



امیر المؤمنین علیؑ
پر خوری و پر خوابی جان را فاسد می کند و زیان بار است.
غرر الحکم، ص ۳۰۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پادشاه خیرخواه
پادشاه سرشت خیرخواه



صاحب امتیاز: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته الله علیه

مدیر مسئول: دکتر محمد دولتشوخواه

سر دبیر: اصغر عرفان

مدیریت و نظارت: مرکز مشاوره مأوا

همکاران تحریریه: محمد احمدی فیروزجائی، فاطمه سادات جوادی، فاطمه دولتی، حمیدرضا

مولایی، محمدعلی کرمی، محمدحسین شیخ شعاعی، ابراهیم اخوی، علی صادقی سرشت،

ابراهیم عابدی و صالحه توکلی

مدیر اجرایی و امور مشترکان: سید عبدالرسول موسوی فرد

مدیر هنری و طراح جلد: مرتضی حیدرزاده

گرافیسیت: محمد صداقت، مجید بزم آرا

عکس: حمیده ملک محمودی

نشانی: قم، بلوار محمدامین رحمته الله علیه، خیابان ۲۰ متری گلستان، کوچه ۲، دفتر نشریه خانه خوبان

صندوق پستی: ۱۴۱ - ۳۷۱۶۵

تلفن: ۳۲۹۱۱۳۱۲۲ - ۳۲۹۱۱۱۲۶ - ۰۲۵

نمبر: ۳۲۹۴۴۳۱۱ - ۰۲۵

سامانه پیامکی: ۱۰۰۰۱۶۷۸

رایانامه: khaneh.khooban@gmail.com

نشانی اینترنتی: khanekhoban.nashriyat.ir

امور مشترکان: eshterakekhoban@gmail.com



پوزش

این شماره با تأخیر بسیار به دستان پر مهر شما بوسه می‌زند. ما را برای این عقب ماندن ببخشید و دعايمان كنيد كه در راه ترويج ارزش‌ها از رفاقت توفيق باز نمانيم.

فهرست

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| ۳۸ / این هم صدقه است | آیه‌های آشنا / ۴ |
| ۴۲ / بغض ابراهیم | سوره خوبان / ۶ |
| ۴۴ / حجاب باحجاب‌ها | طلیعه / ۱۰ |
| ۴۸ / زیر بار نرفت | یادداشت‌ها / ۱۴ |
| ۵۴ / پاسخ به معضلات خواب | ره‌نمایی خوبان / ۱۶ |
| ۵۸ / موتور سربه هوا | ذوبش کن / ۱۸ |
| ۶۶ / غذای سالم در ظرف سالم | هالو / ۲۰ |
| ۷۴ / خبرها | مردی شبیه امام / ۲۲ |
| ۷۶ / تبسم خوبان | معجزه خطبه عقد / ۲۸ |
| ۷۸ / پیغام‌پسغام | بلدرچین‌ها / ۳۲ |
| ۸۰ / مسابقه | قال ماه / ۳۶ |

آیه‌های آشنا

و خدایی که همین نزدیکی‌ست

حسین ثروتی

همیشه از دیگران تعریف قرآن رو خیلی شنیدم که بهترین کتاب زندگیه یا این که باهاش میشه مشکلاتمون رو حل کنیم و از این جور چیزا، ولی هیچ وقت خودم مستقیم و جدی به سراغش نرفته بودم، اما حالا که یه جورایی گذاشتی منم با کتابت رفیق بشم، حاضر نیستم اونو با هیچ چیزی عوض کنم. حالا فقط دوست دارم با همه وجود بهت بگم: ممنون خدای خوبم!

❖ اگر خدا بخواد به خاطر گناهایی که تو جامعه ما همیشه عذاب بفرسته، اون عذاب چیه؟
نمی‌دونم ولی برای هر گروهی، به جهت معصیت خاصی که می‌کنند عذاب مخصوصی هست.

فَكُلًّا أَخَذْنَا بِذَنْبِهِ فَمِنْهُمْ...
(۴۰ سوره عنکبوت)

❖ اگر می‌خواستی برا مطلبی عدد و رقم بگی، یا دقیق بگو یا اگه دقیق نمی‌گی به تقریبی بودنش اشاره کن!

... فَلَبِثَ فِيهِمْ أَلْفَ سَنَةٍ إِلَّا خَمْسِينَ عَامًا...
(۱۴ سوره عنکبوت)

❖ خیلی دوست دارم معلم قرآن باشم.
عالیه خدا هم معلم قرآنه.
یادت باشه باید خیلی مهربون باشی!

الرَّحْمَنُ * عَلَّمَ الْقُرْآنَ
(۱ و ۲ سوره الرحمن)

❖ - به نظرم زن‌ها، نمی‌تونند مستقل فکر کنند و رفتار کنند؛ همشون تحت تأثیر شوهراشون هستن!
- اصلاً این حرف عمومیت نداره. مثلاً زن فرعون!

ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ...
(۱۰ سوره تحریم)

چقدر سخته به بچه فهموندن این قضیه که سالم و مفید بودن غذا مهمه نه فقط خوشمزه بودنش!

... تَرِيدُونَ عَرَضَ الدُّنْيَا وَاللَّهُ يَرِيدُ الْآخِرَةَ...
(۶۷ سوره انفال)

❖ نه پیامبر ﷺ می‌دونه قیامت کی هست نه امام زمان ﷺ و نه هیچ کس دیگه. فقط خدا می‌دونه.

إِلَيْهِ يَرْدُّ عِلْمُ السَّاعَةِ...
(۳۷ سوره فصلت)

❖ ما انگار یادمون رفته اومدیم دنیا برای آزمایش و امتحان شدن. دلمون رو خوش کردیم به شانس!

أَحْسِبِ النَّاسُ أَنْ يَتْرَكُوا...
(۲ سوره عنکبوت)

❖ یادت باشه دین، تعارف‌بردار نیست. احترام به پدر و مادر سر جای خودش اطاعت از خدا هم جای خودش!

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حُسْنًا
(۸ سوره عنکبوت)

❖ نه مردن داره، نه کم شدن عذاب، فقط موندن و سوختن. این سرنوشت همه قدرشناساست!

... لَا يَقْضَىٰ عَلَيْهِمْ فِيمَ تَوَّأ...
(۳۶ سوره فاطر)

علاوه بر این که باید گروه باطل رو محکوم کنی، باید سران آن‌ها هم به اسم رسوا شوند.

وَقَارُونَ وَفِرْعَوْنَ وَهَامَانَ...

(سوره عنکبوت)

به وقت جو زده نشی و بخوای با بی میلی و بی حوصلگی ختم قرآن کنی، اون مقداری که برات آسونه و میل داری قرآن بخون! ولی این مسئله به وقت بهونه قرآن نخوندنت نشه!

...فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ...

(سوره مزمل)

از کجا بفهمم که نماز قبول میشه یا نه؟

اگر احساس می کنی، از زشتی‌ها و بدی‌ها داری دور میشی، بهت تبریک میگم، نمازت قبوله، مارو هم دعا کن!

...إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ...

(سوره عنکبوت)

درسته که همه چیز زندگیم رو می‌دونه، ولی خوشحالم که خیلی مهربونه، خیالم از بابت آبروم راحته!

...هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ... هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ

(سوره حشر)

به میزبان خوب بهترین جا رو به مهمونش نشون می‌ده؛ خدا بهترین میزبانه، ازش بهترین موقعیت‌هارو بخواه!

وَقُلْ رَبِّ أَنْزِلْنِي...

(سوره مؤمنون)

این قدر دلت رو به کریم و رحیم بودن خدا خوش نکن. یادت نره که خدا تازیانۀ عذاب هم داره، مواظب باش شلاق نخوری!

فَصَبِّ عَلَيْهِمْ رَبُّكَ سَوْطَ عَذَابٍ

(سوره فجر)

ملاک ما برای عالم و دانشمند بودن، مدرک، تألیف کتاب، مقاله و این جور چیزاست، ولی ملاک قرآن ترس از خداست.

حالا بین واقعاً چه قدر باسوادی؟!

...إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ...

(سوره فاطر)

اگر کسی بهت گفت: فلان گناهرو انجام بده عذابش به عهده من.

هم تورو برای انجام دادن گناه و هم اونو به خاطر فریب دادن عذاب می‌کنند.

خیال هر دوتون راحت!

...وَلِيَحْمِلَنَّ أَثْقَالَهُمْ وَأَتَقَالَا مَعَ أَثْقَالِهِمْ...

(سوره عنکبوت)

فلانی رو خیلی قبول دارم، چون حرفای نو و جدید زیادی داره!

آخه مگه هر رفتار و حرفی که بی سابقه باشه، معنیش خوب و درست بودن اونه؟ قوم لوط هم کارهای نو داشتند!

...مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِنَ الْعَالَمِينَ

(سوره عنکبوت)

چرا بعضیا از مواجه شدن با آیات سجده‌دار ترس دارن؟ نه خودشون می‌خوندن نه حاضرند از کسی بشنوند، یعنی یه سجده اون قدر سخته؟

وَإِذَا قُرِئَ عَلَيْهِمُ الْقُرْآنُ لَا يَسْجُدُونَ

(سوره اشقاق)

نمی‌دونم چرا بعضی‌ها می‌خواند شتر مرغ صفت زندگی کنند.

اگر از دین چیزی بهشون برسه میگند ما متدینیم. اگر گرفتاری برسه داشون در میاد!

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَقُولُ...

(سوره عنکبوت)



عروس قرآن

معرفی سوره الرحمن

به کوشش ابراهیم عابدی

مختصات

محل نزول: طبق نظر مشهور، مدنی است.
برخی مفسرین آیه ۲۹ را مکی دانسته‌اند.
ترتیب نزول: ۹۷ (بعد از رعد و قبل از انسان)
ترتیب کتابت: ۵۵
تعداد آیات: ۷۸



مختصات

نام اصلی این سوره «الرَّحْمَن» از صفات خداوند، به معنی بسیار بخشنده است که از آیه اول این سوره گرفته شده است.
این سوره تنها سوره‌ای است که پس از بسم‌الله الرحمن الرحیم با یکی از اسماء الهی (الرحمن) آغاز می‌شود.
نام دیگر این سوره «الْأَلَاء» به معنای نعمت‌هاست؛ زیرا این سوره بیانگر نعمت‌های مختلف معنوی و مادی خداوند است و این کلمه ۳۱ مرتبه در این سوره تکرار شده است.
لقب این سوره نیز عروس قرآن است.

مختصات

۱. بخش اول که مقدمه و آغاز سوره است از نعمت‌های بزرگ خلقت، تعلیم و تربیت، حساب و میزان، وسایل رفاهی انسان و غذاهای روحی و جسمی او سخن می‌گوید.
۲. بخش دوم توضیحی است بر چگونگی آفرینش انسان و جن.
۳. قسمت دیگر بیانگر نشانه‌ها و آیات خداوند در زمین و آسمان است.
۴. بخش چهارم از نعمت‌های دنیوی فراتر رفته، سخن از نعمت‌های جهان دیگر است که با دقت و ظرافت خاصی ریزه‌کاری‌های نعمت‌های بهشتی اعم از باغ‌ها، چشمه‌ها، میوه‌ها، همسران زیبا و باوفا و انواع لباس‌ها و... توضیح داده شده است.
۵. سرانجام در بخش پنجم این سوره، اشاره کوتاهی به سرنوشت مجرمان و قسمتی از مجازات دردناک آنان آمده است.

فضیلت

امام صادق (ع):

«از قرائت سوره الرحمن و عمل به آن غافل نباشید زیرا این سوره در دل منافقان استقرار نمی‌یابد. در روز قیامت خداوند این سوره را به شکل انسانی در بهترین شکل و خوش‌ترین بو وارد می‌کند تا این که در جایگاهی که نزدیک‌تر از آن وجود ندارد نزد خداوند می‌ایستد. آن‌گاه خداوند می‌فرماید: چه کسی در دنیا همواره تو را قرائت می‌کرد؟ سوره الرحمن در جواب می‌گوید: ای پروردگارم! فلان و فلان، پس از آن چهره ایشان سفید و نورانی می‌شود. آن‌گاه خداوند به این گروه می‌فرماید: هر کس را که دوست دارید شفاعت کنید. به بهشت وارد شوید و هر جایی که دوست دارید سکونت گزینید.»^۱

هر که سوره الرحمن را تلاوت کند و هر بار که آیه «فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ» را تلاوت می‌کند بگوید: «لا بَشَىءَ مِنْ آلَائِكَ رَبِّ أَكْذِبُ» چه در روز باشد و چه در شب، اگر پس از تلاوت جان سپارد شهید جان داده است.^۲





بهبود بیماری قلب و دردهای دیگر

اگر سوره الرحمن را بنویسند و بشویند و از آب آن بیاشامند، برای بیماری طحال و دردها و بیماری‌های قلب مفید است و اگر نوشته آن را برای درد چشم و بیماری صرع به همراه داشته باشند بهبود می‌بخشد.^۵

درمان درد چشم

امام صادق علیه السلام فرمودند: اگر سوره الرحمن را بنویسند و همراه کسی که درد چشم دارد باشد، بهبود می‌یابد.^۴

آسان شدن امور

از رسول خدا صلی الله علیه و آله نقل شده: هر کس این سوره را بنویسد و با خود همراه داشته باشد خداوند هر کار سختی را برای او آسان می‌کند.^۳

چرا تکرار؟

چرا آیه «فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ» ۳۱ بار در این سوره تکرار شده است؟

کمی دقت در نعمت‌های دوازده‌گانه که در این سوره از آن‌ها سخن به میان آمده (نعمت قرآن، خلقت انسان، تعلیم بیان، حساب منظم زمان، آفرینش گیاهان و انواع اشجار، آفرینش آسمان، حاکمیت قوانین، آفرینش زمین با ویژگی‌هایش، خلقت میوه‌ها، خلقت نخل، آفرینش حبوبات، و خلقت گل‌ها و گیاهان معطر) با جزئیات و ریزه‌کاری‌ها و اسراری که در هر یک نهفته است کافی است که حس شکرگزاری را در انسان برانگیزد، و او را به دنبال عرفان و شناخت مبدأ این نعمت‌ها بفرستد. به همین دلیل خداوند متعال بعد از ذکر این نعمت‌ها نسبت به یک‌یک آن‌ها از بندگان اقرار می‌گیرد. این تکرار نه تنها منافاتی با فصاحت ندارد بلکه خود یکی از

فنون فصاحت است، این درست به آن می‌ماند که پدري فرزند فراموش کارش را مخاطب ساخته می‌گوید: آیا فراموش کردی کودکی خرد و ناتوان بودی؟ چه خون جگرها برای پرورش تو خوردم!

آیا فراموش کردی بیمار شدی و بهترین طبیبان را برای تو حاضر ساخته و برای دارو و درمانت چه زحمات‌ها که نکشیدیم. آیا فراموش کردی هنگامی که به مرحله جوانی رسیدی و نیاز به همسر داشتی پاک‌ترین همسران را برای تو انتخاب کردم؟ آیا فراموش کردی آن زمان که... پس این سرکشی و طغیان و بی‌مهری و بی‌وفایی از چیست؟

خداوند منان نیز نعمت‌های گوناگونش را به این بشر فراموش کار یادآور می‌شود، و به دنبال هر بخش از این نعمت‌ها از او سؤال می‌کند «کدام‌یک از این‌ها را می‌توانی انکار کنی؟!». پس این نافرمانی و طغیان از چیست؟

پی‌نوشت‌ها

۱. ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، ص ۱۱۶.
۲. همان، ص ۱۱۷ (این عمل در روز جمعه بسیار سفارش شده است).
۳. تفسیر البرهان، ج ۵، ص ۲۲۸.
۴. همان.
۵. المصباح کفعمی، ص ۴۵۸.

چرا عروس قرآن؟

یکی از دلایل این نام‌گذاری، کنایه، استعاره و ابهامی است که در این سوره وجود دارد و همین باعث می‌شود این سوره زیباتر از سوره‌های دیگر باشد و شباهتش به عروس بیشتر شود؛ زیرا حسن و زیبایی عروس در این است که زیر تور و پشت‌پرده باشد.



رسول خدا ﷺ: من و علی پدران این امت هستیم.

آشنایی با جواهر بی نظیر کلام امیر بیان و نوشیدن از چشمه معرفت آن حضرت باید که دغدغه ما باشد در این عصر حرف‌های پوچ و بی‌رمق. نهج‌البلاغه برادر قرآن است و سرشار از حکمت‌های ناب. «سلام بابای خوبم» به سراغ این کتاب عزیز رفته و قصد دارد با زبانی ساده و نشری روان از پدر مهربان هستی، سؤال‌هایی بپرسد که راه زیستن درست را به ما بیاموزد.

یادتان نرود:

آدمیزاد را با فخرفروشی و غرور چه کار؟ او که در آغاز نطفه‌ای گندیده و در پایان مرداری بد بو است. نه می‌تواند روزی خویشتن را فراهم کند و نه مرگ را از خود دور نماید.

(حکمت ۴۵۴)



از لحاظ اقتصادی و مالی عدل برتر و بهتر است یا بخشش؟ شما بفرمائید ما سراپا گوشیم!

عدالت، هر چیزی را در جای خود می‌نهد و بخشش آن را از جای خود خارج می‌سازد. عدالت، تدبیر عموم مردم است و بخشش شامل گروه خاصی می‌شود؛ بنابراین عدالت شریف‌تر، برتر و بهتر از بخشش است.

(حکمت ۴۳۷)



به نظر حضرت‌عالی روش برخورد مردم و انسان‌ها با دنیا باید چگونه باشد و چه کنیم در دنیا ضرر نکنیم؟ اصلاً دنبال دنیا برویم یا نرویم؟

مردم در دنیا دو دسته‌اند:

برخی در دنیا برای دنیا کار می‌کند و دنیا آن‌ها را از آخرتشان بازمی‌دارد. چنین کسانی بر بازماندگان خویش از تهیدستی هراسانند و به قیمت وجودشان

بابای خوب و مهربانم! شما بدترین دوست را چه کسی می‌دانید؟

بدترین دوست آن است که برای او به رنج و زحمت ببفتی.

رنج افتادن مستلزم مشقت است و این شر را دوستی که برای او به رنج افتاده‌اند، سبب شده، پس او بدترین است.

(حکمت، ۴۷۹)



هستند آدم‌هایی که با اشتیاق گاهی شروع به کارهای بسیار سخت می‌کنند؛ مثلاً یک روز چند جزء قرآن می‌خوانند و... بعد خسته و دل‌زده نمی‌توانند ادامه دهند، برای این‌ها چه توصیه‌ای دارید؟

کار اندکی که با اشتیاق تداوم یابد، بهتر از کار فراوانی است که رنج‌آور باشد.

کار اندکی که ادامه یابد، از کار بسیاری که از آن به ستوه آیی، امیدوارکننده‌تر است.

(حکمت، ۴۴۴ و ۲۷۸)



برای آدم‌های متکبر و مغرور چه اندرزی دارید؛ به‌ویژه آن‌ها که در زندگی مشترک من‌منم دارند؟

فرزندان من هر وقت شما را غرور گرفت این کلام

از تهیدستی در امان. پس زندگانی خود را در راه سود دیگران از دست می‌دهند.

اما برخی در دنیا برای آخرت کار می‌کنند. آن‌چه از نعمت‌های دنیا باید به آن‌ها برسد بدون تلاش به آن‌ها روی می‌آورد؛ بنابراین از هر دو جهان بهره گرفته و مالک هر دو جهان می‌گردند. آن‌ها با آبرومندی در پیشگاه خدا روزگار می‌گذرانند و هیچ درخواستی از خدا نمی‌کنند مگر این که روا می‌گردد.

(حکمت ۲۶۹)

بعضی‌ها با ترس زندگی می‌کنند و از هر کار تازه و جدیدی می‌هراسند و حتی دیگران را هم می‌ترسانند، برای رویارویی با ترس چه باید بکنیم؟

هنگامی که از چیزی می‌ترسی، خود را در آن بیفکن؛ زیرا گاهی ترسیدن از چیزی، از خود آن سخت‌تر است.

(حکمت ۱۷۵)

شما درباره پیدا کردن دوست و نگاه داشتن آن تاکیده‌های فراوانی دارید. لطفاً بعضی از حقوق دوستان را برای ما بیان بفرمایید آخر امروزه می‌بینیم بسیاری از دوستی‌های چندساله به‌خاطر ندانستن حق و حقوق از هم می‌پاشد.

دوست، دوست نیست مگر آن که حقوق برادرش را در سه جایگاه نگهبان و مراقب باشد و حقوقش را رعایت کند؛

در روزگار گرفتاری، آن هنگام که او حضور ندارد، و پس از مرگ او.

(حکمت ۱۳۴)

روش ما در زندگی با مردم چگونه باشد، بهتر است؛ برخوردمان با دشمنان چگونه باشد؟

با مردم آن‌گونه برخورد و معاشرت کنید که اگر مُردید بر شما اشک بریزند و اگر زنده ماندید با اشتیاق سوی شما آیند.

اگر بر دشمن چیره شدی بخشیدن او را شکرانه پیروزی خود قرار بده.

(حکمت ۱۰-۱۱)

❖ بابای مهربانم یا علی! به نظر شما راه شناخت و نشانه عاقل و جاهل چیست؟ می‌شود برای ما توضیح بفرمایید؟

خردمند و عاقل کسی است که هر چیزی را در جای خود می‌نهد. با معرفی عاقل جاهل شناخته می‌شود؛ یعنی جاهل کسی است که چیزها را در جای خود نمی‌گذارد. (رفتارش دقیقاً مخالف خرمدند است.)

(حکمت ۲۳۵)

❖ چگونه به کسی که خدا به او فرزند عطا کرده است، تبریک بگوییم؟

(در حضور امام، شخصی با این عبارت تولد نوزادی را تبریک گفت: قدم دلاوری یکه‌سوار مبارک باد! حضرت فرمود: چنین مگو! ولی بگو خداوند بخشنده را شکرگزار هستی و این هدیه الهی بر تو مبارک باد! امید آن که بزرگ شود و از نیکوکاری‌اش بهره‌مند گردی.

(حکمت ۳۵۴)

❖ ای پدر مهربان و دلسوز ما! راه نشاط و شادابی و درمان افسردگی دل‌های خود و خانواده ما چیست؟

همانا این دل‌ها همانند تن‌ها خسته می‌شوند، پس برای شادابی آن‌ها، به دنبال سخنان زیبای حکمت‌آمیز و اندرزهای ناب بروید.

(حکمت ۹۱)

❖ به نظر شما برنامه‌ریزی صحیح در زندگی خانوادگی باید چگونه باشد؟ لطفاً ملاکی برای ما بیان بفرمایید!

مؤمن باید شبانه‌روز خود را به سه قسم تقسیم کند؛

قسمتی را برای مناجات و عبادات قرار دهد.

قسمتی را برای تأمین هزینه زندگی قرار دهد.

و قسمتی را به لذت‌های حلال بپردازد.

برای خرمدند، گذران وقت جز برای این سه شاخص سزاوار نیست؛ کسب حلال برای تأمین زندگی یا گام نهادن در راه آخرت یا به دست آوردن لذت‌های حلال.

(حکمت ۳۹۰)

کسی با سیرت نادیده‌ات محرم نبود

برای چهلمین روز عروج جانباز حاج رجب محمدزاده دلاوری که ۲۹ سال تمام فقط با نی غذا خورد و نگاه‌های آزاردهنده را به جان خرید اما از انقلاب طلبکار نشد.



با توای زیباترین! آینه هم محرم نبود
طاقت دیدار رخسار تو در عالم نبود
صورتت را هدیه دادی تا بمانی در حجاب
چون کسی با سیرت نادیده‌ات محرم نبود
دست و رو یک عمر شستی زیر باران بهشت
سعی کرد اما حریفیت در صفا مزم نبود
چشم‌های ما تهی چون چاه بودند ای عزیز
ورنه حسن ماه رخسارت ز یوسف کم نبود
تک درختا! ریشه چون در خاک جنت داشتی
با تو غیر از شاخ طوبی در جهان همد نبود
گرچه گم بودی میان خاک چون انگشتی
مشتی چون داشتی در آسمان‌ها غم نبود
خوش خرامیدی چو طاووس از جهان سوی جنان
خوب کردی خوب من! این خاکدان خرم نبود...

افشین علا



امرار بر ۱۴ سکه

این که می‌بینید ما گفتیم ۱۴ سکه بیشتر را عقد نمی‌کنیم، نه برای این است که ۱۴ سکه بیشتر اشکالی در ازدواج ایجاد می‌کند، خیر. ۱۴ هزار سکه هم باشد، ازدواج اشکالی ندارد. فرقی ندارد. این برای این است که آن جنبه معنوی ازدواج، غلبه پیدا کند بر جنبه مادی. مثل یک تجارت و معامله نباشد. دادوستد مادی نباشد. اگر تشریفات را کم کردید، جنبه معنوی تقویت خواهد شد. مهریه هر چه کم باشد به طبیعت ازدواج نزدیک‌تر است؛ چون طبیعت ازدواج معامله که نیست، زندگی دو انسان است. این ارتباطی به مسائل مالی ندارد، ولی شارع مقدس یک مهریه‌ای را معین کرده که باید یک چیزی باشد، اما نباید سنگین باشد، بایستی عادی باشد جوری باشد که همه بتوانند انجام دهند. در ازدواج، آن چه که اتفاق می‌افتد یک حادثه و پیوند انسانی است نه یک معامله پولی و مالی، اگرچه یک مالی هم در بین هست. در شرع مقدس اسلام، آن مال جنبه نمادین دارد، جنبه رمزی دارد. خرید و فروش و بده بستان نیست.

دو تمثیل

محسن سیمانی

خواب پر سود

یک فروشنده تا وقتی که فروشگاهش باز باشد، مشتری دارد، تا وقتی که چراغ مغازه اش روشن باشد سود می برد. این رسم دنیاست، اما بعضی کارها پیش خدا آن قدر بالارزش هستند که اگر سراغشان بروی همیشه برنده ای، حتی اگر یکبار کرکرات را پایین کشیدی هم سودت پابرجاست. «علم» یکی از آنهاست. رسول خدا ﷺ فرمود «تَوْمُ الْعَالَمِ أَفْضَلُ مِنْ عِبَادَةِ الْعَابِدِ؛ خواب عالم، از عبادت عابد بهتر است.» (نهج الفصاحه، ۳۱۳۸)



رفاقت

فکر کن خانه ات پر شود از حشرات موذی و چنندش آور؛ آیا خوشحال می شوی از این که دیروز دوتا بودند و امروز ده تا شدند؟! مسلماً نه! چون هر زیاد شدنی خوب نیست. آن زیادی و فزونی خوب است که سود و فایده داشته باشد. رفاقت هم همین است. رفیق فراوان داشتن برای آدمی هنر نیست و شادمانی ندارد؛ مهم رفیق خوب و مفید داشتن است. امیرالمؤمنین (علیه السلام) فرمود «كُنْ بِالْوَحْدَةِ أَنْسَ بِقُرْنَاءِ السُّوءِ؛ با تنهایی بیشتر همدم باش تا با یاران بد.» (غررالحکم، ۷۱۵۲)

بوی نفت

یکی از بزرگان می گفت «ما یک گاریچی در محلمان بود که نفت می برد و به او «عمو نفتی» می گفتند. یک روز مرا دید و گفت حاج آقا سلام! ببخشید خانه تان را گاز کشی کرده اید؟ گفتیم: بله.

گفت: فهمیدم، چون سلام هایت تغییر کرده! من تعجب کردم. گفتیم: یعنی چه؟ گفت: قبل از این که خانه ات گاز کشی شود، خوب مرا تحویل می گرفتی، حالم



را می پرسیدی، همه اهل محل همین طور هستند. هر کس خانه اش گاز کشی می شود دیگر سلام علیک او تغییر می کند. این آقا که از بزرگان است، فرمود: من فهمیدم سی سال، سلام بوی نفت می داد. عوض این که بوی خدا بدهد. سی سال او را با اخلاق اسلامی تحویل گرفتم ولی خیال می کردم اخلاق اسلامی است؛ در حقیقت، حالا که خانه را گاز کشی کردم ناخودآگاه فکر کردم نیازی نیست دیگر به او سلام کنم. یادمان باشد، سلامان بوی نیاز ندهد؛ هر کس را برای خودش بخواهیم نه جایگاهش نه موقعیتش نه ثروتش و نه...

بیا و نرم باش

پوست دستت که خشک می شود چه می کنی سمباده می کشی؟ یا سنگ پای قزوین؟ هیچ کدام! کرم می زنی؛ کرم نرم است پوست خشک را هم نرم می کند. بیا و نرم باش با دیگران.





چه می‌خواهند؟

معصومه انواری اصل

دمپایی‌ها سالی یک‌بار پاره می‌شوند.
آهن‌آلات چند سال یک‌بار ضایعات می‌شوند.
یخچال‌ها ده سال یک‌بار کهنه می‌شوند.
و نان‌های خشک، هفته‌ای یک‌بار قابل توجه می‌شوند.
حالا یکی به من بگوید
نمکی‌ها هر روز در کوچه ما چه می‌خواهند؟



پرواز

علی اکبر حائری

ماهی را از آب گرفتند

تازه بود

انسان را به خاک سپردند

تازه شد.

۲

مرگ

هم‌بازی عمر است

تا روزی که یکی بگوید

«یادم تو را فراموش»

۳

پرواز روح

چتر نجات نمی‌خواهد

چون دیگر زمینی در کار نیست.

۴

اذان خوبان

سه «أشهد» دارد

و دعای قنوتشان

تقدیم جان به جانان است.

۵

گهواره تا گور

دو جای خواب راحت‌اند

که باید به کوتاهی دو حرف مابینشان

بیدار باشیم.



مرد باید سختی‌های کار هر سحر
خانه را ببیند، باید خودش را
جای زن بگذارد.
علی ^{علیه السلام} می‌فرماید:
«فَإِنَّ الْمَرْأَةَ رَحْمَةٌ، لَيْسَتْ
بِقَرْمَانَةٍ» زن که خدمتکار
نیست زن گل است. مرد وقتی
در خانه کار کند مثل خدا است
لکن زنش ظرف بشوید، خایلی
بکند، بچه‌داری بکند، جاو
بکند، تمام اینها، عمل به وظائف
شرعی است.



آیه‌ها و آدم‌ها

گوساله‌دوستان

محمدحسین شیخ‌شعاعی

و دل‌های آن‌ها، بر اثر کفرشان، با محبت گوساله
آمیخته شد. (بقره، ۹۳)

اما این فقط گوساله سامری نبود که به این دلیل، محبوب قلب‌ها می‌شد؛ پیش از آن و پس از آن تا همین امروز، گوساله‌ها و شبه‌گوساله‌های زیادی وجود داشته‌اند که محبتشان با قلب کسانی که اهل کفر و چشم‌پوشی از حقیقت بودند، آمیخته شده است؛ البته نه این‌که همیشه نام «خدا» را بر روی گوساله‌شان گذاشته باشند و رسماً بت پرست شده باشند؛ اتفاقاً ژست‌هایی چه‌بسا روشنفکرانه هم به خود گرفته‌اند و خود را عاقل و متمدن هم به شمار آورده‌اند اما علاقه‌شان به این گوساله‌ها از همان جنسی بوده که علاقه بنی‌اسرائیل به گوساله طلایی سامری.

در این آیه شریفه، هشدار می‌دهد که به همه مخاطبان‌ش از همه ادیان و اقوام که اگر حقیقت را نادیده بگیرند، پیامدهایی برایشان خواهد داشت که فکرش را نمی‌کنند. شاید خیلی‌ها گمان کنند علاقه‌های قلبی ما ربطی به اعتقادات و اعمال ما ندارد و هر کسی ممکن است چیزی یا فردی را دوست داشته باشد یا از آن بدش بیاید درحالی‌که بسیاری از عشق و علاقه‌های ما و شاید همه آن‌ها، با رفتارهای ما تنظیم می‌شوند. اگر حقیقتی را که دریافته‌ای و می‌دانی که حق است، نادیده گرفتی و زیر پا گذاشتی، به تدریج محبت‌هایت نیز به سمت وسوی دیگری کشیده می‌شوند.

اگر در میان پیروان ظاهری دین حق کسانی را می‌بینی که دلشان برای ناهالان و دشمنان حقیقت می‌تپد به همین دلیل است و به همین ترتیب در میان کسانی که هنوز پا حقیقت روبه‌رو نشده‌اند و راه را نیافته‌اند، مواردی را می‌بینی که قلباً دوست‌دار شخصیت‌های حق جو و حق پرست هستند. این خداوند است که به‌خاطر کارهایشان برخی را به سمت گوساله‌های طلایی سوق می‌دهد و برخی را به‌سوی حقیقت درخشان می‌کشانند.

گوساله‌پرستی ممکن است در هر جایی بروز یابد و دامن هر فردی را که مراقب خودش نیست بگیرد؛ درهرحال، وضعیتش شبیه بنی‌اسرائیل می‌شود و فرقی نمی‌کند که در عرصه علم باشد و نسبت به برخی دانش‌ها و دانشمندان یا در میدان ورزش باشد یا دنیای سیاست یا پهنه هنر یا حتی کارزار روزمره؛ هر کسی گوساله خود را برای عشق ورزیدن و پرستیدن دارد! گوساله همان چیزی است که به‌جای حق و جلوه‌های حق، دوست‌داشتنی و خواستنی (و اگر بنی‌اسرائیل باشند: پرستیدنی) می‌آید و محبت ما را به خود جلب می‌کند.



تکرار تاریخ

از خاطرات رزمندگان دوران دفاع مقدس بسیار شنیدیم و در آثارشان خواندیم که «زمان جنگ وقتی به منطقه می‌رفتیم، عده‌ای توی خونه‌شون نشسته بودن و می‌گفتن اینا برا سهمیه و کوپن میرن جنگ!»

سکانس معروف آژانس شیشه‌ای را یادتان هست؛ وقتی عباس، رزمنده مشهور به زنی که به او تهمت زده، گفت «مو اصلاً توقعی نداشتم، سر زمین بودم با تراکتور، جنگ هم که تموم شد، برگشتم سر همو زمین، بی تراکتور! مو حتی دفترچه بیمه هم نگرفتم، حالا برا مو زوره که همچی تهمتی به مو بزنی، خواهر با شمام، شما سهمتون رو دادین. سهمتون همین نیش‌هایی بود که زدین... دست شما درد نکنه!»

حالا فرزندان همان دیروزی‌ها، حرف‌های پدران‌شان را علیه مدافعان حرم تکرار می‌کنند و کیست که نداند اگر این مدافعان مظلوم حرم نبودند، امروز باید در خیابان‌های تهران و اصفهان و شیراز سنگر می‌چیدیم تا جماعت داعشی خیال جهاد نکاح در سرشان نچرخد. این سنت تاریخ است که عده‌ای باید هم با دشمن خارجی و ظاهری بجنگند و هم زخم زبان خودی‌ها را با جان‌ودل پذیرا باشند.



روز خوب خدا

محدثه سادات میرکریمی

تقویم می‌گوید ماه شهر یوریم؛ یک‌جایی بین تابستان و پاییز، بین گرم و سرد، بین سبز و زرد...
و چه خوب است امروز خدا... و چه خوب‌تر است فردایی که مهر فصل زرد خدا به دل‌هاست؛ و چه بی‌نظیر که این روزها قرین شود با روزهای حرکت ما، سفر خوبی می‌شود؛ سفری که بلد راهش حسین (علیه السلام) باشد و عباس (علیه السلام)
بانگ رحیل قافله بلند شده و عزم سفر دارد؛ سفری که عبادت مرد کاروان ناتمام می‌ماند...
حسین (علیه السلام) همه را طلبیده! بهانه نطلبیدن نداشته باش!
فقط آماده حرکت باش، خود را به قافله که برسانی؛ بقیه‌اش با عباس (علیه السلام) و دستانش که دستانت را بگیرد!
سفر خیرتان به خیر... ●



مرد ناشناس

متن میهمان

فاطمه شهیدی

رنج‌هایی بود که برای ایستادن پشت سر این واژه سه‌حرفی باید کشید. ایستادن پشت سر واژه‌ای سه‌حرفی که در حق، سخت‌گیر بود. این روزها ولی همه‌چیز آسان شده است. این روزها «علی مولاست» تکه کلامی معمولی و راحت است. اگر راحت می‌شود به همه تیرک‌های توی بزرگراه، تراکت سال امیرالمؤمنین زد و روی تابلوهای تبلیغاتی با انواع خط‌ها نوشت «علی»! اگر خیلی راحت و زیاد و پشت سر هم می‌شود این کلمه را تکرار کرد و تکرار، حتماً جایی از راه را اشتباه آمده‌ایم. شاید فقط با اسم یا خط بی‌جان مصافحه کرده‌ایم و گرنه با او؟! کار حتماً سخت بود، صبوری بی‌پایان بر حق، تاب آوردن عتاب‌هایش حتماً سخت بود.
آن «مرد ناشناس» که دیروز کوزه آب زنی را آورد، صورتش را روی آتش تنور گرفته «بچش! این عذاب کسی است که از حال بیوه‌زنان و یتیمان غافل شده».
آن «مرد ناشناس» سر بر دیوار نیمه خرابی در دل شب دارد، می‌گرید «آه از این ره‌توشه کم، آه از راه دراز» و ما بی آن‌که بشناسیمش، همین نزدیکی‌ها جایی نشست‌ایم و تمرین می‌کنیم که با نامش شعر بگوییم، خط بنویسیم، آواز بخوانیم و حتی دم بگیریم و از خود بی‌خود شویم.
عجیب است! مرد هنوز هم «مرد ناشناس» است.
* انتخابی از کتاب خدا خانه دارد. ●

غدير بود. رفتیم پیشانی اباذر را ببوسیم و بگوییم «برادر! عیدت مبارک» پیشانی‌اش از آفتاب رنجه سخت سوخته بود!
به «ابن سکیت» گفتیم «علی». هیچ نگفت، نگاهمان کرد و گریست، زبانش را بریده بودند!
خواستیم دست‌های میثم را بگیریم و بگوییم «سپاس خدای را که ما را از متمسکین به ولایت امیرالمؤمنین قرار داد» دست‌هایش را قطع کرده بودند!
گفتیم سیدی بیابیم؛ کسی از بنی‌هاشم، و عیدی بگیریم. جسدهایشان جرز لای دیوارها شده بود و چاه‌ها از حضور پیکرهای بی‌سرشان پر بود. زندانی دخمه‌های تاریک بودند و غل‌های گران بر پا، در کنج زندان‌ها نماز می‌خواندند.
فقط همین نبود که میان بیابان بایستد، رفتگان را بخواند که برگردند و صبر کند تا ماندگان برسند. فقط همین نبود که منبری از جهاز شتران بسازد و بالا رود، صدایش کند و دستش را بالا بگیرد، فقط گفتن جمله کوتاه «علی مولاست» نبود. کار اصلاً این‌قدرها ساده نبود. فصل اتمام نعمت، فصل بلوغ رسالت، فصل سختی بود.
بیعت با «علی (علیه السلام)» مصافحه‌ای ساده نبود. مصافحه با همه

بازی با حجاب‌ها در زمین بی حجابی

محمد احمدی

■ خیاط است. خودش و خانواده‌اش به شدت مذهبی و مقید. اهل نماز اول وقت. خادم حرم و... اما باین حال وقتی که برای شاگردانش کشیدن الگوی مانتو را آموزش می‌دهد، تأکید و اصرار دارد که مانتو باید بالای زانو باشد. خیلی صریح می‌گوید که مانتو پایین‌تر از زانو «املی» است!

■ خانواده مذهبی هستند اما برای جشن‌ها حسابی برنامه دارند و باید به خودشان برسند. به اصطلاح باید «تیپ بزنند» تا آبرویشان نرود. پوشش‌های خلاف عرف در این جمع‌ها نشان از «باکالاسی» دارد.

این دو مثال، در کنار مثال‌های بسیار شبیه به آن و در کنار وضع عینی جامعه که شاهدش هستیم، نشان می‌دهد که مسئله بی‌حجابی ریشه در یک تفکر اشتباه درونی دارد. وقتی که برای یک خانم مؤمن و متدین، مانتوی پایین‌تر از زانو نشان از امّلی دارد و هرگونه کم و کسری پارچه فی‌الغور از قد آن جبران می‌شود. وقتی که قشر متدین نیز در مهمانی‌هایشان ابایی از پوشش خلاف عرف ندارند؛ چه‌طور می‌توان انتظار داشت که کسی که آخرین مدها را از شبکه‌های ماهواره‌ای می‌گیرد به سمت‌وسوی حجاب بیاید؟!

شاید در ابتدای امر، پذیرفتن این ادعا سخت باشد اما بدون شک، بخشی از ترویج

بدحجابی در کشور به این برمی‌گردد که هجمه سنگین مروجان بدحجابی سبب شده که بعضی از محجبه‌ها نیز در زمین آن‌ها بازی کنند و همان لباس‌ها را در پوشش توجیهی جدید، بر تن نمایند و به گونه‌ای هم‌رنگ جماعت شوند. اصرار بر روسری‌های رنگین، عطرها، تند، پوشش نامناسب زیر چادر و... همه نشان از قبول این بازی می‌دهد، درحالی که این مذهبی‌ها هستند که باید عرصه و زمین بازی را معین کنند.

شاید گمان شود که این رفتارها سبب جذب جامعه بدحجاب به‌سوی حجاب می‌شود اما به‌نظر می‌رسد این شیوه سبک کردن بنیان‌های حجاب، روند ناخوشایندی در آینده برجای بگذارد. ●

شیعه علی (علیه السلام)

سیده نسیم طباطبایی

شیعه علی (علیه السلام) کسی است که چون علی زندگی کند و چون او بمیرد. گام‌به‌گام پشت سر امامش راه برود، نه از او پیش بیفتد و نه عقب بماند. شیعه علی، علی را الگوی انتخاب‌ها، جاذبه‌ها و دافعه‌هایش قرار می‌دهد. شیعه علی در برابر ستم، ساکت نمی‌نشیند.

شیعه علی شجاع است، شیعه علی انقلابی است، شیعه علی سازش‌ناپذیر است.

شیعه علی زکراکی است که همه هستی‌اش را برای اعتلای اسلام داد؛ کسی که میلیون‌ها انسان را شیعه کرد و به جرم خدمت به مکتب علی (علیه السلام) داغ همه عزیزانش را به جان خرید.

شیعه علی شیخ نمر است که مرا یاد تنهایی علی (علیه السلام) می‌اندازد و یاد یاران شجاع او، بی‌ترس از هیبت دشمن، حق را فریاد زد و سر را تقدیم جانان کرد.

شیعه علی مدافع حرم است که هزاران کیلومتر راه می‌پیماید تا از حریم و حرم دختر علی (علیه السلام) زینب کبری (علیه السلام) دفاع کند.

شیعه بودن به حرف نیست، «شیعه حرفی» شیعه نیست، اسم بی‌مسمایی است شیعه برای ما! ما برای شیعه بودنمان چه بهایی پرداخته‌ایم؟ ●





توکل با اسباب، منافات ندارد

آیت‌الله مجتهدی تهرانی

پاشیده، نه کاری کرده است و می‌گوید می‌خواهیم صد خروار گندم برداریم. آقا چون ظاهراً زیاد عمر کرده‌اند و پرتوپلا می‌گویند.

توکل این است که چشم آدم به دست این و آن نباشد و فقط به خدا توکل کند. من وقتی طلبه بودم و می‌خواستم ازدواج کنم، عمه‌ای داشتم که می‌گفت: چرا می‌خواهی ازدواج کنی؟ بابات که ندارد کمکت کند، خودت از کجا می‌خواهی بیاوری؟! ۲۳ ساله بودم. گفتم که خدا... خدا... گفت تو که هی بگو خدا... ما از اول طلبگی، خدا گفتیم و توکلمان بر خدا بوده. این تشکیلات همیشه بر توکل می‌گردیده، حتی به مراجع هم ما رو نیاوردیم که به ما حتی یک مرتبه کمک کنند.

اگر بگوییم من توکلم بر خداست و موتور را بدون قفل در کوچه بگذارم نزد ببرم، این توکل نیست. قفل کن و بعد توکل کن که ان شاء الله قفل را باز نمی‌کنند. دزدها قفل را هم باز می‌کنند. توکل منافات با اسباب ندارد، نمی‌توان توکل کرد که لقمه غذا خودبه‌خود وارد دهان شود، باید دست را بلند کنی و لقمه را در دهان خود بگذاری.

به این سادگی‌ها هم نیست. باید زارع یا کشاورز زمین را شخم بزند، آبیاری کند و کود شیمیایی بزند تا بتواند حاصل بردارد و گرنه در خانه بنشیند و چپ‌چاق را چاق کند و به نوه‌هایش بگوید امسال توکل بر خدا صد خروار گندم برمی‌داریم. نوه‌ها می‌گویند آقا چون ما ظاهراً قاتی کرده‌است! اصلاً نه تخمی



چاله‌ای که ظلم می‌کند

حجت‌الاسلام والمسلمین عالی

جانی و آبرویی است. یکی دیگر از آثار دنیایی ظلم کردن و حق الناس این است که دعای انسان پذیرفته نمی‌شود. مانع استجابت دعا، اعمال ماست. امام صادق (علیه السلام) فرمود: اگر کسی می‌خواهد دعایش برآورده بشود کسب حلال داشته باشد و گردنش را از مظالم بیرون آورده باشد. دعای هیچ عیدی بالا نمی‌رود در صورتی که مال حرام خورده باشد یا ظلمی به کسی کرده باشد. معصومان روی حق الناس خیلی تأکید کرده‌اند. امام حسین (علیه السلام) در روز عاشورا به یارانش گفت که اگر کسی حق الناسی بر گردنش است، از میان ما برود. پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمود: اگر کسی از ما برود و برگردنش دینی باشد با شهادت آن دین جبران نمی‌شود. امام باقر (علیه السلام) می‌فرماید: اولین قطره خون شهید گناهان او را پاک می‌کند مگر دین‌های او را.

در روایت داریم: ظلم کردن باعث بی‌برکت شدن رزق می‌شود. وقتی شما حق کسی را می‌خورید، در عالم وجود، حق شما هم خورده می‌شود و رزق شما کم می‌شود. من از حرم امام رضا (علیه السلام) سوار تاکسی شدم. راننده فردی را سوار کرد و پول زیادتری از او گرفت. طرف متوجه شد ولی به روی خودش نیاورد و پیاده شد. راننده تاکسی به من گفت که من خیلی کار می‌کنم ولی دخلم به خرج نمی‌رسد، آیا ذکری هست که من بگویم؟ من به او گفتم: اگر شما ظلم نکنی، روزی‌ات زیاد خواهد شد و نیازی به ذکر نیست. ظلم چاله‌ای در زندگی انسان درست می‌کند که با اشک، ریاضت، گریه و توسل پر نمی‌شود. ما باید ظلم را جبران کنیم. پیامبر (صلی الله علیه و آله) فرمود: اگر کسی چیزی از حقوق برادر مؤمنش را ضایع بکند خدا برکت رزق را از او می‌گیرد مگر این که توبه بکند و آن را جبران بکند. حق الناس در مسائل مالی،



بگویند که خواستگار آمده

سرکار خانم فروغ نیلچی زاده

و پاره تن ما هستند خودمان تصمیم بگیریم. باید اجازه دهیم آن‌ها برای آینده خود تصمیم بگیرند و ما به عنوان مشاور امین در این انتخاب آن‌ها را کمک کنیم. پس حتماً خواستگاران را به دختر خود اعلام کنیم و در حقیقت به او کمک کنیم که بازشناسی کند و فرد مناسب را انتخاب کند، البته شاید از لحاظ زمانی زود باشد و شرایط جسمی، جنسی، عقلی و اجتماعی این دخترخانم اقتضای ازدواج را اصلاً نکند و به قول معروف یک ازدواج پیش‌رس مطرح باشد آن‌جا لازم است تا از خانواده خواستگار بخواهیم دوباره در زمان مناسب این خواستگاری را مطرح کنند و در آن زمان مناسب ما به دختر خود اعلام کنیم.

حضرت زهرا (علیها السلام) خواستگاران زیادی داشتند و جالب این‌جاست که پیامبر (صلی الله علیه و آله) همگی را به حضرت اعلام می‌کنند. اولین اخلاق در خواستگاری برای خانواده دختر این است: لطف کنید به دخترخانم‌های خود بگویند که خواستگار برای ایشان آمده است. بعضی از مادرها به من اعتراض می‌کنند و می‌گویند می‌ترسیم حواس او پرت شود، می‌ترسیم از درس بازماند، می‌ترسیم فکر و خیال کند. بعضی از دخترخانم‌ها می‌گویند گاهی برای ما خواستگاری آمده اما دو یا سه سال بعد می‌فهمیم که این آدم خواستگار ما بوده است و پدر و مادر ما به ما نگفته‌اند و خودشان جواب رد داده‌اند.

ما حق نداریم در خصوص فرزندان خود که عزیزترین چیز ما



بهترین زمان تربیت کودک

خانم دکتر فریبا عباسوند

پیشی بگیرید.» تربیت عرصه فرصت‌سوزی نیست، ما اگر بچه‌مان از دوسالگی به سه‌سالگی رسید و چیزهایی که باید در دوسالگی به او یاد بدهیم یاد ندادیم، فرصت بزرگ یک‌ساله را از دست داده‌ایم. کودک در این سن مال گروه‌های همسال و همسال نیست، مال ماست.

ویژگی دیگر این سن این است که بچه‌ها در این سن به شدت آمادگی روحی، روانی و قلبی دارند. حضرت امیر (علیه السلام) خطاب به امام حسن (علیه السلام) می‌فرماید «قبل از این که قلبت سخت شود، من به ادب و تأدیب تو مبادرت کردم.» یعنی انسان در یک مقطع سنی قلبش باورپذیری می‌شود یا باورپذیری‌اش کم می‌شود. دوران کودکی دوران بلاهت به معنای خوش‌باوری است. حتی نمی‌تواند چیزی را به راحتی انکار کند، چون نمی‌تواند به خوبی حرف بزند، نمی‌تواند دروغ بگوید و... این سن با این ویژگی‌ها بهترین سن برای آموزش است. ●

بچه انسان یک موجود تعلیم‌پذیر است؛ شاید تعلیم‌پذیرترین موجود در این عالم، انسان است و اگر انسان می‌تواند حیوان وحشی را اهلی کند، قطعاً خواهد توانست موجودی را که تا این حد تعلیم‌پذیر است در چارچوبی که خودش می‌خواهد دریاورد، اما تربیت یک وقت طلایی دارد که ما معمولاً آن را از دست می‌دهیم. خیلی از خانواده‌ها به این حدیث پیغمبر (صلی الله علیه و آله) استناد می‌کنند که سه تا هفت سال وجود دارد؛ هفت سال اول عمر، بچه سید و سرور است. بعد این حدیث را به این معنا گرفته‌اند که هر کاری خواست بکند. درحالی که چنین برداشتی درست نیست. کسی که این وقت زیر هفت سال را از دست می‌دهد آن وقت طلایی را از دست داده است. کودک در این سن دو ویژگی دارد که باید از آن استفاده کرد. اول این که بچه مال ماست و مال کس دیگری نیست. به تعبیر حضرت امیر که می‌فرمایند: «بَادِرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالْحَدِيثِ قَبْلَ أَنْ يَسْبِقَكُمْ إِلَيْهِمُ الْمُرَجَّةُ» قبل از این که گروه‌های انحرافی بچه‌ها را از شما برابند شما خودتان



دوبش کن تا خوب نشوی

اگر حسود هستید بخوانید
حسن مددخانی (کارشناس علوم تربیتی)

۳. حسد قدرت تصمیم‌گیری درست را از شما می‌گیرد و حتی با بروز درونیاتتان شما را در شرایط عاطفی حادی قرار می‌دهد؛ چراکه این حس با کاروانی از احساسات منفی دیگر همراه است. گاهی حتی آدمی به لحاظ امکانات مادی و جایگاه اجتماعی، پایین‌تر از دیگران نیست و چه‌بسا هم‌سطح و یا بالاتر از آن‌هاست، اما چون نمی‌تواند پیشرفت ایشان را ببیند، عاطفه‌اش خدشه‌پذیر می‌شود.

۴. تنش‌های ناشی از حسادت بسیار است. برای کاهش آن و حتی از میان‌بردنش، افزون بر مطالعه کتاب‌های آگاهی‌بخش، گاهی لازم است از مشاوران امین و آگاه نیز مدد گرفت؛ البته بخش عمده کار به عهده خودتان است. این شما هستید که می‌توانید با تغییر موقعیت‌ها و تنوع فعالیت‌ها شرایط را به نفع‌تان پایان ببرید.

۵. شما تنها نیستید، پس رنج حسادت را به تنهایی به دوش نکشید. با توکل بر خدا، از او کمک بخواهید. نماز و دعا نیز فراموش نشود. خداوند، آفریننده هستی است و از درون انسان‌ها خبر دارد. او را با این ویژگی آفریده تا ببیند چه کسی می‌تواند شاهکار کند و در ستیز با بحران‌ها پیروز شود.

۶. خودتان را دوست داشته باشید. شما و حسادت، یکی نیستید، دو امر جدای از هم هستید. همین که دوست دارید حسود نباشید پس خوب هستید و می‌خواهید خوب بمانید. پس خوب بمانید!

۷. با خود ببیندیشید که همه انسان‌ها بندگان خدا هستند و خدا آن‌ها را دوست دارد. پس من هم هماهنگ با خدا آن‌ها را دوست داشته باشم. برای همه دعا کنم و سعادت دنیوی و اخروی‌شان را از خدا بخواهم. ●

به وقت شادی دیگران غمگین و به وقت غمگینی آن‌ها شادی؟ حتماً از این درد، در عذابی و می‌دانی رهایی از آن، رنجی دوچندان می‌طلبد؛ پس سعی کن بهترین تصمیم را بگیری و پیش از آن که دوبش شوی، دوبش کنی. برای مقابله، فقط کافی است که آن را بپذیری و بپذیری که کسالتی روحی است و حرصی است برای ندیدن‌ها؛ ندیدن پیروزی‌ها و اوج گرفتن‌های دیگران؛ یک بیماری پنهان در درون، و آشکار در زبان و عمل. می‌دانی که این مرض با خوردن قرص حل نمی‌شود و این وسط، فقط تو هستی که حل می‌شوی؛ پس باید به تکاپو بفتی و به فکر حذف باشی؛ نه حذف دیگران و داشته‌های آن‌ها، بلکه حذف چیزی که تو و ایمانت را به نیستی می‌برد؛ همان‌طور که امام باقر (علیه السلام) فرمود «حسد ایمان را می‌خورد همان‌طور که آتش، هیزم را».

اگر از حسد رنج می‌بری و یا به تعبیری، دیگران با داشته‌هایشان رنج‌تان می‌دهند، بدانید:

۱. درباره علت و شیوه درمان حسد و هم‌چنین عوارض و چگونگی رویارویی با آن بدانید و بپرسید. نباید در برابرش منفعل باشید و منتظر روزی بنشینید که خودش از تحلیل روح و روانتان دست بردارد. می‌دانید که وجود این بیماری و حضور احساس‌هایی که در پی دارد، باعث تحلیل انرژی و در نتیجه ناتوانی شما می‌شود.

۲. شاید دچار این تنش فکری هستید که حسادت، با گناه همراه است و این بار احساس گناه بر دوش شما سنگینی می‌کند. پدیدآیی این احساس، پذیرفتنی است، اما بدانید تا حسد، بروز خارجی نداشته باشد و به تعبیری عملیاتی نشود گناهی صورت نگرفته است و هیچ نگرانی از این بابت به خود راه ندهید، بلکه تمام تلاشتان این باشد که آن را از درونتان بیرون کنید و با مدیریت این حس ناجور از بروز هرگونه گناه پیشگیری کنید.



حرفی برای گفتن داریم؟

محسن سیمانی

توی جمع‌های خانوادگی، برخلاف برخی که از پرگویی حتی فرصت قورت دادن آب‌دهان هم پیدا نمی‌کنند و هرچه را به ذهنشان می‌رسد، پیوسته بیان می‌کنند، بعضی‌ها هم هستند که همیشه پیش از آن که عقلشان را در طبق آزمایش بگذارند یا کسی بهشان تشر بزند یا کلام ناپخته‌شان را با خاک یکسان کند، آرام و پنهان به خودش می‌گویند «خاموش باش!» چون با عزم جدی در پی آرامش در زندگی خود هستند و به‌خوبی دریافته‌اند که خاموشی برای کسب و حفظ آرامش ضروری است. از همین‌رو امام علی (علیه السلام) فرمود «اصمتُ تسلم؛ خاموشی گزین تا سلامت بمانی.» معمولاً پر حرفی، دریای وجود آدمی را نآرام می‌کند و سکوت، آرامش و برتری به بار می‌آورد. از طرفی کسانی که پر حرفی می‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به گناهان زبانی هستند و انسان گناه‌کار، بی‌قرار و ناآرام است. مثلاً فرموده‌اند «دروغ از حقارت درون نشئت می‌گیرد»^۱ این یعنی کسی که در میان کلامش به دروغ‌گویی مشغول می‌شود، دارد حقارت درونی خود را ابراز می‌کند و مطمئناً حاصل این ابراز حقارت، چیزی جز پریشانی خودش نیست. کسی نیز که زبانش را به غیبت دیگران عادت داده است، حقیقتاً حسادت خود نسبت به آن شخص را فریاد می‌زند. یا شخصی که در شوخی افراط می‌کند، خودش را از هیبت می‌اندازد، محبت و دوستی را برهم می‌زند، احترام را از میان می‌برد و خود را در زمره احمقان می‌گنجاند.

اگر همین‌گونه با عینک انصاف به تمامی لغزش‌ها و گناهان زبان چشم بدوزیم و نتایج روانی آن‌ها را مورد بررسی قرار دهیم، هیچ ردپایی از آرامش در آن‌ها نخواهیم یافت، اما در عین حال همه ما می‌دانیم که سخنوری نیز فواید بی‌نظیر خودش را دارد و باید از این نعمت پروردگار به‌خوبی بهره ببریم. با علم به این فواید، همواره میان سکوت و سخن، حق انتخاب داریم. به کمک نسخه‌های دقیق دین می‌توانیم از این حق انتخاب استفاده لازم را ببریم. ابتدا، به این بیندیشیم که ما دقیقاً به چه دلیل باید حرف بزنیم؟ وقتی برای حرف زدن خود اهداف مشخصی را ترسیم کردیم و در سخن گفتن بی‌هدف و غایت نبودیم، آن وقت بهترین روش برای انتخاب این است که پیش از سخن گفتن، مطلبمان را بسنجیم؛ اگر اهداف و فواید مورد نظرمان را در خود داشت آن را بیان کنیم وگرنه حتماً سکوت را برگزینیم و آرامش را از خود سلب نکنیم. بزرگی می‌گفت: از بس که زبانتان به سخن بیهوده عادت کرده است، اگر روزی با خود قرار بگذاریم که این‌گونه باشیم؛ یعنی پیش از بیان مطالب، آن‌ها را بسنجیم و فقط حرف‌های مفید بزنیم و از سخن بیهوده پرهیزیم، تمام آن روز حرفی برای گفتن نخواهیم داشت!

پی‌نوشت‌ها

۱. غرر الحکم، ۲۳۳۱.

۲. کنز العمال، ۸۳۳۱.





هالو

طهورا حیدری

این قرابت بین تاجر معروف بازار و یک باربر و نگهبان ساده! به خانه عالم شهر که رسیدند بعد از کلی گریه و افسوس، میرزاحیب تعریف کرد که توی راه کربلا، سرمایه‌اش را دزد می‌برد. بهانه‌ای برای هم‌سفرها می‌آورد که می‌خواهد بیشتر در کربلا بماند تا دست و پاگیرشان نشود و قانعشان کرده بود با خیال راحت بروند مکه. بعد، یک‌لاقیارفته بود نجف و معتکف مسجد کوفه شده بود بلکه راهی پیدا بشود. تعریف کرد که سواری آمده بود روبه‌رویش و دل‌داری‌اش داده بود که چرا ناراحتی؟ میرزاحیب که همه‌چیز را می‌گوید، سوار کسی را صدا می‌زند به اسم «هالو» که بیا و کار این مرد را راه بینداز و سرمایه‌اش را پیدا کن و برسانش به هم‌سفرهایش. با هم قرار می‌گذارند و فردای آن روز در مکان فلان و زمان بهمان، میرزاحیب مالش را می‌گیرد و به خواست هالو با چشم برهم گذاشتنی خودش را کنار مسجدالحرام می‌بیند. باز هم با هم وعده می‌کنند در جایی و وقتی دیگر برای برگشتن، میرزاحیب گفت که چندبار خواسته بود از مرد پرسد که تو همان کشیکچی بازار خودمانی، اما نتوانسته بود. خلاصه که فقط می‌پرسد من در برابر این همه لطف تو چه کار کنم که هالو گفته بود وقتی رسیدی، فلان روز بیا به نشانی‌ای که برایت می‌گویم. موقعش که رسیده بود، میرزاحیب می‌رود و می‌بیند از خانه‌ای که قرار داشتند، همان سواری دارد بیرون می‌آید که توی کربلا، دل‌داری‌اش داده بود؛ اما پیاده، انگار که تازه گریه کرده بود، میرزا از هیبت مرد، نتوانسته بود حتی سلامی به او بکند و آشنایی‌ای بدهد اما هالو را دیده بود که تا جایی که می‌شد بدرقه‌اش کرد و قربان صدقه‌اش رفت. هالو، بعد که میرزا جلو رفته بود گفته بود فردا روز مرگش است و برده بودش توی خانه و کفنش را نشان داده بود و هزینه دفنش را هم داده بود و خواسته بود فردای آن روز، میرزا بیاید و ببرد خاکش کند تخت‌فولاد. حالا اگر میرزاحیب هم نمی‌گفت آن مرد کی بود که هالو ملازمش بود از همه‌همه و گریه‌های مردم همه‌چیز فهمیده می‌شد. می‌شد فهمید که قرار نیست صاحب قبر با ترمه رنگ‌ورورفته لول خورده، بی‌اسم باشد و بی‌رسم. حتی عالم بزرگ شهر هم جلوی مردم وصیت کرد قبرش کنار قبر هالو زیر پای فاتحه‌خوان‌های قبر هالو باشد. قرار شد نسیم، نرم‌نرمک برود زیر خاک و بیدهای مجنون شهر، تاب بخورند و تاب بخورند و کوچه‌کوچه گذر کنند و خبر از دست دادن هالوی بازار، ملازم مولایشان را به گوش هم برسانند. ●

نسیم، نرم‌نرمک دوید زیر خاک. تنها صدایی که خلوت قبرستان را به هم می‌زد صدای گاه‌گذار کلنگی بود که هرچند وقت شنیده نمی‌شد و باز صدایش درمی‌آمد. پارچه ترمه رنگ‌ورورفته و نه‌چندان خوش‌نقش روی قبر، با کلوخ‌های دوروبرش که برای محکم‌کاری گذاشته شده بودند لول خورده بود. گورستان «تخت‌فولاد» خواب بود. آن روز صبح، در جنوب زاینده‌رود اتفاق مهمی نیفتاده بود که حالا این‌جا جز ترمه نه‌چندان خوش‌نقش لول خورده، نشانی از هسته خرمایی یا لکه روغن حیوانی، خاک گرفته از کثرت پاخوردن روی زمین مانده باشد. شاید تا صبح قرار بود ترمه لول خورده، آخرین چیزی باشد که روی قبر جاکش می‌کند یا شاید قرار بود تکه سنگی نخراشیده و بی‌شکل جایش را بگیرد؛ بی‌اسم، بی‌رسم، مثل صاحبش. این قرار اگر تا صبح بنا بود برجا باشد، همه‌همه‌هایی که از لابه‌لای شاخه‌های بید مجنون‌های شهر، کوچه به کوچه گذر کردند، حکایت از چیز دیگری دادند.

همه‌چیز را میرزاحیب، تاجر معتمد بازار، بعد از برملا کردن راز صاحب قبر با ترمه رنگ‌ورورفته تغییر داد. مدتی می‌شد که راز را پیش خودش نگه داشته بود اما خاک‌سپاری بی‌سروصدا و از نظر میرزاحیب، مظلومانه صاحب قبر باعث شد میرزاحیب از آبرویش مایه بگذارد و حرف‌ها و طعنه‌ها یا تعریف و تمجیدهایی که بعد از بازگو کردن ماجرای صاحب قبر، پشت سر و جلوی رویش قرار بود گفته شود را به جان بخرد. همراه حاج آقا جمال^۲ راه افتاده بود طرف خانه عالم بزرگ شهر^۳ و هم‌سفران حج امسال خودش را هم خبر کرده بود بیایند و به کشیکچی‌ها و باربرهای بازار که تنها تشییع‌کنندگان صاحب قبر بودند، سپرده بود که نروند. عجیب بود

پی‌نوشت‌ها

۱. تخت‌فولاد که در جنوب اصفهان واقع شده،
بعد از وادی‌السلام نجف بزرگ‌ترین قبرستان
جهان تشیع است و زاهدان و عالمان گمنام و
مشهور بسیاری در آن مدفون هستند.
۲. حاج آقا جمال اصفهانی.
۳. آیت‌الله چهارسوقی.

دایی

من کوچک بودم و یک دایی داشتم که بزرگ بود. قدش بلند بود. خودش می گفت مثل مناره مسجد. دایی جون یک خصوصیتی که داشت این بود که ما را داخل آدم حساب می کرد؛ ما بچه بودیم، یکمشت بچه که توی حیاط خانه شلوغی در قم، گرگم به هوا بازی می کردیم اما او احتراممان می کرد. به حرفمان گوش می داد و با ما حرف می زد. حرف حسابی می زد. به من می گفت «این بچه ها را می بینی؟ همه از یک فامیل اند اما با هم فرق دارند چون پدراشان با هم فرق دارند چون در محیط های مختلف بزرگ شده اند. آدم ها با هم فرق دارند. به خاطر محیط، نسل و تربیت مختلف با هم فرق دارند.»



دایی جون به ما رسیدگی می کرد؛ یعنی دقت می کرد که مسئله تک تک ما چیست. علاقه ما چیست. او می گفت «آدم ها ازود دست بندی نکنید و کنار نگذارید فالانی چون این طوری لباس می پوشید پس این طوری فکر می کنید چون این طوری فکر می کند پس حتماً فلان جور است.» می گفت «خوب است آدم خودش باشد خودش را حفظ کند ولی بقیه را هم ببیند و بشنود.» وقتی بعدها برای درس خواندن رفته بودم آلمان، یک هم شاگردی نیالی داشتم، دایی جون می گفت «ارتباطت را با این قطع نکن. دنیا را می توانی با آدم های بشناسی.»

خواهرزاده ایشان

پاسخ

خانمی جوان که از توفیقات عالمی مسلمان بسیار دلخور بود، به دوستانش گفته بود «من می دانم چه طور حالش را بگیرم و خرابش کنم!» و بلافاصله پس از پایان سخنرانی، درحالی که همه را متوجه خود کرده بود، جلورفت و دستش را به طرف وی دراز کرد. ایشان دستش را طبق عادت روی سینه گذاشت، او هم که منتظر همین بود پرسید «شما هم می خواهید نجس نشوید؟!» (یعنی شما زنان و غیرمسلمانان را نجس و دون پایه می دانید!) امام موسی صدر هم پاسخ داد «نه بلکه برعکس، تو آن قدر با ارزش و پاک هستی که چنین تماس هایی حریم قدسی و زنانه تو را می آید.»



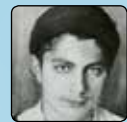
این جواب حکیمانه، عمیق و هوشمندانه، نه فقط توطئه او را خنثی کرد، بلکه کار برعکس شد و جمعیت مسیحی حاضر بیشتر به وجد آمدند و به ایشان ارادت بیشتری پیدا کردند.

یکی از همراهان ایشان

مردی شبیه امام*

چند روایت کوتاه از زندگی امام موسی صدر
برای شهریورماه ۱۳۵۷ که او را از میان ما ربودند

نسید



من به او می گفتم «سید» از همان اولین باری که دیدمش، زبانم به این چرخید. می گویند تشبیه نکنید ولی اولین باری که این مرد بزرگ را دیدم و لحظه های که این مرد بزرگ از در خانه ما وارد شد، من یاد حضرت علی (ع) افتادم. سید بسیار مهربان بود. هیچ وقت ندیدم حتی صدایش را برای کسی بلند کند، ولی یک جور ابهت داشت. وقتی از در می آمد تو، ابهت این مرد تو را می گرفت. همه همین حس را داشتند. از صورتش نور می بارید. سلام کردنش هم خاص بود، حتی وقتی بچه ای از در وارد می شد، بلند می شد و با آن قد بلند دولا می شد. الان کی این طور رفتار می کند؟

ام غیاث (دوست خانوادگی)

احترام



من در خانه ای بزرگ می شدم که پدرم به مهمان تعارف نمی کرد خانه بیاید مگر این که قبل از آن با مادرم مشورت کرده باشد. با این کارش بارها مهمان های لبنانی اش را آزوده خاطر یا شگفت زده کرده بود؛ این که «برای دعوت آن ها به خانه اش از زنش اجازه می گیرد». من در خانه ای بزرگ می شدم که در آن هیچ مردی این اجازه را به خودش نمی داد کاری را که خودش می توانست بکند از خواهرش، دخترش یا زنش بخواهد. یادم نمی رود که با مامان از خرید آمده بودیم و بابا از دفترش که طبقه پایین بود آمد بالا که سری به ما بزند و همین که آمد داخل پرسید میوه هم داریم؟ و قبل از این که ما کاری نکنیم یک طالبی از سبد ما برداشت، برد خودش آن را شست و وقتی من گفتم انجیر هم هست، نگاهش برق زد و برگشت. طالبی را پس داد و گفت پس انجیر می خورم. نگفت میوه برای ما بیاور! نگفت انجیر بشور بده بخورم. اصلاً این طوری نبود. امکان نداشت چنین جملاتی بگوید.

حورا صدر (دختر ایشان)

تبلیغ



امام برای مقابله با زشتی‌ها به تبلیغ زبانی اکتفا نمی‌کرد و حتی اگر می‌خواست مردم را از شراب‌خواری پرهیز دهد به شیوه اقناعی برخورد می‌کرد. مثلاً یک روز امام بین راه در جاده‌ای در منطقه خیزران مقابل رستورانی می‌ایستد تا کمی استراحت کند، گویا از فضایی که در آن جا حاکم بوده احساس می‌کند که زمینه برای یک کار اقناعی فراهم است، لذا به اتفاق همراهان وارد رستوران می‌شود و گوشه‌ای می‌نشیند و به صاحب رستوران می‌گوید کمی شراب و یا یکی از انواع مشروبات الکلی را برای من بیاورید. افراد از این خواسته امام تعجب می‌کنند و توجه همه جلب می‌شود. امام تأکید می‌کند که درست شنیده‌اید آن چه را گفتم بیاورید. بعد کافه‌دار لیوانی شراب نزد امام می‌آورد. سپس امام از او می‌خواهد که یک جگر گوسفند هم بیاورد. بلافاصله سفارش ایشان انجام می‌شود. امام قطعه‌ای از جگر را برش زده و روی آن شراب می‌ریزد، پس از لحظاتی تغییرات جدی در ظاهر جگر ایجاد می‌شود. در این جا امام خطاب به حاضران می‌گوید ببینید شراب با این جگر چه کرد همین اتفاق برای جگر کسانی که این نوع مشروبات را استفاده می‌کنند، می‌افتد. آیا منطقی است که هم‌چنان به نوشیدن آن اصرار داشته باشید؟

هاشم الهاشم (از یاران لبنانی ایشان)

برای نقش امام علی (علیه السلام)



مصطفی‌عقاده، کارگردان سوری‌الاصل هالیوود و کارگردان فیلم محمدرسول الله ﷺ وقتی با امام موسی صدر دیدار می‌کند و از تأثیر فیلمش در دنیای غرب سخن می‌گوید، امام موسی صدر به او می‌گوید «چرا چنین اثری را برای حضرت علی (علیه السلام) نمی‌سازی؟» عقاده در پاسخ می‌گوید «علی (علیه السلام) شخصیتی است که همه او را می‌ستایند؛ حتی دشمن ترین دشمنانش، مسیحی و یهودی و کافر و مؤمن و مسلمان و غیرمسلمان، همه و همه علی را پذیرفته‌اند و او را قبول دارند. اگر کسی قرار باشد که نقش علی را در فیلم امام علی (علیه السلام) ایفا کند، کسی نیست جز شما امام صدر؛ چراکه در سرزمین‌های اسلامی، همه و همه از اهل کتاب گرفته تا مسلمانان، شما را می‌ستایند.»

* برخی مطالب این دو صفحه از کتاب هفت روایت خصوصی از زندگی سید موسی صدر نوشته حبیب جعفریان انتخاب شده است.

در باغ «به فدای تو شدن» باز شده است

فاطمه دولتی

بابای محمدحسین

چشم انتظار بود؛ ماه‌ها برای دیدن و بوییدنش انتظار کشیده بود؛ برای این که دستان کوچکش را لمس کند و صورت سرخش را ببوسد، لحظه شماری می کرد. ماه‌ها قبل اسمش را انتخاب کرده بود؛ محمدحسین، پسری که نیماده عزیزدل بابایش شده بود، اما شاید آن روز که این نام را برای دلبندهش انتخاب می کرد، در باورش نمی گنجید که آرزوی دیدن و بوسیدن او به دلش بماند. بابای محمدحسین عاشق شده بود و توی یک دل دو محبوب جای نداشت. سجاد طاهرنیا سی بهار از عمرش می گذشت. جوان بود، همسر بود و

مهم تر از همه یک پدر. گیلانی بود، اما قم را برای زندگی و سکونت برگزیده بود. روزهای آخر، مبهوت مانده بود میان دوراهی، از طرفی برای دیدن فرزندش دل دل می کرد و از سوی دیگر بی قرار حرم بی بی زینب علیها السلام بود. باید انتخاب می کرد میان ماندن و نشستن و دیدن فرزندش یا بلند شدن و رفتن به سوی آرمانش که دفاع از حرم بانو بود.

سجاد در شب حرکت به خط مقدم از خدا می خواهد که راه را به او نشان دهد و جواب استخاره، مشعل هدایت سجاد می شود؛ آیه ۱۲۳ سوره توبه که در آن گفته شده «ای کسانی که ایمان آوردید! بروید و با قدرت تمام با دشمنان بجنگید و ترسید و بدانید خداوند با پرهیزگاران است.» او شب عاشورا تصمیمش را می گیرد و مصمم می شود که اهل آسمان باشد. درست همان شب و در راه دفاع از حرم حضرت زینب علیها السلام و مقابله با یزیدیان زمان در حلب سوریه به آرزوی دیرینه اش می رسد و مهمان سفره ارباب بی کفن می شود.

از سجاد، دو فرزند به یادگار مانده یک فاطمه چهارساله و یکی محمدحسین چندماهه، محمدحسینی که هیچ وقت بابایش را ندید. وقتی پدر شهید شد، محمدحسین ۲۵ روز بود که چشمانش را گشوده بود. حالا این روزها فاطمه که بی قرار پدر است، می نشیند یک گوشه و زل می زند به گریه های مادر و مادرزگرش و شاید از خودش می پرسد

مگر چه شده؟ آخر فاطمه فقط چهار سال دارد و هنوز نمی داند این جمله که «بابا رفته پیش خدا» یعنی چه و هنوز نمی داند که این مأموریت پدر تا ابد طول می کشد، آخر چهارساله ها همیشه عزیزدردانه بابا بوده اند.

همه، شهید سجاد طاهرنیا را به اخلاق و دین مداری اش می شناسند، به جوانی که نماز شبش ترک نمی شد و خواندن زیارت عاشورا کار هر روزش بود. پدرش می گوید «او نمونه یک جوان اخلاق مدار بود. هرگاه من و مادرش را می دید، حالا هرکجا که می خواست باشد، در خانه یا مهمانی، باید دست من و مادرش را می بوسید.» سجاد راه های عزیز شدن برای خدا را خوب می دانست.

او برای محمدحسینی که هرگز ندید می نویسد «با این که خیلی دوست داشتم ببینمت اما نشد... چون من صدای کمک خواستن بچه شیعیان را می شنیدم و نمی توانستم به صدای کمک خواستن آن ها جواب ندهم. از پدرتان راضی باشید مادرتان را تنها نگذارید و گوش به فرمان امام خامنه ای باشید... پدری که همیشه به یادتان هست.»

حالا سجاد رفته و عکس هایش در فضای مجازی دست به دست می شود. او در اولین روز از دومین ماه پاییز ۹۴ برای همیشه چشم هایش را بست تا سربلند به دیدار امامش برود. بابای محمدحسین حالا پیش خداست.



در آغوش خدا

هنوز به آرزوهای بزرگ جوانی‌اش نرسیده بود. از وقتی معمم شد، نورانی بودن چهره‌اش بیشتر به چشم می‌آمد. با عبا‌ی قهوه‌ای مردتر نشان می‌داد. سوم راهنمایی بود که نزد مادرش رفت و گفت که می‌خواهد در حوزه درس بخواند، مادر مخالف بود نه مخالف حوزه بلکه می‌گفت بعد دیپلم به حوزه برو، اما او تصمیمش را گرفته بود. پنج‌ساله که بود در کلاس‌های قرآن می‌نشست. از سال دوم مدرسه به اعتکاف می‌رفت. در سوم ابتدایی موفق به حفظ سه جزء قرآن کریم شده بود، در هیچ حالی نماز و قرآن را فراموش نمی‌کرد، مگر نماز جمعه بود و حالا حوزه را بهترین جا برای رسیدن به خدا می‌دید. مادرش شرط گذاشت «باید حوزه قم قبول شوی.» و چندی بعد او با معدل بسیار بالا امتحان ورودی حوزه علمیه قم را پشت سر گذاشت. با اشتیاق درس می‌خواند. در کنار درس‌های حوزه دانشجوی ترم ۶ فلسفه بود و مسلط به دو زبان انگلیسی و عربی. وقتی شنید آقا می‌گویند: جای افرادی مثل شهید آوینی در کشور خالی است و نیاز است جوانان ما راهش را ادامه دهند، تصمیم گرفت دوره ارشد خود را در رشته فیلم‌سازی ادامه دهد. می‌خواست یک آوینی دیگر باشد، دوربینش را هم سفارش داده بود؛ دوربینی که چند روز دیر رسید.

محمدامین کریمیان در آخرین روز شهر یور ۱۳۷۳ چشم‌هایش را گشود و خیلی زودتر از آن‌چه دیگران تصور می‌کردند به

آرزویش رسید. به مادرش اصرار می‌کرد که برو سر قبر شهدا و برایم دعا کن شهید بشوم. مادر می‌گفت «پسرم، تو معلوماتت بالاست. درس‌ات خوب است. بمان چون مردم این‌جا به تو نیاز دارند.» اما محمدامین شوریده‌تر از این‌ها بود و شاید هم عاقل‌تر که جواب می‌داد «مادر این حرف‌ها را نزن. روز عاشورا هم همین حرف‌ها را می‌زدند و امام حسین (علیه السلام) را تنها گذاشتند. فردای قیامت جواب امام حسین (علیه السلام) را چگونه می‌دهید؟» مادر تازه فهمید که محمدامینش مردی شده شجاع و باغیرت. همیشه توی گردنش یک پلاک بود؛ پلاک حضرت زهرا (علیها السلام) آرزو داشت مانند بی‌بی گمنام باشد. اولین بار نبود که عازم سوریه می‌شد اما خودش خوب می‌دانست این بار فرق دارد. روزهای آخر قبل از رفتن حس و حال عجیبی داشت؛ بسیار خوشحال بود، مگر می‌شود لحظه‌به‌لحظه به آرزویت نزدیک شوی و شاد نباشی؟! او می‌دانست که شهادت انتظارش را می‌کشد. وقت رفتن از تمام اقوام و فامیل خداحافظی کرد و به مزار شهدا رفت تا با آن‌ها وداع کند؛ وداعی که شاید در آن گفت «به‌زودی کنارتان آرام می‌گیرم.» ۲۷ خرداد امسال در منطقه حلب سوریه دو گلوله پا و سینه محمدامین را درید و او مست از جام شهادت به دیدار پروردگارش رفت. در وصیت‌نامه‌اش نوشته بود «من از این دنیا با همه زیبایی‌هایش می‌روم و همه آرزوهایم را رها می‌کنم اما به ولایت و حقانیت علی‌بن ابی‌طالب (علیه السلام)

و خداوندی خدا بقیه‌تان را می‌گیرم اگر خامنه‌ای را تنها بگذارید، خواهش آخر من این است که سلام مرا به امام خامنه‌ای برسانید و بگویید اگر دوباره زنده شوم از تکه‌تکه شدن در راه تو ایایی ندارم.» محمدامین، گمنامی را بیشتر دوست داشت و فقط خدا می‌داند در آخرین لحظات پروازش زیر لب چه زمزمه کرده بود که پیکرش به کشور بازنگشت و شد شهید جاویدالاثر. پدرش می‌گوید «راضی نیستم به‌خاطر فرزندم به دشمن پول بدهند تا نیروی آن‌ها قوی‌تر شود. پسرم با خدا معامله کرد. اگر جسمش این‌جا باشد یا آن‌جا زیاد مهم نیست، مهم آن است که خدا این شهادت را بپذیرد.»

شهادتش مبارک. ●





عَلَيْهِ السَّلَام



در محضر هدایت

گفت‌وگو با امام هادی (علیه السلام)

به کوشش رحمت پور یزدی

ملاک ارزیابی دنیا و آخرت چیست؟

مردم در دنیا با مال خود ارزیابی می‌شوند و در آخرت با عمل خود.^۶

اگر حاجتی داشته باشیم کجا و چگونه از خداوند منان بخواهیم؟

هر کس به‌سوی خدا حاجتی دارد، در طوس (مشهد)؛ قبر جدم امام رضا (علیه السلام) را با غسل، زیارت کند و بالای سر او دو رکعت نماز بخواند و در قنوت آن از خدا حاجتش را بخواهد که اگر خواسته او در گناه و قطع رحم نباشد، به اجابت می‌رسد. جای قبر او قطعه‌ای از بهشت است که هیچ مؤمنی آن را زیارت نمی‌کند مگر آن که خدا او را از آتش آزاد می‌کند و به بهشت فرود می‌آورد.^۸

ثروتمندی و فقری به چه چیزی است؟

ثروتمندی، کمی آرزو و راضی بودن به اندازه کفاف است. و فقری، سیری ناپذیری نفس و ناامیدی بسیار است.^۹

چه توصیه‌هایی برای اهالی خوبان دارید؟

بهتر از کار نیک، انجام‌دهنده آن است. و زیباتر از زیبا، گوینده آن است. بهتر از دانش، دارنده دانش است. و بدتر از بدی، انجام دادن آن است.^{۱۰}

چرا خداوند حضرت ابراهیم را خلیل خود انتخاب کرد؟

همانا خداوند سبحان، ابراهیم (علیه السلام) را خلیل گرفت، زیرا بر محمد و آل محمد، بسیار صلوات می‌فرستاد.^۱

مال حرام چه آثاری دارد؟

حرام، رشد و فرزونی ندارد، و اگر هم داشته باشد برکت ندارد، و آن چه از حرام اتفاق شود، پاداش ندارد، و آن چه از حرام پس از انسان باقی می‌ماند، توشه آتش او خواهد بود.^۲

آیا گل گرفتن هم آدبی دارد؟

هر که گلی یا شاخه‌ای از ریحان بگیرد، و آن را ببوسد، و بر چشم نهد، سپس بر محمد و آل محمد صلوات بفرستد، خداوند به شمار ریگ‌های کوه عالج برایش حسنه می‌نویسد، و به شمار آن گناهانش را پاک می‌کند.^۳

برای سختی‌ها، حوادث و حوائج دنیا و آخرت چه

دعایی را توصیه می‌کنید؟

ملازم استغفار باشید. (زیاد استغفار کنید).^۴

از دیدگاه شما دنیا چه طور تعریف می‌شود؟

دنیا بازار است؛ جمعی در آن سود برند و گروهی زیان بینند.^۵ خدا دنیا را محل گرفتاری قرار داده و آخرت را سرای پاداش، گرفتاری دنیا را سبب پاداش آخرت قرار داده و ثواب آخرت را عوض گرفتاری دنیا.^۶

۹. بحار الانوار، ج ۲۵، ص ۱۰۹، ح ۱۲.

۱۰. همان، ج ۷۸، ص ۳۶۹.

۶. تحف العقول، ص ۳۶۲.

۷. اعلام الدین، ص ۳۱۱.

۸. الامالی صلیق، ج ۹۳.

۳. همان، ج ۶، ص ۵۲۵، ح ۵.

۴. الدعوات، ص ۴۹.

۵. بحار الانوار، ج ۲۵، ص ۳۶۵، ح ۱.

پی‌نوشت‌ها:

۱. علل الشرایع، ج ۳۴، ح ۳.

۲. الکافی، ج ۵، ص ۱۲۵، ح ۷.



سرلوحه ما اگر که قرآن باشد
بایست که ازدواج، آسان باشد
از خواسته‌ها یکی یکی می‌گذریم
تا عشق نصیب هر دو تاملان باشد



معجزه خطبه عقد

همسر داری شهیدا

علیرضا صافقت

نامۀ عاشقانه



«محبوبم! من نمی‌توانم تو را فقط همسر صد کنم چون پاره‌های جانم در تو حل شد و پاره‌های عمرم چون دو فرزند از تو روید. باید تو را به‌جای همسر به نام دیگری بخوانم که هم آن معنای دوست داشتن را در خود داشته باشد و هم دربرگیرنده رویدن پاره‌های عمرم از وجود تو باشد و نمی‌دانم که چه بگویم...»

(فرازی از نامه شهید علیرضا نوری به همسرش)^۱

دقت خاص



حمید گفت: راستی یک چیزهایی آمده، خانم‌ها زیر چادرشان سر می‌کنند، جلوش بسته است و تا روی بازوها را می‌گیرد... فاطمه گفت: مقننه را می‌گویی؟ حمید دست‌هایش را که با حرارت در فضا حرکت می‌کردند، انداخت پایین و آمد کنار او نشست. گفت: نمی‌دانم اسمش چیست، ولی چیز خوبی است؛ چون بچه بغل می‌گیری راحت‌تری... از آن موقع با چادر، مقننه پوشیدم و هیچ‌وقت درنیاوردم. برایم جالب بود و لذت‌بخش که او به ریزترین کارهای من دقت می‌کند؛ به لباس

پوشیدیم، غذا خوردیم، کتاب خواندیم...

(همسر شهید حمید باکری)^۲

پارک با بابا



روزی حسن آقا از منطقه آمد و گفت: واقعاً پیش بچه‌ها شرمندهام و می‌ترسم یک روز شهید بشوم و آرزوی بردن پارک در دلشان بماند، آن روز به‌قدری خسته بود که حد نداشت. به‌اتفاق دخترم به پارک رفتیم و دخترمان در حال بازی با تاب بود، اما حسن آقا از فرط خستگی روی نیمکت خواب رفته بود. در همین حال دخترم او را صدا زد و از او خواست تا تابش دهد و او سراسیمه از خواب بیدار شد و به‌طرف تاب دوید و دوتایی مشغول بازی شدند.

(همسر شهید حسن طوسی)^۳

معجزه خطبه عقد



اولین دیدارمان در پاوه را یاد نمی‌رود که به‌خاطر بحث با یکی از روحانیون اهل سنت، چه‌قدر با عصبانیت با من برخورد کرد. همین‌طور برخوردهای بعدش در حال عادی بودن، برایم همراه با ترس بود تا جایی که وقتی صدایش را می‌شنیدم، تنم می‌لرزید. ماجراها

داشتیم تا ازدواجمان سر گرفت، ولی چند ماه بعد از ازدواجمان احساس کردم این حاجی با آن برادر همت که می‌شناختم، خیلی فرق کرده! خیلی با محبت است و خیلی مهربان. این را از معجزه‌های خطبه عقد می‌پنداشتم؛ چراکه شنیده بودم که قرآن کریم می‌فرماید «و جعل بینکم مودة ورحمة».

(همسر شهید محمدابراهیم همت)^۴

ابراز محبت



به‌محض این‌که به خانه رسید، داشت می‌خندید. گفتم «چیه؟» گفت «آقای مظاهری یک چیز می‌گفته به ما که نباید به زن‌ها لو بدهیم، ولی من نمی‌توانم نگویم.» گفتم «چرا؟» گفت: «آخر تو با زن‌های دیگر فرق داری!» کنج‌کاو شده بودم، گفتم «یعنی چی؟» گفت «این‌قدر خانه نبودم که بیشتر احساس می‌کنم دو تا دوست هستیم تا زن و شوهر.» گفتم «آخرش می‌گویی چی به‌تون گفتند؟» گفت «آقای مظاهری توصیه کرده که محبتتان را به همسران حتماً ابراز کنید.» توی سپاه حرف شده بود که چه کسی رویش می‌شود یا جرئت دارد امروز به زنش بگوید «دوست دارم.» گفتم: «خدا را شکر، یکی این چیزها را به شما یاد داد.»^۵

منتظر من



یک روز خانواده مهدی همه منزل ما مهمان بودند؛ پدر، مادر، خواهر و برادر مهدی. همه با هم سر سفره نشسته بودیم. من بلند شدم و رفتم از آشپزخانه چیزی بیاورم. وقتی آمدم، دیدم همه تقریباً نصف غذایشان را خورده‌اند، ولی مهدی دست به غذايش نزده تا من برگردم.

(همسر شهید مهدی زین الدین)^۶

کمک به همسر



ظرف‌های شام معمولاً دو تا بشقاب و یک لیوان بود و یک قابلمه. وقتی می‌رفتم آن‌ها را بشویم، می‌دیدم همان‌جا در آشپزخانه ایستاده، به من می‌گفت «انتخاب کن، یا بشور یا آب بکش». به او می‌گفتم «مگر چه قدر ظرف است؟» در جواب می‌گفت «هرچه هست، با هم می‌شویم».

(همسر شهید مهدی زین الدین)^۷

خجالت می‌کشم!



یک شب بارانی بود. فردایش حمید، امتحان داشت. رفتم توی حیاط و شروع کردم به شستن لباس‌ها.

همین‌طور که داشتم لباس می‌شستم، دیدم حمید آمده پشت سرم ایستاده. گفتم «این‌جا چی کار می‌کنی؟ مگه فردا امتحان نداری؟» دو زانو کنار حوض نشست و دست‌های یخ‌زده مرا از توشت بیرون آورد و گفت «زت خجالت می‌کشم. من نتونستم اون زندگی که در شأن تو باشه برات فراهم کنم. دختری که تو خونه باباش با ماشین لباس‌شویی لباس می‌شسته حالا نباید تو این هوای سرد مجبور باشه...» حرفش را قطع کردم و گفتم «من مجبور نیستم. با علاقه این کار رو انجام میدم. همین قدر که درک می‌کنی. می‌فهمی. قدرشناس هستی برام کافی».

(همسر شهید عبدالحمید قاضی میر سعید)^۸

معذرت می‌خواهم



یک‌بار سر یک مسئله‌ای با هم به توافق نرسیدیم، هر کدام روی حرف خودمان ایستادیم، اسماعیل عصبانی شد، اخم کرد و لحن مختصر تندی به خودش گرفت و از خانه بیرون رفت. شب که برگشت، همان‌طور با روحیه باز و لبخند آمد و به من گفت «بابت امروز صبح معذرت می‌خواهم». می‌گفت: «ت باید گذاشت اختلاف خانوادگی بیشتر از یک روز ادامه پیدا کند».

(همسر شهید اسماعیل دقایقی)^۹

پی‌نوشت‌ها

۱. عشق و آتش، کنگره شهدای مازندران، ص ۱۴۱.
۲. نیمه پنهان ماه، شهید حمید باکری، روایت فتح، ص ۳۹.
۳. عشق و آتش، کنگره شهدای مازندران، ص ۲۱.
۴. نیمه پنهان ماه، شهید ابراهیم همت، روایت فتح.
۵. آن سوی دیوار دل، ص ۷۲.
۶. یادگاران، کتاب زین الدین، ص ۱۹.
۷. همان.
۸. نشریه امتداد، شماره ۱۱.
۹. نیمه پنهان ماه، شهید دقایقی، روایت فتح، ص ۳۷.



رمز و راز دلبران

گلدان تنهایی مردها

علی محمدصالحی

شش ماه از ازدواج ترانه با سهیل می گذشت. زندگی با خوشی در جریان بود تا این که پس از مدتی، سهیل بدون دلیل خاصی از نظر احساسی از ترانه فاصله گرفت. ترانه نمی توانست دلیل این فاصله را بفهمد.

ترانه در این باره می گوید: همسر من مدتی به من در همه موارد توجه کامل می کرد، اما چندی بعد، حاضر نیست حتی با من صحبت کند. من همه کوشش را می کنم تا رابطه او با من بهتر شود، اما این کار وضعیت را بدتر می نماید. نمی دانم از نظر او چه کار اشتباهی از من سرزده است؟

وقتی سهیل به ترانه بی توجه شد، ترانه تصور می کرد که کار اشتباهی انجام داده و خودش را سرزنش می کرد. او می خواست همه چیز به حال اول باز گردد، اما هرچه می کوشید، کمتر موفق بود و سهیل خود را بیشتر عقب می کشید.

چون تویی نرگس باغ نظر ای چشم و چراغ
سر چرا بر من دل خسته، گران می داری؟

سرانجام ترانه با شرکت در نشست های مشاوره ای، احساس آرامش و آسودگی خاطر پیدا کرد و اضطراب و پریشانی اش از میان رفت. از همه مهم تر، دیگر خودش را سرزنش نمی کرد. ترانه فهمید که وقتی همسرش از او فاصله می گیرد، کار اشتباهی از او سر نزده و تقصیری ندارد. افزون بر آن، دریافت که چرا سهیل خودش را عقب می کشد و این که در برابر رفتار او چه برخوردی داشته باشد. چند ماه بعد، در نشست دیگری سهیل از من به خاطر آن چه ترانه آموخته بود، تشکر کرد و گفت که تصمیم گرفته اند زن و شوهر خوبی برای یکدیگر باشند. ترانه به رازی پی برده بود که بسیاری از زنان درباره آن چیزی نمی دانند.

ترانه دریافت که وقتی می کوشد خودش را به سهیل نزدیک کند و همسرش تلاش می کند از او فاصله بگیرد، در واقع، سبب می شود فرایند چرخش مدار صمیمیت همسرش به درستی طی نشود و سهیل نتواند دوباره به او نزدیک شود. ترانه با دودین به دنبال سهیل، مانع از آن می شد که شوهرش حتی احساس نیاز به او کند و تمایل به ماندن در کنار او داشته باشد. ترانه متوجه شد ندانسته با تلاش جهت حفظ صمیمیت، درواقع مانع برقراری صمیمیت شده است.

گلدان تنهایی

مردان به طور غریزی، برای مدتی به همسر خود عشق می ورزند و به او توجه کامل می کنند و برای مدتی هم از او فاصله می گیرند و به گلدان تنهایی خود می روند و همین امر سبب شگفتی همسران آن ها می شود، اما زن ها باید بدانند که این فاصله گرفتن، طبیعی و البته موقتی است و فقط برای این است که آن ها احساس استقلال و خودمختاری خود را حفظ کنند. مردان برای رفتن به این کوچ موقت، پافشاری می کنند و این موضوع، هیچ ارتباطی با تصمیم یا انتخاب آن ها ندارد و هیچ کدام از آن ها در این باره مقصر نیستند؛ زیرا این «چرخش مدار صمیمیت» سیر طبیعی خود را دنبال می کند و به هر صورت اتفاق می افتد.

معمولاً وقتی که یک زن، درباره مسائل گوناگون با احساس، شروع به صحبت می کند، همسر او بیشتر احساس نیاز به عقب نشینی پیدا می کند. این رفتار ناشی از



داده و سبب دلسردی شوهرش شده است که همسرش این گونه رفتار می کند. او نگران است مبادا شوهرش برای همیشه از او فاصله بگیرد. از این رو، به شوهرش اجازه عقب نشینی و رفتن به گلدان تنهایی را نمی دهد.

میل رفتن مکن ای دوست، دمی با ما باش
بر لب جوی، طرب جوی و به کف ساغر گیر
از سوی دیگر، چنان چه مرد نتواند عقب نشینی کند، هیچ گاه فرصتی برای نزدیک شدن به همسرش نمی یابد. دانستن این نکته برای زنان

ضرورت دارد که اگر بر صمیمیت مداوم پافشاری ورزند و یا به دنبال همسرشان که در حال عقب نشینی است، راه بیفتند، در این حالت، شوهر همواره می کوشد بگریزد و از همسرش فاصله بگیرد (همان طور که برای سپیل و ترانه اتفاق افتاد)؛ زیرا مرد هیچ گاه مجالی جهت احساس تمایل شدید به عشق ورزی را پیدا نمی کند. به بیان دیگر، وقتی محبوب همیشه در کنارت باشد و به محرومیت از وجودش گرفتار نشوی، شیرینی و لذت دوباره یافتنش را نمی چشی. همسران تنها در نبود و دوری از یکدیگر احساس دل تنگی می کنند و هنگلی که به هم می رسند، شوق دیدار دوباره در وجودشان شعله ور می شود.

بازار شوق گرم شد آن سرو قد
کجاست
تا جان خود بر آتش رویش کنم
سپند

پی نوشت ها

۱. اسب سیاه و سفید چشم را پیشاپیش لشکر خیالش در انتظار نگه داشته ام، به امید این که آن چابکسوار، برگشته و بر آن بنشیند و قدم بر چشم ما نهاند.
۲. جان را در راه دیدار او فنا کنم، آن طور که دانه اسفند را روی آتش می گلزند و می سوزد.

آن است که احساس ها و عواطف، مرد را نزدیک تر می کشاند و موجب صمیمیت می شود و هنگامی که مرد بیش از اندازه به همسرش نزدیک می شود، به خودی خود عقب نشینی می کند تا احساس استقلال و خودمختاری پیدا کند؛ البته این عقب نشینی به این مفهوم نیست که او نمی خواهد به احساس همسرش توجه کند، بلکه بدین معناست که وی اکنون نمی تواند این کار را انجام دهد و جالب این که هر گونه تلاشی از طرف زن نیز نتیجه معکوس می دهد:

اگر روم ز پی اش فتنه ها برانگیزد

وَر از طلب بنشینم، به کینه برخیزد

خانم ها باید بدانند وقتی مرد در حال عقب نشینی و خلوت گزیدن در گلدان تنهایی خود است، به هیچ وجه زمان مناسبی برای گفت و گو یا نزدیک شدن به او نیست. باید گذاشت عقب نشینی مرد به نهایت خود برسد و شروع به تغییر و تحول کند. وقتی مرد کاملاً تنها شود، به ناگاه احساس می کند که دوباره به عشق و صمیمیت نیاز دارد و خود به خود انگیزه بازگشت از کوچ موقت در او زنده می شود.

زهی خجسته زمانی، که یار باز آید

به کام غم زدگان، غم گسار باز آید

بنابراین همان احساس و عواطفی که می توانست سبب فاصله گرفتن مرد شود، این بار باعث نزدیک تر شدن او می شود. از این رو پس از مدتی مرد خود به خود باز می گردد و به گونه ای عمل می کند که گویا هیچ اتفاقی روی نداده است. این لحظه بهترین فرصت برای گفت و گو است.

بی تو در کلبه گدایی خویش

رنج هایی کشیده ام که مپرس

مرد گریزپا

گفتیم که مرد پس از آن که نیاز خود را به داشتن رابطه صمیمی با همسرش تأمین کرد، با وجودی که این صمیمیت برای وی راضی کننده است و به طور موقت خشنود شده، اما به ناچار در او تحولی درونی صورت می گیرد و به تدریج، ممکن است احساس کند که خیلی وابسته شده و تشنه خودمختاری و استقلال می شود. در این حال، تمایل پیدا می کند که برای خودش باشد و خود را بی نیاز از شریک زندگی می بیند. به همین دلیل، شروع به عقب نشینی می کند.

در این هنگام، زنی که از این چرخه خبر ندارد، دچار اضطراب می شود؛ چون نمی داند همسرش دوباره باز خواهد گشت و روابط صمیمانه خویش را دوباره از سر می گیرد. در واقع، مرد به طور مرتب جای نیاز به صمیمیت و خودمختاری را با یکدیگر عوض می کند، اما زن به خاطر ناآگاهی، فکر می کند که بی شک کار اشتباهی انجام



ظریف، محکم، پرتلاش

دو تا بلدرچین تیز و فرز دوستداشتنی خریدیم و به جای قفس، دورتادور میز بلااستفاده‌ای را ریسمان بسته بودیم و بلدرچین‌ها را توی آن نگه می‌داشتیم. یک روز که نشسته بودیم پای رایانه دیدیم این موجود ظریف و لذیذ دارد برای خودش توی اتاق جولان می‌دهد! گرفتیمش و گذاشتیمش توی قفس کدایی اما بعد از لحظاتی دوباره او بود و جولانگاه وسیعش! این اتفاق چندین بار تکرار شد. با واکاوی‌هایمان متوجه شدیم راه خروجی یافته، بدین صورت که آن قدر می‌پرد تا بالاخره بتواند از آخرین ریسمان بسته شده بگذرد و خود را به

آزادی برساند. چاره کار ساده بود، ریسمانی جدید بستیم و فاصله را کم کردیم، اما تلاش‌های بلدرچین ما تمامی نداشت، عقب می‌رفت و خیز برمی‌داشت و با سینه می‌خورد به ریسمان‌ها و بعد کف قفس و تلاش بعدی و بعدی و بعدی. هر چه او تلاش بیشتر می‌کرد ما موانع را بیشتر می‌کردیم، از چیدن بال‌های نازنینش گرفته تا کم و کمتر کردن فاصله‌ها.

آن روز فهمیدم گاهی هر چه ما بیشتر تلاش می‌کنیم، موانع بیشتر می‌شوند، اما هدف اگر والا باشد با سینه به موانع خوردن و پرت شدن کف زمین بهانه‌ای برای توقف نیست. بلدرچینمان همیشه

راهی برای فرار می‌یافت.

یعنی ما به‌قدر پرنده‌ای ریزنقش و ظریف‌الجثه استقامت نداریم؟ گاهی برای ما هم مانع می‌تراشند، این یکی که رد کنی، مانع بعدی را می‌گذارند سر راهت و از آن که گذر کنی، مانع بعدی. گاهی لازم است ما هم تغییر مسیر بدهیم درست مثل بلدرچین قصه من که وقتی برای گذر از سد ریسمان‌ها ناامید شد شکافی میان در و پایه میز یافت و مدتی آن مسیر را می‌رفت؛ خلاصه هر بار مسیری می‌یافت. برای رسیدن به هدف یا راهی باید یافت یا راهی باید ساخت.

پای زخمی

نگاه کردن به بلدرچین‌ها لذت دارد. روزهای اول توی ظروف درباز بهشان آب و دانه می‌دادم اما بلدرچین است دیگر، قرار است از روی زمین خدا، از میان خاک و خار و خاشاک، دانه‌اش را برچیند، پس پا می‌زند تا خار و خاشاک را عقب و جلو کند و دانه‌اش را بیابد؛ این‌جا هم به‌محکم غریزه پا می‌زد و غذاها را می‌ریخت زیر پا. همین شد که رفتم برایشان از این ظرف‌های آب و دانه پرنده خریدم، از همین‌هایی که توی قفس‌های پرنده‌های آوازه‌خوان هست. این‌طوری بهتر بود. حالا صف می‌ایستادند و دانه می‌خوردند؛ با نظم و ترتیب!

دیروز طبق معمول داشتم نگاهشان می‌کردم، دو بار نوک می‌زدند داخل ظرف و بعد یک عالمه پا، پایشان که داخل ظرف نمی‌رفت همین‌طوری روی ظرف پا می‌زدند و ادامه می‌دادند به خوردن؛ خنده‌ام گرفت از این عدم تشخیص، از این عادت پا زدن که غریزه است در وجودشان. کوچک‌ترینشان



بلدرچین‌ها

فرحناز ایوبی

هله هوله

تقلاتمان نخودچی کشمش، گندم و شاهدانه با تخمه‌های خربزه که با چه ذوقی بو داده می‌شدند، گاهی هم ذرت بوداده می‌آمد به خانه؛ خلاصه هر چه بود نه مواد نگه‌دارنده داشت، نه مواد مجاز خوراکی، نه خیلی دیگر از این مضرات مواد بسته‌بندی که شامل کیک، بیسکویت و آمیوه هم می‌شود.

بچه‌های امروز با هجمه تبلیغات هله‌هوله‌های مضر و وسوسه‌برانگیز مواجه‌اند و ایرادی به مادران نیست که تسلیم شوند، اما توی همین هجمه تبلیغات بود که مادری را دیدیم که روی میز وسط سالن، ظرف کوچک حلوانی گذاشته بود با رنگ و لعابی زیبا و کودکش هر از چندگاهی تکه‌ای برمی‌داشت و با لذت می‌خورد. علت را که جویا شدم، گفت: فرزند سه‌ساله‌اش کم‌خونی دارد و پزشک هرگونه هله‌هوله را منع کرده برایش، پس این‌ها را جایگزین کرده با ظاهری فریبنده تا هم مشکل بیماری حل شود و هم مشکل بهانه‌گیری.

اصلاً مادر ایرانی است و همین خلاقیت‌هایش، مادر ایرانی است و همین تزیین‌های جذاب سفره، برای مادر هنرمند و خلاق ایرانی جایگزینی هله‌هوله‌های مناسب و وعده‌های غذایی وسوسه‌برانگیز کار سختی نیست تا غذای فوری و هله‌هوله‌های مضر را از خانه بیرون کند. ●

اصلاً فکر نکنید تا زمانی که بلدرچین‌ها هستند، آن‌ها را ول می‌کنم و درباره چیز دیگری می‌نویسم! بلدرچین‌ها یک‌ماهه بودند که خریدمشان، می‌دانستم به سن تخم‌گذاری که برسند باید تغذیه با طبیعت گرم داشته باشند و برنج اصلاً گزینه مناسبی برای تغذیه آن‌ها نیست اما آن موقع جوجه بودند و تا سن تخم‌گذاری یک ماهی فاصله بود. خلاصه دیدم به برنج علاقه دارند، برایشان برنج، نیم‌پز می‌کردم، همیشه یکی از ظرف‌هایشان حاوی غذای آماده بلدرچین بود، آن یکی سبزی خرد شده، یکی هم برنج نیم‌پز، اما بعد از یک‌هفته دیدم غذای مخصوص خودشان را نمی‌خورند. نوع دیگری برایشان خریدم، آن را هم نخوردند. غذاهای مخصوصشان مانده بود روی دستم و برنج‌ها تمام شده بود. از متخصص بلدرچین که مشورت گرفتم، اکیداً منع کرد و گفت «برنجشان بدهی همین‌طور ریزه می‌مانند» حالا می‌فهمیدم دلیل قد نکشیدنشان را، آخر در هفته هفتم هنوز خبری از نشانه‌های بلوغ نبود. فهمیدم برنج برایشان حکم چیپس و پفک است که به کودک زیر دو سال بدهی! و دیدم همان‌طور که خیلی مادرها را این روزها می‌توان دید که تسلیم کودک نوپای خود شده و به او چیپس، پفک، نوشابه و چایی می‌دهند، من هم همین کار را کرده‌ام. حالا می‌فهمیدم چرا دیگر غذای خودشان را نمی‌خورند، چرا آن‌طور که باید قد نکشیده‌اند.

قصه من و بلدرچین‌ها قصه کودکان و مادران امروز و بی‌توجهی است و بعدها پزشک تغذیه! یادم هست مادرم تا قبل از پنج‌سالگی پفک برایمان نخرد،

آن قدر پا می‌زند که هر بار باید پای بریده‌اش را بتادین زده و چسب بزنم، آخر پایش می‌رود داخل ظرف و گیر می‌کند همان‌جا، من که نیستم خودش تلاش می‌کند پایش را در بیاورد این‌طوری زخمی می‌شود، بد هم زخمی می‌شود، اما غریزه است و عادت...

لبخند می‌خشکد روی لبم چون یاد عادات خودمان می‌افتم، وقت‌هایی که به حکم عادت کاری می‌کنیم؛ کاری که هیچ تناسبی با موقعیت ندارد، کاری که نشان می‌دهد موقعیت را درک نکرده‌ایم مثل همان بلدرچینی که نمی‌فهمد این‌جا خار و خاشاکی نیست که بخواند آن را کنار بزند تا به دانه برسد؛ خیلی جاها گویی ما هم نمی‌فهمیم این‌جا عادت‌هایمان راه‌گشا نیستند و باید به گونه‌ای دیگر عمل کرد. سنگ‌بنای واکنش‌های صحیح ما در کودکی گذارده می‌شوند؛ اگر در کودکی برای آن‌ها فضای حل مسئله را فراهم کنیم در موقعیت‌های مختلف نه بر اساس عادت بلکه بر مبنای موقعیت رفتار خواهند کرد و نیازمند این مهارت پایه و اساسی چند نکته ساده است: کافی است در قدم اول درباره موقعیت‌های مختلف و راه‌های ممکن با کودکمان صحبت کنیم، به‌جای آن که به وی راه‌کار دهیم اجازه دهیم خودش راه‌کار را بیابد و راه‌حل‌های مختلف را بیازماید. برای خطاها او را سرزنش نکنیم و بگذاریم با آزمون و خطا سیر طبیعی خودش را طی کند. به او برای یافتن پاسخ زمان دهیم و او را در این مسیر همراهی کنیم و اجازه دهیم نتیجه تلاش‌هایش را ببیند. این چند قدم ساده به او کمک می‌کند تا بی‌دلیل پا نزند و خود را زخمی نکند.





چراغ قرمز مهم‌اواس ماس!

ما مقررات راهنمایی و ترافیک را
محمداصحتی



«چراغ قرمز واس ماس یا واس بقیه‌اس؟» حتی اگر کودکی هم در کار نباشد، این عمل با این پشتوانه - که ما نسبت به انجام آن حق داریم و دیگران حق ندارند - زمینه‌ساز نوعی هرج و مرج می‌شود. زمانی که ما عملی را حق خود می‌دانیم، برای انجام آن دست به توجیه می‌زنیم و در مقابل، این توجیهات را از دیگران نمی‌پذیریم؛ چراکه در آن لحظه ما در موقعیت مخالف قرار گرفته‌ایم.

راه‌حل درست در این قضیه و قضایای شبیه به آن این است که همیشه و همه‌جا به قانون پایبند باشیم و دقیقاً آن‌چه را که از ما می‌خواهد انجام دهیم، وقتی خودمان در هر شرایطی مقید به این قانون ساده باشیم، اطرافیانمان را نیز به این کار تشویق و مقید می‌کنیم؛ تقیدی که به نفع همه ماست.

نکته مهم دیگر، درک درست قانون است؛ یک نمونه کاملاً عینی در این باره، مسئله «رنگ زرد» چراغ راهنمایی است. این رنگ به چه معناست؟ «احتیاط» جوابی است که معمولاً به این سؤال داده می‌شود، اما در عمل می‌دانیم که رنگ زرد معنای توضیحی دارد، نه تک‌کلمه‌ای.

چراغ زرد، یعنی اگر وارد چهارراه نشدی بایست و اگر داخل آن هستی از آن خارج شو تا تقاطع برای عبور ماشین‌های طرف دیگر خالی شود؛ اگر برای ما قانون چراغ زرد به معنای احتیاط باشد، در هر شرایطی با احتیاط از آن می‌گذریم، اما اگر به معنای دوم باشد، عبور از آن را همیشه و با احتیاط نمی‌دانیم.

امام علی (علیه السلام) فرمودند «سنت پسندیده‌ای را که بزرگان این امت به آن رفتار کرده‌اند، و کار مردم برطبق آن نظم و سامان گرفته است، مشکن».

(منتخب میزان الحکمه، حدیث ۳۱۳۹) ●

چراغ توسط آن‌هاست! اما مسئله مهم و مشکل‌ساز برای این کودک، توجیهی است که والدینش برای این رفتار خود می‌آورند: عجله داریم، چراغش خراب است، چراغش عدالت را رعایت نمی‌کند، هنوز زرد است، شب است، کسی نیست، افسر نیست، دوربین راهنمایی نیست و... کودک از این رفتار چه برداشت می‌کند؟ غیر از این که «چراغ قرمز به این معناست که حرکت نکن، مگر این که یکی از توجیهات بالا را داشته باشی!»

اکنون بیایید از زاویه دیگری به موضوع بنگریم و همان کودک را این‌بار در آن‌سوی چهارراه ببینیم؛ چراغ سبز می‌شود. ماشین شروع به حرکت می‌کند و درست در همین لحظه با موتور یا اتومبیلی مواجه می‌شود که قصد عبور از چراغ قرمز با همان توجیهات دارد و... این جاست که آن پدر و مادر عزیز، شروع به غرزدن (و حتی فحش دادن) و صحبت از احترام به قوانین می‌کنند. کودک چه قضاوتی می‌کند. حق با کیست؟ باید رد شد یا نشد؟ و اصولاً

چراغ‌های قرمز در کنار عبور از عرض خیابان، یکی از بدیهی‌ترین آموزش‌های ترافیکی به افراد است؛ حتی کودکی که به مهدکودک می‌رود نیز می‌داند که سه رنگ چراغ راهنمایی به چه کار می‌آیند و چه معنایی دارند؛ قطعاً والدین آن کودک که سوار بر اتومبیل هستند نیز بهتر از او می‌دانند که این چراغ‌ها برای چه منظور ایجاد شده‌اند. تا این‌جا کار نشان می‌دهد که در بخش نظری هیچ مشکلی نیست و اطلاع عمومی در سطح بسیار مناسبی است، اما مسئله در بخش عملی رخ نشان می‌دهد؛ زمانی که همان کودک مهدکودکی در اتومبیل و در کنار والدین خود نشسته و شاهد عبور از این

صمیمانه با خانم‌ها

چندراز کوچک خوشبختی
محمد احمدی

۵. خوشبختی

در این نیست که بعد از انجام کارهای سخت خانه (حقیقتاً خانه‌داری و پیچیداری کار سختی است) احساس کوزت بودن کنیم؛ سعادت در این است که احساس کنیم خانه‌داری هم کاری است کارستان که اجر جهاد دارد. حتی وقتی همسرمان بگوید: مگه چیکار می‌کنی تو خونه که میگی خسته شدم؟! بگید: من اجر جهادم رو از خدا می‌خوام زیاد هم برام مهم نیست که تو قدر زحماتم رو ندونستی! ولی من قدر زحماتی که برامون می‌کشی رو می‌دونم و دستتو می‌بوسم!

به زن‌هایی فکر کنید که همین حالا که ما از روی خوشی داریم با همسر و فرزندان کل کل می‌کنیم! همسرشان و فرزندان‌شان را سر می‌برند و بعد از یک دوره کنیزی می‌سوزانندشان! تلخ است مگر نه؟! قدر شیرینی زندگی‌مان را بدانیم؛ البته من ایمان دارم که مردهای ما موجودات خوب و دوست‌داشتنی و رام‌شدنی (با بند محبت) هستند و کار ما به آن جاها نمی‌رسد. این خواسته را خانوادگی هر وقت حال خوشی داشتید از خدا بخواهید: الهی! خانه‌ای نزد خودت برای ما مهیا کن! البته بی‌زحمت مصالحش را به‌قدر وسعتان برای خدا بفرستید. ●

۴. خوشبختی

در این نیست که در جمع‌های دوستانه برای شادی دل خودمان و دیگران مراسم «غیبت کنون» و «دست‌اندازون» راه بندازیم؛ سعادت در این است که هر حرفی که دوست داریم دیگران درباره ما بزنند ما هم درباره بقیه بگوییم. برای تمرین می‌توانید به این فکر کنید که دوست دارید مادر شوهرتون درباره شما پیش دیگران چه بگوید؟! لطفاً همین الان بروید آیه ۳۳ و ۳۴ سوره فصلت را با معنی بخوانید. عمل کردن به آن معجزه می‌کند، معجزه‌ما!

۱. خوشبختی در این

نیست که از نعمت مادر شوهر یا خواهر شوهر محروم باشیم! سعادت در این است که باور کنیم مادر مادر است، حتی اگر او در ظاهر با ما نامهربان است. گاهی باید زیر پای مادر شوهرمان را نگاه کنیم؛ بهشت که فقط زیر پای مادر ما نیست!

۲. خوشبختی

در این نیست که همسرمان یک مرد ایده‌آل یا به عبارت ساده‌تر هلو باشد!

سعادت در این است که همسرمان را یک مرد ایده‌آل ببینیم حتی اگر با شاهزاده رویاهایمان فرسنگ‌ها فاصله دارد و حتی اگر یک پسر بد بد سرکش و حرف‌ناشنو است! گاهی به این فکر کنیم که آسیه فرعون را به‌خاطر خدا تحمل کرد! واقعاً به این موضوع فکر کرده‌ایم که چه رفتار دلبرانه‌ای داشته این آسیه که وقتی به فرعونی که صدای «انا ربکم الاعلی» یش هر جنبنده‌ای را می‌خشکاند و روزها در تب پسر کشی می‌سوخت، گفت: فرعون جان! تاج سرم! این پسر را (موسی را) نگه داریم شاید نور چشم ما شد! پادشاه سرکش پاسخ داد: به روی چشم بانو!

۳. خوشبختی در

این نیست که برای تنها فرزندان بهترین دوست و هم‌بازی باشیم؛ سعادت در این است که یک گلستان گل‌های بهشتی داشته باشیم. حالا یک گلستان هم نشد قد یک باغچه. در کوچک‌ترین خانه هم می‌شود چند تا گل‌دان نگه داشت. شنیده‌اید که می‌گویند «گل همه رنگش خوبه» و حتماً می‌دانید که خدا روزی گل‌ها را ضمانت کرده است؛ البته تی‌شرت صدهزار تومنی و ماشین اسباب‌بازی پونصد هزار تومنی و کلاس کنکور دو میلیون تومنی و پول پیش رهن خونه پنجاه میلیون تومنی و... ضمانت نکرده است!



فال ماه

عموشادونه

فروردین

یک نفر را از خودت ناراحت کرده‌ای و حالا یادت نیست، آن طرف هم حسابی بغض کرده و شاید هم کمی گریه کرده باشد، ولی این رسم فروردینی‌ها نیست که دل کسی را بشکنند و خبر هم نداشته باشند. یاالله! بلند شو و به اولین شماره‌ای که به ذهنت آمد زنگ بزن. مهم نیست که این واقعاً همانی باشد که ناراحتش کردی یا نه. مهم این است که فکر کنی این همان است. فقط مواظب باش دوباره او را گریه نیاوری.

ارمیه

موفقیت به تو خیلی نزدیک است. حتی نزدیک‌تر از سر سوزن. فقط کافی است که یک قدم برداری و تا کمر در موفقیت فرو بروی. فقط باید مواظب باشی و جانب احتیاط را رها نکنی. آدم باید همیشه محتاط باشد حتی در یک قدمی موفقیت. دیده شده که برخی‌ها در همین یک قدمی موفقیت بودند اما با یک قدم بلندتر از حد؛ موفقیت را رد کردند. فقط یادت باشد اگر به موفقیت رسیدی شیرینی ما فراموش نشود.

خرداو

منتظر یک خبر خوب هستی. این خبر در این ماه بالآخره به تو می‌رسد. باور نمی‌کنی؟ باور کن! البته زیاد بلندپرواز نباش و فکر نکن مثلاً در بانک برنده می‌شوی. به هر حال آدم باید واقع‌گرا باشد. فوری هم ذهنت نرود به آن جا. گفتیم خبر خوب نگفتیم که آن قضیه! اگر هم خبر به‌ظاهر بدی به تو رسید ناراحت نشو و فال خوب بزن. حداقل سه ماه بعد می‌فهمی که آن خبر بد هم برای تو خوب بود!

سر

بالآخره این دوران سخت به پایان خواهد رسید. حالا یا امروز یا فردا. به هر حال تا آخر این ماه حتماً تمام می‌شود و آن وقت راحت می‌شوی. البته باید مراقب باشی چون ممکن است دوباره یک سختی دیگر شروع شود. شاید هم آن سختی اصلی حل نشود و یک سختی کوچک درست شود اما به هر حال یک گره از جلوی پای تو برداشته می‌شود.

مرداد

خوشحال نباشید چون در این ماه و برای چند دقیقه هم که شده این حالت به شما دست خواهد داد. در این حالت دوست دارید بهانه برای دعوا پیدا کنید و عصبانیت‌هایتان را سر یک نفر خالی کنید. ولی ناراحت نباشید. عصبانیت که چیزی را درست نمی‌کند. به جای عصبانیت به گل‌ها و درختان فکر کنید. اگر هم فکر کردن به این چیزها شما را عصبانی‌تر می‌کند به چیز دیگری فکر کنید.

دی

در طالع این ماه شما یک سفر وجود دارد. یک جاده که ممکن است کوتاه و یا طولانی باشد. این اراده و توان شماست که طول جاده را مشخص می‌کند. اگر دیدید که ماه تمام شد و شما به مسافرت نرفته‌اید بدانید که طالع هیچ‌وقت اشتباه نمی‌کند و این شما بودید که اراده نداشته‌اید. به هر حال اراده هم خوب چیزی است. اصلاً شما که اراده ندارید چرا دی‌ماه متولد شده‌اید که در طالع‌تان سفر باشد؟ اصلاً همین الان که این صفحه را خواندی بار سفر را ببند و بزَن به دل جاده. مهم نیست به کجا فقط برو تا طالع‌ت اشتباه نشود و بلا سرت نیاید!

بمن

اگر الان خودت را خیلی بدبخت حس می‌کنی بدان که آینده برای توست و تو در آینده به چیزهای بزرگی خواهی رسید. آدم نباید آینده را دست‌کم بگیرد. آینده همیشه خبرهای خوشی برای انسان دارد و لو هزار سال هم طول بکشد. اگر هم الان خودت را خیلی خوش‌بخت می‌بینی باز هم بدان که آینده برای خبرهای بهترتری خواهد داشت؛ البته به شرط این که تلاش و کوششت را چند برابر کنی. برنامه‌ریزی هم یادتان نرود و برای لااقل پنجاه سال بعد برنامه داشته باش. از همین حالا خودت را در یک کاخ بزرگ تصور کن. تو می‌توانی!

اشند

متولدین اسفندماه در این ماه با یک خبر یا ماجرای احساسی مواجه می‌شوند؛ یعنی چیزی که به هر حال احساسات شما را تحریک کند. ممکن است این خبر یا ماجرا، غمناک یا شادی‌آفرین یا تهوع‌آور باشد اما به هر حال اثری بر احساس شما خواهد گذاشت. سعی کنید نسبت به این ماجرا -هرچه که باشد- رفتاری عاقلانه داشته باشید. اصولاً آدم بهتر است که در مقابل احساسات با عقل رفتار کند. اگر هم قادر نیستید که در آن شرایط از عقلتان بهره ببرید لااقل خودتان را زیاد احساسی نکنید. به هر حال احساسات زودگذر هستند و اگر انسان خودش را زیاد قاتی‌شان بکند دیر می‌گذرد و حال آدم را می‌گیرند.

مواظب دوستانانت باش. در این ماه یک نفر از پشت به تو خنجر می‌زند. یکی از دوروبری‌هایت. یک آدم نزدیک. مواظب باش که با هر کسی درددل نکنی. گاهی وقت‌ها یک درددل نابه‌جا باعث می‌شود آدم از پشت خنجر بخورد. سعی کن در این ماه به کسی پشت نکنی و فقط از جلو با مردم مواجه شو! زیاد از حد هم مهربان نباش چون غالباً این افراد بیشتر حس می‌کنند از پشت خنجر خورده‌اند.

شهریور

اگر دنبال بهبود وضعیت معیشت هستی این ماه را بی‌خیال شو. طالع این ماه نشان می‌دهد که تو شانس برای این کار نداری و باید یک‌کم دست نگه‌داری. اگر می‌توانی در این ماه اصلاً پول خرج نکن چون با کمبود پول مواجه خواهی شد.

مهر

تردید بس است. شک بس است. بهتر است تصمیم‌نهایی را بگیر. بقیه هم منتظر تصمیم تو هستند. بالأخره که چی؟ صبر کردن دیگر فایده ندارد. فقط داری وقت تلف می‌کنی. این بهانه‌ها دیگر قدیمی شده. باید عمل کنی. بلند شو و تلاش کن. دقیقاً منظورمان همانی است که الان در ذهن توست؛ البته اگر چیز بد و خلاف عرف و قانون نیست، تو می‌توانی. زود باش.

آبان

اگر شما یک آسانی هستید بدانید که یک خبر خوش مالی در این ماه به شما خواهد رسید و شما را خوشحال خواهد کرد. پس در این ماه بهتر و بیشتر به مسائل مالی خودتان دقت کنید. حتی چک کردن مبلغ قبض برق و آب را فراموش نکنید. شاید خبر خوب مالی، کم آمدن مبلغ قبضتان باشد. ناراحت نشوید چون همین‌قدر هم خیلی به نفعتان است. غیر از این در این ماه شما با یک مشکل مواجه خواهید شد که اگر بتوانید می‌توانید حلش کنید.

آذر

کمی بدخلق و ناراحت هستید. ذهنتان مشغول است و حوصله ندارید. اگر هم احساس خوبی دارید و مشکلی نیست، زیاد



این هم صدقه است

سمانه هوشمند

به راه افتاد و جلوی چشمان بهت زده من حرکت کرد و دور شد. دوباره نگاهی به کاغذ انداختم. پسرزن که نمی دانست با من چه کرده، گفت «تنه! چی شد، نشانی را بلدی؟!» آهی کشیدم و گفتم «آره بلدم» و بعد سعی کردم طوری مسیر را برایش توضیح دهم که راحت به مقصد برسد. وقتی بالأخره متوجه شد، گفت «پیر شی مادر! از هر کی پرسیدم، درست بهم نگفت، مونده بودم سرگردون!» و بعد کاغذش را از من گرفت و روی صندلی نشست. ته دلم خوشحال بودم؛ با این که هوا هنوز گرم بود و من از اتوبوس جامانده بودم، اما با این کار، پسرزن نشانی اش را یافته بود.

یادآور روایت حضرت رسول ﷺ که فرمودند «بر هر مسلمانی است که هر روز صدقه بدهد. عرض شد: چه کسی توان این کار را دارد؟ حضرت فرمودند: نشان دادن راه به دیگری، صدقه است».

(منتخب میزان الحکمه، ص ۳۱۹)

آفتاب با تمام توانش به زمین می تابد. از گرما کلافه شده بودم. به ایستگاه اتوبوس که رسیدم، نگاهی به اطرافم انداختم، اما دریغ از یک صندلی خالی! با این گرما مجبور بودم بایستم و این آدم را بیشتر خسته می کرد؛ داشتم داشتن یکی از این صندلی ها را آرزو می کردم که بالأخره اتوبوس رسید. مردم خوشحال بودند که سرانجام از گرمای شدید و طاقت فرسا نجات پیدا می کنند. هر کس سعی داشت هر طور شده خودش را زودتر به پله اتوبوس برساند و من هم در همین تلاش بودم که در این حین، پسرزنی کاغذ مچاله شده ای را نشانم داد و گفت «مادر، خدا خیرت بده، این نشانی کجاست؟ می تونم با همین اتوبوس برم!» خدای من! این بدترین اتفاقی بود که می توانست در این لحظه بیفتد؛ درحالی که همه با عجله از کنارم رد می شدند تا سوار اتوبوس شوند، کاغذ را گرفتم. اما تا مشغول خواندن خط خرچنگ قورباغه اش شوم، ایستگاه خالی شد؛ در این هنگام، اتوبوس

اما دل سنگ هم خدایی دارد

عکس نوشت: علی اکبر حائری



زیبایی ساحل به زلال آب است
اما دل سنگ هم خدایی دارد



این که از انسان کراماتی ببینی غیب نیست
خاک تربت مستجاب الدعوه باشد تو بر است



برای فاطمه ای گریه می کنم که فلک
غبار چادر خاکیش را غنیمت برد



غالباً قلب شهیدان مادری تر می زند
چون که مادر با صدای قلب آن ها زنده است



تا آسمان هنوز کمی راه مانده بود
با پای ویلچر به مسیرش ادامه داد



آرزوهای خودت را در دل مردم ببین
تازه شاید دردهای دیگران رنجت دهد



آن قدر وضع مهر و محبت وخیم شد
یک چوب جای شانه فرزند را گرفت



سکینه می‌مونه کنار من

عشق ولی الله است

سید حمید رضا برقی

شب همان شب که سفر مبدأ دوران می شد
خط به خط باور تقویم مسلمان می شد
شب همان شب که جهانی نگران بود آن شب
صحبت از جان پیمبر به میان بود آن شب
در شب فتنه شب فتنه شب خنجرها
باز هم چاره علی بود نه آن دیگرها
مرد مردی که کمر بسته به پیکار دگر
بی زره آمده در معرکه یک بار دگر
تا خود صبح خطر دور و برش می‌رقصید
تیغ عریان شده بالای سرش می‌رقصید
مرد آن است که تا لحظه آخر مانده
در شب خوف و خطر جای پیمبر مانده
گرچه باران به سبو بود و نفهمید کسی
و محمد خود او بود و نفهمید کسی
در شب فتنه شب فتنه شب خنجرها
باز هم چاره علی بود نه آن دیگرها
دیگرانی که به هنگامه تَمَرَد کردند
جان پیغمبر خود را سپر خود کردند
بگذارید بگویم چه غمی حاصل شد
آیه ترس برای چه کسی نازل شد
بگذارید بگویم خطر عشق مکن
جگر شیر نداری سفر عشق مکن
عنکبوت آیه‌ای از معجزه بر سر در دوخت
تاری از رشته ایمان تو محکم‌تر دوخت

از شب ترس و تبانی چه بگویم دیگر؟
از فلانی و فلانی چه بگویم دیگر؟
یازده قرن به دل سوخته‌ام می‌دانی
مُهر وحدت به لبم دوخته‌ام می‌دانی
باز هم یک نفر از درد به من می‌گوید
من زبان دوختم و خواجه سخن می‌گوید
من که از آتش دل چون خُم می در جوشم
مُهر بر لب زده خون می‌خورم و خاموشم
طاقت آوردن این درد نهان آسان نیست
شقشقیه است و سخن گفتن از آن آسان نیست
چشم وا کن احد آینه عبرت شد و رفت
دشمن باخته بر جنگ مسلط شد و رفت
آن که انگیزه‌اش از جنگ غنیمت باشد
با خبر نیست که طاعت به اطاعت باشد
داد و بیداد که در بطن طلا آهن بود
چه بگویم که غنیمت رکب دشمن بود
داد و بیداد برادر که برادر تنه‌است
جنگ را وا مگذارید پیمبر تنه‌است
یک به یک در ملاء عام و نهانی رفتند
همه دنبال فلانی و فلانی رفتند
همه رفتند غمی نیست علی می‌ماند
جای سالم به تنش نیست ولی می‌ماند
مرد مولا است که تا لحظه آخر مانده
دشمن از کشتن او خسته شده، در مانده
در دل جنگ نه هر خار و خسی می‌ماند
جگر حمزه اگر داشت کسی می‌ماند
مرد آن است که سر تا قدمش غرق به خون
آن چنانی که علی از احد آمد بیرون
می‌رود قصه ما سوی سرانجام آرام
دفتر قصه ورق می‌خورد آرام آرام
می‌رسد قصه به آن‌جا که علی دل تنگ است
می‌فروشد زرهری را که رفیق جنگ است
چه نیازی دگر این مرد به جوشن دارد
وان یکاد از نفس فاطمه برتن دارد

گذرنامه کربلا

محمدعلی مجاهدی (پروانه)

بتا! من ز جام وصال تو مستم
زمستی بت روی تو می پرستم
ز روز ازل مست جام تو بودم
کنون نیز سرخوش ز جام الستم
چهرانی ز پیشم، چه خوانی، خوشم من
که از باده عشق روی تو مستم
به جز عشق روی تو، کیشی ندارم
اگر نیک یابد، همینم که هستم!
سگ طوقی ام من، مرانم ز در گه
که خود را به زنجیر عشق تو بستم
توایی حجت بن الحسن، مگسل از من
که با یادت از هر دو عالم گسستم
تو ای خضر ره! همتی همهم کن
که از دست رفتم، که از پا نشستم
بود از تو (پروانه) را آرزویی
برآور تو این آرزو، گرچه پستم
بگو تا که مأمور غیبی سپارد
گذرنامه کربلا را به دستم

سرباز شدن برای سر باختن است

چند رباعی دفاع مقدسی از میلاد عرفان پور

ما بی تو حیات را اسارت خواندیم
جان را به زیارت شهادت خواندیم
از راه رسید با عبایی بر دوش
با مرگ، نمازی به جماعت خواندیم

در رقص گلوله، دل نشین می میرند
روی هیجان سرخ مین می میرند
خاکستر پیکر تو هم گم شده است
مردان بزرگ این چنین می میرند

ما را به تب گلوله‌ها بسپارید
خاکسترمان را به خدا بسپارید
سخت است میان خاک و خون رقصیدن
این کار بزرگ را به ما بسپارید

با بال و پری پُر از کبوتر برگشت
هم بال پرندهای دیگر برگشت
مردی که سرش هوای پرواز گرفت
سردار به جبهه رفت و بی سر برگشت

تا اول و آخر سفر، باختن است
در بازی عشق، برد در باختن است
از پیکر بی سرم تعجب نکنید
سرباز شدن برای سر باختن است

کوچه آذین شده در همه‌ام آرام آرام
تا قدم رنجه کند فاطمه آرام آرام
فاطمه فاطمه با رایحه گل آمد
ناگهان شعر حماسی به تغزل آمد
می رود قصه ما سوی سرانجام آرام
دفتر قصه ورق می خورد آرام آرام
می رسد قصه به آن جا که جهان زیبا شد
با چهار شتران کوه احد برپا شد
و از آن آینه با آینه بالا می رفت
دست در دست خودش یک تنه بالا می رفت
تا که از غار حرا بعثت دیگر آرد
پیش چشم همه از دامنه بالا می رفت
تا شهادت بدهد عشق ولی الله است
پله در پله از آن مأذنه بالا می رفت
پیش چشم همه دست پسر بنت اسد
بین دست پسر آینه بالا می رفت
گفت: این بار به پایان سفر می گویم
« بارها گفته‌ام و بار دگر می گویم »
راز خلقت همه پنهان شده در عین علی است
کهکشان‌ها نخی از وصله نعلین علی است
واژه در واژه شنیدند صدا را اما...
گفتنی‌ها همگی گفته شد آن جا اما
سوخت در آتش و بر آتش خود دامن زد
آن که فهمید و خودش را به نفهمیدن زد
می رود قصه ما سوی سرانجام آرام
دفتر قصه ورق می خورد آرام آرام
شهر این بار کمر بسته به انکار علی
ریسمان هم گره انداخته در کار علی
بگذارد نگویم که احد می لرزد
در و دیوار ازین قصه به خود می لرزد
می رود قصه ما سوی سرانجام آرام
دفتر قصه ورق می خورد آرام آرام
می نویسم که « شب تار سحر می گردد »
یک نفر مانده ازین قوم که برمی گردد

بغض ابراهیم

معصومه انواری اصل

توی دست و با صدایی نرم این حرف‌ها را کنار گوشش زمزمه می‌کند.

یک لحظه توی چشم‌های رضا نگاه می‌کند؛ مگر می‌تواند مانعش شود؟ نه نمی‌تواند... بغض امانش نمی‌دهد، رو برمی‌گرداند. سه روز است که بساط خانه‌شان همین است. مادر اشک می‌ریزد و لام تا کام حرف نمی‌زند. هر چه هم رضا می‌گوید فایده ندارد. تا چشمش به رضا می‌افتد شرشر اشک‌هایش جاری می‌شود و دست‌آخر سر در دوش عود می‌کند و راه به راه استامینوفن است که رضا با خودش می‌آورد توی اتاق و می‌دهد به او.

از سه روز پیش که رضا آن حرف‌ها را زده، حسایی او را به هم ریخته است. نمی‌داند چه باید بکند. این سه روز، روزی هزار بار آرزو کرده که ای کاش پدر رضا زنده بود تا تصمیم را به او می‌سپرد.

روسی را محکم می‌بندد دور سرش و خودش را می‌اندازد روی بالش. خیلی بالش، گردنش را اذیت می‌کند. روی آرنج بلند می‌شود و بالش را برمی‌گرداند و دوباره سرش را می‌گذارد روی آن. تخت جیرجیر صدا می‌کند.

«امان! چرا این طوری می‌کنی آخه؟ خب راضی نیستی بگو نه. من که گفتم تا تو نخوای هیچ اتفاقی نمی‌افته. مجبورت کردم؟! نه میگی آره نه میگی نه! حداقل بگو نه خودتو راحت کن!»

رضا نشسته است کنار او، روی تخت و دست‌سرد او را گرفته است



«نه خوبم، چیزیم نیست.»

هرطور شده خواهرشوهرش را راضی می کند که حالش خوب است و بالاخره خداحافظی می کنند. گویی را می گذارد و سرش را تکیه می دهد به پشتی راحتی. چه موقع هم عید شده است خدایا!

صدای رضا از توی اتاق بلند می شود «مامان، پاک یادمون رفته بود. فردا باید گوسفند قربونی کنیم.»

قربانی کردن گوسفند کاری بود که پدر رضا هر سال عید قربان انجام می داد و بعد از فوتش هم آن ها هر سال بر خودشان واجب کرده بودند. «دارم آماده میشم برم دنبال خرید گوسفند.»

چشم هایش را می بندد. فردا باید مراسم قربانی کردن گوسفند را راه بیندازد، اما با کدام حال و حوصله؟ امسال با سال های پیش فرق داشت، قربانی... امسال او باید چیز دیگری را هم قربانی می کرد انگار.

رضا را، آه ابراهیم... حالا حال ابراهیم (علیه السلام) را می فهمید. ابراهیمی که عاشق اسماعیل بود ولی می بایست اسماعیل اش را قربانی کند.

اصلا چه تصادفی! چرا باید درست عید قربان، رضا این تصمیم را به او بگوید؟ تصمیمی که نمی شود مانعش شد. حداقلش این است که او نمی تواند مانع شود. مگر می تواند؟ نه مثل این که امسال دارند او را هم مثل ابراهیم (علیه السلام) آزمایش می کنند. خدای من! ابراهیم... چه قدر سخت است این آزمایش! چه بزرگ بودی تو که بی چون و چرا گشتی چشم! حالا اسماعیل من هم می خواهد به قربانگاه برود و من نمی توانم بگویم نه. باید بگذارم برود. باید مثل تو...

«مامان جان! با من کاری ندارین؟»

رضا ایستاده است وسط هال و لباس پوشیده است. قد و بالایش را که برانداز می کند دلش آب می شود و آب فوران می کند توی چشم هایش. رضا شاک می شود «لا اله الا الله، مامان، تو رو خدا اذیتم نکن. چشمات شده کاسه خون. به خدا دق کردم از دیدنت.»

اشک هایش را پاک می کند. بغضش را قورت می دهد و آرام می گوید «برو پسر! ولی مثل این که امسال قربونی من چیز دیگه ای به.»

رضا چند قدم می آید جلو «مامان...»

پیشانی اش را می گذارد روی دست. به اشک ها دستور برگشت می دهد، به سختی قبول می کنند «آره. نمی توانم مانع بشم رضاجان...»

رضا با چشم های گرد شده لیخنه می زند «راس میگی؟»

سر برمی دارد. آه می کشد «برو پسر! برو از حرم حضرت دفاع کن. من امسال ابراهیمی ام که باید از اسماعیلش بگذره. اگه مانع بشم نمی توانم خودمو بیخشم. شرمنده حضرت زهر (علیه السلام) میشم.»

رضا تند می آید جلوی پای مادر زانو می زند و دستش را می بوسد «می دونستم نه نمیگی. عیدت مبارک.»

مادر دست می کشد به موهای رضا و هق هق گریه امانش نمی دهد. ●

چگونه می توانست قبول کند که رضا- تنها پسرش- بگذارد برود و همه آرزوهای او را با خود ببرد؟ این روزها تند و تند کودکی های رضاست که می آید جلوی چشمش؛ همه روزهایی که با عشق، بزرگ شدنش را تماشا کرده بود، یکی یکی زنده می شوند برایش و هر کدام دانه اشکی می شود جاری روی گونه اش. رضا... رضا... رضا... کاش می توانست جلویش را بگیرد. او که نمی تواند مانعش شود، می تواند؟!

تلفن زنگ می خورد. رضا از کنار او بلند می شود و می رود توی هال. او که دل و دماغ حرف زدن ندارد. روسری را دور سرش محکم تر می کند و زل می زند به سقف. دو قطره اشک از گوشه چشم هایش می غلتند به سمت گوش هایش. رضا صدایش می کند «مامان! عمه لیل است.»

لبه تخت را با دستش می گیرد و فشار می دهد؛ چه طور با لیل! حرف بزند؟ اشک هایش را پاک می کند. روی شانه می چرخد و بلند می شود. تخت جبرجیر صدا می کند. رضا دارد با عمه اش خوش و بش می کند. یک قدم که برمی دارد جلوی چشمش سیاهی می رود. صورتش را لای دست هایش پنهان می کند. نه، نمی شود مانعش شد؛ حداقل او که نمی تواند.

«مامان جان! عمه منتظره.»

راه می افتد و آرام آرام می رود توی هال. رضا از روی راحتی، گویی به دست، بلند می شود: «عمه جان! مامان اومد، از من خداحافظ! و گویی را می گیرد به طرف او و غمگینانه نگاهش می کند و سری تکان می دهد؛ یعنی که به عمه چیزی نگوید. نه، نمی شود؛ نه می شود مانعش شد و نه می تواند راضی به رفتنش شود. چه کند؟ گویی را از رضا می گیرد؛ می نشیند روی راحتی. لیل! از آن طرف خط سلام می کند. تمام توانش را جمع می کند و هل می دهد به طرف زبانش؛ نه، نمی تواند. پیشانی اش را می گذارد روی دست. رضا کنار در اتاقش ایستاده است؛ آرام می گوید: «مامان! خواهش می کنم.» دوباره تلاش می کند؛ صدایش را صاف می کند: «سلام لیل! چون!» صدای خودش را نمی شناسد انگار؛ گرفته و دورگه. شک ندارد که لیل! از صدایش همه چیز را حدس می زند اما کاریش نمی تواند بکند.

«سلام صفورا جان! خوبی؟ کجایی یک ساعته معطلم کردی؟»

«زیر سایه شما، خوبم، تو خوبی؟»

«قربونت برم، پیشاپیش عیدت مبارک.»

جا می خورد، دستش را می گذارد روی چشم هایش. پاک فراموش کرده است عید را. فکر رضا تمام زندگی اش را ریخته است به هم. به روی خودش نمی آورد: «ممنون لیل! چون. عید شما هم مبارک!» «صفورا جان! حالت خوبه؟ صدارت گرفته، دل و دماغ نداری انگار؟»

حجاب باحجاب‌ها!

محسن احمدی

یا مفسده داشتن برای خانم و هم‌چنین در صورت امکان سوءاستفاده، این کار حتی با وجود قصد خیر، جایز نیست.

انگشت‌نما؟ هرگز!

یک عده دیگر هم هستند که برای این که دیگران را متمایل به حجاب کنند از روسری‌های رنگی استفاده می‌کنند. شاید با این پیش‌فرض که بقیه بدانند که حجاب منحصر در پوشش سیاه نیست و... اما باید دانست که باید مواظب دو حالت باشند. یکی این که با این کار انگشت‌نما- حتی پیش سایر خانم‌ها- نشوند، و دیگر این که جلب‌توجه نامحرم نکنند. در این دو صورت، این کار جایز نیست و بدون این دو حال طبعاً جایز!

کلیپس؟!

خانم‌هایی که مویشان بلند است معمولاً آن‌را زیر روسری جمع می‌کنند. حالا همین جمع کردن مو زیر روسری هم می‌شود صورت غیر مجازی داشته باشد. این کار هرچند از این باب که

همه می‌دانیم که حجاب یک قانون مهم شرعی و الهی است و همه اعضای جامعه چه زن و چه مرد باید حجاب را رعایت کنند. حالا این حجاب و مقدار رعایت آن برای مردان به‌نوعی، و برای زنان به‌نوعی دیگر است. در این شماره قصد نداریم به ابعاد حجاب زن و مرد بپردازیم بلکه می‌خواهیم به حجابی بپردازیم که غالباً افراد باحجاب از آن می‌پرسند!

اطاعت از شوهر؟

اول این که حجاب امر خداست و ربطی به اجازه شوهر ندارد. مثلاً اگر شوهر بگوید که حجاب نداشته باش! زن نباید حرفش را گوش کند؛ درست مثل این که شوهر بگوید نماز نخوان و زن نباید گوش کند!

انگشت‌تر؟

حتماً می‌دانید که خانم‌ها باید زینت و زیورشان را از نامحرم بپوشانند؛ یعنی نباید نامحرم النگو و انگشت‌شان را ببیند،

و متأسفانه این یکی از احکامی است که غالباً توجهی به آن نمی‌شود؛ البته انگشت‌ر ساده‌ای که چشم‌گیر نیست نیازی به پوشاندن ندارد.

قصدش خیر است اما...

برخی از خانم‌های محجبه در فضای مجازی عکس با حجاب خودشان را منتشر می‌کنند و البته قصدشان هم خیر است اما گاهی وقت‌ها اثر عکس دارد و سوءاستفاده می‌شود. باید توجه کرد که در صورت تحریک‌آمیز بودن عکس‌ها

بردارد، آن وقت تکلیف و وظیفه عوض می‌شود به این معنا که چون مانع وجود دارد، باید وضو و غسل جبیره انجام دهد و نمازش را بخواند (بعضی از مراجع علاوه بر وضو و غسل جبیره تیمم را هم لازم می‌دانند).

اگر رئیس بخواهد؟

در بعضی از فروشگاه‌ها و شرکت‌ها برای جذب مشتری از خانم‌های کارمند می‌خواهند آرایش خاصی داشته باشند که چندان حدود شرعی در آن رعایت نمی‌شود. باید دقت داشت که در این شرایط نه کارمند مجاز است که دستور رئیس را رعایت کند و نه رئیس حق دارد که این دستور را بدهد. اگر هم دستوری داده شده اطاعتش واجب نیست؛ چون دستور خدا که بالاتر از همه فرمان‌هاست برخلاف آن است؛ البته اگر خود کاری که می‌کنند حرام نباشد، درآمدش اشکالی ندارد هرچند آرایش کند و آرایشش را از نامحرم نپوشاند.

اصلاً این عرف کیست؟

اما در قضیه آرایش؛ عرف چه کسانی هستند؟ متدین‌ها یا مردم عادی؟ جواب این است که همه مردم هستند، آن‌هایی که آرایش را تشخیص می‌دهند، اگر بگویند این کار آرایش است، آرایش محسوب می‌شود و در غیر این صورت آرایش نیست. به عبارت دیگر نیازی هم نیست که مثلاً آدم‌های مذهبی این حرف را بزنند و آن را تشخیص دهند. برای مثال یک کرم ساده را کسی آرایش نمی‌داند در نتیجه پوشاندن آن لزومی ندارد. ●

را بپوشاند، خیلی تنگ و چسبان نباشد و هم‌چنین این لباس مروج فرهنگ ابتذال و یا فرهنگ دشمنان نباشد. یعنی خودتان استقلال داشته باشید.

آرایش و نماز!

خب یک خانمی داریم که برای شوهرش یا محیط‌های صرفاً زنانه آرایش کرده و نامحرمی هم نمی‌بیند. تا این‌جا کار هم که اشکال ندارد، اما آرایشش از نوعی است که با وجود آن آب به پوست نمی‌رسد و در نتیجه برای گرفتن وضو یا غسل با مشکل روبه‌رو می‌شود؛ این خانم باید این موانع را قبل از وضو یا غسل برطرف کند.

اگر مشکل باشد یا هزینه‌بر باشد چه؟

اگر این آرایش در وقت نماز صورت نمی‌گیرد و شخص می‌داند که برداشتن مانع بعداً مشکل است، بهتر است این کار را نکند، ولی اگر این کار را انجام داده است و حالا وقت نماز شده یا به وضو و غسل احتیاج دارد، باید این مانع را برطرف کند؛ فرقی هم نمی‌کند ناخن کاشته باشد یا مژه مصنوعی ولو این که این برطرف کردن با صرف وقت یا هزینه یا کمک گرفتن از دیگران ممکن بشود، به هر حال باید این مانع را برطرف کند زیرا وجود این مانع نمی‌گذارد آب به مژه‌های اصلی و پوست برسد.

اما اگر متوجه شود وقت نماز دارد می‌گذرد و فرصت برداشتن این مانع نیست یا هزینه بسیار بالایی لازم دارد که الان این هزینه را ندارد یا برداشتنش بسیار سخت و دشوار است و نتواند

مو دیده نمی‌شود درست است اما اگر این کار در حدی باشد که نظر نامحرم را جلب کند و یا این خانم با این وضع به صورتی دربیاید که به شکل و شمایل خاصی دربیاید، حرام می‌شود اما در غیر این صورت و در حالت عادی و معمولی اشکال ندارد.

می‌شود پوشیدن چادر هم جایز نباشد؟!

چادر، حجاب برتر است. اما تنها حالت حجاب نیست؛ برای مثال فردی برای سفر به خارج از کشور رفته و در آن‌جا پوشیدن چادر برایش مشکل جدی یا مفسده دارد در این حالت پوشیدن چادر جایز نیست؛ اما در هر حال، حجابش را باید حفظ کند. به عبارت دیگر حجاب در هر شرایطی لازم است.

پوشش زیر چادر؟

در مورد پوشش زیر چادر باید دقت‌هایی صورت بگیرد. برای مثال پوشش‌هایی که برجستگی‌ها را نمایان می‌سازند نباید استفاده شود. رنگش هم نباید خانم موردنظر را انگشت‌نما کند. در غیر این موارد اشکالی ندارد.

چه جنسی و چه طرحی؟

به‌طور کلی اگر لباس به‌گونه‌ای باشد که فرد را در نگاه دیگران انگشت‌نما نموده و یا جلب‌توجه نامحرم کند - حتی در نوع و مدل پوشیدن - پوشیدن آن جایز نیست. لباس و پوشش بیرون هم شرایطی دارد: مثل این که بدن را به مقدار کامل بپوشاند، خیلی نازک نبوده و بدن‌نما نباشد، از نظر حجم طوری باشد که برجستگی‌ها و برآمدگی‌های بدن



هزینه بد، هزینه خوب، هزینه غیر ضروری

محمدحسین شیخ شماعی



اگر برخی هزینه‌ها را به این دلیل که فقط زیان دارند و هیچ سودی ندارند، «هزینه‌های بد» بنامیم و هزینه‌های پرسود را که نیازهای ضروری ما را تأمین می‌کنند، «هزینه‌های خوب» بشماریم، نوع سومی از هزینه‌ها هم وجود دارند که اگرچه در ظاهر، زبانی ندارند اما چندان ضروری هم نیستند! این‌ها «هزینه‌های غیر ضروری» اند.

هزینه‌های غیر ضروری ما معمولاً پراکنده و جزئی‌اند و همین باعث تأثیرگذاری منفی آن‌ها می‌شود. ما هزینه‌های غیر ضروری یک‌جا و سنگین را آسان‌تر کنار می‌گذاریم، چون پیامدهای آن روشن است و نمی‌خواهیم به‌خاطر آن‌ها به دردسر بیفتیم، اما هزینه‌های کوچک و پراکنده معمولاً هر کدامشان موقع پرداختن به چشم نمی‌آیند در حالی که از



در کنار این‌ها، قاعده‌ای را که قبلاً گفته‌ایم به یاد بیاورید «بی‌اعتنایی به رزق کم، رزق زیاد را از میان می‌برد.» این اصل، مضمون روایتی از معصومان (علیهم‌السلام) نیز بود^۱ و اشاره کرده بودیم که چگونه نادیده گرفتن نعمت‌ها و فرصت‌های کوچک به ما ضربه می‌زنند. توجه کنید: هزینه‌های اندکی که غیر ضروری‌اند از این جهت هم به رزق ما ضربه می‌زنند؛ یعنی با هدر رفتن رزق‌های اندک که ممکن است اصلاً به چشم هم نیایند، ممکن است روزی‌های هنگفت نیز از ما روی گردان شوند. بسیاری از افراد هر روز مقداری از پول خود را برای هزینه‌هایی صرف می‌کنند که هیچ ضرورتی ندارند و فقط به این دلیل

دو جهت دارای پیامدهای منفی در رزق‌اند؛ اول: این که هزینه‌های کوچک وقتی با هم جمع می‌شوند باری به‌اندازه هزینه‌های سنگین بر شما تحمیل می‌کنند بدون آن که متوجه بشوید این بار دقیقاً از کجا به شما تحمیل شده است؛ دوم: این که این نوع هزینه‌ها، قدرت خودنگهداری و توقف هنگام پول پرداختن را در ما ضعیف می‌کنند و به‌تدریج ما را به ولخرجی می‌کشانند؛ اگر هزینه‌های غیر ضروری جزئی، ما را به سهل‌انگاری در مخارج، عادت بدهند، باعث می‌شوند به‌راحتی دچار هزینه‌های غیر ضروری سنگین‌تر نیز بشویم!

تشکیل و گسترش خانواده

به همان ترتیب که خداوند روزی شما را می‌رساند، اگر مسئولیت یک خانواده را هم برعهده داشته باشید، خداوند روزی یک خانواده را به شما خواهد داد. بر اساس روایات اسلامی، خداوند، روزی هر کس را بر اساس مخارج و هزینه‌های واقعی او برایش مقدر می‌کند.^۱ پس اگر ازدواج کرد یا دارای فرزند شد، «کم نمی‌آورد» چراکه روزی خانواده‌اش را هم در ظرف رزق او خواهند گذاشت و البته باید گفت: روزی خود او هم افزایش خواهد یافت؛ چنان که رسول خدا ﷺ فرمودند «تشکیل خانواده دهید که این برای شما پُرروزی‌تر خواهد بود».^۲

درباره فرزندآوری و تأثیر آن بر معیشت خانواده، در شماره‌های دیگر جداگانه گفت‌وگو خواهیم کرد اما فعلاً جا دارد درباره تأثیر ازدواج بر رزق تمرکز کنیم. در شرایطی که مشکلات اقتصادی به یکی از دلایل تأخیر در ازدواج یا گریزان شدن از آن، تبدیل شده است، این نکته شاید برای خیلی‌ها تعجب‌برانگیز باشد که ازدواج نه تنها زندگی اقتصادی شما را تهدید نمی‌کند بلکه باید آن را یکی از اسباب رونق رزق شمرد. ممکن است این مسئله، به‌ظاهر با برخی واقعیت‌ها ناسازگار باشد اما حقیقت این است که اگر مخارج ازدواج در حد معقول و ضروری نگه داشته شود و در تدبیر و تلاش موردنیاز، کوتاهی نشود، در اغلب موارد، از مشکلاتی که در کمین زوج‌های جوان است، خبری نخواهد بود. پیمان زناشویی به خودی خود، درهای رحمت خداوند را به‌روی انسان گشاده می‌سازد اما حتی با نگاهی کاملاً مادی، ازدواج از جهات دیگر نیز می‌تواند به سامان اقتصادی زندگی مرد یاری برساند؛ اول از جهت آرامشی که برای او به ارمغان می‌آورد؛ و قرآن کریم نیز از آن سخن گفته است.^۳ در شرایط آشفتگی و بی‌قراری، تدبیرها و تصمیم‌های اقتصادی نیز دچار اختلال می‌شوند و اگر همسران برای یکدیگر مایه آرامش باشند، خودبه‌خود، یکدیگر را برای درست اندیشیدن و درست عمل کردن در کار و حتی در مصرف، یاری رسانده‌اند. به این ترتیب بسیاری از درس‌های مجردی ناشی از همین بی‌قراری است که باید در زندگی زناشویی برطرف شود و البته ازدواج هم باید ازدواجی باشد که به این آرامش منجر شود!

و اما از جهت دیگر، ازدواج، با مسئولیت و زمینه‌ای که ایجاد می‌کند، به افراد، انگیزه‌ای مضاعف برای همت و تلاش و تدبیر می‌دهد؛ یعنی زندگی را برای آن‌ها جدی‌تر می‌سازد و اگر مهارت‌ها و توانایی‌های اولیه را از قبل فراهم کرده باشند، رشد و بالندگی واقعی خود را در میدانی حساس و پرمخاطره، تازه آغاز می‌کنند. هم در کسب‌وکار و تحمل رنج پول درآوردن و هم در چگونه خرج کردن و خویشتن‌داری از مصرف بی‌حساب و کتاب! افزون بر این‌ها، زن و شوهر می‌توانند در اداره زندگی‌شان، یکدیگر را یاری دهند؛ برای مثال اگر مدیریت کلان زندگی و تصمیم‌گیری نهایی بر عهده مرد است، مدیریت هزینه‌های داخلی خانواده را زن عهده‌دار می‌شود تا سامان زندگی‌شان برقرار بماند.

آن‌ها را کنار نمی‌گذارند که به نظرشان ناچیز می‌آید. از تنقلات بچه‌ها و انواع نوشیدنی‌ها و خوراکی‌هایی که در کنار غذای اصلی صرف می‌شوند گرفته تا هزینه گوشی‌های تلفن همراه، مکالمات تلفنی و استفاده‌های نه‌چندان ضروری از اینترنت!

ما برای بسیاری از صرفه‌جویی‌ها ممکن است متهم به بخل (و گدازایی!) شویم اما وقتی که می‌دانیم تا چه اندازه و چرا باید جلوی هزینه‌های غیرضروری را بگیریم، از سرزنش‌های دیگران نخواهیم ترسید؛ به‌ویژه وقتی بدانیم چگونه این هزینه‌ها را با موارد پرسودتر جایگزین کنیم و مثلاً به‌جای تنقلات پرضرر از خوراکی‌های ساده و سالم استفاده کنیم و به‌جای شبکه‌های اجتماعی، وقت و پول خود را خرج تفریحات کم‌ضرر کنیم.

اگر احساس می‌کنید دچار به‌هم‌ریختگی در هزینه‌ها هستید و به‌قول معروف «همیشه کم می‌آورد» این مسئله را جدی بگیرید. ممکن است برای چند ماه، یا برای همیشه، به جدولی برای ثبت و مدیریت مخارج ماهیانه نیاز داشته باشید. برخی ترجیح می‌دهند، از نرم‌افزارهایی که به این منظور طراحی شده است، به‌عنوان یک حسابدار شخصی استفاده کنند. در هر صورت، این شما هستید که باید درباره چگونه و در کجا خرج کردن، تصمیم بگیرید تا بتوانید به زندگی مالی خود سامان بدهید؛ به‌ویژه در شرایط خاص اقتصادی، با تفکیک میان هزینه‌های بد، خوب و غیرضرور، راه را برای عبور از بحران فراهم کنید. در برابر وسوسه مخارجی که بود و نبودش تفاوت‌چندانی در آرامش زندگی‌تان ندارد، با قدرت بایستید.

پی‌نوشت‌ها

۱. الکافی، ج ۱۰، ص ۵۳۳.

۲. الکافی (ط - دارالحدیث)، ج ۷، ص ۳۱۳.

۳. همان، ج ۱۰، ص ۵۸۴؛ و نیز فرمودند «الرِّزْقُ مَعَ النَّسَاءِ وَ الْغِيَالِ»، همان، ص ۵۸۷.

۴. روم، ۲۱. ●

زیر بار نرفت!

معصومه انواری اصل



عصبی و ناراحت آمده بود خانه و به زنش گفته بود می‌خواهد بی‌معلولی برود سفر؛ هرچه هم زن جلز و ولز کرده بود که «لان چه وقت سفر است، حداقل بگو کجا می‌روی؟» لام تا کام حرف نزده بود. توشه‌ای برداشته بود و با اسبش راهی شده بود. داشت خون خوش را می‌خورد. باورش نمی‌شد خبری که شنیده درست باشد. خدا خدا می‌کرد شایعه باشد یا حداقل حرفِ خودِ حضرت باشد فقط؛ هرچه زور می‌زد نمی‌توانست زیر بار چنین حرفی برود. اصلاً حرفِ خودِ خدا هم که می‌بود توی کت او نمی‌رفت. باید می‌رفت از خود حضرت می‌پرسید؛ باید ته و توی قضیه را درمی‌آورد.

بعد از چند روز تحمل گرما و سختی راه، بالاخره رسیده بود مدینه. کمی از ظهر گذشته بود. قید رفع خستگی و نفس تازه کردن را زد و یک‌راست رفت تا برود دیدن حضرت. گفتند باید توی مسجد باشد هنوز. رفت طرفِ مسجد. نزدیک که شد، دم در مسجد، جماعتی را دید که گردِ کسی جمع شده بودند. باید خودش باشد؛ پیغمبر ﷺ است. جلوتر رفت. حضرت داشت به آرامی مطلبی را برای یکی از آن‌ها شرح می‌داد.

دهنه اسب توی دستش بود. نمی‌توانست اخم‌هایش را از هم باز کند. «سلام ای رسول خدا»

پیامبر ﷺ متوجهش شد. اطرافیان کمی کنار رفتند. حضرت چند قدم جلو آمد و با خوش‌رویی به او سلام کرد، اما او به‌خاطر آن خبر، دل خوشی از حضرت نداشت؛ دهنه اسب را ول کرد و آمد جلو؛ روبه‌روی حضرت ایستاد. نتوانست لحنش را نرم کند؛ عصبانیتش ریخته شد توی صدایش «ای رسول! گفتی به یگانگی خدا شهادت بدهیم که دادیم. گفتی پیامبری تو را بپذیریم که پذیرفتیم. گفتی جهاد، گفتیم چشم، گفتی نماز، گفتیم چشم، گفتی روزه، گفتیم چشم، گفتی حج، گفتیم باشد! هرچه گفتی پذیرفتیم...»

چشم‌هایش پُر از گرگ شد. دست‌هایش را طلبکارانه گرفت به‌طرف پیامبر ﷺ هردو دستش می‌لرزیدند. «اما مثل این که تو به این مقدار راضی نشده‌ای...! این حرف‌هایی که شنیده‌ام دیگر چیست؟ همین که می‌گویند توی غدیر خم این جوان را به خلافت نصب کرده‌ای و گفته‌ای «مَنْ كُنْتُ مَوْلَا فَعَلَى مَوْلَا». این را دیگر کجای دلم بگذارم؟ درست شنیده‌ام؟!»

پیامبر ﷺ فرمود «بله درست شنیده‌ای برادر. دندان‌هایش را روی هم فشار داد. بی‌اختیار ریش‌های جوگندمی‌اش را با دست گرفت و کشید. گره ابروهایش کور شد. «بگو بدانم این را از خودت گفته‌ای یا حکم خداست؟»

لبخند پیامبر ﷺ از دیدن عناد او کم‌رنگ شد. «سوگند به خدایی که جز او معبودی نیست، این دستور از سوی خدا بود.»

«نعمان بن حارث» آتش گرفت؛ پشت کرد به پیامبر و همان‌طور که دست‌هایش را مُشت کرده بود رفت به‌طرف اسبش. صدایش سگ داشت «خداوند! اگر این حکم حق است و از طرفِ توست از آسمان بر ما سنگ ببار!»

جماعت از رفتار او بُهت زده بودند. همه ایستاده بودند به تماشای یک‌هو سنگی از آسمان فرود آمد و محکم خورد توی سر نعمان. اسب شیپ‌های کشید و عقب رفت. نعمان درجا بر زمین افتاد و مُرد. دهان‌ها از تعجب بازماند. آیه نازل شد «سَالِ سَائِلِ بِعَذَابِ وَاقِعٍ، لِلْكَافِرِينَ لَيْسَ لَهُ دَافِعٌ، مِنَ اللَّهِ ذِي الْمَعَارِجِ...! تقاضاکننده‌ای تقاضای عذابی گرد که واقع شد. این عذاب مخصوص کافران است و کسی نمی‌تواند آن را دفع کند. عذابی از طرف خداوند صاحب معارج (فرشتگانی که بر آسمان‌ها صعود و عروج می‌کنند).»^۲

پی‌نوشت‌ها

۱. ترجمه تفسیر المیزان، ج ۲۰، ص ۱۳؛ تفسیر نمونه، ج ۲۵، ص

۹؛ ترجمه تفسیر مجمع‌البیان، ج ۲۵، ص ۲۹۷.

۲. سوره معارج، آیات ۱-۳. ●





عشق ماشین

عشق ماشین بود. گواهینامه‌اش را که گرفت دیگر طاقت صبر کردن نداشت؛ دلش می‌خواست سوار ماشین شود و ویراژ بدهد و لذت ببرد. همسرش ماشین داشت اما او یک خودرو مستقل می‌خواست؛ ماشینی برای خودش. چند باری به شوهرش گفته بود «برام یه ماشین بخر!» اما بی‌توجهی و مخالفت او روبه‌رو می‌شد، همسرش مشکل مالی نداشت، اما می‌گفت: ماشین لازم نداری.

پس نقشه‌ای به سرش زد و تصمیم گرفت که آن را عملی کند. چند شب وقتی همسرش می‌خوابید، از مدارک و اطلاعات محرمانه محل کارش عکس می‌گرفت. خوب می‌دانست این اطلاعات و مدارک چه اندازه برای همسرش اهمیت دارد. مرحله بعدی خریدن یک سیم‌کارت بود تا با یک شماره ناشناس آرامش همسرش را به هم بریزد. عکس اول را فرستاد، توی یکی از همین شبکه‌های اجتماعی. عکس دوم را هم که ارسال کرد نوشت «اگر می‌خوای این اطلاعات توی اینترنت منتشر نشه باید ۲۰ میلیون بدی!» همه‌چیز طبق نقشه پیش رفته بود و او قدم به قدم به ماشین رویایی‌اش نزدیک می‌شد تا این که متوجه شد همسرش می‌خواهد ماجرا را با پلیس در میان بگذارد. فکر نمی‌کرد که شوهرش به پلیس مراجعه کند اما او شکایتی تنظیم کرد و گفت فقط همکاران و خانواده‌اش می‌توانند دسترسی به این اطلاعات داشته باشند. همه‌چیز زودتر از آنچه فکر می‌کرد خراب شد و پلیس خیلی زود متوجه شد متهم کسی جز همسرش شاک نیست. حالا به ماشینش که نرسیده هیچ، آبروی چندین ساله‌اش پیش همه به خصوص همسرش از بین رفته است.

واقعاً «عشق ماشین بودن» ارزشش را داشت؟!



نماینده ناسا یا یک شیاد

از عمر زندگی‌شان فقط چهار سال می‌گذرد اما چشمان زن جوان انگار از غم ده سال پر است. با سينا توی خانه‌شان آشنا شد. هم‌دانشگاهی برادرش بود. می‌گفت: تحصیل کرده است و خودش و پدرش کارخانه‌دارند. همه‌چیز به سرعت پیش رفت و او بدون هیچ تحقیقی با مهریه یک میلیارد و سیصد میلیون تومان به عقد سينا درآمد. اوایل همه‌چیز خوب بود تا این که سينا گفت نمی‌تواند خانه بخرد و جشن عروسی بگیرد. پدر که نمی‌خواست زندگی دخترش خراب شود، هزینه رهن خانه و جشن عروسی را پرداخت کرد، اما طولی نکشید که زن فهمید سينا نه تنها کارخانه ندارد بلکه بیکار است و هر بار به بهانه‌ای از پدرش پول می‌گیرد. بعد از چند وقت پای مرد هفتادساله‌ای که خود را دوست «سينا» معرفی می‌کرد به خانه‌شان باز شد که ادعا می‌کرد می‌تواند گره از مشکلات زندگی‌شان باز کند. دختر به او اعتماد کرد غافل از این که پیرمرد شیاد و سينا نقشه کشیده‌اند تا ثروت چندین میلیاردی پدرش را به جیب بزنند. یک روز سينا با همسرش تماس می‌گیرد که خودرواش را دزدیده‌اند و این کار جن‌ها بوده است و او باید هر چه زودتر خانه را خالی کند! دختر خانه را ترک می‌کند درحالی که نمی‌داند این نقشه‌ای است تا او از خانه برود. حالا سينا ادعا کرده که چیزی به ۷۰۰ میلیونی را خودش خریده است و زن به‌تازگی متوجه شده که سينا و پیرمرد زنان دیگری را نیز فریب داده‌اند و پس از برقراری رابطه از آن‌ها کلاهبرداری کرده‌اند. بعدها مشخص شد سينا قبل از ازدواج خود را نماینده ناسا معرفی می‌کرده و به‌بهانه فروش زمین در کره ماه از افراد ساده‌لوح مبالغ قابل توجهی پول گرفته و کلی پرونده قضایی دارد.

کاش چشمانش را قبل از انتخاب باز می‌کرد و می‌دانست قیافه جذاب و مهریه میلیاردی تضمین خوشبختی نیست.



قاتل پنهان زندگی مشترک

تمام ذهنش درگیر شده بود، خسته بود از این که هر بار به خانه می آمد همسرش را مشغول شبکه های اجتماعی و گشت زدن در گروه ها و چت کردن با دوستانش می دید. چند ماه پیش از او خواسته بود که دیگر سرکار نرود، زن خانه دار باشد اما او سر باز زد و همین بینشان فاصله انداخته بود. حالا هم که دوباره این شبکه های اجتماعی، چند باری به شوخی و جدی، در خلوت و جمع از او خواسته بود که از این شبکه ها خارج شود. خودش اهل این برنامه ها نبود، وقت و حوصله اش را نداشت و حالا این که همسرش مدام درگیر گروه ها و کانال ها باشد اذیتش می کرد. این قضیه شده بود بهانه دعوا و هر بار جر و بحثشان بالا می گرفت. آن شب از همسرش خواسته بود پسرشان را جایی بفرستد تا بتوانند جدی در این باره صحبت کنند. می خواست تکلیف را مشخص کند و زندگی اش را نجات دهد. روی میل نشست و چشم دوخت به همسرش و شروع کرد به حرف زدن، اما چند دقیقه که گذشت دیگر صحبت نبود بلکه داد و فریاد بود که از خانه شان بلند می شد. اختیار اعمالش را نداشت. سراغ قفسه داروها رفت. می خواست همه چیز را تمام کند. با ریختن دهها قرص در داخل آب از همسرش خواست تا آن را بنوشد اما زن از این کار خودداری کرد. عقربه های ساعت، سه بامداد را نشان می داد که مرد رشتی را به دور گردن زن انداخت و آن قدر فشار داد که صورت زن کبود شد و دیگر نفس نکشید. حالا مرد، قاتل زنش بود و شبکه های اجتماعی قاتل پنهان زندگی مشترکشان! ●



خودکرده را تدبیر نیست

از شکل ظاهری و اندامش راضی نبود. شنیده بود که با عمل های زیبایی می تواند به هیکل دلخواهش برسد. یکی از آشنایان وقتی فهمید قصد دارد جراحی زیبایی انجام دهد پزشکی را به او معرفی کرد. باید همه پس اندازش را می داد اما برایش اهمیتی نداشت. بالاخره بعد از چند جلسه رفت و آمد روز جراحی مشخص شد. درد عمل بیشتر از آن بود که تصور می کرد. دکتر می گفت باید چند هفته صبر کند و بعد نتیجه کار را ببیند. روزها از پی هم گذشت و چند هفته سپری شد اما زن جوان از آن چه که می دید اصلاً راضی نبود و جراحی زیبایی، ذره ای او را به هیکل رویایی اش نزدیک نکرده بود؛ هزینه های بالا، دردهایی که کشیده بود و حالا هم نتیجه معکوس. نمی توانست ساکت بنشیند. پس به سراغ پزشک رفت. پولش را مطالبه کرد و وقتی با مخالفت پزشک روبه رو شد، گفت که از او شکایت کرده و کار را از طریق قانونی پیگیری خواهد کرد. چند روزی که گذشت یک شماره ناشناس، پیامی برایش ارسال کرد؛ عکس هایی بود که پزشک قبل از عمل از او گرفته بود. روال کار جراح این بود که قبل و بعد از عمل از بیمار عکس می گرفت. متنی همراه عکس بود که اگر از پزشک جراح زیبایی شکایت کنی، تمام این عکس ها در فضای مجازی پخش می شود. زن جوان که باور نمی کرد در چنین دامی گرفتار شود به پلیس مراجعه و همه ماجرا را بازگو کرد. حالا پزشک اعتراف کرده که قبل و بعد از عمل، چند عکس برهنه از بدن مراجعه کننده گرفته ام. زمانی که دیدم ادعاهای او ممکن است برایم دردسرساز شود، خواستم او را تهدید کنم و عکس ها را برایش فرستادم. فکر نمی کردم کار به این جا بکشد. حالا زن جوان هم مالش را باخته، هم سلامتی و زیبایی اش را و هم... چه راحت اعتماد می کنیم!



افتخار یک ملت

یکی نوشت: نظرم رو به هم ریخته.
آن یکی گفت: این خیمه چیه؟! دوستش جواب داد: آبروی کشورمونو برد.

یکی نوشت: اصلاً این به طرح لباس مصوب المپیک توهین کرده.

آن یکی گفت: همین کارها باعث عقب افتادگی ما شده. یکی فحش داد، دیگری به خواهر و مادر و پدرش توهین کرد؛ و آن دیگری آدرس صفحه‌اش را می‌خواست برای خالی کردن عقده‌هایش. در جریان رژه کاروان المپیک کشورمان اتفاقی به‌وقوع پیوست که در عین زیبایی بی‌نظیر بود. سکنیه خدابنده‌لو از ورزشکاران کاروان المپیک در این رژه، باحجاب چادر حضوری باشکوه، زیبا و باوقار داشت، اما درحالی که همه باید به احترام این مهربانوی ایرانی بلند می‌شدند، بعضی‌ها برخوردهای زننده‌ای داشتند؛ البته خیلی‌ها این حرکت غرور آفرینش را ستودند و برای چادر زهرایی‌اش احسنت و مرجبا گفتند اما بعضی‌ها!! این بانو کسی هست که می‌خواست به‌قدر وسع خودش به دنیا بگوید که این چند متر پارچه سیاه که ما صدایش می‌کنیم «چادر» فقط برای عکس‌های ترسناک زامبی‌های داعش نیست! می‌شود با این چند متر پارچه سیاه، آدم‌ها را دوست داشت، از صلح گفت و با آن به همه دنیا لبخند زد. او با سیاهی، وسط آن سفیدی می‌خواست نه‌فقط به دنیا که به مردم خودمان بگوید باور کنید می‌شود با چادر بود و خانه‌نشین نبود. می‌شود با آن مسابقه داد، روی سکوی قهرمانی ایستاد، برای کشور افتخار آفرینی کرد. او به چادرش اعتقاد داشت و این اعتقاد آن قدر قوی بود که چادر به‌سر در رژه المپیک شرکت کند. حضور این بانوی ایرانی باحجاب چادر در محافل بین‌المللی نشان‌دهنده پای‌بندی او به باورهای دینی و اعتقادی است؛ این که حاضر نیست که حجاب برتر را کنار بگذارد. حالا بعضی‌ها هر چه می‌خواهند بگویند؛ بعضی‌هایی که نمی‌دانند زن ریحانه است و چادر بوی حضرت زهرا (ع) می‌دهد.



فعالیت آسمانی در اینستاگرام

این روزها گشت‌وگذار در دنیای مجازی بخش زیادی از زندگی‌هایمان را به خود اختصاص داده است؛ هرروز خبرهای ناگوار بسیاری می‌شنویم از طلاق‌ها، دعوای، خیانت‌ها و هزاران مشکل دیگر که باید ردش را در این شبکه‌ها یافت، اما این فضا می‌تواند بستر بی‌نظیری هم برای کارهای درست و بزرگ باشد مثل «جهیزیه اینستاگرامی»! دنیای مجازی دنیایی پر از ناشناخته‌هاست؛ دنیایی که در آن شاید آدم‌ها همدیگر را نشناسند اما حس انسان‌دوستی و مهربانی در دل‌هایشان جاری و مشترک است. طرح «آینه و شمعدون» یکی از این خوبی‌های جاری است؛ یک طرح برای راحت‌تر کردن ازدواج، برای سروسامان دادن جوان‌ها، طرحی که می‌خواهد برای نوعروس‌های تحت پوشش کمیته امداد جهیزیه تهیه کند. قرار می‌شود که با ایجاد ۲۰ هزار پست ۲۰۰ جهیزیه تهیه شود، اما بعد از اشتراک پست‌ها استقبال به‌حدی زیاد است که مجریان طرح شگفت‌زده می‌شوند. طرح بدون این که هیچ بازیگری، خواننده‌ای یا چهره معروفی را واسطه قرار دهد، ادامه پیدا می‌کند تا جایی که در انتهای «آینه و شمعدون» ۴۰ هزار کاربر اینستاگرام ۴۰۰ کمک‌هزینه جهیزیه در کمتر از ۷۲ ساعت تأمین می‌کنند. حالا طرح تمام شده اما استقبال تمامی ندارد، مردم هنوز هم درخواست می‌دهند تا بتوانند در این طرح شرکت کنند؛ مردمی که می‌خواهند یک‌قدم کوچک بردارند برای جوانان سرزمینشان. حالا با این طرح آسمانی اینستاگرامی عروس‌های بسیاری جهیزیه‌دار شده‌اند. دنیای مجازی می‌تواند لبه پرنگاه باشد یا نردبانی رو به سوی خدا. انتخاب با خودمان است.



قلیان‌هایی که گل‌دان شدند

صدای قل‌قل تمام فضا را پر کرده بود، با نفس عمیقی که کشید دود قلیان پرتغالی را بلعید، یک استکان چای ریخت و تکیه‌اش را داد به صندلی و خیره شد به جوان‌هایی که با لذت شلنگ را به لبان خود می‌چسبانند و پیرمردانی که با سرفه‌های پشت هم بی‌حال پکی به قلیان می‌زدند، همین دیشب شنیده بود که خطر قلیان صد برابر سیگار است، جوان‌ها پاتوقشان این‌جا بود، هر روز از همین دود و قل‌قل‌ها نان خانواده‌اش را درمی‌آورد، کنار قلیان چای و نیمرو هم می‌فروخت، اما همه این‌ها چه ارزشی داشت وقتی در خودکشی هم‌شهریانش شریک بود؟ فردا صبح زودتر از همیشه قهوه‌خانه‌اش را باز کرد؛ قهوه‌خانه‌ای که می‌خواست دیگر در آن خبری از قلیان نباشد. شنیده بود که بعضی‌ها قلیان‌هایشان را گل‌دان کرده‌اند پس چرا او این کار را نکند؟ تمام قلیان‌های موجود در قهوه‌خانه را، همان‌هایی که سالیان درازی بود در استفاده مردم و جوانان محله بود، جمع کرد و به‌جای آن یک شاخه گل طبیعی گذاشت؛ گل‌هایی که نماد زندگی بودند که حس سبز بودن و رشد را به خانه‌ها می‌بردند، غروب که شد دانه به دانه مشتریان قلیان از راه رسیدند، قهوه‌چی خوش‌ذوق هم قلیان‌هایی را که گل‌دان شده بود به دستشان داد، قلیانی پر از آب همراه شاخه‌ای گل، او حالا در سلامت هم‌شهریانش شریک بود، در خنده‌های بدون نفس‌تنگی‌شان، در وقت‌هایی که به‌جای هدر دادن پای قلیان صرف کار دیگری می‌شد. دیگر از قهوه‌خانه او صدای قل‌قل نمی‌آمد. ●



پنج فرشته باهم آمدند

برای سونوگرافی و سلامت جنین به بیمارستان مراجعه کردند، اما متوجه شدند که باید به‌جای یک نوزاد منتظر نوزادها باشند. خداوند به آن‌ها پنج فرشته هدیه کرده بود. زن، پنج‌قلو حامله بود. پزشک که از نتیجه سونوگرافی آگاه شد پیشنهاد داد دو قل را سقط کنند، نگهداری پنج نوزاد مشکل بود و از طرفی وضع مالی خانواده متوسط بود و به‌احتمال زیاد از پس خرج پنج‌قلوها بر نمی‌آمدند، سقط کردن هم دردسر زیادی نداشت؛ با یک قرص یا آمپول. شک و تردید به جان پدر و مادر چنگ انداخت؛ از طرفی مخارج بالا نگرانشان می‌کرد و از طرف دیگر توانایی چنین کاری را در خود نمی‌دیدند. والدین پنج‌قلوها راضی نمی‌شدند که حق حیات را از بچه‌هایشان بگیرند. اصلاً مگر می‌توانستند هدیه خداوند را به‌خاطر مشکل مالی از بین ببرند؟ با توکل بر خدا تصمیم گرفتند که خود را برای نگهداری پنج‌قلوها آماده کنند. حالا توی خانه‌شان پنج فرشته کوچک نفس می‌کشند؛ پنج فرشته‌ای که با آمدنشان برکت را به خانواده هدیه کرده‌اند. پدر و مادر از جایی که تصورشان را هم نمی‌کردند خانه‌دار و ماشین‌دار شده‌اند. هزینه بیمارستان برایشان رایگان حساب شده است و ماهانه مبلغی برایشان در نظر گرفته شده تا هزینه بعضی از مخارج تأمین شود.

بدون شک، پدر و مادر محمد، مهدی، هادی، سهیل و رضا کوچولو خوب می‌دانستند که دو دو تای خدا چهارتا نمی‌شود و «يَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ» آن‌ها را از جایی که گمان ندارند روزی می‌دهد.



پاسخ به معضلات خواب

محمد احمدی فیروزجایی
تصویرسازی: مرتضی حیدرزاده

حتماً شما هم تصدیق می‌فرمایید که یکی از مسائل حیاتی زندگی بشر مسئله خواب است. این موضوع آن قدر حیاتی است که برخی‌ها خواب را مثل آب، مایه حیات می‌دانند. در این روزهای پایانی تابستان که دارد به شب‌های نیمه بلند پاییز پیوند می‌خورد، مناسب دیدیم پاسخ‌گوی برخی معضلات خواب باشیم.



یکی از

مشکلات مربوط به خواب، چرت زدن‌های سرپیری است. دیده شده برخی از افراد که سن و سالی از آنان گذشته، آهسته و به‌مدت محدود به خواب می‌روند. برای حل این معضل نخست باید دید طول و عرض و عمق این چرت چه قدر است. اگر مقدارش چندان قابل ملاحظه نبود که هیچ و گرنه توصیه می‌شود به پزشکی قانونی مراجعه شود؛ چراکه احتمال دارد طرف مرده باشد ولی خبر نداشته باشد.

یکی

دیگر از معضلات خواب این است که بعضی افراد در «محل‌های عمومی» می‌خوابند. این محل‌ها هر جایی است که قید عمومی داشته باشد. به‌هر حال در مکان‌های عمومی خانواده رفت‌وآمد می‌کند و اگر احیاناً صدای خروپف هم شنیده شود بسیار ناپسند قلمداد خواهد شد. از طرف دیگر سروصدای این مکان‌ها معمولاً زیاد است و جلوی یک خواب آسوده را می‌گیرد. برای حل این مسئله پیشنهاد ما این است که در محل‌های عمومی، جای خواب فراهم گردد تا افراد بتوانند بدون مشکل بخوابند.



از

دیگر مسائل مربوط به خواب، «جلو تلویزیون خوابی» است. این مورد بیشتر در دسته «پلران» دیده می‌شود و بر اساس آن فرد موردنظر ضمن در دست داشتن کنترل تلویزیون به خواب عمیق فرو می‌رود، اما در عین حال نمی‌گذارد کسی کانال را عوض کند. دانشمندان برای حل این معضل در حال ساخت «تلویزیون خودکنترل از پدر بگیر» هستند. انتظار می‌رود این تلویزیون بتواند کنترل را از دست پدر بیرون بیاورد و به دست دیگر اعضای خانواده برساند.



■ در خواب

راه رفتن «هم مسئله دیگری است؛ البته این موضوع چندان جای نگرانی ندارد. چرا که از قدیم گفته اند آدمی که در خواب راه می رود ترس ندارد بلکه آدمی که در بیداری راه می رود ترس دارد! غیر از این که فردی که در خواب راه می رود، هم خوابش را دارد و هم کارش را. فقط می ماند احتمال آسیب رسیدن که کاری نمی شود برایش کرد.



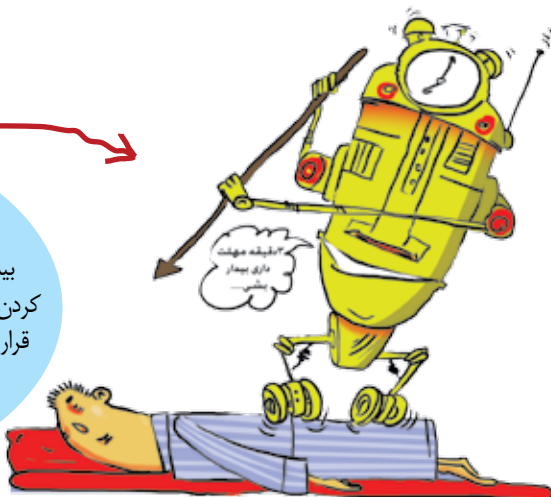
■ یک

مسئله مهم درباره خواب، «بی خوابی» است. بی خوابی وقتی رخ می دهد که آدم نتواند بخوابد. راه کارهای چندی برای حل این معضل پیشنهاد شده است که کارایی چندانی ندارند. دانشمندان هم چنان دنبال پیدا کردن راه چاره هستند اما تا زمان رسیدن به یک راه حل مناسب توصیه می شود دوستان مبتلا به «بی خوابی» نخوابند. یک ضرب المثل معروف است که می گوید: نخوابیدن بهتر از بد خوابیدن است!



■ در مقابل

«بی خواب ها» برخی هم به «خوش خوابی» مبتلا هستند. در این مشکل، خوابیدن فرد با خودش است و بیدار شدنش با خدا. از قدیم لایم روش های سنتی برای از خواب بیدار کردن این گونه افراد هم چون دسته جازو، سطل آب یخ، تنبیه و... مورد استفاده قرار می گرفت. کار آن چنان سخت است که امید می رود در آینده نه چندان نزدیک ربات ها هم برای حل این معضل وارد عمل بشوند. توصیه می شود تا آن زمان از همان روش های سنتی - البته با شدت بیشتر - استفاده شود. ●





همه کاره‌های هیچ کاره چه موجوداتی هستند

ریحانه ابوترابی

همه کاره‌های هیچ کاره، نوعی از انسان‌های آخریه هستند که با سزارین متولد شده و پس از پیچانده شدن در پر قو، به اتاق آتلیه رفته و توسط دوربین‌های مدرن، عکس برداری و فیلم برداری می‌شوند. سپس طبق وصیت جد پدری، به نام نوه پسرعموی ناتنی یکی از شاهان ایران نام گذاری شده و به بخش نوزادان منتقل می‌شوند. نوزادان پس از شرکت در دوره‌های آموزشی شیرخوارگی گواهینامه بین المللی مکیدن شیر را دریافت می‌کنند. البته دستهای از نوزادان پس از مدتی به خوردن شیر با شیشه روی آورده و بخش خصوصی را به بخش دولتی ترجیح می‌دهند. گفته می‌شود این دسته از نوزادان در آینده از دانشگاه‌های دولتی نیز صرف نظر کرده و بدون کنکور در دانشگاه آزاد به تحصیل و رشد می‌پردازند!

همه کاره‌های هیچ کاره پس از گذران مراحل اولیه نوزادی به تدریج مدرک سینه خیز، چهار دست و پا، تانی و در بالاترین رتبه، راه رفتن را دریافت می‌کنند. با این حال، اغلب این کودکان حین راه رفتن، به کالسکه منتقل شده و دوران بازیگری را طی می‌کنند؛ چراکه خانواده‌ها معتقدند استفاده از کالسکه در تسریع راه رفتن کودکان در زمان کوتاه، نقش به سزایی دارد.

در سه یا چهار سالگی، مادران، خردسالان خود را با عبارتهای «تکن»، «بشین سرجات بچه»، «توأم به بابات رفتی» و «مکه با تو نیستم» به صورت مدون و پیوسته به کنترل خود در می‌آورند. همچنین والدین برای افزایش روند رشد و خلاقیت کودکان، آن‌ها را ساعت‌ها به تماشای کارتن‌ها و سریال‌های تلویزیونی و بازی با تبلت تشویق می‌کنند. علاوه بر این، والدین معتقدند دست به سینه نشستن خردسالان و سکوت متوالی آن‌ها، از فعالیت‌های ورزشی یوگا محسوب شده و به افزایش تمرکز کودکان کمک خواهد کرد!

همه کاره‌های هیچ کاره در دوران نوجوانی، هر سال به مدت ۹ ماه به محیطی به نام مدرسه مهاجرت کرده و بعد از گذران این دوره در آغاز تابستان با علم بیشتر و تربیت کمتر به آغوش گرم خانواده بازمی‌گردند، اما اغلب خانواده‌ها که همچنان نگران رشد علمی و مهارتی فرزندانشان هستند، در سه ماه تابستان نیز آن‌ها را به‌طور هم‌زمان به انواع کلاس‌های موسیقی، بوکس، ریاضی محض، انشانویسی در کوتاه‌ترین زمان، آشپزی، دکوراسیون منزل، پرده‌دوزی، ریخته‌گری و... فرستاده و بر کلاس کار و شأن خانوادگی خویش می‌افزایند.

به این ترتیب نوجوانان پس از دوره‌های آموزشی ۹ ماهه و کلاس‌های تابستانی متعددی بالاخره به سن جوانی می‌رسند. جوانان در این دوره به محض شرکت در آزمون‌های کارشناسی و قبولی در دانشگاه، به انصراف از دانشگاه و تغییر رشته فکر کرده پریشانی‌های مربوط به این فکر را با کشیدن قلیان رفع می‌کنند! قابل ذکر است این جوانان در تمام رشته‌ها سر رشته داشته اما در هیچ رشته‌ای از ته رشته برخوردار نخواهند بود. در نهایت، این افراد با مدارک گوناگون تحصیلی در مقاطع کارشناسی و ارشد، به شغل شریف مسافر کشی یا فروشندگی در فروشگاه‌های نامعتبر... مشغول شده و به همه کاره‌های هیچ کاره مشهور می‌شوند.

همه کاره‌های هیچ کاره سرانجام در سن پیری در اثر تفکر عمیق به این پرسش که: من کیما و این‌جا کجاست؟ سکنه مغزی کرده و دارفانی را وداع می‌گویند. یادشان گرمی و راهشان بی‌رهرو باد! ●





امام کاظم علیه السلام :
 خوب است بچه در کودکی بازی گوش باشد
 تا در بزرگسالی بردبار گردد
 و شایسته نیست که جز این باشد.
 کافی، ج ۶، ص ۵۱ ح ۲



می‌تواند به والدین در تشخیص بیش فعال بودن فرزندشان و یافتن درمان متناسب کمک کند.

۱. کوجولوهای پر تکانه

رفتار تکانه‌ای یعنی رفتاری که به یکبارگی و بدون برنامه‌ریزی مشخص قبلی از فرد سر می‌زند. تکانه درواقع یک واکنش درونی ناخودآگاه است و در نگاه اول، به محیط ربطی ندارد. به بیان ساده‌تر، تکانه یعنی شخص به یکباره در درون احساس می‌کند کاری باید انجام دهد. وجود تکانه‌ها در انسان‌ها در همه سنین امری کاملاً طبیعی و مقتضای طبیعت آن‌هاست، اما مشکل جایی است که فرد متناسب سن خود نتواند تکانه‌هایش را مهار کند و در نتیجه از او رفتار یا رفتارهای تکانه‌ای سر بزند. تکانه‌های کنترل نشده منشأ بروز خیلی از جنگ‌ها، پرخاشگری‌ها، غارت‌گری‌ها و اشتباهات در سنین مختلف هستند. برای مثال، در بزرگسالانی که

■ آرام و قرار نداره؛ نمی‌تونه یک‌جا درست بشینه، هی وول می‌خوره! دیگه خسته‌ام کرده، بگین باهانش چی کار کنم؟

■ می‌ترسم با پسر مهمونی برم، شایدم روم نمیشه؛ آخه بارها شده که به مرتبه، بدون این‌که دلیل خاصی داشته باشه دیگران رو هل می‌داده، زور می‌گه، یه جوری انگار می‌خواد بچه‌های فامیل رو بچزونه!

■ اصلاً حواسش نیست، انگار تو عالم هیروته! یک کار رو گاهی اوقات باید ده بار بهش بگم تا گوش بده، قبلاً فکر می‌کردم گوشش ضعیفه، از وقتی بردم شنوایی‌سنجی و فهمیدم گوش‌هاش مشکلی نداره، خیلی احساس بدی دارم، فکر می‌کنم تو تربیتش کوتاهی کردم...

این چند نمونه، بخش کوچکی بود از شکایت‌های فراوان والدین کودکانی که معروفاند به «موتورهای سربه‌ هوا» که البته در نظام‌های روان‌شناسی با عنوان «اختلال کمبود توجه (بیش‌فعالی)» دسته‌بندی می‌شوند. به‌طور کلی کودکانی که دچار این اختلال هستند به سه طبقه مختلف دسته‌بندی می‌شوند. دانستن این طبقه‌ها و توجه به نشانه‌های آن‌ها



موتور سر به هوا

علی صادقی سرشت

داشته باشند، هر چه را به ذهنشان می‌رسد می‌گویند.

۳. سر به هواهای همیشگی

رفتارهای نشانگر سر به هوایی یا بی‌توجه بودن، تشکیل‌دهنده یکی دیگر از طبقات رفتاری موجود در کودک دچار اختلال کمبود توجه (بیش‌فعالی) است. چنین کودکی:

۱. معمولاً در دقت کردن به جزئیات ناتوان است؛ از همین‌رو در تکالیف مدرسه، یا تکالیفی که والدین در خانه به آن‌ها می‌دهند دچار مشکل می‌شود. او در هنگام نوشتن املا، کلماتی را که دارای املائی سختی هستند و نیاز به دقت دارند، اشتباه می‌نویسد.

۲. معمولاً در انجام تکالیف مدرسه یا بازی‌هایی که به حفظ توجه برای مدتی نسبتاً طولانی نیاز دارند، دچار مشکل است.

۳. در مورد دوم، نه‌تنها دچار مشکل می‌شوند، بلکه از انجام چنین تکالیفی یا بازی‌هایی که نیاز به توجه مدام دارند، متنفر و بی‌زار هستند.

۴. زمانی که مادر و پدر یا معلم با او صحبت می‌کند، به‌نظر می‌رسد که اصلاً گوش نمی‌دهد.

۵. با این‌که متوجه دستور والدین یا معلم شده‌اند و با آن‌که قصد نافرمانی ندارند، اما معمولاً نمی‌توانند دستورات منزل یا تکالیف مدرسه را به پایان برسانند. در بزرگسالان این‌نشان به این‌صورت است که معمولاً کارهای خود را نیمه‌کاره رها می‌کنند و هنوز آن را تمام نکرده کار دیگری را بدون داشتن دلیل واقعاً منطقی شروع می‌کنند.

۶. در این‌که بتوانند برای خود مدیریت زمانی کنند و تکالیف و کارهایشان را طبق یک برنامه و سازمان‌دهی انجام دهند،

۲. در جایی که باید مدتی روی صندلی بنشینند مثل کلاس درس و یا در اتاق انتظار مطب دکتر، اغلب از جای خود بلند می‌شود. درباره بزرگسالانی نیز که نمی‌توانند برای یک مدت لازم مثلاً حداقل نیم ساعت یا ۴۵ دقیقه پشت میز کار خود بنشینند، می‌توان گفت یکی از نشانه‌های بیش‌فعالی وجود دارد.

۳. سر میز غذا، در مهمانی، در صف نوبت برای خرید چیزی از مغازه و... مدام بالا و پایین می‌پرد و یا به چیزهایی که نباید دست می‌زند؛ به‌عبارت‌دیگر در موقعیت‌های نامناسب بی‌صبری و رفتار خرابکارانه نشان می‌دهد. گفتنی است کودکان باید فعال باشند اما چنین کودکانی حتی برای پنج دقیقه که با مادر خود به یک سوپرمارکت رفته‌اند، خرابکاری‌های متعدد می‌کنند.

۴. چنین کودکانی در پارک، مدرسه، خانه، یا مکان‌های تفریحی دیگر، هنگام بازی خیلی سروصدا می‌کنند. سروصدا کردن برای بازی طبیعی است اما کودک بیش‌فعال به‌صورت مشخص بین بقیه بچه‌هایی که دارند بازی می‌کنند بیشتر داد و هوار راه می‌اندازد.

۵. رفتارهای این کودکان با تحرک، تیزی و تندی قابل‌مشاهده در حرکت‌ها همراه است. گویی موتوری به آن‌ها وصل شده و معمولاً کارها را به‌صورت انفجاری انجام می‌دهند. در جمع کودکان می‌بینید که این کودک بدون دلیل ظاهری یک‌مرتبه گر می‌گیرد و شروع به دویدن‌های تند می‌کند.

۶. کودکان بیش‌فعال، اغلب خیلی حرف می‌زنند و اطرافیان‌شان را کلافه می‌کنند. در مهمانی‌ها هنوز جمع در حال سلام و علیک اولیه است که آن‌ها شروع به صحبت کردن می‌کنند و بدون آن‌که در نوع اطلاعاتی که می‌دهند حد و مرزی

اهل چشم‌چرانی یا ایجاد مزاحمت برای دیگران هستند، تکانه‌های جنسی حکومت می‌کند. این بزرگسالان معمولاً از کودکی در کنترل تکانه‌های خود دچار مشکل بوده‌اند. در همین راستا، برخی از رفتارهای تکانه‌ای در کودکان، به‌عنوان شاخصی برای بیش‌فعالی موردتوجه قرار گرفته است. در این کودکان، یکی از این سه نشانه بروز می‌کند:

۱. وقتی معلم یا یکی از والدین از چنین کودکی سؤال می‌پرسند، هنوز سؤال تمام نشده آن‌ها شروع به جواب دادن می‌کنند. ۲. به‌گونه‌ای رفتار می‌کنند که انگار اصلاً دیگران و یا قوانین برای آن‌ها مهم نیستند. برای مثال کودک نمی‌تواند برای رسیدن نوبتش صبر کند. نمی‌تواند سر صف مدرسه در یک خط بایستد. چنین کودکانی وقتی درمان نمی‌شوند و بزرگ می‌شوند در هنگام رانندگی وقتی پلیس یا دوربین نباشد، معمولاً چراغ قرمز را رد می‌کنند و در هنگام بازی فوتبال معمولاً پاس نمی‌دهند. ۳. در مهمانی‌ها، در هنگام بازی، در کلاس درس، در بین اعضای خانواده و در جمع بچه‌های محل، معمولاً وسط حرف این و آن می‌پرند و به دیگران مجال سخن گفتن نمی‌دهند. نوعی بی‌تریبی در رفتار نشان می‌دهند.

۲. موتور همیشہ روشن

انرژی برخی از کودکان بسیار بالاست و مثل آتش‌فشان مدام در حال فوران هستند؛ گویی هیچ‌وقت آرام و قرار ندارند. چنین کودکانی «بیش‌فعال» نام دارند. نشانه‌های این کودکان عبارت‌اند از:

۱. مدام در جای خود تکان تکان می‌خورد؛ هم‌چنین اغلب با دست خود ور می‌رود یا مرتب دست خود را به‌جایی می‌زند و ضرب می‌گیرد یا به‌صورت تکراری پای خود را تکان می‌دهد.



دچار مشکل هستند.

۷. معمولاً مداد، خودکار، جامدادی و کتابی را که برای انجام تکالیف ضروری هستند در مدرسه و یا در خانه جا می‌گذارند و یا گم می‌کنند.

۸. سر کلاس یا در خانه، به‌محض این‌که صدایی بشنوند یا این‌که چیز جدیدی ببیند، حواسشان پرت می‌شود. ۹. اغلب فعالیت‌های روزمره را فراموش می‌کنند. مثلاً یادش می‌رود مسواک بزند یا این‌که اگر قرار است سر ساعت خاصی زباله‌ها را از خانه خارج کند، فراموش می‌کند.

به کودکانی که حداقل در شش ماه، شش مورد از نه نشانه بیش‌فعالی و تکانشی بودن یا شش مورد از نه نشانه بی‌توجهی را نشان دهند و این رفتارها شدتی داشته باشد که با سطح رشد سنی کودک اصلاً تناسب ندارد، برچسب کمبود توجه (بیش‌فعالی) زده می‌شود؛ البته اگر فرزند این تعداد از علائم را نداشته باشد، اما برخی را داراست، باز هم مناسب است که برای رفع نشانه‌ها در او اقدام لازم بشود.

ریشه این مشکل

خیلی از والدین می‌پرسند دلیل احتمالی بروز چنین مشکلاتی در کودک چیست؟ در پاسخ می‌توان گفت: سه طبقه مطرح شده در اختلال کمبود توجه (بیش‌فعالی) سه خاستگاه مختلف دارد که عبارت‌اند از:

- تکانشی بودن کودک به مشکل شخصیتی در او بازمی‌گردد.

- بی‌توجهی در کودک به مشکلات ذهنی در او بازمی‌گردد.

- پرتحرکی و بیش‌فعالی در کودک هم می‌تواند ریشه شخصیتی و هم ریشه در مشکلات ذهنی کودک داشته باشد.

خط درمان

توجه به ریشه وجود این مشکلات از آن‌رو مهم است که سبک و نوع درمان در «درمان شخصیت» و «درمان ذهنی» با هم متفاوت است.

درمان مشکلات تکانه‌ای

نقطه مقابل تکانشی بودن کودک، «نظم و انضباط» است. کودکی که بیش‌فعال از نوع تکانه‌ای است، در حقیقت آموزش نظم و مقررات اجتماعی و اخلاقی را به‌درستی دریافت نکرده است. درواقع، سن آموزش نظم و انضباط اجتماعی و اخلاقی از دو یا سه‌سالگی است و با عنوان «آموزش خودکنترلی» مطرح است.

همان‌گونه که بیان شد، فردی که کنترلش در دست تکانه‌های اوست، انسانی شهوت‌پرست و ویرانگر خواهد شد که محور زندگی او «لذت بیشتر» است. کودکانی نیز که در الطاف بدون حنوم‌رزی والدین قرار می‌گیرند و هر اسباب‌بازی یا خواسته‌ای که دلشان می‌خواهد سریع توسط والدین اجابت می‌شود و هم‌چنین کودکانی که از ناحیه والدین طرد شده‌اند و هیچ نظارتی روی آن‌ها نیست و از این روست که هر چه دلشان بخواهند می‌کنند و کسی هم کار به کارشان ندارد، همه در معرض دچار شدن به اختلال بیش‌فعالی از نوع تکانه‌ای هستند. هم‌چنین کودکانی که به سبب زیبایی، نوه اول بودن، شیرین‌زبان بودن و عزیز بودن (مثلاً در برخی خانواده‌ها پسر بودن) بیش‌ازحد موردتوجه والدین و بستگان قرار می‌گیرند در معرض دچار شدن به این نوع مشکل هستند.

این کودکان در بزرگسالی هر چه را دلشان ببیند نه‌تنها می‌خواهند بلکه برای رسیدن به آن از هر کار غیرمعقول و غیرقانونی و غیرشرعی استفاده می‌کنند چه در قالب یک لات گردنکش شرور و چه در قالب یک مدیر حق‌باز یک شرکت!

تکنیک‌های درمانی و پیش‌گیری در

چنین موارد:

- درمان چنین کودکانی نیاز به سبک تربیتی اقتدارگرایانه از سوی والدین دارد. والد باید بتواند در برابر خواسته‌های غیرمنطقی کودک به او «نه» بگوید و سر «نه» گفتن خود بایستد و او را نیز به‌صورت عملی با استفاده از تکنیک‌های مناسب فرزندپروری مطیع خود سازد.

- یکی از بهترین روش‌ها برای درمان این کودکان انجام تمرینات دومیدانی از نوع استقامتی است. برای مثال حداقل ۳۰ الی ۴۵ دقیقه این کودکان باید بدون وقفه، با یک سرعت متوسط یا آرام بدون انجام روزانه این تمرین، به‌مرور، قدرت بازدارندگی را در این کودکان تقویت می‌کند.

- قوی کردن اراده در کودک می‌تواند در درمان تکانه‌ای بودن او مؤثر باشد. برای مثال تحت قالب بازی، ساعتی جلوی کودک می‌گذاریم و از او می‌خواهیم تا مدتی متناسب با سن او (مثلاً پنج دقیقه برای یک کودک شش یا هفت‌ساله) بنشیند و این پا را روی آن پا قرار دهد و کاری نشستنی مثل نقاشی انجام دهد. کودک در طول این مدت نباید تکان بخورد و برای او پاداش قرار می‌دهیم.

- هنگامی که پدر و مادر با هم سخن می‌گویند به کودک اجازه ندهند که بین حرف آن‌ها بپرد. اگر کودک خواست توجه هر یک از آن‌ها را جلب کند و سخن بگوید، با بی‌توجهی به او به سخن گفتن با همدیگر ادامه دهند. اگر اصرار کودک بیشتر شد و والدین نتوانستند به بی‌توجهی خود ادامه دهند، کافی است ساعت را به او نشان دهند، بگویند بعد از این مدت زمان، ما به شما و حرف‌هایت توجه خواهیم کرد و تا زمان مقرر طی نشده است هرگز به او توجه نکنند. تعیین مدت زمان برای کودک



■ کارهای شخصی کودک را انجام ندهید. اجازه دهید خود لباسش را بپوشد یا بند کفشش را ببندد. انجام افراطی کارهای شخصی کودک، روحیه نظم و خودکنترلی را در کودک کاهش

می‌دهد و او را مستعد رفتارهای تکانه‌ای می‌کند.

■ به کودک بگویید در صورتی که فرمان شما را گوش ندهد، با محرومیت روبه‌رو خواهد شد. محرومیت با توجه به نقطه‌ضعف کودک تنظیم می‌شود. برای مثال اگر به دستور شما درباره جمع کردن اسباب‌بازی‌های خود از کف اتاق گوش نداد، بگویید اگر آن‌ها را سر جایشان نگذاری، فلان اسباب‌بازی‌ات را (یکی از اسباب‌بازی‌هایی که می‌دانید خیلی دوست دارد) از یک تا هفت روز (بسته به سن کودک) به او نخواهید داد.

■ خود والدین باید الگوی مناسبی برای کنترل تکانه و داشتن و نظم و انضباط اخلاقی و اجتماعی برای کودک باشند. برای مثال پدری که به قوانین احترام نمی‌گذارد و مثلاً چراغ قرمز را تا حد امکان رد می‌کند! نمی‌تواند الگوی شایسته‌ای برای فرزند تکانه‌ای خود باشد. شایان ذکر است در زمینه کنترل تکانه،

به تناسب سن اوست. برای مثال برای کودک سه‌ساله، یک دقیقه، برای سه تا شش سال، دو تا سه دقیقه و برای سنین دبستان ۵ الی ده دقیقه را مشخص کنید. بعد از آن که چنین مسئله‌ای را به کودک آموزش دادید، پشت سر کودک از بستگانی هم‌چون پدر بزرگ و مادر بزرگ نیز بخواهید که به چنین برنامه‌ای پای بند باشند.

■ در هنگام ارائه و اجرای تربیت درست درباره کودکان تکانه‌ای والدین باید به گونه‌ای برخورد کنند که کودک حس کند در صورت نافرمانی نمی‌تواند والدین خود را ناراحت کند و والدین با خونسردی سرانجام او را به خواسته خود مجبور خواهند کرد. برای مثال، در مورد قبل کودک فکر نکند با ادامه رفتار خود (وسط حرف والدین پریدن) می‌تواند آن‌ها را عصبانی کند.

■ یکی از نکته‌های مهم در درمان کودکان تکانشی، کنترل محیط است. پدر بزرگ و مادر بزرگی که رفتارهای بی‌ادبانه و تکانه‌ای چنین کودکانی را با خنده یا تحسین پنهان چهره تأیید می‌کنند، به روند درمان او ضربه می‌زنند. پیشنهاد می‌شود، در صورت وجود چنین مداخله‌هایی، به‌منظور جلوگیری از مداخله‌های نادرست بستگان، مدتی (مثلاً تا دو هفته) مهمانی نروید و یا محترمانه با طرح برنامه درمانی خود بخواهید مهمانان زمان دیگری تشریف بیاورند.

■ جزو والدینی نباشید که به غذا خوردن کودک خود حساسیت زیادی نشان می‌دهند. کودکی که صبحانه نمی‌خورد و والدین او مدام دنبالش می‌دوند که با اصرار به او غذا بدهند، در حقیقت دارند رفتارهای بی‌نظمی را در کودک دامن می‌زنند. نگران نباشید، هر وقت کودک واقعاً گرسنه شود، خود سراغ غذا خواهد آمد؛ البته از دادن میان وعده‌های غیرمفيد و مصنوعی مثل چیپس و پفک به این کودکان اجتناب کنید.

دین اسلام بسیار سخن دارد. بسیاری از دستورات اخلاقی، اجتماعی و عبادی دین مصادیقی از آموزش خودکنترلی هستند. می‌توان گفت دین اسلام دینی منسجم، قانون‌مند و توانمند در کنترل تکانه‌ها و رساندن فرد به بالاترین حد از خودکنترلی است؛ بنابراین تقید والدین به دین، خودکنترلی آن‌ها را بالا می‌برد و بالا رفتن خودکنترلی در آن‌ها یعنی وجود الگویی عملی برای کودک از خودکنترلی. افزون بر آن چه بیان شد، نباید از این نکته غافل بود که اعمال تربیت در راستای رسیدن کودک به خودکنترلی اگر جانب زیاده‌روی پیدا کند ممکن است منجر به بروز رفتارها و افکار وسواسی در کودک شود؛ بنابراین باید جانب اعتدال را در این مهم در نظر داشت.

در شماره بعد، ان‌شاءالله درباره درمان دو دسته دیگر از کودکان مبتلا به اختلال عدم توجه/بیش‌فعالی مطالبی تقدیم خواهد شد. ●



و وفروشی، اتلاف وقت بیش از حد و غیرمنطقی ۴. عدم جایگزینی این تجهیزات به جای دوستان واقعی.

«نیازسنجی» مهم‌ترین عامل در خرید هر نوع وسیله‌ای است؛ چیزی که در خرید تبلت برای کودکان رعایت نمی‌شود و صرفاً جنبه سرگرمی پیدا می‌کند. ماجرای یادگیری زبان، برنامه‌های کاربردی آموزشی و... نیز یک بهانه و البته یک راهبرد قدیمی برای مجاب کردن والدین از سوی بچه‌هاست.

برخی پیامدهای استفاده کودکان از تبلت

کم‌تحرک، بی‌شور، بی‌شوق

کودکان و نوجوانان به دلیل عدم تکامل ساختار ذهنی، فکری و حتی ساختار فیزیکی و حرکتی‌شان نیاز به برخی آموزش‌ها، فعالیت‌های روانی و کارهای حرکتی دارند که معمولاً در مهدهای کودک، مدارس، تعامل با گروه هم‌سالان، بازی در محیط خانه و مدرسه، صلح‌رحم، حضور در مسجد و سایر مکان‌های مذهبی، رفتن به پارک، گردشگاه‌ها و... حاصل می‌شود، اما در دنیای امروز به جز رفتن به مدرسه که آن‌هم عمدتاً با اکراه و از روی ناچاری صورت می‌گیرد، در سایر موارد، متأسفانه اراده‌ای از سوی کودکان دیده نمی‌شود.

برای کودکان تبلت بخریم یا نه؟ و اگر پاسخ مثبت است، در چه سنی؟ او چه قدر، تا چه زمان و تا چند ساعت می‌تواند از تبلت استفاده کند؟ آیا تبلت بچه‌گانه یا مدرسه‌ای برای کودکان مناسب است؟ با سرخوردگی کودک در صورت نخریدن تبلت چه کنیم؟ و...

برخی از خانواده‌های ایرانی برای خرید تبلت برای کودکانشان تردیدهایی جدی دارند و بعضی بی‌هراس از مشکلات و مضرات این وسیله و حتی بدون توجه به فوایدش، اقدام به خرید تبلت کرده‌اند و آن را چون یک اسباب‌بازی در اختیار کودکانشان گذاشته‌اند، این دو صفحه به برخی اما و اگرها در این باره اشاره کرده است.

چه سنی یا چه هدفی؟

ابزاری برای ساکت یا سرگرم کردن او استفاده می‌کنند!

کارشناسان درباره سن ورود کودکان به دنیای دیجیتال نظرات متفاوتی دارند و حتی این سن در کشورهای مختلف متغیر است، ولی مهم‌تر از شرط سنی، رعایت اصول و مراتب استفاده از این وسایل است.

داشتن هدف از خرید لوازم دیجیتال برای کودکان، یعنی: ۱. استفاده قانونمند و هدف‌دار ۲. توانایی خودکنترلی و استفاده به‌موقع از وسایل (نه استفاده شبانه‌روزی و اعتیاد پیدا کردن) ۳. پرهیز از خودنمایی

شش تا هفت سالگی، سن ورود به مدرسه است. ۱۲ سالگی زمان مناسب برای تنها گذاشتن کودک در منزل، ۱۸ سن گرفتن گواهینامه و مجوز دیدن برخی فیلم‌های خشن و... اما متأسفانه در کشور ما سن ورود به دنیای دیجیتال از قانون خاصی پیروی نمی‌کند و به محض این که کودک توانایی گرفتن اجسام را فرامی‌گیرد، خانواده‌ها منعی برای استفاده و در اختیار گذاشتن تبلت و دیگر وسایل دیجیتال برای او در نظر نمی‌گیرند و حتی از این وسایل به عنوان



جنگ تبلت‌ها

وحید حاج سعیدی (خبرنگار و کارشناس رسانه)



خانواده یا اقوام ترجیح می‌دهند، طبیعی است که انتظار استفاده منطقی از تبلت توسط کودکان و نوجوانان نیز تمنا می‌پیهوده خواهد بود؛ پس نتیجه می‌گیریم که ورود به دنیای دیجیتال بدون پیش‌زمینه و داشتن آگاهی از نیازهای فناوریانه، نه‌تنها برای کودکان بلکه برای افراد بزرگسال نیز پیامدهایی ناخوشایند دارد.

خانواده‌ها باید قبل از خرید تبلت یا هر وسیله دیگری، نیازسنجی و ضرورت داشتن آن را در خانواده مطرح و بررسی کنند و صرف خرید این وسیله توسط بچه‌های فامیل یا دروهمسایه، دلیل خرید آن نباشد.

نکته دوم لحاظ کردن محدودیت در استفاده از این گونه وسایل است. در بسیاری از کشورهای دنیا تبلت‌های کودکان به «سیستم قطع خودکار» بعد از یک مدت‌زمان مشخص مثل بیست یا سی دقیقه مجهز است.

نظارت بر استفاده بهینه، از دیگر وظایف والدین است و کودکان باید نوع استفاده از تبلت را به والدین گزارش دهند. هرچند صنعتی شدن جوامع و آپارتمانی شدن فضاهای مسکونی و نبود امنیت در کوچه و خیابان باعث کم شدن تحرک بچه‌ها و روی آوردن به بازی‌های اینترنتی و رایانه‌ای شده است، ولی این نباید دلیل بر عدم ارتباط خانواده با بچه‌ها و نپرداختن به شادی‌های مشترک شود. توجه به بازی‌های بومی‌سنتی، افزایش صله‌رحم، عدم استفاده بیش‌ازحد از گوشی در منزل توسط والدین، خرید نشریات و کتاب و مطالعه در حضور فرزندان و... می‌تواند از علاقه مفرط کودکان به تبلت و سایر وسایل دیجیتال بکاهد. ●

می‌دهد و کودک مجبور است با رقبای بزرگ‌تر از خود مبارزه کند که در بیش‌تر این مسابقات هم شکست می‌خورد. از دیگر مضرات ورود زودهنگام، عدم تکامل فرایندهای مختلف یادگیری و حرکتی، دیداری، شنیداری و... در کودکان است. این کودکان در ارتباط‌گیری با هم‌سن‌وسالانشان نیز دچار مشکل می‌شوند؛ چراکه بیشتر به تبلت و موبایل سرگرم شده‌اند و ارتباطشان با محیط اطراف و منابع یادگیری اولیه کمتر بوده است؛ اگرچه فروشندگان و طراحان این وسایل، چنین نظری ندارند و همواره از این تجهیزات به‌عنوان وسایل کمک‌آموزشی یاد می‌کنند که می‌تواند در بالا بردن خلاقیت، بهره‌مندی دانش‌آموزان یا افزایش قدرت ذهنی آن‌ها مؤثر باشد و... اما شواهد و تجربه‌ها نشان داده است که این سخنان بیشتر جنبه تبلیغاتی و بازاریابی دارد.

بالاخره بخریم یا نخریم؟!

شاید تصور دنیای امروز بدون تجهیزات الکترونیکی امری محال و غیرممکن باشد؛ چراکه ساختار جوامع و دولت‌ها بر مبنای تجهیزات الکترونیکی استوار شده‌اند و تقریباً می‌توان ادعا کرد زندگی امروز بدون بهره‌مندی از این تجهیزات امکان‌پذیر نیست، اما نکته‌ای که در این بین مغفول مانده است و خانواده‌ها بدان توجهی ندارند، شیوه درست استفاده از این وسایل و کنترل ارادی در استفاده بهینه از آن‌هاست.

کودکان آینده تمام‌نمای والدین هستند. هنگامی که والدین در زمان استراحت، هنگام صرف غذا، در مجالس مهمانی و حتی در رختخواب حاضر به ترک گوشی همراه خود نیستند و سیر آفاق و انفس در شبکه‌های مجازی را به گفت‌وگوی با

این هم‌نشینی بیش از حد با این فناوری، در درازمدت منجر به برخی اختلالات رفتاری در کودکان می‌شود که در این بین می‌توان به اختلال در توانایی کلامی، کاهش شور و شوق اجتماعی و سرزندگی و کم‌رنگ شدن روابط عاطفی کودکان اشاره کرد.

خسته، رنجور، بی‌تمرکز

استفاده زودهنگام از این وسایل، تبعات جسمی و فیزیکی فراوانی دارند که آسیب‌های چشمی یکی از آن‌هاست؛ پژوهشگران می‌گویند کودکان نباید تا قبل از دوسالگی به هیچ نمایشگری خیره شوند. افزون بر این که امواج و سیگنال‌هایی که این وسایل از خود ساطع می‌کنند، اثرات جبران‌ناپذیری بر برخی دیگر از اعضای بدن و به‌ویژه مغز می‌گذارد. فشار به گردن، مچ دست، کمر، سیستم دفع و کلیه‌ها و آسیب‌های ناشی از کم‌تحرکی به‌ویژه در سنین کودکی بخشی دیگر از این آسیب‌هاست.

بسیاری از کارشناسان حوزه روان‌شناسی کودک معتقدند تمرکز کسانی که از سنین کودکی به استفاده زیاد از فناوری عادت کرده‌اند، بر درس‌ها کم خواهد بود و دچار افت تحصیلی می‌شوند. این کودکان به دلیل سرگرمی با این وسایل، وقت کافی نیز برای امور درسی نمی‌گذارند و اشتیاق لازم برای درس و کتاب را هم نخواهند داشت.

بی‌دوست، تنها، شکست‌خورده

کاهش اعتمادبه‌نفس کودکان از دیگر عیب‌های استفاده از این فناوری است. کودک معمولاً باید با هم‌سن و سال خود بازی کند تا در کشاکش بازی با آن‌ها اتفاقات جدید را تجربه کند و خود را در موقعیت مختلف محک بزند، اما در بازی‌های رایانه‌ای چنین اتفاقی کمتر رخ

دو دل در یک قاب

سلسله مباحث مهارت‌های کودکان
محمد حسنی (روان‌شناس)

در شماره‌های گذشته با مهارت خودآگاهی به‌عنوان اولین مهارت از مهارت‌های ده‌گانه عمومی آشنا شدیم؛ در این شماره به معرفی «مهارت همدلی» به‌عنوان مکمل مهارت خودآگاهی و بیان شیوه‌های ایجاد این مهارت در کودکان خواهیم پرداخت.

میوه همدلی

اگر مهارت همدلی در کودکان و بزرگسالان به‌درستی اجرا شود، میوه‌ای می‌دهد به‌نام «توع دوستی» که سبب می‌شود فرد، خیرخواه دیگران باشد؛ حتی دیگرانی که به‌ظاهر در مملکت او نیستند. چنین فردی اگر چیزی برای دیگرانی می‌خواهد یا راهنمایی به آن‌ها می‌کند به‌صورت واقعی از روی نوع دوستی است و نه صرف منفعت طلبی. یکی دیگر از فواید داشتن همدلی، بالا رفتن هوش اجتماعی است. هوش اجتماعی یعنی کودک با نگاه کردن به رفتارهای درست دیگران چیزهایی از آن‌ها بیاموزد. او می‌تواند خود را در آن موقعیت جای آن‌ها تصور کند و سازنده و مفید بودن آن رفتار را درک کند. برای مثال، کودک با نگاه کردن به دوستش و شیوه سخن گفتن او با مادرش، از او می‌آموزد که چگونه با مادر خودش سخن بگوید. هم‌چنین در هوش اجتماعی کودک ادب می‌آموزد؛ چراکه همدلی سبب فهم موقعیت اجتماعی دیگران شده، سبب می‌شود کودک به حالتی روانی عاطفی برسد که افزون بر خود، دیگران را و حتی طبیعت را دوست بدارد. چنین کودکانی، عجولانه درباره دوستان خود و یا دیگران قضاوت نمی‌کنند.

کودکانی که همدلی در آن‌ها نهاده می‌شود، در مقایسه با دیگران، چه در سنین خردسالی و چه در بزرگسالی بهتر می‌توانند اطرافیان خود را بپذیرند و با آن‌ها سازگارترند و جنگ و دعوای ناشی از خودخواهی در آن‌ها تا میزان قابل‌توجهی کاهش می‌یابد. البته واضح است که

رنگ همدلی

در مهارت خودآگاهی، کودک می‌آموزد که خود را چگونه بهتر ببیند و بشناسد، اما کودکی که فقط این مهارت را دارد، به‌شدت در معرض خودشیفته شدن است؛ بنابراین مهارت همدلی را به‌عنوان مهارتی لازم و مکمل برای آن مطرح می‌کنیم که براساس آن کودک می‌تواند دیگران را نیز ببیند و در حصار خودخواهی گرفتار نشود. همدلی یعنی توانایی کودک در این که بداند دیگر کودکان و یا بزرگ‌ترها چه حسی دارند؛ چه این حس را کودک قبلاً تجربه کرده باشد و چه هیجانی باشد که تا به حال کودک آن را تجربه نکرده است اما می‌تواند توصیف آن را در خود قابل فهم سازد. همانند کودکی که پدرش در قید حیات است و حس ناشی از نداشتن پدر را ندارد، اما می‌تواند تصور کند دوستش که الان پدرش از دنیا رفته است ممکن است با چه احساساتی روبه‌رو شود. همدلی سبب رسیدن به شناخت از احساسات، رفتار، باورها و موقعیت‌های اطرافیان می‌شود. اگر کودکی همدلی داشته باشد، می‌تواند بفهمد که الان پدرش خسته است و تازه از سر کار آمده و وقت مناسبی برای درخواست مداد رنگی از او نیست. این مهارت به کودک می‌آموزد که درخواست‌های خود را در موقعیت‌های مناسب از والدین یا سایر دوستان خود ابراز کند.



ناراحت کننده بگویند در آن زمان چه چیزی را دوست دارد، برای مثال اگر سر کلاس درس، معلم به اشتباه فکر کرد شما سروصدا کرده‌ای و سرت داد زد، شما چه دوست داری؟ یا اگر مادر و پدر بدون آن که شکستن لیوان تقصیر تو باشد، تو را سرزنش کنند، دوست داری چگونه رفتار می کردند؟ یا اگر دوست تو را با نام بدی صدا می زد، دوست داشتی به جای این رفتار چگونه رفتار کند؟

۲. احساس من چیه؟

موقعیت‌های مختلفی را برای کودک ترسیم کنید و در هر موقعیت از او بخواهید بگوید چه احساسی به او دست داده است. برای مثال به او بگویید «اگر در مهمانی، خاله به شما یک جعبه مداد رنگی هدیه دهد، چه احساسی داری؟»، «اگر در زمین بازی، دوستت بی جهت تو را هل دهد، چه احساسی پیدا می کنی؟»، «اگر وقتی در کلاس می خواهی صحبت کنی، زبانت بگیرد و برخی بچه‌ها تو را مسخره کنند چه حسی به تو دست می دهد؟» و ...

با بیان موقعیت‌های مختلف به کودک بیاورید که در هر موقعیت، ممکن است چه احساسی پیدا کند. با این تکنیک، شما به او آموزش می دهید با احساسات گوناگون خود هم چون شادی، خشم، شرم، درماندگی، تنفر، وحشت و ... در موقعیت‌های مختلف آشنا شود. در کنار این تکنیک، می توان از کودک خواست احساسات خود را در موقعیت‌های فرضی نقاشی کند. آشنایی با این احساسات، مقدمه آشنا شدن با احساسات طرف مقابل است که در تکنیک بعدی مطرح می شود.

در شماره بعد، با سایر تکنیک‌های کاربردی برای رساندن کودک به مهارت همدلی آشنا خواهیم شد. ●

۱. توجه کردن به اتفاقاتی که پیرامون کودک برای بستگان یا دوستان یا هم کلاسی‌های او اتفاق می افتد.

۲. توجه به احساساتی که همراه با آن اتفاقات برای اطرافیان کودک به وجود می آید.

در راستای رسیدن کودک به همدلی، با توجه به ملاحظات بیان شده، این مراحل باید طی شود:

- شناساندن مفهوم همدلی به کودک
- شناساندن انواع احساسات در خود کودک و دیگران
- تمرین ابراز احساسات یکسان در یک موقعیت مشابه
- تمرین ابراز احساسات مختلف در یک موقعیت مشابه
- شناساندن اثرگذاری روی احساس دیگران
- تمرین در ابراز همدلی

برای طی کردن این مراحل در کودک، به ترتیب از این تکنیک‌ها استفاده کنید:

۱. من چی؟ تو چی؟

یک بازی ترتیب دهید که محور آن این است که کودک شما بگوید او چه دوست دارد؟ شما (پدر یا مادر) چه دوست دارید؟ خواهر یا برادر یا بچه‌های کلاشان چه دوست دارند؟ پاسخ به این سؤالات در موقعیت‌های مختلفی که او و اطرافیانش در آن قرار گرفته‌اند به مرور به او می فهماند که همان گونه که او در موقعیت‌های مختلف مثل سر سفره، در کلاس درس، در هنگام رفتن به مهمانی و ... چیزهایی را دوست دارد، دیگران نیز در همان موقعیت‌ها چیزهایی را دوست دارند، و این فقط او نیست که یک سری دوست‌داشتنی را دارد.

در ادامه، اندکی آموزش را برای کودک تخصصی تر می کنیم و برای مثال به او می گوییم بر اساس موقعیت‌های

منظور از همدلی در کودک این نیست که از او بخواهیم به رفتارهای نادرست دیگران عکس العمل مناسب نشان ندهد. در این باره در شماره‌های بعد با عنوان «مهارت ابراز وجود» سخن خواهیم گفت.

می توان در یک جمله گفت «همدلی در نهایت، سبب می شود کودک طرف مقابل خود را درک کند، او را بپذیرد، به او احترام بگذارد، به او اعتماد کند، ارتباطی سازنده با او برقرار نماید و در مواقع اختلاف نظر، به صورت منطقی تر راه حل رفع مشکل را بیابد.»

موانع همدلی

برخی رفتارها مانع شکل گیری همدلی در کودکان و حتی بزرگسالان می شود؛ کودکی که مدام از دوستانش انتقاد می کند، به آن‌ها برچسب می زند و با نصیحت کردن‌های بی جا می خواهد خود را بهتر نشان دهد. کودکی که مشکلات دیگران را کم اهمیت می شمرد و یا اشتباهات آن‌ها را خیلی بزرگ می کند، کودکی که اهل مقایسه کردن و سرزنش کردن دوستان یا خواهر و برادرانش شده است، در حقیقت، رفتارهایی را نشان می دهد که مانع همدلی هستند. این رفتارهای غیرهمدلانه ریشه در یکی یا هر دوی این موارد دارند:

۱. خود والدین این رفتارها را با او و با سایرین انجام می دهند و کودک این رفتارها را از آنان آموخته است.

۲. والدین مهارت همدلی را به کودک نیاموخته‌اند و کودک این رفتارها را در محیط به عنوان واکنش دفاعی آموخته است.

همدلی چگونه؟

اولین گام در رسیدن به مهارت همدلی، ایجاد توانایی «توجه کردن» در کودک است. والدین باید تلاش کنند توانایی کودک در توجه کردن به دو مطلب را به صورتی دور از زیاده روی افزایش دهند:



ظروف شیشه‌ای یا پیرکس

از ویژگی‌های این ظروف، تحمل حرارت بالاست. اگر این ظروف رنگ نشده باشند، می‌توان گفت یکی از سالم‌ترین نوع ظروف برای پخت غذا هستند؛ به دلیل این‌که مواد اسیدی یا بازی، روی آن‌ها تأثیری نمی‌گذارد و در اثر حرارت نیز یونی وارد غذا نمی‌شود.

ظروف مسی

ظروف مسی از بهترین نوع ظروف برای پخت غذا هستند؛ البته در صورتی که قلع‌اندود شده باشند؛ چراکه اگر این ظروف، به شکل مناسبی قلع‌اندود نشده و یا از مواد دارای سرب برای قلع‌اندود شدن آن‌ها استفاده شده باشد، باعث ایجاد مسمومیت و خطر جدی برای سلامتی بدن می‌شوند.

بنابراین درباره جناب مس باید این نکات را رعایت کرد:

۱. باید در هنگام شست‌وشو احتیاط کرد که این لایه (قلع) از بین نرود یا خش بر ندارد.
۲. مواد اسیدی یا غذاهای ترش، دشمن ظروف مسی هستند.
۳. همیشه بعد از شستن ظروف مسی آن را با حوله‌ای نرم خشک کنید.
۴. در هنگام استفاده از ظروف مسی برای آشپزی با روغن، اول روغن بریزید و بعد زیر آن را روشن کنید؛ چون اگر این ظروف را بدون این‌که غذایی داخل آن باشد روی آتش بگذارید، قلع آن می‌سوزد. پس اول آب یا غذایتان را درون آن بریزید و بعد روی شعله آتش بگذارید.
۵. غذایتان را در ظروف مسی طبخ نمایید اما در آن نگهداری نکنید.
۶. ظروف هر چه پخش‌خوارتر باشند بهتر «یون» آزاد می‌کنند پس موقع خرید دقت کنید ظروفی را بخرید که پخش‌خواری بیشتری دارند یا به اصطلاح دست‌ساز باشند.
۷. از قاشق‌های مسی با رنگ قرمز برای برداشتن روغن و مواد ترش استفاده نکنید.



ظروف چدنی

چدن‌ها که ترکیبی از آهن و کربن هستند، عمر بالایی دارند. این ظروف مناسب پخت طولانی با دمای متوسط هستند. حرارت را در خود نگه می‌دارند و آن را به‌طور یکنواخت پخش می‌کنند.

نکته‌هایی برای جناب چدن

۱. قبل از استفاده باید چند دقیقه‌ای آن‌ها را روی حرارت بگذارید تا گرم شوند. برای آن‌که از گرم شدن کافی ظرف مطمئن شوید، می‌توانید قطره‌ای آب داخل آن بریزید و اگر به‌سرعت تبخیر شد، یعنی ظرف گرم شده است. در صورتی که ظروف چدنی اول گرم شوند، مواد غذایی به آن‌ها نخواهد چسبید.
۲. وقتی این ظروف هنوز استفاده نشده، نباید آب در آن‌ها به مدت طولانی بماند؛ زیرا باعث زنگ زدن آن‌ها می‌شود.
۳. بهتر است قبل از طبخ غذا تمام سطح داخلی ظروف چدنی را با کمی روغن چرب کنید.
۴. برای شست‌وشوی این ظروف از ابر استفاده کنید؛ زیرا سیم ظرف‌شویی باعث خراشیدگی و آسیب آن می‌شود.
۵. بعد از اتمام پخت، ماده غذایی را از درون ظروف چدنی خارج کنید تا اکسید نشود.
۶. در ظروف چدنی فاقد روکش نباید مواد اسیدی مثل آب‌لیمو ریخته شود.



غذای سالم



از ویژگی‌های این ظروف، تحمل حرارت بالاست.



انتخاب دیگ سنگی

نوع خوب دیگ سنگی باید به صورت یک نواخت مشکی باشد و رگه های سفید در آن نباشد.

آماده سازی دیگ سنگی

دیگ سنگی نو نیاز به آماده سازی دارد. قبل از این که هر نوع غذایی در آن بپزید درون آن مقداری آب بریزید بعد مقداری روغن دنبه یا دنبه چرخ کرده به آب اضافه کنید. سپس بگذارید یکی دو ساعت با حرارت ملایم خوب بجوشد. (طوری شعله را تنظیم کنید که به همه جای ظرف برسد) سپس زیر آن را خاموش کنید و بگذارید تا سرد شود. خنک که شد محتوی آن را بیرون بریزید و آن را بشویید.

غذاهایی که در مردم در این ظروف سنگی قرار می دهند برکت خواستند.

۲. دیگ های سنگی یکی از سالم ترین ظروف هستند.

۳. گوارا شدن غذا؛ غذای طبخ شده در این ظروف بسیار خوش مزه و خوش طعم است.

۴. زودپز طب سنتی؛ این دیگ ها مانند دیگ زودپز و البته بدون خطرات و بدون ضررهای آن در مدت کوتاهی غذا را می پزند.

۵. نسوز بودن؛ به خاطر نیاز به حرارت کم و همچنین سنگی بودن کمتر غذا در آن می سوزد.

۶. شست و شوی راحت؛ دیگ های سنگی راحت و حتی بدون مواد شوینده و حتی با آب ولرم و سرد به راحتی شسته می شوند.

ظروف سنگی

روایت شده هنگامی که امام رضا (علیه السلام) به سناباد خراسان وارد شدند، به دامنه کوهی که از سنگش دیگ و دیگچه های سنگی درست می کنند رسیدند. امام به تخته سنگی از کوه تکیه زدند و رو به آسمان فرمودند: خداوند! به مردم از این کوه سود برسان و به غذاهایی که مردم در دیگ ها و ظرف های سنگی این کوه می پزند برکت عطا فرما! سپس دستور دادند دیگچه هایی از همان سنگ برایشان بیاورند و فرمودند: غذای مرا در هیچ ظرفی نپزید مگر در همین ظرف های سنگی.

خواص ظروف سنگی

۱. مهم ترین مزایا این است که امام رئوف امام رضا (علیه السلام) دعا فرمودند و از خدا برای



تازه واردها

فعلاً قصد صحبت با آقایان یا خانم های تازه واردی مثل جناب تفلون و... را نداریم. لطفاً عزیزی که آن ها را دوست دارند، از خودشان بپرسند.

ظروف ملامین

اگر لعاب آن صدمه ندیده و دچار خراش نشده باشد، می توان از آن استفاده کرد، اما باید توجه داشت که در این ظرف غذای داغ ریخته نشود.



ظروف استیل

این ظروف از ترکیب آهن و فلزات دیگر ساخته شده اند و برای طبخ غذاهای آبکی (مثل سوپ و آش) مناسب هستند.

باید توجه داشت که از نگهداری غذاهای اسیدی و نمکی برای مدت طولانی در این ظروف خودداری کرد.

در ظرف سالم



یک نکته مهم

همان طور که انسان در حد توان باید تنوع غذایی داشته باشد، به همان نحو هم باید در استفاده از ظروف تنوع را رعایت کند؛ پیشنهاد ما برای سرخ کردن ظروف چدنی، برای آبگوشت ظروف سنگی و برای پخت پلو ظروف مسی قلع اندود شده است.



آب خوب در کوزه است تشنه لب نگر دید

تصفیه آب با استفاده از کوزه سفالی

رحمت پوریزدی (محقق طب سنتی)

به قول دهخدا: کوزه ظرفی است گردن دراز که در آن آب نگهدارند. طرف‌های سفالی دارای منافذ زیادی است که سبب می‌شود آب درون کوزه‌های سفالی خنک بماند و به مرور زمان املاح ناخالص آب گرفته شود و طعمی مطبوع بگیرد. کوزه‌های سفالی با خاصیت نیمه‌تراوایی* که دارند باعث می‌شوند تا آب داخل کوزه به بیرون درز کرده و باعث مرطوب شدن دیواره کوزه شود. آبی که در روی دیواره کوزه وجود دارد برای تبخیر شدن از گرمای داخل کوزه استفاده می‌کند و توازن این عمل باعث سردتر شدن آب داخل کوزه می‌شود.

خواص آب کوزه

۱. املاح و مواد معدنی مفید: آب کوزه یکی از سالم‌ترین آب‌هایی است که دارای املاح و مواد معدنی مورد نیاز بدن است.
۲. خنکی دل نشین: آب درون کوزه با درجه حرارت یکنواخت و خنک باقی می‌ماند.
۳. خوش طعم: آب کوزه گوارا و خوش‌نوش است.
۴. تصفیه کننده طبیعی: کوزه، مانند صافی‌های سرامیکی که در تصفیه آب‌های خانگی و صنعتی استفاده می‌شود، آب را به راحتی و بدون هزینه تصفیه می‌کند.

نکته‌های کوزه‌ای

۱. اگر کوزه جدیدی تهیه کرده‌اید، توجه داشته باشید که آبی که در سه روز اول درون آن می‌ریزید، به مصرف شرب نرسانید چون قابل استفاده نیست.
۲. کوزه گلی، باید رنگ و لعاب نخورده باشد، زیرا در صورت داشتن رنگ و لعاب عمل تراوش انجام نخواهد شد.
۳. اگر برای طولانی مدت از یک کوزه استفاده کنیم تراوش‌های آن به خارج کاهش یافته یا به اصطلاح کوزه جرم می‌گیرد. برای رفع این مشکل می‌بایست مقداری شن داخل کوزه ریخته و به مدت چند دقیقه آن را تکان دهیم تا جرم آن برطرف شود.
۴. بهترین کوزه، کوزه‌ای است که از خاک رس خوب درست شده باشد. کوزه‌گر در حین درست کردن آن به دعا و نیایش مشغول باشد. هرچند رسم کوزه‌گران قدیم این بوده که اشعاری در وصف باری تعالی می‌خواندند.
۵. برای خنک‌تر شدن آب کوزه می‌توانید آن را در سایه بگذارید و دور تادور کوزه را با گونی نخی بپوشانید.

■ خاصیت تراوایی یعنی قابلیت نفوذ آب در اجسام. برای نمونه خاک شنی و ماسه‌ای قابلیت تراوایی بالایی دارند و آب به راحتی از آن‌ها عبور کرده و تصفیه می‌شود، اما سنگ‌ها ناتراوا هستند و به سختی آب از آن‌ها عبور می‌کند. برخلاف سفال که آب اندکی را از خود عبور می‌دهد که به آن نیمه‌تراوا می‌گویند.

منابع

۱. کتاب الحاوی، محمد بن زکریای رازی، ج ۲۱، باب، میم.
۲. خفی علائی، سید اسماعیل جرجانی، ص ۳۰.
۳. تحفه الحکیم، ص ۱۷۸، باب، میم.
۴. ذخیره خوارزمشاهی، سید اسماعیل جرجانی، ص ۱۲۴.
۵. درس‌هایی از مکتب اسلام، عبدالحسین نواب، آبان ۱۳۸۵، سال نوزدهم، شماره ۸.

تار و مار سنتی

دفع حشرات در طب سنتی

رحمت پور یزدی

دسته بندی حشرات

نوع حشره	خوراکی	روی بدن	همراه لباس	گردپاشی	محللول پاشی	بخوردادن	دود دادن
همه حشرات	سیر	برگ و میوه صنوبر، شکوفه سرو	پیاز عنصل	آویشن، پونه	بابونه، سیر	کندر، کلپوره	سیاه دانه، انار
پشه		قسننتین		برگ، چوب، و میوه سرو	اسفند، سیر، سیاه دانه	شکوفه سرو	اسفند، مورد، صنوبر
مگس		زیتون و کافور	پیاز عنصل	پیاز عنصل	کندر، برگ بو		کندر
کک					سیاه دانه، سداب، دانه شلغم		
شپش			پونه، پیاز عنصل				
مورچه			پیاز عنصل	سیر			
موریانه							برگ حنا، گشنیز
ساس			سیاه دانه، پونه				
سوسک					شکوفه چنار		چوب و برگ چنار
زنبر		خطمی					سیر، گز

نکات مهم

استعمال روی بدن: گیاه را خیسانده و روی پوست می گذاریم.
استعمال همراه لباس: آغشته کردن لباس یا به همراه داشتن گیاه مربوطه.
استعمال گردپاشی: پهن کردن گیاه و یا پودر کردن و پاشیدن پودر گیاه مربوطه.
استعمال محللول پاشی: محللول در آب گیاه آب پز یا پخته شود.

منبع: مجله طب سنتی اسلام و ایران، سال چهارم، شماره سوم، پاییز ۱۳۹۲. روش های کنترل حشرات با استفاده از گیاهان دارویی در طب سنتی ایران. تألیف: مجید گودرزی، نیما شریعت پناهی، حمیدرضا حدادزاده. ●



در صفحات اهالی، از مطالب ارسالی شما خوانندگان استفاده می‌کنیم.

یک کلمه هم از مادر احلام

وحید حاج سعیدی

همدان پیام: پیامک ریتم مغز را به هم می‌زند.
مادر احلام: ولی ریتم درآمد اپراتورها را تنظیم می‌کند!
جوان: سه هزار مدیر دولتی، حقوق ۸۶۰ هزار کارگر را می‌بلعند!

مادر احلام: پس امام جمعه تهران راست گفته که بودجه هست ولی دزد زیاد است!

آفتاب: شعبده‌بازی بانک‌ها علیه مردم؛ بانک‌ها با دور زدن قانون نرخ سود تسهیلات را از ۱۸ به ۲۵ رساندند.
مادر احلام: ای بابا این که یک تردستی ساده و پیش‌پاافتاده است!

جراید: گرفتن پول نقد در مدارس ممنوع!

مادر احلام: لطفاً فقط چک پول یا واریز به حساب مدرسه!

آفتاب یزد: ردپای رحیمی در حقوق‌های نجومی

مادر احلام: همین‌طور دنده عقب بریم شاید به مصدق و بازرگان هم برسیم!

جراید: بعد از برجام دست اعراب از واردات خودرو به ایران قطع شد و خودمان مستقیم خودرو وارد می‌کنیم.

مادر احلام: خدارو شکر در این بخش به خودکفایی رسیدیم.

تعادل: افغانی‌ها پیش‌تاز سرمایه‌گذاری در ایران

مادر احلام: ای من جگر شما را خورده‌کنم! فدای سرمایه‌گذاری‌های شما!

شرکت خودروسازی فرانسوی: ایران باید تا ۲۰۲۰ سالی دو میلیون خودرو از فرانسه خریداری کند.

مادر احلام: در برجام باز، حیای پژو کجا رفته!

مدیرکل مبارزه با قاچاق کالا و ارز: برای مبارزه با قاچاق کالا باید اقدامات فرهنگی صورت بگیرد.

مادر احلام: یعنی از دست ما کاری برنماید شما کالای قاچاق نخرین!

مهر: حق الزحمه، جای عشق را در نویسندگی در ایران گرفته است.

مادر احلام: ببخشید که شکم نویسنده و زن و بچه‌اش با عشق سیر نمی‌شود. زبان نفهم شده‌اند معده‌های امروزی!

پدر با خط کمرنگ

جواد خبازی

هر چه خواستگار می‌آمد، به بهانه‌ای رد می‌کردم. می‌گفتم تحصیلات ندارد یا خانه و یا اگر همه چیزش جور بود به لباس و قیافه‌اش گیر می‌دادم. خلاصه دخترم می‌پسندید اما من نمی‌گذاشتم؛ موقعیتم جور نبود. سمانه هم هنوز زود بود که به فکر ازدواج بیفتد؛ اگر چه میلش به ازدواج مشهود بود، اما من حاضر نبودم. دلم می‌خواست کسی بیاید که همه آرزوهایم را برآورده کند.

چند سالی گذشت. روحیه‌اش عوض شده بود؛ دختر قبلی نبود سرش توی لاک خودش بود. یک روز که خانه خواهرم بودیم، عکس پروفایل تلگرامش را نشانم دادند «فدای رفیق مجازی که عشقش واقعیه!»

تصمیم گرفتم سخت‌گیری‌ام را کم کنم. این نوشته، هشدار جدی‌ای برایم بود. حالا هر کسی می‌آمد خودش بهانه می‌گرفت. بهانه‌هایش شده بود نداشتن تحصیلات یا خانه و یا آخر به قیافه‌اش گیر می‌داد. خلاصه روز به روز تعداد خواستگاران کم‌تر شد و زیر بار نرفت. پشیمان بودم که آن روزهایی که داغ بود و موقعیت خودش خوب بود چرا قبول نکردم. یک روز گوشی‌اش را خانه جا گذاشته بود. برای حس کنج‌کاوای هم که شده بود رفتم گوشی‌اش را بررسی کردم. چشمم به این جملات افتاد:

– مسعود خیلی نامردی! خیلی کثیفی عوضی...

– عصبی نشو! فحش هم نده. سمانه! اگر با من راه اومدی که هیچ و گرنه عکسا و فیلم‌ها پیش من و خودت میدونی چی میشه...!



این روزگار ماست

الهام خواجویی

بوق بوق، ماشین ماشین، سرو صدا، شلوغی و... دیگر سکوت در اطرافمان معنایی ندارد. از وقتی که مهربانی به طبیعت از میان رفته، از وقتی که سیاهی، روکش برگ‌های سبز درختان شده است و... این روزگار ماست. آی آدم‌ها بیاییم دل‌ها و چشم‌های خسته از دنیازدگی را بشوئیم و به طبیعت بیشتر عشق بورزیم که آن وقت، لبخند و امید، هدیه طبیعت به ما خواهد بود.

خبری از چهچه پرندگان و آواز گنجشکان نیست. حالا دیگر راضی شده‌ایم به کلاغ سیاهی که هر روز صدای قارقارش بیاید، اما صد حیف که از آن هم خبری نیست! دیگر خبری از خانه‌های کاهگلی، حوض‌های پر از ماهی قرمز، آن باغچه‌های پر از گل هم نیست و حتی خبری از آسمان آبی و آفتاب پرتو طلایی.



هر تشخیصی را باور نکنیم

سپیده نوروزی

و دوباره سایکوسوماتیک بستری شدم. بعد از ۱۲ روز تشخیص دکترها این بود که قرص‌های اعصاب را کنار بگذارم و قرص شبه‌تشنج مصرف کنم.

چند ماه گذشت. دیگر با شبه‌تشنج اُخت شده بودم. روزی ده بار و حتی بیشتر تشنج می‌کردم. دکتر متخصص می‌گفت: کاملاً طبیعی و از عوارض قرص‌هاست.

حساب زندگی کردن از دستم در رفته بود. نمی‌دانستم روزها و ساعت‌ها چگونه می‌گذشت تا آن که بهمن ۹۳ به علت تشنج کنترل نشده و فراموشی دوباره در سایکو بستری شدم. این بار دکترم گفت: آب پاکی را بریزم روی دستت! و تشخیص داد که من تشنج (صرع) واقعی دارم.

دیگر از زندگی ناامید شده بودم. کم‌کم ناتوان و افسرده شدم. آن‌قدر در قرص‌های جدید فرورفتم که حتی نمی‌توانستم کارهای شخصی‌ام را انجام بدهم.

کم‌خوراکی، ضعف بینایی، نداشتن تعادل، کم‌شنوایی، دل‌درد و به هم ریختن آنزیم‌های بدنم کارم را این بار به‌آسانی کشید. بعد از پنج روز فهمیدم قرص‌های صرع، تشنج، باعث عفونت سیستم گوارشی بدنم شده است و بعد از بیست روز در بخش گوارش بستری شدم.

بعد از بهبودی نسبی دکتر گفت که باید در بخش مانیوتورینگ مغزی بستری بشوم.

بعد از دو روز وقتی دکترم نتیجه آزمایش مغزم را دید گفت: که ای کاش پنج سال پیش تو را به مانیوتورینگ مغزی می‌فرستادم. چون تو اصلاً مشکل صرع و هیچ نوع تشنجی نداری!

حالا من مانده‌ام و دردها و قرص‌های جدید گوارشی و عمری که فقط به‌خاطر تشخیص غلط پزشکان بر باد رفته است. امیدوارم که هیچ اختلالی و هر تشخیصی را زود باور نکنیم.

همیشه استرس داشتم؛ به‌خصوص در مدرسه و سال‌های دبیرستان. پشت کنکور استرسم به اوج رسید. بنا به توصیه مشاوره مدرسه به روان‌پزشک مراجعه کردم و جرعه مشکلاتم با رفتن به پیش این دکتر روان‌پزشک زده شد.

برایم چند تا قرص تجویز کرد. امید داشتم با مصرف این قرص‌ها و با پایان دوره داروهایم، بعد از کنکور استرسم تمام بشود. چند بار حالت ضعف و منگی و گیجی داشتم. با خودم گفتم: احتمالاً بعد از نتایج کنکور بهتر می‌شوم، اما زهی خیال باطل!

بعد از مدتی این حالت ضعف به غش تبدیل شد. وقتی به دکتر مراجعه کردم، گفت: عوارض قرص‌هاست و کاملاً طبیعی.

از حالت‌های جدیدم ترسیدم. این بود که به دکترهای دیگری از جمله مغز و اعصاب هم رفتم. نظر آن‌ها هم با دکتر روان‌پزشکم موافق بود. این علائم همواره بیشتر و بیشتر می‌شد.

بعد از کنکور و قبولی در رشته موردنظر و ثبت‌نام در دانشگاه و حتی گذراندن ترم اول، همه برنامه‌ها داشت خوب پیش می‌رفت که من به علت فراموشی، در بخش سایکوسوماتیک (روح و جسم) بستری شدم. تشخیص دکترها این بود که این غش و فراموشی من یک نوع شوک عصبی است و باید در بخش روان بستری بشوم. بعد از ۱۵ روز که مرخص شدم فهمیدم باید به‌جای قرص استرس، قرص اعصاب مصرف کنم!

حالت غش بیشتر شد. یک روز در میان یا درمانگاه بودم یا بیمارستان. بعد از چند ماه کم‌کم افسردگی نیز بر من غلبه کرد، به‌طوری که حتی دانشگاهی را که مرکز درخششم بود، رها کردم و خانه‌نشین شدم.

بعد از شش ماه نمی‌دانم چرا غش‌هایم کمی غیرطبیعی بود



تقوای چشم

جواد فرخی از ملایر

ای بسا تقوا که از تیر نظر
رفته بر باد و شده زیر و زبر
ای بسا عابد که از راه نگاه
خرمن طاعات عمرش شد تباه
ای بسا عاقل که از راه نظر
کرده غول جهل، عقلش بی ثمر
بارالها لوح جانم خود بشوی
راز وحدت را به گوشم خود بگوی
جانم از آلودگی‌ها پاک کن
در طواف حق دلم چالاک کن
هر کسی از باده لطفت چشید
دل ز غیر تو به آسانی برید
بارالها صد هزاران انبیا
تو فرستادی که ای انسان بیا
آمدن من روسیاه و سربه زیر
ای رئوف مهربان دستم بگیر
با همه جرم و تباهی‌ها که هست
حضرتت در را به روی کس نیست
رحمتت آرامش جان می‌شود
«با کریمان کار آسان می‌شود»

چشم خود را بر حرام حق ببند
تا نبیند دُر ایمانت گزند
نفس سرکش را رها نتوان نمود
باید این خانه ز دیوانه زدود
چشم خود را گر ببندی بر حرام
می‌شوی از جام رحمان غرق کام
گفت پیغمبر: چشم پوشید از هوس
تا ببینید آن چه را نشنید کس
معرفت خواهی بپرهیز از گناه
تا دهند علم و عشق و سوز و آه
نفس سرکش را اگر بندی لگام
می‌کند در پیش چشم‌ت حق قیام
غیر تقوا هر چه گویی هیچ نیست
کسب تقوا کن که باقی رفتنی است
هر که منزلگاه آخر را بدید
خاطر خود جانب تقوا کشید
دل در این معبر نیست و بار بست
هر چه بت بپوشد یکایک در شکست
الحذر یاران که ابلیس لعین
بر هلاک ما شده با ما قرین

آیا می‌دانید؟

به انتخاب فاطمه رائی

- وزن یک ابر معمولاً ۵۰۰ تن است.
- آی کیوی زنان بالاتر است.
- اگر صدف را روی گوش خود بگذارید صدایی می‌شنوید آن صدای خون گوش شماست.
- سیم شارژر به این دلیل کوتاه است که هنگام شارژ با تلفن صحبت نشود.
- آهسته خوردن غذا باعث لاغری می‌شود.
- احتمال اصابت رعدوبرق به مردان بیشتر از زنان است.
- نوشیدن آب قبل از امتحان نمره فرد را افزایش می‌دهد.
- هرچه شادتر باشید کم‌تر به خواب نیاز خواهید داشت.
- نسل انسان به احتمال ۹۰ درصد تا سال ۹۰۰۰ میلادی منقرض می‌شود.
- در سه ثانیه اول بیداری هیچ چیز را به یاد نمی‌آورید.
- به‌طور متوسط زنان سالانه ۳۴ تا ۶۸ بار و مردان تقریباً ۶ بار گریه می‌کنند.
- سه روز ماندن در فضای کاملاً تاریک باعث کوری دائمی فرد می‌شود.
- تقریباً ۸۰ درصد از هوش بچه‌ها به مادرشان می‌رود.
- ایرانیان در انگلیس ثروتمندترین قشر جامعه هستند.
- رودی در کامبوج شش ماه سال از شمال به جنوب و شش ماه دیگر سال از جنوب به شمال جریان دارد.

نماز روی سنگ!

دکتر سید مصطفی سجادی

ظهر به مسجد الحرام رفته بودم اما به جهت گرمای زیاد هوا ممکن نبود بتوان در کنار خانه خدا جا گرفت و من هم مثل خیلی‌ها برای نماز به دنبال جایی بودم که سایه باشد و خنک‌تر و این مکان‌ها هم تا جایی که چشم کار می‌کرد، با فرش پوشانده شده بود. از این‌رو برای یافتن جای خالی که در آن جا فرش نباشد و بتوانم سجده صحیحی انجام دهم، قدم برمی‌داشتم و به اطراف نگاه می‌کردم.

چند سال قبل برای عمره به مکه مکرمه مشرف شده بودم، به‌طور معمول، حاجیان پس از اتمام اعمال عمره، لباس‌های احرام را از تن بیرون آورده و با پوشش عادی خود چند روزی در مکه مشغول به زیارت و عبادت می‌شوند.
ظهر یکی از همین روزها که اتفاقاً از روزهای داغ تابستان هم بود برای نماز





زمان نور بر گلدسته یاد
رسد بر گوش هر عاشق چو فریاد
نماز اول وقت و حضورش
بود معراج و هر مؤمن شود شاد

«وَأَنْ لَا تَعْقُ وَالِدَيْكَ؛ پدر و مادر خود را ناراضی نکنی (عاق آنان نشوی)»

پدر و مادر بوستانی از عشق و محبت‌اند
جنتی پر از مهر و عاشقانی بی‌منت‌اند
پروانه سوخته‌ای بر شمع وجود کودک‌اند
آیینهای از انعکاس انوار رحمت‌اند
چون جوانی کودکی را یاد کن
با تأمل، پیریت آباد کن
شکر این نعمت همین بس ای عزیز
با تفضل، والدینت شاد کن

«وَلَا تَأْكُلْ مَالَ الْيَتِيمِ ظُلْمًا؛ مال یتیم را از روی ظلم و ستم نخوری.»

یتیم، دل شکسته‌ای است که مهر و عشق را جست‌وجو می‌کند. یتیم، جویای مهر مادری و عنایت پدری است. یتیم، نهال خمیده‌ای است که نیازمند دست محبتی برای ایستادن در مسیر زندگی است.

هر آن کس در عمل باشد مسلمان
بخواهد مهر و لطف پاک یزدان
زهر ظلم و ستم دوری بجوید
کند رحم و مروت بر یتیمان

* خصال، ج ۲، ص ۵۴۳.



در حدیث مبارکی پیامبر اکرم ﷺ به امیر مؤمنان (علیه السلام) درباره چهل نکته سفارش کردند: «چهل نکته‌ای که اگر به نیت رضای خدا و پاداش عالم آخرت انجام گیرد، موجب می‌شود که انسان با انبیاء و صدیقین و بندگان شایسته خدا محشور شود. برخی از این نکات را همراه با توضیحی اندک، می‌خوانیم:

«أَنْ تُؤْمِنَ بِاللَّهِ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَتَعْبُدَهُ وَلَا تَعْبُدَ غَيْرَهُ؛ این‌که به خدای یگانه و بدون شریک ایمان بیاوری و او را بپرستی و غیر او را نپرستی.»

ایمان به او و پرستش او یعنی قلب تو فقط جای او باشد و لاغیر، نه میل به دنیا مگر برای او و نه اشتیاق به آخرت مگر به آرزوی وصل او...
ای آیین انوار الهی! بیا با هم کعبه قلبمان را از هر چه غیر اوست خالی کنیم و بت‌های شرک‌آمیز را ابراهیم‌گونه بشکنیم و بر دروازه‌اش بایستیم تا تنها ملائکه به طواف خانه دلمان بیایند.

بشنوای همراه من در این جهان
از نبی اکرم ﷺ این پند گران
آور ایمان، بر خدای بی‌شریک
پس تو باش عبد خدای لا مکان



«وَتُقِيمَ الصَّلَاةَ يَوْضُوءٍ سَابِغٍ فِي مَوَاقِيتِهَا وَلَا تُؤَخِّرْهَا فَإِنَّ فِي تَأْخِيرِهَا مِنْ غَيْرِ عِلَّةٍ غَضَبَ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ؛ نماز را با وضوی کامل در وقت‌های خودش بخوانی و تأخیرش نیندازی که بدون جهت نماز را تأخیر انداختن باعث خشم خدای عزوجل است.»

نماز نیاز عاشقانی است که گوهر وجودی خویش را نه از خاک که از افلاک می‌دانند. نماز لذت روح عبدی است که فقط به فکر جسم فانی‌پذیرش نیست. نماز نوری است از انوار حق بر آئینه دل هر عاشقی. نماز مدح و ستایش الهی است که لا اله الا هو. نماز اتصال به اقیانوسی از معرفت الهی است.

گفت: چرا؟
گفتم: برای این‌که همه ما می‌دانیم که در زمان پیامبر ﷺ سنگ بوده و حضرت گاهی بر آن سجده می‌کردند، اما یقین داریم که فرش نبوده، حالا شما به چه دلیلی روی فرش سجده می‌کنید؟ این شما باید جواب بدهید!
این جمله را که شنید نگاه متعجبانه‌ای به من کرد و بدون این‌که کلمه‌ای بگوید، بلند شد و رفت! ●

کنارم با حالتی تمسخرآمیز گفت: این چه کاری است، انجام می‌دهی؟
گفتم: چه کاری؟
گفت: روی فرش‌ها سجده نمی‌کنی و می‌گرددی دنبال جایی که سنگ باشد!
گفتم: مگر اشکالی دارد؟
با حالت طلبکارانه‌ای گفت: بله باید جواب بدهی که چرا این کار را می‌کنی، آیا این کار، شرعی است؟
من هم گفتم: اتفاقاً شما باید جواب بدهی؟

پس از دقایقی جست‌وجو در شبستان‌های اطراف کمی بالاتر از ورودی کوه صفا، جایی را پیدا کردم که محل نشستن روی فرش بود اما محل گذاشتن سر برای سجده، سنگ حرم قرار داشت. خوشحال شدم و نشستم تا وقت نماز برسد، غافل از آن‌که یکی از طلاب اهل سنت پاکستانی که ظاهراً از مرشدانی بوده که مأمور هدایت دیگران هستند، آن‌جا بود و کار مرا زیر نظر داشت. دقایقی از نشستن نگذشته بود که آمد



تشکرپرندگان



پرندگان محلی با آوردن اشیاء مختلف برای دخترپچه‌ای که به‌طور مرتب برای آن‌ها غذا جمع می‌کرد، تشکر کردند.

طرح جالب



هلندی‌ها وسایلی را که نیاز ندارند، در این کیسه‌های مخصوص می‌ریزند تا افرادی که به آن نیاز دارند آن‌ها را بردارند، این طرح با هدف کم کردن تولید زباله در این کشور انجام می‌شود.

معیار ازدواج خانوم‌ها

دانشمندان در جدیدترین تحقیقات خود متوجه شده‌اند خانم‌ها هنگام انتخاب همسر، آقایان درون‌گرا و تحصیل‌کرده را ترجیح می‌دهند.

بر اساس نتایج این تحقیق، ۹۹ درصد خانم‌های مورد بررسی نسبت به این دو ویژگی واکنش مثبت نشان داده‌اند. همچنین آقایان کم‌حرف، خجالتی و تحصیل‌کرده راحت‌تر اعتماد خانم‌ها را جلب کرده و از سوی آن‌ها مهربان‌تر و باهوش‌تر تلقی می‌شوند.



لک‌لکی در کار نیست

بیشتر پدر و مادرها به‌ویژه از نوع غربی‌اش وقتی که کودکانشان از آن‌ها می‌پرسند «من از کجا اومدم؟» پاسخ می‌دهند که «تو رو لک‌لک آورده» اما حدود یک ماه پیش کتابی ترجمه شد با نام «لک‌لکی در کار نیست!» که موضوع آن، آموزش مسائل جنسی برای کودکان خردسال است. این کتاب با استفاده از تصاویر کودکان رنگارنگ، آن‌چه را که دیگران درباره مسائل جنسی می‌دانند، به کودک یاد می‌دهد. «لک‌لکی در کار نیست» در اینترنت و با قالب پی‌دی‌اف منتشر شد و به گفته منتشرکنندگان فقط در روز اول ۱۰ هزار بار و در روز دوم ۳۰ هزار بار دانلود شد.



نوعروس‌های جوان

ازدواج دختران در مقطع دبیرستان و شاید هم زودتر فراوان شده و در بسیاری از خانواده‌ها دیده می‌شود. بر اساس آمارها در کشورهای درحال توسعه از هر سه دختر یک نفر قبل از ۱۸ سالگی ازدواج می‌کند، در ایران نیز تقریباً حدود ۱۷ درصد دختران پیش از رسیدن به ۱۸ سالگی ازدواج کرده‌اند. گفتنی است سن ازدواج قانونی در ایران برای دختران ۱۳ سال و برای پسران ۱۵ سال در نظر گرفته شده است.



ورود ممنوع

به همه والدینی که حتی برای کودکان پنج‌ساله‌شان تبلت می‌خرند و می‌گذارند آزادانه در فضای مجازی بچرخند، باید گفت: سن مجاز کودکان برای ورود به شبکه‌های اجتماعی ۱۶ سال تعیین شده است. تصویب قوانین جدید در اروپا در راستای افزایش حداقل سن مجاز کودکان برای حضور در شبکه‌های اجتماعی از ۱۳ سال به ۱۶ سال نشان‌دهنده وجود نگرانی‌هایی در مورد استفاده کودکان از شبکه‌های اجتماعی است.



خبرهای کوتاه

- داشتن ویزا برای زائران اربعین حسینی الزامی است.
- قطاب یزد به ثبت ملی رسید.
- هشدار! موزه‌های آلوده به ویروس ایدز در مکزیک کشف شد.
- دانمارکی‌ها هرساله در مراسمی عجیب ۵۰۰ نهنگ را می‌کشند.
- به‌زودی داروخانه‌های گیاهی در کشور آغاز به کار می‌کنند.
- نشان سفیر سلامت به جمشید مشایخی اهدا شد.
- ازدواج فامیلی زمینه‌ساز ۵۰ درصد ناهنجاری‌های مادرزادی قلبی در کشور است.
- یک کشاورز اصفهانی چهار تن از محصولش را برای حمایت از حیوانات در اختیار آهوان گذاشت.
- سگته قلبی نخستین علت مرگ‌ومیر در کشور است.
- بیش از ۴۰ میلیون نفر از مردم هند به ویروس هپاتیت B آلوده هستند.
- ماه ژوئن گذشته «گرم‌ترین ژوئن جهان تاکنون» بوده است.
- روزانه ۷ تا ۱۰ نفر در کشور به دلیل نرسیدن عضو پیوندی فوت می‌کنند.
- یک‌سوم ایرانی‌ها اجاره‌نشین هستند.
- سطح آب دریاچه ارومیه ۵۹ سانتی‌متر افزایش پیدا کرد.
- اعتیاد به‌عنوان عامل ۴۰ درصد طلاق‌ها و ۶۰ درصد جرائم کوچک شناخته شد.
- معاون آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش از مردودی ۴۷ هزار کلاس اولی در دو سال گذشته خبر داد.
- نیمی از گیم‌های تلفن همراه را زنان تشکیل می‌دهند.
- در سال تحصیلی جدید پنج زبان خارجی در مدارس تدریس خواهد شد.
- ایران رتبه سوم در تولید گردو در جهان را به خود اختصاص داد.
- ازدواج ۶/۵ درصد کاهش و طلاق ۵ درصد افزایش پیدا کرده است.
- در ایران ۲/۵ میلیون زن سرپرست خانوار وجود دارد.
- رشته تجربی به‌عنوان پرتعدادترین رشته در ایران شناخته شد، تمایل به رشته ریاضی بسیار کم است.

پرواز معنوی



کارکنان فرودگاه همدان با برپایی جشنی، کودکان بی‌سرپرستی را که آرزویشان دیدن هواپیما از نزدیک بود، سوار هواپیما کردند.

فرش پلاستیکی



این فرش ۶ متری با استفاده از ۶۷۴۰ در بطری پلاستیکی در بستک استان هرمزگان ساخته شده است، فعالان محیط‌زیست مدتی است با جمع‌آوری و فروش در بطری به معلولان نیازمند کمک می‌کنند.

گوچه‌های سرطان‌زا



گوچه‌فرنگی‌هایی که به سالاد شیرازی رنگ می‌دهند و به سالاد فصل طعم، می‌توانند سرطان‌زا باشند، رگه‌های سفید که بعد از قاچ زدن در گوچه دیده می‌شود باقی‌مانده نیترات است، ماده‌ای که منجر به بروز سرطان می‌شود؛ پس اگر گوچه‌فرنگی قاچ زدید و رگه سفید در آن دیدید، برای رعایت سلامت خودتان بدون لحظه‌ای تردید آن را روانه سطل آشغال کنید. ضرر مادی بهتر از افزایش احتمال ابتلا به سرطان است.



پريدن روح ميتان به عالم بالا مبارک باد!

عموشاونه

«این مسئله هم حل شد، لطفاً

مسئله بعدی» ماه

از آن جا که یکی از مسئولان گفته نباید آمار طلاق را رسانه‌ای کرد، عرض می‌کنیم: یکی از مسائل عمده در کشور ما رشد عجیب طلاق بوده است. حتی اگر شمای خواننده به هیچ‌جا رفت‌وآمد نکرده باشی و هیچ رسانه‌ای را پیگیری نکرده باشی و در خاندانتان هم خبری از طلاق و طلاق‌کشی نباشد باز هم با مطالعه چند شماره از همین مجله به این نکته پی برده‌اید که آمار طلاق در حد خطرناک رسیده است، اما اگر حالا با شنیدن این خبر نگران شده‌اید دیگر نگران نباشید که این مسئله هم حل شد. چه‌طور؟ از قرار معلوم بررسی‌ها نشان داد که اصولاً مشکل اصلی در فرایند طلاق این است که ما دائم اعلام می‌کنیم که آمار طلاق رفت بالا. این امر به‌نوبه خود موجب می‌شود که مردم علاقه بیشتری به طلاق گرفتن داشته باشند تا آمار را بالا ببرند. در نتیجه ما با اعلام نکردن طلاق، یک فقره خط بطلان پررنگ بر این روند کشیده و حساسی حال کسانی را که با این بهانه قصد طلاق گرفتن را داشتند می‌گیریم.

فقط این سؤال باقی می‌ماند که چرا ارائه آمار از ازدواج باعث افزایش ازدواج نشده ولی آمار طلاق موجب افزایش طلاق شده؟ آیا تبعیض بین این دو روست؟! به‌هرحال با تشکر از مسئولان برای حل این مسئله، تقاضا می‌شود برای بقیه مسائل لاینحل نیز بدون ایجاد سروصدا و اخلاص جلو بیايند تا به‌آسانی حل شوند.

«لطیفه» ماه

خانمی با همسرش تماس می‌گیرد و می‌پرسد: کجایی؟
مرد به‌راحتی پاسخ می‌دهد: پیش مامانم!
زن نیز با راحتی می‌گوید: پس وقتی کارت تمام شد زودتر بیا خانه که مادرت این‌جا منتظر تو نشسته است.
در پایان اشاره می‌کنیم مراسم ختم آن مرحوم فردا در همان محل برگزار می‌باشد.

«سوالات» ماه

گزینه درست را انتخاب کنید:

اول: مردم ایران بیش‌ازحد معمول ... مصرف می‌کنند.

(الف) اکسیژن (ب) پول (ج) انسان‌دوستی (د) غذا

دوم: تمام ... سطح تهران جمع‌آوری می‌شوند.

(الف) کارگران (ب) دانشگاهیان (ج) ورزشکاران (د) متکدیان

سوم: تازه‌ترین پژوهش‌ها در زمینه روابط در خانواده‌ها نشان می‌دهد زمان گفت‌وگو در خانواده‌های ایرانی به ... در شبانه‌روز رسیده است.

(الف) ۲۵ ساعت (ب) ۲۴ ساعت و نیم (ج) نهایتاً ۲۴ ساعت بدون چک و چونه (د) ۱۵ دقیقه

چهارم: علی دایی: ما چه بخوایم چه نخواهیم ... حرف اول را در دنیا می‌زند برای همین هر کسی می‌خواهد معروف شود به سمت ... می‌آید.

(الف) پول (ب) عکس با لباس ورزشی (ج) آقای گل فوتبال جهان (د) فوتبال



«به یک شوهر نیاز مندیم» ماه

احتراماً مطلع شدیم که ناموس خلق، سرکار خانم مریم قجر بالآخره بیوه شد. به همین سبب از عموم خواستگاران بی‌ریشه که سابقه قتل و جنایت و غیره داشته باشند و صلاحیتشان در این امور توسط سازمان‌های امنیتی خارجی تأیید شده باشد، درخواست می‌شود جهت خواستگاری مشارالیه‌ها حضور به هم برسانند. هم‌اینک یک سابقاً مسئول سعودی و یک احتمالاً مسئول آمریکایی در لیست خواستگاران مریم قجر قرار دارند. لازم به تأکید است که شوهر یکی مانده به آخر مریم هم هنوز سر و مُر و گنده، دارای وجود خارجی می‌باشد هرچند ادعایی هم ندارد. جهت اطلاع خواستگاران احتمالی گوشزد می‌شود خانم قجر برای خودش یک گروه آدم‌کش هم در تیول دارند که مهریه‌شان از شوهر سابقشان است.



«غذای ماه»

در این شماره به یک غذا با تابعیت بین المللی می پردازیم
«چای حلو»
مواد لازم:

استکان کمرباریک سنتی: یک عدد
چای تلخ ایرانی: به اندازه یک استکان
شکر شیرین ایرانی: دو قاشق چای خوری
قاشق هم زدن: به اندازه حساس بودن خانم خانه
طرز تهیه

ابتدا چای موردنظر را داخل استکان موردنظر می ریزیم. باید دقت شود که چایی نباید از استکان لبریز شود. پس از آن به آرامی دو قاشق چای خوری شکر موردنظر را داخل استکان اضافه می نماییم. سپس با توجه به میزان حساسیت خانم خانه، از همان قاشق یا قاشق دیگر برای هم زدن «چای حلو» موردنظر استفاده کرده و در پایان با گفتن بسم الله میل می نمایم!

«در حد شکست عشقی» ماه

به تازگی انجمن دندان پزشکی انگلیس خبری اعلام کرده که برای برخی ها می تواند در حد و اندازه های شکست عشقی باشد. حالا چه گفته اند؟ این دانشمندان اعلام کرده اند که «استفاده از نخ دندان تأثیری بر سلامت دندان ها ندارد و حتی می تواند ائتلاف وقت باشد». آن هم در این دوران که وقت طلاست! تازه این دانشمندان این را هم گفته اند که «مطالعات مربوط به کارایی نخ دندان قابل اعتماد نیستند چون برخی از آن ها فقط برای مدت دو هفته انجام گرفته و در این مدت کوتاه، پوسیدگی دندان یا بیماری های دهان کمتر احتمال دارد، رخ دهد». یعنی به همین راحتی این همه سال تبلیغات برای نخ دندان و صرف هزینه و وقت برای نخ دندان کشی! رفت زیر سؤال؟! هرچند این دانشمندان تأکید کردند که «بهترین روش برای کاهش خطر پوسیدگی دندان و بیماری های لثه، مسواک کردن دندان ها دو بار در روز با خمیر دندان های حاوی فلوراید است»، اما به نظر حقیر

هیچ بعید نیست که چند سال بعد اثر مسواک هم زیر سؤال برود و این وقت های چون طلا این بار جلوی آینه روشویی بر باد رفته باشد؛ بنابراین توصیه می کنیم تا اطلاع ثانوی مواظب باشید و ققتان کجا هرز می رود!



«افسردگی عمومی، ممنوع» ماه

حتماً تا حالا دیده اید که وقتی کسی فوت می کند اقوام و آشنایان بنر تسلیت می زنند اما به نظر می رسد شما هم مثل ما متوجه نشده اید که این بنرها موجب افسردگی عمومی و آزردهی خاطر شهروندان می شود. الحمدلله شهرداری یکی از شهرهای کشور این واقعیت مهم را کشف کرده و برای مقابله با افسردگی و آزردهی، کلاً نصب هرگونه بنر تسلیت را ممنوع اعلام کرده و از این هم بالاتر گفته است که در صورت مشاهده فوراً جمع آوری می گردد. ضمن تشکر از این نهاد اعلام می کنیم که همان قدر که به این ممنوعیت ها در راستای کاهش افسردگی باید پرداخته شود باید از طرف مقابل با به کارگیری تکنیک هایی شادابی اجتماعی را هم افزایش داد. برای مثال وقتی بنر تسلیت موجب افسردگی است پس بنر تبریک و تولدت مبارک و... موجب شادمانی می گردد؛ بنابراین تقاضا می شود اگر کسی از آشنایان شما فوت کرد به فکر بنرهایی این چنین باشید: رسیدن روح میتان به آن دنیا بر شما مبارک باد/ پرواز آن پرنده سبکبال تا انتهای آسمان تهنیت باد و...

نمایندگه‌های ما



اگر شما هم دوست دارید از اهالی «خانه خوبان» باشید، دو قدم ساده بردارید...
برای اشتراک یک ساله (۱۲ شماره):

۱. مبلغ ۳۰۰/۰۰۰ ریال با پست عادی یا ۵۰۰/۰۰۰ ریال با پست سفارشی به شماره حساب ۰۱۱۰۳۳۷۸۸۱۰۰۰ سیبای بانک ملی یا شماره کارت ۶۰۳۷۹۹۱۸۹۹۷۰۳۹۹۹ به نام مرکز مشاوره مأوا وابسته به مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) واریز کنید.
۲. با دفتر نشریه به شماره ۳۲۱۱۳۱۲۲ - ۰۲۵ تماس بگیرید و از واریز وجه و برقراری اشتراک اطمینان حاصل کنید.
به‌همین سادگی!

باقی بقیاتان

بهترین نوشته‌ای که خوانده‌اید! (مسابقه نظر سنجی)

در مجله‌ای که در دست دارید، چه مطلبی از همه سودمندتر بود؟ کدام صفحه بیش از همه به دل شما نشست؟ اگر قرار بود خواندن فقط یک نوشته خانه‌خوبان را به عزیزترین‌هایتان توصیه کنید، کدام را انتخاب می‌کردید؟ لطفاً نظرات خود را برای ما ارسال کنید. با این لطف شما افزون بر این که با سلیقه‌ها و نیازهایتان بیشتر آشنا می‌شویم و برای بهتر شدن، بیش‌تر تلاش می‌کنیم، اسباب تشویق و تقدیر نویسنده «مطلب برگزیده» را هم فراهم خواهیم ساخت. در کنار همه این‌ها ما برای مخاطبانی که در این باره با مجله همکاری کنند، جوایزی فرهنگی در نظر گرفته‌ایم.

همین که عنوان مطلب را برای ما پیامک کنید، کافی است. از لطف همراهی و همدلی شما با خانه‌خوبان سپاسگزاریم.

پیامک ما: ۱۰۰۰۱۶۷۸

اسامی برندگان مسابقه پیامکی تیر ۹۵

۱. خانم مرضیه شعبانی (قم)
۲. خانم فائزه وحیدی (قم)
۳. خانم معصومه قدیمی (تهران)
۴. آقای یزدان شه‌بخش (زاهدان)
۵. خانم فاطمه مهدی‌قلب (اهواز)

اسامی برندگان مسابقه نظر سنجی تیر ۹۵

۱. خانم سمیه نجفوند (خرم‌آباد)
۲. خانم تاج ذوالفقاری (آبدانان)
۳. خانم سمانه تلی (کاشان)
۴. خانم حمیده کمیجانی (قم)
۵. آقای مرادعلی بیونقی (سبزوار)



چند نکته

- از مطالب زیبا و خواندنی شما خوانندگان که دوست داریم نکته‌های ناب و دل‌نشین، خاطرات شیرین و درس‌آموز، مقالات کوتاه و کاربردی و حتی پیامک‌های نکته‌آموز باشد، استقبال می‌کنیم.
- روش‌های ارتباط شما با مسئولان نشریه، شماره تماس

(۰۲۵۳۳۱۱۳۱۲۲)، سامانه پیامکی (۱۰۰۰۱۶۷۸) و نیز نشانی پست الکترونیکی (khaneh.khooban@gmail.com) است. منتظر حرف‌ها، انتقادات و پیشنهادهای سازنده شما هستیم. ■ نشریه در موضوع خانواده و برای همسران تولید می‌شود. ممکن است برخی از مطالب مناسب فرزندان شما نباشد؛ مطالبی که بر اساس نظر کارشناسان طرح آن را ضروری می‌دانیم. ما مراقبت‌های لازم را به خود شما می‌سپاریم.

مسابقه



۱ پاسخ این پرسش‌ها را در متن مجله خواهید یافت.

۲ پاسخ صحیح را که شامل یک عدد ۲۰ رقمی است به شماره پیامک ۰۰۰۰۰۰۰۰ ارسال کنید.

۳ مهلت ارسال پاسخ ۱۹ مهر ۱۳۹۵ است.

۴ به پنج نفر از برندگان به قید قرعه جوایزی اهداء خواهد شد.

(ح) این ویژگی موجب تأثیرگذاری منفی
هزینه‌های غیر ضروری می‌شود

۴. جزئی و پراکندگی

۵. ناکارایی و تنوع

۶. دل‌بستگی و تکرار

(ط) منشأ دروغ

۷. پریشانی

۸. حقارت درون

۹. هر دو گزینه

(ی) به تلاوت سوره الرحمن در این روز به این
صورت که بعد از هر «قبای آلاء ربکما تکذبان»
بگوید «لایسئء من آلائک رب اکذب» بسیار
سفارش شده است.

۱. پنج‌شنبه

۲. جمعه

۳. دوشنبه

(ک) در هنگامی که شرایط دختر اقتضای

ازدواج را ندارد درباره خواستگاران او چه

عکس‌العملی نشان بدهیم؟

۴. اصل آمدن خواستگار را به دختر اطلاع
ندهیم.

۵. از خانواده خواستگار بخواهیم که در زمان
مناسب دیگری این خواستگاری را مطرح کنند.

۶. بدون درگیر کردن ذهن دختر به خواستگار
جواب رد بدهیم.

(ل) از پیامدهای استفاده کودکان از فناوری‌های
دیجیتال نیست

۷. عدم تکامل فرایندهای مختلف یادگیری

۸. کاهش شور و شوق اجتماعی

۹. پررنگ شدن روابط عاطفی

(م) از مزایای ظروف سنگی است

۱. نسوز هستند و سبب گوارا شدن غذا می‌شوند.

۲. از سالم‌ترین ظروف‌اند و شست‌وشوی راحتی
دارند.

۳. هر دو گزینه

(الف) از نگاه امام هادی (علیه السلام)

ثروتمندی به چیست؟

۱. انباشتن نیکوکاری برای آخرت

۲. فرزندان زیاد

۳. کمی آرزو و راضی بودن به اندازه کفاف

(ب) در ازدواج، مهریه جنبه ... دارد

۴. نمادین

۵. دادوستد

۶. مادی

(ج) رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمودند: نشان دادن راه به
دیگری ... است

۷. عبادت

۸. صدقه

۹. هدایت

(د) از این آیات نتیجه می‌گیریم که معلم قرآن

باید خیلی مهربان باشد

۱. آیه ۱-۲ سوره الرحمن

۲. آیه ۳-۵ سوره علق

۳. آیه ۹ سوره اسراء

(ه) طبق فرمایش امیرمؤمنان (علیه السلام) جان را فاسد
می‌کند و زیان‌بار است

۴. پرخوری

۵. پرخوابی

۶. هر دو گزینه

(و) بخشی از وصیت‌نامه اوست

سلام مرا به امام خاتمه‌ای برسانید و بگویید اگر
دوباره زنده شوم از تکه‌تکه شدن در راه تو ایایی
ندارم.

۷. شهید محمدامین کریمیان

۸. شهید سجاد طاهر نیا

۹. شهید مسعود عسگری

(ز) حداقل سن مجاز کودکان برای حضور در

شبکه‌های اجتماعی

۱. ۹ سال

۲. ۱۲ سال

۳. ۱۶ سال

(ن) پژوهشگران، این کودکان را از خیره شدن
به هر نوع نمایشگری منع می‌کنند

۴. کودکان زیر سه سال

۵. کودکان زیر دو سال

۶. کودکان زیر پنج سال

(س) ملاک تشخیص عالم و دانشمند از نگاه
قرآن

۷. ترس از خدا

۸. تدبیر و مردم‌داری

۹. دانش پربرکت

(ع) باعث بی‌برکت شدن رزق و عدم استجابت
دعاست

۱. ظلم

۲. کفر

۳. شرک

(ف) از آثار به همراه داشتن دست‌نویس سوره
الرحمن است

۴. آسان شدن کارهای سخت

۵. بهبودی درد چشم

۶. هر دو گزینه

(ص) بهترین زمان برای آموزش کودکان:

۷. قبل از هفت سالگی

۸. هفت تا ۱۴ سالگی

۹. ۱۴ تا ۱۸ سالگی

(ق) از نگهداری غذا در این ظروف پرهیز کنید

۱. مسی

۲. سنگی

۳. شیشه‌ای

(ر) امیرمؤمنان (علیه السلام) اگر بر دشمن چیره شدی...

۴. بخشیدن او را شرکانه پیروزی خود قرار بده

۵. در مجازات و انتقام زیاده‌روی نکن

۶. در تأدیب و دلسوزی برای او کوتاهی مکن

ر	ق	ص	ف	ع	س	ن	م	ل	ک	ی	ط	ح	ز	و	ه	د	ج	ب	ا	ل
۴	۳	۷	۴	۲	۷	۵	۱	۷	۶	۳	۹	۶	۱	۸	۵	۳	۸	۴	۱	۴

پاسخ مسابقه مرداد ماه