

خانواده مبلغان ۳۵

ماهنامه اطلاع‌رسانی، علمی، آموزشی

سال سوم - شماره ۳۵ - آذر ماه ۱۴۰۴

یک بانو و یک جهان مادانه

تربیت و مهارت

قصه اعتماد در مسیر درمان

اسطوره‌های بن‌نشان

هنر تعادل در روابط فامیل

شورش علیه نرانج



مرکز پژوهش‌های تبلیغی مجتمع آموزشی پژوهشی تبلیغ

خانواده مبلغان

مرکز پژوهش‌های تبلیغی مجتمع آموزشی پژوهشی تبلیغ

آر شماره ۱۳۰۳

۳۵

مقام عظیم نبی


شهید وقتی از این دنیا می‌رود، در ملکوت اعلیٰ میهمان خود خداست، رزق او را خود خدا عنایت می‌کند، او را راحت می‌دهد؛ اما پدر چطور، مادر چطور، همسر چطور؟ وقتی این‌ها می‌شنوند که عزیزشان به شهادت رسیده، رنجشان تازه آن‌جا شروع می‌شود؛ گذران زندگی خیلی از چیزها را از یاد انسان میبرد؛ آنچه از یاد انسان نمی‌رود داغ عزیزان است. این رنج، علو درجات را می‌آورد؛ این رنج پیش خدای متعال بی حساب و کتاب نیست؛ قدرت تحلل این رنج به انسان عظمت می‌بخشد.

بیانات معظم له در دیدار خانواده‌های شهدا

مؤرخ: ۱۳/۴/۱۳۸۲

mobileghankhavarde.ir





خانواده مبلغان ۳۵

ماهنامه اطلاع‌رسانی، علمی، آموزشی
سال سوم - شماره ۳۵
آذر 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

یک بانو و یک جهان ماد رانه ۵

دانش افزایی

سینه ضرورتیه ۲۶ (اعراض نفسانی) (۶۶) ۱۰

تربیت و مهارت ۱۴

الگوهای اشتباه ۷ (طرح واره و وابستگی) ۲۰

قصه اعتماد در مسیر درمان ۲۵

برای سوم جمادی ۲۸

معجزه تناسب ۲ (یک آدم مناسب) ۳۱

ایستادن روی تخته زندگی ۳۸

اسطوره ای بی نشان ۴۳

چی بخونیم؟ ۵۱

پویانمایی «بچه های بد» ۵۷

مهارت افزایی

هنر تعادل در روابط فامیلی ۶۱

شورش علیه گرانی (سلاح های نوین خانوادگی برای پیروزی در جنگ اقتصادی) ۶۸

با مخاطبان

سوزان ترین فصل سال ۷۵



پیام فرمانده

دانشگاه باید بتواند یک جنبش نرم‌افزاری همه‌جانبه و عمیق در اختیار این کشور و این ملت بگذارد تا کسانی که اهل کار و تلاش هستند، با پیشنهادها و قالب‌ها و نوآوری‌های علمی خود بتوانند بنی‌حقیقی یک جامعه آباد و عادلانه مبتنی بر تفکرات و ارزش‌های اسلامی را بالا ببرند.

برداشت و توقع بنده و نظام اسلامی از جماعت دانشجو این است که فکر می‌کنیم دانشجو یک روشنفکر تمام‌عیار مسلمان است؛ متدین است. من می‌خواهم غالب یا بیش از غالب بدنه دانشجویی کشور، مجموعه‌ای متعهد و دارای احساس مسؤلیت



نسبت به آرمان‌های دانشجویی باشند. یکی از این آرمان‌ها مسئله علم است؛ دومی عدالت خواهی است و آرمان سوم، آزاداندیشی و آزادی خواهی است.



درزمینه عدالت خواهی، می‌توانید قانون اساسی را مطالعه کنید و ببینید اگر ما بخواهیم عدالت اجتماعی را با همان مفهوم متعارفی که همه می‌فهمیم، تحقق ببخشیم، باید از کدام دستگاه‌ها چه توقع‌هایی داشته باشیم!



پی‌نوشت

۱. دفتر حفظ و نشر آثار آیت‌الله العظمی خامنه‌ای <https://B2n.ir/xj5922>.

یک بانو و یک جهان مادرانه

علیرضا زنگونی



فالم
مادر بویها

پرورش‌دهندهٔ امامان معصوم علیهم‌السلام شد و خانهٔ کوچکش دانشگاهی بزرگ برای تربیت بشر. او به جهان آموخت که مادری تنها پرورش جسم نیست؛ پرورش روح و ایمان و شجاعت است. مادری یعنی همان چیزی که در دامان فاطمه علیها‌السلام حسین علیه‌السلام را ساخت و تاریخ را متحول کرد.

پس این تولد تنها یک مناسبت تقویمی نیست؛ تجدیدعهدهی است با مکتبی که «عشق» را با «عقل» و «عبادت» را با «مسئولیت اجتماعی» و «حیا» را با «شجاعت بیان حق» در هم آمیخت. شکوفه‌های این بهار فاطمی، بذریه‌های معرفت و آزادگی و مهرورزی هستند که در دل تاریخ می‌رویند و تا قیامت بارور خواهند بود.

امروز بیش از هر زمان دیگری به بازخوانی

این مکتب نیاز داریم

هم‌زمان با فرازسیدن زادروز بانوی بهشت، گویی بهار نه در طبیعت، که در دل بشر شکوفه می‌زند. تولد حضرت صدیقه طاهره علیها‌السلام تنها تولد یک دختر نبود؛ تولد مکتبی بود برای مادری و مادرانه‌ها.

این روز طلوع «معنویت ناب» در قالب «انسانی کامل» است؛ زنی که الگوی بی‌بدیلی شد برای همهٔ عصرها و نسل‌ها. او آمد تا به زن بودن معنا ببخشد.



تولد بانو فاطمه علیها‌السلام تولد «مادرانه‌ای مقدس» بود؛ مادری که دامنش

انس با محراب

از همان اوان کودکی، فاطمه علیها السلام با محراب عبادت انس گرفت. نیایش‌هایش از روی عشق و شوق بود، نه اجبار و تکلیف. در روز مادر، این ویژگی به ما یادآوری می‌کند که مادران نخستین معلمان معنویت برای فرزندان‌شان هستند. آنان با روح لطیف و دل پاکشان می‌توانند راه ارتباط با معبود را به فرزندان‌شان بیاموزند. مادری که خود با خدا سخن می‌گوید، می‌تواند این هنر را به فرزندش نیز بیاموزد.

بر منبر وعظ

فاطمه علیها السلام در طول زندگی کوتاه اما پربارش همواره از دل سخن می‌گفت و سخنش به دل می‌نشست. این ویژگی برای مادران امروز درس بزرگی دارد. مادرانی که با زبان دل با فرزندانشان سخن می‌گویند، تأثیر ماندگارتری بر جان آنان می‌گذارند. در روز مادر باید به این حقیقت اندیشید که بهترین سخنرانی‌ها همان کلمات مادرانه‌ای است که از عمق دل برمی‌آید و مستقیم به دل فرزند می‌نشیند.

بخشش بی‌منت

فاطمه علیها السلام در اوج نیاز و محرومیت، به نیازمندان کمک می‌کرد. این روحیه بخشش و ایثار، درس بزرگی برای مادران است. مادری که روحیه بخشش و گذشت را در خانواده



پرورش گل‌های باغ زندگی

فاطمه علیها السلام با فرزندانش چنان رفتار می‌کرد که گویی گل‌های باغ زندگی‌اش هستند. این نگاه لطیف و عمیق، الگوی کاملی برای همه مادران است. مادری که با صبر و حوصله و با عشق و محبت، فرزندانش را پرورش می‌دهد، در حقیقت هنرمندی است که در حال خلق شاهکار بی‌نظیری است. در روز مادر باید به این هنر ظریف مادری ادای احترام کرد.

نهادینه می‌کند، در حقیقت سرمایه بزرگی به فرزندانش هدیه می‌دهد. در روز مادر باید به این نکته اندیشید که بزرگ‌ترین هدیه‌ای که یک مادر می‌تواند به جامعه بدهد، پرورش فرزندان بخشنده و ایثارگر است.

فاطمه علیها السلام مادر همیشه‌ها

تولد حضرت فاطمه زهرا علیها السلام به ما یادآوری می‌کند که مادری هنر آفرینش انسان‌های کامل است. در روز مادر باید به تمام



مادران جهان که با عشق و فداکاری در حال پرورش نسل آینده هستند، ادای احترام کرد. صدیقه کبری عَلَيْهَا السَّلَامُ به ما می آموزد که مادری تنها یک رابطه زیستی نیست؛ یک پیوند روحی و معنوی است که تا ابد در جان فرزندان باقی می ماند.

کنیم و در برابر باطل، چونان او، «فریاد حق ستایی» باشیم.

▶ پروردگارا، به حق فاطمه زهرا عَلَيْهَا السَّلَامُ، نور معرفتش را چراغ راه مادرانمان کن، مهر بی کرانش را مونس تنهایی هایمان و صبر آسمانی اش را پشتوانه قدم هایمان تا جامعه ای فاطمی بسازیم که در آن، هر خانواده نگین درخشانی در تاج کرامت انسانی باشد.

اللَّهُمَّ عَجِّلْ لَوَلِيِّكَ الْفَرَجَ

الْسَّلَامَ عَلَيْكِ يَا بِنْتَ رَسُولِ اللَّهِ



عهد کنیم که «مادری» را، چنان که حضرتش آینه دار آن بود، نه شغلی عادی، که والاترین هنر آفرینش بدانیم؛ عهد کنیم که «مادرانه ها» را در کوره راه زندگی نه به عنوان تکلیفی دشوار، که چونان بال هایی برای اوج گرفتن به سوی خدا ببینیم.

باشد که در پرتو این عهد، خانه هایمان را از نو به «سجاده فاطمی عَلَيْهَا السَّلَامُ و چادر مادری» بیاراییم، دامن هایمان را چونان او، «دانشگاه امامت» و «مدرسه ایثار»



سینه ضروریه ۲۶

اعراض نفسانی «۶»

اکرم کاوری - دانش آموخته دوره طب ایرانی - اسلامی

اعراض نفسانی یا رخدادهای روانی، در سلامت بدن نقش بارزی دارند. رخدادهای روانی می‌توانند بر مزاج و اخلاط و اعضا و پیغام‌برهای بدن تأثیر بگذارند. در واقع اعراض نفسانی به واسطهٔ مواد

لزم شناخت اعراض نفسانی در طب سنتی

بقراط می‌گوید: بعضی بیماران اگرچه شرایط آن‌ها خطرناک است، به راحتی سلامت خود را با تکیه بر مهربانی پزشک به دست می‌آورند. (اثر اعراض نفسانی بر سلامت)

سعی کند کمتر در شرایطی قرار گیرد که موجب هیجان یا خشم او شود و حتی المقدور عواطف خود را کنترل کند.^۳ شادی معتدل قوت‌ها را قوی‌تر و بیماری‌ها را دفع می‌کند. همین‌طور به کودکان بیمار باید امیدهای خوب داد و حرف‌های خوب زد تا شاد شوند و قوت‌های آن‌ها بیماری‌ها را دفع کند. از طرف دیگر، باید مضرات بعضی اعراض نفسانی را دفع کرد تا قوای از دست رفته دوباره برگردد و مزاج به حالت تعادل درآید و بیماری‌ها برطرف شوند.

تأثیر این رخدادها را با شناخت مزاج و کیفیت رخدادهای روانی هر فرد می‌توان پیش‌بینی و ارزیابی کرد و کنترل عواطف و رخدادهای روانی و همچنین بهبود آن‌ها را ممکن ساخت. فیلم، موسیقی، رنگ‌ها، محیط، جامعه، فرهنگ، اخلاق، شرایط اجتماعی و افکار شخص از مواردی هستند که روی اعراض نفسانی اثر می‌کنند.

موسیقی‌های تند باعث افزایش ضربان

و دستگاه‌ها و سامانه‌هایی که در بدن وجود دارند (دستگاه مغز و اعصاب، ایمنی، نورواندوکرین^۲ و...)، می‌توانند تغییرات زیادی در بدن (متابولیسم، مزاج و...) ایجاد کنند.

با شناخت مزاج و کیفیت رخدادهای روانی مختلف (اعراض نفسانی) می‌توان تأثیر این حالات را روی افراد پیش‌بینی و ارزیابی کرد و زمینه‌بهبود و کنترل و عواطف و رخدادهای روانی را فراهم ساخت. مثلاً در شخصی با مزاج سرد و خشک، غم و اندوه و ماتم آثار سوء دارد و حتی می‌تواند او را تا سرحد بیماری ببرد و اگر سوءمزاج سوداوی داشته باشد، علائم او را تشدید می‌کند.

برعکس برای این شخص رفتارهایی که با کمی هیجان و نگرانی همراه باشد مناسب است و لازم است این فرد گاهی خود را در معرض این رخدادهای مناسب قرار دهد.

یا مثلاً شخصی که مزاج گرم و خشک دارد یا مبتلا به سوءمزاج صفاوی است، باید

قلب، هیجان، تعریق و تند شدن و سریع شدن شخص می‌شوند. در مقابل، موسیقی‌های با ریتم کند (بی‌کلام، صدای طبیعت و...) اثر معکوس دارند و آرامش بخش‌اند و برای مردمان عصر حاضر بیشتر توصیه می‌شوند. البته این نوع موسیقی برای افراد مبتلا به افسردگی توصیه نمی‌شود.

فرد سوءمزاج سوداوی داشته باشد، علائم او تشدید می‌شود. همچنین این افراد بهتر است از دیدن فیلم‌های ترسناک، حزن‌آور، خیلی احساسی یا خشن، موسیقی‌های حزن‌آور یا خیلی تند، رنگ‌های تیره و یکدست و بدون تنوع (سیاه، قهوه‌ای سوخته)، عطرهای تند و خیلی سرد دوری کنند.

مثلاً در فردی با مزاج سرد و خُشک، غم و اندوه و ماتم اثر سوء دارد و تا سرحد مرگ می‌تواند فرد را پیش ببرد. چنانچه برای افراد با مزاج سرد، کمی هیجان و نگرانی مناسب است و دیدن فیلم‌های شاد، کم‌دی یا هیجانی، پرتحرک و گاهی خشن،





قرآن کریم، عطرهاى ملايم و خنک، رنگ‌هاى ساده روشن (سفيد، نيلی) و گاه تيره (آبی، قهوه‌ای، مشکی) برای اين افراد توصيه می‌شود. خشم يا هيجان برای افرادی با مزاج صفراى يا سوءمزاج صفراوى مضر است.^۴



پی‌نوشت

۱. نک: فصلنامه حقوق پزشکی، س ۵، ش ۱۶، بهار ۱۳۹۰. <https://B2n.ir/qm7163>
۲. Neuroendocrine.
۳. کلیات طب سنتی ایران، محسن ناصری، انتشارات طب سنتی ایران، تهران، ۱۳۸۷، ص ۷۵.
۴. نک: کامل الصناعة الطبية، علی بن عباس مجوسی اهوازی، انتشارات سفیر اردهال، تهران، چ ۱، ۱۴۰۰.

عطرهاى ملايم و گرم، رنگ‌هاى شاد و روشن و متنوع و کمی تند مانند قرمز يا زرد يا نارنجی (محيط و لباس) توصيه می‌شود. افراد با مزاج گرم بايستی دیدن فيلم‌هاى كمدی هيجانى، پرتحرک و خشن، موسيقى‌هاى خيلى تند، عطرهاى تند و گرم و استفاده از رنگ‌هاى تند مثل قرمز و زرد و نارنجی (محيط يا لباس) را کاهش دهند. در عوض، دیدن فيلم‌هاى احساسى و ملايم تا حدی ترسناک و حزن‌آور، نواهاى ملايم و آرام و عميق، به‌خصوص شنیدن قرائت‌هاىی از آیات



تربیت و مهارت

مهارت‌های زندگی توانایی اجتماعی و روحی فرد را افزایش می‌دهد و موجب می‌شود تا او بتواند بهتر و مؤثرتر با مشکلات و دشواری‌های زندگی مواجه شود. این مهارت‌ها آموختنی و کسب‌کردنی هستند و بخشی در طول عمر و با گذشت زمان به وسیله مشاهده و شنیدن و زندگی کردن به دست می‌آیند؛ ولی برخی دیگر را باید با مطالعه، آموزش، مشاوره، تمرین و تکرار آموخت و در زندگی به کار بست. روان‌شناسان و کارشناسان امور تربیتی مهارت‌های زیادی را مطرح کرده‌اند که با توجه به آموزه‌های دینی، به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:



۱ یادگیری روش‌های درست آداب معاشرت

می‌فرمایند: «ازجمله چیزهای بسیار مهم دیگر آموختن روش‌های صحیح کار داخل خانه، یعنی برخورد با همسر و برخورد با فرزندان، به زنان است. زنانی هستند که خیلی هم خوب‌اند، دارای حلم و صبر و گذشت و اخلاق خوب‌اند؛ اما روش‌های برخورد با همسر یا با فرزندان‌شان را درست نمی‌دانند. این روش‌ها علمی است؛ چیزهایی است که با تجربه بشری روزه‌روز پیشرفت کرده و به مراحل خوبی رسیده است. کسانی هستند که تجربه‌های خوبی

روش‌های درست آداب معاشرت، به‌ویژه روش‌های تعامل بهتر با همسر و اعضای خانواده، ازجمله مهارت‌هایی است که آموختن آن برای همسران الزامی است؛ چراکه پایداری و پویایی و نشاط خانواده بر پایه تعامل‌ها و ارتباط‌های درست و منطقی یا همان معاشرت درست استوار است و تا این امر تحقق نیابد، رابطه‌ها همواره با چالش مواجه خواهند شد. مقام معظم رهبری حفظه الله در این باره

۲ یادگیری روش‌های حل تعارض

وجود مشکلات و گرفتاری‌ها در زندگی، سنت الهی است و مهم در اینجا چگونگی مواجهه با این مشکلات است؛ آیا باید در برابر مشکلات تسلیم و ناامید شد؟ یا باید برای حل و رفع آن‌ها کوشید؟ باید دانست که هیچ انسانی بدون مشکل زندگی نکرده است و وجود اختلاف و تعارض در زندگی و در روابط میان همسران، به‌ویژه در سال‌های اول زندگی، امری است طبیعی. آیت‌الله بهجت رحمته‌الله علیه در این باره می‌فرمودند: «هماهنگی و موافقت اخلاقی بین مرد و زن در محیط خانواده از هر لحاظ و به‌صورت صددرصد برای غیرآنیبا و اولیا غیرممکن است. اگر بخواهیم محیط خانه، گرم و باصفا و صمیمی باشد، فقط باید صبر و استقامت و گذشت و چشم‌پوشی و رافت را پیشه خود کنیم تا محیط خانه گرم و نورانی باشد.»^۳ بنابراین

دارند. باید روش‌هایی پیدا کنید تا افرادی که می‌توانند، خانم‌ها را به این مسائل راهنمایی کنند.»^۱

روش‌های معاشرت و برقراری ارتباط مؤثر را می‌توان با مطالعه، مشاهده رفتار دیگران، مشاوره و... آموخت. برای همین، مقام معظم رهبری رحمته‌الله علیه به زنان توصیه می‌کنند که همواره کتاب بخوانند: «از جمله کارهای بسیار اساسی باسواد کردن زنان است. از جمله کارهای بسیار مهم، کتاب‌خوان کردن زنان است. یک شیوه‌های ابتکاری پیدا کنید برای اینکه خانم‌های داخل خانه را کتاب‌خوان کنید. متأسفانه زنان ما با کتاب‌خوانی خیلی انسی ندارند. هزاران کتاب در بازار می‌آید و می‌رود؛ اما این‌ها مطالعه نمی‌شوند. این کتاب‌ها معارف بشری است که ذهن‌ها را برای بهتر فهمیدن، بهتر اندیشیدن، بهتر ابتکار کردن و در موضع بهتر و صحیح‌تری قرار گرفتن، آماده می‌کند.»^۲

و فهم و شعور بیشتر دارد، باید جور نادران را بکشد و او را به راه صحیح راهنمایی کند. بهتر این است که به جای ایراد گرفتن به فکر برطرف کردن عیوب یکدیگر باشیم. باید راه توافق را پیدا کرد. اگر به آن نرسیم، زندگی‌ها بر باد خواهد رفت. توافق هم در پشت پرده یک گذشت مخفی است.^۴ فردی که برای اجرای خطبه عقد به خدمت آیت‌الله آقا مجتبی تهرانی رحمته الله رسیده بود، می‌گوید: با خانواده‌هایمان رفتیم به دفتر حاج آقا که ایشان خطبه عقدمان را بخوانند.

اگر پیرامون خود زوج‌ها و خانواده‌هایی را مشاهده می‌کنیم که بدون اختلاف و تعارض و با صمیمیت و عشق زندگی می‌کنند، نشان از این دارد که آن‌ها توانسته‌اند با صبر و حوصله و یادگیری و به کار بستن مهارت‌های حل تعارض، از مشکلات و اختلافات عبور کنند و تنش و تلخی را از زندگی خود بیرون برانند. در مشکلات باید بنشینیم و باهم تفاهم کنیم و نتیجه صحیح را بگیریم. اگر می‌خواهیم در زندگی به تفاهم برسیم، باید بنشینیم باهم تفاهم کنیم و هر کس عقل



بعد از اینکه خطبه را خواندند، گفتند: نمی‌فهمند. این روحیه بدی است. اگر عروس و داماد بمانید، من با شما کار دارم. خیلی خوشحال بودم، درعین حال کمی استرس داشتم که حاج آقا چه کاری با ما دارد. [فرمودند] هیچ وقت جلوی جمع از هم اشکال نگیرید؛ ولی به هر حال چون هدف خودسازی است، باید اشکالات رفتاری و اخلاقی یکدیگر را به طور

خصوصی و صمیمانه به هم گوشزد کنید. همین خصوصی بودن هم باید با روی خوش و صمیمیت همراه باشد تا دل‌گیری به همراه نداشته باشد. پس سعی کنید در جمع خطاپوشی کنید و در نهان خطاها را به هم تذکر دهید.^۵

حجت الاسلام والمسلمین مرتضی آقا تهرانی نیز می‌گوید: وقتی عقد کردیم و می‌خواستیم زندگی کنیم، بلد نبودیم

چه جور باید زندگی کرد. بعضی‌ها هستند یک چیزهایی را که نمی‌دانند ادعا می‌کنند، کلی حرف می‌زنند؛ ولی

کسی بفهمد، متوجهش می‌کند. در زندگی خودم، روز اول آمدم، دیدیم بلد نیستیم چطور برخورد کنیم. به خانواده گفتم: من قم کار دارم و باید بروم خدمت یکی از اساتید. آمدم قم و پرسیدم چه کار باید کرد. چند تا اصل را یادم دادند که خیلی عالی بود:

• یکی همین که در روایات اهل بیت علیهم‌السلام هست و روان‌شناسان هم قبول دارند. همه اهل بیت علیهم‌السلام فرموده‌اند: وقتی با دیگری هستی، «اجْعَلْ نَفْسَكَ مِيزَانًا فِيمَا بَيْنَكَ وَ بَيْنَ غَيْرِكَ»؛ خود را ترازوی بین خودت و دیگران قرار بده: هر چه برای خودت می‌خواهی، برای او هم بخواه؛

• یکی دیگر اینکه آدم در زندگی غضب نکند؛ غضب کرد، تصمیم نگیرد؛

• سوم اینکه در جاهایی که اختلاف سلیقه با خانم پیدا می‌کنی، خیال نکن نظرت وحی مُنزل است. حتماً به آدم عاقل‌تری مراجعه

مهارت‌های ارتباطی؛ اختلاف در چگونگی
هزینه‌گردهای زندگی؛ زیاده‌روی در استفاده
از رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی؛ مشکل
در ارتباط با خویشاوندان؛ مشکلات بیرونی
مثل از دست دادن شغل؛ نداشتن
روحیه مشورت؛ جابه‌جایی‌ها و مهاجرت؛
مسائل حل‌نشده گذشته؛ بی‌مبالاتی در
ارتباط با نامحرمان؛ عیب‌جویی؛ بدخلقی؛
بددهانی و...^۸

البته صرف شناسایی کافی نیست؛
بلکه باید راه‌حل‌ها هم شناسایی و به
کار گرفته شوند.

کن و مشورت بگیر. زندگی را جوری قرار
بدهید که حضرت ولی عصر علیه السلام به خودشان
اجازه بدهند بیایند در زندگی شما.^۷

۳ شناسایی زمینه‌های بروز تعارض

مسائل گوناگونی می‌توانند زمینه‌ساز
تعارض و تنش میان همسران باشند؛
از جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد:
ضعف باورها و رفتارهای دینی؛ اختلاف نظر
در تکالیف اصلی زندگی و چگونگی تقسیم
کارهای منزل؛ ضعف در ابزار عواطف
و احساسات به همدیگر؛ ناآشنایی با

پی‌نوشت

۱. بیانات مقام معظم رهبری علیه السلام، در دیدار با اعضای شورای فرهنگی اجتماعی زنان، ۱۳۷۰/۱۰/۰۴.
۲. همان.
۳. همان.
۴. در محضر بهجت علیه السلام، محمدحسین زخشاد، انتشارات مؤسسه فرهنگی سماء، تهران، ۱۳۸۶، ج ۳، ص ۶۸۱.
۵. حاج آقا مجتبی، شورای سردبیری، انتشارات مؤسسه مصابیح الهدی، تهران، ۱۳۹۲، ص ۱۲۴.
۶. نهج البلاغه، نامه ۱۳.
۷. «با تسبیح ذکر (دوستت دارم) را بگو»، مجله خانه خوبان، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، پیش‌شماره ۲، ص ۵۲.
۸. برای آگاهی بیشتر رک: الگوهای خانواده اخلاقی، هادی حسین‌خانی، انتشارات مؤسسه معرفت ثقلین، ۱۳۹۴، ص ۵۷-۶۸.



مجتبی متقی نژاد
دانش پژوه سطح ۴ حوزه علمیه قم
کارشناس ارشد مشاوره خانواده

الگوهای اشتباه ۷

طرح‌واره وابستگی

می‌گفت: هر وقت در کودکی و نوجوانی دست به کار جدیدی می‌زدم پدرم می‌گفت: «نکن بچه جون! خراب می‌کنی. تواز پس اون برنمی‌آی. صبر کن خودم درستش می‌کنم.» اگر هم به صورت اتفاقی، قبل از اینکه پدرم متوجه شود، وسیله یا چیزی را درست می‌کردم و به او نشان می‌دادم، می‌گفت: «من که می‌دونم خودت تنهایی نمی‌تونی! احتمالاً کسی بهت کمک کرده!»

الآن هم که بزرگ شده‌ام، با اینکه خیلی مهارت‌ها یاد گرفته‌ام، اما فکر می‌کنم نمی‌توانم از پس خیلی از کارهای معمولی هم بریبایم و در تمام زندگی‌ام باید شخص دیگری باشد تا بتوانم کاری را انجام بدهم. در دوره‌ای از زندگی به پدرم وابسته بودم، سپس به یکی از دوستانم وابسته شدم و الآن هم خیلی به همسرم وابسته‌ام؛ طوری که بعضی

وقت‌ها مرا دعوا می‌کند اما من به خاطر وابستگی همیشه تسلیمم!

به‌طور کلی کمک گرفتن از دیگران برای انجام دادن برخی کارها طبیعی است و نمی‌توان به آن برجسب و وابستگی بد زد؛ اما تله‌وابستگی یا بی‌کفایتی حسی است که شخص در زمان مواجهه با مشکل، در آن گرفتار می‌شود و همیشه در زمان بروز یک مسئله، به وجود افراد دیگر که به او برای حل مشکل یا ارائه راهکار کمک کنند، حسی نیاز پیدا می‌کند و بدون دیگری عملاً قادر نیست کوچک‌ترین وظیفه‌اش را انجام دهد؛ فرقی هم نمی‌کند چه کاری باشد: یک حساب‌رسی مالی باشد یا یک امر اجتماعی یا مثلاً بخواهد در کتابخانه مطالعه کند یا در مدرسه و دانشگاه ادامه تحصیل بدهد یا اینکه در امور اساسی زندگی‌اش مثل ازدواج یا فرزندآوری باشد.



دلیل است که اگر آن شخص نباشد، احساس انفعال و درماندگی می‌کند و به دنبال کسی است که از او حمایت کند و کارهایش را انجام دهد.

برخی از رفتارهای بارز فرد دچار تله وابستگی عبارت‌اند از:

۱) نیازمند کمک زیاد دیگران است؛

۲) در امور مختلف، به خصوص در امور مالی، مشکل دارد و به سختی می‌تواند کارهای خودش را حل و فصل کند؛

۳) از تنهایی سفر کردن اجتناب می‌کند؛ زیرا می‌ترسد یا ماشین خراب شود یا راه را گم کند؛

۴) در صورت مشکل به راحتی تسلیم می‌شود؛

۵) به دستاوردهای زندگی توجه چندانی ندارد؛ بلکه بیشتر به نقص‌ها و کمبودها توجه دارد و فکر می‌کند؛

وقتی خانم خانه در تماس با مادرش تمام اتفاقات را موبه‌مو تعریف می‌کند و او هم شروع به دادن راهکار می‌کند، تا، به‌گمانش، به دخترش کمک کند، یا وقتی مرد خانواده برای انجام دادن کارهایش مدام از پدر و مادرش اجازه می‌گیرد و همه تصمیمات زندگی را با آن‌ها هماهنگ می‌کند، همه این‌ها می‌توانند هشدارهای باشند برای گرفتاری در تله وابستگی.

تله وابستگی از طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه است که در دوران کودکی و زمانی که والدین با نیازهای کودک خود هماهنگ نباشند، ایجاد می‌شود.

درواقع آنچه فرد را به سوی وابستگی به دیگران سوق داده است می‌تواند ناشی از اضطراب، افسردگی، ترس از رها شدن توسط فردی که به او وابسته شده است و... باشد. به همین

- ۶ در تنهایی به دنبال ماجراجویی جدید نمی‌رود؛
در مشاغل خود دنبال این نیست
- ۸ از انجام دادن کارهای عملی و یادگیری مهارت‌های روزمره دوری می‌کند؛
- ۹ ممکن است شخص دارای ترس یا فوبیایی باشد که جرئت ندارد با آن مقابله کند؛
- ۱۰ غالباً در هیچ‌یک از دوران زندگی‌اش به صورت تنها زندگی نکرده است و حتی از استقلال دیگران تعجب می‌کند؛
- ۷ که بخواهد عهده‌دار کارهایی شود که مسئولیت زیادی دارند؛ زیرا فکر می‌کند از پس آن‌ها بر نمی‌آید، مثل ترفیع رتبه در محل کار. به طور کلی برای چنین مسائلی خیلی تلاش نمی‌کند؛



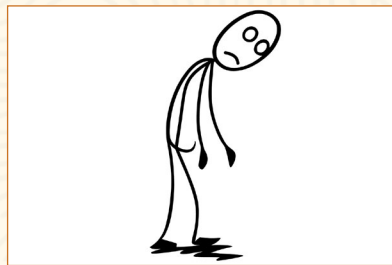
نکرده و ناکارآمد نشده‌اند و مثل یک تله حرکت ما را در زندگی متوقف نکرده‌اند، بیماری محسوب نمی‌شوند. بنابراین با دارا بودن یک یا دو ایراد نمی‌توان گفت شخص دچار این طرح‌واره است. به‌طور کلی توصیه می‌شود برای شناخت دقیق طرح‌واره‌ها و عملکرد روانی و ویژگی‌های خاص هر فردی، به روان‌درمانگران متخصص و متدین و مورد اعتماد مراجعه کنیم. با انجام دادن آزمون طرح‌واره‌ها متوجه می‌شویم به تله وابستگی گرفتاریم یا نه.



برای مطالعه بیشتر

والدین سمی؛ شناخت و درمان آسیب‌های جسمی و روانی ناشی از رفتار اشتباه والدین، سوزان فوروارد، ترجمه فاطمه موحد پارسا، انتشارات درس، تهران، ۱۳۹۷.

وقتی قرار است کاری را انجام دهد، سؤالات متعددی می‌پرسد یا ابهامات زیادی در ذهن دارد؛ از تصمیم‌گیری‌های مهم و پیشرفت در زندگی اجتناب می‌کند؛ چون حس می‌کند نیاز دارد برای انجام دادن این کارها به دیگران وابسته باشد و کسی در کنارش باشد و این‌چنین می‌پندارد که به‌تنهایی از انجام دادن آن‌ها عاجز است.



نکته مهم: فردی که دچار طرح‌واره وابستگی-بی‌کفایتی شده است، اغلب در چند حوزه زندگی خود احساس ناتوانی مداوم می‌کند. باز هم تأکید می‌کنیم که طرح‌واره‌ها الگوهای شکل‌گرفته ذهنی‌اند که تا وقتی که زندگی را مختل

قصه اعتماد در مسیر درمان

ترکیس سادات آپسلان

دانش پژوه سطح ۳ جامعه الزهراء ع.ا.س. - مشاور خانواده



عزیزم، اعتماد پُلی است شکننده و در عین حال محکم که بین من و تو ساخته می‌شود، نه یک باره، نه با حرف‌های ساده؛ بلکه با حضور مداوم، با لحظه‌هایی بدون قضاوت و تنها با دل‌باز، کنار هم نشستن. وقتی تو به من نگاه می‌کنی و می‌دانی که اینجا امن است و هر گوشه‌تاریک وجودت را می‌توانی به من بسپاری، آن وقت است که واقعی‌ترین گفت‌وگوها آغاز می‌شود و قلب‌هایمان به آرامش نزدیک.

اعتماد یعنی آنکه باور کنی هر زخمی که داری، هر ترسی که می‌پوشانی، با من می‌توانی در میان بگذاری، بدون ترس از رد شدن، بدون ترس از تنها ماندن.

و من به عنوان همراهت متعهد می‌شوم این امانت را با تمام وجودم نگه دارم تا وقتی که دوباره بتوانی با خودت و جهان، روشن و آزاد باشی.

اعتماد در بستر زمان می‌روید با هر دیدار، با هر کلمه، با هر سکوتی که معنا دارد.

دستانش می‌لرزید. عرق سردی روی پیشانی‌اش نشسته و مثل همیشه دودل از بیان اتفاقات. سخت اعتماد می‌کرد؛ از بس برای دیگران گفته‌ایم! فقط گفته‌ایم و آن‌ها به خاطر نداشتن تخصص فقط ما را نگاه کرده‌اند، در دلشان قضاوت‌ها کرده‌اند و چه بسا راهکارهای غلط داده‌ایم.

راه درست همین است: همیشه باید به متخصص رجوع کرد، چه هنگام بیماری تن و چه به وقت بیماری روح. اما اینجا شرط درمان اعتماد است.



من اینجایم نه فقط به عنوان یک شنونده، بلکه به عنوان همراهی که می‌خواهد دستت را بگیرد وقتی راه تاریک می‌شود، وقتی نور کم است و وقتی که شاید خودت هم شک داری به ادامه دادن.

اعتماد خانه‌ای است که ما با هم می‌سازیم؛ خانه‌ای امن که در آن تو می‌توانی باشی، با همه ترس‌ها و امیدهایت، و من این خانه را حفظ خواهم کرد با تمام وجودم تا تو دوباره قدرت درونی‌ات را پیدا کنی و با گام‌هایی مطمئن‌تر، زندگی را در آغوش بگیری.

و هر بار که تو بدون هراس دردهایت را به من می‌سپاری، من بیشتر به آن پل باور می‌کنم؛ پلی که دو سویش دل‌های زخمی ما را به هم پیوند می‌دهد.

اما اعتماد فقط بخشیدن رازها نیست؛ اعتماد یعنی پذیرفتن ناپایداری، پذیرفتن ترس‌های ناگهانی و گاهی برگشتن به عقب. بدان که در این مسیر هیچ عجله‌ای نیست و هر گامی و هر نفسی قدرتمند و ارزشمند است؛ حتی اگر گاهی گام‌ها به‌کندی برداشته شوند.

متشکریم





پیر خسته قرآن مجید

برای سوم جمادی

رها سلماتیان

- بشکن قلم
- از شیرین‌زبانی اش برای علی عَلَيْهِ السَّلَام بگو
- بشکن و لال بمان
- مگر خواب پدر ندیده بود و با خوشحالی
- چگونه می‌خواهی بنگاری از مصیبت
- تعریف می‌کرد!؟
- مادری که خود خدا گفت اگر نبود عالم
- از «روضه کَلَمینی» نخوان جان زهر!؟
- را نمی‌آفرید؟^۱
- آتش به جان بچه شیعه‌هایش نزن!
- فاطمه عَلَيْهَا السَّلَام نباشد دنیایتان ویرانه‌ای
- چرا نمی‌گویی مادرشان سلامشان
- پیش نیست.
- فرستاد؟^۲
- خاک بر دهانت اگر از ضرب سیلی
- بنویسی یا رد مسمار.
- اصلاً بیا به جای قصه کوچه و مسجد از
- خطبه کوبنده‌اش بگوئیم.
- چه جانانه پشت پسرعمو جانش درآمد
- می‌خواهی بنویسی؟؟
- و پوز دشمن علی ولی‌الله را به دو خط
- از جای بوسه‌های پیغمبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ به
- خطبه به خاک مالید؛ آن‌هم از پس پرده.
- سینه دردانه نبی بنویس.
- چه ترسی بر دل دشمن انداخت با
- از ناز نگاه علی عَلَيْهِ السَّلَام به چشم رعنا
- تهدیدش.
- ریحانه‌اش.
- همه‌شان از حقانیت دخت نبی عَلَيْهَا السَّلَام با
- مدت‌ها موهایش را مادر شانه‌زده.
- خبر بودند نمک‌نشناس‌ها.
- از بوی نان تازه بگو که امشب خودش
- چرا هی می‌گویی ۱۸ بهار بیشتر ندیدی؟؟
- با دستان خودش برای علی عَلَيْهِ السَّلَام و
- رشیده ای بود برای خودش مادرم ،
- بچه‌ها پخت و نجاتشان داد از بوی
- زیبا رو و خوش صورت و سیرت.
- چوب نیم‌سوخته درب خانه.
- بیا به جای درد سینه و بازو و پهلو از نور
- از نیمه تمامش چرا می‌گویی؟؟
- معجزه‌اش بنویسیم.

- علی عليه السلام می‌شنود.
- اصلاً زبان به کام بگیر و با علی عليه السلام زمزمه کن
- هم ناله شو با حسنین عليهم السلام و « اَمَّنْ يَجِيبُ »^۳ بخوان هنوز دیر نشده.

اَمَّنْ يَجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَا

وَيَكْشِفُ الشُّوْءَ...

اَمَّنْ يَجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَا

وَيَكْشِفُ الشُّوْءَ...

اَمَّنْ يَجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَا

وَيَكْشِفُ الشُّوْءَ...



پی‌نوشت

۱. «يا أحمد لولاك لما خلقت الأفلاك، ولولا علي لما خلقتك، ولولا فاطمة لما خلقتكما» الجنة العاصمة، ص ۱۴۸، مستدرک سفینة البحار، ج ۳، ص ۳۳۴ عن مجمع النورین ص ۱۴، عن العوالم ص ۴۴؛ هذا الحديث من الأحادیث المأثورة التي رواها جابر بن عبد الله الأنصاري عن رسول الله صلى الله عليه وآله عن الله تبارک وتعالی. (شیخ محمد فاضل مسعودی، انتشارات زائر، قم، ۱۳۷۹، ص ۲۳۱).
۲. «أقرء علی وُلدی السَّلَامَ إلى یومِ الْقِیَامَةِ» بحارالانوار، محمدباقر مجلسی، انتشارات دارالکتب اسلامیه، تهران، ۱۳۶۳، ج ۴۳، ص ۲۱۴.
۳. نمل/۶۲.

- مگر نه اینکه اهل مدینه به دیده بی‌مقدارشان دیده بودند نورنگارنگی را که وقتی به نماز می‌ایستاد به درودیوار شهر می‌تابید از خانه‌اش.
- اصلاً بیا به جای قصه محسن عليه السلام از قصه حسین عليه السلام بگو. از کاسه آبی که هر شب بالای سرش می‌گذاشت مبادا تشنه بماند.
- بیا به جای راز بغض‌های حسن عليه السلام از رمز لبخند مادرش بگو.
- آن روز که پیامبر صلى الله عليه وآله او را ودیعه‌ای به دستان یداللهی علی عليه السلام سپرد و خطبه عقدشان را خدا در آسمان و پیامبر در زمین خواند.
- یا به جای غصه جای خالی پدر، از قصه قشنگ دوره می‌شان بگو به زیر عبا.
- چرا لال شده‌ای!!!
- از زیبایی‌هایش بگو
- به علی عليه السلام قسم هنوز زود است برای پر کشیدنش. حرف از رفتنش نزن



یک آدم مناسب

معصومه باقری ثالث
کارشناس علوم قرآن و حدیث

معجزه تناسب ۲

«نه خیر، اتفاقاً مامان خانم خوب بلدن کارهای دخترشون رو بشمرن ولی کارهای پسرها و عروس‌ها به چشمشون نیادا!»
فرزانه بدون مکث و با عصبانیت بیشتر داد می‌زند: «کدوم کار شما و خانومت به چشم مامان نیومده؟!»

پیمان حق‌به‌جانب با صدای نسبتاً

فرزانه با صدای نسبتاً بلندی که از خشم می‌لرزد می‌گوید: «این همه من می‌رم و می‌آم و بهش سر می‌زنم و کارهایش رو می‌کنم، باز هم قدرم رو نمی‌دونید! خود مامان هم همه‌ش سنگ پسرهایش رو به سینه می‌زنه!»

پیمان بدون لحظه‌ای درنگ می‌گوید:

بلندی می‌گوید: «همه کارهامون! همه زحمت هامون!»
 می‌کردم. لازم نیست به زحمت بیفتید!»
 صدای فرزانه بیشتر شبیه جیغ می‌شود:
 «چون مامان نمی‌خواست عروس سر
 توی کمدش بکنه...! مثل هرزن دیگه‌ای
 که دوست نداره عروس و دومادش به
 وسایل شخصی‌ش دست بزنی! خانم
 تو با خودش فکر نکرده شاید مامان
 توی کمدش چیزی قایم کرده باشه و
 نخواد عروس‌ها بفهمن؟!»
 فرزانه فریاد می‌کشد: «مثلاً یکی‌ش رو
 بگو ببینم...!»
 رگ‌های گردن پیمان برآمده و با صدایی
 که از خشم دورگه شده می‌گوید: «مثلاً
 همین دیروز سارا اومده کمد مامان رو
 ریخته و مرتب کرده و به‌جای «دستت
 درد نکنه»، بهش گفتم «خودم مرتب



دم عیدی مهربون شد و خواست برای
مامان خونه تکونی کنه؟!»

فرزانه جمله آخر را مشکوک ادا می‌کند!
پیمان با چهره‌ای مایوس و بی‌تفاوت
دست توی جیب می‌برد و کارت یارانه
مامان را روی آپن می‌اندازد و می‌گوید:
«خیلی خوب! دختر خانم نورچشمی و
عزیز! این شما و این همه کارهای مامان!
حالا که عروس هیچ وقت جای دختر
نمی‌شه، خودتون یه باره قبض‌های مامان
رو هم پرداخت کنید و خریدهایش رو
هم انجام بدید دیگه! اصلاً مامان مال
خودتون!» فرزانه جا می‌خورد! به نظرش
پیمان برگشته به پنج‌سالگی و اصلاً شبیه
بابای دوتا بچه نیست!

در همین لحظه در سرویس بهداشتی
باز می‌شود و مامان، خمیده، دست بر
دوش واکر، آرام قدم برمی‌دارد و وارد حال
می‌شود. صدای داد و فریادها آن قدر بلند
بوده که قلب پیرزن درد بگیرد و از ترس

پیمان پوزخند می‌زند و می‌گوید: «دهمین
دیگه! دختر بفهمه عیب نداره؛ عروس
بفهمه بده! بیچاره سارا که با شماروراست
و یه دسته و فکر می‌کنه مامان مثل
مادر خودش؛ ولی شما غریبه حسابش
می‌کنید! سارا ی ساده من فکر می‌کنه اگه
با شما مثل کف دست صادق و صمیمی
باشه، شما قدر خوبی‌هاش رو می‌دونید!»
فرزانه سری از تأسف تکان می‌دهد و حرف
پیمان را قطع می‌کند و می‌گوید: «کاش
وقتی حد و حدود زنونه رو بلد نیستی،
خودت رو قاتی دعوای ما زن‌ها نکنی! اولاً
عروس هر قدر هم که صمیمی و عزیز کرده
باشه، با دختر فرق می‌کنه! مهربون‌ترین
مادرشوهر هم از عروسش رودر بایستی
داره و دوست نداره یه چیزهایی از
زندگی‌ش رو عروسش ببینه و بفهمه.
دوماً سارا خانوم هر وقت می‌آد اینجا،
می‌شینه که یه نفر جلوش دولاراست
بشه و ازش پذیرایی کنه! چی شد یه دفعه

از جایم بلند می شوم و بی حرف به سمت آشپزخانه می روم. از پشت سرم صدای پیمان را می شنوم که می گوید: «سارا توقع پذیری نداره! اگه یه ذره منصفانه نگاه می کردی، اون بچه کوچک داره و همه ش مشغول آرمیتاست! اگه سخته یه چایی جلوش بذاری، بگو دیگه نیارمش!»

مامان این بار با صدای ضعیف تری ناله می کند: «فرزانه...! پیمان...! تو رو خدا تمومش کن! حرمت های همدیگه رو نشکونید!» فرزانه رو به مامان می کند و مثل بچه ها می گوید: «نه مامان جون! من که حرفی ندارم. این آقا پیمان که داره بی خودی شلوغش می کنه.» شیشه شربت را از در یخچال برمی دارم که صدای پیمان را می شنوم: «آره بابا! من دارم شلوغش می کنم! اصلاً تو خوبی...!»
صبرم دارد تمام می شود. خواهر و برادر کوچکترم واقعاً بچه شده اند. سر چه

دعای بین فرزندانش، رنگش بپرد! فرزانه بدون توجه به حضور مامان، مستأصل از واکنش پیمان، می گوید: «پیمان! چرا مثل بچه ها قهر می کنی؟! من هرچی سعی می کنم منطقی باهات حرف بزنم، تو بیشتر لج می کنی!» مامان همین طور که آهسته آهسته قدم برمی دارد و به سمت تختش می رود می گوید: «بچه ها...! بس کنید! این بحث رو تموم کنید!»

دلم برای مامان می سوزد. دو سال است که دیگر غیر از سرویس رفتن و نشسته نماز خواندن، هیچ کار شخصی اش را نمی تواند انجام بدهد و همین باعث شده که من و پیمان و فرزانه و حتی همسران و فرزندانمان سعی کنیم هرکدام تا جایی که می توانیم، کمک حال مامان باشیم. ولی نمی دانم این دم عیدی این چه آتشی است که به جان روابط خواهرزادری مان افتاده که این طور فرزانه و پیمان را در خشم خود می سوزاند!

مسئله پیش‌پافتاده‌ای با هم بحث می‌کنند! پارچ شربت را هم می‌زنم و لیوان‌ها را با چهار قاشق شربت در سینی می‌چینم. با یک دست سینی و با دست دیگر پارچ را برمی‌دارم تا از آشپزخانه خارج شوم. همین‌طور که مکالمات فرزانه و پیمان را می‌شنوم، هر لحظه بیشتر گُر می‌گیرم! باورم نمی‌شود که خواهر و برادر من این‌طور مقابل هم ایستاده‌اند و با جملاتی که شرم می‌کنم آن‌ها را بازگو کنم، به روی هم چنگ می‌زنند! صدای ناله‌ها و التماس‌های مامان لابه‌لای صدای بچه‌ها، درگ‌هایم آشوبی به پا می‌کند و می‌جوشد! پایم را در سالن می‌گذارم و از عمق وجودم، با تمام حجم قفسه‌سینه‌ام، ممتد و یک‌نفس فریاد می‌کشم: «ساکت شی...دا!»

صورت‌های فرزانه و پیمان هم‌زمان به‌سمتم می‌چرخند. نگاهی به مامان می‌اندازم که حسابی از صدای بلند من



کم شیرین درست کرده‌ام که قند مامان را بالا نبرد. هرچند مطمئنم که طفلکی الآن قندش افتاده. لیوان را به دستش می‌دهم و درحالی‌که از نگاهش فرار می‌کنم، زیرچشمی پیمان را می‌پایم. سرش را پایین انداخته و دست‌هایش را مشت کرده! یاد بچگی‌هایمان به‌خیر: همیشه دعویمان که می‌شد، همین‌طور بغض می‌کرد و سر به زیر می‌انداخت و تا جایی که توان داشت، دست‌هایش را مشت

جا خورده. راستش خودم هم انتظار چنین فریادی را از حنجره‌ام نداشتم. سه جفت چشم با بُهت و ترس به من خیره شده! با چشم به پیمان اشاره می‌کنم روی مبل تک‌نفره بنشیند. پیمان هم مثل یک بچهٔ سربه‌زیر و مطیع، بی‌حرف اطاعت می‌کند. فرزانه خودش سرش را پایین می‌اندازد و کنار ستون روی زمین می‌نشیند و با گوشهٔ پیراهنش ور می‌رود. تحمل نگاه کردن به صورت مامان را ندارم. تا حالا پیش مامان صدایم را بالا نبرده بودم...! سرم را زیر می‌اندازم، سینی و شربت را روی میز می‌گذارم و لیوان‌ها را پر می‌کنم.



باید در جای برادر بزرگ‌تر حرفی بزنم که غائله را بی‌حرف‌وحديث جمع کند و کار بیش از این بیخ‌دار نشود. پس بی‌مقدمه می‌گویم: «می‌دونستید اگه هرکدوممون سر جای خودمون باشیم، دل خوری پیش نمی‌آد؟ دختر باید دختر بمونه و عروس همیشه یه حدودی رو در عین صمیمیت رعایت کنه. سارا زمانی احترام خودش رو حفظ می‌کنه که تلاش کنه در جای خودش عروس خوبی باشه. من و تو باید کارهای مردونه‌ش رو انجام بدیم و کارهای خونه‌رو هم بسپاریم به فرزانه، خودش بهتر بلده مدیریت کنه.»

به صورت‌هایشان نگاه می‌کنم. هر دو در فکزند. با صدای نرم‌تری ادامه می‌دهم: «**اما فقط کافیه هرکدوم جای خودمون رو درست پر کنیم!** همین کار ساده معجزه می‌کنه! معجزه! حالا شربت‌هاتون رو بخورید و پا شید دست مامان رو ببوسید و عذرخواهی کنید.»

می‌کرد و ناخن‌هایش را در کف دستش فشار می‌داد. با آن روزها فرق خاصی نکرده، غیر از اینکه ریش و سبیل مردانه‌ترش کرده و چند خط و چروک هم روی پیشانی و کنار چشمش جاخوش کرده.

یک لیوان شربت از توی سینی برمی‌دارم و به سمت آپن می‌روم. کارت بانکی مامان را پشت لیوان می‌گذارم و مقابل پیمان می‌گیرم. بدون اینکه سرش را بلند کند، لیوان و کارت را از دستم می‌گیرد. لیوان فرزانه را با سینی مقابلش می‌گذارم و برمی‌گردم و روی مبل کنار تخت مامان می‌نشینم. لیوان خودم را در دست می‌گیرم و شربت را که هم می‌زنم، سعی می‌کنم ذهنم را مرتب کنم. چند دقیقه‌ای در سکوت می‌گذرد. نیم‌نگاهی به صورت پشیمان پیمان می‌کنم و بعد به صورت خیس اشک فرزانه. انگار سنگینی فریادم هر دو را به خود آورده و در چشم‌های هر دو، پشیمانی موج می‌زند.

ایستادن روی تختۀ زندگی

سید عقیل مصطفوی مجد- دانش آموختۀ سطح ۳ حوزه علمیه؛ - کارشناس ارشد روانشناسی



مُراجعی داشتم که از اضطرابِ مداومش می‌نالید. وقتی خواستم روی تخته بایستد، در ابتدا مقاومت کرد و گفت: «این چه ربطی به مشکل من دارد؟!» اما وقتی پس از چند دقیقه تلاش، ناگهان تعادلش را پیدا کرد، چشمانش برق زد. گفتم: «اضطراب تو هم مانند این تخته است؛ نه دشمن، بلکه معلم توست.»



ویکتور فرانکل،^۳ روان‌شناس معروف، از بازماندگان اردوگاه‌های آلمان نازی بود. او کشف کرد که معنا در رنج نهفته است، نه در گریز از آن. قرآن کریم می‌فرماید:

روزی مردی به نام رضا با چشمانی پر از سؤال به دفترم آمد. صورتش نشان می‌داد ماه‌هاست با خودش کلنجار می‌رود. قبل از آنکه روی صندلی بنشیند، مستقیم به تخته تعادلی^۱ که در گوشهٔ اتاقم بود اشاره کرد و پرسید: «این چیست؟»

پاسخ دادم: «وسیله‌ای برای یادآوری حقیقت زندگی.» همان‌جا داستانی برایش تعریف کردم از زنی که پس از سال‌ها زندگی مرقّه و بی‌دغدغه، ناگهان خودش را در باتلاق افسردگی یافته بود. رضا آهی کشید و گفت: «پس من که همیشه از مشکلات فرار کرده‌ام، درواقع از زندگی گریخته‌ام؟»

در قرآن کریم می‌خوانیم: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾^۲ «به‌راستی انسان را در رنج آفریده‌ایم.» این آیه نه ناله‌ای بر سر تقدیر، بلکه اشاره‌ای است حکیمانه به نقش محوری چالش‌ها در رشد انسان.

«إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا»؛^۴ «به راستی با هر سختی آسانی است.» این سخن نه وعده‌ای برای پایان رنج‌ها، بلکه اشاره به دوروی سکه زندگی است. بهلول، آن دانای دیوانه‌نما، در قبرستانی نشسته بود. وقتی پرسیدند چه می‌کنی، پاسخ داد: «با کسانی هستم که مرا نمی‌آزارند!» این سخن ظریف اشاره به این دارد که آرامشی مطلق تنها در جایی یافت می‌شود که دیگر هیچ تعاملی وجود ندارد؛ که چنین چیزی هم‌اساساً در زندگی انسان وجود ندارد! در روان‌درمانی معتقدیم سلامت روان نه در نبود اضطراب، که در توانایی زندگی کردن با آن است.^۵ به همین دلیل، همیشه به مراجعینی که با اضطراب‌نزدم می‌آیند توصیه می‌کنم دنبال رفع کامل آن نباشند. اضطرابی که دلیل موجهی مثل کنکور، ازدواج، مهاجرت و...



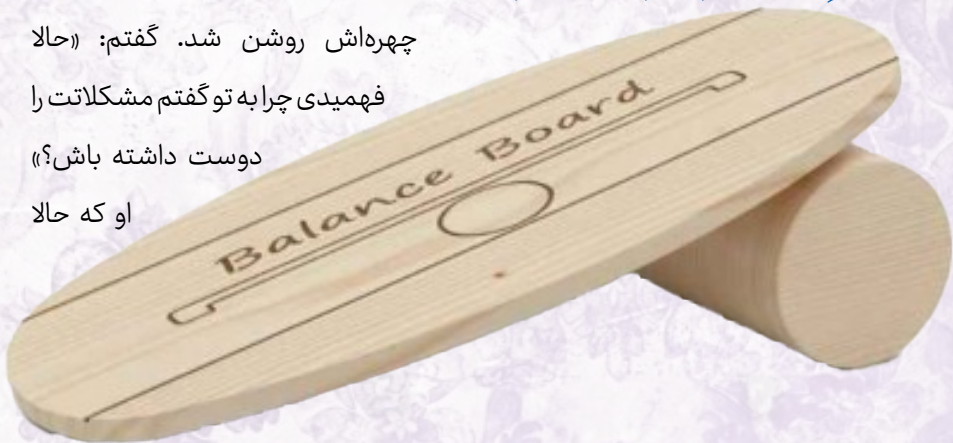
بِأَنْفُسِهِمْ!؛ «به یقین خدا سرنوشت هیچ ملتی را [به سوی بلا، نکبت، شکست و شقاوت] تغییر نمی‌دهد تا آنکه آنان آنچه را [از صفات خوب و رفتار شایسته و پسندیده] در وجودشان قرار دارد به زشتی‌ها و گناه تغییر دهند.» این آیه به ما می‌آموزد تغییر واقعی زمانی رخ می‌دهد که ما جرئت کنیم نخستین گام را برداریم؛ حتی اگر مطمئن نباشیم چه انتظاری باید از آینده داشته باشیم.

در پایان جلسه با رضا، از او خواستم یک بار دیگر روی تختۀ تعادل بایستد. این بار نه با ترس، با کنجکاوای این کار را انجام داد. وقتی پس از چند بار تلاش، موفق شد سی ثانیه روی آن بایستد، چهره‌اش روشن شد. گفتم: «حالا فهمیدی چرا به تو گفتم مشکلات را دوست داشته باش؟» او که حالا

دارد، باید بماند. پس به جای یافتن راهی برای رفع آن، با تمرکز روی اهداف، بکوشید کم‌رنگش کنید.

روزی پسر جوانی با ترس از آینده به من مراجعه کرد. از او خواستم روی تخته بایستد. درحالی که تلاش می‌کرد تعادلش را حفظ کند، پرسیدم: «آیا تا به حال دیده‌ای کسی روی آب راه برود؟» گفتم: «نه!» گفتم: «زندگی نیز مانند راه رفتن روی آب است: اگر بایستی، غرق می‌شوی. باید پیوسته حرکت کنی، تعادلت را تنظیم کنی، گاهی به چپ و راست متمایل شوی؛ اما به راهت ادامه دهی.»

قرآن نیز به این حقیقت اشاره می‌کند: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا



معنای حرفم را درک کرده بود، پاسخ داد: «چون این‌ها هستند که به من یاد می‌دهند چگونه بایستم.» و این شاید زیباترین تعریف از رشد روانی باشد: توانایی ایستادن در میان تلاطم‌های زندگی، نه با زور؛ با تعادل. آن چیزی که باعث ارتقای سطح سلامت روان ما می‌شود، آرامشِ صددرصدی نیست؛ توانایی ما در حفظ تعادل روانی در برابر چالش‌ها و تنش‌های زندگی است؛ و این همان هنرِ واقعی زندگی کردن است.^۷



پی‌نوشت

۱- این وسیله به شکل تخته است و زیرش نیم‌دایره‌ای کروی قرار دارد که ایستادن روی آن را دشوار می‌کند. برای بهبود کسانی که نیاز به تمرکز دارند یا افرادی که عضلات پایشان آسیب دیده است، کاربرد دارد؛ به این صورت که از آن‌ها خواسته می‌شود تلاش کنند روی این تخته بایستند. این تلاش برای حفظ تعادل، باعث قوی‌تر شدن عضلات، تمرکز بیشتر و هماهنگی بین ذهن و عضله می‌شود.

۲. بلد/۴.

۳. Viktor Frankl.

۴- انشراح/۶.

۵. روان‌درمانی آگریستانسیال، آروین یالوم، ترجمه سپیده حبیب، انتشارات نی، تهران، چ، ۶، ۱۴۰۰، ص ۸۷.

۶- رعد/۱۷.

۷. برگرفته از: قدرت متفاوت اندیشیدن؛ ۱۲۸ داستان، تمثیل و استعاره در مشاوره، سید مهدی طباطبایی‌فر و

فرناز رهسپار منفرد، انتشارات معارف، چ، ۱، ۱۴۰۰.

اسرار شهید علای رحمد



علی سعدی

اسطوره ای بی نشان

اما زمانه زمانه غریبی بود. بوی ظلم می‌آمد. نوجوانی‌اش مصادف شد با اوج خفقان رژیم پهلوی. دلش به درد آمد. نمی‌توانست تحمل کند. در هجده سالگی، زمانی که بسیاری در آرزوی فردایی معمولی بودند، او راهی غیرممکن را برگزید: راه مبارزه. سال ۱۳۵۰ بود که برای اولین بار، دژخیمان ساواک این جوان برومند زفولی را در بند کردند: یک سال کامل در زندان اهواز؛ اما زندان برایش دانشگاه بود. در همان سلول‌های تاریک و نمور، با یاران آینده‌اش، مردانی چون محسن رضایی و علی شمخانی، پیمان بست؛ پیمانی که خون در رگ‌هایش جاری کرد و گروه چریکی «منصورون» را تشکیل داد؛ نامی که از «منصور» به معنای «پیروز» گرفته شده بود.



خورشید در آسمان گرم و طلایی دزفول، بر بام خانه‌ای تاب می‌خورد که بوی آهن‌گذاری و عشق می‌داد. از دل همین خانه، در اول مهر ۱۳۳۲ پهلوانی زاده شد که تقدیرش نه بر سندان پدر، که بر کوره‌های گدازان تاریخ این مرزوبوم رقم می‌خورد. نامش را غلامعلی گذاشتند، غلام علی علیه السلام؛ ولی آن‌چنان در میدان غیرت و مردانگی بالید که علی‌وار به یاری مظلومان زمانه برخاست. مادرش، این بانوی پارسا، روایت می‌کند: «غلامعلی از بچگی زرنگ بود. نمازش قضا نمی‌شد. دل در گرو مسجد داشت و جان در گرو کتاب.»^۲ تابستان‌ها که می‌شد، به جای بازی در کوچه‌های خاکی، پیشه پدر را برمی‌گزید: آهن‌گری زندگی خود می‌شد و حریم خواهرانش را چون دژی استوار پاس می‌داشت. این‌ها نشانه‌هایی بود از تندبسی که در حال تراش خوردن بود؛ تندبسی از جنس ایمان، خودتکایی و غیرت‌دینی.

جوانان مذهبی و انقلابی شهرهای خوزستان همچون شبیحی در شب‌های تاریک، علیه طاغوت می‌تاختند و غلامعلی رشید، این جوان آهنگرزاده، به یکی از ستون‌های اصلی این گروه تبدیل شده بود. پخش اعلامیه، برنامه‌ریزی عملیات، مقابله مسلحانه، همه و همه را با توکل به خدا و عشقی وافر به امام خمینی علیه السلام انجام می‌داد. در سال ۱۳۵۵ باز دستگیر شد. این بار در اصفهان. و باز یک سال دیگر در زندان. اما زندان نمی‌توانست اراده‌اش را بساید. او آهنگرزاده‌ای بود که در کورهٔ زندان فولاد ایمانش گداخته‌تر و تابناک‌تر می‌شد.

با پیروزی انقلاب اسلامی، او که در آتش مبارزه گداخته شده بود، از اولین کسانی بود که به سپاه پاسداران انقلاب اسلامی پیوست. اما آزمون بزرگ‌تر در راه بود. هنوز جراحات‌های نبرد



با طاغوت التیام نیافته بود که بوی تعفن جنگ تحمیلی به مشام رسید.

نابغه جنگ و معمار پیروزی‌های ناممکن

وقتی جنگ آغاز شد، رشید ۲۸ سال بیشتر نداشت؛ اما آن قدر در میدان مدیریت و استراتژی بزرگ بود که به فرماندهی قرارگاه فتح رسید. او از یاران نزدیک و حلقه فکری شهید حسن باقری، آن نابغه بی‌بدیل دفاع مقدس بود. با شهادت باقری، بار عظیم طراحی عملیات‌های کلان بردوش مردانی مانند رشید افتاد.

او مغز متفکر جنگ بود. جغرافیا را به خوبی می‌شناخت و با

ذهنی راهبردی، نقشه‌هایی می‌کشید که دشمن بعثی را به وحشت می‌انداخت. در عملیات بزرگ و پیرومند طریق القدس، فتح‌المبین، بیت المقدس، والفجر ۸ و کربلای ۵، ردپای تفکر نظامی او به وضوح دیده می‌شد. او یکی از معماران اصلی آزادسازی خرمشهر بود. تحلیل‌هایش، شناختش از میدان نبرد و توانایی بی‌نظیرش در هماهنگی بین نیروهای سپاه و ارتش، از او اسطوره‌ای ساخت که در عین شکوه، در سایه می‌زیست.



رشید نظریه پرداز دکتربین دفاعی ایران بود. او معمار اصلی نظریه «بازدارندگی فعال» بود و از اصلی ترین حامیان توسعه توان موشکی کشور. رسانه های غربی و اندیشکده های راهبردی آنها او را یک بازیگر کم حاشیه اما بسیار پرنفوذ و طراح راهبردهای کلان ایران می شناختند. مؤسسه «واشنگتن برای سیاست خاور نزدیک» در تحلیلی نوشت: «نفوذ او بسیار فراتر از آن چیزی است که در رسانه ها دیده می شود.»^۳

او مرد سایه بود. کمتر در جمعها حاضر می شد و از دیده شدن گریزان بود؛ اما وقتی سخن می گفت، کلامش وزین و آتشین بود. پس از شهادت سردار سلیمانی رضی الله عنه، او بود که با قاطعیت گفت: «دشمن باید بداند که صبر راهبردی ایران ناشی از ضعف نیست و پاسخ جمهوری اسلامی ایران به هرگونه تهاجم، قاطع و بازدارنده خواهد بود.» این جمله خلاصه ای از راهبرد این فرمانده دلاور بود.

پس از جنگ مسیر ترقی اش متوقف نشد. او به ستاد کل نیروهای مسلح رفت و هفده سال جانشینی رئیس این ستاد عظیم را بر عهده داشت. در سال ۱۳۹۵ با حکم مقام معظم رهبری رضی الله عنه به اوج مسئولیت نظامی خود رسید: فرماندهی قرارگاه مرکزی خاتم الانبیاء صلی الله علیه و آله و سلم.



این قرارگاه مغز متفکر و عالی ترین مرکز فرماندهی عملیاتی نیروهای مسلح ایران است. فرمانده این قرارگاه در زمان جنگ، معادل جانشین فرمانده کل قوا در میدان نبرد است. همه عملیات های پیچیده، طرح های بزرگ دفاعی و راهبردهای کلان نظامی کشور زیر نظر این قرارگاه برنامه ریزی و هماهنگ می شود.

دانشمند میدان‌های نبرد



نکته شگفت‌انگیز در شخصیت شهید رشید، تلفیق علم و عمل بود. او که تنها با یک مدرک کاردانی وارد میدان مبارزه شده بود، در اوج مسئولیت‌های اجرایی، مدارج عالی علمی را نیز با موفقیت پیمود. دکترای جغرافیای سیاسی را از دانشگاه تربیت مدرس گرفت و پایان‌نامه‌اش را با عنوان «نقش عوامل ژئوپلیتیک در تدوین راهبرد دفاعی» نگاشت. وی دانشیار دانشگاه عالی دفاع ملی و عضو هیئت علمی دانشگاه امام حسین علیه السلام بود.

شهادت؛ تولدی دیگر در افق ملکوت

و سپس در سحرگاه تاریخی ۲۳ خرداد ۱۴۰۴ آن اتفاق افتاد. رژیم کودک‌کش صهیونیستی که از این راهبردان‌دیش بزرگ به هراس افتاده بود، با جنایتی دیگر، به خانه امن او در ایران حمله کرد. موشک‌های دشمن پیکر مطهر او و پسرش را که در کنارش بود، به شهادت رساندند.

این مرد میدان و مکتب، دستی نیز در قلم داشت. انتشار بیست مقاله علمی در معتبرترین فصل‌نامه‌های دفاعی و ژئوپلیتیک کشور، از او چهره‌ای اثرگذار در عرصه پژوهش‌های راهبردی ساخته بود. موضوعات تحقیقاتی او از «جنگ آینده» تا «مدیریت دانش دفاع مقدس» نشان از ذهن آینده‌نگر و راهبردی او داشت.

او تندبسی زنده از یک سرباز گمنام امام زمان علیه السلام بود که در سایه نشست اما تاریخ ساز شد و مصداق آن حدیث شریف «**حَیْرُ النَّاسِ مِنْ نَفْعِ النَّاسِ**»^۱ او آهنگرزاده‌ای بود که نه بر آهن، که بر اراده ملتی نقش بست و برای ابد در قلب تاریخ ایران جاودانه شد.

اما آن‌ها که در راه خدا کشته می‌شوند نمی‌میرند؛ بلکه به حیاتی جاودانه می‌رسند. شهادت سردار رشید ضایعه عظیمی بود؛ ضایعه‌ای برای ایران و جهان اسلام. او که مغز متفکر نیروهای مسلح بود، رفت؛ اما میراث عظیمی به جا گذاشت؛ میراثی از ایمان، راهبرد، خردورزی بی‌همتا، تقوا، مردانگی.

سردار غلامعلی رشید از آن خاک‌ریزه‌ای درفول تا اوج قرارگاه خاتم‌الانبیاء صلی الله علیه و آله مسیری را پیمود که تنها برای مردان الهی ممکن است؛ مسیری که قرآن کریم درباره آنان می‌فرماید: «**مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَن قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَن يَنْتَظِرُ وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا**»؛^۲ «از میان مؤمنان مردانی هستند که به عهده‌ای که با خدا بسته‌اند صادقانه وفا می‌کنند. برخی پیمان خود را به پایان می‌برند [و شهید می‌شوند] و برخی دیگر در انتظارند و هرگز تغییر و تبدیلی در عهد خود نمی‌دهند.»



﴿وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ﴾^۱؛ «و اشکیبا باش و شکیبایی تو تنها به [یاری] خداوند است و بر آنان اندوه مخور و از نیرنگی که می‌کنند دل تنگ مباش.»



سلام بر او آنگاه که در زندان طاغوت می‌سوخت و صبر پیشه می‌کرد؛ چنان که امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: «الْصَّبْرُ مِنَ الْإِيمَانِ بِمَنْزِلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ»^۲ صبر نسبت به ایمان همانند سر است برای بدن.»

سلام بر او آنگاه که در فتح‌المبین پیروزی را رقم می‌زد و ندای «إِنَّا فَتَحْنَا لَكَ فَتْحًا مُّبِينًا»^۳ را در گوش تاریخ زمزمه می‌کرد.

سلام بر او آنگاه که در قرارگاه خاتم، دشمن را به وحشت می‌انداخت و مظهر آیه «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ»^۴ بود. یادش گرامی و راهش پُررهرو باد.

پی‌نوشت

۱. سندان ابزاری فلزی است که آهن‌گران و مسگران و نعل‌بندان اشیا را بر آن می‌کوبند یا آهن‌پاره‌ها را با پتک بر روی آن صاف می‌کنند (فرهنگ لغت دهخدا).
 B2n.ir/qf2003 . ۲
۳. همان.
۴. احزاب/۲۳.
۵. غرر الحکم و درر الکلم، عبدالواحد بن محمد آمدی، انتشارات دار الکتاب الإسلامی، قم، ۱۳۶۸ش، ج ۱، ص ۳۷۵.
۶. شرح الکافی الأصول و الروضه، محمد صالح بن احمد مازندرانی، انتشارات اسلامیة، تهران، ۱۳۴۲ش، ج ۸، ص ۲۶۲.
۷. فتح/۱.
۸. انفال/۶۰؛ «و هر چه در توان دارید، از نیرو و امکانات، برای مقابله با آنها [دشمنان] آماده‌سازیید.»
۹. نحل/۱۲۷.



چی خونیم؟

علی سعدی

معرفی کتاب «مَنَم به مادرم»

کتاب «مَنَم به مادرم» اثر جمعی از نویسندگان است به دبیری مریم حلاج و بامشارکت لطیفه نجاتی، فاطمه دانشور جلیل و مهری غلام پور که انتشارات «راه یار» آن را منتشر کرده است. این کتاب اولین دفتر از مجموعه «سبک تربیتی والدین شهدا» است که به شکلی بدیع و عمیق به روایت فرایند تربیت و رشد شهدا از زبان مادرانشان می پردازد. کتاب روایتگر زندگی و شیوه های تربیتی سه مادر شهید است: صدیقه سالاریان (مادر شهید مصطفی احمدی



روشن)، زرافشان مولودیان (مادر شهید محمد مسرور) و فاطمه تاجیک (مادر شهید محمد حسین حدادیان).
دانشمند هسته‌ای شهید) است. این بخش به نقش محوری مصطفی در خانواده، دغدغه‌های علمی و ایمانی او و نحوه تربیتش در دامن مادری مهربان و فهیم می‌پردازد.

معرفی ساختار و محتوای اثر

ساختار کتاب به این صورت است که پس از یک مقدمه عمیق و نظری درباره ضرورت پرداختن به سبک تربیتی مادران شهدا، به سه بخش اصلی تقسیم می‌شود. هر بخش به روایت زندگی و روش‌های تربیتی یکی از این مادران بزرگوار اختصاص یافته است:



بخش دوم: «شهود عشق» به قلم فاطمه دانشور جلیلی، زندگی زرافشان مولودیان، مادر شهید محمد مسرور را روایت می‌کند. این بخش بر رابطه عاطفی عمیق مادر و پسر، نقش محمد در هدایت اطرافیان، حتی پس از شهادت، و تأثیر هنر (نقاشی) در ترویج فرهنگ شهادت تمرکز دارد.



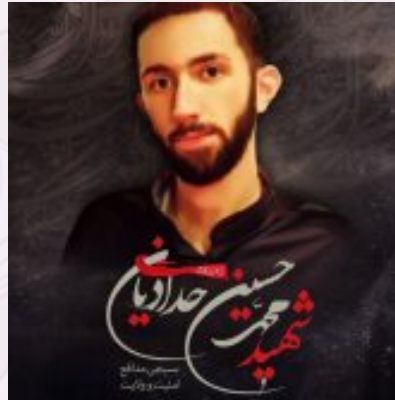
بخش اول: «بعد از مصطفی» به قلم لطیفه نجاتی، روایتگر زندگی صدیقه سالاریان، مادر شهید مصطفی احمدی روشن

از بخش «شهود عشق» (مادر شهید محمد مسرور)

مدرسه من رو دعوت کردن برای همکاری و وقتی دختر خانوم می‌فهمه که من خواهر شهید مسرورم، خیلی خوشحال می‌شه. می‌گفت: «حس می‌کردم شهید مسرور به من توجه کرده! چون همه این چیزها نمی‌تونسته اتفاقی باشه..»

با شوق به حرف‌های فاطمه گوش می‌دادم. گفتم: «معلومه که هیچ چیز اتفاقی نیست.» پس همین باعث شد که دیگه حجابش رو رعایت کنه؟

- نه، یک اتفاق خیلی باورنکردنی براش می‌افته. اسمش درمی‌آد برای کاروان راهیان نور. موقع برگشت معلمشون توی اتوبوس عکس شهدا رو بینشون تقسیم می‌کنه و می‌گه هرکسی مناطق جنگی رو نمی‌تونه زیارت کنه. حتماً از طرف یک شهید دعوت شدین. فکر می‌کنی عکس کی به این دختر می‌افته؟



بخش سوم: «مشمول جان» به قلم مهری
غلام‌پور به روایت زندگی فاطمه تاجیک، مادر شهید محمدحسین حدادیان می‌پردازد. این بخش سختی‌ها و صبر این مادر، چگونگی رشد محمدحسین در یک بستر معنوی و نقش خانواده در شکل‌گیری شخصیت او را نشان می‌دهد. محتوای کتاب ترکیبی است از خاطرات گویا، توصیفات دقیق از فضای خانه و خانواده، گفت‌وگوهای صمیمی و تحلیل‌های ظریف رفتاری که در کنار هم تصویری زنده و قابل‌لمس از زندگی این مادران و فرزندان‌شان ارائه می‌دهند.

گفتم: «عکس داداشت؟» فاطمه با سر علامت مثبت داد و بغضش ترکید. گفت: «وقتی دختر برمی‌گرده کازرون، با خواهر و مادرش شبونه می‌رن سر خاک محمد و همون جا دو تا خواهر به محمد قول می‌دن که حجابشون رو رعایت کنن و نمازهاشون رو اول وقت بخونن.»

گفتم: «محمد واقعاً به حجاب اهمیت می‌داد. حتی به من که سن‌وسالی ازم گذشته، غیرت داشت، چه برسه به جوان‌ها. خوش به سعادتش که جوون‌ها رو هم می‌تونه هدایت کنه. چه خونه پربرکتی داره محمد.»

از بخش «بعد از مصطفی» (مادر شهید مصطفی

احمدی روشن)

مدتی از شهادت محمد می‌گذشت که فاطمه بهم گفت: «مامان، یادته داداش محمد بهم می‌گفت که عکس شهدا رو بهش بدم تا نمایشگاه برگزار کنه؟»

آره، یادمه!

فاطمه لبخند زد و گفت: «تابلوهام تموم شد. می‌خوام نمایشگاه بزنم.» بعد آه

با او خیلی راحت‌تر از بچه‌های دیگرم بودم. تا حرفی روی دلم سنگینی می‌کرد با دردی‌ل پیش مصطفی سبک می‌شدم. حرف پنهانی از هم نداشتیم. وسط همین دردی‌ل‌ها بود که مصطفی لو داد دلش پیش عطیه گیر کرده است و از من خواست برایش آستین بالا بزنم. وقتی می‌خواست از او بگویم، برایم جالب بود که نگفت دختری رازیر نظر گرفتم که مثلاً

از همان بچگی آن قدر حمایت و محبت به پای خواهرهایش ریخته بود که هر سه خوب می دانستند چقدر دوستشان دارد و ایمان داشتند که اگر حرفی می زند، به مصلحت خودشان است. اصلاً برای هر تصمیمی تا تأیید مصطفی را نمی گرفتند دست و دلشان به کار نمی رفت.

از بخش «مشمول جان» (مادر شهید محمد

حسین حدادیان)

«سه ماه آموزشی اش را در کرمان با سختی گذراند. امیدوار بودم که بعد از آموزشی، برای بقیه سربازی بیفتد کازرون؛ اما افتاد ارومیه. توی ارومیه مافوقش محمد را خیلی اذیت می کرد و به او سخت می گرفت. یک روز که برای دیدنش رفته بودم، دوستش به ما گفت: مافوقمان محمد رو خیلی اذیت می کرد؛ اما خواب می بینه سیدی نورانی بهش می گه چرا این پسر رو که از ماست، اذیت می کنی؟! فرداش

زیباست یا مال و منال دارد. قبل از هر چیز نجابت عطیه چشمش را گرفته بود.

هر موقع هم خواستگاری برای دخترها پا پیش می گذاشت، با برادرشان در میان می گذاشتم و مثل خیلی از امور دیگر، از او مشورت می گرفتم. توی خواستگاری همه خواهرهایش حضور داشت و نظرش را خیلی روشن به آن ها می گفت. قبل از آمدن خواستگار با خواهرانش طی می کرد:

تا من اسم رمز رو نگفتم، از آشپزخانه بیرون نمی آی ها!

چه من و حاجی، چه دخترهایم، همه در بست قبولش داشتیم و دیگر کار خودمان را راحت کرده بودیم. اول مصطفی داماد را برانداز می کرد و با او گرم صحبت می شد. اگر بخت یار خواستگار بود و مهرش به دل او می افتاد، رو به آشپزخانه می کرد و با صدای نسبتاً بلندی اسم رمز را می گفت: «مامان، به عمه زهرا بگو چای بپاره.»

اومد به دست‌وپای محمد افتاد و ازش
عذرخواهی کرد.»

می‌توانند با چالش‌ها و راه‌حل‌های
مادران این شهدا ارتباط برقرار کنند و
برای مسائل خود راهکار بیابند.

چرا این کتاب خواندنی است؟

▶ پرکردن یک خلأ بزرگ: این کتاب پاسخی
است به نیاز همه کسانی که همیشه
از خود پرسیده‌اند: «راز تربیت چنین
انسان‌های بزرگی چه بوده است؟»

▶ زبان ساده و روان: کتاب با زبانی بسیار
شیوا و همه‌فهم نوشته شده است.

پیام کلیدی کتاب

کتاب «متم به مادرم» تنها یک کتاب خاطره
نیست؛ یک سند تربیتی ارزشمند و یک
نقشه راه عملی برای خانواده‌های ایرانی
است. این اثر به‌زیبایی نشان می‌دهد
که تربیت «شهید» حاصل هزاران لحظه
آگاهانه و صبورانه و عاشقانه در کوران
زندگی روزمره است.

▶ بیان کاربردی و غیرتئوریک: به‌جای ارائه
نظریه‌های خشک تربیتی، الگوهای
عملی و اجراشده را در قالب داستان و
خاطره ارائه می‌دهد.

▶ مطالعه این کتاب نه تنها خواننده را با
عمق وجودی مادران شهدا آشنا می‌کند،
بلکه به او امید و انرژی و بینش لازم برای
ساختن زندگی‌ای متعالی می‌بخشد. این
کتاب گواهی است بر این جمله که «مادران
شهدا خود نیز اسوه‌های صبر و ایثار و
معرفت‌اند».

▶ روایت‌های جذاب و پراحساس: خاطرات
آن چنان صمیمی و گویا نقل شده‌اند که
خواننده خود را در کنار آن خانواده و در
جریان ماجراها احساس می‌کند.

▶ امیدبخشی به والدین: نشان می‌دهد
که تربیت فرزندان متعهد و مؤمن،
اگرچه سخت اما ممکن است و ثمرات
بی‌نظیری دارد.

▶ منبعی برای مادران جوان: مادران امروزی



پویانمایی بچه‌های مد

محسن بنی احمدی - دانش پژوه سطح دو حوزه‌علیمه - منتقد رسانه و فعال در حوزه فضای مجازی

پویانمایی «چپه‌های بد» کارتون‌ی در ژانر اکشن، ماجراجویانه و کمدی است که داستان بزرگ‌ترین باند سرقت شهر را روایت می‌کند. این گروه سرقت متشکل از حیوانات مختلفی است که هر کدام تخصصی در دزدی دارد و قرار است که در داستانی جذاب مسیر زندگی‌شان عوض شود. این پویانمایی بسیار جذاب و هیجان‌انگیز است. باید توجه داشت که قهرمان داستان هر عمل خلافکارانه و جنایت‌کارانه‌ای را مرتکب شده و در نتیجه با ناهنجاری‌های اجتماعی بسیاری روبه‌رویم که البته به پایان خوبی ختم می‌شوند. چپه‌های بد در طول داستان تغییر رویه می‌دهند و سعی می‌کنند به مردم شهر کمک کنند.

ضعف‌ها

نکته اصلی که باید مورد توجه قرار گیرد این است که اعمال خلافکارانه قهرمانان، اعم از سرقت و زدوخوردها، به نوعی به نمایش درمی‌آیند که برای مخاطب بیشتر جذاب‌اند تا زشت و زنده!



باعث جنب و جوش بیشتر آن‌ها شود. به همین علت برای کودکان زیر هشت سال مناسب نیست.

قوت‌ها

باید توجه داشت که پیام‌های مثبت این پویانمایی هم کم نیستند. دوستی، رفاقت، کمک کردن، سعی در تغییر و بهتر شدن، از پیام‌های مثبت این اثر است. اما بزرگ‌ترین پیام این پویانمایی، بدی برجسب زدن به افراد است. در

خشونت‌ها زیبا و فانتری و جذاب جلوه می‌کنند. به‌ویژه صحنه‌های رانندگی‌های خطرناک قهرمانان و تعقیب و گریزهای هیجانی که به تصویر کشیده می‌شوند، می‌توانند به صورت جدی در ناخودآگاه نوجوان رسوخ کنند و موجب تمایل به تقلید کورکورانه شوند.

همچنین در این پویانمایی با صحنه‌های خشونت‌آمیز و پر زرد و خورد روبه‌رو می‌شویم که امکان دارد برای کودکان کم‌سن و سال بدآموزی داشته باشد و



رعایت کنند؛ به یکدیگر دروغ نمی‌گویند و نقض عهد یا خیانت نمی‌کنند و وقتی برآساس جریانات روزمره این اتفاق افتاد، برای جبرانِ مافات تلاش می‌کنند؛ مثلاً گرگ به علت صداقت نداشتن با مار، از او عذرخواهی می‌کند که جرئت بیان حقیقت را نداشته. او برای نجات مار، جان خود را به خطر می‌اندازد.

کلام آخر

با توجه به روند داستان و سعی و تلاش قهرمانان برای خوب شدن و نتیجه‌بخش بودن تلاش‌ها، این پویانمایی از این جهت می‌تواند الگوی خوبی برای بچه‌ها باشد. با دیدن این پویانمایی در کنار خانواده، لحظات خوشی داشته باشید.

این اثر می‌توان به وضوح تأثیر روانی و تربیتی برجسب زدن و داشتن تفکرات کلیشه‌ای دربارهٔ افراد را دید. حیواناتی که برجسبِ بد بودن را با خود حمل می‌کنند، حتی زمانی که تصمیم می‌گیرند خوب باشند و کارهای خوب انجام دهند، به خاطر دید مردم به آن‌ها، کارهایشان شر و بد دیده می‌شود.

این تأثیر را در کودکان و نوجوانان نیز می‌توان به‌وفور دید. کودکی که برجسبِ تنبلی خورده، نوجوانی که به شرارت برجسب خورده، و... در تلاش‌های خود برای بهتر شدن، با حرف‌ها و نظرات مردم نیز مواجه‌اند و باید با سدی مواجه شوند که شکستن آن از تصمیم برای خوب بودن سخت‌تر است.

از زیبایی‌های این پویانمایی، دوستی و الفت بین اعضای گروه بچه‌های بد است. آن‌ها سعی می‌کنند در عین بد بودن، برخی اخلاقیات را در مواجهه با رفقای خود



پی‌نوشت

۱. دریافت فایل پویانمایی: <https://B2n.ir/sz1264>

هنر تعادل در روابط فامیلی

سید عقیل مصطفوی مجد - دانش آموخته سطح ۳ حوزه علمیه؛ کارشناس ارشد روانشناسی



خانواده اولین حلقهٔ ارتباطی انسان است؛ جایی که عشق و صمیمیت در آن جریان دارد؛ اما گاه همین روابط گرم و صمیمی، به کابوسی از تنش و ناراحتی تبدیل می‌شود. در فرهنگ ایرانی، روابط فAMILI جایگاه ویژه‌ای دارد؛ اما این پیوندهای خونی گاهی به‌جای آرامش اضطراب می‌آورند. به‌ویژه در خانواده‌های طلاب و روحانیون که انتظارات فAMILI بیشتر است، مدیریت این روابط، چالشی اساسی است.

تصور کنید دختر جوانی را که تازه با یک طلبه ازدواج کرده است و هر هفته با مهمان‌نوازی مادرشوهرش روبه‌رو می‌شود. اما این همیشه خوشایند نیست و گاهی با پرسش‌های پی‌درپی دربارهٔ برنامه‌های زندگی خصوصی آن‌ها همراه است. یا مرد جوانی را که پس از ازدواج، هر شب با تماس‌های مکرر برادرهمسرش مواجه است که از او

می‌خواهد در حل مشکلات مالی‌اش کمک کند. این‌ها فقط نمونه‌های کوچکی از موقعیت‌های پیچیده‌ای هستند که بسیاری از خانواده‌ها با آن‌ها دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

در چنین شرایطی، پرسش اصلی این است: چگونه می‌توان بدون گسستن پیوندهای خانوادگی، از حریم شخصی و آرامش روانی خود محافظت کرد؟ پاسخ در یک کلمه نهفته است: تعادل!

امیرالمؤمنین علیه السلام فرموده است: «**الْأَعْتِدَالُ يُنْجِي مِنَ التَّبَابِ**؛ میانه‌روی از نابودی نجات می‌دهد.» این حکمت عمیق به ما می‌آموزد که کلید حل این معضل، رفتار متعادل است: تعادل میان صلۀ رحم و حفظ سلامت روان؛ تعادل میان انجام وظایف خانوادگی و مراقبت از خود؛ تعادل میان احترام به بزرگان فAMILI و جلوگیری از دخالت‌های بیجا؛ ...

مداخله‌های بیجای خویشاوندان در تربیت فرزندان، دائم درگیرند.

در این میان، آموزه‌های دینی راهنمای خوبی برای یافتن تعادل هستند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «صله رحم کن، حتی اگر با سلام کردن باشد.» این حدیث به‌وضوح نشان می‌دهد که کیفیت رابطه، مهم‌تر از کمیت آن است. گاهی یک صحبت تلفنی کوتاه یا یک دیدار ماهانه ولی صمیمانه، ارزشمندتر از حضور اجباری در تمام مراسم خانوادگی‌ای است که با ناراحتی و دل‌خوری باشد.



هنر مرزبندی با مهربانی

اما چگونه می‌توان این تعادل را در عمل ایجاد کرد؟



هنر «نه گفتن» با حفظ مهرورزی

یکی از مهم‌ترین عوامل تنش در روابط خانوادگی، انتظارات نامعقول است. خانواده‌های شوهر ممکن است تصور کنند که عروس جدید باید تمام هفته را با آن‌ها بگذراند! یا خانواده‌های عروس انتظار داشته باشند داماد در هر مشکل کوچکی به کمک آن‌ها بشتابد! این انتظارات گاهی آن‌قدر سنگین می‌شود که زندگی زناشویی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

زوج جوانی را در نظر بگیرید که به دلیل اصرارهای مادرشوهر برای حضور در هر مراسم خانوادگی، تقریباً هیچ زمانی برای خود ندارند. یا خانواده‌ای که به دلیل

اولین قدم، شناخت و پذیرش تفاوت‌هاست. خانواده همسر شما ممکن است آداب و رسوم متفاوتی داشته باشند. شاید معتقد باشند عروس باید هر هفته به دیدار آنها برود، درحالی‌که شما ترجیح می‌دهید این دیدارها کمتر باشد. در چنین مواردی، گفت‌وگوی صادقانه بدون ایجاد تنش، نکته کلیدی است. به جای

بحث و مشاجره، می‌توان با احترام توضیح داد که با وجود علاقه به آنها، به زمان بیشتری برای استراحت و زندگی شخصی نیاز دارید.

دومین قدم مهم، تعیین مرزهای سالم است. تحقیقات روان‌شناسی اجتماعی نشان می‌دهد نزدیک هفتاد درصد تنش‌های خانوادگی، ناشی از تعیین نشدن مرزهای سالم است.^۳ مرزها



زمانی است که یکی از اعضای فامیل به طور مداوم در زندگی شما دخالت می‌کند! مادرشوهری را تصور کنید که دائم به عروسش توصیه می‌کند چگونه خانه‌داری کند، چگونه با همسرش رفتار کند و حتی چه زمانی بچه‌دار شود. در چنین مواقعی، بهترین راه این است که همسر شما [= فرزند او] به آرامی اما قاطعانه از شما حمایت کند. وقتی این مرزها از طرف فرزندشان بیان شود، پذیرش آن برای والدین آسان‌تر خواهد بود.

اما روابط فامیلی همیشه چالش برانگیز نیستند. در بسیاری از اوقات، این پیوندها منبع عظیمی از حمایت و محبت هستند. خانواده‌ای را در نظر بگیرید که در بیماری یکی از اعضایش، تمام فامیل برای کمک بسیج می‌شوند. یا خاله‌ای که همیشه گوش شنوایی برای درددل‌های خواهرزاده‌اش دارد. این‌ها جنبه‌های مثبت روابط فامیلی هستند که باید تقویت

مانند دیوارهای نامرئی‌ای هستند که از حریم شخصی شما محافظت می‌کنند. برای مثال، می‌توانید به خانواده همسران بگویید که ترجیح می‌دهید تماس‌های تلفنی قبل از ساعت نُه شب باشد، مگر در موارد ضروری. یا می‌توانید توضیح دهید که برای آن‌ها واقعاً ارزش قائلید اما نمی‌توانید در هر اختلاف خانوادگی‌ای میانجی‌گری کنید.

نکته کلیدی این است که این **مرزها را با احترام و محبت بیان کنید، نه با تندی**

و پرخاش. قرآن کریم ما را به زیبایی راهنمایی می‌کند: ﴿وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾^۴ «و هنگامی که جاهلان آنان را خطاب کنند، [در پاسخشان سخنانی مسالمت‌آمیز] سلام می‌گویند.» این آیه به ما می‌آموزد که حتی در مواجهه با رفتارهای نادرست، پاسخ ما باید همراه با آرامش و احترام باشد.

یکی از چالش برانگیزترین موقعیت‌ها

قرآن کریم می‌فرماید: «إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ»؛ «همانا رحمت خدا به نیکوکاران نزدیک است.» این رحمت ویژه شامل کسانی می‌شود که در عین محبت به خویشاوندان، مسئولیت حفظ سلامت خانواده و آرامش درونی خود را نیز جدی می‌گیرند.

امام علی علیه السلام در حکمت نابی فرموده‌اند: «الْعَاقِلُ مَنْ وَزَنَ الْأُمُورَ بِمِيزَانِ الْعَقْلِ؛ خردمند کسی است که امور را با ترازوی خرد بسنجد.» این کلام گهربار به ما می‌آموزد که در مدیریت روابط فAMILI باید میان عاطفه

شوند. برنامه‌ریزی برای گردهمایی‌های خانوادگی شاد، مانند یک تفریح ساده یا افطاری دسته‌جمعی در ماه رمضان می‌تواند این پیوندها را مستحکم‌تر کند.

نتیجه‌گیری

در این سفر معنوی که از اهمیت صلۀ رحم آغاز کردیم و به ضرورت مرزبندی سالم رسیدیم، به یک حقیقت ناب دست یافتیم:

«فAMILI موهبتی الهی است و

مدیریتش هنری دینی!»



پایان سخن

خداوند می‌فرماید: ﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ

بِهِ وَالْأَرْحَامَ﴾؛ «و از خدایی که به نام او از

یکدیگر درخواست می‌کنید، پروا کنید و از

[قطع رابطه با] خویشاوندان بپرهیزید.»

این آیه به ما یادآوری می‌کند که تقوا و حفظ

روابط خویشاوندی دو روی یک سکه‌اند؛

سکه‌ای که ارزش واقعی‌اش زمانی آشکار

می‌شود که میان محبت و مسئولیت

تعادل برقرار کنیم.

برای مطالعه بیشتر

▶ خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی،

محمد رضا سالاری فر، انتشارات سمت،

تهران، ۱۳۸۴.

▶ حد و مرزت را تعیین کن تا آرامشت را

بیابی، ندر اگلاور تواب، ترجمه سارا ثابت،

انتشارات کوله‌پشتی، تهران، ۱۴۰۰.

▶ تعادل و استحکام خانواده، مجید

رشیدپور، انتشارات اطلاعات، چ ۳، ۱۳۷۸.

و عقل، میان مسئولیت و آرامش، میان

صله رحم و حفظ حریم، تعادل برقرار کنیم.

راهکار نهایی

▶ صلح و صفا را اصل قرار دهیم؛ اما

نه به قیمت از دست دادن آرامش

خانواده؛

▶ مرزهای محترمانه تعیین کنیم؛ چراکه

امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: «حُسْنُ

الْخُلُقِ زِينَةُ الْعِبَادَةِ؛^۲ خوش اخلاقی

زینت عبادت است»؛

▶ در مواقع ضروری فاصله بگیریم.

به یاد داشته باشیم همان‌طور که باغبان

دانا نهال رانه غرق آب می‌کند و نه تشنه رها

می‌سازد، ما نیز باید «هنر رابطه متعادل» را

بیاموزیم. این همان مسیر مستقیمی

است که قرآن کریم از آن به ﴿صِرَاطَ الَّذِينَ

أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ﴾^۱ یاد می‌کند؛ مثل کسانی که

هم به فامیل محبت می‌کنند و هم حریم

خانواده خود را پاس می‌دارند.



شورش علیه گرانی

سلاح های نوین خانواده گی
برای پیروزی در جنگ اقتصادی

سید عقیل مصطفوی مجد
دانش آموخته سطح ۳ حوزه علمیه
کارشناس ارشد روانشناسی

این مقاله نه برای توصیه‌های کلیشه‌ای «کم مصرف کنید!»، بلکه برای ارائه راه‌حل‌های علمی و عملی و ایجابی است. راه‌حل‌های کوچک اما هوشمندانه در سطح خانواده می‌توانند فشارهای اقتصادی را کاهش دهند و حتی زمینه‌ساز تغییرات بزرگ‌تر شوند. این مقاله هم‌ناله با شماست؛ اما نه برای ماندن در ناامیدی، بلکه برای یافتن راه‌های عملی؛ راه‌هایی که خانواده‌های ایرانی همین امروز می‌توانند شروع کنند.

راه‌حل‌های ایجابی: از خانه تا بازار

الف) تولید ثروت در چهاردیواری خانه:

انقلاب اقتصادی از آشپزخانه شما!

این مفهوم یک تحول اساسی در نگرش به کسب درآمد است که ثابت می‌کند شما برای ثروتمند شدن نیاز به دفتر کار مجلل یا سرمایه کلان ندارید. برای نمونه، «مادر خانهداری با تولید بسته‌های سس خانگی، ماهانه سی میلیون تومان درآمد دارد!»

«دیگر نمی‌توانم...! هر روز گران‌تر از دیروز. هر ماه سخت‌تر از ماه قبل. حقوق کم کفاف اجاره‌خانه را هم نمی‌دهد، چه برسد به خرج تحصیل بچه‌ها و درمان پدر پیرم. دولت چه می‌کند؟! سیاست‌مداران چه برنامه‌ای دارند؟! آینده این کشور به کجای می‌رود؟!»

این صدای بسیاری از مردم است؛ صدایی که از خستگی و ناامیدی و ترس از فردا می‌گوید. تورم افسارگسیخته و کاهش قدرت خرید، زندگی را برای بسیاری به کابوسی تبدیل کرده. اما آیا واقعاً هیچ راهی وجود ندارد؟! آیا خانواده‌ها می‌توانند در این شرایط کاری کنند؟

«هر روز گران‌تر، هر ماه سخت‌تر!» این را عماد، پدر یک خانواده چهارنفره، با چشمانی خسته فریاد می‌زند. اما همین عماد، سه ماه پیش با یک ایده ساده، درآمد خانواده‌اش را دو برابر کرد: تبدیل زیرزمین خانه به یک کارگاه کوچک تولید زعفران خانگی!

محصولات خانگی سالم در دو سال اخیر ۴۰ درصد رشد داشته است!

۳. قدرت شبکه‌های اجتماعی

یک صفحه ساده در پلتفرم‌های مجازی = ویتترین رایگان ۲۴ ساعته



● اما چرا تولید خانگی امروز به سلاح ضدگرانی

تبدیل شده!؟

۱. هزینه راه‌اندازی نزدیک به صفر

خانمی از یزد با یک قابلمه و چند کیلو فلفل، خط تولید شس تُند راه انداخت. سرمایه اولیه؟ فقط دویست هزار تومان! این خانم از مهارت و پشتکار خود کسب‌وکار موفق‌تری ایجاد کرد.

از طرفی می‌توان با همکاری در فروش یا فروش واسطه‌گری بدون هزینه‌ای، سود کرد. چگونه؟ شما یک جنس، مثلاً کیف چرم، را در پلتفرم‌های داخلی مثل تُرَب یا دیوار تبلیغ می‌کنید. وقتی مشتری سفارش داد، مستقیم از تولیدکننده با قیمت عمده می‌خرید و نشانی مشتری را به او می‌دهید تا مستقیم ارسال کند. سود شما: تفاوت قیمت خرده‌فروشی و عمده‌فروشی!

۲. بازار گرسنه محصولات طبیعی خانگی

آمار انجمن صنایع غذایی: تقاضا برای

سود خالص: ماهانه هشت تا ده میلیون
از فروش به عطاری‌ها



۳. کارگاه خانگی تزئین کیک
آموزش رایگان از یوتیوب + خلاقیت =
درآمد سه تا پنج میلیون تومان



۴. سرویس و تعمیر لوازم دیجیتال
دوره‌های فنی و حرفه‌ای: فقط سیصد هزار
تومان
درآمد هر تعمیر: از پنجاه هزار تا یک میلیون
تومان

● شش ایده انفجاری که همین امروز می‌توانید
شروع کنید (با درآمد نمونه واقعی)



۱. کارگاه مینیاتوری ترشی و مربا
ترفند: بسته‌بندی در شیشه‌های زیبا +
برچسب شخصی‌سازی شده
درآمد نمونه: ماهانه دوازده تا هجده میلیون
تومان



۲. خط تولید عرقیات گیاهی
سرمایه اولیه: یک دستگاه تقطیر ساده
شش میلیون تومانی



ب) همکاری های خانوادگی: اقتصاد مشارکتی

سه خانواده در اصفهان، یک دستگاه روغن گیری مشترک خریدند. حالا هم نیاز خود را تأمین می کنند و هم ماهانه ده میلیون تومان از فروش روغن درآمد دارند.

ایده های نو

- ▶ خرید گروهی مواد اولیه (۴۰ درصد ارزان تر)
- ▶ تشکیل صندوق های قرض الحسنه خانوادگی

در روستاهای گلستان، همکاری های خانوادگی ۳۰ درصد هزینه ها را کاهش داده است.^۳



۵. تولید محتوای مجازی، حتی با موبایل نمونه: دانشجوی اصفهانی با ساخت کلیپ های طنز در یوتیوب، ماهانه چهل میلیون درآمد دارد.



۶. پرورش قارچ در انباری

فضای لازم: فقط چند متر مربع
 سود خالص هر دوره (۴۵ روزه): سه تا چهار میلیون تومان
 آمار شوکه کننده: براساس پژوهش دانشگاه شریف، ۷۸ درصد کسب و کارهای خانگی در سال اول به سوددهی می رسند!^۴

چ (فرزندان؛ کارآفرینان کوچک

قصه واقعی: پسر ۱۲ ساله مشهدی باتولید اسباب بازی های چوبی، هفته ای دومیلیون تومان درآمد دارد!

- اسنپ فود: فروش غذاهای خانگی: یک خانم کرمانی با پخت نان محلی، ماهانه بیست میلیون درآمد دارد. داده های بانک مرکزی: ۶۸ درصد مشاغل پردرآمد ۱۴۰۱، مرتبط با فضای مجازی بوده اند.^۵

● راه اندازی طرح های نوجوانانه:

- فروش محصولات دست ساز در مدرسه
- کانال های روبیکا و ایتا برای خدمات دانش آموزی (مثل حل تمرین)

نقش دولت: آنچه می خواهیم

- تسهیل وام های کوچک کارآفرینی (مانند طرح «کسب و کار خانگی» وزارت کار)
- معافیت مالیاتی برای مشاغل خرد
- تجربه موفق ترکیه: با اجرای طرح «هر خانه یک کارگاه» دومیلیون شغل ایجاد شد.^۶

سخن قرآن:

﴿وَعَلَّمْنَاهُ صَنْعَةَ لَبُوسٍ لَّكَمَّ لِيُخْصِنَكُمْ مِّنْ بَأْسِكُمْ﴾^۴ (و به او (داوود علیه السلام) ساخت زره را آموختیم تا شما را در جنگ حفظ کند.) یعنی مهارت آموزی سلاح مقابل به بحران است.

نتیجه گیری

بله، وضعیت سخت است؛ اما ناامیدی مساوی تسلیم شدن است. خانواده های هوشمند، با مدیریت منابع محدود نه تنها زنده می مانند، قوی تر هم می شوند. امام خمینی رحمه الله می فرماید: «ملتی که قناعت

فناوری؛ موتور محرک اقتصاد خانواده

▶ پلتفرم های ایرانی درآمدزا

- دیوار: فروش وسایل غیر ضروری خانه: هر خانواده به طور متوسط پنج میلیون تومان کالای بدون استفاده دارد!

راهنمای مبارزه با گرانی، جمعی از فعالان اقتصادی، انتشارات مرکز پژوهش‌های مجلس، تهران، ۱۴۰۱.

هر خانه یک کسب‌وکار، سید محمد بحرینیان، انتشارات اندیشکده اقتصاد مقاومتی، ۱۳۹۹.

پیشه کند، شکست‌ناپذیر است. ۲ پس بیاییم فریادمان را از اعتراض به اقدام تغییر دهیم. اقتصاد خانواده پایه اقتصاد ملی است!

اقتصاد مقاومتی یعنی دیگر وقت آن است که: کتاب «ثروتمندترین مرد بابل» را بخوانیم (اصول پس‌انداز و سرمایه‌گذاری)

یک گروه خانوادگی در ایتا یا روبیکا برای ایده‌های کسب درآمد ایجاد کنیم. همین فردا یک مهارت جدید یاد بگیریم.

پیام آخر

راه نجات، نه در انتظار دولت، که در همین خانه‌های ماست. از همین امروز شروع کنیم!



برای مطالعه بیشتر

ثروتمندترین مرد بابل، جورج ساموئل کلاسون، ترجمه مهدی طاهری، انتشارات نوین، تهران، چ ۴۲، ۱۴۰۲.



پی‌نوشت

۱. رشد مشاغل خانگی در بخش مواد غذایی، گزارش مرکز آمار ایران (۱۴۰۱_۲۰۲۰)، <https://amar.org.ir>.
۲. «بررسی چالش‌ها و فرصت‌های مشاغل خانگی»، پژوهشکده مدیریت و اقتصاد، قابل دسترسی در کتابخانه مرکزی دانشگاه شریف، ۱۴۰۱.
۳. «بررسی تأثیر اقتصاد مشارکتی بر کاهش هزینه‌های خانوارهای روستایی در استان گلستان»، قابل دانلود از پورتال رسمی وزارت کار (www.mcls.gov.ir), بخش گزارش‌های استانی، ۱۴۰۲.
۴. انبیاء/۸۰.
۵. «رابطه فضای مجازی و درآمدزایی در ایران»، فصلنامه اقتصاد دیجیتال، ش ۷، بهار ۱۴۰۲؛ گزارش سالانه بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۴۰۱، عنوان گزارش: «تحولات اشتغال و درآمد در بخش‌های اقتصادی ایران»، قابل دسترسی در وبسایت بانک مرکزی (<https://cbi.ir>), بخش گزارش‌های اقتصادی.
۶. «تحلیل تجربه ترکیه در ایجاد اشتغال از طریق مشاغل خانگی»، پایگاه مجلات دانشگاه تهران، <http://iptra.ir/books/employ-ment-case-studies> و <https://jte.ut.ac.ir>.
۷. صحیفه امام خمینی (ره)، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، تهران، چ ۱، ۱۳۸۷، ص ۳۰۹.

علی سعدی

سوزان ترین فصل سال

«آقا سید، ما در روستای جلال آباد نیاز به یک روحانی داریم. ده شب روزه داریم.» صدای مردی از آن طرف خط می‌آمد که با لهجه روستایی صحبت می‌کرد: «گرمای اینجا شدید است؛ اما دل‌ها آماده است.»

آغاز ماجرا: دعوتی در اوج گرمای تابستان

تابستان بود. گرمای سوزانی برقم حاکم شده بود. در حجره کوچکم که تنها خنک‌کننده‌ام یک پنکه قدیمی بود، نشسته بودم و بر «شرح لمعه» تمرکز کرده بودم که ناگهان گوشی زنگ خورد.

سفر به دل تابستان

پیرمردی با عمامه‌ای سفید به استقبالم آمد: «خوش آمدید آقا سید. من مسئول حسینیه هستم. می‌دانم گرما شدید است؛ اما...» نگاهی به کودکان انداخت که دور ما جمع شده بودند: «این بچه‌ها تمام سال منتظر روزه هستند.» ناگهان یاد پدر بزرگم افتادم که همیشه می‌گفت: «پسرم، اگر از من بپرسی، می‌گویم بهترین روزه‌ها در سخت‌ترین شرایط برگزار می‌شوند؛ مثل روزه حضرت زینب علیها السلام در شام...»

جاده منتهی به جلال آباد، میان مزارع خشکیده و درختان پژمرده پیچ می‌خورد. راننده تاکسی که خودش از اهالی روستا بود، می‌گفت: «امسال بدترین خشک‌سالی پنجاه سال اخیر است. قنات روستا خشک شده؛ اما دل‌ها هنوز زنده است.»



اولین شب: روزه در گرمای طاقت‌سوز

حسینیه پر از جمعیت بود. بیش از صد نفر در فضای کوچکی جمع شده بودند. گرما واقعاً کلافه‌کننده بود؛ اما چشمان همه منتظر بود. همین‌که شروع به خواندن کردم، نگاهم به پیرزنی در ردیف اول افتاد که با وجود گرمای شدید، چادرمشکی به سر داشت و

همین‌طور که به روستا نزدیک می‌شدیم، کودکان نیمه‌برهنه‌ای را دیدم که در جوی خشک آب، بازی می‌کردند. جلال آباد روستایی است از توابع شهرمنوجان کرمان با خانه‌های گلی که دیوارهایش از گرمای آفتاب ترک خورده است. در وسط روستا حسینیه کوچکی قرار داشت که درخت کهن‌سالی سایه‌اندکی بر آن می‌انداخت.

بارانیم. این برکتِ روضهٔ امام حسین علیه السلام است.» یاد این آیه افتادم: ﴿وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ﴾؛ (و اوست کسی که باران را پس از آنکه [مردم] نومید شده‌اند، فرود می‌آورد و رحمتش را می‌گستراند.)

در شب‌های بعد، هر شب داستانی از ایثار مردم روستا می‌شنیدم؛ از جوانی که تنها خانه‌اش را وقف امام حسین علیه السلام کرده بود تا پیرزنی که هر شب نان می‌پخت و بین

اشک‌هایش روی قرآنش می‌چکید. بعداً فهمیدم او «بی‌بی سکینه» است؛ کسی که تک‌پسرش در جنگ شهید شده.

در میان روضه، ناگهان باد تندی وزید و ابرهای سیاهی آسمان را پوشاند. چند دقیقه بعد، باران شدیدی شروع به باریدن کرد. مردم با شادی فریاد می‌زدند: «یا حسین...! یا بالفضل...!»

مسئول حسینیّه با چشمانی اشک‌بار گفت: «ماه‌هاست که منتظر یک قطره



یک سطل آب آوردند و برای ندزی پختن استفاده کردند؛ صحنه‌ای که یادآور ایثار حضرت عباس علیه السلام بود.

در آخرین شب، وقتی خواستم خداحافظی کنم بی‌بی سکینه جلو آمد و دستمال کهنه‌ای به من داد: «این را برایم نگه دار. آخرین یادگار پسرم است که در جنگ شهید شده.» داخل دستمال، تکه‌ای از خاک کربلا بود که پسرش برایش آورده بود.

بازگشت با تحول درون

در راه بازگشت به قم، سکوت سنگینی فضای ماشین را فراگرفته بود. راننده که می‌دید سکوت عمیقی مرا فراگرفته، صدای رادیو را کم کرد. از پنجره به روستاهای عبوری نگاه می‌کردم؛ خانه‌های گلی، زمین‌های خشکیده و کودکانی که با آخرین توان به سمت ماشین دست تکان می‌دادند. ناگهان اشک از چشمانم جاری

نیازمندان تقسیم می‌کرد. یاد خاطره‌ای از استادم افتادم که می‌گفت: این مردم هرطور شده، عزاداری امام حسین علیه السلام را زنده نگه می‌دارند. در زمان شاه، مردم قم در گرمای تابستان، روضه‌ها را در قبرستان برگزار می‌کردند تا مأموران متوجه نشوند! شب هفتم، گرمای شدید باعث شد چند نفر از زنان از حال بروند. تصمیم گرفتیم روضه را در فضای باز برگزار کنیم. زیر آسمان پرستاره صدای ذکر «یا حسین» در دل روستا می‌پیچید...

پیرمرد نابینایی جلو آمد و گفت: «آقا، من چشمانم را در جنگ از دست داده‌ام؛ اما دلم همیشه مولایم حسین علیه السلام را می‌بیند.» سپس شروع به خواندن کرد: «**اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِي جَعَلَنَا مِنَ الْمُتَمَسِّكِينَ بِوَلَايَتِكَ يَا حُسَيْن.**»

اوج ایثار

در روز عاشورا و با وجود خشک‌سالی، مردم روستا ندزی دادند. از هر خانه

صادق علیه السلام فرموده است: «نَفْسُ كَسِي
که به خاطر مظلومیت ما اندوهگین شود،
تسبیح است و اندوهش به خاطر ما،
عبادت است و پوشاندن راز ما جهاد در راه
خداست. سپس امام صادق علیه السلام افزود:
این سخن را باید باطلا نوشت!»^۳
همین طور که به حرم حضرت
معصومه علیها السلام نزدیک می شدیم، دلم
برای آن همه نعمت هایی که در زندگی
داشتم و ناشکری می کردم، تنگ
می شد. تصمیم گرفتم از فردا مانند
روستاییان جلال آباد، با هر جرعه آبی
که می خورم «یا حسین» بگویم و با هر
نانی که می خورم، شکرگزار نعمت های
خدا باشم.



پی نوشت

۱. شوری/ ۲۸.

۲. اصول کافی، محمد بن یعقوب کلینی، انتشارات دار

الکتب الإسلامیه، قم، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۷۵.

۳. آمالی، شیخ مفید، ترجمه حسین استادولی، انتشارات

آستان قدس رضوی علیه السلام، مشهد، ۱۳۶۴، ص ۳۳۸.

شد؛ اشک شرمندگی از همه آن باران های
نعمتی که در شهر به راحتی از کنارشان
می گذشتم...

یاد سخن امیرالمؤمنین علیه السلام در نهج
البلاغه افتادم: «لَا يَقِلُّ عَمَلٌ مَعَ تَقْوَى
وَ كَيْفَ يَقِلُّ مَا يُتَّقَبَلُ؟!^۱ هیچ عملی
همراه تقوا اندک نیست؛ و چگونه اندک
باشد چیزی که پذیرفته می شود؟!» این
روستاییان با همان سطل های اندک آب،
دریایی از ایمان به نمایش گذاشته بودند.
تصویر بی بی سکینه همچنان در برابر
چشمانم بود؛ زنی که تک پسرش را
داده بود اما هنوز دست از شکرگزاری
برنداشته بود.

تابستان سوزان به ما آموخت که
روضه ابا عبدالله علیه السلام می تواند حتی در
خشک ترین شرایط، چشمه زلال معنویت
باشد. گویی هر «یا حسین» آن ها قطره ای
بود که بر زمین خشک دل ها می بارید و
سبزی امید می رویانید. همان طور که امام



● 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>

