

نقش‌های زنانه در فتح مکه

حاج آقا مکرگت

توجه مقابل همسران

در سرزمین عجایب

صدای مشور

« هویت » در میدان نبرد



سرزمین مجروح؛ در مسیر پیروزی

ملت فلسطین هر روز بیش از گذشته نشان می‌دهد که با شهامتی کم‌نظیر در برابر ظالم ایستاده و خواهد ایستاد. جوانان با عملیات فداکارانه خود سپر دفاع فلسطین شده‌اند و آینده‌ای متفاوت را مزده می‌دهند.

عبدالله

بهار انقلاب ۱۴۰۲/۲۸

mobaleghankhavarade@tarc.ir





خانواده مبلغان ۲۷

ماهنامه اطلاع‌رسانی، علمی، آموزشی
سال سوم - شماره ۲۷
فروردین ماه ۱۴۰۴ شمسی

شناسنامه

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

فهرست

پیام فرمانده ۳

نقش‌های زنانه در فتح مگه ۵

دانش افزایی

حاج آقامشکل گشا ۲۳ (یک‌روز متفاوت) ۹

سینه ضرورتیه ۲۲ (اعراض نفسانی ۱۱) ۱۴

هوش هوشمند ۲ ۲۰

توجه متقابل همسران (اکسیر زندگی ۲۱) ۲۷

همراه اول تا آخر ۲ (مرد خاص و معمولی) ۳۴

چی بخونیم؟ ۳۹

در سرزمین عجایب ۱۶ (نقائات زندگی) ۴۶

چراهای ریزه میزه ۱۲ (رد الشمس) ۵۰

بازی - گوشه ۵۵

مهارت افزایی

صدای مشاور ۸ ۵۸

رهایی از تعلل ۶۳

بصیرت افزایی

«هویت» در میدان نبرد ۷۰

با مخاطبان

میان پُر خوشبختی ۷۶



پیام فرمانده

نوروز برای ملت ما، عبارت است از اولاً: قرار می‌دهند. این همان برادری و عطوفت اسلامی و همان صلۀ رحم اسلام است؛ بسیار خوب است. ضمناً نوروز را بهانه‌ای برای زیارت اعتاب مقدّسه قرار می‌دهند؛ به مشهد مسافرت می‌کنند که همیشه یکی از پرجمعیت‌ترین اوقات سال در مشهد مقدّس، اوقات عید نوروز بوده است این بسیار خوب است!

توجه مردم به خدا. اوّل تحویل سال که مردم دعا می‌خوانند، «یا محوّل الحول والاحوال» می‌گویند، آغاز سال را با یاد خدا شروع می‌کنند، توجه خود را به خدا زیاد می‌کنند. این، ارزش است. ثانیاً: نوروز را بهانه‌ای برای دیدوبازدید و رفع کدورت‌ها و کینه‌ها و محبت به یکدیگر

چون باد بهار، نسیم فروردین، هم
فضا را طراوت می‌بخشد، به جسم‌ها
طراوت و تازگی می‌دهد و هم مایهٔ
رویش و شکوفایی و شکفتگی است؛
همین معنا نسبت به جان، در نسیم
معنویت وجود دارد. نسیم معنوی بهار
رمضان به جان انسان روشنی و طراوت
می‌بخشد و مایهٔ رشد و تعالی انسان را
فراهم می‌کند. انس با خدا در ماه رمضان
نصیب بنده‌ای می‌شود که دچار غفلت
نباشد.^۲ همچنین در حقیقت از شب
قدر، انسان مؤمن روزه‌دار، سال نویی
را آغاز می‌کند. در شب قدر تقدیر او در
دوران سال برای او از سوی کاتبان الهی
نوشته می‌شود. انسان وارد یک سال
نو، مرحلهٔ نو و در واقع یک حیات نو و
ولادت نو می‌شود.^۳

پی‌نوشت

۱. سخنرانی نوروزی در جمع اقشار مختلف مردم؛ ۱۳۷۷/۰۷/۰۱.
۲. سخنرانی نوروزی در جمع اقشار مختلف مردم؛ ۱۴۰۳/۰۷/۰۱.
۳. خطبه‌های نماز عید فطر؛ ۱۳۸۸/۰۶/۲۹.





محمود مقدمی

نقش‌های زنانه در فتح مکه

بسیاری از خانواده‌ها، حتی خانواده‌های مذهبی، به سفرهٔ هفت‌سین حساسیت خاصی دارند و در هر شرایطی باید آن را با همهٔ ریزه‌کاری‌هایش به پاکنند. حتی در دوران دفاع مقدس، خصوصاً روزهای عملیات فتح‌المبین، در بعضی سنگرها سفرهٔ هفت‌سین داشتند، البته با سین‌های متناسب با جبهه؛ یعنی هر چیزی که اولش سین داشت: سرنیزه، سجاده، سربند،



سنگ، سیم‌خاردار، سیم‌چین، سیمینوف (اسلحهٔ تک‌تیرانداز)، سمبهٔ اسلحه، سیم‌تلفن جنگی، سوزن اسلحه، سوسکی (نوعی مین‌زدنفر)، سیم تلهٔ انفجاری، و البته گاهی هم سیب و سکه و....

در **صحنه اول فاطمه** رضی الله عنها را می‌بینیم که با کودکان خردسالش فاصله هشتادفرسخی بین مکه و مدینه را در شرایط جنگی همراه لشکریان پیموده و پیوسته یاور و پشتوانه توانمندی برای پدر و شوهر و سایر رزمندگان است. **صحنه دوم** وقتی است که ابوسفیان، وحشت‌زده از قدرت لشکریان اسلام، وارد مکه می‌شود و قریشیان را دعوت به تسلیم می‌کند. در اینجا هند، همسر ابوسفیان، همان زنی که در اُحد با به دندان گرفتن جگر حمزه، به «هند جگرخوار» معروف شده، به میدان می‌آید و چون این خبر را از شوهرش می‌شنود، برمی‌خیزد و سبیل‌های او را به دست می‌گیرد و فریاد می‌زند: «این انبائه پر از باد و بی‌خاصیت را بکشید! رویت زشت باد با این خبری که آوردی!» ولی به‌زودی وقتی صدای منادی **پیامبر** صلی الله علیه و آله را می‌شنود که عفو عمومی اعلام کرده ولی هند و چند نفر دیگر استثنا

بسیاری از خانواده‌هائیز، حتی در غمناک‌ترین روزها، از سفره هفت‌سین غفلت نمی‌کنند و حتی باروشن کردن شمع سیاه و بستن سبزه باروبان سیاه و حتی گذاشتن گل‌های سیاه، عزادار بودن صاحب‌سفره را اعلام می‌کنند! در این مقاله کاری با درست یا غلط بودن این سنت‌های قدیمی نداریم؛ می‌خواهیم به خانواده‌های محترم بگوییم در این روزها که چشممان جوشان اشک عزای امیر مؤمنان است و بر زبانمان تبریک نو شدن سال و پیروزی مسلمانان در جبهه‌های مقاومت، خوب است یاد می‌کنیم: از فتح مکه کنیم:

بیستم رمضان سال هفتم هجری، شب پراضطراب قریش بود؛ فتح بدون جنگ، بدون خون‌ریزی، فتحی عظیم در جنگ اراده‌ها، جنگ نرم، جنگ شعارها و نمادها. آری، فتح مکه بدون خون‌ریزی بود. داستان این جنگ عظیم چند صحنه زنانه هم دارد:

می‌کند که غسل زیارت کند و غبار از سر و رویش می‌شوید و با آراسته کردن پدر، آن‌چنان که شایسته یک فرمانده پیروز است، او را روانه جشن پیروزی در

خانه کعبه می‌کند.^۲

در **صحنه پنجم**، زنان مکه را می‌بینیم که برای بیعت با **رسول خدا** صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ صف کشیده‌اند، کاسه بزرگی پر از آب نهاده‌اند و پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دست خود را در آب فرومی‌برد و زنان یکی یکی اعلام مسلمانی می‌کنند و برای بیعت کردن دست خود را در کاسه آب فرومی‌برند. شوهر و برادران و فرزندان بسیاری از این زنان در جنگ‌های بدر و حنین و احد و... با شمشیر پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و یارانش راهی جهنم شده‌اند و امروز از ترس یا اختیار، برای بیعت در صف ایستاده‌اند! پس خطر

شده و مورد عفو نیستند، می‌فهمد که روز فتح مکه با اُحد فرق اساسی دارد و بهتر است به جای این فریادها، جایی برای پنهان شدن بیابد.

صحنه سوم نقش زنان در فتح مکه وقتی

است که پیامبر گرامی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ با ابهت و عظمت وارد مکه می‌شود ولی قبل از وارد شدن به خانه خدا به سراغ قبر همسر باوفایش، **خدیجه** رَضِيَ اللهُ عَنْهَا می‌رود، در کنار قبر بانو قبه‌ای برایش بر پا می‌کند و در آنجا ابتدا جشن پیروزی را با دخترش فاطمه و روح نورانی خدیجه رَضِيَ اللهُ عَنْهَا برگزار می‌کند و بعد از آن آماده زیارت خانه خدا می‌شود.^۱

صحنه چهارم نیز همان‌جا اتفاق می‌افتد؛

وقتی انیس و مونس پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، حضرت فاطمه رَضِيَ اللهُ عَنْهَا، آب می‌آورد و به حضرت کمک



همان‌طور که در ورق زدن تاریخ فتح مکه دیدیم، مثل همه‌جای دیگر تاریخ، حضور برخی از بهترین و بدترین زنان در تاریخ ثبت شده است؛ اما نام هزاران هزار زن و مرد دیگر که در این صحنه‌ها بوده‌اند، ثبت نشده و آن‌ها را به یاد ندارد. ولی در دفتر اعمال انسان‌ها همه لحظه‌ها ثبت و ضبط می‌شود و در نزد خدای متعال موجود است و به زودی آن اعمال را خواهیم دید و خواهیم گفت: ﴿يَا وَيْلَتَنَا مَا لِهَذَا الْكِتَابِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا﴾.^۴ چه خوب است که در این روزهای آخر سال، خودمان و نامه اعمالمان را بررسی کنیم و ببینیم چه کرده‌ایم و کجای جبهه حق و باطل ایستاده‌ایم؛ اگر چه در تاریخ ثبت نشده باشد!



پی‌نوشت

۱. ریاحین الشریعه، ذبیح‌الله محلاتی، دارالکتب الإسلامیه، تهران، ۱۳۶۹، ج ۳، ص ۴۵.
۲. المغازی، محمد بن عمر واقدی، انتشارات مؤسسۃ الأعلمی للمطبوعات، بیروت، ۱۴۰۹ق، ج ۲، ص ۸۳.
۳. همان، ص ۸۵.
۴. کهف / ۴۹.

جدی و موقعیت حساس است. اینجا فاطمه علیها السلام را می‌بینیم که شجاعانه در کنار پدر ایستاده و به شدت مراقب اوضاع است. در ادامه این صحنه، زنی را می‌بینیم که رویش را پوشانده و حرکاتش غیرعادی است. نگاه نگران فاطمه علیها السلام روی او متمرکز می‌شود. کم‌کم نوبت به این زن می‌رسد. در مقابل نبی مکرم سر بلند می‌کند و با صدای بلند، مسلمانی و وفاداری خود به اسلام و رسول خدا صلی الله علیه و آله را اعلام می‌کند و دست در کاسه آب فرومی‌برد و آنگاه که کار بیعت را تمام شده می‌بیند، پرده از چهره باز می‌کند. خشم تمام وجود فاطمه علیها السلام را پر می‌کند. او هند است که اکنون ذلیلانه التماس می‌کند؛ همان قاتل حمزه سیدالشهدا علیه السلام، همان که پیامبر صلی الله علیه و آله دستور قتلش را داده بود. فاطمه علیها السلام منتظر عکس‌العمل رسول خداست که دستور را اجرا کند؛ اما پیامبر رحمت امانش می‌دهد و عفوش می‌کند.^۳



حاج آقا مشکل گشا ۲۳

محمدحسن شهبازی - دانش پژوه سطح ۳ تخصصی تبلیغ

یک روز متفاوت

برخلاف هر سال که معمولاً خانه می ماند و یک روز قبل یا بعد از سیزده به در با خانواده بیرون می رفت، امسال اواخر ماه مبارک، همه اهالی مسجد را جمع کرده بود و برای روز سیزده به در با جوانان و اهالی مسجد برنامه ریزی کرده بودند.



من که رسیدم، دیدم بیشتر کسانی که در جلسه هستند، با چهره ای خندان و بشاش، یکی یکی جلسه را ترک می کنند. پرسیدم: چه خیره؟ انگار خیلی جلسه به تون خوش گذشته؟

یکی از همان نوجوانان گفت: امسال

قراره بترکونیم!

گفتم: چی بترکونید؟

خندید و گفت: هیچی بابا. امشب باز

هم خود حاج آقا اعلام می کنه.

می افتد گرفته شود و هم اینکه یک برنامه زیبا و جذابی داشته باشند.

شب هم در مسجد اعلام شد و هم در تابلو اعلانات نصب شد و هم سامانه پیامکی و کانال مسجد در فضای مجازی اعلام کرد. خلاصه، به طور سراسری هم اعلام شد.

یکی از محاسن مسجد محله مابین است که مسجد در محله نقش محوری دارد و اگر بنا باشد کاری را انجام دهد، تقریباً بیشتر محله را با خود همراه می کند و موافق و مخالف ندارد؛ حتی گاهی کسانی که رغبت کمتری دارند، به خاطر کنجکاوی هم که شده، می آیند. آمدنشان همان و جذب شدنشان همان.

یک ایستگاه صلواتی با دم نوش گرم یا غذای سبک و چند غرفه بازی و شادی با قصه گویی طلاب جوان و مشاوره و صنایع دستی و بوی نان تازه محلی کافی بود که افراد زیادی را در روز سیزده به در

طبیعت



را پیدا می‌کردند و بعد، از غرفه درخت‌ها را می‌بردند و طبق آموزشی که قبلش کارشناس مسابقه داده بود، چاله می‌گندند و درخت رامی‌کاشتند. همیشه موقع اهدای جوایز، از شلوغ‌ترین زمان‌هایی است که مردم جمع می‌شوند،

آنجا جمع کند؛ خصوصاً وقتی پای هدیه و جایزه وسط باشد.

از برنامه‌های جذاب و مسابقاتی که قرار بود برگزار شود، مسابقهٔ پخت نان، طناب‌کشی و مسابقهٔ بزرگ درخت‌کاری بود، البته درختان ثمردار و میوه‌ای مثل زیتون یا انار یا امثال این‌ها.

جالب‌تر اینکه مسابقه، طایفه‌ای و فامیلی برگزار می‌شد، یعنی چند خانواده از یک فامیل. همهٔ اعضا باید در شعاع یک کیلومتری در یک ساعت درخت بیشتری در جاهای مختلفی که از قبل مشخص شده، بکارند. آن خانواده برندهٔ مسابقه می‌شد.

خب ظاهراً کار راحتی بود؛ ولی باید همهٔ اعضای فامیل یا خانواده مشارکت می‌کردند. ابتدا باید جاها



هرچند به جا آوردن گناش از نیکان نباشند.»
و این آیه مبارک را:
﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾؛ «اگر سپاسگزاری کنید، قطعاً [نعمت] خود را بر شما می‌افزایم، و اگر ناسپاسی کنید، بی‌تردید عذابم سخت است.»



شکر نعمت همیشه زبانی نیست. همه عزیزانی که الآن این کار زیبای درخت‌کاری را انجام دادند، در حقیقت شاکرِ نعمت‌های الهی هستند. حفظ نکردن محیط‌زیست مثل به جا نیاموردن صلۀ رحم نوعی کفر نعمت است و خداوند به کسی که کفر بورزد، وعدهٔ عذاب داده.
جداً از این، هم صلۀ رحم و هم حفظ محیط‌زیست تکلیفی است که باید ادا کنیم.

حتی شلوغ‌تر از زمان مسابقه. مخصوصاً اگر قبلش نگفته باشی جایزه چیست و فقط بگویی که جایزه، ویژه است، خودش انگیزه می‌شود برای تجمع مردم اطراف.
الآن در این شلوغی باید تیر آخر را زد، آن هم نکات ناب حاج آقا صالح پرور که بین مردم هم مقبولیت خاصی دارد.

اولش به همهٔ شرکت‌کنندگان تابلوهایی اهدا شد، مزین به روایات زیبایی از امام صادق علیه السلام با موضوع محیط‌زیست:
﴿ارْزَعُوا وَ اغْرِسُوا وَاللّٰهُ مَا عَمِلَ النَّاسُ عَمَلًا اَجَلَ وَلَا اَطْيَبَ مِنْهُ﴾ زراعت کنید و درخت بکارید.
به خدا قسم، مردم کاری برتر و پاک‌تر از این نکرده‌اند.»

بعدش توضیحات خیلی مختصری دربارهٔ اهمیت درخت‌کاری و حفظ محیط‌زیست و همچنین روایتی از رسول اکرم صلی الله علیه و آله با موضوع صلۀ رحم: ﴿صَلِّهِ الرَّحْمُ تَعْمُرُ الدِّيَارَ وَ تَزِيدُ فِي الْأَعْمَارِ وَإِنْ كَانَ أَهْلُهَا غَيْرَ أَخِيَارٍ﴾ صلۀ رحم خانه‌ها را آباد و عمرها را زیاد می‌کند،

و از نظر دینی هم تأیید نشده است و اثر و فایده‌ای هم برای آن غرضی که افراد چمن را گره می‌زنند ندارد. علاوه بر این، اگر چمن متعلق به فضاهای عمومی باشد، گاهی اصلاً این کار جایز نیست که وارد بشوید، و اگر زمین کاشته شده مردم هست، نباید وارد آن بشوید، و اگر صاحب زمین راضی نباشد، مرتکب حرام شده‌اید. خسارتی هم اگر وارد بشود، باید جبران کنید.^۵ در آخر این اردو هم هدیه ویژه که به کمک سازمان حفاظت محیط زیست و شهرداری و میراث فرهنگی تهیه شده بود، یک ربع سکه بهار آزادی، به خانواده برنده داده شد.



پی‌نوشت

۱. الفصول المهمة، شیخ حر عاملی، انتشارات مؤسسه معارف اسلامی امام رضا علیه السلام، قم، ۱۳۷۶، ج ۲ ص ۲۸۷.
۲. أمالی، محمد بن حسن طوسی (شیخ طوسی)، انتشارات دارالثقافه، قم، ۱۴۱۴ق، ص ۴۸۰، ج ۴۹.
۳. ابراهیم // ۷.
۴. بیانات مقام معظم رهبری علیه السلام، در دیدار مسئولان و فعالان محیط زیست، منابع طبیعی و فضای سبز، ۱۳۹۳/۱۲/۱۷.
۵. رک: پایگاه اطلاع رسانی حوزه: <https://noo.rs/YW6jx>

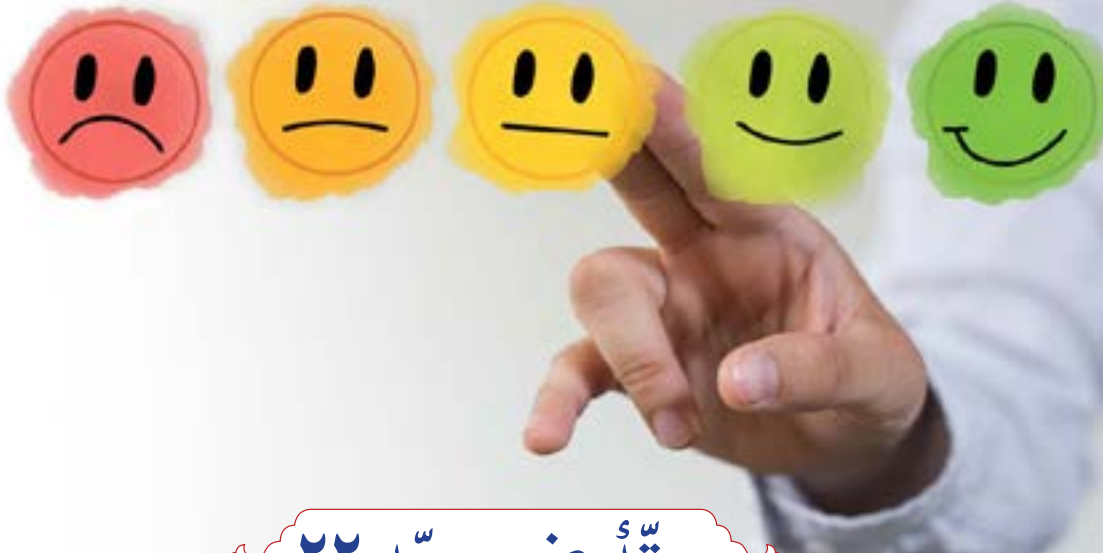
مقام معظم رهبری علیه السلام در این باره فرمودند: حق ندارید تخریب کنید، نه باغ و بوستان را، نه جنگل را، نه مرتع و دشت را، نه کویر را. همه آنها متعلق به انسان‌ها است. بایستی از این‌ها بهره ببرید.^۶

با این حرفِ حاج آقا یکی از حاضران پرسید: حالا که این رو گفتید، بفرمایید حکم بعضی کارها که ممکنه به محیط زیست آسیب بزنه، مثل گره زدن چمن تو این روزها، چیه؟



حاج آقا جواب داد:

اتفاقاً همین سؤال روز بخش استفتائات حضرت آقا پرسیده‌ن که استاد فلاح‌زاده پاسخ داده: «اصل این مسئله مبنایی ندارد



سینه ضروریه ۲۲

اعراض نفسانی (۱)

اکرم کاوری - دانش آموخته دوره طب ایرانی - اسلامی

همان‌طور که تاکنون بیان شده، عواملی در ساختار اخلاط و مزاج انسان‌ها دخالت دارند و همچنان که نگه‌دارنده سلامت هستند، می‌توانند موجب زوال و از بین رفتن آن شوند. به آن‌ها «سینه ضروریه» می‌گویند و عبارت‌اند از: هوا، آب و غذا، استفراغ و احتباس، خواب و بیداری، حرکت و سکون، اعراض نفسانی. در طب سنتی برای هر یک از این شش اصل تدابیری توصیه شده که اگر به درستی مورد توجه قرار گیرند، موجب حفظ سلامت می‌شوند. در این بین، اعراض نفسانی یا

همچنین می‌گوید: اثر اعراض نفسانی آن قدر در تن مردم زیاد است که حتی قابل مقایسه با هوا نیست. هوا که آن قدر برای ما مهم است و حیاطمان به آن وابسته است، چند دقیقه‌ای طول می‌کشد تا آلودگی، فساد یا قطع هوا اثرش را بر بدن نشان دهد. حتی قابل مقایسه با طعام و نوشیدنی هم نیست؛ چراکه برای تأثیر گذاشتن هر طعامی چند ساعت وقت لازم است تا حرارت بدن و معده روی غذا اثر کند و اثراتش ظاهر شود و بدن آن را به نمایش بگذارد. حتی زهر که آن قدر اثرش در بدن قوی و سریع است، باز هم دقایقی نیاز دارد تا در فعل و انفعالات داخلی بدن قرار گیرد و به همه بدن منتشر شود. اما اعراض نفسانی به آبی و لحظه‌ای، حال بدن را دگرگون می‌کنند. این تغییرات بسیار سریع اتفاق می‌افتد،^۲ مانند ترس یا هیجان ناگهانی یا فکری که در لحظه از خاطر انسان گذر می‌کند، یا سخن‌ها و چیزهای خوش و

رویدادهای روانی، از ارزشمندترین مباحث اسباب تندرستی و بیماری هستند؛ چراکه به سرعت و با نیروی هرچه تمام، بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ اموری که بر نفس انسان عارض می‌شوند و به وساطت ارواح (منظور روح طبی است، نه روح مجرد) با تغییر در افعال، اثر بسیار سریعی بر جسم انسان پدید می‌آورند.



حکیم سید اسماعیل جرجانی می‌گوید: «اعراض نفسانی، شادی است و غم و خشم و لذت و ایمنی و ترس و خجلی و اندیشه کارهای مهم و عمل‌های باریک و امید و نومیدی. و هریک را اندر تن مردم اثری ظاهر است، فزون از اثر طعام و شراب (نوشیدنی‌ها) و غیر آن.»^۱

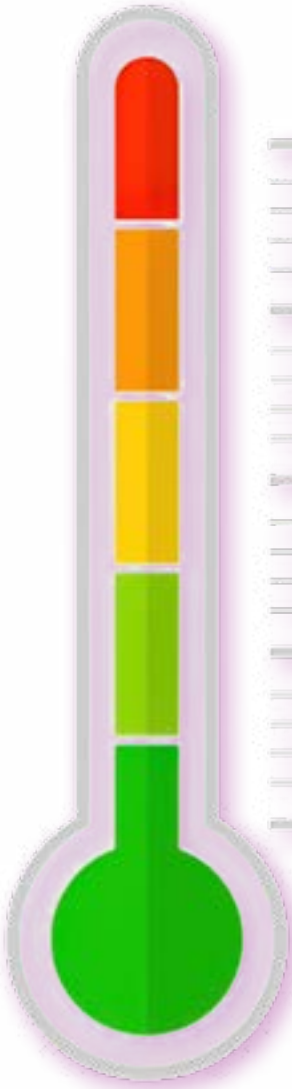
البته اعراض نفسانی یا حالات روحی و روانی مانند خشم، نگرانی، غم، خجالت و ترس، جزو اعمال طبیعی بدن هستند و بروز هریک از این حالات در زمان مناسب و به میزان متناسب موجب تعادل در مزاج اصلی انسان می شود و سلامت و سعادت بشر را به ارمغان می آورد.

رفتارهایی مانند شادی معتدل، نشست و برخاست با افراد بانشاط، دیدن مناظر مفرح و شنیدن صداهای خوش و... باعث نشاط و شادابی می شوند. در طرف

ناخوشایند که با اثری بسیار سریع، در حد چند ثانیه، مثلاً منجر به غش، تغییر رنگ چهره یا تغییر رفتار و تکلم می شوند. حتی شادی یا اندوه زیاد و آنی، یا خشم یا ترس بزرگ می تواند فرد را از پای درآورد و باعث مرگ ناگهانی شود.^۳

البته تأثیر اعراض نفسانی روی افراد مختلف متفاوت است؛ چراکه افراد مختلف نیروی حیاتی و قدرت نفسانی متفاوتی هم دارند و عکس العمل های مختلفی نشان می دهند.





مقابل، شادی مُفرط، غم و غصه، خشم و عصبانیت، دیدن صحنه‌های منازعه، بدگویی کردن پشت سر دیگران و... بر حالات نفسانی انسان اثر منفی دارد و باعث کسالت روحی می‌شود. باید از آن‌ها پرهیز کرد.

پس رخدادهای روانی به شدت روی مزاج انسان تأثیر می‌گذارند. بعضی از این تأثیرات با سرعت بیشتر و برخی با سرعت کمتر روی مزاج قابل مشاهده‌اند. هرچه این رخدادهای عمیق‌تر و طولانی‌تر باشند، اثرات آن‌ها نیز چشمگیرتر و ماندگارترند.

تعریف أعراض نفسانی

در حقیقت، قوت حیوانی و به تبع آن روح حیوانی، از انفعال نفس متأثر می‌شود و موجب تغییراتی در بدن می‌شود که به آن أعراض نفسانی می‌گویند. به عبارت دیگر، اثر پذیرفتن قوت و روح حیوانی و حرارت

نوساناتی را که در حال نفسانی و روحانی انسان رخ می‌دهد، در طب سنتی أعراض نفسانی می‌گویند.

اعراض نفسانی در طب سنتی جایگاه ویژه‌ای دارند. در طب رایج هم شاخه‌ای به نام رشته روان‌شناسی و مشاوره تخصصی یا طب اعصاب و روان، وجود دارد و اهمیت خودش را گاه‌وبیگاه با تحقیقاتی که انجام می‌دهد و با تسلطی که روح بر جسم دارد، نشان می‌دهد. اما در طب سنتی اهمیت این مسئله آن قدر زیاد است که وقتی می‌خواهیم از اعراض نفسانی صحبت کنیم، می‌گوییم: اثر اعراض نفسانی در میان این شش اصل ضروری یا شش‌گانه سلامت، از همه سریع‌تر، آنی‌تر و نافذتر است.

امتحان کنیم: وقتی به فکر ترشیجات یا لیموترش می‌افتیم، بدون اینکه آن را بخوریم، دهانمان آب می‌افتد؛ یعنی فقط قرار گرفتن

غریزی و تغییر وضعیت آن‌ها، أعراض نفسانی نامیده می‌شود. این اعراض مشتمل بر حرکاتی است که موجب تحریک نفس است؛ حرکاتی مانند غضب، لذت، فرح، ترس، بی‌قراری دل، حزن، غم، خجالت، خیالات، تصورات و تفکرات.^۴

فرض کنید محرکی عارض بر روح انسان شود و عکس‌العملی از روح دیده شود؛ مثلاً خوشحال شود، غمگین شود، خشمگین شود، لذت ببرد، بترسد، خجالت بکشد، امید پیدا کند، ناامید شود. این حالت‌ها و



صدای زنگ محرکی بود که ارتباطی با غذا نداشت و به‌تنهایی برای سگ بی‌مفهوم بود؛ اما به‌دنبال تکرار این کار، سگ بین صدای زنگ و غذا ارتباط برقرار کرد، طوری که با صدای زنگ، حتی بدون وجود غذا، بزاق او ترشح می‌شد. به عبارتی، سگ به همراه بودن صدای زنگ و پودر گوشت، شرطی شده بود.^۷

افکار مثبت و منفی در اعراض نفسانی هم این‌گونه عمل می‌کنند.

ادامه دارد...



پی‌نوشت

۱. رک: الأعراس الطیبه والمباحث العلائیه، سید اسماعیل جرجانی، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۳.
۲. مزاج‌شناسی کاربردی، حسن زرقانی، انتشارات سربداران، قم، ۱۳۹۵، ص ۲۲۸.
۳. قانون در طب، ابوعلی سینا، ترجمه شرافکندی، انتشارات سروش، تهران، کتاب اول، ص ۲۱۸.
۴. همان، ص ۲۱۹.
۵. Ivan Pavlov . .
۶. Classical conditioning .
۷. زیست‌شناسی دوره پیش‌دانشگاهی، گروه مؤلفان، انتشارات چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، تهران، ۱۳۸۷، فصل ۷ (رفتارشناسی)، ص ۱۷۹. برای مطالعه بیشتر رک: <https://B2n.ir/s/05364>

در موقعیت یا فکر کردن به آن، باعث ترشح این مزه در مغز می‌شود.



ایوان پاولف، فیزیولوژیست روسی،^۵ برای اثبات این تأثیرپذیری، آزمایشی با عنوان «شرطی شدن کلاسیک»^۶ روی سگش انجام داد. از آنجاکه ترشح بزاق نوعی پاسخ طبیعی به غذاست، هرگاه پاولف پودر گوشت (محرک طبیعی، غیرشرطی) را به سگ گرسنه می‌داد، بزاق سگ (= پاسخ طبیعی) ترشح می‌شد.

پاولف پس از مدتی متوجه شد که حتی اگر غذایی به همراه نداشته باشد، با دیدن او بزاق سگ ترشح می‌شود. پاولف بر این اساس آزمایشی طراحی کرد. او هم‌زمان با دادن پودر گوشت زنگی را به صدادر می‌آورد.



هوش هوشمند ۲

رسول ساری- دانش پژوه سطح ۳ حوزه علمیه قم؛ دانشجوی دکتری علوم سیاسی

در دنیای امروز و با ظهور فناوری‌های پیشرفته‌ای نظیر هوش مصنوعی، این پیام قرآنی بیش از هر زمان دیگری معنا و ضرورت می‌یابد.

هوش مصنوعی (AI) به‌عنوان یکی از پیشرفته‌ترین فناوری‌های عصر جدید، تغییرات بزرگی در ابعاد مختلف زندگی

خدای متعال در آیه شریفه **﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾** انسان‌ها را به خودداری از پیروی آنچه از آن آگاهی ندارند، توصیه می‌کند. این هشدار الهی بر اهمیت بهره‌گیری از عقل و دانش و بینش در هر تصمیم و عملی تأکید دارد.

بشر ایجاد کرده است. با این حال هر نوآوری فناورانه، علاوه بر مزایا، می‌تواند پیامدهای منفی و مخربی نیز داشته باشد. این پیامدها، به‌ویژه در بسترهای اجتماعی و فرهنگی مانند خانواده‌های مسلمان و ایرانی، گاهی چالش‌برانگیزتر می‌شود.

درواقع هوش مصنوعی با قابلیت‌های بی‌نظیر خود در تحلیل داده‌ها و تسهیل زندگی انسانی، به ابزاری پرکاربرد در عرصه‌های گوناگون تبدیل شده است. اما بهره‌برداری ناآگاهانه و بدون در نظر گرفتن پیامدهای آن می‌تواند خانواده‌ها را در معرض چالش‌های جدی قرار دهد. همان‌طور که در مقاله قبل قول داده بودیم، در این مقاله با تکیه بر آموزه‌های قرآنی و روایات اسلامی، تأثیرات منفی و مخرب هوش مصنوعی بر بنیان خانواده را بررسی می‌کنیم و راهکارهایی برای استفاده هوشمندانه و آگاهانه از این فناوری ارائه می‌دهیم:



الف) اختلال در روابط

الگوریتم‌های توصیه‌گر که محتوا را براساس علایق فردی ارائه می‌کنند، اغلب بدون در نظر گرفتن ارزش‌های اخلاقی و فرهنگی عمل می‌کنند و افراد، به‌ویژه کودکان و نوجوانان، را در معرض محتواهای نامناسب قرار می‌دهند. در قرآن کریم آیه **﴿فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ﴾**^۲ بر پایبندی به اصول الهی تأکید دارد. فناوری‌هایی که اصول اخلاقی و هویتی خانواده را به چالش می‌کشند، نیازمند مدیریت و نظارت جدی هستند تا از انحرافات فرهنگی و دینی جلوگیری شود.

یکی از آثار منفی هوش مصنوعی کاهش کیفیت ارتباطات درون خانواده است. ابزارها و پلتفرم‌های هوش مصنوعی، با فراهم آوردن سرگرمی‌های انفرادی و تجربه‌های مجازی، اغلب افراد خانواده را به دنیای شخصی خود می‌کشاند. این مسئله می‌تواند منجر به فاصله‌گیری عاطفی میان اعضای خانواده شود. روایات اسلامی تأکید زیادی بر صلۀ رحم و ارتباط مؤثر میان اعضای خانواده دارند. استفاده بی‌رویه و بی‌هدف از فناوری‌های مبتنی بر هوش مصنوعی می‌تواند این محبت و گرما را به سردی و انزوای تبدیل کند.

ب) تغییر هویت

هوش مصنوعی با ارائه محتواهای غیرمنطبق با ارزش‌های اسلامی و ایرانی می‌تواند تأثیر نامطلوبی بر هویت فرهنگی و دینی خانواده‌ها داشته باشد.



مغایر با باورهای دینی و هویت ملی ارائه دهند. اگر اعضای خانواده، به ویژه نوجوانان، بدون آگاهی از این خطرات از این فناوری‌ها استفاده کنند، هویت فرهنگی و دینی آن‌ها به تدریج تضعیف خواهد شد.

پ) تهدید حریم خصوصی

اغلب فناوری‌های مبتنی بر هوش مصنوعی نیازمند دسترسی به داده‌های شخصی کاربران هستند. این موضوع می‌تواند منجر به نقض حریم خصوصی خانواده‌ها شود. برای مثال، دستیارهای هوشمند خانگی ممکن است اطلاعات حساس خانواده‌ها را ذخیره کنند و به صورت ناخواسته با اشخاص یا شرکت‌های دیگر به اشتراک بگذارند.

ت) ترویج وابستگی و کاهش استقلال

ابزارهای هوش مصنوعی با ارائه راه‌حل‌های سریع و آسان، اغلب منجر به وابستگی

یکی از نگرانی‌های اساسی خانواده‌ها تأثیر فناوری‌های نوین بر هویت فرهنگی و دینی است. محتواهای تولیدشده توسط هوش مصنوعی، در بسیاری از موارد، حساسیت‌های لازم به ارزش‌ها و باورهای اسلامی و ایرانی را ندارند.



استفاده کورکورانه از پلتفرم‌های محتوایی مبتنی بر هوش مصنوعی می‌تواند خانواده‌ها را در معرض خطرات جدی قرار دهد. این پلتفرم‌ها ممکن است بدون توجه به فرهنگ و ارزش‌های اسلامی، محتوایی

ث) مصرف‌گرایی و تغییر الگوهای اقتصادی

هوش مصنوعی با تحلیل رفتارهای خرید و تبلیغات هدفمند، خانواده‌ها را به سمت مصرف‌گرایی سوق می‌دهد. این امر می‌تواند باعث تغییر الگوهای اقتصادی خانواده و افزایش فشارهای مالی شود. در آموزه‌های اسلامی، همواره به ساده‌زیستی و مدیریت درست مالی تأکید شده است.

بیش از حد کاربران به این فناوری‌ها می‌شوند. این وابستگی می‌تواند توانایی تصمیم‌گیری و استقلال فکری، به‌ویژه در میان کودکان و نوجوانان، را کاهش دهد. استفاده از ابزارهای هوش مصنوعی، به‌ویژه توسط جوانان، ممکن است آن‌ها را از یادگیری مهارت‌های ضروری زندگی بازدارد. این روند نه تنها به کاهش استقلال فردی منجر می‌شود، بلکه در بلندمدت توانایی خانواده‌ها برای

مدیریت چالش‌های روزمره و تصمیم‌گیری تحت تأثیر قرار می‌دهد.



اهمیت فراوانی دارد، از دست دادن شغل یا کاهش درآمد می‌تواند منجر به تنش‌های جدی و حتی ازهم‌گسیختگی خانواده شود.

چ) تهدید سلامت روانی

استفاده مداوم از فناوری‌های هوش مصنوعی می‌تواند به وابستگی روانی، اعتیاد به ابزارهای دیجیتال و کاهش سلامت روانی منجر شود. نوجوانان و کودکانی که بیشتر در معرض این ابزارها

امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: اگر خدای متعال بخواهد به فردی خیر و نیکی برساند، میانه‌روی در اقتصاد و تدبیر در کارها را به او ارزانی می‌دارد و او را از بی‌تدبیری و اسراف بازمی‌دارد.^۲ ابزارهای هوش مصنوعی که مصرف‌گرایی را تشویق می‌کنند، می‌توانند این اصل اسلامی را به چالش بکشند.

چ) تهدید امنیت شغلی

هوش مصنوعی با جایگزینی بسیاری از مشاغل انسانی می‌تواند امنیت شغلی والدین را تهدید کند. این موضوع ممکن است موجب مشکلات اقتصادی شود. در خانواده‌ها که تأمین معیشت و رفاه



قرار دارند، ممکن است دچار اضطراب و افسردگی و حس انزوا شوند. قرآن کریم تأکید دارد که آرامش و سکینه واقعی، از ذکر خداوند حاصل می‌شود: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^۴. اگر ابزارهای هوش مصنوعی به جای ایجاد آرامش موجب اضطراب و ناآرامی شوند، این فناوری نه تنها مفید نیست، بلکه زیان بار است.

استفاده بی‌رویه از هوش مصنوعی می‌تواند باعث استرس و مشکلات روانی در میان اعضای خانواده شود. بازی‌های مبتنی بر هوش مصنوعی، شبکه‌های اجتماعی و سایر ابزارهای تعاملی، اغلب باعث اعتیاد کاربران می‌شوند که این موضوع می‌تواند به تنش‌های روانی، اضطراب و حتی افسردگی در میان اعضای خانواده منجر شود.

نتیجه‌گیری

هوش مصنوعی، با تمام قابلیت‌های خود، اگر بدون آگاهی و برنامه‌ریزی و نظارت استفاده شود، می‌تواند تهدیدی جدی برای بنیان خانواده‌ها باشد. آموزه‌های دینی ما تأکید دارند که پیروی از چیزی بدون آگاهی، مسئولیت دارد. راه‌حل این چالش بهره‌گیری آگاهانه از هوش مصنوعی در چارچوب ارزش‌های اسلامی است تا هم از فواید این فناوری بهره‌مند شویم و هم از آسیب‌هایش در امان بمانیم.

پی‌نوشت

۱. اسراء / ۳۶.
۲. هود / ۱۱۲.
۳. نهج البلاغه، نامه ۳۱.
۴. رعد / ۲۸.



محسن خیری - دکترای قرآن و روانشناسی

توجه متقابل همسران اکسیر زندگی (۲)

بیان شد که بر مبنای پژوهش‌های اندیشمندان اسلامی در پرتو آیات و روایات در حوزه مسائل خانواده، مرد محور تصمیم‌گیری در خانواده است، وزن و شوهر در خانواده بیشترین اقتدار را دارند. به عبارت دیگر، مرد است که با استفاده از عقلانیت خود و نیز همراهی با همسر و معاشرت شایسته و رعایت عدالت در میان اعضا، امور خانواده را سامان می‌بخشد.

حال که بحث اقتدار زن و مرد در خانواده مطرح شد، نیکوست جایگاه اقتدار را در روابط زوجین به دقت بررسی کنیم. به همین جهت به تبیین الگوی حیاتی مهر و اقتدار می‌پردازیم.

۲. نیازهای کمبودی

اغلب نیازهای فیزیولوژیک و مادی از این قبیل است، مانند نیاز به آب و غذا و مسائل جنسی؛

۳. نیازهای تحولی

نیازهایی هستند که در زمان خاصی، بر نظام روان‌شناختی انسان حاکم‌اند و بعد از آن به صورت کنش مثبت و منفی، در سطح شخصیت ایفای نقش می‌کنند، مانند نیاز به امید، نیاز به آزادی در تصمیم‌گیری، برای مثال اگر در سال‌های اولیه زندگی نیاز به امید در انسان به خوبی تأمین نشود، این نیاز به شکل تمایل به فاصله‌گیری از سرمایه‌گذاری عاطفی در موضوعات باقی می‌ماند و برای انسان به شکل بدبینی ظاهر می‌شود؛

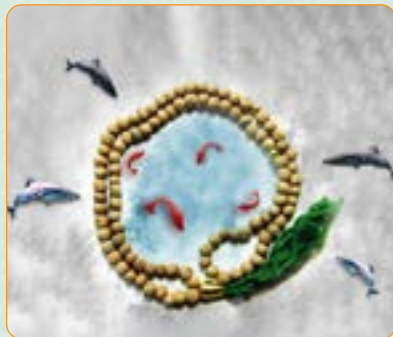


برای ارائه تبیین دقیق‌تری از این الگوی مؤثر و کارآمد در روابط همسران، ابتدا باید انواع نیازهای روان‌شناختی انسان را به صورت مختصر بشناسیم. این نیازها در چهار دسته کلی جای می‌گیرند که هرکدام دارای قانون خاص خود هستند.

انواع نیازهای روان‌شناختی انسان

۱. نیازهای وجودی

نیازهایی هستند که از ابتدای هستی انسان تا انتها و حتی پس از مرگ، بر نظام روان‌شناختی انسان حاکم هستند، مانند نیاز به عزت و احترام، نیاز به عدالت، نیاز به آرامش و امنیت؛





۴. نیازهای جنسیتی

ویژگی این نیازها آن است که بیشتر وابسته به جنسیت هستند و باعث تحول و تکامل ساخت‌های جنسیتی می‌شوند، مانند نیاز به اقتدار و نیاز به مهر.^۱

گرچه نمی‌توان نقش عوامل محیطی و اجتماعی و فرهنگی را در بیان دلیل

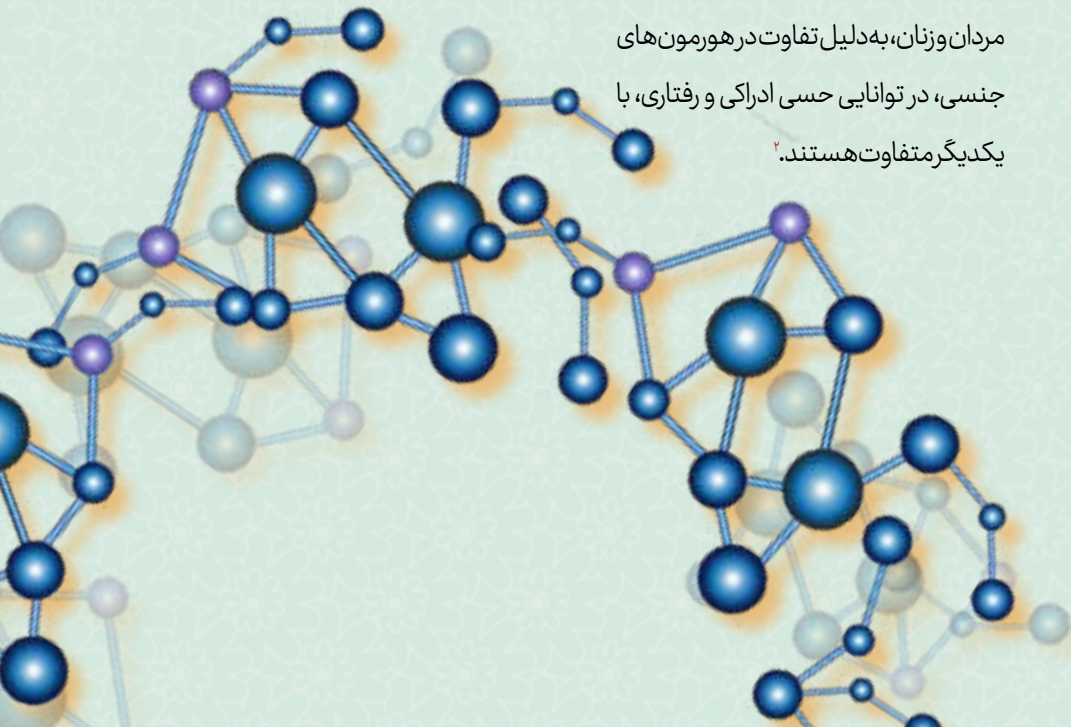
تفاوت زن و مرد در این نوع نیازها نادیده گرفت، اما قطعاً عوامل زیستی

و هورمونی نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در این موضوع دارند.

مردان و زنان، به دلیل تفاوت در هورمون‌های جنسی، در توانایی حسی ادراکی و رفتاری، با

یکدیگر متفاوت هستند.^۲

هورمون‌های جنسی، از قبیل تستوسترون و استروژن، تأثیر زیادی بر تمایلات احساسات و رفتارهای زن و مرد دارند.



افراطی‌اش حتی ممکن است نوعی رفتار
استبدادی به وجود آورد.

در مقابل، زنان تحت تأثیر هورمون
استروژن هستند. این هورمون باعث
تقویت گرایش به جمع‌گرایی، مراقبت،
فداکاری و ایجاد ارتباطات عاطفی می‌شود.
برعکس تستوسترون، استروژن به زن
کمک می‌کند تا در نقش‌هایی مانند
مادر بودن، همسر بودن، و ایجاد فضای
امن و آرام در خانواده، بهترین عملکرد را
داشته باشد.

اکنون که با نیازهای جنسیتی و دلیل
تفاوت آن‌ها آشنا شدیم، به
تبیین الگوی اقتدار و
محبت به‌عنوان یکی
از جلوه‌های شاخص
این دسته از نیازها
می‌پردازیم.

هورمون تستوسترون، در بدن مردان
به‌میزان بسیار بیشتری در مقایسه با زنان
وجود دارد. این هورمون به‌طور طبیعی
باعث قدرت و استحکام فیزیکی بیشتر،
استقلال عمل، و میل به اثبات قابلیت‌های
فردی و مدیریتی می‌شود. هرچه مقدار این
هورمون بیشتر باشد، گرایش
به تکراری و استقلال‌طلبی
افزایش می‌یابد و در حالت



الگوی اقتدار و محبت

بگیرد، بی‌شک به پویایی و سلامت رابطهٔ زوجین آسیب وارد می‌شود. بنابراین برای تنظیم و تحکیم رابطهٔ همسری، الگویی پیشنهاد می‌شود: اگر زن به مرد قدرت بدهد، از مرد محبت می‌بیند. محبت‌ورزی مرد به زن نیز اقتداریابی مرد را به ارمغان دارد. براساس این دیدگاه، زمانی که نیاز مرد به اقتدار به‌شایستگی تأمین نشود یا نادیده گرفته شود، چون در حیطهٔ قدرتش احساس خطر و نادیده شدن می‌کند، زمینه برای روی آوردن او به رفتارهای توأم با پرخاشگری و زورگویی و قدرت‌طلبی فراهم می‌آید. اما مردی که بانوی خانه‌اش این نیاز اساسی‌اش را برآورده سازد، این مرد همسری می‌شود رؤف و مهربان و درعین حال مقتدر. زنی هم که از آقای خانه‌اش سیراب مهر و محبت شود، این زن شاداب می‌شود،

الگوی اقتدار و محبت یکی از تئوری‌هایی است که به‌تازگی برخی روان‌شناسان معاصر مطرح کرده‌اند.^۳ برآساس این الگو که مبتنی بر پژوهش‌های تجربی و تفاوت در نیازهای جنسیتی است، هر دو جنس زن و مرد به مؤلفه‌های اقتدار و محبت نیاز دارند. با این حال باید در نظر داشته باشیم که اقتدار در مردان نقش کلیدی‌تری دارد، درحالی‌که برای زنان اکسیر مهر و محبت در زندگی‌شان معجزه می‌کند.

زنانی که خواهان شریکی جذاب در زندگی زناشویی هستند، غالباً مردانی مقتدر با قابلیت‌های برجسته را ترجیح می‌دهند، درحالی‌که مردان طالب زنانی هستند دلبر و با روحیات لطیف و مهربان. از این رو چنانچه زن نقش مردانه، یا مرد نقش زنانه به خود

سرزنده می‌شود، منعطف می‌شود، سازگار می‌شود. تحقیقات علمی نیز مؤید این مسئله است که در خانواده‌هایی که پدران بیش از مادران عاطفی هستند، مشکلات خانوادگی بیشتری دیده می‌شود.^۴ حتی اگر درآمد زیاد دستورالعملی برای کسب قدرت بیشتر در زندگی زناشویی باشد، در ازدواج‌هایی که در آن سلطه با زنان است، زنان چندان خوشبخت نیستند. شوهری که تحت تسلط زن قرار دارد، اغلب منزوی می‌شود و توجه خود را به چیزهای دیگری معطوف می‌کند و از آنجاکه زندگی زناشویی اهمیت بسیاری در خوشبختی زن دارد، در چنین صورتی او درمانده می‌شود.^۵ در یک مطالعه گسترده مشخص شد هنگامی که درآمد زن افزایش



می‌یابد، احتمال مرگ زود هنگام شوهر که مرد تسلط بیشتری دارد، رضامندی زن‌اشویی بیشتری دارند،^۸ و افزایش قدرت زن در خانواده، رضامندی او را کاهش می‌دهد.^۹ تمام این بحث و استدلال‌های منطقی آن، تفسیر و توضیحی است بر آیه: «الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ»؛^{۱۰} «مردان، سرپرست و نگهبان زنان‌اند.»

می‌یابد، احتمال مرگ زود هنگام شوهر هم بالا می‌رود.^۶

آلن فرانک، از پژوهشگران دانشگاه سن پترزبورگ، معتقد است زنان به لحاظ ژنتیکی، از قبل برنامه‌ریزی شده‌اند تا وابسته‌تر باشند. دل‌بستگی میان‌فردی، در زنان نمود بیشتری دارد و این موضوع در همه فرهنگ‌ها و دوره‌ها صادق می‌کند.^۷

یافته‌های بوریس، زسویک، لویی و کاتز نشان می‌دهد که زنان در ازدواج‌هایی

ادامه دارد...

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

پی‌نوشت

۱. مهر و اقتدار در خانواده، محمد زارعی، انتشارات مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه، قم، ۱۳۹۷، ص ۱۲۳.
۲. رک: روان‌شناسی زن و مرد، مسعود جان‌بزرگی، انتشارات سبحان، قم، ۱۴۰۱، ص ۸۸.
۳. «بررسی رابطه ساختار قدرت در خانواده با کارآمدی آن»، محمد زارعی توپخانه و دیگران، روان‌شناسی و دین، ش ۲۳، ۱۳۹۲، ص ۱۱.
۴. مهر و اقتدار در خانواده، محمد زارعی، ص ۱۳۰.
۵. تفاوت‌های جنسیتی را جدی بگیریم، استون ای رودز، ترجمه معصومه محمدی، انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ۱۳۹۵، ص ۳۰۱.
۶. همان، ص ۲۹۵.
۷. همان، ص ۲۹۴.
۸. مهر و اقتدار در خانواده، محمد زارعی، ص ۱۲۷.
۹. همان، ص ۱۲۹.
۱۰. نساء/۳۴.



همراه اول تا آخر ۲

مرد خاص و معمولی

معصومه باقری ثالث- کارشناس علوم قرآن و حدیث

می‌شود پاهایم را کامل روی زمین بگذارم تا بایستم. دامنم یک نیم دور دیگر هم دور پاهایم می‌چرخد و همین باعث می‌شود تعادل‌م را از دست بدهم و برای اینکه نیفتم، دستم را به لبه میز آرایش‌م می‌گیرم و چند ثانیه می‌گذرد تا زمین‌وزمان در چشم‌هایم از چرخش بایستند و همه چیز

مثل شاهزاده‌ها با سرانگشت دامن لباسم را می‌گیرم، روی پنجه پایم بلند می‌شوم و بعد در یک حرکت آرام و دلبرانه دور خودم می‌چرخم. دامن لباس حریر و پر از گلم در دست باد می‌رقصد و حرکت دایره‌ای موج‌دارش با دلم بازی می‌کند! کمی که می‌گذرد، سرم گیج می‌رود و باعث

بتوانم سالن را ببینم و در دلم خُدا خُدا
می‌کنم که شازده داماد در تیررس نگاهم
بنشینند. هم مشتاقم و هم مضطرب!
احساس می‌کنم انگشت‌هایم یخ کرده.
دست‌هایم را به هم می‌مالم و در هم قفل
می‌کنم. به جای خالی حلقه در انگشتم
خیره می‌شوم. آیا دیدارِ امشب به پر
شدن این جای خالی می‌انجامد؟ همین
یک نگاه باعث می‌شود چنان وارد
دنیاى هیروت شوم که با تکان‌های
دست مامان روی شانهم از جا بپریم!
مامان شاکی شده و می‌گوید: «ترنم! چرا
هرچی من و بابات صدات می‌زنیم جواب
نمی‌دی؟ خوبی؟» با عجله می‌گویم:
«آره، خوبم! الان می‌آم.» مامان سعی
می‌کند خودش را نگه دارد و می‌گوید:
«زود بیا! زشته! فکر می‌کنن پسرشون
رو نپسندیده‌ی که نمی‌آی» و چادرش
را روی سرش تنظیم می‌کند و می‌رود!

عادی شود! پاهایم را به کفش‌های
مجلسی پاشنه‌پنج‌سانتی‌ام می‌سپارم و
بار دیگر در آینه همه‌چیز را بررسی می‌کنم
تا بی‌عیب و نقص باشد. دلم برای خودم
ضعف می‌رود. امشب از همیشه زیباتر
شده‌ام! نمی‌دانم این زیبایی عقل و هوش
برای شاهزاده سوار بر اسب سفید
رؤیاهایم باقی خواهد گذاشت یا نه. خودم
می‌دانم که امشب حفظ نگاه برای یک
پسر مذهبی و مقید کمی سخت خواهد
شد! از فکرهای خودم خجالت می‌کشم و
لب‌هایم پرگل می‌شود!

صدای زنگ آیفون باعث می‌شود
بالاخره دل از اتاقم بکنم و خودم را به
آشپزخانه برسانم. مامان همه‌چیز را
آماده کرده بود، حتی چای را. یکی از
صندلی‌های میز ناهارخوری را بیرون
می‌کشم و سعی می‌کنم در زاویه‌ای
بنشینم که از لای پرده‌های کرکره‌ای اُپن

سینیِ باسلیقه‌ای را که مامان آماده کرده برمی‌دارم و کنار سماور می‌گذارم و فنجان‌ها را یکی یکی پر می‌کنم. بار دیگر قوانینی را که مامان بارها برایم گفته مرور می‌کنم. آخرین فنجان را در سینی می‌گذارم و بایک دست چادرم را محکم می‌گیرم و با دست دیگر سینی را و از آشپزخانه خارج می‌شوم. وارد سالن می‌شوم و رو به جمع، آرام و با متانت سلام می‌کنم. نگاهم را دورتادور

سالن می‌چرخانم و از بزرگ‌ترها شروع به تعارف کردن چای می‌کنم. پدر داماد مرد موجهی به نظر می‌رسد و مادرش با مهربانی قربان صدقه‌ام می‌رود. از چهره و رفتارش معلوم است که زن مهربانی است. خواهرش، به نظر، چند سالی بزرگ‌تر از من است و یک فرزند کوچک دارد. و بالاخره می‌رسم به خود فرد مورد نظر! با حجب و حیا و اندکی اشتیاق، که خیلی هم اندک نیست،



پس اندازهایش یک ماشین صفر خریده!
پسر معقولی به نظر می‌رسد؛ ولی... ولی
راستش از همین نگاه اول فهمیده‌ام
خیلی به دلم ننشسته! این پسر اصلاً
شبیه تصور من از یک مرد رؤیایی نیست!
خیلی معمولی است! نه شبیه شهدا نور
خاصی در چشم‌هایش می‌بینم و نه
شبیه فیلم‌ها جذابیت مردانه خاصی در
اجزای صورتش دارد! راستش، می‌ترسم
فردا دروهم‌سایه ما را کنار هم ببینند و
انگشت در چشمم کنند که: «دختر! تو
به این خوشگلی، چه جوری قبول کردی
زن این بشی؟!» کم مانده که برای زشت
شدن فرزندم هم از حالا عزا بگیرم که طبق
درخواست پدر آقای خواستگار و اجازه
پدرم قرار می‌شود برویم «سنگ‌هایمان را
با هم وابکنیم!»

بی‌میل بلند می‌شوم و آقای خواستگار
هم پشت‌سرم بلند می‌شود. در فاصله‌ای

سینی را مقابلش می‌گیرم و کمی سرم
را بلند می‌کنم تا زیرچشمی حرکاتش
را در نظر داشته باشم! ولی توی ذوقم
می‌خورد! چقدر چهره‌اش ساده و
معمولی است. موهایش آن قدر صاف
نیست که بتواند برای آن‌ها فرق باز
کند! چشم‌و‌آبرویش هیچ شباهتی به
مردهای چشم‌و‌آبرومشکی فیلم‌ها
ندارد! تهریشش هم کمی بلند شده و
سنتش را بیشتر از آنچه مادرش پشت
تلفن گفته نشان می‌دهد! چند ثانیه
بعد، با حس اینکه سینی سبک شده،
دست از واکاوی و تفسیر چهره آقای
خواستگار برمی‌دارم و سینی را روی
اُپن می‌گذارم و کنار مادر می‌نشینم و
بی‌توجه به حرف بزرگ‌ترها، در دنیای
خودم غرق می‌شوم.

استخدام رسمی شرکت نفت است.
سربازیش را رفته و به‌تازگی با

همین پختگی و بلوغ نگاه و تفکرش باعث می‌شود معیارهای بچگانه‌ام را فراموش کنم و کمی برایش از خودم بگویم. هرچند باید دقت کنم که پیش چنین شخصیتی جملات و واژه‌هایم را بهتر انتخاب کنم، ولی یک ساعت حرف زدندان به درازا می‌کشد و مامان را راهی اتاقم می‌کند تا ساعت را یادآوری کند.

برای اینکه حرف‌هایم را جمع‌بندی کنم، رو به آقای خواستگار می‌گویم: «فکر می‌کنم برای آشنایی بیشتر به جلسات بیشتری نیاز داریم.» خودم هم درست نمی‌دانم چرا ناخواسته به او گفتم که جلسات بیشتری هم در کار است. چند دقیقه بعد، خواستگار و خانواده‌اش رفتند و من روی مبل نشسته‌ام و به سقف زل زده‌ام درحالی‌که به حرف‌های عمیق یک مرد معمولی خاص می‌اندیشم و آن‌ها را تجزیه و تحلیل می‌کنم!

که او را به اتاقم راهنمایی می‌کنم، دنبال بهانه‌ای می‌گردم تا همراه جواب منفی به پدرم تحویل بدهم! به ناچار روی تختم می‌نشینم و صندلی میز تحریرم را با اشاره به آقای خواستگار نشان می‌دهم. چند دقیقه‌ای که می‌گذرد، از من اجازه می‌گیرد و شروع به صحبت می‌کند! صدای گرم و رسایی دارد و شمرده‌شمرده صحبت می‌کند. از خودش می‌گوید، از خانواده‌اش، از اهداف و معیارهایش. خیلی منطقی و پخته به نظر می‌رسد. مجذوب منطق و انسجام کلامش، نیم‌ساعت درس‌کوت به حرف‌هایش گوش می‌کنم و فکر می‌کنم. بیشتر از آنچه من تصور می‌کردم، جدی برای زندگی‌اش فکر و برنامه‌ریزی کرده! گذشته‌اش را هدر نداده و آینده‌اش را روشن پیش‌بینی می‌کند! از حرف‌هایش مشخص است اهل مطالعه است و در زمینه‌های مختلف علم و آگاهی دارد و

چی بخونیم؟

الهام آقاجانی - کارشناس علوم قرآن و حدیث



معرفی اجمالی و گزیده‌ای از کتاب «ادبستان

مطهر (تربیت فرزند در اندیشه‌ی استاد شهید

مرتضی مطهری رحمته‌الله‌علیه)»

کتاب «ادبستان مطهر»، همان‌گونه که از نامش پیداست، درباره‌ی تربیت فرزند است. این کتاب به‌کوشش جناب آقای روح‌الله شهریار و با توجه به اندیشه‌های شهید مطهری رحمته‌الله‌علیه در باب تربیت فرزند نگاشته شده و دفتر نشر معارف در سال ۱۴۰۲ آن را منتشر کرده است.

شهید مطهری رحمته‌الله‌علیه می‌فرماید: «اشتباهات تربیتی زبان‌های عظیم و غیرقابل جبرانی را در جامعه ایجاد می‌کند و یک ملت

را تا پرتگاه فنا و اضمحلال سوق می‌دهد.» اما چطور می‌توان از این اشتباهات مصون ماند؟ هدایتی که وحیانی و بر مبنای توحید باشد، یعنی همان هدایت مربیان و اولیای الهی، حتماً در این مسیر راهگشاست و هرچه مربی در این مسیر از پیوند الهی دور مانده باشد، به همان میزان نمی‌تواند مرتبی را به حقیقت و خداوند متعال پیوند بزند و مسیر هدایت او راه‌موار سازد. علاوه بر اهل بیت و پیامبران الهی علیهم‌السلام، دیگر مربیان ربانی نیز در این مسیر قدم برمی‌دارند؛ مربیان والامقامی که در پی شناخت هرچه بیشتر و بهتر خداوند متعال، هدف از خلقت، استعداد های انسان‌ها، شناخت جهان و... هستند تا مسیر امن و جامعی در اختیار مربیان قرار دهند. شهید مطهری رحمه‌الله یکی از این عالمان و مربیان ربانی است که سخنان و



ذکر شده بود. به علاوه، سعی شده است صرفاً از مباحث نظری سخن به میان نیاید؛ بلکه مباحثی بیان شود که علاوه بر جنبه نظری، جنبه عملی و کاربردی و فرزندمحور نیز داشته باشد.

به طور کلی، «ادبستان مطهر» شامل شش فصل است:

فصل اول به بیان تعاریفی همچون تربیت، فواید، ضرورت و انواع آن می پردازد. به علاوه، تفاوت تربیت با مباحثی همچون تعلیم و اخلاق و آداب و صنعت نیز در همین فصل بیان شده است.

فصل دوم به ارائه مبانی تربیت اختصاص یافته و شامل دو مبنای کلی «ارزش شناختی» و «انسان شناختی» است. ریزمباحث این دو، حول محور انسانیت، گرایش به معنویت، فطرت، غریزه، حیوانیت، نفس و مالکیت بر آن، جوهر اراده، ملکات روحی و... است.

مطالب ایشان همچنان راهگشای بسیاری از مباحث دینی و تربیتی است.

معرفی کتاب

کتاب «ادبستان مطهر» با رویکرد کاملاً دینی و تربیتی، از کلام ناب شهید مطهری رحمته الله علیه به عنوان یک مربی ربانی در عرصه دین و تعلیم و تربیت کمک گرفته و در پی رفع نقص های بینشی متریبان است. هدف کتاب این است که با روشنگری، به برطرف کردن کاستی های تربیتی کمک کند و از ظهور و بروز حرکت های ضد دینی و کج فهمی ها جلوگیری کند. مطالب این کتاب در ۱۵۶ صفحه، با توجه به آثار شهید مرتضی مطهری رحمته الله علیه حول محور تعلیم و تربیت جمع آوری شده است. پیش از این، مطالب به صورت پراکنده در کتاب هایی مانند تعلیم و تربیت در اسلام، عدل الهی، خدمات متقابل ایران و اسلام، اصول فلسفه و روش رئالیسم، فلسفه تاریخ، و...

و گاهی ناظر بر عمل تربیتی است که در چند دسته ثابت و متغیر بودن اصول، بر مدار توحید بودن، جاذبه و دافعه عملی و عقلانی بودن جای می‌گیرند.

فصل ششم به روش‌های تربیت اشاره کرده است:

مسئولیت نام‌گذاری و تأثیر آن بر فرزند؛ مسئله استعدادیابی؛ آموزش نماز؛ ارزش‌ها؛ جدا نکردن تربیت عملی از تربیت دینی؛ دستور ندادن به بچه؛ کودکی کردن؛ سرکوب نکردن گزینه‌ها؛ تأثیر آغوش مادر؛ اثر سرزنش فراوان؛ کشیدن طعم ندادن؛ اثر محبت بیجا؛ نقش تربیتی انفاق؛ عادت به اندیشیدن و کار؛ گسترش وجدان عمومی؛ و...

در بخشی از این فصل می‌خوانیم:

«غنچه به زور گل نمی‌شود. ترس، ارباب و تهدید عامل تربیت نیست. چون تربیت

فصل سوم درباره ساحت‌های تربیت است که شامل تربیت جسمانی، عقلانی، غریزی، اخلاقی، تفاوت و رابطه ساخت‌ها باهم است.

فصل چهارم به عوامل تربیت اشاره کرده و شامل برخی عوامل درونی و عوامل بیرونی است.

عوامل درونی تربیت عبارت‌اند از:

نقش فطرت؛ وراثت؛ وجدان؛ سن و اراده.
و عوامل بیرونی تربیت عبارت‌اند از:
نقش جامعه؛ کانون خانواده؛ زمان و مکان؛ نعمت و نعمت.

فصل پنجم از اصول تربیت سخن به میان آورده است. این اصول گاه ناظر بر والدین است؛ مانند شایستگی علمی و روحی و اجرایی؛

و گاه ناظر بر فرزند است؛ مانند جامعیت رشد، هماهنگی رشد، بر مدار عزت بودن، و سازگاری با فطرت؛

می‌کند و می‌گوید: "حس گناه، پشیمانی و ترس نباید بر حیات کودک مُستولی شود. کودکان باید شاد، خندان و خوشبخت باشند و نباید از شناخت امور طبیعی روی‌گردان شوند. چه بسا که تربیت را مانند تعلیم خرس‌ها در سیرک شمرده‌اند. می‌دانیم چطور به این خرس‌ها رقص می‌آموزند: آن‌ها را روی یک صفحه آهنین و داغی می‌گذارند و برای ایشان فلوت می‌زنند. آن‌ها می‌رقصند؛ زیرا اگر دائماً بایستند، کف

به معنی پرورش دادن است، استعداد‌های هیچ انسانی را از راه ترساندن، زدن، ارعاب و تهدید نمی‌شود پرورش داد. آن غنچه فقط از راه طبیعی که در آن احتیاج دارد به قوه زمینی، خاک، آب، هوا، نور و حرارت، رشد می‌کند. همان‌هایی را که احتیاج دارد، باید به او بدهیم؛ خیلی هم با لطافت، نرمش و ملایمت؛ یعنی از راه خودش، تا رشد کند. اصلاً اینجا عامل زور حکم‌فرما نیست. ترس و ارعاب هم عامل پرورش انسان‌ها نیست. راسل در کتاب **زناشویی و اخلاق** تعبیری دارد. او تربیت‌های مبنی بر ترس و ارعاب را به **تربیت‌های خرس‌مآبان** تعبیر



بچهٔ یک ساله اش را می آورد و می گفت: «یا رسول الله! دلم می خواهد این بچهٔ مرا مقداری روی زانوی خودت بنشانی و به او نگاه کنی تا تبرک شود؛ یا به بچه ام دعا کنی.» **پیامبر ﷺ** نیز می فرمودند: بسیار خوب. گاهی اتفاق می افتاد بچه در دامن **پیامبر ﷺ** ادرار می کرد. تا او ادرارش شروع می شد، پدر و مادرها ناراحت و عصبانی می دویدند که بچه را از بغل حضرت بگیرند. ایشان می فرمودند: «**لَا تُرْمُوا!** این کار را نکنید.» این بچه است و ادرارش گرفته است. کاری نکنید ادرار بچه قطع بشود؛ چراکه موجب بیماری می شود. این موضوع امروزه در پزشکی و روان شناسی نیز اثبات شده است... از نظر بچه، ادرار کردن یک امر طبیعی است. بعد با عکس العمل شدید پدر یا مادر مواجه می شود. طبیعت می گوید ادرار کن؛ اما امر پدر یا مادر می گوید ادرار نکن. او دچار هیجان، اضطراب و آشفتگی روحی می شود.»

پایشان می سوزد.» علاوه بر آنکه ترس عامل رشد و شکوفایی نیست، تربیت مبتنی بر ترس نیز موجب اضطراب روحی می شود؛ از جمله دربارهٔ مسائل مرتبط با اعضای جنسی، استفاده از ترس ممکن است آثار جبران ناپذیری بر روح کودک بر جای گذارد. در همین باره در تاریخ آمده است: گاهی زنی که بچه اش متولد شده بود، می دوید و می گفت: «یا رسول الله! دلم می خواهد به گوش این بچهٔ من اذان و اقامه بگویم.» یا دیگری



«می‌گویید مرحوم شاه‌آبادی^۱ می‌گفته: "طبیعت دزد است" یعنی انسان با انسان بد بنشیند، خودش نمی‌فهمد؛ یک‌وقت می‌بیند خصلت او در وی آمده؛ یعنی طبیعتش دزدکی از او گرفته است. "دزد است" یعنی طبیعت مخفی از شعور انسان می‌گیرد. مولوی این نکته را به این صورت می‌گوید: **می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها از ره پنهان صلاح و کینه‌ها** یعنی تو با دیگری داری حرف می‌زنی، [بدون آنکه خودت بفهمی، صفات او را می‌گیری]. برخی اشخاص گاهی از این غرورها دارند: به او می‌گویند با فلان کس ننشین، می‌گوید من مواظب خودم هستم. می‌گوییم: تو مواظب هستی، یعنی آگاهانه نمی‌گیری؛ ولی نمی‌فهمی، می‌بینی ناآگاهانه طبیعت گرفته و خودت نفهمیده‌ای!^۳

راه‌های بسیاری برای در امان ماندن از خصلت‌های نادرست وجود دارد؛ از آگاه‌سازی فرزندان گرفته تا نحوه تربیت عملی صحیح، همچون سخت‌گیری نکردن‌های بی‌مورد، ایجاد عادات مثبت، محرومیت و برخورداری صحیح و به‌موقع، تشویق کردن، جاذبه و دافعه و... .

کتاب «**ادبستان مطهر**» با ارائه راهکاری منسجم و جامع، از مباحث تربیتی و حتی روان‌شناختی گردآوری شده و این مهم را در اختیار علاقه‌مندان قرار داده است. این کتاب به همه والدین، معلمان، مربیان، دغدغه‌مندان دین، علاقه‌مندان به مباحث تربیتی، استادان و دست‌اندرکاران مباحث تربیتی پیشنهاد می‌شود.

پی‌نوشت

۱. حکمت‌ها و اندرزها، مرتضی مطهری رحمته‌الله، انتشارات صدرا، تهران، ج ۲، ص ۳۳.
۲. میرزا محمدعلی شاه‌آبادی، استاد اخلاق و عرفان بسیاری از علما همچون امام خمینی رحمته‌الله بودند.
۳. مجموعه آثار استاد شهید مطهری رحمته‌الله (آشنایی با قرآن)، انتشارات صدرا، تهران، ج ۲۷، ص ۴۶۵.

نَفَاثَاتِ زندگی

در سرزمین عجایب ۱۶

زینب رحیمی تالار پشته - دانش آموخته سطح ۳ حوزه علمیه

مشغول ریختن چای دور آخر جلسه آن روز بودم که صدای زمزمه طور دو نفر را از آن طرف پیشخان آشپزخانه شنیدم؛ به خیالشان از نبودن استفاده می‌کردند و حرف‌های ممنوعه می‌زدند؛ خبر از گوش تیز کوثر نداشتند؛ و امان از گوش تیز من؛ طفلک هر چه نباید را هم می‌شنید.

نیره، چرا این قدر شل می‌گیری که زنت قاپشو بدزد و بهت توجه نکنه؟ مگه کم واسه این پسر زحمت کشیدی که دختر از راه نرسیده سند بزنه به نام خودش و ببرتش؟

عجایب عجیبی می‌شنیدم؛ زمزمهٔ "چیکار کنم" نیره خانم را هم شنیدم؛ از شکوفه

می‌گرده و دامن تو می‌گیره؟ شیرین، خواهرم،
واسه جاریش انجام داد که دعواهاشون
تموم بشه؛ یه مدت که گذشت اوضاعی
شد بینشون که بیا و ببین.

چای‌ها ریخته شده بود و شنیدنی‌ها را
شنیده بودم. به سالن که رسیدم، ریحانه
خانم سینی را برداشت تا دور بدهد؛ همان
گوشه ورودی آشپزخانه بدون آنکه اشاره
به شخص خاصی داشته باشم، صدا بلند
کردم. بعد از چند اِهم و اوهم و خانم‌ها
خانم‌ها کردن، ساکت شدند و توجهشان
جلب شد.

همه سوره فلق رو خوندین دیگه؟
سر تکان دادند و مثلاً تأیید کردند.



خانم، خواهرش، که آن روز مهمان جلسه
قرآن ما شده بود، راه چاره می‌خواست.

خب معلوم؛ برو سراغ فروزش؛ همون
که طلسم زیبا خانوم رو باز کرد و بهش
گفت زن داداشت واست بسته بوده.
چشمم گرد شد؛ چه سرِ درازی داشت
این داستان.

چی بگم بهش؟ بگم بینشون رو
خراب کنه که طرف زنش نره؟ خب دودش
توی چشم خودمون می‌ره که.

گیجی دیگه؛ من که اینو نگفتم. برو
بگو یه دعای محبت بنویسه؛ اونم واسه
تو و پسرت؛ این طوری توجه پسرت به تو
جلب می‌شه و جلوت رام می‌شه.

صدایی کمی بلندتر که گویا به اندازه آن‌ها
احتیاط کردن بلد نبود، قاشق نشسته شد
بین آن‌ها و البته بحث را داغ‌تر کرد، صدای
سیمین خانم بود.

وای خاک به سرم؛ نکنی این کارو!
نمی‌دونی دعای محبت بعد یه مدت بر

خدایمیکه از شرّ زنایی که جادو می‌کنن، بهش پناه ببرین؛ یه چیزی رو یادگاری از من داشته باشین؛ نفاّات نباشین؛ زنایی که جادو می‌کنن و یا حتی کسی که باعث انجامش می‌شه؛ خدا خوشش نیامد توی کارش دخالت کنین و جلوتر از تقدیرش مسیر زندگی آدما رو تغییر بدین؛ البته که چوب دخالتتون رو بی صدا می‌خورین اما فقط و فقط به این فکر کنین که اگه رفتارتون با بقیه درست بود، خودشون دورتون جمع می‌شدن؛ لازم نبود گلک بزنین تا جذبتون بشن.



از کجامی دونی اخلاقمون مشکل داره که جذبمون نمی‌شن؟ زهره خانم بلند خندید. نیره، راست میگن که حرفو بندازی، صاحبش برمی‌داره. حالا مگه کسی به تو اشاره کرده بود که جوش آوردی؟! به چشم‌غره نیره خانم اهمیت ندادم و کمی تلاش برای عادی‌سازی اوضاع کردم. هرکس ممکنه توی شرایط سختی قرار بگیره که باب میلش نیست یا خیلی سخت بگذره؛ اما چیزی که مهم، اینه که یادمون نره اونی که قدرت دستشه و حرف اول و آخرو می‌زنه خود خداست. پس برین سراغ خودش تا مطمئن و بی‌خطر به هدفتون برسین. مریم خانم همراهی کرد و ادامه داد. دخترم راست میگه؛ کسی که از غیر خدا اونم با چیزایی که دوز و کلک بخواد مشکلش رو حل‌کنه، خدایمیکه بروهمون

نیره خانم از کوره دررفته صدا بلند کرد.

گفت و به خنده اش ادامه داد. نیره خانم هم پچ پچ کنان فحش نثارش می کرد. جمع متوجه وجود ماجرابی در این بین شده بودند، اما من آدم لو دادن شنیده هایم نبودم؛ نیره خانم هم دم رفتن در صد ماست مالی حرف های زمزمه طوری که شنیده بودم برآمد؛ البته نه برای آنکه پیشیمان باشد؛ برای اینکه خبر مشورت قشنگشان را به عروسش ندهم.

خوب است یا بدترین؟

بابا، با خدا بساز، کار را درست می کند. چرا در خلوت و جلوت، دلت هر چه می خواهی، می کنی؟ مگر نمی فرماید: «هر که از خدا پروا کند، خدا برای او، راه بیرون شدن [از مشکلات] قرار می دهد و او را از جایی که گمان نمی برد روزی می دهد، و کسی که بر خدا توکل کند، خدا برایش کافی است» آیا می شود ما با خدا نباشیم، [اما] خدا یار ما باشد؟

پاسخی به سوره بقره، ص ۱۷۰

آدم کاراتو راه بندازه؛ خدا غیوره و نمی خواد که متوسل به غیر بشین. شکوفه خانم سعی کرد لحن دوستانه ای به نمایش بگذارد.

خب وقتایی که هر چی به خدامی گیم و خودمون تلاش می کنیم به جایی نمی رسیم، باید از یه راهی چاره کنیم خب. حرفش را هنوز تمام نشده در هوا قاپیدم. یعنی می خواین بگین از خدا دانتر

هستین و خیر و صلاح آدمارو بلدترین؟ یا اینکه می خواین همه چیز باب میلتون پیش بره و غیر این باشه بندگی خدا هم تعطیل؟ می خواین خدا بره یه گوشه تا شما به جاش تصمیم بگیرین؟

سیمین خانم خوش نمک بازی در آورد و وسط خنده رعد آسایش جواب داد.

وای خانوم آقا تصور کن من و نیره بخوایم جای خدا واسه آدماتصمیم بگیریم! فکر کنم نصفشونواز وسط نصف می کردیم.



رها سلمانیان ^۳
رد الشمسی ^{۴۰}

چراهای ریزه میزه ۱۲

- یه روز جمعه بود. خونه آقا جون جمع بودیم و مثل همیشه حسابی داشت خوش می‌گذشت.
- خانوم جون یه هندونه بزرگ انداخته بود توی حوض کوچیک وسط حیاط و بساط سماورش توی ایوون به راه بود.
- بابا گل‌های باغچه رو آب می‌داد و با آقا جون در مورد کاروکاسبی و وضعیت بازار حرف می‌زد.
- نشسته بودم لب حوض و باماهی‌گلی‌ها بازی می‌کردم که زنگ در روزدن.
- کسی منتظر مهمون نبود انگار.
- رفتم پشت در و پرسیدم کیه.
- صدا آشنا نبود برام.
- گفت: منم پسر. باز کن.
- یکی که خیلی شبیه آقا جون بود، با موی پرپشت‌تر و ریش بلندتر و عینکی، شیرینی به دست با خانومش پشت در بود.
- من که نشناختم؛ ولی مطمئن شدم از فامیل‌های بابا هستن. آخه مگه می‌شه این قدر شباهت!
- از «ماشاءالله ماشاءالله چه بزرگ شده‌ی» ای که گفت، فهمیدم شناخته ولی خیلی ساله که من رو ندیده.
- هیچ وقت نفهمیدم در جواب یه بزرگ‌تر که این رو به آدم می‌گه، چی باید گفت.
- سر تکون دادم و گفتم: بفرمایید تو.
- صدای آقوجان بلند شد: به به، خانوم بیبا ببین کی اومده، سید مرتضی، پسرِ خان عمو.
- آقا جون این رو می‌گفت و عصازنان به استقبال مهمون‌هامی اومد.
- سید مرتضی رو بغل کرد و گفت: آفتاب از کدوم طرف دراومده، یاد ما کردی سید؟ خبر می‌دادی گاوی، گوسفندی، چیزی قربونی می‌کردیم جلو پاتون...

- بقیه تعارف‌ها رو می‌فهمیدم؛ قبلاً شنیده بودم؛ اما «آفتاب از کدوم طرف دراومده» رو نفهمیدم راستش.
- خانوم‌ها رفتن تو اتاق و آقایون تو ایوون نشستن.
- این سؤال همین‌جور تو سرم وول می‌خورد تا وقتی بابا رو کنار حوض تنها‌گیر آوردم و درگوشی پرسیدم: بابا، مگه خورشید همیشه از شرق آسمون طلوع نمی‌کنه؟!
 - عجیب‌غریب نگاهم کرد و گفت: خب معلومه بابا. این چه سؤالیه؟
 - گفتم: پس چرا آقایون از سید مرتضی پرسید «آفتاب از کدوم طرف دراومده»؟
 - بابا که غش کرده بود از خنده، بلند گفت: این یه اصطلاحه؛ کنایه از اینکه که کاری که کردید، اون قدر عجیبه که انگار خورشید از یه طرف دیگه دراومده باشه.
 - از صدای خنده بابا، آقایون و سید
- مرتضی متوجه حرف‌های ما شدن.
- آقاجون اول برام گفت سید مرتضی چند سالیه به خاطر کارش رفته شیراز، و همدیگه رو ندیده بودن. بعد هم گفت که خیلی غافلگیر شده از دیدن سید.
- ولی من که هنوز قانع نشده بودم انگار، گفتم: همه این‌ها قبول؛ ولی چرا آدم‌ها وقتی از یه چیزی تعجب می‌کنن، باید یه مثال محال بززن؟
- سید که از سؤال خوشش اومده بود، به آقاجون گفت: ماشاءالله! چه پسر شیرینیه!
- بعد من رو نشوند کنار خودش و گفت: محال محال هم که نیست. گاهی معجزه هم می‌شه!
- چشم‌هام گرد شده بود و منتظر شنیدن بقیه حرف‌هاش بودم.
- سید یه شکلات از جیبش درآورد و داد دستم و گفت: چیزی از معجزه «رَدُّ الشَّمْسِ» شنیده‌ی؟

و گفتم: یعنی واقعاً پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خورشید

روتو آسمون جابه‌جا کرد؟!

• سید گفت: داستان مال روزیه که

پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ علی رَضِيَ اللهُ عَنْهُ رو برای انجام

کاری فرستاده بود. زمانی که علی رَضِيَ اللهُ عَنْهُ

برگشت، وقت نماز عصر بود.

پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ که خبر نداشت ایشون

نماز عصرشون رو نخونده، سر روی

زانوی امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَام گذاشتن.

در همین هنگام، به پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وحی

نازل شد و امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَام تا زمانی

که خود حضرت بیدار نشدن، از

جاشون تکون نخوردن. نزدیک‌های

غروب که دریافت وحی تموم شده و

پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بلند شدن، متوجه شدن

که نماز عصر حضرت به خاطر ایشون

دیر شده.

• پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هم از خدا خواهش کرد

که آفتاب رو برگردونه تا علی جانشون

نماز عصر رو در وقت خودش بخونن.

• گفتم: چی چی شمس؟!

• همه زدن زیر خنده!

• سید ادامه داد: رد الشمس یعنی

برگردوندن خورشید، معجزه‌ای که

زمان پیغمبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اتفاق افتاد.

• سید خیلی شیرین حرف می‌زد و

همه وجودم شده بود سؤال، که

این معجزه داستانش چیه و چطور

ممکنه خورشید رو از جای خودش

برگردونده باشن عقب.

• بابا که هندونه رو از توی حوض

درآورده بود و با سینی و چاقومی اومد

سمت ایوون، با لبخند گفت: سید

جان، سؤال‌های این پسرِ ما تمومی

نداره ها...

• سید دستی رو سرم کشید و گفت:

• ندونستن عیب نیست؛ نپرسیدن

عیبه.

• من که طاقتم تموم شده بود، تو جای

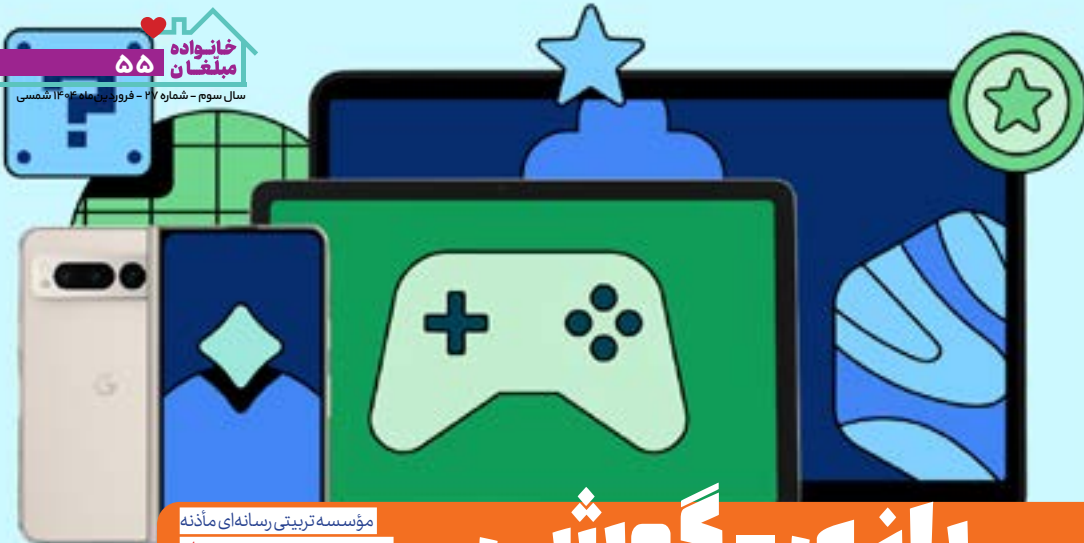
خودم جابه‌جا شدم و نگاه خورشید کردم

- خورشید اون روز به اندازه‌ای به عقب برگشت که وقت فضیلت نماز عصر شد و حضرت نماز خودشون رو خوندن.^۱
- وای! خیلی به وجد اومده بودم از شنیدن این معجزه، و گفتم: چقدر خاطر امیرالمؤمنین علیه السلام پیش خدا و پیامبرش عزیز بوده که خورشید به اون عظمت رو توی آسمون جابه‌جا کردن به خاطرش.
- آقاجون گفت: فقط همین یه بار نبوده. تا جایی که من می‌دونم، در زمان خلافت امام علی علیه السلام هم به دعای ایشان، واقعه رد الشمس اتفاق افتاده.
- وقتی حضرت با اصحابشون از مسیر فرات به سمت بابل حرکت می‌کردن، نماز عصر را با بعضی از اصحاب خوندن؛ اما بعضی از اصحاب که مشغول رد کردن اسب‌ها از فرات بودن، نتونستن نمازشون رو در وقت بخونن. حضرت از خدا خواست تا خورشید رو برگردونه تا نمازشون رو به وقت بخونن.^۲
- بوی هندونه توی حیاط پیچیده بود.
- بابا بشقاب‌ها رو داد دستم و گفت یا علی بابا جون، بشقاب‌ها رو پخش کن، هندونه رو تعارف کن؛ امان بده مهمون‌هایه گلوبی تازه‌کنن.
- یه نگاه به هندونه کردم، یه نگاه به خورشید، یه نگاه به آقاجون و سیدمرتضی که داشتن به نگاه من می‌خندیدن.
- هندونه تعارف می‌کردم و به قدرت خدا فکر می‌کردم و عزت مولامون امیرالمؤمنین علیه السلام.

پی‌نوشت

۱. قرب الإسناد، عبدالله بن جعفر جمیری، انتشارات مؤسسه آل‌البیت علیهم السلام، قم، ۱۳۷۱، ص ۱۷۵.
۲. وسائل الشیعه، شیخ حر عاملی، انتشارات مؤسسه آل‌البیت علیهم السلام، قم، ۱۴۱۶ق، ج ۵، ص ۱۸۰.





بازی - گوشی

مؤسسه تربیتی رسانه‌ای مأذنه

اسید محمد حسن مدرس مصلی

دانش پژوه سطح ۳ حوزه علمیه

کارشناس بازی‌های ویدئویی

Dordogne 

بازی کامپیوتر (playstation _ xbox _ windows)

سن مناسب: بالای ۱۱ سال



این بازی داستان دخترکی است که پس از مرگ مادر بزرگش به خانه او در فرانسه بازمی‌گردد. او در این سفر به خاطرات کودکی‌اش برمی‌گردد و زمان‌هایی را که در کنار مادر بزرگش گذرانده بوده، به یاد می‌آورد.

برای پیشرفت در بازی لازم است پازل‌ها و مینی‌گیم‌ها حل شوند تا خاطرات گذشته دخترک بازسازی شود. حل این پازل‌ها و فعالیت‌ها به بهبود تفکر انتقادی و افزایش

مهارت‌های شناختی بازیکنان کمک می‌کند. بازی دارای محیط‌های فانتزی و موسیقی آرامش‌بخش است که لحظه‌های احساسی و زیبایی برای بازیکنان فراهم می‌کند. این بازی، در عین نداشتن خشونت و ناهنجاری‌های اجتماعی، به بازیکن کمک می‌کند ارزش روابط خانوادگی و خاطرات گذشته را درک کند. این ویژگی باعث می‌شود بازی برای کودکان و نوجوانان مناسب باشد؛ چراکه پیام‌های مثبتی درباره اهمیت خانواده، عشق، دوستی و قدردانی از لحظات کوچک زندگی دارد. درضمن، بازی نیازی به اتصال به اینترنت ندارد و این باعث می‌شود که والدین نگرانی کمتری درباره امنیت روانی کودکان داشته باشند.

البته برخی مشکلات خانوادگی و موضوعات احساسی باعث شده بازی برای رده سنی ۱۱ سال و بالاتر باشد. پس توصیه می‌شود به فرزندان کمک کنید تا هم پیچیدگی‌های داستانی بازی را درک کند و هم با او در خصوص مشکلات خانوادگی دخترک و پدرش صحبت کنید.

DORDOGNE





memory games: brain training2

▶ بازی موبایل (android_ ios)

▶ سن مناسب: مثبت ۶ سال



این بازی، همان‌طور که از نامش پیداست، یک بازی آموزشی و نیز سرگرم‌کننده است که به تقویت حافظه و تمرکز کمک می‌کند و شامل مجموعه‌ای از بازی‌های کوچک و پازل‌های ذهنی است و برای به چالش کشیدن ذهن و بهبود مهارت‌های شناختی طراحی شده است. این بازی مراحل مختلفی، از آسان تا دشوار، دارد و به‌طور خاص برای بهبود حافظه و افزایش قدرت تمرکز طراحی شده است.

بازی طراحی کاربرپسندی دارد و رابط کاربری ساده و جذابش استفاده از آن را برای تمام سنین آسان می‌کند. چون بیشتر بخش‌های بازی به‌صورت برون‌خط (آفلاین) اجرا می‌شوند، مناسب مواقعی است که دسترسی به اینترنت محدود است.

مراحل مختلف بازی، از ساده تا پیچیده، برای کودکان و نوجوانان و بزرگسالان مناسب است.

این بازی برای کسانی که به دنبال تقویت مهارت‌های ذهنی خود به شیوه‌ای جذاب و سرگرم‌کننده هستند گزینه‌ای عالی است.

صدای مشاور ۸

رضییه جبرئیل زاده - کارشناس ارشد مشاور خانواده

■ خانمی هستم ۴۱ ساله و مجرد، سطح ۲ حوزه علمی رو تموم کرده‌م، با خانواده زندگی می‌کنم، از نظر ظاهری دختر زیبایی نیستم؛ اما معتقد و چادری‌ام. سال‌هاست که به درگاه خداوند دعا می‌کنم که ازدواج بایه مرد خوب و مؤمن و باذکرک و فهمم رو قسمت‌کنه؛ چون واقعاً در خودم، چه از نظر روحی و چه از نظر غریزی، احساس نیاز می‌کنم. تا الآن که ۴۱ سال از عمرم می‌گذره، هنوز دعای مستجاب نشده! دیگه از دعا کردن برای این موضوع خسته شده‌م. این احساس‌ها هم کم‌کم داره در وجودم کم‌رنگ می‌شه و حس می‌کنم دارم افسرده می‌شم.

خودم، چه از نظر روحی و چه از نظر غریزی، احساس نیاز می‌کنم. تا الآن که ۴۱ سال از عمرم می‌گذره، هنوز دعای مستجاب نشده! دیگه از دعا کردن برای این موضوع خسته شده‌م. این احساس‌ها هم کم‌کم داره در وجودم کم‌رنگ می‌شه و حس می‌کنم دارم افسرده می‌شم.

احساس خوبی داشته باشید تا بتوانید زندگی خوبی رو رقم بزنید. در واقع قدم اول خودآگاهی و دوست داشتن خود هستش. اگه فکر کنید که زندگی تون کمبودهای فراوانی داره یا نبود همسر در کنار تون به شما آسیب می‌زنه و همه چیز توی ازدواج خلاصه می‌شه، قطعاً اشتباه فکر کرده‌ید.

البته درسته که ازدواج یکی از مهم‌ترین قسمت‌های زندگی هر فردیه و هر فردی متناسب با شرایط خودش نیازهایی داره که یکی‌ش ازدواجه، اما این باور که همه یه زندگی خوب وابسته به ازدواجه، باور اشتباهیه.

شما باید خوب زندگی کنید و اگه شرایط ازدواج پیش اومد، پاسخ مثبت بدید؛ ولی نباید به خاطر اینکه ازدواج نکرده‌ید، خودتون و سرزنش کنید یا احساس افسردگی کنید.

خواستگارهای زیادی نداشته‌م؛ ولی همون‌ها هم هیچ‌کدوم از ملاک‌های دل‌خواهم و نداشتن و از طرف من رد شده‌ن.
الآن کلافه‌م و مسیر زندگی‌مو گم کرده‌م. افسردگی و بی‌میلی به دنیا اومنم و بریده. لطفاً بگین چی کار کنم.

از اینکه مشکل خودتون رو با ما در میون گذاشتید سپاسگزاریم. متوجه نگرانی شما برای مشکل به وجود اومده هستیم. قبل از هر چیز بدونید که زندگی همه افراد با چالش‌هایی مواجهه و شما هیچ فردی رونمی‌تونید پیدا کنید که بگه بدون مشکل زندگی می‌کنه! قطعاً همه انسان‌های روی کره زمین مشکلاتی دارن؛ اما اون‌هایی که راز خوب و شاد زیستن رو می‌دونن، کسانی‌ان که در زندگی احساس خوبی نسبت به خودشون دارن. پس در اولین مرحله شما باید به خودتون

در ادامه چند نکته عرض می‌کنیم که امیدواریم

مفید باشن:

① **اصلاح دیدگاه:** ازدواج شما به سایر جنبه‌های زندگی تون هم بستگی داره و باید این جنبه‌ها رو پرورش بدید تا بتونید به هدف ازدواج که مهم‌ترین تصمیم زندگی تونه برسید؛ اما این رو بدونید که اونچه موجب خوشبختی و آرامش شما می‌شه، فقط و فقط ازدواج کردن نیست؛ بلکه درست ازدواج کردنه که شما رو خوشبخت می‌کنه. اگه بخواید به هر طریقی و با هرکسی، حتی فردی که به ظاهر شما بیشتر از باطنتون اهمیت می‌ده، ازدواج کنید، خوشبختی در انتظار شما نیست. قضاوت آدم‌ها از روی ظاهر به این معناست که کوتاه فکر می‌کنن و طبع بلندی ندارن. اگه فردی به دنبال خوشبختی باشه، باید روحیات، اخلاق، علایق، روابط خانوادگی و اجتماعی طرف مقابل رو تو اولویت قرار بده؛ نه اینکه با نگاهی کوتاه و سطح پایین، اون و بررسی کنه.



ممکنه کم‌کم شرایط ازدواج نیز براتون فراهم شه. وقتی افراد بیشتری شما رو بشناسن و در جمع‌ها فردی مهربان و بامحبت و اجتماعی جلوه کنید، پیشنهادهایی نیز برای ازدواج به سمت شما می‌آد. پس نشستن و غصه خوردن و ناامید شدن هیچ دردی رو دوا نمی‌کنه؛ بلکه شما رو بیشتر توی غار تنهایی خودتون فرومی‌بره. پس از این غارِ تنهایی بیرون بیاید و روابط اجتماعی خوبی رو آغاز کنید تا از این طریق بتونید بهترین و درست‌ترین تصمیم‌ها رو برای زندگی‌تون بگیرید و بهترین اتفاق‌ها رو خودتون در زندگی‌تون رقم بزنید.



۲ نقش آفرینی: مثل خودتون زندگی کنید و سعی کنید از لحظه‌لحظه اون لذت ببرید. زندگی انسان هم‌مش نقش آفرینیه. درسته که نقش همسری ندارید، ولی نقش‌های دیگه رو فراموش نکنید. نقش‌هایی مثل فرزند، خواهر، خاله، عمه، دوست و... رو نادیده نگیرید. ازدواج جزئی از زندگیه، نه هم‌مش. و شما چون همه‌چیز رو تو ازدواج می‌دونید، افسرده شده‌ید. زندگی فراتر از این هاست.

۳ تقویت روابط اجتماعی: اگرچه ازدواج مهم‌ترین اولویت زندگی شماست، اما باید ابعاد دیگه زندگی‌تون رو نیز در نظر بگیرید. اگه شما فرد فعالی باشید و در جامعه مشغول فعالیت‌های مناسبی همراه با روابط اجتماعی بالایی باشید، دوستانی برای خودتون پیدا می‌کنید و

تقویت کنید و اونچه رو که برای ما توی این پیام گفتید، از خداوند بخوائید تا توی این مسیر و رسیدن به هدف، که ازدواج خودتون هست، شما رو یاری کنه. برون ریزی معنوی یه فن قوی برای رسیدن به حالِ خوبه.



امیدواریم مطالب گفته شده، به شما در حل مشکل به وجود آمده کمک کنه. اگه در خصوص مطالب گفته شده سؤالی براتون پیش اومد، خوشحال می شیم با ما مطرح کنید.

بهترین ها رو براتون آرزو مندیم.

۴) **سنجش درست:** سختگیری بیش از اندازه نداشته باشید. اگه ملاک های سخت و زیادی داشته باشید یا باریزینی خواستگارها رو بررسی کنید، قطعاً دچار مشکل می شید و مرد موردنظرتون رو پیدا نمی کنید. توجه داشته باشید که هیچ فردی کامل نیست و داشتن ۷۰ درصد از ملاک ها می تونه خوشبختی رو تضمین کنه. حتماً واسه انتخاب فرد موردنظرتون از یه مشاور متخصص کمک بگیرید.

۵) **تقویت معنویت:** ارتباطتون رو با خداوند تقویت کنید. این و بدونید که تقدیر همه انسان ها تو دست خداونده و اونه که اتفاقات پیش روی ما رو رقم می زنه. پس اگه می خوائید آرامش واقعی نصیبتون بشه و توی هر شرایطی، حتی توی شرایط کنونی، آرام باشید، ارتباط خودتون رو با خداوند



رهایی از تعلل

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

خانمی ۳۲ ساله، مجرد و دانشجو هستم. مدتی است که انگیزه و توان نوشتن پایان نامه ام را ندارم. وظایف شخصی خودم را هم به درستی انجام نمی‌دهم. هر روز صبح کلی برنامه ریزی می‌کنم؛ اما هیچ کدام را به سرانجام نمی‌رسانم. این مسئله اطرافیانم را هم ناراحت و آزرده کرده. می‌خواهم شروع کنم؛ ولی کارهای دیگری انجام می‌دهم. گاهی اوقات کارم را توجیه می‌کنم و با خودم می‌گویم من واقعاً نیاز به تفریح و استراحت دارم؛ ولی از نظر بدنی شرایط تفریح را هم ندارم و به کمردرد دچار شده‌ام. به خاطر همین، ساعت‌ها در فضای مجازی پرسه می‌زنم. راه‌رهایی از این مرداب چیست؟

نکات درخور تأمل

۲ در همه‌جای دنیا دانشجویانی هستند که به دلیل «اختلال اضطراب اجتماعی» از شرکت در جلسه دفاعیه و حضور در جمع، هراس شدیدی دارند. آن‌ها برای نوشتن پایان‌نامه تعلل می‌ورزند و حتی اگر پایان‌نامه تمام هم شده باشد، از شرکت در جلسه دفاع خودداری می‌کنند. اگر کم‌رویی و اضطراب اجتماعی طوری باشد که

۱ همان‌گونه که قبل از سفر ماشین را سرویس می‌کنیم تا در مسیر نمانیم، در مسیر زندگی، به‌خصوص هنگام فعالیت‌های مهم، لازم است وضع جسمی‌مان را بررسی کنیم. مشکلاتی مثل بی‌نظمی تیروئید، کم‌خونی، قندخون و کمبود ویتامین‌ها می‌توانند سبب کرختی و کاهش انگیزه شوند؛





همه مشکلات و عادات خوب و بد و حتی بیماری‌های روانی، «انتخابی» است. ما انتخاب می‌کنیم افسرده و بی‌حوصله باشیم یا در ترک عادات بد، مثل کشیدن سیگار، اهمال‌کاری کنیم. چرا؟ چون سود و منفعت ما در این انتخاب است؛ هرچند یک لذت موقتی است. نگوئید «نمی‌توانم!»؛ علمی‌تر صحبت کنید و بگوئید: این امر برایم سودهایی (لذت یا ترک درد یا...) دارد که «نمی‌خواهم» از این‌ها بگذرم! اگر به سخن گلاسز تردید دارید، فعلاً نه رد کنید و نه قبول؛ تأمل کنید و بگذارید خوب دم بکشد؛

عملکرد تحصیلی و ارتباطی‌مان را مختل کند، لازم است دقیق‌تر بررسی شود و حتی با روان‌پزشک هم مشورت کنیم؛

۳ «کمال‌گرایی» و «اهمال‌کاری» دو روی یک سکه‌اند. به دلیل مزمن بودن کمال‌گرایی، لازم است برای مهار آن، زیر نظر روان‌شناس و مشاور متخصص باشیم و بهتر است جلسات حضوری باشد. یکی از فوایدش این است که از لاک خود بیرون می‌آییم و ناچاریم سر وقت خاصی در جلسه مشاوره حاضر شویم؛



۴ برخی می‌گویند: «اراده نداریم!» ویلیام گلاسز، روان‌شناس مشهور، می‌نویسد:

چند راهکار مفید

① قبول است؛ همه ما نیاز به تفریح داریم و در برخی شرایط این نیاز بیشتر هم هست؛ ولی بین تفریح‌ها و فعالیت علمی می‌توان جمع کرد. در برنامه خودتان تفریح تزییق کنید تا نشاط هم پیدا کنید. مثلاً بنویسید بعد از ده ساعت مطالعه، فلان فیلم را با خانواده می‌بینیم. متأسفانه در زندگی شما تفریحات و استراحت‌های متنوع، جای ویژه‌ای ندارد. منظور از استراحت بیکاری و پرخوابی نیست.



امام کاظم علیه السلام فرمودند: اوقات شبانه روز را چهار بخش کنید: کار؛ عبادت؛ معاشرت با افراد معنوی؛ و استفاده از تفریحات حلال.

⑤ اینکه معمولاً بعد از اتلاف وقت و پرخوابی و راحت‌طلبی، حس گناه سراغمان می‌آید و از ابتدا از اینکه چنین اتفاقی خواهد افتاد، نگران نیستیم، خودش نوعی سازگار دفاعی ذهن است. به تعبیر روان‌شناسی، سازگار دفاعی ذهن، فعالیت‌های بدنی و ذهنی‌ای است که هنگام استرس و نگرانی موقتاً آرام‌بخش است، ولی تکرار افراطی آن مشکل‌ساز خواهد شد. روان‌شناس مشهور، آدلر،^۲ می‌گوید این حس گناه، توجیه و نوعی سازگار دفاعی است. ذهن ناهشیار به ما القا می‌کند که هرچند کارم بد و ناپسند است، اما خودم هنوز خوب هستم؛

⑥ برای دوری از تنبلی و سستی در کارها دعا کنیم. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله این گونه به خداوند خطاب می‌فرمودند: «نعمت سرزندگی و کوشایی را به ما ارزانی فرما و از سستی و تنبلی و ناتوانی و بهانه‌آوری و زیان و دل‌مردگی و ملال محفوظمان بدار.»^۳

شماست، به صورت مکتوب قرارداد ببندید که «از امروز به مدت یک هفته، روزی دو ساعت، مطالعه می‌کنم. هفته بعد، چهار ساعت. اگر انجام نادم، جریمه می‌شوم؛ مثلاً فلان پولم را برای کسی که از او دلخورم، مانند خواهرشوهرم، کادو

بخش آخر نشاط بخش سه بخش اول است.^۴ متأسفانه شما تفریحی ندارید که سه بخش اول را تقویت کنید. زندگی تان را کد شده است. فهرستی از استراحت‌ها و تفریحات ریزودرشت فردی و خانوادگی و دوستانه را بنویسید و هرآزگاهی یکی از آن‌ها را برای تمدد اعصاب به کار بگیرید. تفریحات و استراحت‌ها باید تنوع جسمی، رفتاری، فکری، اجتماعی، تجسمی، معنوی و عاطفی داشته باشند؛^۵

۲ در برنامه خود، جریمه و تحریم و تشویق در نظر بگیرید. مثلاً: «اگر امروز دو ساعت کار کردم، با فلان دوستم تماس می‌گیرم»؛ «اگر طبق برنامه مطالعه نکردم، فقط یک چهارم غذای مورد علاقه‌ام را می‌خورم.» اگر تنبیه‌تان اثر نداشت، نوع تنبیه باید عوض شود؛ یعنی واقعاً چیزی باشد که معنی تنبیه داشته باشد؛

۳ قرارداد مشروط مکتوب ببندید. برای مثال، بادایی یا استادی که مقبول

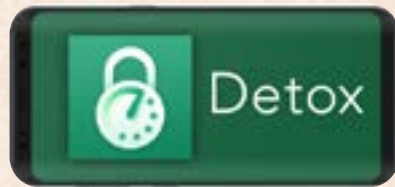


۶ خوشبختانه رشته شما بازار کار دارد. تجسم آینده کاری به شکل خوش بینانه و واقع بینانه سبب تقویت انگیزه می شود. برای تقویت انگیزه منتظر معجزه نباشید. انگیزه مثل درشکه است و اقدام عملی مثل اسب. موتور انگیزه با اقدام و رفتار روشن می شود. بنابراین، دست روی دست نگذارید تا انگیزه بیاید. خود را به حرکت وادارید تا انگیزه فعال شود. بحث طلبگی مباحث انگیزه را تقویت می کند. اگر دوستی برای بحث مباحث علمی مورد نظر ندارید، حداقل از یکی از اعضای خانواده بخواهید نزدتان بنشیند و شما بخشی از مطالب را برایش بگویید. وقتی موتورتان گرم شد، می تواند برود به کارهای خود برسد؛

۷ گفتید هزینه مشاوره سنگین است. بله، مشاوره هزینه دارد. ولی اگر، خدای ناکرده، الان آپاندیس بگیرید،

می گیریم یا دستشویی و حمام منزل را یک ماه خودم تمیز می کنم؛

۴ از فن اعلام جمعی بهره ببرید؛ یعنی به خانواده، دوستان و آشنایان، به خصوص افرادی که نزدتان جایگاه خاصی دارند، اعلام کنید که از فردا ساعت ۷ صبح کارتان شروع می شود؛



۵ از نرم افزارهای مدیریت زمان، مانند DETOX استفاده کنید. کنکوری ها از این نوع نرم افزارها استفاده می کنند. به گوشی برنامه بدهید تا قفل شود و به مدت مثلاً شش ساعت نتوانید بازش کنید؛ یا گوشی را تحویل کسی بدهید. مثلاً باتری را بدهید به برادر یا پدرتان که سر کار می روند؛

می‌گویید هزینه دارد؟ نه! هر طوری باشد، هرچند با فروش وسیله‌ای یا طلایی یا قرص گرفتنی، هزینه‌اش را تهیه می‌کنید. الان این عقب افتادن کارها هزینه‌هایش کم نیست. ولی برای تضمین کار زیر نظر مشاور باشید. برای اینکه روی غلتک بیفتید، یکی دو هفته اول، هر هفته دو جلسه مشاوره بگیرید، بعد هر هفته یک جلسه. الان که به دلیل کم‌درد و پادرد نمی‌توانید برای مشاوره بیرون بروید، حداقل از مرکز معتبری، مانند «مرکز ملی پاسخ‌گویی به سؤالات دینی»^۶ مشاوره تلفنی بگیرید.



برای مطالعه بیشتر

- ▶ اهمال‌کاری؛ بررسی علل و راهکارهای درمان، مرتضی آقا تهرانی، انتشارات مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی علیه السلام، قم، ۱۳۸۹.
- ▶ کار ناتمام، شهربانو قهاری، انتشارات روان‌شناسی و هنر، تهران، چ ۱، ۱۳۹۳.
- ▶ در صورت امکان تصویر ارسالی نویسنده در طراحی درج شود

پی‌نوشت

۱. رک: تئوری انتخاب، ویلیام گلسر، ترجمه بهناز همتی، انتشارات شیرمحمدی، تهران، ۱۳۹۹.
۲. Alfred Adler.
۳. «أَمْئُنُ عَلَيْنَا بِالنَّشَاطِ وَأَعْدَانَا مِنَ الْفَسْلِ وَالْكَسَلِ وَالْعَجْزِ وَالْعَلَلِ وَالصَّرَبِ وَالصَّجَرِ وَالْمَلَلِ» (میزان الحکمه، محمد محمدی ری‌شهری، انتشارات دار الحدیث، قم، چ ۱۰، ص ۱۲۸).
۴. تحف العقول، ابن‌شعبه خزانی، انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم، ۱۳۶۳، ص ۴۰۹.
۵. درباره این موضوع، آثار دکتر سندرا دالتون اسمیت (Dr Sandra Dalton Smith) را مطالعه کنید از جمله: استراحت مقدس، ترجمه شهلا واحد، انتشارات پردیس، ۱۴۰۳.
۶. دریافت نوبت مشاوره حضوری و تلفنی: ۳۱۱۵۶۶۱-۰۲۵، ساعت ۱۶ تا ۱۹.

«هویت» در میدان نبرد

جواد قربان‌بانی-دانش آموخته سطح ۴ حوزه علمی قم



ما رو تغییر بدن؟ این هویت یعنی چه که بخواد این جواری تهدید بشه؟ همه سرها به طرف بهنام برگشت. حاج حسین، طلبه محله که همیشه ما را موقع این طور بحث ها راهنمایی می کند گفت: بهنام جان، بین، جنگ شناختی یعنی دشمن دیگه به طور مستقیم از مرزها وارد نمی شه. امروز دشمن با رسانه ها و شبکه های اجتماعی و حتی با مجموعه های تلویزیونی (= سریال ها) و تبلیغات وارد می شه. هدفش هم اینه که باورهای مردم رو تغییر بده و خصوصاً نسل جوان رو از هویت اصیل خود دور کنه. جنگ شناختی جنگیه که توی ذهن ها و قلب ها اتفاق می افته.



با جمعی از بچه های محله، دور هم نشستیم و درباره چیز مهمی صحبت می کردیم؛ چیزی که این روزها در فضای مجازی و بین جوان ها داغ شده بود: جنگ شناختی. از اخبار و فرسته هایی تلگرامی گرفته تا حرف های پراکنده ای که در خیابان می شنیدند، همه می گفتند دشمن فقط به مرزها حمله نمی کند؛ بلکه به دل ها و ذهن ها حمله می کند. چند نفر از بچه ها فرسته هایی از رهبر معظم انقلاب عنه الله و تحلیل های مختلف در تلگرام دیده بودند که در آن ها از حملات دشمن به هویت ایرانی- اسلامی صحبت شده بود. هرگسی نظری داشت: بهنام، پسر دانشگاهی که همیشه سؤالات عمیق می پرسید، این دفعه خیلی جدی پرسید: آقا، این که می گن دشمن داره با جنگ شناختی به هویت ما حمله می کنه یعنی چی؟ اصلاً چرا باید هویت ایرانی- اسلامی

این هویت ایرانی-اسلامی چطور می‌تونه این قدر برای دشمن تهدید باشه؟ این هویت در حقیقت، مستقل و ضد استعماریه. وقتی ما می‌گیم هویت ملی-اسلامی، یعنی هویتی که در برابر ظلم و فساد ایستاده و از حقوق مردم دفاع می‌کنه. این هویت در قرآن کریم بارها تأکید شده؛ مثلاً «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ»^۱ یعنی مسلمان‌ها باید در کنار هم باشن و از یکدیگر حمایت کنن. این اصل، برادری و همبستگیه که دشمن

یعنی دشمن می‌خواد ما رو از درون تغییر بده؟ از فرهنگمون، از تاریخمون، از اصول دینی مون دورمون کنه؟ دقیقاً! دشمن می‌خواد این هویت ایرانی-اسلامی رو که بر اساس قرآن و سنت پیامبر ﷺ و اهل بیت علیهم السلام شکل گرفته، تضعیفش کنه. هویت ایرانی-اسلامی هویتی است که هم دینیه هم اجتماعیه و هم سیاسیه. امام خامنه‌ای عنه بارها گفته که دشمن با این هدف وارد شده که نسل جوان ما رو از ارزش‌ها و آرمان‌های انقلاب اسلامی دور کنه.^۲



زندگی سیاسی. امام خمینی رحمته الله علیه توی بیاناتشون بارها به این نکته اشاره کرده‌ن که «هویت اسلامی ملت ایران از نوعی است که نه وابستگی به شرق دارد و نه به غرب!»؛ یعنی این هویت وابسته به هیچ‌کدوم از قدرت‌های بزرگ دنیا نیست.

محمد هادی گفت: یعنی انقلاب اسلامی ایران هم یه بازتعریف از همین هویت ایرانی اسلامی بود؟

بله، دقیقاً. امام خمینی رحمته الله علیه با انقلاب اسلامی نشون داد که هویت ما باید مستقل باشه، باید از همه ظلم‌ها و استکبارها بیرون بیاد. در حقیقت، این هویت هم توسط فردی

می‌خواد با تفرقه‌افکنی و شایعه‌سازی از پینش ببره.

رضا که از بچه‌های قدیمی محله و مسجد بود گفت:

پس این هویت ایرانی-اسلامی نه تنها یه مسئله دینی، که یه اصل اجتماعی و سیاسی هم هست. درسته؟

حاج حسین گفت: آفرین! این هویت یه هویت جامع که باید توی همه ابعاد زندگی ظهور پیدا کنه. تو زندگی فردی، تو زندگی اجتماعی، تو



و هم تو سطح اجتماعی و سیاسی باید در برابر ظلم و فساد بایسته. همون طور که در قرآن هم اومده «وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ» باید در راه خدا مبارزه کنیم، چه با ظلم داخلی و چه با ظلم خارجی.

بهنام دوباره جلسه را در دست گرفت و پرسید: یعنی دشمن برای تغییر این هویت ایرانی-اسلامی که این قدر ریشه دار و عمیقه، چه راهکارهایی داره؟

حاج حسین گفت: دشمن می‌خواد این هویت رو با ابزارهای مختلفی تغییر بده: با تبلیغات غلط، با تضعیف مفاهیم اسلامی مثل عدالت و استقامت و شجاعت. امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَامُ فرموده‌ن: «الْعَدْلُ أَسَاسٌ بِهِ قَوَامُ الْعَالَمِ؛ عدالت محوری است که جهان بر آن استوار است.» دشمن می‌خواد این مفاهیم رو از ذهن و عمل مردم بگیره. امام خامنه‌ای حَفِظَهُ اللَّهُ هم بارها گفته‌ن که دشمن در حال «بازتعریف مفاهیم»ه؛ یعنی مفاهیمی

مثل آزادی و عدالت و استقلال رو اشتباه معرفی می‌کنه تا مردم از اصل مفاهیم اسلامی و انقلاب اسلامی فاصله بگیرن.^۷ **بهنام:** با این وضع، ما چطور می‌تونیم مقابله کنیم؟

حاج حسین: راه مقابله با این جنگ شناختی، اول از همه، آگاهی و آموزشه. باید مردم رو آگاه کنیم، خصوصاً نسل جوان رو که در فضای مجازی رشد می‌کنن. باید هم‌زمان هم در فضای مجازی حضور مؤثر داشته باشیم و هم در دنیای واقعی. وقتی مردم ارزش‌های دینی و انقلابی رو در زندگی روزمره شون پیاده کنن، هیچ چیزی نمی‌تونه اون هویت رو از شون بگیره.

رضا: آره؛ یعنی باید این هویت رو تودل خونواده‌ها، توی مدرسه‌ها، توی محله‌ها و حتی توی سیاست‌ها نهادینه کنیم.

دقیقا. این هویت باید در دل تک‌تک ما، از خونواده تا جامعه و حتی توی سیاست‌ها، نهادینه بشه. امام خمینی رَحِمَهُ اللَّهُ

توی یکی از سخنرانی‌هاشون گفته بودن که ملت ایران باید همیشه بیدار و هوشیار باشه تا دشمن نتونه این هویت اسلامی روزاشون بگیره. همه غرق در فکر این حرف‌ها شدند. حاج حسین که همیشه در این مسائل حرف‌های عمیق و اساسی می‌زد، این بار هم توانسته بود ذهن همه ما را روشن کند. باید همیشه آگاه باشیم که جنگ شناختی یک تهدید واقعی برای هویت ماست. باید هم در فضای مجازی و هم در دنیای واقعی، ارزش‌های اسلامی و انقلابی را حفظ کنیم. جمع به پایان بحث نزدیک می‌شد. همه می‌دانستند که مقابله با این جنگ شناختی نیازمند هوشیاری و آگاهی و عمل به اصول بنیادین هویت ایرانی-اسلامی است. باید در دل مردم، در سیاست‌ها، در زندگی روزمره، این هویت رازنده نگه داریم تا هیچ چیز نتواند ما را از مسیر منحرف کند.

پی‌نوشت

۱. «فریسته» معادل فارسی واژه فرنگی «پُست» است.
۲. بیانات مقام معظم رهبری علیه السلام در دیدار با جوانان، ۱۳۹۸/۵/۹: امام خامنه‌ای علیه السلام در این دیدار تأکید کردند: «دشمنان انقلاب اسلامی و ملت ایران تمام تلاش خود را برای تغییر هویت ملی و دینی ما به کار می‌گیرند. آن‌ها می‌خواهند نسل جوان را از آرمان‌های انقلاب اسلامی دور کنند و به جای آن‌ها فرهنگ غربی را جایگزین کنند.»
- بیانات مقام معظم رهبری علیه السلام در دیدار با دانشجویان، ۱۳۹۳/۳/۲۱: «جنگ شناختی، همان‌طور که از نامش پیداست، یک جنگ نرم است که در آن، هدف ضربه زدن به فرهنگ، هویت و ذهنیت ملت‌هاست. دشمن در این جنگ تلاش می‌کند تا افکار مردم را تغییر دهد و آن‌ها را از مسیر صحیح منحرف کند.»
۳. حجرات / ۱۰.
۴. سیاست خارجی و روابط بین‌الملل از دیدگاه امام خمینی علیه السلام (دفتر بیست‌وهشتم از آثار موضوعی تبیان)، استخراج و تنظیم مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام، مؤسسه چاپ و نشر عروج، چ ۳، ۱۳۹۲.
۵. توبه / ۴۱.
۶. مطالب السؤل فی مناقب آل الرسول علیهم السلام، محمد بن طلحه نصیبی، انتشارات مطبعة الآداب، بیروت، ۱۴۱۹ق، ص ۶۱.
۷. بیانات مقام معظم رهبری علیه السلام در مراسم تنفیذ ریاست جمهوری، ۱۳۹۲/۵/۵: «دشمن در جنگ شناختی می‌خواهد هویت فرهنگی و دینی ملت ایران را از میان بردارد و به جای آن، فرهنگ و ارزش‌های غربی را در جامعه القا کند. هدف اصلی دشمن تغییر باورهای مردم است.»

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلْتَعْبُدُوا إِلَّا الْآيَاتُ وَالْوَالِدِينَ إِحْسَابًا
إِنَّمَا يُنْعَمَنَّ مِنْكَ الْكَبِيرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَيْهِمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا
أَنْ وَاَلَا لَهُمَا هُنَّمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا

میان بر خوشبختی

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

در ایام تبلیغ با خانواده‌ای روبه‌رو شدم که مشکلات و گرفتاری‌های متعددی داشتند: پدر خانواده به بیماری سرطان مبتلا شده بود و این خانواده مدت طولانی با این بیماری دست و پنجه نرم کرده بودند تا اینکه پدر از دنیا می‌رود. دختر کوچک خانواده انسداد روده داشت و تهیه هزینه دارو و درمان این دختر بر دوش خانواده سنگینی می‌کرد. مادر خانواده هم یک پیرزن کهن‌سال با بیماری‌های متعدد جسمی بود.

خانواده دو پسر داشت که هر دو کارگر بودند و بازن و فرزندانشان زندگی مستقلی داشتند و به‌بهانه کار و دردهای زندگی

از طرفی تأمین هزینه دارو و بیماری مادر و خواهر روی دوش این خانواده سنگینی می‌کرد.

در اولین قدم، دیدگاه ایشان به زندگی و اتفاقات اطرافش را تغییر دادم، از برکات و آثار دنیوی و اخروی خدمت به والدین برای ایشان گفتم و از جبران قطعی که خداوند

برای ایشان در نظر می‌گیرد؛ از جمله این حدیث شریف را که از پیامبر گرامی اسلام ﷺ سؤال کردند که محبوب‌ترین کار نزد خدا کدام است؛ فرمودند: نماز در وقتش. گفتند: بعد از آن چه چیز؟ فرمودند: نیکی به پدر و مادر!

هر بار که به ملاقات بیمارشان می‌رفتم، یک ساعتی می‌نشستم و به ایشان امید و انگیزه می‌دادم و کم‌کم عینک بدبینی و ناامیدی را از چشمانش برداشتم.

خودش اعتراف می‌کرد هر بار من وارد این منزل می‌شدم و با آن‌ها هم‌نشین

شخصی خود، از رسیدگی به اوضاع و احوال مادر و خواهران خود غافل بودند.

دو دختر مطلقه در این خانواده بودند که یکی از آن‌ها مستقل و دور از خانواده زندگی می‌کرد. از این رو تمام بار مریض‌داری و سرپرستی خانواده به عهده دختر دیگر خانواده بود.

اولین باری که با این خانواده روبه‌رو شدم فهمیدم این دخترخانم در مدت مراقبت از پدر دچار مشکلات جسمی و کم‌رود شدید شده است و از لحاظ روحی و روانی نیز به علت طلاق و شکست عاطفی و درگیری مستقیم با معضلات پدر و مادر و خواهرانش، به شدت افسرده و گوشه‌گیر.

مدام از بدبختی و مشکلات متعدد خود و خانواده‌اش می‌نالید و می‌گفت: چند مرتبه تصمیم گرفته‌ام از این خانه بروم؛ ولی هر بار با دیدن وضعیت خواهر کوچک و مادر پیرم منصرف شده‌ام.

بود و دغدغه و نگرانی خواهر بزرگتر هم نسبت به این مسئله کمتر شد. اوضاع که آرام تر شد، با کمک بزرگترهای محل، یک مرد متدین و شایسته برای ازدواج با این دخترخانمی که بعد از طلاق، مسئولیت خانواده را بر دوش می کشید، معرفی کردیم و بعد از چند جلسه وقت گذاشتن و رفت و آمد و مشورت با متخصصین، این وصلت صورت گرفت و جهیزیه کمی هم برای ایشان تهیه شد. به یاری خداوند الآن حاصل ازدواج این خانم با آن مرد متدین، یک دخترخانم زیباست که شیرینی خاصی به زندگی آن‌ها بخشیده است. همین اقدامات سبب شد نگاه همه اعضای خانواده به زندگی تغییر کند و به آینده امیدوار شوند.

می شدم و صحبت می کردم، تا مدت‌ها روحیه و حال خوبی داشتند و خلأ عاطفی این دخترخانم جبران می شد. به مرور زمان توفیق پیدا کردیم و از طریق خیرین و مسئولین، هزینه دارو و درمان خواهر کوچکش را فراهم کردیم که با یاری خداوند بعد از مصرف داروها رو به بهبود



پی‌نوشت

۱. «سَلِّتْ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ: أَيُّ الْأَعْمَالِ أَحَبُّ إِلَيَّ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ؟ قَالَ: الصَّلَاةُ لَوْفِيهَا، قُلْتُ ثُمَّ أَيُّ شَيْءٍ؟ قَالَ: بِرُّالْوَالِدَيْنِ» (کنز العمال، علی بن حسام الدین متقی هندی، انتشارات دار الکتب العلمیه، بیروت، ۱۴۱۹ق، ج ۱۸۸۹۷).

فراخوان مقالات

ماهنامه خانواده‌میلغان

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

موضوعات فراخوان:

۱. بیان تجربیات تبلیغی خانواده میلغان و روحانیون؛
۲. تفریحات سالم برای خانواده مبلغ در محیط تبلیغی؛
۳. کودکی و نوجوانی فرزندان میلغان؛ ویژگی‌ها و نیازها؛
۴. مدیریت روابط خانواده طلاب و میلغان با خویشاوندان؛
۵. تبیین ارزش و آثار تبلیغ برای خانواده و فرزندان میلغان؛
۶. تبیین ظرفیت‌های تبلیغی اعضای خانواده طلاب و میلغان؛
۷. نیازهای آموزشی، مهارتی و هنری خانواده طلاب و میلغان؛
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 میلغان (تحصیلی، تبلیغی و اشتغال خانگی).

شرایط مقالات

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

امتیازات

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

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

@esfahani_ess

www.zanobaleghankhanvade.ismc.ir

● با مراجعه به هر کانال می توانید از محتوا و

مقالات نشریات مرکز پژوهش‌های تبلیغی مجتمع

آموزشی پژوهشی تبلیغ به صورت رایگان استفاده کنید.

۱ کانال آرشیو ماهنامه سفیر-امین:

<https://eitaa.com/safiraminMagazine>

۲ کانال ماهنامه خانواده-مبلغان:

<https://eitaa.com/khanevademoballegghan>

۳ کانال فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات-تبلیغ-دینی:

<https://eitaa.com/fmtd1401>

۴ خبرنامه تحلیلی-سیاسی منبا:

<https://eitaa.com/manba313>

۵ مجموعه کتاب‌های-تبلیغی:

<https://eitaa.com/mktabt>

۶ نشریه دیواری نسیم-تبلیغ:

<https://eitaa.com/nasimetabligh>