

خانواده
مبلغان ۳۱

ماهنامه اطلاع‌رسانی، علمی، آموزشی
سال سوم، شماره ۳۱ - مرداد ماه ۱۴۰۴

نقش تکلیف

مشکل اینستاگرام

شهر موشکی

در مسیر تبریز

از خردت شروع کن!

تربیت و ترمیم و ترمیم!



مرکز پژوهش‌های تبلیغی مجتمع آموزشی پژوهشی تبلیغ

خانواده مبلغان


مرکز پژوهش‌های تبلیغی مجتمع آموزشی پژوهشی تبلیغ

مرداد ماه ۱۴۰۴ ش

۳۱

مظلوم امام قنبر





خانواده مبلغان ۳۱

ماهنامه اطلاع‌رسانی، علمی، آموزشی
سال سوم - شماره ۳۱
مرداد ماه ۱۴۰۴ شمسی

شناسنامه

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

فهرست

- پیام فرمانده ۳
- نقش نگین ۴

دانش افزایی

- حاج آقامشکل گشا ۲۷ (ترس مقدس) ۸
- زندگی با نامه ها ۳ (از نجف تا کر بلا) ۱۴
- توجه متقابل همسران (اکسیر زندگی ۶۶) ۲۱
- الگوهای اشتباه ۳ (طرح وارث اطاعت) ۲۸
- چی بخونیم؟ ۳۳
- چراهای ریزه میزه ۱۵ (روضه خونگی) ۳۸
- مثلاً اینجاکر بلا (دلنوشته) ۴۵
- شاگرد کشفه ۴۸
- شهر موشکی ۵۵
- بازی - گوشی ۵۸

مهارت افزایی

- صدای مشاور ۱۱ (در مسیر تندباد) ۶۳
- از خودت شروع کن! ۶۷

بصیرت افزایی

- نترسید و نترسیم و نترسانیم! ۷۳

با مخاطبان

- بهترین پاسخ! ۸۰

پیام فرمانده

است، منطق ایستادگی در مقابل ظلم و طغیان و گمراهی و استکبار است. امروز که دنیا شاهد حاکمیت کفر و استکبار و حاکمیت فساد و ظلم است؛ پیام امام حسین علیه السلام، پیام نجات دنیا است.^۱

پی نوشت

۱. بیانات در دیدار جمعی از موکب داران عراقی،

۱۳۹۸/۰۶/۲۷

امام حسین علیه السلام و معرفت حسینی به برکت حرکت عظیم مردمی بین‌المللی اربعین، جهانی شد. اربعین جهانی شد و جهانی‌تر هم خواهد شد؛ این خون حسین بن علی است که بعد از ۱۴۰۰ سال دارد می‌جوشد و روزبه‌روز تازه‌تر می‌شود، روزبه‌روز زنده‌تر می‌شود.

امروز با صدها وسیله علیه اسلام و علیه معارف اسلامی تبلیغ می‌شود؛ در مقابل این حرکت خصمانه جبهه کفر و استکبار، حرکت معرفت حسینی می‌تواند یک‌تنه سینه سپر کند، بایستد و حقیقت اسلام را، حقیقت قرآن را به دنیا معرفی کند. منطق حسین بن علی علیه السلام، منطق دفاع از حق



قالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَعَدَن

«...یقیناً پروردگارم با من است،
بزودی مرا هدایت خواهد کرد»
سوره مبارکه شمعرازه آیه ۲۲

تغیبات

محمود مقدمی

برای نمونه، نقش انگشتر امیرالمؤمنین علیه السلام «اللَّهُ الْمَلِكُ وَ عَلِيُّ عَبْدُهُ» بود. نقش انگشتر امام حسن علیه السلام «الْعَزَّةُ لِلَّهِ» بود. بر انگشتر امام حسین علیه السلام «إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ» (خداوند امر خود را به انجام خواهد رساند) نقش بسته بود. امام سجاد علیه السلام همان انگشتر پدرش، امام حسین علیه السلام، را در دست می‌کرد. نقش انگشتر امام صادق علیه السلام «حَسْبِيَ اللَّهُ» (خدا برایم کافی است) بود. برخی روایات نقش «أَنَا حُجَّةُ اللَّهِ» یا «أَنَا حُجَّةُ اللَّهِ وَ خَالِصَتُهُ» را برای انگشتر امام مهدی علیه السلام ذکر کرده‌اند.^۲

حسین بن خالد نقل می‌کند که به امام رضا علیه السلام عرضه داشتیم: به ما گفته‌اند که نقش انگشتر پیامبر صلی الله علیه و آله «مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ» بوده است! ایشان فرمود: درست گفته‌اند. سپس فرمود: آیا می‌دانی که نقش انگشتر آدم علیه السلام چه بود؟ گفتم خیر. فرمود: نقش انگشتر آدم علیه السلام «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ عَلِيُّ وَلى اللَّهِ» بود.^۳

در روزهای اخیر عکسی از دست مقام معظم رهبری علیه السلام منتشر شد با انگشتری که نگین سرخ یمنی داشت و نقش نگینش «إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ» بود. این بازتاب زیادی داشت و نشان داد که صاحب عکس رسانه‌شناسی است که نه تنها رسانه امروز، که با تاریخ رسانه قدیم تا به امروز، آشناست.

تاریخ نشان می‌دهد که همیشه نقش نگین انگشتر بزرگان پیام‌هایی برای دوستان و دشمنان داشته است؛ از پیام‌های توحیدی تا پیام‌های سیاسی. تاریخ نشان می‌دهد که هریک از امامان معصوم علیهم السلام انگشترهای مختلفی داشته‌اند که بر آن‌ها عبارات‌هایی حک بوده که محتوای بیشترشان تکیه و توکل ائمه اطهار علیهم السلام بر خدای متعال و بندگی او بوده است و به این وسیله مردم را نیز به این حقیقت دعوت می‌فرمودند.

همان طور که گفته شد، نقش نگین‌ها، به‌خصوص در گذشته، یک کار رسانه‌ای تمیز و ظریف بوده است؛ شاید چیزی مثل توییت زدن یا وضعیت نماییه (پروفایل) یا وضعیت در شبکه‌های اجتماعی امروز. حضرت آقا علیه السلام امروز از همان شگرد قدیمی استفاده کرده و انصافاً بجا بوده و نقطه‌زنی کرده است. اما ماجرای این آیه نقش بسته بر نگین چیست؟ خود ایشان در سال ۱۴۰۱ وقتی اعلام نگرانی‌ها نسبت به وضعیت انقلاب و آینده زیاد شده بود، با نقل داستان

موسی علیه السلام و فرعون فرمودند: «وقتی حضرت موسی علیه السلام بنی اسرائیل را برداشت و شبانه به طرف دریا حرکت کردند که از آنجا بگریزند و بروند - حالا فردایش بود، پس فردایش بود، درست در تاریخ مشخص نیست - فرعون‌ها فهمیدند، این‌ها را دنبال کردند؛ منتها آن‌ها پیاده و با زحمت، این‌ها با اسب و سواره! وقتی که نزدیک شدند و دیده می‌شدند، ﴿فَلَمَّا تَرَأَى الْجَمْعَانَ﴾، اصحاب موسی علیه السلام رو کردند به موسی علیه السلام گفتند: ﴿إِنَّا لَمُدْرِكُونَ﴾؛ اصحاب موسی علیه السلام - بنی اسرائیل - ترسو و کم‌یقین



مقام معظم رهبری علیه السلام در غزلی به این ماجرا اشاره کرده است:

تورااست معجزه در کف ز ساحران مهراست
عصا بیفکن و از بیم اژدها مگریز
و جناب عرفان پور در آستانه عملیات
«وعدۀ صادق» از غزل ایشان استقبال
کردند و گفتند:

ما را مباد از دل طوفان گریختن
تنگ است از میانه میدان گریختن
ما در امان «إِنَّ مَعِيَ رَبِّي» توایم
از فتنه‌ها خوش است به قرآن گریختن



به موسی علیه السلام گفتند: «إِنَّا لَمُدْرِكُونَ»؛ الآن می‌آیند ما را می‌گیرند! پدرمان در آمد!
حضرت موسی علیه السلام فرمود: «كَلَّا»؛ هرگز!
«إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ»؛ خدا با من است.
این سنت الهی است.^۸



پی‌نوشت

۱. شعر/۶۲.
۲. نک: حلیه المتقین، محمدباقر مجلسی؛ ثواب الأعمال، شیخ صدوق، محمد بن علی بن بابویه.
۳. مکارم الأخلاق، حسین بن فضل طبرسی، انتشارات شریف رضی، قم، ۱۳۷۰، ج ۱، ص ۱۹۰.
۴. شعر/۶۱: «هنگامی که دو گروه یکدیگر را دیدند، یاران موسی علیه السلام گفتند: ما در جنگال فرعونیان گرفتار شده‌ایم!»
۵. شعر/۶۱.
۶. شعر/۶۲.
۷. شعر/۶۲: «(موسی علیه السلام) گفت: چنین نیست! یقیناً پروردگارم با من است. به زودی مرا هدایت می‌کند.»
۸. بیانات مقام معظم رهبری علیه السلام، در دیدار رئیس و مسئولان قوه قضائیه، ۱۴۰۱/۰۴/۰۷.



حاج آقا مشکل گشا ۲۷

محمدحسن شهبازی - دانش پژوه سطح ۳ تخصصی تبلیغ

ترس مقدس

حاج آقا صالح پرور، می‌دونید چرا الان این
اشارارو آدم‌های پلید به ما حمله کرده‌ن؟
چون این‌ها هم مثل همسایه شورو ما
هستن که هرچی گفته‌ن، ما هیچ‌چی
نگفته‌یم.

این قدر نزدیم، الان خوردیم. الان هم به
عهده‌ای دائم دارن مشکل ایجاد می‌کنن و
دم از گفت‌وگو می‌زنن!

هرچی حرف زده، جوابش رو نداده‌م.
به‌خاطر همین جسور شده! چند وقت
پیش هم دیدم گوش بچه‌م رو گرفت و
پیچوندویکی هم زد تو سرش. زبون بسته
از ترسش به من هیچ‌چی نگفت.

مشکل از طرف اون نیست که پررو شده؛
مشکل خودم که ترسیده‌م و خواسته‌م
شرو بخوابونم و دنبال در دسر نباشم...

اصلاً تقصیر خودمونه که این‌ها این قدر
جسور شدن و حرکت اول روزدن.
باید صدایشون رو توی نطفه خفه می‌کردیم
و قبل از هر اقدامی، به حسابشون
می‌رسیدیم.
مسجد وقتی فعال باشد، مردم می‌توانند
در هر شرایطی آن را ملجأ و پناهگاه خود
بدانند و بتوانند راحت و آزادانه حرف بزنند.
در این ایام خاص که درگیری بین حق و

کشور رو با خاک یکسان کرده‌ن! تهران رو
ببینید چقدر خرابی داشته‌یم! کلی از بزرگان
و سردارانمون رو شهید کرده‌ن، اون وقت
ما چهار تا موشک می‌فرستیم، اون هم
هیچ‌کدومش نخورده به دشمن!
باید با خاک یکسانشون کنیم! نباید حتی
یه نفر هم زنده و سالم بیرون برن!
ما یه عمره که این‌ها رو نشون کرده‌یم که
بزنیم!



باطل (از اول هم بود؛ ولی الآن آشکارا) اتفاق افتاد، سلسله جلساتی بین مردم در مسجد برگزار شد. خلاصه آن‌ها هم در کانال شبکه‌های مجازی محله قرار داده می‌شد تا کسانی هم که به هر دلیل نمی‌توانستند به مسجد بیایند، از جلسات بهره‌مند شوند یا اینکه مشتاق شوند و بیایند. البته همین‌طور هم شد و هر جلسه شلوغ‌تر از قبل می‌شد.

اتمام صحبت‌های همه و سکوت محض حاج آقا باعث شد سکوت شدیدی در مسجد به وجود بیاید و اندکی ادامه یابد. تقریباً همه می‌دانند که این سکوت چه معنایی دارد...

این سکوت معنادار نوعی تذکر به همه اهالی هست که بزرگ مجلس اجازه بدهد به ادامه صحبت جمع و سؤالات بعدی، یا خود حاج آقا ادامه دهد...



پیامبر ﷺ در حدیثی قدسی فرمودند:
روز قیامت خداوند به بندگانش می‌گوید
سزاوارتر آن بود که از من خدای ترسیدید،
نه از مردم!

ترس از اینکه تکلیفم رو درست انجام
بدم...

وقتی که ما تکلیفمون رو بدونیم و طبق
اون عمل کنیم، دیگه غمی نداریم که چه
اتفاقی می‌افته و خیالمون راحت‌ه که به
تکلیفمون عمل کرده‌یم.

درسته که ما جبههٔ حقیق و توی این
جبهه علیه باطل می‌جنگیم، ولی هیچ‌گاه
ما شروع‌کنندهٔ جنگ نبودیم.

مبارزه و جنگ اصولی داره. همین جوری
نمی‌شه هیچانی شد و عمل کرد. باید طبق

حاج آقا با صدایی آرام و مقداری لبخند
و نگاه‌های محبت‌آمیز و پدران‌ه به
جمع گفت:

برادران و سروران عزیزم! نور چشمانم!
می‌دونید تو جنگ اُحد چرا با وجودی
که هفتاد شهید داده بودیم، پیامبر

اسلام ﷺ دستور تعقیب دشمن راندا؟
یکی از دلایلش این بود که حضرت
می‌دونست که خشم کور، پیروزی رو به
باخت تبدیل می‌کنه.

گاهی اوقات خشم ما به خاطر ترسیه که
برمون غلبه کرده؛ اون هم نه ترس مقدس،
بلکه ترس از سُر ضَعْف و ترس از دشمن!

ترس مقدس ترس از خداست که نشونهٔ
ایمان انسانه.



شرعی، هر نوع حرفی که باعث تضعیف جبهه خودی بشه حرامه.

شما کلام امام خمینی رحمته الله علیه رو ببینید: از هرگونه عملی که موجب تقویت کفر و کفار شود اجتناب نمایید، و واجب است در حفظ و تقویت اسلام بکوشید.^۳

یا اینکه می‌فرماید: بر عموم مسلمانان واجب و لازم است برای مجاهدین راه اسلام کمک و معاونت کنند.^۴

ببینید بزرگواران، این مسئله ساده‌ای نیست که بخوایم همه درباره‌ش نظر کارشناسانه بدیم. دستور صریح و واضح قرآنه که اولین مسئله برای رسیدن به پیروزی و دوری از شکست در مقابل دشمن، حفظ وحدت و اتحاده.

آیاتی مثل **﴿وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا﴾**^۵ به صراحت اتحاد رو بیان می‌کنه. چرا با برخی حرف‌هایی که اصلاً درست نیست، باعث تضعیف جبهه خودی می‌شیم؟!

قواعد و دستورهای فرمانده حرکت کرد. پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله در هیچ کدوم از جنگ‌هاش، حتی یه بار، شروع‌کننده درگیری و نزاع نبوده. یه کلامی از امام علی علیه السلام هست که خیلی جالبه:

«هرگز کسی را به مبارزه دعوت نکن (و آغازگر جنگ نباش)؛ ولی اگر کسی تو را به مبارزه فراخواند، اجابت کن (و در جهاد با دشمن سستی نکن)؛ زیرا دعوت‌کننده به مبارزه ستمکار است و ستمکار در هر حال مغلوب.»^۶

ما شروع‌کننده نیستیم؛ ولی تکلیفمون اینه که با دشمن متجاوز، سخت برخورد کنیم که تو احکام بهش می‌گن «جهاد دفاعی».

پیروزی فقط به کشتن دشمن نیست؛ به حفظ عزت و اقتداره. الآن مهم‌ترین مسئله حرف‌ها و اخبار بی‌سندیه که اغلب باعث تضعیف جبهه حق می‌شه. باید در نظر داشته باشیم که از جهت

هست. همچنین بایستی مراقب باشیم که عجله نکنیم و زودتر از موعد، از خدا چیزی نخوایم؛ همون طور که خداوند فرموده: ﴿وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَتَازَعُوا فَعَشَلُوا وَتَذَهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾؛ «و (فرمان) خدا و پیامبرش را اطاعت کنید و نزاع (و کشمکش) نکنید تا سست نشوید و قدرت (و شوکت) شما از میان نرود! و صبر و استقامت کنید که خداوند با استقامت‌کنندگان است!»
حتی‌اگر خطاهایی توی گفتار و عمل بعضی از خودی‌ها باشه، وسط جنگ مقداری خویشتن‌داری کنیم.

آخه برادر من! کجا تهران رو با خاک یکسان کرده‌ن؟! چرا این قدر بزرگش می‌کنی؟! کجا ما چهار تا موشک زده‌یم و هیچ کدوم به هدف نخورده؟!
خب این‌ها مصداق تضعیف جبهه خودیه و هیچ کدومش صحت نداره و بعضی‌هاش رو هم بزرگ‌نمایی می‌کنیم.
بله، ما شهید داده‌یم! جنگه؛ حلوا که خیرات نمی‌کنن!
و مسئله آخر اینه که باید برای حفظ وحدت، تمام چشممون به دستوره‌های ولّی امرمون باشه که اطاعت از ایشون اطاعت از خداونده و امر ایشون، امر خدا و رسولش صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

پی‌نوشت

۱. «لَا يُحْزِنُنَّ أَحَدَكُمْ نَفْسَهُ أَنْ يَرَى أَمْرًا لِلَّهِ تَعَالَى فِيهِ مَقَالٌ فَلَا يَقُولُ يَا رَبِّ خَشِيَةَ النَّاسِ فَيَقُولُ فَإِنِّي كُنْتُ أَحَقُّ أَنْ تُخَشِيَ؛» [پیامبر خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند: مبادا کسی از شما در جایی که پای امری از خدا در میان است و باید سخن بگوید، با سکوت کردن، خود را کوچک کند؛ زیرا [فردای قیامت] نمی‌تواند بگوید «خدایا! از مردم ترسیدم!» چون خداوند جواب می‌دهد «سزاوارتر آن بود که از من بترسی»] (میزان الحکمه، محمد محمدی ری‌شهری، انتشارات دار الحدیث، قم، ۱۳۸۶، ج ۷، ص ۳۵۲).

۲. نهج البلاغه، حکمت ۲۳۳.

۳. پرتال امام خمینی ره: <https://B2n.ir/jj7349>، سؤال ۶۰۷۲.

۴. همان، سؤال ۶۰۷۳.

۵. آل عمران/۱۰۳: «و همگی به ریسمان خدا [قرآن و اسلام و هرگونه وسیله وحدت] جنگ برزید و پراکنده نشوید.»

۶. انفال/۴۶.



منصوره مودب - دانش پژوه سطح ۳ جامعه الزهراء ع.ا.ع.

زندگی با نامه‌ها ۳

از نجف تا کربلا

اربعین کلاس عاشقی است... و تو آنگاه که پا به این کلاس مقدس می‌گذاری، می‌آموزی که تمام دشواری‌ها و رنج‌ها به عشق حسین ع.ا.ع. «أَحْلَى مِنَ الْعَسَلِ» می‌شود. این جادهٔ خاکی نجف تا کربلا، هر قدمش صفحه‌ای از نامه‌های گم‌شده است؛ نامه‌هایی که نه در کاغذ، که با گام‌های زائران اربعین نوشته می‌شود. امروز می‌خواهم از نامه‌ای بگویم که در سایهٔ گنبد طلایی امام حسین ع.ا.ع. جان دوباره گرفت...

شخصیت‌ها

حاج احمد: پیرمردی بازنشسته، معلم، آشنا به نهج البلاغه، پدر بزرگ نازنین زهرا.
شیخ رضا: پسر حاج احمد، طلبهٔ جوانی

می‌شود. این جادهٔ خاکی نجف تا کربلا، هر قدمش صفحه‌ای از نامه‌های گم‌شده است؛ نامه‌هایی که نه در کاغذ، که با گام‌های زائران اربعین نوشته

که پیاده روی اربعین را دانشگاه سیارِ نهج البلاغه می‌داند. با همان حکمت‌های آسمانی، هم سفر دل‌های بی‌قرار است...

علی: فرزند ارشد حاج احمد، کارمند، پدر نازنین زهرا، متدین، دغدغه‌مند.

نازنین زهرا: نوۀ حاج احمد، دانشجوی دست به قلم.



قصۀ ما حکایتِ دل‌هایی است که در جست‌وجوی حقیقت، به سوی حرم عشق پر می‌کشند؛ قصۀ عاشقانه‌هایی که در مسیریارت اربعین، معنای دیگری می‌یابند.

حاج احمد، پیرمردی حکیم که سال‌ها در کنار نهج البلاغه، چراغی روشن برای گم‌گشتگان بوده و عمری را در روشنگری و تعلیم گذرانده، اکنون در سفر اربعین،

در یکی از شب‌های آغازین این سفر روحانی، در وسط حیاط مسجد کوفه، جمعی از زائران گرد هم آمده بودند تا از کلام حاج احمد و شیخ رضا بهره‌مند



شوند؛ عزیزانی که پس از عرض ارادت به شاه نجف و اذن گرفتن از ایشان، پای پیاده رنج راه عاشقی حسین علیه السلام را به جان خریده‌اند و قصد دارند با معرفتِ برآمده از کلام علوی، به «هَلْ مِنْ تَاصِرٍ» حسین علیه السلام لبیک گویند و روح تشنه‌ی خویش با جرعه‌جرعه عشقِ حسینی سیراب کنند.

تا بیاموزیم اربعین مرز نمی‌شناسد. از هر کیشی که باشی، در برابر پادشاهی حسین علیه السلام مات می‌شوی! شما در این سفر خواهید آموخت که مهم نیست کدامین مذهب و مسلک را داشته باشید: شیعه باشید یا سنی یا بودایی یا زرتشتی یا مسیحی یا یهودی یا... آن زمان که عشق حسین علیه السلام و علم‌دارش قلبت را نشانه بگیرد، آواره‌ی جاده‌ات می‌کند تا لیاقت پیدا کنی پشت‌سر عشق رضا با نگاهی نافذ و قلبی سرشار از عشق سخن می‌گفت: از مرز گذشته‌ایم



علی، پسر حاج احمد و برادر شیخ رضا، که کارمند دغدغه‌مندی است، با نگرانی پرسید: «پس چگونه می‌توانیم این راه دشوار را با موفقیت طی کنیم؟»

حاج احمد لبخندی زد و گفت: پسرم، امیرالمؤمنین علیه السلام راه حل را نیز بیان کرده‌اند: «وَأَنَّه لَا غَيْبَ لَكَ فِيهِ عَنْ حُسْنِ الْأِزْتِيَادِ وَقَدْرٍ بِلَاغِكَ مِنَ الرَّادِّ مَعَ حَقِّقَةِ الظُّهْرِ؛

در این راه (پرخوف و خطر) بی‌نیاز نیستی از کوشش و تلاش درست و فراوان و توشه کافی که تو را به مقصد برساند!»

شیخ رضا با صدایی گرم و صمیمی افزود: یعنی باید در انتخاب راه دقت کنیم و از راهنمایی افراد آگاه و باتجربه بهره بگیریم. همچنین باید به اندازه نیاز توشه برداریم و از برداشتن بارهای سنگین و غیرضرور خودداری کنیم؛ چراکه هر بار سنگین ما را از رسیدن به هدف بازمی‌دارد!

امام سجاد علیه السلام قدم‌هایت را کنار قدم‌های کاروان دل‌سوخته زینب علیه السلام بگذاری و هم‌نوا با ناله‌های رباب برای علی‌اصغر علیه السلام لالایی بخوانی. لیاقت پیدا می‌کنی تا لختی از آلام و دردهای زینب علیه السلام را دریابی و قدری از دردها و خستگی‌های پاهای پُرآبله رقیه علیه السلام را لمس کنی...

حاج احمد با صدایی برآمده از عمق جان، رو به جمع کرد و گفت: فرزندان من، این سفر تصویر کوچکی است از مسیری بزرگ‌تر؛ مسیری که امیرالمؤمنین علی علیه السلام در نهج البلاغه به آن اشاره کرده‌اند: «(فرزندم!) بدان راهی بس طولانی و پرمشقت در پیش داری.»

این راه راه زندگی است؛ راهی که هرکدام از ما باید طی کنیم تا به سرمنزل مقصود برسیم. اما پراز چالش‌ها و موانع است. پس باید خود را برای رویارویی با آن‌ها آماده کنیم.



نازنین زهرا، نوۀ حاج احمد و برادرزاده
شیخ رضا، که دختری جوان و پرشور
است، با کنجکاوای پرسید: بابابزرگ!
عمو! منظورتان از توشه چیست؟ در
این سفر اربعین که به‌همت شیعیان
خوبِ عراق، امکانات فراوان و متنوع
است...!!



حاج احمد با نگاهی مهربان پاسخ داد:
بله، خداوند بر توفیقات این مردم خوب
عراق بیفزاید که رنج این سفر را برای ما
بسیار کم می‌کنند؛ اما توشه آن سفر،
همان اعمال نیک و صفات پسندیده



در این لحظه یکی از زائران گفت: «آماده کردن این توشه‌ها چگونه است؟»

آشوخ رضا با سری که به نشانه تأیید تکان می‌خورد گفت: امیرالمؤمنین علیه السلام راه را نشان داده‌اند: «اگر نیازمندی را یافتی که توشه‌ات را تا روز قیامت برایت حمل کند و فردا همان‌جا که به آن نیاز داری، آن را به تو برساند، او را غنیمت شمار و توشه‌ات را به او بسپار و تا می‌توانی بر توشه‌اش بیفزای! شاید روزی او را بجویی و نیابی.»

شیخ ادامه داد: «یعنی باید به فقرا و نیازمندان کمک کنیم و از آنان دست‌گیری کنیم؛ چراکه کمک به دیگران درواقع کمک به خودمان است. این کمک‌ها توشه‌ای برای آخرت ما خواهند بود.»^۲


حاج احمد گفت: «بدان که درپیش روی تو گردنه سختی است که سبک‌باران حالشان بهتر از گران‌باران است و کندزوان حالشان بدتر از تندزوان است

است. امیرالمؤمنین علیه السلام فرموده‌اند: «فَلَا تَحْمِلَنَّ عَلَى ظَهْرِكَ فَوْقَ طَاقَتِكَ فَيَكُونَ ثِقْلَهُ وَبِأَلَّا عَلَيْكَ؛ بر پشت خود، بیش از طاقتت بار مگذار، که سنگینی‌اش برایت عذاب‌آور باشد!»

نازنین زهرا ادامه داد: خواهش می‌کنم صحبت از سنگینی کوله نکنید که من به شدت پشیمانم که چرا این قدر وسایل برداشتم و کوله خود را سنگین کردم! این را من خوب می‌فهمم و ناراحتم که چرا به حرف مامان بتول گوش نکردم!

شیخ رضا با تأکید گفت: «نازنین زهرا جان، این تجربه شد که بدانیم برای سفر آخرت هم باید از گناهان و اعمال زشت دوری کنیم و به انجام واجبات و مستحبات پردازیم. باید اخلاق نیکو داشته باشیم و با دیگران با مهربانی و احترام رفتار کنیم. این‌ها همان توشه‌هایی هستند که در این راه به ما کمک می‌کنند.»

و فرود آمدنت از آن گردنه، ناگزیر یا به بهشت است یا به دوزخ»^۲



با گذر زمان و در دل شب‌های این سفر مقدس، در خلوص قلب و بازتاب محبت‌های اهل بیت علیهم‌السلام و استنشام عطر کلام علوی از نهج البلاغه، همه چیز رنگ‌وبوی دیگری می‌گیرد.

سفر اربعین فرصتی است برای تمرین زندگی؛

فرصتی است برای آماده شدن برای

سفری بزرگ‌تر؛

فرصتی برای زندگی با نامه‌ها...

حاج احمد که در لحظه‌های سفر، همچون نهج البلاغه زبانی حکیمانه و حکمت‌آموز دارد، می‌گوید: در این سفر باید همگان، همچون زائران حسینی، با قلبی آکنده از ایمان و عزمی راسخ گام بردارند. باید هر گامی که برمی‌دارند، نشانه تلاش برای رسیدن به کمال و

ادامه دارد...

پی‌نوشت

۱. «وَ اعْلَمُ أَنَّ اَمَامَكَ طَرِيقاً ذَا مَسَافَةٍ بَعِيدَةٍ وَ مَشَقَّةٍ شَدِيدَةٍ» (نهج البلاغه، نامه ۳۱).
۲. «وَ اِذَا وَجَدْتَ مِنْ اَهْلِ الْفَاقَةِ مَنْ يَحْمِلُ لَكَ زَادَكَ اِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ فَيُؤَافِيكَ بِهٖ عَدَا حَيْثُ تَحْتَاجُ اِلَيْهٖ فَاعْتِمِدْهُ وَ حَيْلُهُ اِيَّاهُ وَ اَكْثِرْ مِنْ تَرْوِيدهٖ وَ اَنْتَ قَادِرٌ عَلَيْهِ فَلَعَلَّكَ تَطْلُبُهُ فَلَا تَجِدُهُ» (نهج البلاغه، نامه ۳۱).
۳. «وَ اعْلَمُ أَنَّ اَمَامَكَ عَقِبَةً كَثُوداً الْمُجَفِّ فِيهَا اَحْسَنُ خَلاَءً مِنَ الْمُثْقَلِ وَ الْمُبْطِئُ عَلَيْهَا اَفْبَحُ خَلاَءً مِنَ الْمُسْرِعِ وَ اِنَّ مَهْيِطَهَا بِكَ لَا مَخَالَهٖ اِمَّا عَلٰى حَيْثَ اَوْ عَلٰى نَارٍ» (نهج البلاغه، نامه ۳۱).





محسن خیری - دکترای قرآن و روانشناسی

توجه متقابل همسران اکسیر زندگی (۶)

در شماره قبل در بررسی میزان توجه مرد به همسرش، به بیان چگونگی مهرورزی و مصادیق آن از جانب مرد نسبت به زن پرداخته شد. حال ضروری است که این موضوع را از منظر نیاز مرد به توجه زن بررسی کنیم.

مشخص است که فراهم‌کنندگی و حفاظت، با احساس مرد بودن و مردانگی مرد، گره خورده است. از این رو زن در برابر شوهرش باید رفتار اقتداربخشانه داشته باشد. اما سؤال اساسی این است که زن چگونه می‌تواند این اقتداربخشی را در رفتارهایش بروز دهد.

ب) چگونگی اقتداربخشی به مرد

نیاز به اقتدار را تأمین می‌کند. به عبارت دیگر، رفتار مرد ابزار اصلی بروز اقتدار اوست. با این حال، باید دانست که صرف اعمال قدرت و رفتار مقتدرانه، برای پاسخ به این نیاز کافی نیست. آنچه تکمیل‌کننده این اقدام است، نوع تعاملی است که اطرافیان مرد با او دارند: اگر واکنش دیگران به رفتار

بر هیچ‌کس پوشیده نیست که هرکدام از زن و مرد نیازهای خود را از رهگذر رفتار و گفتار پی می‌گیرد: همان‌طور که زن از طریق نوع ارتباطگیری با دیگران، به‌خصوص همسر خود، به دنبال تأمین نیاز مهرطلبی خود است، مرد نیز با رفتارها و شیوه‌های ارتباطی خود،



روابطش با آقای خانه لحاظ کند تا او را در جایگاه خود تثبیت کند و احساس اقتدار و احترام به او ببخشد؛ جایگاهی که تحققش نه فقط به نفع مرد بلکه تعیین کننده در سلامت خانواده نیز هست؛ چراکه اگر جایگاه «قوامیت» مرد در خانواده به رسمیت شناخته شود، «مسئولیت پذیرتر» خواهد شد و برای حفظ بنیان خانواده همت مضاعف پیشه خواهد کرد؛ چنان که در تحقق ساختار صحیح و سالم خانواده نیز گامی مهم به شمار می آید و تربیت سالم فرزندان را نیز در پی خواهد داشت.

از همین منظر، زن عاقل، در تصمیم گیری های مهم، چه از طریق مشورت با همسرش و احترام به خواست و جایگاه او و چه به مدد لطافت ها و سیاست های زنانه و هوشمندانه، می تواند نظر خود را به زیبایی به مرد منتقل کند؛ به گونه ای که نه تنها بر پیکره اقتدار مرد خدشه ای وارد نشود،

مرد، تدافعی و مقابله جویانه باشد و به اصطلاح به شاخ و شانه کشیدن بینجامد، نه تنها اقتداری برای مرد حاصل نمی شود، بلکه احساس ضعف را در او تقویت می کند. در چنین شرایطی، مرد ناگزیر می شود با شدت بیشتری رفتار کند تا اقتدار خود را بازابد، که این مسیر غالباً به خشونت و ناسازگاری هرچه بیشتر می انجامد. در مقابل، اگر اطرافیان، متناسب با قواعد صحیح و به صورت منطقی، با مرد رفتار کنند و بازخوردهای اقتدار آفرین بدهند، افزون بر جلوگیری از تنش، روابط بهتری ایجاد خواهد شد.

در این میان، زن (= همسر) مهم ترین و بیشترین نقش را در اقتداربخشی به مرد دارد. اوست که باید در تعاملات و موقعیت های مختلف زندگی در جهت برآوردن این نیاز شاخص و اثرگذار، زیرکانه مهارت ها و ظرافت هایی را در

بلکه این حس در او قوت و فزونی یابد. بسا تصمیم‌هایی در خانواده گرفته می‌شود که همان پیشنهاد و خواسته زن است اما نحوه مشارکت او در تصمیم‌گیری به گونه‌ای بوده که مرد راضی به آن شده است؛ چنان‌که گاهی فرزندان خانواده ادعا می‌کنند «رگ خواب پدر را فقط مادرمان بلد است». وقتی مرد دریابد که همسرش جایگاه او را به‌عنوان سرپرستی مقتدر به رسمیت می‌شناسد و برایش احترام قائل است، همراهی با چنین همسری را بیشتر به جان می‌خرد و به قول **امام صادق علیه السلام**، احساس سعادت‌مندی و خوشبختی می‌کند؛ چراکه می‌داند برای اینکه بتواند پادشاه بماند، نیازمند یک ملکه است،



خانواده و بستگان خود با عزت و در برابر همسرش با فروتنی زندگی کند، فقط برای همسرش خود را بیاراید و از دیگران خود را نگاه دارد، سخن همسر خود را بشنود و دستورهایش را اطاعت کند»^۴ مطابق این حدیث، زن باید دو عنصر کلیدی «تواضع» و «دلبری» را پیوسته و شایسته در ارتباطگیری با همسرش در نظر بگیرد تا از ثمرات آن در قالب رابطه‌ای عاشقانه و پایدار بهره ببرد.

تکالیف و حقوق، دوروی یک سکه

البته ناگفته نماند که زن زمانی می‌تواند رسالتش را در قالب اقتداردهی و آرامش بخشی برای همسرش به شایستگی انجام دهد که آقای خانه رسالتش را در زمینه مهرورزی، حمایت و ایجاد امنیت روانی و عاطفی به صورت مطلوب عملی کند؛ چراکه با توجه به اصل «بازگشت حقوق به تکالیف»، برخورداری از حقوق مشروط به انجام تکالیف

نه زبردست و کنیز! در چنین شرایطی، مرد در راه رفاه و آسایش و آرامش زن و فرزندانش حاضر به تلاش و فداکاری توصیف ناپذیری است و ارزش والایی برای آن‌ها قائل می‌شود. بی‌تردید این همراهی و همکاری زن، در جهت نیکو شوهرداری کردن، نوعی مجاهدت^۳ در راه خداوند است و به تحکیم و تکامل و تعادل بنیان خانواده کمک شایانی می‌کند.

«تواضع» و «دلبری»؛ دو عنصر کلیدی

بیان این نکته لازم است که زن همواره باید در نظر داشته باشد که در کنار اقتداربخشی و تواضع و فرمان برداری نسبت به شوهرش، باید دلبری و دل‌ربایی‌های خاص زنانه را چاشنی تمام رفتارهایش قرار بدهد؛ چراکه با این کار می‌تواند به پیوندی عمیق‌تر و تسخیر قلب همسرش دست یابد.

پیامبر گرامی اسلامی صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «از بهترین زنان شما زنی است که در میان

است و هریک از زوجین زمانی می‌توانند از حقوق خود به‌خوبی بهره‌مند شوند که به تکالیف مرتبط به یکدیگر به‌درستی متعهد باشند. به‌عبارتی، این بده‌بستان و تعامل صحیح در حوزهٔ حقوق و تکالیف برای ایجاد فضایی آرامش‌بخش در خانواده، با «تدابیر و تعهد هر دو رکن زوجیت»

ممکن خواهد بود. و چه نیکو

و بجاست که هرکدام از

همسران، چنان‌که امام

سجاد علیه السلام در «رسالهٔ

حقوق» شان می‌فرمایند، به همسرشان از منظر «مایهٔ آرامش»، «راحتِ جان»، «انیس»، «حافظ» و «نعمت» بنگرند و تلاش کنند حق این نعمت الهی را با رعایت حقوق و نیازهایش نیکوآدا کنند.^۵ در این صورت هم به تکلیف خود به‌درستی عمل کرده‌اند و هم



زمینه دستیابی به حق خود را ایجاد کرده‌اند. آقای خانه که پس از کاروتلاش فرساینده، اینجاست که رضایتمندی و صمیمیت و نشاط در جمع خانواده حاکم می‌شود. به پناهگاهی نیاز دارد که روحش را نوازش دهد. شوهرداری توأم با مهارت زن باعث می‌شود او با وجود لطیف و روح بخش خود، اضطراب و آشفتگی قلب مرد را التیام بخشد و در حریم گرم خانواده، با تأمین آرامشی ژرف و اقتداری پایدار، او را در مسیر سلامت جسم و جان رهنمون شود.

با توجه به اینکه زن مدیریت داخلی خانه را عهده‌دار است، شایسته است امور داخلی منزل را با مهارت‌های متنوع در زمینه خانه‌داری و کدبانوگری و توانایی در هماهنگی و برنامه‌ریزی به‌گونه‌ای پیش ببرد که فضای خانه سالم و آرام و کارآمد برای شوهر و فرزنداناش باشد؛ به‌خصوص برای

ادامه دارد...

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

پی‌نوشت

۱. توجه به معنای «قوام» در آیه شریفه «الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ» تأییدکننده این سخن است. «قوام» چنان‌که در تفسیر المیزان آمده است، «مبالغه در قیام بودن» است و قیام به معنای کسی است که انجام امور دیگران را به عهده گرفته است (المیزان، سید محمدحسین طباطبایی، انتشارات دارالکتب الإسلامیه، قم، ۱۳۷۵، ج ۴، ص ۳۴۳).
۲. «مِنْ سَعَادَةِ الرَّجُلِ أَنْ يَكُونَ الْقَيِّمَ عَلَى عِيَالِهِ؛ از خوشبختی مرد آن است که سرپرست خانواده‌اش باشد» (تفصیل وسائل الشیعه، شیخ حر عاملی، انتشارات اسلامی، تهران، ۱۳۷۲، ج ۲۱، ص ۵۴).
۳. «جِهَادُ الْمَرْأَةِ حُسْنُ التَّنَبُّلِ» (بحار الأنوار، محمدباقر مجلسی، دارالکتب الإسلامیه، قم، ۱۳۶۳، ج ۱۰، ص ۸۹).
۴. «إِنَّ مِنْ خَيْرِ نِسَائِكُمْ الْوَلُودَ الْوَدُودَ وَ السَّتِيرَةَ الْعَزِيزَةَ فِي أَهْلِهَا الدَّلِيلَةَ مَعَ بَغْلِهَا الْمُتَبَرِّجَةَ مَعَ زَوْجِهَا الْخَصَانَ عَنْ غَيْرِهِ الَّتِي تَسْمَعُ قَوْلَهُ وَ تُطِيعُ أَمْرَهُ» (من لا يحضره الفقيه، محمد بن علی بن بابویه قمی (شیخ صدوق)، انتشارات جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم، ۱۳۶۳، ج ۳، ص ۳۸۹).
۵. «وَ أَمَّا حَقُّ زَعِيَّتِكَ بِمَلِكِ النِّكَاحِ فَإِنَّ تَعْلَمَ أَنَّ اللَّهَ جَعَلَهَا سَكْنًا وَ مُسْتَرَحًا وَ أُنْسًا وَ وَاقِيَةً وَ كَذَلِكَ كُلُّ أَحَدٍ مِنْكُمْا يَجِبُ أَنْ يُحَمَّدَ اللَّهَ عَلَى صَاحِبِهِ وَ يَتَعَلَّمَ أَنَّ ذَلِكَ نِعْمَةٌ مِنْهُ عَلَيْهِ وَ وَجِبَ أَنْ يُحْسِنَ صُحْبَةَ نِعْمَةِ اللَّهِ» (بحار الأنوار، محمدباقر مجلسی، ج ۷۴، ص ۵).



مجتبی متقی نژاد

دانش پژوه سطح ۴ حوزه علمی قم
کارشناس ارشد مشاوره خانواده

الگوهای اشتباه ۳

طرح‌واره اطاعت

با پدرشوهر و مادرشوهرش زندگی می‌کرد. از روزی که با آن‌ها هم‌خانه شده، هرچه به او می‌گویند انجام می‌دهد و قدرتِ «نه» گفتن، حتی زمانی که خسته یا بیمار است ندارد. با این وضع، زمانی به من مراجعه کرد که از شدت خستگی دچار بیماری‌های جسمی و روانی، همچون افسردگی، شده بود. برایم واضح بود گرفتار تله «اطاعت» است؛ زیرا با آن محیطی که در آن بزرگ شده، چاره‌ای جز اطاعت از پدر یا مادر یا دیگری نداشت. در حقیقت کنترل‌گری بیش از اندازه در محیط، او را به تله اطاعت انداخته است.

حساس شده و حالا هم که ازدواج کرده، اگر مادرهمسرش حتی پیشنهادهای سازنده و خوبی هم بدهد یا حتی حرفی معمولی هم بزند، آن را دخالت تصور می‌کند و واکنش شدیدی نشان می‌دهد. همین موقعیت را برای عروس یک خانواده هم می‌توان در نظر گرفت. بگذارید پیش از تعریف طرح‌وارهٔ اطاعت، با چند سؤال شروع کنیم:

❶ آیا تا به حال این احساس را داشته‌اید که همیشه فرد مطیع و فرمان‌برداری هستید و هرچه را که دیگران می‌گویند، حتی بدون رضایت قلبی، انجام می‌دهید؟

❷ آیا در زندگی، بیش از آنکه برای رضایت درونی خودتان تلاش کنید، سعی دارید دیگران را، هرطور شده، راضی نگه دارید؟

❸ آیا وقتی خودتان را در اولویت قرار می‌دهید، احساس گناه و عذاب وجدان دارید؟

ساده است؛ حتماً شما هم با این رفتار برخورد داشته‌اید که در هنگام ورود به مهمانی، پدر و مادر شروع به دستور دادن می‌کنند: **پسرم / دخترم، برو بغل عمو؛ به دایی بوس بده؛ هرچی بزرگ‌ترها گفتند بگو چشم!** همین اتفاقات و مانند این‌ها ریشهٔ اولیهٔ طرح‌وارهٔ اطاعت را می‌سازند و باعث شکل‌گیری این الگو در ذهن کودک می‌شوند که با صدور هر فرمانی از دیگران، فقط باید چشم‌بسته اطاعت کند تا انسان خوبی باشد و لایق تعریف دیگران.

برای درک بهتر، مردی را تصور کنید که به علت کنترل‌گری و دستورهایی مداوم مادرش در کودکی، در قبال این مادر طرح‌وارهٔ اطاعت دارد و هنوز هم بعد از سال‌ها دستورهایی او را بی‌چون‌وچرا می‌پذیرد. اما همین شخص به خاطر سلطه‌گری مادرش، به هرگونه دخالتی در زندگی‌اش، حتی به شکل پیشنهاد،

این‌ها نمونه سؤالاتی است که نشان می‌دهد زندگی شخصی‌مان دارای تله‌ اطاعت است یا نه.

روان‌شناسان، به‌خصوص جفری یانگ، طرح‌واره‌ها را این‌چنین تعریف می‌کنند:

طرح‌واره الگوی ثابت و درازمدتی است که در کودکی به وجود آمده و تا بزرگسالی ادامه دارد و ما از طریق آن به جهان نگاه می‌کنیم. طرح‌واره‌ها تأثیرات اساسی‌ای بر محیط و باورهای یک شخص می‌گذارند.

طرح‌واره‌ها دارای قدرت زیادی هستند، تا جایی که برخی بر این باورند حتی موفقیت‌های قاطع هم باعث تغییر طرح‌واره‌ها نمی‌شوند. آن‌ها برای زنده ماندن تلاش می‌کنند و می‌جنگند و اغلب در این راه موفق هستند. بنابراین باید بدانیم طرح‌واره همانند یک منبع اطلاعات است که شخص در زمان لازم به‌طور ناخودآگاه از آن استفاده می‌کند. بنابراین زمانی که منابع یا طرح‌واره‌ها،



بروز رفتارهای ترس محور یا خشمگینانه و گاهی منفعلانه یا خودتسکین دهنده می‌شود. برای این دسته افراد بسیار مهم است که یاد بگیرند نیازها و احساسات خود را به شیوه‌ای مناسب بیان کنند؛ حتی اگر در دوران کودکی، والدینشان به خاطر چنین کاری به آن‌ها لقب «بچه بد و خودخواه» داده باشند.

از نشانه‌های این طرح‌واره بی‌اراده بودن در زندگی است؛ مثلاً در نحوه هزینه کردن، نوع لباس پوشیدن و معاشرت با افراد و مسائل این‌چنینی هیچ اظهارنظری نمی‌کنند و هرچه طرف مقابل بگوید انجام می‌دهند. آن‌ها این کار را از روی سازگاری و رضایت قلبی انجام نمی‌دهند؛ بلکه همان‌طور که گفته شد، از بیم از دست دادن دیگران یا ناراحت شدن آن‌ها، به همه خواسته‌های آن‌ها تن می‌دهند. پس اگر

به هر دلیلی، از حالت تعادل خارج و اصطلاحاً «ناکارآمد» شوند، شخص نیز از نظر روانی تعادل نخواهد داشت. براین اساس، طرح‌واره می‌تواند در ذهن ما نوعی جهان بینی و جهت‌گیری ایجاد کند که آسیب‌زا باشد.

❓ چه زمانی تله اطاعت خود را نشان می‌دهد؟

همان‌طور که در ابتدا نیز بیان شد، هنگامی که در یک موقعیت تصمیم‌گیری فکر می‌کنیم ممکن است مخالفت‌مان پیامدهای منفی داشته باشد، طرح‌واره یا تله اطاعت فعال می‌شود.

افرادی که در این تله گیر افتاده‌اند، اغلب نیازها، احساسات، خواسته‌ها، نظرات یا تصمیمات خود را سرکوب می‌کنند. چنین حالتی، با احساس درماندگی و ناتوانی در صحبت کردن و قاطعیت ارتباط دارد و باعث تبعیت،

فردی را دیدید که به تمام اتفاقات زندگی مشترک بی تفاوت است و همه زندگی را به همسرش سپرده و دستورهای او را اطاعت می کند و حال روحی خوبی ندارد، احتمالاً به طرح واره اطاعت دچار است. چنین فردی شاید در ظاهر خون سرد و جذاب به نظر برسد؛ اما اگر شما سالم باشید و علاقه ای به کنترل افراطی دیگران نداشته باشید، رفته رفته از بی تفاوتی او نسبت به امور و حتی نیازهای خودش، گله مند می شوید.

آن ها، به شیوه ای مناسب بروز داده شوند؛ نه اینکه منتظر بمانیم تا بعداً فرصتی پیش بیاید یا اینکه آن ها را اصلاً بیان نکنیم؛

۳ افراد گرفتار در این تله را تشویق کنیم که در روابط خود با دیگران، گزینه هایی را انتخاب کنند که به آن ها اجازه بروز نیازها و احساسات طبیعی شان را بدهد و از رابطه با افرادی که به محض بیان مخالفت، با سرزنش یا تمسخر یا انکار یا... شروع به انتقام گیری می کنند، اجتناب کنند.

راهکارهای لازم

۱ این نگرش را ایجاد کنیم که هر شخصی حق دارد نیازها و احساساتی داشته باشد و آن ها را به شیوه ای سالم بیان کند؛

۲ بهترین راه برای بیان نیازها و احساسات این است که به محض وقوع

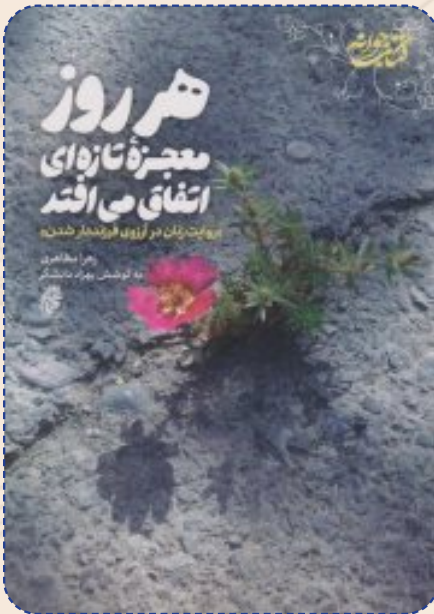
خواندن یک مقاله یا یک کتاب، مشاور یا روان شناس نمی شویم؛ بلکه می توانیم خودمان یا اطرافیانمان را بهتر درک کنیم. پس اگر رفتارهایی، شبیه آنچه گفته شد، در خودمان یا اطرافیانمان دیدیم، به مشاور متدین و متخصص مراجعه کنیم.

چی خونیم؟

علی سعدی

معرفی اجمالی: روایتی از امید و تحول

کتاب «هر روز معجزه تازه‌ای اتفاق می‌افتد» به قلم خانم زهرا مظاهری، یکی از آثار الهام‌بخش و انگیزشی است که با نثری روان و داستان‌های واقعی، به خواننده یادآوری می‌کند که زندگی پر از فرصت‌های ناب و معجزه‌های کوچک و بزرگ است



اگر بتوانیم آن‌ها را ببینیم. این کتاب را انتشارات «حماسه یاران» منتشر کرده و با استقبال خوب مخاطبان روبه‌رو شده است.

معرفی کتاب: ساختار و محتوای اثر

نویسنده در این کتاب قصد دارد به خوانندگانش پیام‌بازد:

معجزه‌ها همیشه بزرگ و چشمگیر نیستند و گاهی در کوچک‌ترین لحظه‌ها پنهان شده‌اند؛

▷ نگرش ما تعیین می‌کند که زندگی را پراز
 معجزه ببینیم یا پراز مشکلات؛
 ▷ قدردانی از لحظه‌ها و توجه به آن‌ها
 می‌تواند زندگی را دگرگون کند.

فصل ۴: دردها پلی به سوی معجزه‌ها

(چگونه سختی‌ها می‌توانند ما را به
 مسیره‌های زیباتری هدایت کنند؟)
فصل ۵: ساختن معجزه برای دیگران
 (چگونه مهربانی‌های کوچک می‌توانند
 زندگی دیگران را دگرگون کنند؟)

📌 پیام اصلی کتاب

اگر چشمِ دل باز کنی، هر روز نشانه‌ای
 از حضور خداوند و زیبایی‌های زندگی را
 می‌بینی.

📌 ساختار و سرفصل‌های کلیدی کتاب

این کتاب به بخش‌های مختلفی تقسیم
 شده که هر کدام شامل داستان‌های واقعی،
 تمرین‌های عملی و جملات تأمل‌برانگیز
 استفاده کرده است:

📌 روش تحقیق و نگارش کتاب

نگارنده در این کتاب از سه روش اصلی

است. برخی از فصل‌های کتاب عبارت‌اند از:

① روایت‌های واقعی:

خاطرات افرادی که در شرایط سخت،
 معجزه‌هایی برایشان اتفاق افتاده است؛

فصل ۱: معجزه‌هایی که نمی‌بینیم (چرا
 اغلب از کنار زیبایی‌های زندگی بی‌تفاوت
 می‌گذریم؟)

② تحقیقات روان‌شناسی مثبت‌نگر:

استفاده از مطالعاتی که دربارهٔ شادی،
 قدردانی و تاب‌آوری انجام شده است؛

فصل ۲: قدرت نگرش مثبت (چگونه
 تغییر دیدگاه، سرنوشت را عوض می‌کند؟)

۳۱ تمرین‌های کاربردی:

نفس بکشی، یعنی خداوند هنوز برایت برنامه‌ای دارد.» از آن روز، هر صبح که چشم‌هایم را باز می‌کنم، اولین کاری که می‌کنم تشکر از همین نعمت ساده‌است؛
 ▶ گاهی تمام معجزه‌ای که نیاز داری، یک تغییر نگاه است: به جای اینکه بررسی «چرا من؟»، بپرس: «این درد چه درسی برای من دارد؟»

پیشنهاد فعالیت‌های ساده اما مؤثر برای افزایش سطح آگاهی و شادی در زندگی روزمره.
 سبک نوشتار کتاب، داستان‌محور و روایی، شبیه کتاب‌هایی مانند «کیمیای» پائولو کولویو یا «معجزه شکرگزاری» راندا برن است؛ در واقع ترکیبی از حکایت‌های کوتاه، شعرهای الهام‌بخش و سؤالات تأملی است.

● چرا این کتاب خواندنی است؟

① الهام‌بخشی واقع‌گرایانه، نه صرفاً

شعاردهی

این کتاب مانند یک دوستِ خردمند است که:
 ▶ با روایت داستان‌های واقعی از افراد معمولی، نه افراد مشهور یا موفقیت‌های دور از دسترس، به خواننده ثابت می‌کند که معجزه در زندگی روزمره همه وجود دارد؛
 ▶ از کلیشه‌های رایج کتاب‌های انگیزشی پرهیز می‌کند؛ مثلاً به جای گفتن «همیشه

▶ گزیده‌ای از کتاب

▶ معجزه همیشه به معنای شفای بیماری یا ثروت یک‌شبه نیست؛ گاهی معجزه همان لحظه‌ای است که ناگهان به خودت می‌آیی و می‌بینی که هنوز زنده‌ای، هنوز فرصت داری و هنوز عشق ورزیدن را از دست نداده‌ای؛
 ▶ یک روز پیرزنی به من گفت: «عزیزم، اگر صبح که بیدار می‌شوی هنوز می‌توانی

مثبت فکرکن)، نشان می‌دهد که چگونه دردل مشکلات هم می‌توان معنایی یافت. **مثال برجسته:** روایت زنی که پس از از دست دادن شغلش متوجه می‌شود همین اتفاق فرصتی بوده برای کشف استعداد نقاشی‌اش.

۲) کاربردی‌ترین کتاب انگیزشی، از

تئوری تا عمل

نقطه قوت اصلی کتاب، تبدیل مفاهیم انتزاعی به تمرین‌های روزانه است: **دفترچه قدرانی:** پیشنهاد می‌کند هر شب سه چیز کوچکی را که بابتشان سپاسگزاری‌دید داشت کنید؛

چالش ۴۰روزه: هر روز یک کار کوچک مهربانانه، مثل کمک به همسایه سال خورده، انجام دهید تا مغز شما به الگوی بخشندگی عادت کند؛

فنی (تکنیک) «توقف و توجه»: آموزش می‌دهد که چگونه در میان هیاهوی روزانه، از لحظه‌های ساده مثل صدای

پزندگان یا طعم غذا لذت ببرید.

۳) زبان طبیعی، نه پیچیده یا کودکانه

سبک نوشتار کتاب به گونه‌ای است که: **دانشجو، خانه‌دار، بازنشسته یا نوجوان، همه می‌توانند با آن ارتباط برقرار کنند؛** از اصطلاحات تخصصی روان‌شناسی

کمتر استفاده شده و به جای آن، مفاهیم با تشبیهات ملموس توضیح داده شده؛

مثلاً: «ذهن ما مانند باغی است که اگر علف‌های هرز افکار منفی را هرس نکنی، گل‌های شادی مجال رشد نمی‌یابند»؛

حتی حاشیه‌نویسی‌های کتاب شامل نقاشی‌های نمادین و جمله‌های کلیدی است که به یادسپاری مطالب کمک می‌کند.

۴) پیوند علم و معنویت، ترکیبی نادر

برخلاف بسیاری از کتاب‌ها که یا صرفاً علمی یا کاملاً عرفانی هستند، این اثر:

از یافته‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر (مثل پژوهش‌های مارتین سلیگمن) استفاده می‌کند؛

افرادی که درگیر اضطراب یا افسردگی هستند و دنبال راهی برای خروج از منفی بافی می‌گردند؛ والدینی که می‌خواهند به فرزندانشان نگرش امیدوارانه بیاورند؛ کسانی که به ادبیات انگیزشی و داستان‌های واقعی علاقه دارند.

بدون تحمیل باورهای دینی، حس تقدس درونی را بیدار می‌کند؛ مثلاً در فصل «معجزه دعا» توضیح می‌دهد که نیایش چگونه می‌تواند مانند مدیتیشن اضطراب را کاهش دهد.

۵ اثری برای تمام عمر، نه یک بار خواندن.

ویژگی منحصر به فرد این کتاب

نکته پایانی: دعوت به معجزه بینی

«هر روز معجزه تازه‌ای اتفاق می‌افتد» کتابی است که چشم‌هایتان را به زیبایی‌های پنهان زندگی باز می‌کند. زهرامظاهری با قلمی گرم و دل‌نشین، به ما یادآوری می‌کند که معجزه‌ها منتظرمان هستند؛ فقط باید آن‌ها را ببینیم. اگر امروز احساس می‌کنید که زندگی رنگی ندارد، این کتاب می‌تواند چراغ راهنما باشد. به قول نویسنده، «معجزه‌ها مانند ستاره‌ها همیشه در آسمان‌اند؛ فقط گاهی ابرها مانع دیدمان می‌شوند».

آیا شما هم تا به حال معجزه‌های کوچکی در زندگی‌تان دیده‌اید؟

پرسش‌های پایان هر فصل شما را به بازخوانی تجربیات شخصی ترغیب می‌کند؛ مثلاً «آخرین باری که متوجه معجزه‌ای کوچک شدی کی بود؟ آن را توصیف کن»؛ فضای خالی برای یادداشت دارد تا خواننده بتواند خاطرات معجزه‌های خودش را ثبت کند؛ حتی می‌توان آن را به صورت گروهی مطالعه کرد و تمرین‌هایش را با دوستان به اشتراک گذاشت.

این کتاب برای چه کسانی مناسب است؟ کسانی که احساس می‌کنند زندگی بی‌نواخت و خسته‌کننده شده است؛

روزه میزبه

چراهای روزه میزبه ۱۵

روضه خونگی

رها سلیمانیان

تا قسمتش بشه. اون موقعها، اربعین و این جور رفتن‌ها مد نبود که کسی بچه‌مچه هم نمی‌برد با خودش. این‌ها حرف‌های تکراری خان‌داییه وقتی کسی از کربلا رفتن می‌گه. با بابا از حجره خان‌دایی زدیم بیرون. بابا ازش دو تا کله‌قند گرفته بود برا هیئتِ خونه خودمون. نذر هر ساله‌ش بود.

دایی جون، یه روزهایی کربلا رفتن به این راحتی نبود که! آقا جون خدا بیامرز حسرتِ زیارت ابا عبدالله علیه السلام موند به دلش و روزی‌ش نشد بره. تو یادت نمی‌آد: زمان صدام راه‌ها بسته بود. بعدش هم که باز شد، اول سهمیه بنیاد شهید بود برای پدرمادهای شهدا. خانم جون هم که مادر دو تا شهید بود، کلی تو نوبت موند

لگد، یا مُحسینه یا علیرضا. پاشو در رو باز کن تا از پاشنه دَریش نیاورَدَهَن!
بی حوصله رفتم در رو باز کردم. دیدم محسن، پسرخاله‌م، باداداش کوچولوش، احسان، هراسون پشت دَرَن.

من رو هُل دادن اومدن تو و بلندبلند مامانم رو صدا می‌زدن.

خاله! خاله! خاله! زهرا! تو رو خدا بیا! آجی طهورا حالش بد شده، مامان بُرَدَه تَش بیمارستان.

دَمَدَم‌های اربعین که می‌شه، هم‌ه‌ش با خودم زمزمه می‌کنم: «خدایا! یعنی می‌شه امسال من هم کربلایی شم؟!»
هم‌ه‌ش زیر سر کربلایی احمد، مداح هیئت محله‌ست؛ ازبس از حال و هوای کربلا می‌خونه و هوایی مون می‌کنه!

بابام هماهنگ کرده بودم بچه‌های محل رو برای هیئت خونگی مون دعوت کنم.

احمد گفت: هیئت که می‌آم؛ ولی چرا تو خونه؟! خونه‌تون همچین هم بزرگ نیست‌ها!

یادم اومد چند سال پیش تو ی همین روزها فکر عزاداری و کربلا بودم که در خونه روزدن.

مامان داشت رخت پهن می‌کرد. صدا زد: این جور که در رو انداختن زیر



احسان صدای گریه‌ش بلند شد و گفت
آبولانسن اومد بُردش.

محسن گفت: بیمارستان خرم، راننده
گفت می‌بریم خرم.

مامان بغلشون کرد و گفت: چیزی نیست
خاله. خوب می‌شه. مریضی مالِ آدمیزاده.
به حق سه‌سالهٔ اباعبدالله عَلَيْهِ السَّلَام خوب
می‌شه بچه‌م. غصه نخوریدها!

من هنوزهاج وواج کنار در ایستاده بودم.
با اشارهٔ مامان به خودم اومدم.

مامان دست احسان رو گذاشت توی
دستم و گفت: پسر مامان، از مهمون‌هات
پذیرایی می‌کنی تا من برم پیش خاله زهره؟
منتظر جواب من نموند. زیر لب گفت:
ماشالله مرد شده پسر! میوه توی خچاله،
غذا رو گاز. بابا اومد، بگو بیاد بیمارستان.
بیرون نرید تا پیام.

این رو گفت و کیفش رو برداشت و رفت.
مونده بودم چی کار کنم! نه می‌شد پیشنهاد
بازی بدم، نه برنامه کودک، نه فوتبال.

مامانم چادرمشکی‌ش رو از جالباسی
برداشت و دوید تو حیاط.

یا فاطمه زهرا! چی شده، قربونتون بشم؟!
احسان زد زیر گریه؛ ولی محسن خودش
رو کنترل کرد و گفت: خاله! طهورا... طهورا
رو بُردنیش بیمارستان، مامان گفت من و
احسان بیایم پیشتون. آخه بابام
مأموریته.

می‌دونم فدات شم!
قدمتون سر چشمم. الان
کجا بردنش؟



احسان نشست رو پله‌های حیاط،
سرش رو گذاشت رو پاش و های‌های
گریه می‌کرد.
انگار زبونم بند اومده بود. طهورارو تخت
بیمارستان چی کار می‌کنه؟ چیزی ش
نبود که!
رفتم تو آشپزخونه و سعی کردم ادای
مامان رو دربیارم وقتی مهمون داریم.
اول آب... نه... چای... نه...
رفتم سراغ شربت و سه تا لیوان شربت
درست کردم بردم تو ایوون.
محسن برنداشت؛ ولی احسان که آرام
شده بود، تا تهش رو سرکشید و گفت:
می‌شه تلویزیون روشن کنیم؟
براش بالشت گذاشتم و تلویزیون رو
روشن کردم.
یه بازی فکری و دو تا کتاب‌قصه و یه
فوتبال دستی آوردم کنارش گذاشتم.
دیگه هیچ‌چی به ذهنم نمی‌رسید.
برگشتم تو حیاط به محسن گفتم:
داداشت گناه داره. بیا باهاش بازی کنیم
حوصله‌ش سر نره.



از بابات داری؟ مگه وقتی می‌ره مأموریت،
خودش باهاتون تماس نمی‌گیره؟
گفت: ولی شماره سر کارش رو بلدم.
مامانم کار واجب داشته باشه، اونجا
زنگ می‌زنه، اون‌ها به بابام خبر می‌دن.
می‌دونستم وقتی خاله گفته نگو، حتماً
یه چیزی می‌دونسته! ولی منصرف کردن
محسن کار ساده‌ای نبود.
گفتم بذار بابام به محل کار بابات زنگ
بزنه. این جوری بهتره. تو بچهای، جدی
نمی‌گیرن که.

اشک‌هاش رو پاک کرد و گفت: طهور خیلی
باباییه. اصلاً از وقتی بابام رفته مأموریت،
تب کرده! فکر کنم از غصه دوری باباست
که حالش بد شده. کاش بابام زود برگرده...
دستش رو گرفتم و عین آدم بزرگ‌ها
گفتم: خوب می‌شه ایشاالله. غصه نخور.
بعد تو دلم گفتم این آدم بزرگ‌ها چرا
این قدر همه چیز رو ساده می‌بینن!
خواهر کوچولوش رو تخت بیمارستانه،
حُب غصه داره دیگه!

محسن گفت: مامانم گفته اگه بابا زنگ
زد، هیچ چی بهش نگو؛ ولی بیا بریم زنگ
بزنیم، بهش بگیم تا بلایی سر طهورا

نیومده، برگرده!

گفتم: محسن،

مگه شماره‌ای



چادرها رو به هم گره زدیم و از ستون وسط ایوون آویزون کردیم و دورش رو به لبه قالی گیر دادیم و یه خیمه کوچولو زدیم.



رفتم تو آشپزخونه. سماور خاموش بود و اجازه نداشتم روشنش کنم؛ اما روضه بدون چای که نمی شد.

بسم الله گفتم و روشنش کردم. خدا رو شکر، مشکلی هم پیش نیومد.

چای روضه و خیمه عزا آماده بود.

هنوز پیرهن مشکلی مونده بود و مداحی و بلندگو.

پیرهن ها و تیشرت مشکلی هام رو از تو کمد آوردم، با هم پوشیدیم.

یه بلندگوی اسباب بازی داشتم و یه طبل و یه زنجیر مال دسته عزای پارسال، که بابا برام خریده بود.

رفتیم تو اتاق و تلفن رو برداشتیم و اول به بابا خبر دادیم.

نیم ساعت بعد، بابا خونه بود. به محسن قول داد اول بره بیمارستان و از وضعیت طهورا خبر بگیره. بعد اگه لازم بود، به باباش خبر بده. آخه آقارضا نظامیه و وقتی می ره مأموریت، خیلی سخت می تونه برگرده، و این جووری فقط نگران می شد. بابا که می رفت بیمارستان، احسان دوباره افتاد به گریه زاری و می خواست باهاش بره. مجبور شدیم باهاش فوتبال دستی بازی کنیم که حواسش پرت شه.

خداوکیلی، آرام نگه داشتن بچه ای که پدر مادرش نیستن و تودلش پر غصه ست، کار ساده ای نیست.

به محسن گفتم: بیا هیئت بازی کنیم و برای طهورا نذری بدیم.

خوشش اومد و قبول کرد.

رفتم سراغ کمد مامان و هرچی چادر و روسری مشکلی پیدا کردم آوردم.

بابا اومد دوزانو جلوی در خیمه نشست و پایه پای بچه‌ها سینه زد و اشک ریخت. آخر هیئت هم گفت: بچه‌ها، دست‌های کوچولوتون رو بیارید بالا و از سه‌ساله اباعبدالله علیه السلام شفای طهورا کوچولو رو بخواید. اگه دعاتون مستجاب شد، هر سال همین هیئت رو برگزار کنید، من هم کمکتون می‌کنم ای‌شالله.

از اون سال تا حالا، بابا سرقولش وای ساده و هر سال هیئت حضرت رقیه علیها السلام تو خونه مون برقراره.

طهورا هم که حالا برای خودش خانمی شده، تو قسمت دخترها کمک می‌کنه و می‌گه «هیئت خودمه»!



پی‌نوشت

۱. «نیاورده‌ن» صورت شکسته «نیاورده‌اند» است.

طبل رو دادیم به احسان که خوشحال بشه. محسن مکتب مسجد بوده و صدای خوبی داره. چند تا شعر هم از مداحی‌هایی که همیشه تو ماشین باباش گوش می‌ده، حفظ بود. به خاطر همین، بلندگو رو هم محسن گرفت.

همه چیز آماده بود جز جمعیت سینه‌زن‌ها. زنگ زدیم از بابا اجازه گرفتیم چند تا از دوست‌هامون رو هم خبر کردیم و همه رفتیم زیر خیمه.

اولش فقط می‌خواستیم بازی کنیم؛ ولی خیمه خیمه عزای امام حسین علیه السلام بود و همه چیز اندازه هیئت بزرگ‌ترها، واقعی؛ مخصوصاً اشک‌های بچه‌ها وقتی فهمیدن طهورا رو تخت بیمارستانه و باباش نیست و دلش پر غصه‌ست!

بابا از بیمارستان برگشت. محسن داشت برای حضرت رقیه علیها السلام می‌خوند، سینه‌زنی و گریه واقعی می‌کرد و بچه‌ها هم سینه می‌زدن.

دوباره غم دستگیر کرد

دل نوشته

رها سلیمانیان

مثلاً اینجا کربلا

امروز اربعین است و مثلاً من هم از آن‌ها باشم که نازشان خریدار دارد...



- مثلاً اشک‌هایم قیمتی شده و رسیده به جایی که بچکد بر خاک داغ آنجا که خون خدا چکید...
- مثلاً چشمان کم‌سو و بارانی‌ام بالاخره منور شده به گنبد طلایی‌اش و رقص پرچم را آن بالابالاها به نظاره نشست‌ام که با هر تکانش غباری بزاید از قلبم و زنگاری بشوید از دلم...
- مثلاً تمام شده کابوس تکراری جا ماندن‌ها...

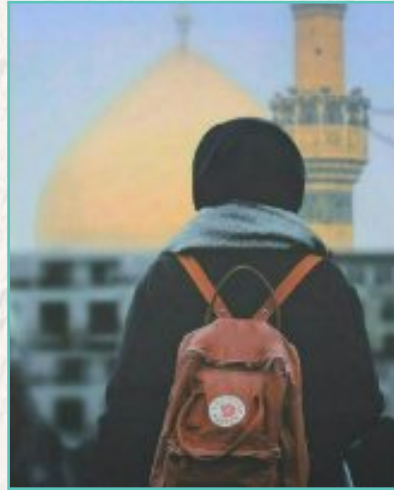
گوشه‌ای از بین‌الحرمین زانو در بغل
 می‌گیرم وزار می‌زنم...

• مثلاً عطش که بر من غلبه می‌کند،
 دستان مهمان‌نوازی چای عراقی جلویم
 می‌گیرد و من زل می‌زنم به استکان
 کمرباریک و چای پزرنگش که بالاخره
 من هم از این جام می‌نوشم و مست
 این‌همه عشق می‌شوم...

• مثلاً وسط آن شلوغی‌ها که پر است
 از غریبه و آشنا، یکی توجهم را جلب
 می‌کند؛ از بس شبیه مادر شهید راه
 می‌رود، و سلام می‌دهد و اشک از میان
 چین‌وچروک‌های صورتش می‌غلتد...



• مثلاً دست دراز می‌کنم و مروارید اشک
 از گونه‌اش به تبرک می‌گیرم و می‌گویم:



• مثلاً کوله‌ام سنگینی می‌کند و زمینش
 می‌گذارم و سجده شکر به جا می‌آورم...
 بعد به رسم ادب، برای طلب رخصت
 وارد حرم ساقی می‌شوم و دقایقی
 گوشه‌ای زل می‌زنم به آن مَشک
 آویزان بر سردر و...

ضریح باصفا و... پیمان‌نامه‌ها را که پر کردند،
 سربه‌زیر و بارانی از باب‌الحسین علیه السلام
 بیرون می‌آیم...

• مثلاً تاول پایم نمی‌گذارد دیگر قدم از قدم
 بردارم و به یاد پاهای کوچک دخترکانش،

چشم در چشمانش می‌خوانم و سلام‌ها را نه از دور، که از دلِ بهشتش تقدیمش می‌کنم...

• مثلاً چند دقیقه یک بار، نهیبی به خودم می‌زنم که «حواست هست کجایی؟!» و یک سره اشک شوق و نابوری از گوشه چشمم سرازیر می‌شود به شکرانه زیارتی که هر ساله حسرت بود...

و شاید زیارتِ آخر باشد! دلم بلرزد و زیر لب زمزمه کنم:

«و لا جعله الله آخر العهد مني لزيارتكم...»

• مثلاً...

• کاش...

آه حسین علیه السلام...

«دعايمان كنيد مادر جان!» به جای مادری که حقش بود امروز کنارمان باشد و نیست، شما دعايمان كنيد!

بعد دستش را می‌گیرم و کیف‌دستی سنگینش را برایش تا داخل حرم می‌برم و گوشه‌ای برایش پیدامی‌کنم تا خستگی راه بگیرد در آغوش حسین علیه السلام...

• مثلاً در میان بُهت و نابوری، دست‌های

دردآلودم رسیده به ضریح ابا عبدالله الحسین علیه السلام و شش‌گوشه‌اش را در

آغوش می‌کشم و طبق عادت، سر به آسمان بلند می‌کنم تا پنجه در ضریح و

زیر قبه، فرج بخوانم...

• مثلاً چهلمین عاشورای «صد لعن و

سلام»م را این بار پشت «باب الحجّة»





شاگرد کشفه

مهدیار

شما هم به این فکر کرده‌ین که چرا به این دنیا اومده‌ین؟
رسیدم. اون خوب فهمیده بود برای چی به دنیا اومده‌ین؟
نی‌دونم چندمین بار بود که این سؤال
یه گم که ازش بیشتر خوندم، متوجه شدم
روز خودم می‌پرسیدم؛ اما این رومی‌دونم
فاصله‌های زیادی بین من و اون هست؛
با خوندن داستان کسی که از لحاظ سن
مثلاً فاصله از لحاظ موقعیت جغرافیایی؛
باهش خیلی فاصله داشت، به جوابی
اون در جنوب بیروت زندگی می‌کرد.

مادر و پدرش به خاطر علاقه زیادشون به امام زمان علیه السلام، اسمش رو گذاشتن محمدمهدی. مردِ خونه با غیرت عربی که داشت، نداشت خونه‌شون که تبدیل شده بود به آوار، این‌طور بمونه: آستین بالا زد و خونه رو بهتر از قبلش ساخت، در ضاحیه یا منطقه جنوبی بیروت.

یه تابلویی هم در راهروی ورودی خونه‌شون نصب کرد که روش نوشته بود: این خونه دوباره ساخته شده. تاریخ هم زده بود. اون تابلو رو برای این زده بود

در جنگ ۳۳ روزه اسرائیل با حزب الله لبنان، خونه‌شون که در قلب بیروت بود، می‌شه یه تلی از آوار! خونه‌ای که آسانسور ایتالیایی داشته بانوار طلایی و درِ ضدسرقت با چوب جلاخورده! یه خونه شیک و تمیز که بعد از جنگ فقط ازش خاک و سنگ می‌مونه...

وقتی این بلا سر خونه‌شون می‌آد، خانوم خونه که مادرشون باشه، تازه سه ماه بود که وضع حمل کرده بود. خدا بهش یه پسر کوچولوی لپ‌قرمزی با پوست سفید و چشم‌های میشی بتراق داده بود!



تا هرکسی وارد خونه شون می شه بفهمه مردم لبنان حتی توی شرایط آوار هم به فکر اینن که خونه جدیدشون رو چطوری قشنگ تر از قبل بسازن. این ها رو گفتم که بگم این خنواده از لحاظ مالی کم نداشتن و توی رفاه زندگی می کردن. محمد مهدی در این خونه ای که وصفش کردم بزرگ شد. توی اتاقش روی دیواری و بالای سرش، عکس کسانی رو که دوستشون داشت و می خواسته شبیهشون بشه، زده بود: حاج قاسم، سید حسن نصرالله، امام خمینی و... رحمته الله به سمت دیگه از دیوار اتاقش رو هم به قاب برای خودش درست کرده بود به اسم «جداریّه حَرَب غَزّه» تا سرگذشت بچه های غزه یادش نره.



اون‌ها خوب فهمیده بودن که انقلاب اسلامی ایران یه سبک زندگیه و حزب‌الله روبره‌مین مبنای پیش بردن.

می‌دونستن فقط بخش نظامی کافی نیست. برای همین، بلافاصله یه جایی تأسیس کردن به اسم «جمعیت کشف‌الافتاد»؛ یعنی سازمان پیشاهنگان امام مهدی علیه السلام.

اینجا جاییه شبیه مدرسه‌های اسلامی و مسجدمحور؛ یه جایی مثل بسیج دانش‌آموزی ما...

کنار درس و بحث، مهارت، احکام و قرآن، فهم درست دین، کمک به دیگران و خیلی چیزهایی که یه آدم مؤمن انقلابی لازمه بلد باشه رو یاد می‌دن.

بچه‌ها، از شش تا هجده‌ساله، می‌تونستن برن کشف‌افه. پدر و مادر محمد مهدی هم از شش‌سالگی گذاشتنش کشف‌افه.

محمد مهدی انتخاب شده بود برای سرمربی‌گری کوچک‌ترها و این قابلیت رو

با این کار به صورت خودش سیلی می‌زده تا این غم برایش عادی نشه و بیدار بمونه.

یاد حاج قاسم افتادم (همون که محمد مهدی دوست داشت شبیهش بشه) که توی نامه‌ای برای دخترش نوشت: «دخترم! خیلی خسته‌ام! سی سال است که نخوابیده‌ام! اما دیگر

نمی‌خواهم بخوابم. من در چشمان خود نمک می‌ریزم که پلک‌هایم جرئت بر هم آمدن نداشته باشد تا نکند در غفلت من آن طفل بی‌پناه را سر ببرند.»^۲

واقعاً آدم شبیه کسانی می‌شه که خیلی دوستشون داره. یاد تونه که گفتم روی اون دیوار بالای سرش عکس سید حسن نصرالله رو هم زده بود؟ باید بگم که تقریباً

چهل سال پیش بود که سید عباس موسوی و سید حسن نصرالله با عقیده و آرمان سید روح‌الله (امام خمینی) علیه السلام آشنا

می‌شن و طبق نظرایشون، حزب‌الله لبنان رو تأسیس می‌کنن.



محمد مهدی همیشه متبسم بود. این رو از عکس ها و فیلم هایی که دیدم فهمیدم. دقیقاً یه تصویر درست از یه بچه حزب اللهی و انقلابیه!

محمد مهدی خودش رو غرق هدفش کرده بود و دور یه هدف نورانی می گشت:

تلاش برای سربازی امام زمان علیه السلام!

به نظرم از ویژگی های مهم محمد مهدی عشقش به دو نفر بود: حضرت زهرا و عزیز حضرت زهرا، حضرت مهدی علیه السلام.

اینکه در هجده سالگی شهید شد مثل حضرت زهرا علیها السلام، نشون از عشق شدیدش نیست؟

پیدا کرد که انتخاب کنه وارد شاخه نظامی حزب الله بشه یا نه.

مادرش می گفت پسرم عین یه پرنده بی قرار، مشتاق و منتظر بود که بهش بگن افتخار همراهی حزب الله رو داره یا نه.

فکرش رو بکنین که در لبنان، جایی که رژیم موقت اسرائیل بیخ گوشش مدام و زوز می کنه، چقدر مهمه بچه ها با آرمان مقاومت آشنا بشن و بفهمن باید پای اعتقاداتشون و خاکشون بمونن...

محمد مهدی هم، مثل خیلی از بچه های کشفه، درس مقاومت و ایستادن پای اهداف مقدس رو یاد گرفت.

روزی که خبر آوردن می تونه بره برای جنگ با اسرائیل، خونوادهش گریه می کردن؛ ولی محمد مهدی می خندید! به خونوادهش گفت: «اولین باره بعد همه تمرین های کشفه، راستی راستی دارم می رم به جنگ اسرائیل. بهم روحیه بدین، بهم لبخند بزنین!»^۳

محمد مهدی احادیث رو فقط نمی‌خوند که خونده باشه یا نمی‌نوشت که فقط نوشته باشه؛ می‌خوند و می‌نوشت و عمل می‌کرد. محمد مهدی امانت دار خوبی بود؛ همون طور که پیامبر گرامی اسلام ﷺ فرمود: بین شما دو چیز به یادگار و امانت می‌ذارم: کتاب خدا و عترتم رو...^۴

یه روز رفت کربلا، نشست توی حرم زیارت ناحیه مقدسه رو با دستخط خودش برای خودش نوشت... چی می‌مونه که بگم از معرفت این پسر!

روزی که برای شاخه نظامی حزب الله تأیید می‌شه، جلوی مادرش زانو می‌زنه و می‌گه: می‌شه برام رضایت‌نامه بنویسی تا وارد حزب الله بشم؟

می‌دونی چرا؟ چون سید حسن نصرالله گفته بود تک‌پسرها اجازه ندارن بدون اجازه مادر بیان! فدای این دقت! کسی که حالا خیلی سخته کنار اسمش «شهید» بیاریم! این دقت و لطافت نظرش دل هر کسی رو می‌بره!

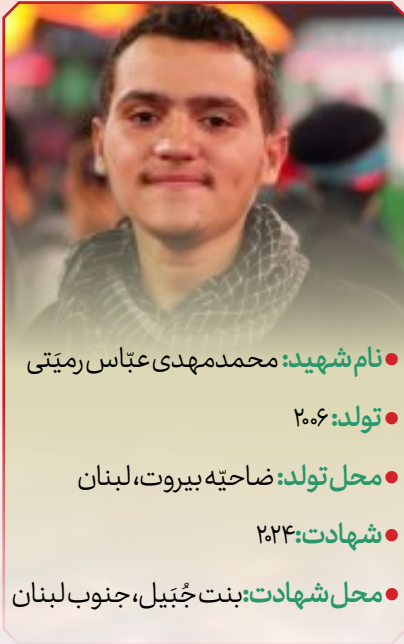
آخرین حرف محمد مهدی به مادرش این بود: ماما! برای شهادت لازم نیست تاپ تاپ تاپ باشی! به یه شرط؛ به این شرط که به خدا خیلی حسن ظن داشته باشی!

به نظرم کسی که خوب بفهمه برای چی به این دنیا اومده، تموم کارهایش و حرف‌هایش یه شکل دیگه‌ای می‌شه؛ یه جور که با همه فرق داره.

مثلاً محمد مهدی یه عادت داشت: از اهل دل سراغ دعا و ذکر خوب می‌گرفت. بعدش اون‌ها رو برای خودش توی دفتر خاطراتش می‌نوشت و هی به شون مراجعه می‌کرد. یه جور «مفاتیح شخصی» برای خودش درست کرده بود.

وقتی قرآن می‌خوند، آیتی که قلبش رو تکون می‌داد، برای خودش جدا می‌کرد و می‌نوشت. احادیث رو هم کنار اون آیه‌ها می‌نوشت و با مرورشون، روحش رو رشد می‌داد.

از علی اکبر امام حسین علیه السلام که بالاتر نبود!
پسر من باید راه امامش رو می رفت. من و
پسر من فدای پسر فاطمه زهرا علیها السلام .



• نام شهید: محمدمهدی عباس رمیتی

• تولد: ۲۰۰۶

• محل تولد: ضاحیه بیروت، لبنان

• شهادت: ۲۰۲۴

• محل شهادت: بنت جُبیل، جنوب لبنان

مادر محمدمهدی نوشت: خدا می دونه،
به خودش قسم، اگه چیزی ارزشمندتر از
پسر من، محمدمهدی، داشتم، تقدیمش
می کردم. خدا به چیزی که می گم گواهی.

با اینکه رضایت مادر کافی بود، ولی
محمدمهدی از پدرش می پرسه: بابا
شما راضی هستی من برم حزب الله؟
باباش تعلل نکرد. یه خودکار قرمز
برداشت و کنار نوشته های مادرش
نوشت: «تک پسر من فدای اسلام!»

زمان اعزام محمدمهدی، پدرش بهش
گفت: مثل حضرت علی علیه السلام گزار باش.
مراقب باش از پشت سر تیر نخوری.
دوست دارم تیر به جلوی سینه ت بخوره!
تو حق نداری از دشمن فرار کنی!

برام خیلی عجیب بود این روحیه پدر
محمدمهدی. این معرفت و ایمان عملی به
مکتب اهل بیت علیهم السلام بود که مقاومشون
کرده بود. مادرش بعد از شهادت
محمدمهدی می گفت: محمدمهدی من



پی نوشت

۱. «کرده‌ین» و «کرده‌ید» صورت گفتاری و غیررسمی «کرده‌اید» است.
<https://b2n.ir/ph2819>
۲. <https://ble.ir/parastooasgarnejad>
۳. بحار الأنوار، محمدباقر مجلسی، انتشارات دار
الکتب الإسلامیه، تهران، ۱۳۶۳، ج ۲۳، ص ۱۰۷.

پژوهشی

محمد صادق داودی

دانش پژوه سطح ۳ هنر و رسانه گرایش فضای مجازی



و معارف اسلامی نیز با زبانی ساده و روان بیان شده است. حتی مضمون جملات رهبر معظم انقلاب علیه السلام در پاسخ به شبهات روز، در قالب داستان و روان به کودکان و نوجوانان منتقل می‌شود.



پویانمایی سریالی مناسب سن ۷ تا ۱۳ سال

«شهر موشکی» مجموعه‌ای ایرانی و تولید سازمان اوج است که از سال ۱۳۹۸ در قالب قسمت‌های مختلف از شبکه پویا پخش می‌شود. این پویانمایی داستان خانواده شهید دانشمندی را روایت می‌کند که با کمک ربّاتی به نام «رایان» در شهری خیالی به نام «شهر موشکی» به ماجراجویی می‌پردازند و با چالش‌های مختلفی روبه‌رو می‌شوند. «شهر موشکی» تلاش می‌کند مفاهیمی چون همکاری، شجاعت، علم‌آموزی و دفاع از مظلوم را به زبان ساده منتقل کند. در این پویانمایی، مباحث سیاسی



طراحی بصری و شخصیت‌پردازی

شخصیت‌ها با طراحی ساده و رنگ‌های شاد، برای کودکان جذاب هستند. ربّات «رایان» به عنوان یک شخصیت مثبت و راهنما، نقش مهمی در پیشبرد داستان دارد. یکی از نکاتی که در طراحی شخصیت‌ها در این پویانمایی مورد توجه بوده، موضوع حجاب است؛ به گونه‌ای که مادر و دختر

نتیجه‌گیری

«شهر موشکی» با هدف آموزش مفاهیم اخلاقی و اجتماعی به کودکان و نوجوانان تولید شده و در بسیاری از موارد، موفق عمل کرده است. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این پویانمایی، پاسخ به شبهات رایج جامعه با زبانی روان و داستانی است و جزو معدود تولیداتی است که به این امر مهم پرداخته است. پیشنهاد می‌کنیم علاوه بر فرزندان خود، این پویانمایی مفید را به سایر خانواده‌ها نیز معرفی کنید.

پیوند (لینک) دسترسی



<https://B2n.ir/ej7701>

در کنار محارم بدون روسری هستند اما در برخورد با نامحرمان حجاب دارند. همین موضوع می‌تواند به طور غیرمستقیم مفهوم حجاب را به دختران منتقل کند؛ درحالی‌که در کمتر پویانمایی‌ای به این موضوع توجه شده است. برخی از موضوعاتی که این پویانمایی به آن‌ها پاسخ می‌دهد:

- ▶ چرایی مقاومت در برابر کشورهای استعمارگر؛
- ▶ لزوم کمک به مظلوم؛
- ▶ اهمیت و جایگاه خانواده؛
- ▶ اهمیت تولید علم و تشویق نوجوانان در این زمینه برای پیشرفت کشور؛
- ▶ بیان پشت پردهٔ دعوت از نخبگان برای مهاجرت؛
- ▶ یادآوری نیرنگ‌های گوناگون دشمن؛
- ▶ اهمیت ارتباط با خداوند متعال در زندگی.



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

بازی - گوشه



Unpacking

بازی کامپیوتر (PC5)

سن مناسب: بدون محدودیت سنی

بازی Unpacking با ترکیب جورچین و داستان‌گویی، لحظاتی خاص برای

بازی‌کننده فراهم می‌کند. هرچند سازندگان آن را یک بازی جورچین معرفی کرده‌اند، ولی اصلاً سراغ کارهایی مثل حل معماهای پیچیده نمی‌رود و به دنبال به چالش کشیدن ذهن مخاطب با جورچین‌های پیچیده نیست؛ بلکه آرامش ذهنی دل‌چسبی برای فرزندان به ارمغان می‌آورد.



در بازی **Unpacking** بازیکن وظیفه دارد وسایل زندگی یک شخصیت خیالی را پس از هر بار اسباب‌کشی، از جعبه‌ها خارج کند و در خانه جدید بچیند؛ شخصیتی که نه چهره‌اش را می‌بینیم، نه اسمش را می‌دانیم و نه حتی کوچک‌ترین سرنخی در ابتدای بازی درباره‌ی هویتش داریم. مراحل بازی، ما را به خانه‌هایی می‌برند که این شخص در آن‌ها سکونت دارد.

وظیفه‌ی ما به‌عنوان مخاطب این است که هر بار با اسباب‌کشی یا به‌بیان دقیق‌تر، با چینش وسایلش در خانه جدید، همراه باشیم. برای این منظور، در هر محیطی از خانه جعبه‌هایی خواهید یافت که باید وسایل آن جعبه‌ها را در جای مناسب بگذارید: لباس‌ها و کتاب‌ها و لوازم آشپزی و کار، که هرکدام را می‌توانید به‌سلیقه خودتان در محل خودش بچینید. اما نکته‌ی جالبش اینجاست که هیچ زمان سنج یا امتیاز یا چالش تنش‌زایی در

بازی نیست: همه چیز با آرامش و تمرکز پیش می‌رود و کودک باید با دقت هر وسیله را در جای مناسبش قرار دهد، از فضای موجود استفاده کند و هم‌زمان داستانی پنهان از تغییرات زندگی شخصیت اصلی را درک کند.

بازی Unpacking محتوای نامناسب و صحنه‌های خشن یا تبلیغات مزاحم ندارد. فضای گرافیکی‌اش ساده و پیکسلی و بسیار دل‌نشین است و موسیقی و احساسی و سازمان‌دهی بهره‌برند.

آرامش لحظات دل‌نشینی برای کودک می‌سازد. این بازی برای کودکان حدود ۸ تا چهارده سال مناسب است؛ به‌ویژه آنانی که به مرتب‌سازی و طراحی داخلی یا داستان‌های آرام علاقه دارند.

پیشنهاد می‌شود والدین گاهی کنار کودک بنشینند، در خصوص وسایل و چیدمان آن‌ها گفت‌وگو کنند و از این فرصت برای تقویت مهارت‌های ارتباطی و احساسی و سازمان‌دهی بهره‌برند.



DRAW YOUR GAME INFINITE

چهار رنگ مشکی و آبی و قرمز و سبز، مرحله‌ای از یک بازی را طراحی کند. سپس با دوربین گوشی از نقاشی‌اش عکس می‌گیرد. نرم‌افزار به صورت هوشمند نقاشی را تبدیل به یک مرحله قابل بازی می‌کند که کودک می‌تواند در آن بازی کند، از موانع عبور کند یا حتی اشیاء را جابه‌جا کند. در این بازی شما باید آدمکی را روی صفحه کاغذی کنترل کنید و هدف هر مرحله را به کمک آدمک اجرا کنید. این فرایند حس خلاقیت

Draw Your Game

بازی موبایل (android_ ios)

سن مناسب: بالای ۱۰ سال

این بازی موبایلی، آموزشی و خلاقانه و سالم برای فرزندان است که شاید کمتر مثلش را دیده باشید. با ترکیب نقاشی و فناوری، فرصتی فراهم می‌کند تا کودک شما هم سرگرم شود و هم تفکر خلاق و طراحی خودش را تقویت کند. در این بازی، کودک شما می‌تواند با کشیدن نقاشی روی کاغذ، با استفاده از

نقاشی کردن و عکس گرفتن و بازی کردن با خروجی کار، لحظات لذت بخش و آموزنده‌ای برای والد و فرزند رقم خواهد زد. در حقیقت، Draw Your Game پُلی است میان دنیای نقاشی و فناوری دیجیتال که می‌تواند باعث تقویت خلاقیت شود.



زیادی در کودک ایجاد می‌کند؛ چراکه او خودش سازنده محیط بازی است. آنچه این بازی را میان بازی‌های خلاقانه و مشارکتی منحصربه‌فرد می‌کند، ساختار ساده آن است. از جهت دیگر، بازی Draw Your Game هیچ‌گونه خشونت یا محتوای نامناسب یا تبلیغات مزاحم ندارد. محیط گرافیکی‌اش ساده و شاد و کودک‌پسند است. بازی به‌ویژه برای افراد ۱۰ تا ۲۵ سال مناسب است و می‌تواند به‌عنوان یک ابزار آموزشی در کنار فعالیت‌های هنری و طراحی در خانه یا مدرسه استفاده شود. پیشنهاد می‌شود والدین از این بازی به‌عنوان فرصتی برای همراهی با فرزند در خلق یک اثر مشترک استفاده کنند.





صدای مشاوران

در مسیر تندباد

سید عقیل مصطفوی مجد

دانش آموخته سطح ۳ حوزه علمیه؛ کارشناس ارشد روانشناسی

■ دخترم قبلاً خیلی متدین و مقید بود؛ اما از سال پیش که رفت دانشگاه، هم نمازش رو سبک گرفته، هم راحت به نامحرم نگاه می‌کنه. چه کار کنم؟ تو رو خدا کمکم کنید! همیشه برای عاقبت به خیریش دعا می‌کنم.



📩 والد گرامی، می‌فهمم چه غمی تو نمازش ثابت قدم بود، حالا شده یه آدم دلتون نشسته... دختری که تا دیروز غریبه! دل پدر و مادر آینه احوال فرزند... مثل فرشته‌ها با چادر و چاقچور تو نگرانی تون رو درک می‌کنم، مخصوصاً

اما چند نکته:

۱ فضای دانشگاه: محیط دانشگاه

اولین تجربه مستقل بودن و مواجهه با افکار مختلفه. ممکنه تحت تأثیر دوستان یا فضای آزادتر، ارزش‌های قبلی کم‌رنگ بشن؛

۲ فشار هم‌سالان: گاهی دخترها برای

«جذاب‌تر» دیده شدن یا پذیرفته شدن در جمع، مرزها رو کم‌کم پس می‌زنن؛

۳ کم‌تجربگی: در این سن، هیجان

کشف دنیای جدید گاهی باعث غفلت از خط‌قرمزها می‌شه؛

وقتی موضوع، تربیت دینی و عفت دختر عزیزتون باشه.

مسئله اینه که دختر شما تو محیط جدید دانشگاه داره کم‌کم از بعضی ارزش‌ها فاصله می‌گیره: نمازش سبک شده، نگاه‌هاش بی‌محابا... این تغییر رفتار، یه

زنگ خطر، اما نه آخر خط! دانشگاه مثل یه اقیانوسه: هم ماهی‌های سالم داره، هم

کوسه‌های خطرناک. مهم اینه که بدونیم چطور می‌شه دوباره اون ماهی سالم رو به آبی که درش راحت‌تر نفس می‌کشه، هدایت کرد.



۲ دوست یابی هدفمند

- ارتباطش رو با دختران متعهد تقویت کنید (معرفی به گروه‌های دانشجویی مذهبی یا هیئت‌های دانشگاه، و...)
- از تجربه‌های مثبت دیگران بگید: «فلانی تو دانشگاهش یه گروه قرآنی داره. می‌خوای باهم آشناتون کنم؟»



۳ تذکر غیرمستقیم (مثل جرعه آب خنک!)

- کتاب یا کلیپ‌های کوتاه درباره «حفظ نگاه» و «تأثیر نماز» برایش بفرستید؛
- گاهی بدون اشاره مستقیم، خاطرات دوران جوونی خودتون رو تعریف کنید: «یادمه تو دانشگاه، یه بار از یه دوستی دوری کردم؛ چون...»

۵ نیاز به توجه: شاید رفتارهای جدیدش،

راهی ناخودآگاه برای جلب توجه یا پرکردن یه خلأ عاطفیه.

راهکارهای عملی

۱ گفت‌وگوی بی‌حاشیه (نه موعظه

یه طرفه!)

- یه فرصت آرام، دور از فضای نصیحت و سرزنش پیدا کنید؛ مثلاً یه قرار دخترونه بذارین (کافه‌ای دنج یا پیاده‌روی در پارک)؛ از دلش خبر بگیرید: «دخترم، این چند ماه دانشگاه چطوره؟ استرس داشته‌ی؟ دوستان جدید خوبن؟»
- بازبان خودش صحبت کنید: «ما دیدیم نمازت سبک‌تر شده، نگران شدیم... خودت چی فکر می‌کنی؟»





نکته طلایی

گاهی این تغییرات، به مرحله گذرا هستند؛ مثل برگ‌های پاییزی که می‌ریزند تا بهار دوباره سبز بشن. با صبر و تدبیر، بسیاری از دخترها بعد از این دوره، حتی محکم‌تر از قبل، به ارزش‌هاشون برگشته‌ن.

کلام آخر

مطمئن باشید دعاهای شما قطعاً اثر داره؛ اما یادمون باشه «دعا به‌علاوه تدبیر»ه که معجزه می‌کنه! ان‌شاءالله با این روش‌ها دخترتون به مسیر اصلی برمی‌گرده، اون هم از روی آگاهی و انتخاب.

۱۴ تقویت معنوی نرم

هدیه‌های کوچک معنوی بدید: مهر زیبا، کتاب دعای جیبی یا حتی یه نرم‌افزار نماز (مثل «اذان‌گو»);
دعاهای دسته‌جمعی خانوادگی رو بیشتر کنید (مثلاً بعد شام یه دعای کوتاه یا چند آیه از قرآن کریم بخونین).



۱۵ مراقبت از رابطه عاطفی

به‌ش احساس امنیت بدید: «دخترم، همیشه پشتیبیم. هر مشکلی داشتی بگو»;
از ازدواج زود هنگام به‌عنوان «راه‌حل فوری» پرهیز کنید! اول باید دلش رو آروم‌آروم به ارزش‌ها برگردونید.

از خودت شروع کن!

محمد اسماعیلی

دانش آموخته سطح ۳ حوزه علمیه؛

کارشناس ارشد روانشناسی



بارها اتفاق افتاده که پدر و مادرهایی برای مشاوره تربیت فرزند، سراغ مشاور یا مبلغ دینی می‌روند و از اینکه حرف و نصیحتشان تأثیری ندارد گله‌مند هستند! یا نمی‌دانند از کجا و با چه روشی شروع کنند تا در تربیت موفق باشند.

در پاسخ به این والدین یا مربیانی که با کودک و نوجوان سروکار دارند، باید فقط این جمله زیربنایی طلایی مهم را گوشزد کنیم: «از خودت شروع کن...»

کلید تربیت فرزند: رشد والدین

تربیت فرزند موضوعی است که همواره در کانون توجه خانواده‌ها و جامعه قرار داشته است. والدین به‌عنوان نخستین و تأثیرگذارترین الگوها در زندگی فرزندان خود، نقشی حیاتی در شکل‌دهی به شخصیت و رفتار و آینده آن‌ها ایفا می‌کنند. اما سؤال اصلی این است: چگونه

چگونه از خودمان شروع کنیم؟

قدم اول: خودآگاهی

اولین قدم در تربیتِ درست فرزند، خودآگاهی و درک عمیق از خود است. والدینی که به احساسات و افکار و رفتارهای خود توجه دارند، به راحتی می‌توانند قوت‌ها و ضعف‌های خود را بیابند. این خودآگاهی کمک می‌کند بدانند چه نوع الگویی به فرزندانشان نشان دهند. اگر والدین از والدینِ خود یاد گرفته‌اند که چگونه احساسات خود را مدیریت کنند، از آن‌ها انتظار می‌رود این مهارت را به فرزندانشان منتقل کنند.

می‌توانیم به بهترین شکل فرزندانمان را

تربیت کنیم؟

پاسخ این سؤال می‌تواند به سادگی در یک جمله خلاصه شود: «والدین باید خودشان حرکت کنند و در مسیر رشد قرار بگیرند.»

امیر بیان علیه السلام در حکمت ۷۳ نهج البلاغه خیلی زیبا به این نکته اشاره می‌فرماید: «کسی که خود را در مقام پیشوایی و امامت بر مردم قرار می‌دهد، باید پیش از آنکه به تعلیم دیگران بپردازد، به تعلیم خویش بپردازد، و باید تأدیب و تعلیم او نسبت به دیگران پیش از آنکه با زبانش باشد، با عملش باشد، و کسی که معلم و ادب‌کنندهٔ خویشتن است، به احترام سزاوارتر است از کسی که معلم و مربی مردم است.»



می‌تواند به والدین کمک کند روش‌های (تکنیک‌های) مؤثر را بیاموزند.



👉 قدم سوم: الگوسازی

فرزندان به‌طور طبیعی رفتارهای والدین را الگوبرداری می‌کنند. در واقع، این رفتارها به‌عنوان الگوهای اولیه در ذهن آن‌ها شکل می‌گیرد. وقتی والدین در مسیر رشد و توسعه خود حرکت می‌کنند، فرزندانشان نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرند و به‌طور غیرمستقیم، با یادگیری مهارت‌های مهمی مانند خودمدیریتی، حل مشکل و ارتباط مؤثر، به رشد فردی می‌رسند.

خودآگاهی مقدمه‌ای برای خودشناسی است و در معارف دینی ما نیز تأکید زیادی بر آن شده است، تا جایی که حتی برای مهم‌ترین اصل تربیت دینی، یعنی خداشناسی، نیز زمینه‌سازی می‌کند. **امیرالمؤمنین (علیه السلام)** می‌فرمایند: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ؛ هر کس خودش را شناخت، قطعاً خدایش را شناخته است.»

👉 قدم دوم: به‌روزرسانی و تداوم (رشد مداوم)

رشد مداوم یکی از اصول اساسی برای والدین است. در دنیای امروز که تغییرات سریع و مداوم در فرهنگ و جامعه رخ می‌دهد، والدین باید همواره در حال یادگیری و به‌روز شدن باشند. برای مثال، شرکت در کارگاه‌های آموزشی، خواندن کتاب‌های مرتبط با تربیت فرزند، و مشاوره با کارشناسان

قدم چهارم: مدیریت استرس

البته شایان ذکر است که اگر پدر و مادر یا یکی از آن‌ها از اختلالات زمینه‌ساز اضطراب و استرس رنج می‌برند، قبل از هرچیز به درمان خود زیر نظر روان‌شناس متخصص و متعهد بپردازند و نگذارند این مشکل زمینه مشکلات تربیتی برای فرزندان شود.

تربیت فرزند همواره با چالش‌ها و فشارهای روحی همراه است. والدین باید یاد بگیرند چگونه استرس خود را مدیریت کنند و در شرایط دشوار، آرامش خود را حفظ کنند. این مهارت‌ها نه تنها به سلامتی روحی والدین کمک می‌کند، محیطی آرام و مثبت برای فرزندان نیز ایجاد می‌کند. والدین می‌توانند از شیوه‌های (تکنیک‌های) مختلف، مانند تمرین تنفس عمیق یا ورزش، برای کاهش استرس استفاده کنند.

قدم پنجم: توجه به نیازهای عاطفی فرزندان

فرزندان هرکدام نیازهای خاص خود را دارند. والدین باید توانایی گوش دادن فعال و درک احساسات آن‌ها را داشته باشند. برقراری ارتباط مؤثر و معتبر با فرزندان موجب



شناخته شود، به فرزندان این احساس را منتقل کنند که فرایند یادگیری یک سفر هیجان‌انگیز و دل‌نشین است. تشویق فرزندان به پرسشگری، یکی از روش‌های احترام به نظر آن‌ها و ایجاد فرصت‌های جدید برای یادگیری است.

👉 قدم هفتم: استفاده از تجارب دیگران

والدین می‌توانند از تجارب دیگر والدین بهره ببرند. ارتباط والدین با یکدیگر و به‌اشتراک‌گذاری تجربیات، به آن‌ها کمک می‌کند دیدگاه‌های مختلفی را جمع‌آوری کنند و به تربیت فرزند به دست

می‌شود آن‌ها احساس امنیت کنند و این می‌تواند بستر مناسبی برای رشد و بالندگی‌شان فراهم کند.

👉 قدم هشتم: ایجاد محیطی مثبت برای یادگیری

ایجاد یک محیط مثبت برای یادگیری نیازمند تلاش و برنامه‌ریزی است. والدین می‌توانند با به

وجود آوردن فضایی که در آن یادگیری و رشد ارزشمند



آوردند. یادگیری موفقیت‌ها و چالش‌های دیگران می‌تواند راهگشای والدینی باشد که در حال تلاش برای تربیت فرزندانشان هستند. انتخاب می‌کنند و در تلاش‌اند بهتر و بهتر شوند، فرزندانشان نیز به‌طور طبیعی تحت تأثیر قرار خواهند گرفت و در پیوستگی با آن‌ها به‌سمت رشد و شکوفایی حرکت خواهند کرد.

درنهایت، بیاییم با هم در این سفر مشترک قرار بگیریم و با هم رشد کنیم. فرزندانمان را با عشق و محبت پرورش دهیم و خودمان را نیز در این مسیر فراموش نکنیم. هر قدم ارزنده‌ای که برداریم، فرزندانمان را نیز به‌سوی موفقیت هدایت خواهد کرد.



قدم آخر: شروع سفر درونی به‌سوی رشد

درست است که تربیت فرزند یک فرایند پیچیده و چندجانبه است، اما والدین باید به یاد داشته باشند که کلید موفقیت در این مسیر، رشد و توسعه خود آن‌هاست. هنگامی که والدین مسیر درستی را در زندگی خود



پی‌نوشت

۱. «مَنْ نَصَبَ نَفْسَهُ لِلنَّاسِ إِمَامًا [فَعَلَيْهِ أَنْ يَبْتَدَأَ فَلْيَبْدَأْ بِتَعْلِيمِ نَفْسِهِ قَبْلَ تَعْلِيمِ غَيْرِهِ وَ لِيَكُنْ تَأْدِيبُهُ بَسِيرَتَهُ قَبْلَ تَأْدِيبِهِ بِلِسَانِهِ وَ مُعَلِّمٌ نَفْسِهِ وَ مُؤَدِّبُهَا أَحَقُّ بِالْإِجْلَالِ مِنَ مُعَلِّمِ النَّاسِ وَ مُؤَدِّبِهِمْ» (نهج البلاغه، ترجمه آیت‌الله العظمی مکارم شیرازی، انتشارات امام علی بن ابی‌طالب علیه السلام، حکمت ۷۳).
۲. عُرِّجَ الْحَكْمُ وَ دُرِّرَ الْكَلِمُ، عبدالواحد تمیمی آمدی، انتشارات دارالکتب الإسلامیه، قم، ۱۴۱۰ق، ص ۵۸۸.

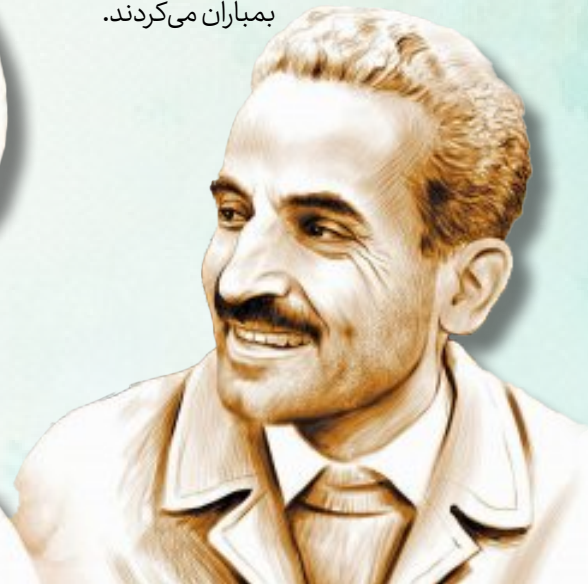
نترسید و نترسیم و نترسانیم!

نجمه جمشیدی - دانش پژوه سطح ۳ حوزه علمیه



شنیده بودیم صدام دستور ترک شهر و خاک ایران را می‌داد و تهدید به کشتن سران جمهوری اسلامی می‌کرد؛ اما مرد و زن ماندند و جان دادند؛ اما خاک ندادند! شنیده بودیم در همان دوران امکانات کم بود و رفت‌وآمدها محدود؛ اما مردم یک‌دل و یک‌صدایک چیز را فریاد می‌زدند: ایستادن تا پای جان در راه اسلام! شنیده بودیم امام علیه السلام قلب‌ها را فتح کرده بود؛ وگرنه چطور می‌شد کسی که در خرمشهر بود، با آن کسی که در تهران بود یا در شیراز یا در مشهد یا در تبریز، همه

حتماً شنیده‌اید که می‌گویند: «شنیدن کی بود مانند دیدن!» ما هرچه را که شنیده بودیم دیدیم. شنیده بودیم که روزی ایران به تنهایی غلغ اسلام را به دست گرفته بود و در برابر صدام و هم‌دستانش ایستاد. شنیده بودیم که در این ایستادگی، مرد و زن و پیر و جوان و کودک و شیرخوار و حتی بچه در شکم مادر نیز سهیم بود. شنیده بودیم که در بمباران‌های صدام، خانوادگی شهید می‌شدند. شنیده بودیم مدارس و مساجد و پایگاه‌های بسیج و حتی بیمارستان‌ها را بمباران می‌کردند.



اما مردم ایران، مردم دل‌داده به امام علیه السلام، پای او با جانشان ماندند.

شنیده بودیم که سال ۶۰ اتفاقات گوناگونی افتاد؛ اما مردم به آن نقطه‌ای که در آن ایستاده بودند، یک لحظه هم تردید نکردند؛ بلکه مصمم تر شدند و ایستادگی کردند.

و حالات تمام این‌ها و بیشتر از این‌ها را دیده‌ایم. اگر سال ۶۰ نبودیم، از سال ۹۸ به بعد لحظه‌ای نبود که کمرمان نشکند؛ اما دوباره دست به زانو زدیم و بلند شدیم و ادامه دادیم.

اگر سال ۶۰ ترورهای شهید رجایی و باهنر را ندیده‌ایم، سال ۹۸ ترور حاج قاسم سلیمانی علیه السلام، سال ۴۰۳ شهادت شهید

یک دل با امام علیه السلام باشند و پشت ایشان، و در برابر این سختی‌ها ایستادگی کنند؟!

شنیده بودیم که فقط در یک سال، اکثر مردان بزرگ و مسئولان مهم ایران را شهید و ترور کردند.

این داغ داغ سنگینی بود که بر دل‌ها گذاشتند. اما بعد از شهادت مسئولان بزرگ ایران، همچون شهید رجایی و باهنر و شهدای دیگر تیر ۶۰، کسانی آمدند و علم را به دست گرفتند و این مملکت جان دوباره گرفت.

شنیده بودیم که امام جامعه‌رامثل دوران امام حسین علیه السلام تهدید به کشتن کردند؛



موجودات! شهادت به دست کسی که خیلی از شهدا آرزوی شهادت در نبرد با او را داشتند: اسرائیل غاصب!

حاج قاسم رضی الله عنه گفته بود زمانی می‌رسد که فتنه‌هایی به پا می‌شود. من آن روز نیستم؛ اما شما پشت ولی فقیه را خالی نکنید!

من در آرزوی شهدا زندگی می‌کنم. هرچند سال ۶۰ را ندیده‌ام، اما ۴۰۴ را دیده‌ام و هرآنچه را شنیده‌ام، دیده‌ام و با پوستم و گوشتم و خونم لمس کرده‌ام.

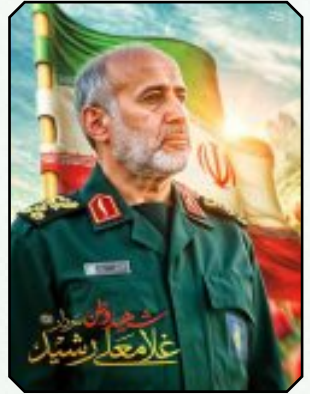
شنیده بودم که در دوران جنگ و در سال ۶۰، تابوت‌های شهدا، یکی پس از دیگری، در شهر گردانده می‌شد و مردم در تشیع پیکر شهدا شرکت می‌کردند. حالا همان تابوت‌های شهدا را که در شهر می‌گرداندند، می‌بینم؛ درحالی‌که تا قبل از این فقط شنیده بودم.

بعد از من چه چیزی را خواهند دید، دنیای پراز ظلم را یا دنیای ایستادگی و ظهور را؟

رئیس‌ی رضی الله عنه و ترور سید حسن نصرالله رضی الله عنه و در سال ۴۰۴ ترور سرداران رشید اسلام، سلامی و باقری و حاجی‌زاده را دیده‌ایم. من سال ۶۰ نبودم؛ اما الآن هستم، می‌بینم، می‌شنوم، می‌چشم طعم شهادت را، طعم تهدید را، طعم حمله را...

اگر سال ۶۰ نبودم و ترور نافرجام آیت‌الله خامنه‌ای رضی الله عنه را ندیده‌ام، سال ۴۰۴ هستم و تهدید به ترور ایشان را دیده‌ام و شنیده‌ام. من دیده‌ام مردم برای دفاع از ایران و اسلام و امام جامعه، از هیچ چیز نترسیدند و به میدان آمدند: در روز غدیر، بعد از نماز جمعه، «جمعه خشم و نصر» به راه افتاد و آمدند و گفتند: جانم فدای اسلام! جانم فدای ایران! جانم فدای رهبر!

من سال ۶۰ نبودم. نبودم تا اشک مادران را در فراغ فرزندانشان ببینم؛ اما سال ۴۰۴ هستم و می‌بینم اشک مادرانی را که بعد از شهادت فرزندانشان ریخته می‌شود! شهادت به دست پست‌ترین



ریشه این درخت با آب محکم نشده؛ پای
این درخت و ریشه اش خون هاریخته شده...
ما با خون دل خوردن به اینجا رسیده ایم
و به هیچ قیمتی از آن نخواهیم گذشت،
از ایرانیان، از اسلامان، از رهبران، از
مردمان، و...

مگر می شود گذشت؟! شما بودید،
می گذشتید یا پای آن می ماندید؟
من ایرانی ام! حتی اگر سال ۶۰ را ندیده
باشم، در جای خود و برای ایران و اسلام،
سپاهی ام، ارتشی ام، بسیجی ام...
من پشت ایران و اسلام و نظام و رهبرم
می مانم. من که می مانم؛ اما هرکس

من ایرانی ام! اگر من و امثال من روایت
نکنیم آنچه را که باید از ایران روایت کنیم،
دشمن آن را به نفع خود و ۱۸۰ درجه خلاف
واقع روایت می کند!

این جمله رهبرم است.
من ایرانی ام! حتی اگر سال ۶۰ را ندیده
باشم، می دانم مردم ایران سال ها
ایستاده اند تا ایران به اینجا رسیده...!
مثل درختی که اولش نهال است؛ اما
بعد از تحمل زمان و سختی ها، درخت
تناوری شده با ریشه های محکم، که
هیچ کس نمی تواند آن را از ریشه بگند.



من سال ۶۰ را ندیده‌ام؛ اما شنیده‌ام که تهدیدها را چطور به فرصت تبدیل کردند: شکستن حصر آبادان، آزادی خرمشهر، و... من سال ۶۰ نبودم؛ اما ۴۰٪ که هستم... رهبرم می‌گوید: «ما در سال ۶۰ در مقابل این همه حادثه و شدت عمل توانستیم بایستیم روی پای خودمان، دشمن را ناامید بکنیم. امروز هم می‌توانیم. خدای سال ۶۰ همان خدای امسال است. خدای دوران‌های سختی و دوران‌های گوناگون، یکی است. سنت‌های الهی همه سر جای‌شان است.»^۳ پس

نترسید و نترسیم و نترسانیم!



پی‌نوشت

۱. گزیده‌ای از آخرین سخنرانی سردار جاویدالآثر حاج احمد متوسلیان در جمع قوای «محمد رسول‌الله» در یادگان زَبدانی در نزدیکی شهر دمشق، ده روز پیش از اسارت.
۲. جمله کلیدی و راهگشای شهید سلیمانی علیه‌السلام، ۱۳۹۷/۰۳/۱۷.
۳. بیانات مقام معظم رهبری علیه‌السلام در دیدار رئیس و مسئولان قوه قضائیه، ۱۴۰۷/۰۴/۰۷.

می‌خواهد برود، برود. به قول حاج احمد متوسلیان، «(ما) با اسرائیل وارد جنگ خواهیم شد و عملیاتمان را علیه آن‌ها شروع خواهیم کرد. هرکس با ماست، بسم‌الله! هرکس با ما نیست، خداحافظ!»^۱



من سال ۶۰ را ندیده‌ام؛ اما از آن‌ها که دیده‌اند، شنیده‌ام: «(من) با تجربه می‌گویم این را؛ میزان فرصتی که در بحران‌ها وجود دارد، در خود فرصت‌ها نیست؛ اما شرطش این است که نترسید و نترسیم و نترسانیم!»^۲



علی سعدی

بهترین پاسخ!



یک سؤال از تو می‌پرسم، تو هم یک سؤال از من. اگر جوابم قانع‌کننده نبود، اعتراف می‌کنم شکست خورده‌ام.

موافقت کرد. سؤال اولم را پرسیدم: فرض کن یک پزشک در اتاق عمل، کودک در حال مرگ را نجات دهد. آیا این پزشک عادل است؟

جواب داد: البته! او زندگی کودکی را نجات داده.

گفتم: حالا فرض کن همان پزشک، به جای نجات آن کودک، برود و کودک دیگری را که در بخش اطفال خوابیده، نجات دهد. باز هم عادل است؟

سکوت کرد. بعد از چند دقیقه نوشت: نه! چون کودک اول می‌میرد.

نوشتم: دقیقاً خدا هم مثل آن پزشک است؛ اما با یک تفاوت: او می‌داند چه کودکی در «اتاق عمل» دنیا اقتضای زندگی دارد و چه کودکی باید به «بخش اطفال» بهشت برود.

قرار بود چند روزی را برای عزاداری ایام فاطمیه، در این شهرستان بمانم. همه تلاشم این است که تا اینجا هستم، تمام وقتم را صرف انجام وظیفه‌ام کنم. اوقات تبلیغ، برخلاف سفرها و جابه‌جایی‌های دیگر، حس غربتی برایم ندارد.

ساعت ۲ بامداد بود که اعلان پیام‌رسانم روشن شد؛ پیامی از شخص بدون نام و عکس: «آقای طلبه! می‌خواهم ببینم جواب این سؤال را داری یا نه: اگر خدا عادل است، چرا بچه‌های بی‌گناه می‌میرند؟!»

نمی‌دانستم طرف کیست؛ اما لحنش توهین‌آمیز نبود؛ بیشتر شبیه فریاد یک دل‌شکسته بود. جواب دادم: «دوست عزیز، جواب را دارم؛ اما اگر اجازه دهی، اول داستانی تعریف کنم.»

بازی عجیب یک غریبه

او اصرار داشت مستقیم جوابش را بدهم. پیشنهاد دادم بیا بازی کنیم: من

ظالم است...؛ اما حالا فهمیدم شاید او را از درد بیشتر نجات داده!

اشک می ریخت. ادامه داد: «آن مقاله... عیناً توضیح بیماری پسر من بود! چطور ممکن است؟! تواز قبل این را می دانستی؟!»
 جواب دادم: نمی دانستم...؛ اما خداوند می دانست تو امروز به این پاسخ نیاز داری.

پایانی که تازه شروع شد

آن مرد که خودش استاد دانشگاه بود، حالا گروهی از دانشجویانش را به کانال من هدایت کرده. آخرین پیامش را هرگز فراموش نمی کنم:

«من همیشه فکر می کردم دین برای آدم های ضعیف العقل است؛ اما امروز فهمیدم «علم» فقط یکی از زبان های خداست!»

نکته طلایی

گاهی بهترین پاسخ به شبهه ای، طرح سؤال هوشمندانه است!

پیامش آمد: اینکه تمثیل است! من دنبال دلیل منطقی می گردهم!

آن وقت بود که ایده عجیبی به ذهنم رسید: پیوند (لینک) یک مقاله علمی درباره «مرگ ناگهانی نوزادان» را برایش فرستادم و گفتم این تحقیق ثابت می کند ۸۰ درصد نوزادانی که می میرند، نقص ژنتیکی دارند که اگر زنده می ماندند، در بزرگسالی درد شدیدی می کشیدند. حالا سؤال من: آیا بهتر نیست خداوند آن ها را زودتر به بهشت ببرد؟

یک ساعتی گذشت؛ اما هیچ پاسخی نداد. ناگهان تماس تصویری گرفت! مردی حدود ۳۵ ساله با چشمانی قرمز ظاهر شد: من...

پدر... یک کودک... معلول بودم. پسر من هفته پیش در پنج سالگی مُرد. بیماری نادری داشت... استخوان هایش مثل شیشه می شکست. آخرین بار که بغلش

کردم، دنده اش زیر دستم صدا داد. شب ها جیغ می زد؛ اما من فقط می توانستم گریه کنم... تمام این مدت فکر می کردم خدا

فراخوان مقالات

ماهنامه خانواده‌مبلغان

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

موضوعات فراخوان:

۱. بیان تجربیات تبلیغی خانواده مبلغان و روحانیون؛
۲. تفریحات سالم برای خانواده مبلغ در محیط تبلیغی؛
۳. کودکی و نوجوانی فرزندان مبلغان؛ ویژگی‌ها و نیازها؛
۴. مدیریت روابط خانواده طلاب و مبلغان با خویشاوندان؛
۵. تبیین ارزش و آثار تبلیغ برای خانواده و فرزندان مبلغان؛
۶. تبیین ظرفیت‌های تبلیغی اعضای خانواده طلاب و مبلغان؛
۷. نیازهای آموزشی، مهارتی و هنری خانواده طلاب و مبلغان؛
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 مبلغان (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 مبلغان؛
- ✳ ارائه راهکار در محتوای مهارتی.

از عموم طلاب (برادران و خواهران) علاقمند و صاحب نظر، دعوت می‌شود
مقالات و آثار علمی خود را به دفتر مجله ارسال نمایند.

راه‌های ارتباطی



۰۲۵-۳۱۳۳۵۶۵

@Ammar_1985

www.mobaleghankhanvade.ismc.ir



● با مراجعه به هر کانال می توانید از محتوا و

مقالات نشریات مرکز پژوهش‌های تبلیغی مجتمع

آموزشی پژوهشی تبلیغ به صورت رایگان استفاده کنید.

۱ کانال آرشیو ماهنامه سفیر-امین:

<https://eitaa.com/safiraminMagazine>

۲ کانال ماهنامه خانواده-مبلغان:

<https://eitaa.com/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>

