

پی‌نوشت

۱. شکل‌گیری حکومت و نیروهای مسلح اسرائیل، محمد کرمی کامکار: <https://B2n.ir/a45716>.

۲. هویت واحد یهود؛ از شعار تا واقعیت، امیررضا دهقانی‌نیا: <https://B2n.ir/d10121>.



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

چندین مرتبه به گوشی این خانم زنگ زدم و پیامک دادم؛ اما اصلاً پاسخ نداد. به سراغ همسایه‌ها و مغازه‌های سر کوچه این خانواده رفتم و از آن‌ها پرسیدم این خانم بیشتر با کدام یک از همسایه‌ها یا هم‌محله‌ای‌های خود ارتباط دارد، که اطلاعاتی در این زمینه به دست نیاوردم. بعد از چند روز، دوباره به محله آن‌ها رفتم تا سرخی برای ارتباط با این خانم پیدا کنم. هنگامی که از روبروی خانه آن‌ها عبور کردم، در باز شد و این خانم بیرون آمد و

اغلب اوقات خانم‌ها، به خاطر شناخت بهتری که از هم‌جنسان خود دارند، در برقراری ارتباط و حل معضلات مربوط به آنان موفق‌تر عمل می‌کنند. از این رو حضور خانواده مبلغان در مناطق تبلیغی همیشه برکات زیادی داشته است؛ مثلاً همسر یکی از مبلغان می‌گفت: سرپرست یکی از خانواده‌های محل تبلیغ خانمی بود که افسردگی شدید داشت و هیچ فردی را به منزل خود راه نمی‌داد. از این رو به سختی می‌شد با ایشان ارتباط گرفت.

کتابخانه می‌آیم. چند تا سؤال دارم که اگر امکان دارد، پاسخ دهید.

پرسیدم: آیا هر روز به این کتابخانه می‌آیید؟
گفت: هر وقت فرصت کنم و حوصله داشته باشم، می‌آیم.

همچنین سؤال‌های دیگری از ایشان درباره اصل کتابخانه و کتاب‌ها و افرادی که به این کتابخانه می‌آیند، پرسیدم و بعد از هم جدا شدیم.

بعد از گذشت سه روز، دوباره وارد کتابخانه شدم و چشمم به این خانم افتاد. سلام کردم و بلافاصله روبه‌روی ایشان نشستم و مشغول انجام دادن کارهایم شدم.

بعد از حدود یک ساعت وسایلم را جمع کرد و به راه افتاد. من هم، به بهانه رفع خستگی و تلفن زدن، از کتابخانه بیرون رفتم. تا اینکه خانم روی صندلی وسط حیاط نشست. جلورفتم و کنارش ایستادم.

گفتم: من در محله دیگری زندگی می‌کنم و هر بار که به این کتابخانه

به سمت کتابخانه عمومی، که در فاصله دوپست متری منزلش بود، رفت.

دنبالش راه افتادم و گوشه‌ای او را زیر نظر گرفتم. تا اینکه کتاب رمانی برداشت و پشت میزی نشست و شروع به خواندن کتاب کرد.

با مسئول کتابخانه مشغول گفت‌وگو شدم و بعد از نیم ساعت متوجه شدم خانمی که دنبالش آمده بودم تقریباً در هفته سه روز به کتابخانه می‌رود و فقط به مطالعه کتاب‌های رمان علاقه دارد.

من هم روی میز کنار این خانم نشستم و برخی از یادداشت‌هایی را که در برگه‌های کلاسور ثبت کرده بودم روی نرم‌افزار هوشمند گوشی‌ام وارد کردم. تا اینکه نزدیک ظهر شد و این خانم وسایلم را جمع کرد و من هم بلافاصله بلند شدم و با ایشان راه افتادم.

در راه‌روی کتابخانه به ایشان سلام کردم و گفتم: من اولین باری است که به این

و به مرور زمان گاهی خودش تماس می‌گرفت و دقایقی با من صحبت می‌کرد. کم‌کم شناخت دقیقی از موقعیت و خلقیات این خانم به دست آوردم و توانستم همیاری ایشان را آغاز و زمینه ارتباطش با خانواده همسرش را فراهم کنم. به یاری خداوند و کمک همسرم، با یک کارفرما هم صحبت کردیم و این خانم در منزل مشغول بسته‌بندی مواد غذایی شد و درآمدی هم به دست می‌آورد. همین اقدامات کوچک سبب شد روحیه‌اش بسیار بهتر از قبل شود و درآمد اندکی هم به دست آورد و ارتباطش با اجتماع و بستگانش هم برقرار شود. چه زیبا فرمودند امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَام: **زَادَ الْمَعَادِ الْإِحْسَانُ إِلَى الْعِبَادِ**؛ بهترین توشه آخرت نیکی کردن به بندگان است.^۱



پی‌نوشت

۱. غرر الحکم و درر الکلم، عبدالواحد تمیمی آمدی، انتشارات دارالکتب الإسلامیه، قم، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۷۱۶.

می‌آیم تنها هستم و زمانی هم که برای استراحت از کتابخانه بیرون می‌آیم کسی نیست تا با او صحبت کنم. آیا امکان دارد شماره‌تلفن خودتان را به من بدهید تا هماهنگ شویم و روزهایی که شما هستید من هم به کتابخانه بیایم؟ شماره‌تلفن را داد و رفت.

آن روز دوسه پیامک صمیمی برایش فرستادم؛ اما هیچ‌کدام را پاسخ نداد. تا اینکه فردا او را در کتابخانه دیدم. بلافاصله عذرخواهی کرد و گفت: من به پیام هیچ‌کسی جواب نمی‌دهم؛ ناراحت نشوید. این ارتباطها ادامه داشت تا اینکه کم‌کم برخی از زوایای زندگی‌اش را برای من بیان کرد و ارتباط ما صمیمی‌تر شد و از همسرش که در زندان بود برایم صحبت کرد. تازه فهمیدم ریشه اصلی این انزوا و ناامیدی کجاست!

بعد از مدتی، من را به منزلش دعوت کرد و حدود دو ساعت باهم درد دل کردیم

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_۱۹۸۵

www.mobaleghankhanvade.ismc.ir

● با مراجعه به هر کانال می توانید از محتوا و

مقالات نشریات مرکز پژوهش های تبلیغی مجتمع

آموزشی پژوهشی تبلیغ به صورت رایگان استفاده کنید.

۱ کانال آرشیو ماهنامه سفیر-امین:

<https://eitaa.com/safiraminMagazine>

۲ کانال ماهنامه خانواده-مبلغان:

<https://eitaa.com/khanevademoballegan>

۳ کانال فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات-تبلیغ-دینی:

<https://eitaa.com/fmtd1401>

۴ خیرنامه تحلیلی-سیاسی منبا:

<https://eitaa.com/manba313>

۵ مجموعه کتاب های-تبلیغی:

<https://eitaa.com/mktabt>

۶ نشریه دیواری نسیم-تبلیغ:

<https://eitaa.com/nasimetabligh>