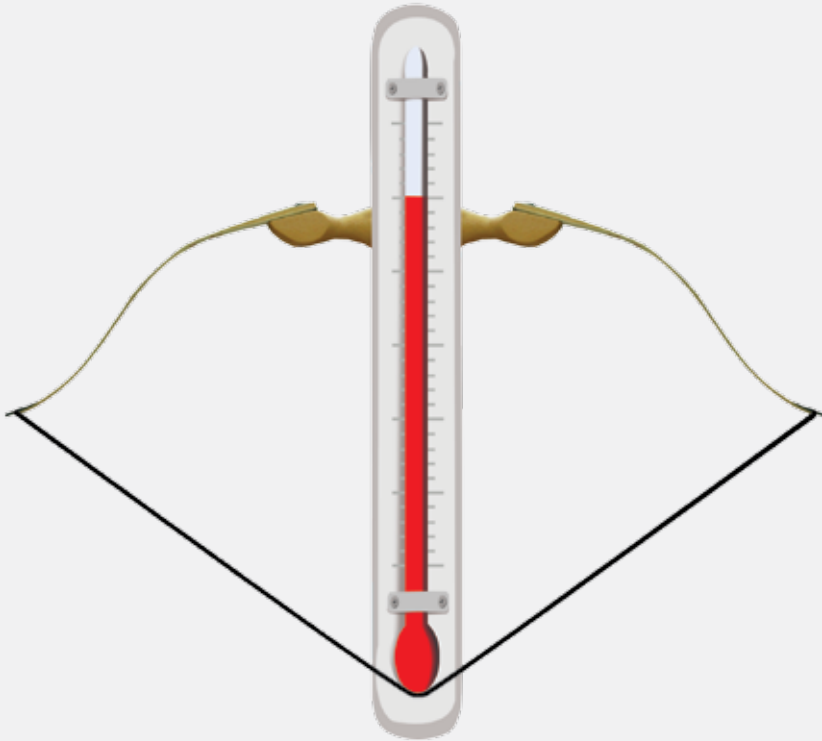


پیامبر اعظم ﷺ:



الصوم فی الحر جهاد
روزه گرفتن در گرما، جهاد است.

بحار الانوار، ج ۹۶، ص ۲۵۷



شماره ۸۷
اردیبهشت ۹۵



شماره ۸۶
فروردین ۹۵

به سفارش معاونت آموزش مرکز رسیدگی به امور مساجد استان تهران

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

مدیر مسئول: دکتر محمد دولتخواه

سر دبیر: اصغر عرفان

مدیریت و نظارت: مرکز مشاوره ماوا

همکاران تحریریه: محمد احمدی فیروزجائی، حمیدرضا مولایی، محمدعلی کرمی،

ابراهیم عابدی، عالیہ سادات مؤذن، صالحه توکلی

مدیر اجرایی و امور مشترکان: سید عبدالرسول موسوی فرد

مدیر هنری و طراح جلد: مرتضی حیدرزاده

گرافیسٹ: مجید بزم آرا، محمد صداقت

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

صندوق پستی: ۱۴۱ - ۳۷۱۶۵

تلفن: ۰۲۵ - ۳۲۹۱۱۱۲۶ - ۳۲۱۱۳۱۲۲

نمبر: ۰۲۵ - ۳۲۹۴۴۳۱۱

سامانه پیامکی: ۱۰۰۰۱۶۷۸

رایانامه: khaneh.khooban@gmail.com

نشانی اینترنتی: khanekhoban.nashriyat.ir

امور مشترکان: eshterakekhoban@gmail.com

نشانی معاونت آموزش مرکز رسیدگی به امور مساجد: تهران، خیابان سعدی شمالی، بین خیابان تقوی و منوچهری، کوچه صفامنش، ساختمان محراب، طبقه اول

کد پستی: ۱۱۴۵۷-۵۶۵۱۱

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۴۶۹۴۴ داخلی ۲۵۶ و ۲۵۸

نمبر: ۰۲۱-۶۶۳۴۷۹۳۴

سامانه پیامکی: ۳۰۰۲۲۱۴۲۲۱۵

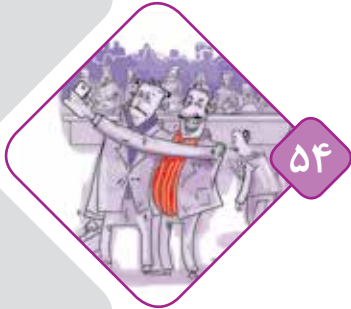
نشانی پایگاه تخصصی: www.amoozesh.masjed.ir



۱۲



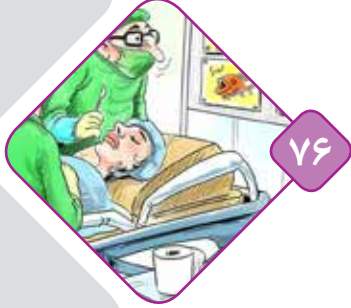
۲۶



۵۴



۷۴



۷۶



۷۷

۴ / سلام خدای خوبم

۶ / مناجات‌های بنده

۸ / طلوعه

۱۲ / یادداشت‌ها

۱۴ / در خاکریز آسمان

۱۸ / سنگ صبور

۲۲ / رمز و راز دلبران

۲۸ / عکس‌ها و حرف‌ها

۳۰ / خانه بدان

۳۴ / توبه و لیزر

۳۸ / احکام کتاب خدا

۴۴ / مادر بزرگ طایفه آفتاب

۴۶ / ما و روزه‌داران خانه

۵۴ / چه‌طور افطاری بدیم که چشم همه درآد؟

۵۸ / یک لشکر عروس سفیدپوش

۶۴ / وقتی اضطراب کودک ضرب می‌گیرد

۷۰ / اهالی خوبان

۷۶ / خبرها

۷۸ / تبسم خوبان

۸۰ / مسابقه

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!

همه عالم، سائل و گدای درگاه الهی هستند، حواست باشه یه وقت جا نمونی!

يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ...

(سوره الرحمن ۲۹)

خوش به حال عاشقی که معشوقش آن قدر جلوه‌های متنوع داره که هیچ وقت براش تکراری و کسالت‌آور نمیشه!

...كُلُّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ

(سوره الرحمن ۲۹)

فرقی نمی‌کنه چه کسی، کجا، کی و چه مقدار بهت خوبی کرده، مهم اینه که باید جبران کنی!

هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ

(سوره الرحمن ۶۰)

یعنی میشه آدم جایی باشه که تو همه حرف‌هایی که می‌شنوه، صمیمیت و محبت باشه؟ واقعا بهشت دیدنیه!

لَا يَسْمَعُونَ... * إِلَّا قِيلًا سَلَامًا سَلَامًا

(سوره واقعه ۲۶ و ۲۵)

بهره‌مندی ما از قرآن این شده که با هر توجیه بی‌منطقی، حرف قرآن رو رد می‌کنیم!

وَتَجْعَلُونَ رِزْقَكُمْ أَنْتُمْ تُكْذِبُونَ

(سوره واقعه ۸۲)

راستی تو به قسمت و تقدیر، اعتقاد داری؟ آره خیلی، چه‌طور مگه؟

می‌خواستم بگم از مرگ غافل نشو، تقدیر شده برا همه!

نَحْنُ قَدَرْنَا بَيْنَكُمْ الْمَوْتَ...

(سوره واقعه ۶۰)

اتاق هتل رو تا ساعت پنج خالی کنید. افراد دیگه‌ای می‌خوان بیان!

تو دیگه می‌تونی به اون اتاق دل ببندی؟ دنیا هم همین طوره!

عَلَى أَنْ تَبْدِلَ أَثْمَالَكُمْ...

(سوره واقعه ۶۱)

وقتی خاطرات رو مرور می‌کنی که با چه آدمای خوبی بودی و حالا از اونا جدا شدی چه قدر حسرت می‌خوری؟ یکی از دردای جهنمی‌ها همینه!

يُنَادُوهُمْ أَلَمْ تَكُنْ مَعَكُمْ...

(سوره حدید ۱۴)

همون طور که تو یه مسیر تاریک، نور چراغ باعث میشه آسیبی نبینی، تو مسیر زندگی هم، نور ایمان و تقوا باعث میشه به بن‌بست نرسی!

...وَيَجْعَلْ لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ...

(سوره حدید ۲۸)



نمی‌دونم دقت کردی اینایی که واقعاً مؤمنند غیر از این که پیش خدا اجر و پاداش دارند یه نورانیت و دلنشینی خاصی هم دارند!

وَالَّذِينَ آمَنُوا... لَهُمْ أَجْرُهُمْ وَنُورُهُمْ...

(۱۹ سوره حدید)



مردم برا خیلی چیزا بهت می‌گند شتاب کن و از دیگران جلو بزنی. ولی خدا فقط برا آمرزش و بهشت ازت سبقت خواسته!

سَارِعُوا...

(۱۳۳ سوره آل عمران)

سَابِقُوا...

(۲۱ سوره حدید)



سعی کن به جای این که به اصل و نسب افتخار کنی، رفتار تو درست کنی، خیلی از افرادی که از نسل حضرت نوح و ابراهیم (علیهم‌السلام) بودند فاسق از کار درآمدند.

وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا نُوحًا...

(۳۶ سوره حدید)



اگر دستور دادن در کنارش ایجاد انگیزه هم باشه، انجامش آسون‌تره؛ مثلاً در مجلسی فقط بگند «به دیگران جا بدید» بهتره یا بگند «به دیگران جا بدید تا خدا هم تو زندگی تون گشایش ایجاد کنه»؟

... فَافْسَحُوا لِيَفْصَحَ اللَّهُ لَكُمْ...

(۱۱ سوره مجادله)



خدا خیلی ازت بدش میاد.

چرا مگه چی کار کردم؟

حرفی زدی که بهش عمل نمی‌کنی.

من اصلاً فکر نمی‌کردم که این گناه باشه چه برسه به گناه کبیره!

... كَبِيرٌ مَّقْتًا عِنْدَ اللَّهِ...

(۲ و ۳ سوره صف)



بعضی وقتا که کارای بدمرو به یاد میارم، شرمنده میشم و استغفار می‌کنم. ولی چه کنم با کارای بدی که از یادم رفته و خدا ثبت کرده.

... أَحْصَاهُ اللَّهُ وَنَسُوهُ...

(۶ سوره مجادله)



دینداری واقعی یعنی اگر به خاطر دینت از وطن بیرونت کنند و اون جا فقیر هم بشی، باز دست از یاری خدا و رسول برداری و دنبال رضای خدا باشی، نه مثل ما که...!

لِلْفُقَرَاءِ الْمُهَاجِرِينَ...

(۸ سوره حشر)



سعی کن مشکلات دیگران رو حل کنی، حالا یا با بخشیدن یا با قرض دادن، خدا اجرت بده!

إِنَّ الْمُصَدِّقِينَ وَالْمُصَدِّقَاتِ وَأَقْرَضُوا...

(۱۸ سوره حدید)



بشین فکر کن تا حالا شده به یه چیزی احتیاج زیادی داشته باشی ولی دیگری رو به خودت ترجیح بدی؟ باور کن خیلی‌ها این طوری هستن!

... وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ...

(۹ سوره حشر)



حتی اگه هیچی رو قبول نداشته باشی، ولی از رفیق نیمه‌راه و از پشت خنجر زدن، که بدت میاد. پس آن قدر دنبال شیطان نرو!

كَمَثَلِ الشَّيْطَانِ إِذْ قَالَ...

(۱۶ سوره حشر)



آخه بعد از این همه سال که با هم قهر بودیم و به هم بدی کردیم، چه‌طور میشه درست بشیم و گذشترو فراموش کنیم؟ از خدا بخواه، اون می‌تونه!

عَسَىٰ اللَّهُ أَنْ يَجْعَلَ...

(۷ سوره ممتحنه)

به نام خداوند جان آفرین
هزار آفرین، صدهزار آفرین!



مناجات‌های «بنده»

رضا احسان پور (طنزنویس)

خدایا!

اگر دوستم داری، کمکم کن
و اگر دوستم نداری، باز هم کمکم کن!

خدایا!

لطفاً این آدم‌های خوبی را که هنوز خلق
نکرده‌ای
در اسرع وقت خلق کن!
ممنون

خدایا!

بی‌خشید ما این قدر غر می‌زنیم‌ها

خدایا!

به من قدرتی عطا کن
که قدرتمند نشوم

خدایا!

ممنونم که اسمت دواست و ذکرش شفا
استامینوفن کیلویی چند؟!

خدایا!

خوش به حال تو که اکثر ناشران
کتابت را چاپ می‌کنند.

خدایا!

خوشحالم که غیر از تو
کسی مناجات‌های مرا نمی‌شنود

خدایا!

عقل بده
لطفاً

خدایا!

من که خدا خدا می‌کنم برات
منم برم؟
برم تو بهشت؟

خدایا!

به حق همین وقت و ساعت
در جهنم را گل بگیر!

خدایا!

همیشه حق با توست
نه با مشتری

خدایا!

به مبصرت بگو
نام مرا در لیست «خوب‌ها» بنویسد!

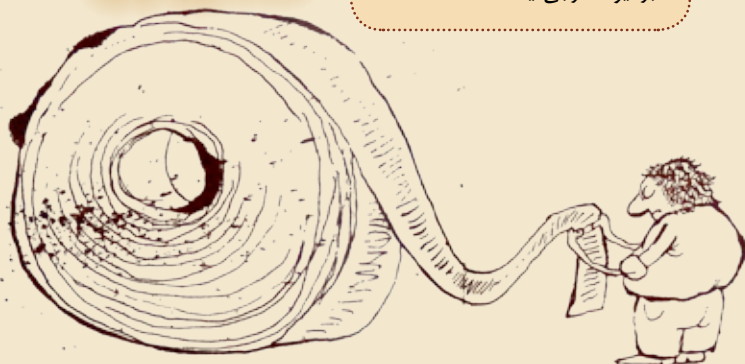
خدایا!

از تو می‌خواهم که
هیچ پدری، روز پدر
و هیچ مادری، روز مادر
نمیرد

خدایا!

راه‌های زیادی برای نرسیدن به تو هست
لطفاً تعدادش را کمتر کن.

موسی (علیه‌السلام) شبانی را دید
که به نحوی عجیب و با زبانی غریب
با خدا صحبت می‌کند.
او را سرزنش کرد.
شیان رنجید،
پریشان و پشیمان شد؛
گریست و...
خطاب آمد: بگذار بگوید.
من خدای آن بنده‌ام و من،
«خود» بودن را دوست‌تر دارم
تا ادایی «دیگر»!
موسی (علیه‌السلام) نزد شیان رفت.
قصه را باز گفت و فرمود:
بگو! هرچه می‌خواهد دل تنگت
بگو!
هرچه خواسته دل تنگم
گفتم.
به قول مولانا:
دانه معنی بگیرد مرد عقل
ننگرد پیمانه را اگر گشت نقل
سخت‌نگیرید؛
بر دیوانه حرجی نیست...





خدایا!

توی «انا لله و انا اليه راجعون»
«الیه راجعون» یعنی پیش خودت؛ درست است؟
پیش خودت که جهنم نمی شود! می شود؟

خدایا!

ما آدم‌های خوبی نیستیم
ولی تو خدای خوبی هستی
ممنون که می گذاری دوست داشته باشیم

خدایا!

می شود کمی امتحانات را آسان تر بگیری؟

خدایا!

دوست دارم
حتی توی جهنم

خدایا!

تو از میان گزینه‌های من
گزینه «همه مواردی»...

خدایا!

در انتخابات زندگی
علی‌رغم همه تبلیغات شیطان،
من به تو رأی می‌دهم...

خدایا!

به من یاد بده که چه‌طور
به شیطان بگویم:
«قهر، قهر، تا روز قیامت!»

خدایا!

مرا چندتا دوست داری؟

خدایا!

«خدا» را دوست دارم
«حافظ» را هم
ولی «خداحافظ» را نه •

خدایا!

مرا به خاطر
همه مورچه‌هایی که کشته‌ام
بخش

خدایا!

خوب‌ها که اوضاعشان خوب است
خب اگر ما بدها را نبخشی
چه کسی را می‌خواهی ببخشی؟

خدایا!

ممنونم که اهل پارتی‌بازی نیستی

خدایا!

یادش به‌خیر! بچه که بودیم
شب‌های قدر به ما می‌گفتند:
«تو که دلت پاکه، برامون دعا کن»

خدایا!

حیف نیست
بهشت به این قشنگی ساخته‌ای،
آن وقت به همه نشان ندهی؟

خدایا!

کاش بیمارستان‌ها
بخش کودکان سرطانی نداشت

خدایا!

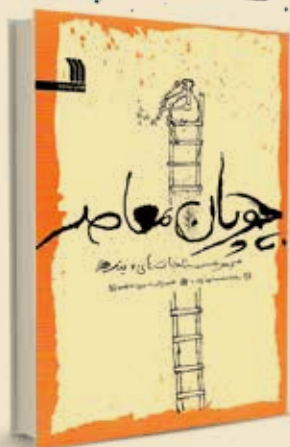
ممنونم که به من لب داده‌ای
تا دست مادرم را ببوسم

خدایا!

تو خدای بی‌خداها هم هستی

خدایا!

من فقط یک «مسکن مهر» سراغ دارم
آن هم خانه تو است



انتخاب‌هایی از کتاب چوپان معاصر، انتشارات سروش، ۱۳۹۴



علامت قبولی توبه

ابوالقاسم شهیاز

یکی از سؤالاتی که اصطلاحاً خیلی زنگ‌خور دارد این است که «از کجا بفهمیم توبه‌مون قبول شده؟» یا به عبارت دیگر «علامت قبولی توبه چیه؟»

این را معمولاً آن‌هایی می‌پرسند که عذاب وجدان بعد از گناه رهایشان نمی‌کند و شیطان ملعون پیوسته آن‌ها را درباره قبولی توبه‌شان به تردید می‌اندازد.

اما پاسخ این دوستان چیست؟

اولاً: خداوند وعده قبولی توبه داده است و مسلم است که خدا خلف‌وعده نمی‌کند، ما اگر قرار است در چیزی شک کنیم باید در توبه خودمان شک کنیم نه در توبه‌پذیری خدا!

ثانیاً: اساس توبه به نراحتی و حالت پشیمانی درونی به همراه تصمیم جدی به ترک گناه است که به‌محض این که چنین چیزی تحقق یافت، توبه پذیرفته شده است.

ثالثاً: اگر دو رکن توبه از طرف بنده محقق شد به‌طور قطع از طرف خداوند پذیرش حاصل می‌شود و محال است خداوند عظیم و عزیز، به بنده ضعیف و ناتوانش توجه نکند.

رابعاً: اگر خدا نخواهد توبه کسی را قبول کند، از اول توفیق توبه به او نمی‌دهد، نه این که توفیق توبه به بنده بدهد و بعد در پذیرش آن کوتاهی کند که در این صورت، مستلزم اثبات نقص بر خداوند واجب‌الوجود خواهد بود که پاک و منزّه از هر عیب و نقیصی است.

نتیجه این که علامت قبولی توبه، خود توبه است؛ یعنی اگر کسی توفیق توبه واقعی پیدا کرد همین خودش یعنی پذیرش از سوی خداوند متعال.



هر رمضان نورانی‌تر می‌شد

مؤمن لحظه‌به‌لحظه در حال پیشرفت است. امام چرخ نیز عیناً همین‌طور بودند و ما آن راه مخصوصاً در مواقع خاص، احساس می‌کردیم. مثلاً در ماه رمضان، ایشان معمولاً هیچ ملاقاتی نداشتند و بیشتر به خودشان می‌پرداختند. بعد از ماه رمضان که انسان با ایشان ملاقات می‌کرد، محسوس بود که نورانی‌تر و معنوی‌تر شده‌اند. یقیناً بسیاری از موفقیت‌های انقلاب و این ملت، ناشی از همان کانون جوشان منور بود.

اعتقاد این است که اگر امام بزرگوار بی‌نظیر ما که واقعا در میان مردم این زمان، نظیری برای ایشان نمی‌شناسیم و بعد از ائمه هدی و اولیاءالله (علیهم‌السلام) نظیر ایشان را بسیار کم سراغ داریم، با این مفاهیم مأنوس نبود و با مناجات و دعا سروکار نداشت و اهل تضرع و استغفار و استغاثه و گریه و توسل نبود، بسیار بعید بود که خدای متعال این همه توفیق را به ایشان ارزانی بدارد. موفقیت‌های این بزرگوار، به میزان زیادی مرهون همین ارتباط با خدا و باز بودن راه دل او با درگاه الهی و استغاثه و مناجات و دعا بود. انسان پیشرفت لحظه‌به‌لحظه این مرد معنوی و الهی را در طی سال‌های اخیر احساس می‌کرد.

خدا شاهد است که بعد از هر ماه رمضان، گاهی که خدمت امام می‌رسیدم، برایم محسوس بود که در این ماه رمضان، امام نسبت به گذشته بالاتر رفته، پرواز کرده و از ماده دورتر شده است. روزبه‌روز جلوتر می‌رفت و خودش را کامل‌تر می‌کرد. انسان مؤمن، این است؛ من استوی یوماه فهو مغبون؛ اگر دور روزمان مثل هم باشد، سرمان کلاه رفته است. مغبون یعنی فریب‌خورده، سر کلاه رفته، و کسی که فردایش از امروزش بدتر باشد، فهو ملعون؛ یعنی طرد شده است.

پشت صحنه قتل فجیع دختر شش ساله



morzaeri

FOLLOW

2,958 likes

4d

خدا ما را ببخشد! همه ما پیمان گیر است و دستان آلوده
!! من و شما
همان لحظه که رفیقمان عکس ناپسندی در اینستا گذاشت
و لایک کردیم، همان زمان که کلیپ زشتی در تلگرام
فرستاد و خندیدیم! همان وقت که در خیابان به بختری
ملک گفت و همراهش کردیم! همان هنگام که یک
موسیقی شیطانی را گوش کرد و به روی خودمان
نیاوردیم! همه این لحظه ها آرام آرام و را برای رسیدن
به چنین موقعیتی کمک کرده ایم! اگر به اندازه یک قدم با
او برای زمینه سازی گناه همراهی کرده باشیم ما هم
شریک جرم و قصص قاتلیم و بی خود نباید خود را سزا
! و پاک بدانیم
خدا در قرآن کریم نمی گوید: «لاتزنوا اننا نکتبه» بلکه می
فرماید
«لاتقرنوا الزنا به» زنا نزدیک نشوید! یعنی کارهایی را که
! زمینه ساز این فحشای وحشتناک است ترک کنید
من و شما همه مقصریم! به خاطر اینکه فج و زشتی
همین کارها را از بین بردیم و رفتارهای غیر اخلاقی را
عادی جلوه دادیم! پای فلان شوی شبکه های ماهواره ای
و فلان تصویر برهنه و فلان موسیقی شیطانی و فلان
فیلم پورنو را به مصرف عادی نوجوانان مان باز کردیم
و وقتی صفحه صاف و پاک دلشان با مال حرام و زنا و

Log in to like or comment.

...

همه ما پیمان گیر است

قتل فجیع ستایش دختر شش ساله افغان، تصویر غمناک لبخند معصومانهاش و بالآخره قاتل نوجوان از بازتابهای بسیار در رسانهها و گفتوگوهای ما داشت. حجت الاسلام محمدرضا زاتری نویسنده و کارشناس فرهنگی در این باره تحلیلی ویژه ارائه کرده است:

بهراستی آیا فاجعه‌ای چنین تلخ و دردناک بهسادگی و در یک لحظه اتفاق افتاده است؟ آیا نوجوان قاتل مثلا از سر کتاب و مشق مدرسه یا از سر تمرین فوتبال و والیبال مستقیا به سراغ مقتول رفته و به این جنایت وحشیانه دست زده است؟ آیا وقوع چنین حادثه‌ای بیخ گوش ما، در میان خانواده ما و حتی در خانه ما دور از انتظار است؟ هر جنایتی پشت صحنه‌ای دارد، پشت صحنه این جنایت چیست؟ مسلما زمینه‌هایی به تدریج موقعیت چنین فاجعه‌ای را ایجاد کرده است. تکتک عکس‌هایی که بین این نوجوان و دوستانش

در فضای مجازی گشته است، یکایک فیلم‌هایی که به دست هم داده‌اند و همه موسیقی‌هایی که با هم گوش کرده‌اند در زمینه‌سازی برای چنین موقعیتی اثر داشته، از این رو همه ما مقصر و مسئولیم و بی‌جهت نباید دامن خود را از این لکه ننگ پاک بدانیم و فقط به آن نوجوان ناسزا بگوییم. خدا ما را ببخشد! همه ما پیمان گیر است و دستان آلوده! من و شما!

همان لحظه که رفیقمان عکس ناپسندی در اینستا گذاشت و لایک کردیم، همان زمان که کلیپ زشتی در تلگرام فرستاد و خندیدیم! همان وقت که در خیابان به دختری متلک گفت و همراهی‌اش کردیم! همان هنگام که یک موسیقی شیطانی را گوش کرد و به روی خودمان نیاوردیم! همه این لحظه‌ها آرام آرام او را برای رسیدن به چنین موقعیتی کمک کرده‌ایم! اگر به اندازه یک قدم با او برای زمینه‌سازی گناه همراهی کرده باشیم ما هم شریک جرم و هم دست قاتلیم و بی‌خود نباید خود

را میرا و پاک بدانیم! خدا در قرآن کریم نمی‌گوید «لاتزنوا» زنا نکنید. بلکه می‌فرماید «لاتقربوا الزنا» به زنا نزدیک نشوید. یعنی کارهایی را که زمینه‌ساز این فحشای وحشتناک است ترک کنید.

من و شما همه مقصریم! به خاطر این که قبح و زشتی همین کارها را از بین بردیم و رفتارهای غیراخلاقی را عادی جلوه دادیم! پای فلان شوی شبکه‌های ماهواره‌ای و فلان تصویر برهنه و فلان موسیقی شیطانی و فلان فیلم پورنو را به مصرف عادی نوجوانانمان باز کردیم و وقتی صفحه صاف و پاک دلشان با مال حرام و ربا و رشوه آلوده شد و به گناه افتادند... خود را کنار کشیده‌ایم و آن نوجوان بیچاره را لعن و نفرین می‌کنیم! ما هم اگر حتی یکبار، فقط یکبار هم به عکس و فیلمی ناروا نگاه کرده و خودداری نکرده باشیم، پیمان گیر است و دستان آلوده! خدا همه ما را ببخشد!

دعوت نامه

همسر شهید مدافع حرم مرتضی زارع در دومین سالگرد ازدواجش نامه‌ای نوشته است: دعوت نامه را خودمان نوشتیم. آقا مرتضی با اشتیاق تمام اصرار داشت تاریخ عروسی مان شب میلاد امام حسین (علیه السلام) باشد و روز پاسدار. کارتهای عروسی را که توزیع می کردیم، جای برخی میهمانان را خالی دیدیم، شروع به نوشتن دعوت نامه کردیم برای امام علی (علیه السلام) امام حسین (علیه السلام) حضرت ابوالفضل (علیه السلام) و... دعوت نامه ها را به عموی آقا مرتضی که راهی کربلا بودند دادیم تا در حرم این بزرگواران بیندازند و برای حضرت مهدی (علیه السلام) هم نامه‌ای مخصوص نوشتیم.

از چهارده معصوم عاجزانه درخواست کردیم که در عروسی ما شرکت کنند و برای این که دعوت ما را قبول کنند دعای توسل خواندیم. چند شب قبل عروسی خواب دیدم که من با لباس عروس و آقا مرتضی با لباس دامادی در حرم امام حسین (علیه السلام) هستیم و برایمان جشن گرفته اند، یک دفعه به ما گفتند که شما همیشه همسایه ما بودید و یک عمر همسایه ما خواهید ماند.

خواب عجیبی بود. برای آقا مرتضی که تعریف کردم، بسیار خوشحال شد و گفت: خوشا به حال شما! من می دانم که شما شهید می شوید. من به او گفتم اما به نظر شما شهید می شوی چون مدت کوتاهی در خوابم بودید.

عروسی مان رنگ و بوی خاصی داشت، مسئول تالار به آقا مرتضی گفت: عروسی مذهبی در این تالار زیاد برگزار شده اما عروسی شما خیلی متفاوت بود.

برگه هایی را که در آن احادیث و جملات بزرگان نوشته بودیم، بین مهمان ها توزیع کردیم و جالب آن که عدای به ما گفتند آن جملات، راه زندگی مان را عوض کرد. برای ما خیلی جالب بود که تأثیر یک کلام معصوم در مکانی به نام تالار عروسی، شاید تأثیر گذارتر باشد تا روی منبر... آقا مرتضی همیشه می گفت: ازدواجم را مدیون حضرت زهرا (علیه السلام) هستم.



برو بین مدافعان حرم

ریحانه ابوترابی

نذر کردم سایه سرت بشوم
شوق بر دیده ترت بشوم
نذر کردم که مادرت بشوم
نذرها کردم و شدی پسر

تا که چشمت به روی ما وا شد
سر بوسیدن تو دعوا شد
پدرت با غرور، بابا شد
خواستم تا به آسمان بپریم ...

وقت شش ماهگیت خندیدم
از گلویت ستاره می چیدم
تا علی اصغر شدی دیدم...
چه قدر تیر می کشد جگر

می شدی در گذار ثانیه ها
نوجوان پا به پای مرثیه ها
قاسم خوش صدای تعزیه ها
فکرها می دوید توی سرم...

آیه‌ها و آدم‌ها

پیروان پندار

محمدحسین شیخ‌شعاعی

این خطری است که همیشه مردم را تهدید می‌کند، اگر دانسته‌های خود را تقویت نکنند و نادانی‌های خود را نزد عالمان شایسته به دانایی تبدیل نکنند و در تشخیص حقیقت دچار سهل‌انگاری باشند، گرفتار کسانی خواهند شد که بافتنی‌های خود را به جای یافته‌های آسمانی به بازار آورده‌اند.

البته مردم یهود، دستشان به کلی از کتاب خدا کوتاه شده بود و هر چه در دسترس داشتند همین بافته‌های انسانی بود، اما مسلمانان امروز لاقلاً کتاب خدا را به همان صورتی که بوده است، در اختیار دارند و مدعیان نمی‌توانند در آن دست ببرند، اما آیا خطر پیروی از پندار به جای پیروی از حق، از آن‌ها دور است؟

اگرچه کتاب دین ما، خود حقیقت ناب است، اما این‌طور نیست که همیشه تصور ما از دین نیز حقیقت داشته باشد و با آن چه در کتاب خدا آمده است، مطابقت داشته باشد. وقتی ارتباط مسلمانان با کتاب خدا قطع بشود، یا به‌ظاهر آن را بخوانند اما از مفسران کلام خدا، روی بگردانند و به حقیقت قرآن دسترسی نداشته باشند، به سرنوشت مردم عادی یهود دچار خواهند شد.

خداوند در این آیه شریفه، به‌ظاهر از حال یهودیان خبر داده است اما اگر کمی دقیق‌تر به وضعیت آن‌ها بیندیشیم، این خطر را در میان خودمان هم احساس می‌کنیم.

«بسیاری از آن‌ها مردمی عادی هستند که از کتاب خدا جز یک مشت خیالات و آرزوها چیزی نمی‌دانند؛ و تنها به پندارهایشان دل بسته‌اند» (بقره، ۷۸) این البته وصف مسلمانان نیست اما هشداری در آن نهفته است که به درد ما نیز می‌خورد. این آیه در اصل به یهودیانی اشاره می‌کند که دلشان خوش است به سخنانی که عده‌ای برایشان نوشته‌اند و به جای کتاب خدا تحویلشان داده‌اند.

آن‌ها مردم عادی‌اند، معلوماتی که آن‌ها را برای شناخت حقیقت راهنمایی کند ندارند، دانشی که کمکشان کند فراموش‌کننده. آن‌ها به هر دلیل دستشان از حقیقت کوتاه است و برای دسترسی به آن، چاره‌ای ندارند جز آن‌که به مدعیان حقیقت اعتماد کنند.

اما آن‌ها که ادعای دستیابی به حقیقت دارند، همیشه در ادعای خود راست‌گو نیستند! عده‌ای پیدا می‌شوند که با خیالات و آرزوهای خود، تصویری از حقایق جهان را ترسیم می‌کنند و بعد این خرافه‌ها را به جای حقیقت جا می‌زنند؛ با حیل‌های مختلف مردم عادی را مطمئن می‌سازند که آن چه می‌گوییم، سخنان خداست!

آب زمزم تو را خوراندم تا پای روضه تو را نشاندم تا وان یکاد الذین خواندم تا ... روزگاری ثمر دهد ثمرم

راه رفتی تو در برابر من...
شانه‌ات می‌رسید تا سر من...
قد کشیده علی‌اکبر من
خوب شد، می‌شوی دگر سپرم

تا که دیدم جوانی و شادی
رفته بودم به فکر دامادی
گفتم اما به خنده افتادی
از نگاهت نشد که بو ببرم...

باز گرم بگو بخند شدی
روی زانو کمی بلند شدی
با ظرافت گلایه‌مند شدی:
«مگر از نذر هات بی‌خبرم؟»

لرزه بر استکان من افتاد
سوز بر استخوان من افتاد
خنده‌ها از دهان من افتاد
آمد انگار خم شود کمرم

فکر کردم چرا تو را دارم
یادم آمد که نذرها دارم
برو مادر... برو هوادارم ...
برو بین مدافعان حرم...

ته خط

این همان جایی است که...
که بعضی‌ها
در این ماه
برای دست نخوردن فرم اندامشان...
روژه نمی‌گیرند!



تنها جایی که سایز **L, XL, XXL** ندارد...!

تاجر همیشه برنده تاریخ

طاهره ابراهیم‌نژاد کردی

تو در زمره معدود انسان‌هایی بودی که «سود» واقعی را از «زیان» بازشناختی.

بی‌تردید تو همان تاجر همیشه برنده تاریخی! چراکه تجارت ساده خود با محمد ﷺ امین را بهانه کردی و آن را به معامله‌ای بزرگ و سراسر برکت با خداوند خویش گره زدی؛ تا آن‌جا که «مال‌التجاره» تو «سرمایه دین خدا» شد و اموال به‌ظاهر «زمینی» تو دل‌های مردم بسیاری را «آسمانی» کرد.



خوشا به حال تو ای خدیجه ﷺ که مایه آرامش دل رحمة للعالمین ﷺ بودی زمانی که مردم با تمام «دنیا»ی خود در برابر «دین» محمد ﷺ ایستادند تو به همراه علی ﷺ پشت سر او ایستادی و به او اقتدا کردی.

و روزی که رسول‌الله برای دین خدا یاری می‌طلبید و دنیاطلبان به طمع حفظ منافع خود «حاشیه‌نشینی» را برگزیدند تو در «متن» واقعه ایستادی و از اعتبار، آرامش و آسایش خود گذشتی؛ مثل همیشه و به همراه علی ﷺ

سلام خدا بر تو که از دنیای بی‌حدوحساب خود بی‌چشم‌داشت، چشم پوشیدی و از بخشش تو باران فضل الهی باریدن گرفت و تو انتخاب شدی تا معدن جوشش کوثر رسول‌الله باشی.

راستی که شراکتی مبارک‌تر از شراکت خدیجه ﷺ با محمدامین ﷺ نخواهد آمد.

دنیای گذرابی که برای حفظ دین خدا به رسول خدا هدیه داده شد و کوثر ماندگاری که خداوند به خدیجه ﷺ هدیه داد تا از برکتش تمام آفرینش مهمان لطافت معنویت و مهربانی شود.

رحمت خدا بر تو که در عصر نفاق و چنگاکی مردم زمانه‌ات تو همان خدیجه طاهره یک‌رنگ و مؤمن بودی، ماندی و بر همان شیوه درگذشتی و این‌گونه عام‌الحرز رقم خورد و دل رتوف محمد ﷺ تو در سوگ تو سخت‌ترین لحظات عمر مبارک خویش را سپری کرد و تاریخ بارها و بارها در حضور دوست و دشمن از رسول خوبی‌ها شنید: **این مثل خدیجه ﷺ** ●

کسی می‌آید

فاطمه دولتی

آقا جان! سلام

حال روزگارمان خوش نیست همه منتظرند، منتظر دنیایی آبادتر، زندگی سبزتر.

مولای من! این روزها بی‌شما باران هم بوی تشنگی می‌دهد. جمعه‌ها سرگردانند، اما افسوس که ما راه رسیدن به شما را گم کرده‌ایم، امروز آدمیان صداقت را زیر آوار فراموشی از یاد برده‌اند. حالا که خاک از خون سرخ عدالت گلگون است زمین در حسرت یک «مرد» می‌سوزد. همه در انتظارند تا کسی بیاید که «کس» باشد، تا مردم با نگاهی در او کس را از ناکس باز شناسند، همه در

این ظلمت منتظر شما هستند شما که فانوس‌ترین حادثه تاریخی. آقای من! بنگر که چگونه شیعیان را ذبح می‌کنند، یمن در خون خود می‌غلطد و اسلام اعلام برائت می‌کند از مسلمانان نفتی شریکِ کفر. آقا جان! خود می‌دانی که چه قدر محتاج بودنت هستیم محتاج نفس‌های قدسی و عدالت علی‌گونه‌ات.

آفتاب پشت ابر! کاش امسال دیدگانمان لیاقت دیدار شما را پیدا کند، کاش امسال مان‌پایان غیبت تو باشد، اما صد افسوس بر ما که خود دلیل غیبتیم. ادعایمان بی‌دلیل، شعارهایمان بی‌عمل، ولایتمان بدون اطاعت و محبتمان بدون تبعیت است، اما آقا جان! رحمی بنما که شما مولایی و ما عبد خطاکار.

آقای مهربانی‌ها! بر ما بار که سال‌هاست کویر سینه‌هامان، تشنه باریدن زلال شماسنت.

خدا کند که بیایی... ●

خالی بود. برایم عجیب بود حتی عجیب‌تر از خلوتی آب‌خوری‌ها. یک‌دفعه یادم آمد که ماه رمضان است. حالا تعجب جایش را داده بود به خجالت. سعی کردم به روی خودم نیاورم. با همان سرعتی که به سمت آب‌خوری آمده بودم از آن‌جا فاصله گرفتم. حالا بیشتر حواسم به تشنگی بود به آدم‌ها نگاه می‌کردم و فکر می‌کردم چند نفرشان مثل من مسافرنند و چند نفرشان روزه‌اند؟ از خشکی لب‌هایشان شاید می‌شد فهمید.

خودم را به‌صف نماز رساندم. هنوز قرآن می‌خواندند حرف از موسی و قومش بود اوایل سوره بقره. قرآنم را باز کردم آیه را پیدا کردم و همراه شدم. قاری رسیده بود به آیه ۶۰ آن‌جا هم حرف از تشنگی بود. دلم از جا کنده شد. انگار کن یکی از کبوترهای حرم پر زده باشد و رفته باشد به سرزمین تشنگی در آن روز ناگزیر.

حالا دیگر اشک امان نمی‌دهد. حسین حسین حسین. کاش خدا از امامش در زمین می‌خواست که عصایش را بلند کند... و کاش قاری به‌جای نام حضرت موسی می‌گفت «وَإِذْ أَسْتَسْقَىٰ حَسِبْنَ لِقَوْمِهِ قُلْنَا اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْحَجَرَ فَانفَجَرَتْ مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا»

می‌فرماید: و (به یاد آرید) وقتی که موسی برای قوم خود طلب آب کرد، به او گفتیم: عصای خود را بر سنگ زن، پس دوازده چشمه آب از آن جوشید... (آیه ۶۰ سوره بقره) ●

برای رفتن مرددم. دلم برای نماز جماعت صحن انقلاب پر می‌زند، اما آفتاب ظهر اولین روز تابستان بی‌رحمانه همه سایه‌ها را بلعیده. چمدان را باز می‌کنم، چادر نخ‌ایم را برمی‌دارم و دلم را به دریا می‌زنم. تمام کوچه سرشور را زیر آفتاب طلی می‌کنم. ورودی حرم کمی آن‌طرف‌تر از روبه‌رو است. اذن دخول خوانده و نخوانده وارد می‌شوم. باید به نماز ظهر برسیم. صدای قرآن قبل از اذان همه‌جا را پر کرده است. چند دقیقه بیشتر نمانده. سرعتم را زیاد می‌کنم شاید هم به خاطر داغی سنگ‌ها دارم تندتر پا عوض می‌کنم. توی یکی از صحن‌ها چشمم افتاد به آب‌خوری خلوت. بدون معطلی مسیرم را کج کردم حالا با سرعت بیشتر، شاید حتی دوان‌دوان، چیزی تا اذان نمانده.

بالای شیرهای آب یک تابلوی بزرگ نصب‌شده بود که رویش نوشته بود «برادران» اما هیچ برادری آن‌جا نبود. پس اشکالی نداشت از همان‌جا آب بردارم ولی متأسفانه لیوان‌ها خالی بود، آب‌خوری کناری که تابلوی خواهران داشت هم جا لیوانی‌هایش



در خاکریز آسمان

رزمندگان، نماز، نیایش

صدای ناله در سردخانه

حاج آقا «نوری صفا» تازه در معراج شهید مسئولیتی پیدا کرده بود. بچه‌های معراج شهید گفته بودند «حاج آقا تازه آمده، خوب است یک شوخی با ایشان بکنیم. نیمه‌شب بلند شویم چهارگوشه پتویی را که حاج آقا روی آن خوابیده است را بگیریم و حاج آقا را ببریم داخل سردخانه در بین شهدا بگذاریم.»

نیمه‌شب که برای اجرای نقشه بیدار شدیم، دیدیم که حاج آقا نیست، دنبالش گشتیم متوجه شدیم که صدای ناله‌ای از سردخانه می‌آید. وقتی داخل شدیم حاج آقا نوری را در بین شهدا مشغول عبادت و نماز شب دیدیم.

قضاوت انستبه

من خیلی ناراحت بودم که وقتی برای نماز صبح بلند می‌شوم محمد بروجرودی خواب است. یک شب که قبل از اذان صبح بیدار شدم متوجه بیرون رفتن محمد شدم. تعقیبش کردم. وارد خرابه‌ای شد. شمعی روشن کرد و مشغول نماز و زیارت عاشورا شد. بعد از اذان هم نماز صبحش را خواند و قبل از این که کسی بیدار شود به چادر برگشت و خوابید. از فکری که درباره‌اش کرده بودم شرمند شدم.

جایزه غسل

شهید بابارستمی در خاطراتش می‌گوید: در زمان طاغوت که به سربازی رفته بودم شبی احتیاج به حمام پیدا کردم. حمام پادگان بسته بود. چشمم به حوض وسط پادگان افتاد که یخ بسته بود. با ترس از افسر نگهبان، آهسته شروع کردم به شکستن یخ‌ها و بدون درنگ رفته داخل حوض آب. خیلی سرد بود ولی هدفم مهم و مقدس بود. هنوز داخل حوض بودم که افسر نگهبان آمد و با ناراحتی از من که چرا نظم پادگان را به هم ریختی مرا بازداشت کرد. در بازداشتگاه، نماز را خواندم و خیلی خوشحال بودم که نماز این همه برایم مهم است.

صبح آن روز، افسر نگهبان مرا پیش مسئول پادگان برد. او با عتاب گفت: چرا نظم پادگان را به هم زدی؟! گفتم: چاره‌ای نداشتم من مسلمانم و نمی‌خواستم نماز قضا شود. فرمانده کمی تأمل کرد و به سمت کمد رفت. پاکتی برداشت چیزی داخل آن گذاشت و به من داد و گفت: برو بیرون، دیگر هم از این کارها نکن. با خودم گفتم حتماً یک هفته بازداشتی نوشته است. وقتی در پاکت را باز کردم دیدم یک صدتومانی داخل پاکت است. خیلی خوشحال شدم. صد تومان آن موقع خیلی زیاد بود آن هم برای سربازی که منبع درآمدی نداشت.

دسته گل

شهید محمد نصراللهی در دوران بچگی بسیار بازیگوش بود. خواهرش می‌گوید: در خانه را زدند، رفته در را باز کردم دیدم یکی از همسایه‌ها که زرتشتی بود با ناراحتی پشت در ایستاده و می‌گوید: برو بگو پدر بیاید دم در. این چه وضع بچه تربیت کردن است؟!

فهمیدم که محمد دسته گل به آب داده است. پدر با عجله آمد دم در، همسایه با اوقات تلخی گفت: آقا یک چیزی به این بچه‌تان بگویید، این‌طور که نمی‌شود! پدر گفت: این‌ها که با هم دوست بودند نمی‌دانم چرا دعوا کردند.

همسایه زرتشتی حرف پدر را قطع کرد و گفت: دعوا چیه آقا! این پسر شما بچه ما را از راه به در کرده است. صبح بلند شدیم دیدیم دارد نماز می‌خواند! همه‌اش تقصیر این پسر شماس است. نیمه جوی راه رفتنش را بلد نیست آمده به بچه من نماز یاد داده.

شرمنده

بچه‌ها برای نماز صبح، صفوف را مرتب کرده بودند اما امام جماعت نیامده بود. سراغش رفتیم دیدم در گوشه‌ای روی خاک افتاده و در سجده گریه می‌کند. گفتم: حاج آقا! بچه‌ها منتظرند.

سر از سجده بلند کرد و با چشمان پر از اشک گفت: چه‌طور من پیش‌نماز این بچه‌ها شوم درحالی‌که نماز شبم قضا شده و این‌ها نماز شب خوانده‌اند.

بعد از شهادت طلبه غواص «عادر عبادی‌نیا»، فهمیدم که به‌جز آن شب، هیچ نماز شبی از او قضا نشده است.

خواهش حضور

وقتی شهید سید محمد برای معالجه زخم‌های شیمیایی در لندن به سر می‌برد، شب‌ها در گوشه‌ای از بیمارستان به مناجات و توسل و دعا مشغول می‌شد. یک‌بار پزشکش به‌طور تصادفی متوجه حالات او شد و سخت تحت تأثیر قرار گرفت. با این‌که هم‌مسلك و هم‌زبان سید محمد نبود، ولی از سید خواهش کرد که به او اجازه بدهد بعضی شب‌ها که سید در حال راز و نیاز است او هم کنارش باشد. از آن به بعد بعضی شب‌ها این پزشک مسیحی به کنار سید می‌آمد و سید مناجات می‌خواند و او هم گریه می‌کرد.

کار خودش را کرد

فروردین سال ۱۳۶۰ در مهاباد مشغول مبارزه بودیم. لحظه‌ای بود که کار بر ما سخت شده و شرایط بسیار بحرانی بود. تصمیم گرفتیم دو رکعت نماز بخوانیم و از خداوند کمک بخواهیم. این کار را انجام دادیم و دو رکعت نماز خواندیم.

بعد از نماز آن‌چنان نیرو و قدرت و انگیزه‌ای در ما ایجاد شد که آن راه طولانی را به‌راحتی طی کردیم و از جایی که قبلاً ۷۲ شهید داده بودیم به‌آسانی و بدون هیچ‌گونه تلفاتی عبور کردیم و به اهدافمان رسیدیم. بعد از درگیری و موفقیت، شهید صیادشیرازی رو به من کرد و گفت: اقبالان! نماز کار خودش را کرد. ●

خسته‌تر اما...

یک ساعت مانده بود به اذان صبح که با عبدالحسین برونسی به گردان آمدیم. من ولو شدم روی زمین، با خودم گفتم الان عبدالحسین هم می‌خواهد، اما با کمال تعجب دیدم رفت پای شیر آب آستین‌ها را بالا زد، وضو گرفت و ایستاد به نماز شب. با این‌که می‌دانستم از همه ما خسته‌تر است.





اول الزمان یا آخر الزمان

گره سیاه و آخر الزمان

محمدجوادشیرخانی

چند سال قبل در ماه رمضان باید به یک مسافرت چندروزه می‌رفتم. بعد از ظهر بود و پس از کلی معطلی در ترمینال بالآخره اتوبوسی از راه رسید. چند دقیقه اول همه چیز خوب پیش رفت، اما همین که از جلوی پاسگاه رد شدیم راننده ضبطش را روشن کرد و سیگارش را هم آتش زد. چند نفر از مسافران هم مشغول خوردن شدند. انگار نه انگار که ماه مبارک است. حرمت لباس روحانی من را هم نگره نداشتند.

تحمل این بساط در شرایطی که معلوم بود نهی از منکر هم فایده‌ای ندارد با زبان روزه برایم مشکل بود. صدای زن خواننده از پخش بالای سر، و دود سیگار از پنجره بغل محاصره‌ام کرده بود. نه می‌شد ذکر گفت و نه می‌شد خوابید.

به این فکر می‌کردم که اندازه دین‌داری مردم چه قدر متفاوت است. یکی تا پای جان دینش را حفظ می‌کند و یکی هم یک ساعت گرسنگی و تشنگی را نمی‌تواند تحمل کند و حکم خدا را زیر پا می‌گذارد که ناگهان همه با تکان شدید اتوبوس از جا پریدیم.

جلو را نگاه کردم. تراکتوری که یدکی به دنبال خود می‌کشید یک‌دفعه وارد جاده شده بود و اتوبوس با وجود ترمزهای پیاپی با شدت به عقب یک تراکتور برخورد کرد و... خوشبختانه کسی صدمه ندید ولی شیشه جلو کاملاً خرد شده بود. انگار گرفتاری جدیدی در راه بود. این دیگر اتوبوسی

این مرد که بود؟

حاجه کرپاسی



شیخ عنایت اسمش بود، اما خودش عاشق بود. عاشق که نه دلباخته. حدود سال هزار و سیصد و سی و یک بود که در راه بازگشت از حج با دو نفر از دوستان با تقوایش در یکی از مساجد مکه بیتوته کرد. در مسجد دو مرد عرب سنی مذهب بودند و شیخ عنایت و دو همراهش. شیخ، سرشار شده بود از شوق دیدار و خواهش حضور یار. با دو دوستش که هر دو ایرانی بودند تصمیم گرفتند که ختم «امن یحیی» بگیرند برای پایان یافتن این همه مشقت؛ مشقتی که به گفته امیرمؤمنان: در عصر آخرالزمان به شدت شیعیان را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ و به گونه‌ای خواهد بود که شیعیان به شدت شیعیان می‌کند چرا که نه پناهگاهی دارند که به آن پناه ببرند و نه پشتیبانی که به آن تکیه کنند. آقایش گفته بود به شیخ مفید که ما هرگز شما را رها نکرده‌ایم و فراموشتان نمی‌کنیم. «امن یحیی...» خواندند و خوانند تا رسیدند به دوهزارمین مرتبه تکرار. خواب به آن‌ها غلبه کرد. شیخ پس از مدتی از خواب برخاست و دید یکی از دوستانش زودتر برخاسته و رفته است. شیخ به شدت غمگین شد و از مسجد خارج شد برای تجدید وضو. وقتی که برگشت حسابی دلش شکست. حسابی تراشک ریخت. شانه‌هایش شل شده بود و می‌لرزید. پشتیبان می‌خواست، تکیه‌گاه غایبش را می‌جست. دستی از پشت سر شانه‌هایش را آرام کرد. صاحب این آرامش سید زیارویی بود. رو کرد به شیخ و با دریایی که در کلامش جریان داشت با زبان فارسی گفت «حالت حال خیلی خوبی است. این وقت هم وقت خیلی خوبی است. خیلی دعا کن شیخ...»

شیخ باز هم می‌لرزید، اما این بار نه به‌خاطر نداشتن تکیه‌گاه. شیخ عنایت می‌لرزید و مدام می‌گفت:

جز من و رفیق ایرانی‌ام که با من در مسجد مانده بود هیچ فارسی زبان دیگری این‌جا نبود.

این مرد که بود که فارسی سخن می‌گفت؟
این مرد که بود که این گونه آمد؟
این مرد که بود که این گونه رفت؟



بدهند؛ بنابراین داستان اولیای برگزیده خدا داستانی جداست که دیگران را با آن‌ها قیاس نتوان کرد.

البته به یاد داشته باشیم که بر اساس توصیه اولیای الهی ما وظیفه داریم بد و خوب دنیا را وسیله رشد و تکامل روحی و معنوی خود قرار دهیم نه این که هر گرفتار و درمانده‌ای را گناهکار بخوانیم و لب به ملامتش بگشاییم.

پی‌نوشت

۱. الحکم الزاهره، ص ۴۹۳.

۲. بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۱۷۳.

۳. تحف العقول عن آل الرسول، ص ۳۸.

برای همیشه انسان‌هاست و اول الزمان و آخر الزمان ندارد. این دو روایت از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله مطلب را روشن‌تر می‌کند:

۱. رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: هرگاه گناهان مؤمن زیاد گردد و عمل نیکی که کفاره آن‌ها شود، نداشته باشد، خداوند او را گرفتار پریشانی و اندوه می‌کند تا کفاره گناهان او باشد.^۲

۲. هیچ رنج، درد و غم و غصه و حتی ملالی به مؤمن نرسد جز این که کفاره گناهی باشد.^۳

مقصود از لفظ مؤمن در این احادیث، آدم‌های دین‌دار معمولی هستند که مراتب مختلفی دارند و ممکن است بر اثر عدم مراقبت دین خود را هم کاملاً از دست

نبرد که بتواند ما را به مقصد برساند. راننده ترمزدستی را کشید و رفت پایین و مسافرها هم ریختند بیرون. سروصدا و عصبانیت که فروکش کرد، راننده با حالت متفکرانه‌ای رو به شاگردش کرد و گفت «گفتم یه اتفاقی می‌افته! صبح همین که از گاراژ اومدم بیرون یه گربه سیاه از جلو ماشین رد شد!»

ساکم را که از صندوق ماشین بیرون می‌آوردم به حرف راننده فکر می‌کردم که روزه‌خواری و مردم‌آزاری‌اش را فراموش کرده و چسبیده بود به گربه سیاه زبان‌بسته! شاید من و شما خودمان را دین‌دارتر از آن راننده بدانیم، اما اشتباه او را به سبک خودمان مرتکب می‌شویم. این که مشکلات و گرفتاری‌های فردی و اجتماعی‌مان را به چیزهایی بیرون از وجود خودمان نسبت می‌دهیم تا از کشف علت‌های حقیقی شانه خالی کنیم و آثار مثبتش را به دست نیآوریم.

این که دوره آخر الزمان است برای بعضی‌ها می‌شود عامل همه مشکلات و جایگزین همه ندانم‌کاری‌ها و تقصیر و قصورها. بعضی‌ها هم شروع می‌کنند به نظریه دادن که «آخر الزمان همه چیزش غیرعادی است. گاهی کار خوب نتیجه بد می‌دهد.» یا «آدم‌های خوب که خودمان باشیم! در اقلیت‌اند و اکثریت مردم فاسق و فاجرند، و... آخر الزمان است دیگر!»

این قبیل نظریه‌پردازها که آخر الزمان را وسیله توجیه اشکالات پیدا و پنهان خودشان قرار می‌دهند، آیا معتقدند که سنت‌های الهی تغییر کرده است؟ آیا نظام عالم به هم ریخته و قدرت الهی محدود شده است؟ آیا خوب و بد دنیا جز برای رشد یافتن ما انسان‌ها و برطرف کردن زنگارهای وجودمان است؟

وقتی رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید «دردتان گناهان و دوایتان استغفار است.»^۱ این



سنگ صبور

طهرا حیدری

نبودن را کی می‌فهمد؟ این که عزیز دلت دیگر پیشت نباشد را. هر صبح، چشم که باز می‌کنی، باز نداری‌اش را، کی حس می‌کند؟ نیست! به دنیای دیگر اعتقاد هم که داشته باشی، بدانی هم که او دارد تو را می‌بیند، حالت را درک می‌کند یا جایش خوب است. باز هم برای تو که توی یک دنیای دیگری، سخت است نبودن و ندیدنش، حس نکردنش، عکس‌ت را توی چشم‌هایش ندیدن. به عیسای مسیح، سخت است. حالا اگر یک تکه سنگ، یک تکه قبر، داشته باشی از او، می‌دانی که «همین‌جا» است. لااقل، فاصله مادی‌اش با تو، همین که قابل اندازه‌گیری است، خوب است. همین که خودت را رها می‌کنی روی قبرش و احساس می‌کنی در آغوش گرفتنش، خوب است. همین که می‌دانی حدوداً داری دست می‌کشی روی سرش خوب است. همین که حس کنی الان داری دست می‌گذاری روی دست‌هایش، خوب است. نه این که خوب باشد؛ بهتر از هیچی است. دست‌کم، سنگ صبور که هست.

چه می‌دانم. می‌گویند خاک، سرد است، اما نمی‌دانم واقعاً آتش دوری و نبودن را می‌تواند خاموش کند یا نه؛ البته الان قضیه فرق می‌کند. قبل‌ها، مدام فکر می‌کردم به خاک، به آتش، به عناصر اصلی عالم. بعد فکر می‌کردم واقعاً خاک آن قدر زور دارد که آتش را سرد کند. بعد فکر می‌کردم به خلقت و بعد فکر می‌کردم و فکر می‌کردم و فکر می‌کردم.

همین فکرها بود که امانم را بریده بود و این واقعیت و حقیقت توأم که برای یک مادر، تمام این نبودن‌ها، حس نکردن‌ها، ندیدن‌ها، سخت‌تر است تا من که برادر توأم، اما خب! مادر است دیگر؛ از همه هم که بیشتر بسوزد، از همه بیشتر می‌سازد و برایم عجیب نبود و غریب، معنایی نداشت که برای پیدا کردنش هر دعوایی بکنم و هر جا سر بزنم و از هر کسی که فکر کنم از دستش برمی‌آید، تقاضا کنم پیدا کردنش را برای بودنش حتی زیر خاک و تکه‌ای سنگ، بلکه آرام کند دل مادر را. این که فاصله مادی‌اش با تو قابل اندازه‌گیری باشد همیشه منتظر بودم این اتفاق بیفتد یا این اتفاق را خودم ترتیب بدهم. چه‌طوری‌اش را خب، معلوم است که نمی‌دانستم، اما دست به دامن هر دعا و هر کسی می‌شدم.

تا آن شب که تصادف کردم و اتفاقی کارهایم نیمه‌تمام ماند و گفتند مأمور مربوطه، رفته جمکران و باید صبر کنی. خیلی خسته بودم. خسته بودم از این همه «صبر»، از این همه گریه‌های برای تو که چیزی جز سرزنش شدن نداشت برایم. از لبخندهای گاه‌گاهی که نمی‌دانم چه می‌شد تو را یادم می‌رفت و می‌خندیدم و باز متهم من بودم که چه‌طور در نبودن تو دارم لبخند می‌زنم و بعدش هم از مأموری که معلوم نبود به چه دلیل و برهان قابل قبول یا غیر قابل قبولی کار روزش را نصفه و نیمه رها کرده و شب بلند شده رفته جمکران. جایی هم که نداشتیم. باید

تا فردایش صبر می‌کردم. گفتم سه‌شنبه است و شاید تا صبح بشود همان‌جا طی کرد یا شاید مأمور را دیدم و کارم شبانه تمام شد و... من هم آمدم جمکران. توی آن همه شلوغی، توی آن همه آرزو، توی آن همه خواسته، دلم همراه جریان جاری امید برآورده شدن شد و من هم خواستم. من هم بغض کردم، من هم اشک ریختم. من هم مثل بعضی‌ها خواستن آرزویم را طلبکارانه شروع کردم و بدهکارانه تمام کردم. گفتم که دیگر بس است ندیدنش. صاحب آن مکان را قسم دادم که معلوم کند برای ما بودنش یا نبودنش را و یاد مادر افتادم و اشک ریختم و اشک ریختم و گفتم و گفتم که خسته‌ام و خسته‌ام و خسته‌ام.

منتظر خبر «بودن یا نبودن» بودیم که مژده آمدنش را دادند با هزار نفر دیگر که قرار بود روی دست‌های مردم تشییع شوید. حالا می‌توانم راحت بگویم احساس خوبی دارم. حالا که وقتی دلم می‌گیرد می‌آیم پیش تو. حالا که فهمیدم این... خاک سرد است. حالا که سنگ مزار تو، شده سنگ صبور من و چه سنگ صبور خوبی که با مرور داستان نبودن، آخ هم نمی‌گوید. حالا دیگر تو از حال خودت بگو برادر! بعد از ده سال، آن ماه رمضان، آن جمعه، تو کنارمان، مادر که حس می‌کردت و قابل اندازه‌گیری بود فاصله مادی‌اش با تو...!

۱. شهید آشوری؛ روبرت لازار ●





روایت‌های زندگی

سمانه هوشمند

بوی لعنت

راننده تاکسی جلوی پایش ترمز کرد. زن بدون معطلی سوار شد. به محض این که در صندلی عقب جا گرفت بوی عطرش فضای ماشین را آکنده کرد. پس از طی مسافتی، زن پیاده شد، اما هنوز آن عطر خوش در ماشین باقی مانده بود و هر مسافری که سوار می‌شد بو را حس می‌کرد. راننده رو به یکی از مسافران کرد و گفت: عطرش خیلی ویژه است نه؟ مرد جوان با سر تأیید کرد و راننده دوباره گفت: حتماً قیمتش هم خیلی بالاست...! آن دو مرد در حال تعریف از عطر بودند و فرشته‌های آسمان نیز در حال لعنت کردن آن زن.

زدن زمین به دور خورشید طول نکشید به شکست انجامید.

برگرفته از آیه ۱۰ سوره هود: بدانید که زندگی دنیا در حقیقت بازی و سرگرمی و آرایش و فخرفروشی میان شماست.

وقتی جهنم می‌سوزد

احساس داغی شدیدی داشت؛ آن قدر که توان از او سلب شد، فریاد کشید و به خدا شکایت کرد. خواست که خداوند به او اجازه دهد تا نفسی بکشد. پروردگار هم اذن داد و او نفسی کشید. با این کارش جهنم شعله‌ورتر شد. «دره سقر» را می‌گویم دره‌ای که در جهنم واقع شده و جایگاه متکبرین است؛ جای همان‌هایی که در این دنیا جز کبر و خودپسندی توشه‌ای برای آخرت با خود نبردند و در آن دنیا جایگاهشان در سقر است؛ دره‌ای که با دم او جهنم سوزانده‌تر خواهد شد.

برگرفته از روایت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: که جایگاه متکبران را دره سقر معرفی می‌کنند. (اخلاق شبر، ص ۲۸۶)

میوه رسیده

عطر سیب همه‌جا پراکنده شده بود. درختان باغ پر شده بودند از سیب‌های قرمزی که از لابه‌لای برگ‌های سبز مثل عقیق می‌درخشیدند. شاخه‌های درختان از بار میوه سنگین شده، آماده چیده شدن، به سوی زمین سر خم کرده بودند. دختر جوان دستش را به سمت شاخه بلند کرد و اولین سیب را چید و وسط دامن چین‌دارش قرار داد. دامنش که پر شد به سمت من آمد تا سیب‌ها را داخل سبد قرار دهد. من نیز او را در این کار همراهی کردم. وقتی به آخرین سیب رسید آن را با گوشه روسری‌اش تمیز کرد و رو به من گفت: بفرما! گرفتمش آن قدر مقبول بود که حیفم آمد به آن گاز بزنم فقط چند لحظه‌ای خیره به آن نگریستم و بعد سیب را کنار

تفاخر

«هسته! هسته! خواهش می‌کنم با احتیاط حمل کنید!» این صدای مادر عروس بود که با دقت و وسواس خاصی مدیریت می‌کرد تا تمام جهیزیه به سلامت سر جای خودش قرار بگیرد.

کارگران که رفتند، نوبت به اقوام عروس خانم بود که با تمام ذوق و سلیقه، این جهیزیه مفصل را بچینند؛ طوری که چشم هر بیننده‌ای را مجذوب و میخکوب کند!

در روز جشن و وقتی که عروس خانم به خانه جدیدش آمد، مهمانان مشغول تماشای شاهکار مادر عروس بودند. پیچ آنان به گوش می‌رسید «عجب جهیزیه‌ای!» مادر عروس با چشمانی که از فرط غرور برق می‌زد در بالای مجلس ایستاده بود و با صدایی که همه متوجه شوند توضیح می‌داد که وسایل برقی همه مارک‌دار هستند. چه قدر با ادا و اصول و حرفه‌ای از وسایل تعریف می‌کرد؛ آن قدر که همه به یقین رسیدند که او می‌تواند یک مدیر موفق فروش در یک فروشگاه بزرگ باشد. وقتی مهمانان به همه جا سرک کشیدند، جهیزیه را بالا و پایین کردند و با چرتکه‌های ذهنشان قیمت تقریبی آن را پیدا کردند، دست از کنجکاوای بخوانید (فضولی) برداشتند و رفتند. هنوز سال به اتمام نرسیده بود که دوباره صدای مادر عروس به گوش می‌رسید «این شکستیه! با احتیاط حمل کنید. پسر مواظب باش!...» این چهار عروس بود که به خانه پدری‌اش باز گردانده می‌شد. همه آن وسایل، کنار حیاط منزل جا خوش کردند و زندگی مشترکی که عمرش به اندازه یک دور

سیل

قطرات باران محکم به سقف شیروانی می‌خوردند و دانه‌های درشت آن سراسیمه خودشان را از آسمان به پایین پرت می‌کردند. کربلایی حسن پشت پنجره ایستاده بود و از پشت شیشه بخار گرفته حیاط منزل را می‌نگریست.

با تجربه‌ای که داشت می‌دانست این باران حالا قصد بند آمدن ندارد. ذهنش رفت به سمت محصولش، کمی دلش ناآرام شد اما...

آن شب تا صبح باران بی‌وقفه بارید. دیگر همه اهل روستا از خطر سیل بیمناک شده بودند. سپیده فجر بسیاری از اهالی جمع شدند تا بتوانند جلوی خرابی سیل را بگیرند اما شدت باران پیشرفت کار را کند کرده بود. کربلایی حسن هم پابه‌پای همسایگان کار می‌کرد.

بالآخره مردم با همکاری هم توانستند از خسارت ناشی از سیل بکاهند. عصر، آن‌ها خسته از یک روز طاقت‌فرسا فرصت کردند به سراغ زمین‌هایی خارج از روستا بروند اما مشاهده زمین‌های غرق در سیل، خستگی تمام روز را در جانشان فرو نشاند. اهل آبادی توانسته بودند خانه‌هایشان را از خطر سیلاب برهاند ولی محصولاتشان همه به زیر آب رفته بود. چشمان کشاورزان حالا مثل آسمان دیشب می‌بارید. درست در همین لحظه صدای یکی از اهالی بلند شد؛ او بی‌وقفه فریاد می‌کشید و همه را به سمت زمین کربلایی حسن فرا می‌خواند. مردم سراسیمه خودشان را به آن‌جا رساندند آن‌چه می‌دیدند برای هیچ‌کدام آن‌ها قابل باور نبود؛ آب دور زمین کربلایی حسن حلقه زده بود و انگار که اجازه نداشته باشد، وارد زمین او نشده بود.

محصولات کربلایی از سیل دیشب در امان مانده بود و هیچ آسیبی ندیده بودند. او دستانش را به سمت آسمان بالا برد و خدا را شکر کرد اما اهل روستا انگار یاد چیزی افتاده باشند سرهایشان را به زیر انداختند و بدون هیچ حرفی راهی ده شدند. در راه همه در سکوت با یکدیگر حرف می‌زدند و یاد روزی افتادند که کربلایی از برکت زکات می‌گفت و از واجب بودنش، اما هیچ کدامشان به حرف‌های او اهمیت ندادند. آفتاب در حال غروب کردن در پشت تپه‌ها بود که همه به ده رسیدند. دل‌هایشان افسرده و جسم‌هایشان خسته بود اما آن‌چه به چشم خودشان دیده بودند درس بزرگی برای همه آن‌ها شد. ■

برگرفته از یک ماجرای واقعی

صورتش گرفتم و گفتم: چه قدر این سیب زیبا و خوش‌بو است؛ دقیقاً مثل تو. دختر، صورتش گل انداخت از خجالت.

وقت را غنیمت شمردم و گفتم: تو به مانند همین میوه‌ای که اگر به موقع چیده نشود باد و باران و آفتاب آن را به فساد می‌کشاند. اگر تو هم به موقع ازدواج نکنی ایمن از فساد نخواهی بود. دختر جوان مدت‌ها بود که بدون هیچ دلیلی از پذیرش ازدواج سر باز می‌زد و دائم بهانه‌های بی‌پایه و اساس می‌آورد و حالا در برابر این منطق، کم آورده بود مانده بود چه بگوید. دامنش را تکاند و گفت: من را با یک سیب مقایسه می‌کنی؟ پیروزمندانه گفتم: من مقایسه نکردم بلکه این مقایسه روایات است که می‌فرماید: دوشیزگان هم‌چون میوه روی درخت هستند؛ میوه چون برسد برای آن چاره‌ای جز چیدن نباشد و گرنه آفتاب آن را فاسد و باد آن را خراب می‌کند. زنان نیز چون به مرحله رشد برسند آنان را دارویی جز شوهر کردن نباشد و گرنه از گمراهی در امان نخواهند بود.

بلند شد و در حالی که سید میوه را برمی‌داشت متفکرانه به سمت در باغ حرکت کرد.

برگرفته از روایت حضرت رضا (علیه السلام) منتخب میزان‌الحکمه، ص ۲۵۳.



را زنده نگه دارند. زندگی سعادتمند افزون بر عشق، نیازمند سخت کوشی و پشت سر نهادن دشواری‌های پیش‌روست.

زان طُرهٔ پُر پیچ‌وخم، سهل است اگر بینم ستم از بند و زنجیرش چه غم، هرکس که عیاری کند لازمه رسیدن به سعادت و خوشبختی این است که زن و شوهر یکدیگر را با همه ضعف‌ها و قوت‌هایشان بپذیرند. همدیگر را بدون قید و شرط، همانند خود دوست بدارند و در ناملایمات‌های زندگی با تمام وجود از یکدیگر حمایت کنند.

فریبا و محسن برای مشاوره پیش من آمدند. حرف‌هایشان را شنیدم، فهمیدم فریبا مبتلا به افسردگی است و به‌نوعی سرخورده شده است. این نخستین واقعیتهایی بود که هر دو باید با آن مواجه می‌شدند. وقتی فریبا با افسردگی خود دست و پنجه نرم می‌کرد، تمرکز و انرژی‌اش را از دست می‌داد و نمی‌توانست به کارهای خانه رسیدگی کند. محسن هم از لحاظ همدلی و تفاهم، کمبودهای اساسی داشت و شیوه برخورد وی با همسرش نادرست بود.

هر دو به رشد احتیاج داشتند. نخست، محسن باید می‌آموخت که واقعیت فریبا و افسردگی و بی‌نظمی‌هایش را بپذیرد. باید می‌پذیرفت که با یک زن و یک انسان ازدواج کرده است که مثل همه انسان‌ها نقایص و کاستی‌هایی دارد. او باید یاد می‌گرفت که عشق بی‌قید و شرط به چه معناست و همسرش را باید با همه مشکلاتش دوست می‌داشت.

هم‌چنین محسن باید می‌آموخت همسرش را محاکمه نکند، بلکه حامی او باشد و راهی برای سازگاری با وی پیدا کند. این شامل دست کشیدن از مواردی می‌شد که وی از

نبود. بدتر از همه، وقتی بود که فریبا خود را خسته نشان می‌داد و مسئولیت بچه‌داری هم به گردن محسن می‌افتاد. محسن به فریبا غر می‌زد که بیشتر تلاش کند و فریبا با عصبانیت می‌گفت که هرچه از دستش بر می‌آید، انجام می‌دهد. محسن، دلیل کارهای همسرش را نمی‌دانست. به او می‌گفت زندگی همین است! نباید کم بیاوری، باید تلاش کنی، اما...

دوام زندگی مشترک، مستلزم چیزی بیش از دو تن عاشق است که عشق

قرارشان این بود که محسن سخت کار کند تا یک زندگی خوب و کامل بسازد. فریبا هم فقط به فکر فراهم کردن آرامش باشد درون خانه و این که دل همسرش بابت کارهای منزل قرص باشد، اما این اتفاق نیفتاد؛ فریبا به کارهای خانه سر و سامان نمی‌داد. محسن انتظار داشت که وقتی خسته از سر کار برمی‌گردد، شام حاضر و خانه مرتب باشد، اما وقتی می‌آمد، همه چیز به‌هم‌ریخته، لباس‌ها نشسته و ظرف‌ها کثیف بود. از شام هم خبری



طغیان گر

نباید از مفهوم مرز، استفاده نادرست کرد؛ این که همسر هر کاری دلش می‌خواهد انجام بدهد و در پاسخ به اعتراضی که به او می‌شود، بگوید این مرزی است که من برای خودم ایجاد کردم، نهایت خودخواهی و مرزناپذیری است. مرزها برای فرار از مسئولیت نیستند، بلکه حکایت از این دارند که شما نمی‌توانید هر کاری که دلتان خواست، انجام دهید. در واقع، فقط افراد مرزناپذیر احساس می‌کنند که باید بتوانند هر کاری که می‌خواهند انجام بدهند؛ برای نمونه، فرد مرزناپذیر چون احساس می‌کند که هر محدوده‌ای نامعقول، غیرمنصفانه و ناراحت‌کننده است، از کوره در می‌رود و پرخاشگر می‌شود؛ چون گمان می‌کند همسرش چنان بدطینت شده که در برخی زمینه‌های زندگی به او پاسخ منفی می‌دهد. چنان‌چه کسی با ما ناعادلانه رفتار کند، عصبانی شدن ما عادی است، اما اگر همسرمان به دلیل موجه، محدوده‌ای برایمان قائل شود، یا به ما پاسخ منفی بدهد، عصبانی شدن ناپختگی است.

خلاصه این که استفاده نادرست از مرزها، بیشتر به جای تشدید علاقه، به بیگانگی و فاصله میان همسران منجر می‌شود. تعیین مرزها برای این نیست که به رابطه‌ها پایان دهد، بلکه برای محافظت و عمق بخشی به آن‌هاست.

۱۵ سال از ازدواج زهره و مسعود می‌گذشت. مسعود یک نمونه آشنا از شوهرهای خوب! حرف‌شنو و منفعل بود. او در همه چیز تسلیم خواسته‌های سلطه‌جویانه همسرش بود؛ از چگونه خرج کردن پولشان گرفته تا مسافرت، مهمانی، تربیت بچه‌ها و حتی شیوه لباس پوشیدن مسعود... زهره به گونه‌ای رفتار می‌کرد که مسعود نتواند خیلی خودی نشان دهد و همیشه تسلط خودش را بر او حفظ می‌کرد.

اما این اواخر مسعود، از نگاه زهره شوهر بدی شده بود؛ چون بیش از پیش با خواسته‌ها و اظهارنظرهای زهره مخالفت می‌کرد، از همه

همسرش توقع داشت، ولی از همسرش بر نمی‌آمد. برای محسن دست برداشتن از انتظارهایش کار آسانی نبود. محسن وقتی ناتوانی‌های خود را در نظر گرفت و توانست با فریبا همدل شود و احساس او را درک کند، راحت‌تر مسائل همسرش را پذیرفت. خود او در زندگی نارسایی‌هایی داشت، همان‌طور که همه ما کمبودهایی داریم. من کمکش کردم که پی ببرد همسرش هم فرقی با او نمی‌کند.

از سوی دیگر، فریبا باید خود را قبول می‌کرد. او نمی‌خواست این حقیقت را بپذیرد که مشکل دارد. نمی‌خواست با واقعیت ناتوانی خود روبه‌رو شود. حقیقت‌پذیری، گام مهمی در تثبیت هر چیز است. وقتی وی افسردگی درازمدت خود را مشکل واقعی شمرد و شروع به درمان آن کرد، ظرف چند ماه پیشرفت چشمگیری داشت. آن‌قدر انرژی و تمرکز پیدا کرد که با مسائل دیگر خود هم روبه‌رو شد و آن‌ها را حل کرد. بدین ترتیب، رفته‌رفته کارهایش را سر و سامان داد و احساس بهتری به زندگی پیدا کرد. فریبا بر افسردگی‌اش فائق آمد و خانه را به شیوه بهتری اداره نمود. محسن هم با گذشت بیشتر، به همسرش در انجام کارها کمک می‌کرد.

فراز و شیب بیابان عشق، دام بلاست کجاست شیردلی کز بلانپر هیزد^۱

ماجرای محسن و فریبا، درس بزرگی دارد که چگونه با مسائل ناشی از ناتوانی همسر کنار بیاییم. بسیاری از مردم ازدواج می‌کنند و از کمبودهای همسر خود بی‌خبر می‌مانند. در واقع، بسیاری از عاشق شدن‌ها بت کردن یک انسان ناکامل در ذهن است و ندانستن این نکته که آن زن یا مرد، چه چیزی از آن ایده‌آل کم دارد، اما سرانجام در هر رابطه‌ای، واقعیت آشکار خواهد شد؛ بنابراین، بسیار اهمیت دارد که به شیوه‌های مفید با آن برخورد کنیم.

بدتر این که، خواستار تغییر در شیوه زندگی زناشویی بود و می‌گفت تمام این سال‌ها همه کارها به میل تو انجام می‌شده، اما حالا نوبت من است. پس از این به بعد، کارها به میل من انجام می‌شود.

دور مجنون گذشت و نوبت ماست هر کسی پنج روز، نوبت اوست

مسعود بدون هماهنگی با زهره پول خرج می‌کرد، خودش مهمان دعوت می‌کرد، به تنهایی و بدون این که به وی بگوید کجا می‌رود، به سفرهای طولانی می‌رفت و... در نهایت این زوج پس از طی یک دوره طولانی ناراحت‌کننده در زندگی برای حل کردن مسائل پیش آمده، به مشاوره مراجعه کردند. مشاور به مسعود گفت تو مرزبندی را با خودخواهی اشتباه گرفته‌ای و همین سخن مشاور به دل مسعود نشست و سبب شد مسعود رفته‌رفته پیش از هر کاری، بیشتر با زهره مشورت کند. زهره هم متوجه شد وقتی مسئولیت همه چیز را خودش برعهده می‌گیرد و به همسرش میدان نمی‌دهد تا نظرش را اعمال کند، همسرش چه احساسی دارد و چه پیامدهایی ممکن است برای خود او داشته باشد.

بنابراین، در زمینه مرزبندی هم مانند هر کار دیگری، باید مواظب باشیم که دچار افراط و تفریط نشویم و پرخاشگری، خودخواهی، شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت‌هایمان، وقت‌گزرانی بیش از حد با دوستان و... را به اسم مرزبندی توجیه نکنیم.

صوفی ار باده به اندازہ خور نوش باد
ورنه اندیشه این کار فراموش باد

حضرت علی (علیه السلام) فرمودند «تادان را یا تندرو یا کندرو می‌بینی»^۲

پی‌نوشت‌ها

۱. «ناهمواری‌های بیابان عشق برای عاشق، بلاخیز و خطرناک است. کجاست آن عاشق دلداری که از این دام بلا نترسیده و راه را طی کند». شرح جلالی بر حافظ، ج ۲، ص ۸۵۳.

۲. نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، ص ۶۳۹ ●



خانهاست پستی‌ای را به ده درهم بفروش و برادرانت را دعوت کن و برایشان غذایی فراهم آور و از آنان بخواه که برایت به درگاه خدا دعا کنند» او به این توصیه امام عمل می‌کند و چنان که نقل کرده‌اند خیلی زود در کارش گشایشی ایجاد می‌شود.^۲ بی‌شک در چاره‌ای که امام (علیه السلام) به او نشان داد، دعا یکی از عوامل گشایش بوده است. درباره تأثیر فوق‌العاده دعا در افزایش رزق، در شماره قبل، سخن گفتیم. بر این اساس شما باید کاری انجام دهید که بهانه و زمینه دعای دیگران را برای گشایش در کار خود، فراهم آورید. شاید به نظر شبیه یک معامله باشد، ولی حتی اگر یک معامله باشد، معامله پر سودی است.

اما نمی‌توان عوامل دیگر را نادیده گرفت؛ بخش دیگری از این تکنیک به اصل مهمانی و خصوصاً اطعام برادران دینی برمی‌گردد. امام (علیه السلام) تأکید داشته‌اند که او دوستانش را به خانه خود دعوت کند و برایشان غذایی فراهم سازد و حتی برای تأمین غذا برخی از امکاناتش را به فروش برساند. این اطعام باید اهمیت زیادی داشته

بی‌حساب دیگری، از مسیرهای مختلف و اغلب به‌گونه‌ای خارج از حساب و کتاب و پیش‌بینی‌ها، وارد زندگی جناب میزبان خواهد شد.

بنابراین همان‌طور که بارها شنیده‌ایم و در روایات اسلامی بر آن تأکید شده است، مهمان روزی خودش را می‌آورد، بلکه باید گفت بر روزی میزبان هم می‌افزاید. برخی از سخنان معصومین (علیهم السلام) درباره ارزش مهمان و مهمانی دادن این نکته را به ما گوشزد می‌کنند؛ مثلاً به این ماجرا دقت کنید:

یکی از شیعیان به محضر امام صادق (علیه السلام) شرفیاب می‌شود و از اوضاع خود گلایه می‌کند. امام (علیه السلام) به او می‌فرماید: «از

مهمانی دادن نه‌تنها روزی شما را کم نمی‌کند بلکه بر آن می‌افزاید؛ یعنی علاوه بر آن که مهمان، روزی خودش را می‌آورد، اطعام کردن دیگران روزی انسان را افزایش هم می‌دهد.

درباره روزی مهمان، امام کاظم (علیه السلام) فرمودند: مردم از سوی خداوند به همان قدر که نیاز دارند یاری می‌شوند و اگر مهمان بر آن‌ها وارد شود، رزق او همراهش فرستاده می‌شود.^۱ البته نه این که وقتی مهمان زنگ خانه شما را زد، همان موقع به میزان مورد نیاز پول به حساب شما واریز شود! یا حتی به‌گونه‌ای این اتفاق بیفتد که شما کاملاً متوجه آن بشوید، بلکه رزق مهمان و برکتی که همراه دارد، مانند هر رزق

میهمان، روزی، تغییر و باقی قضایا

محمدحسین شیخ‌شعاعی



برگشت» یافتنی است؟ مسلماً خیر! این‌ها خاصیت هر تغییری است. شما برای انجام کارهایتان راه و روش‌هایی را می‌شناسید که به‌طور معمول از آن‌ها استفاده می‌کنید. بخشی از نظم زندگی شما ناشی از همین راه و روش‌های ثابت است و شما همیشه و بسیار زیاد به نظم نیاز دارید، اما بعضی از روش‌های تکراری ما قابل تغییرند و با تغییرشان خطری شما را تهدید نمی‌کند. مثلاً چرا همیشه از یک محصول غذایی برای پخت فلان غذا استفاده می‌کنید؟ و اصلاً چرا روش‌های متفاوتی را برای آشپزی تجربه نکنیم؟

شما برای همه کارهایتان و انتخاب راه‌هایی که برای اهدافتان وجود دارد، دلالی دارید، اما ضمن پایبندی به این دلالی، اجازه ندهید به یک مسیر ثابت، وابسته و در آن، دچار تکرار غیرضروری شوید. خلاقیت داشته باشید. گاهی تغییر کنید. این جسارت را در خودتان به وجود آورید که راه‌های متنوع را برای کارهای ثابت امتحان کنید.

جست‌وجوی راه‌های تازه، خودش یک هنر و مهارت فوق‌العاده کارگشاست و به‌تدریج خلاقیت ذهن شما را تقویت می‌کند؛ بنابراین شما با تحولاتی که در مسیر خود ایجاد می‌کنید، اولاً خلاقیت خود را افزایش می‌دهید و در نتیجه برای تدبیر معاش خود خلاقانه‌تر و زیرکانه‌تر عمل خواهید کرد؛ ثانیاً، در بیرون از ذهن خود، با پدیده‌ها، اتفاقات و افراد متنوع‌تری برخورد خواهید کرد و در نتیجه احتمال رویارویی با فرصت‌های بیشتری را در رزق خود خواهید داشت.

پی‌نوشت‌ها

۱. الکافی، ج ۱۲، ص ۳۳۸.
۲. همان، ج ۱۰، ص ۵۴۳.
۳. همان، ج ۷، ص ۳۳۶.
۴. همان، ج ۱۰، ص ۵۴۲.

تغییر مسیر و افزایش رزق روشن نباشد، اما بدون تردید بر اساس آن چه نقل شد، این رابطه وجود دارد؛ البته می‌توان برای این کار، یعنی برگشتن از مسیری غیر از راه رفت، خصوصیتی را برشمرد که احتمالاً زمینه رزق بیشتر را فراهم می‌کند. مثلاً این که ممکن است، با پدیده‌ها و اتفاقات تازه‌ای روبه‌رو شویم یا افراد دیگری را ملاقات کنیم. همین تنوع، فرصت‌های تازه‌ای را ایجاد می‌کند و به‌طور طبیعی احتمال برخورداری از رزق بیشتر را فراهم می‌سازد؛ احتمالی که در مسیرهای تکراری بسیار کمتر است.

حتی اگر مسیر تازه و افراد و اتفاقات تازه مستقیماً به رزق ما ربط نداشته باشند، اما به‌طور غیرمستقیم، ذهن ما را درگیر مسیرهای تازه‌ای برای اندیشیدن می‌کند. ما با دیدن مناظری غیر از آن چه در مسیر رفت دیده‌ایم، افکار تازه‌ای را هم تجربه می‌کنیم و این ممکن است ایده‌های نویی را برای تدبیر معیشت و حل بخشی از مشکلات به ذهن ما برساند.

نکته دیگر این است که تغییر مسیر و تنوع مناظر، ما را از خستگی دورتر می‌سازد و همین سرزندگی و نشاط بیشتر، می‌تواند ما را برای بهتر اندیشیدن و بهتر عمل کردن در تدبیر معیشت یاری کند. تصور کنید یک راننده تاکسی، اگر مجبور نباشد که مدام در یک مسیر کار کند، ذهن او تا چه اندازه کمتر طعم خستگی را می‌چشد. شاید بر اساس محاسباتی که انجام داده‌ایم یک مسیر برای ما به‌صرفه‌تر از مسیرهای دیگر باشد، اما به هر حال و حداقل گهگاه می‌توان با ایجاد تنوع، کاری را که انجام می‌دهیم با نشاط بیشتری همراه سازیم و بیش از آن چه فکر می‌کرده‌ایم بهره‌مند شویم.

پس از همه این حرف‌ها، حالا جای این سؤال است که: آیا خصوصیات مبارکی که ذکر شد، تنها در تغییر «مسیر رفت و

باشد که حتی در این شرایط خراب مالی، مورد توصیه قرار می‌گیرد و همین‌طور هم هست؛ چنان که پیامبر ﷺ می‌فرماید «کسی که اطعام می‌کند، رسیدن رزق به او سریع‌تر است از فرو رفتن چاقو در کوهان شتر».^۲

حالا اگر تصمیم گرفته‌اید از این مسیر نیز برای افزایش رزق خود استفاده کنید، به این نکات توجه کنید: اولاً، میانه‌روی در این جا مثل همه کارهای دیگر شرط است و همان‌گونه که مثلاً در انفاق کردن با همه تأثیرات شگفت‌انگیزی که در نزول رزق دارد، اگر زیاده‌روی شود، از فایده‌اش خالی می‌شود، این‌جا هم باید دربارۀ مهمانی و طعام دادن، به‌اندازه‌ای که نظام و سیاق معمول زندگی را به هم نزنند، پایبند بود. نکته دوم این که اطعام دیگران، حتماً نباید به صورت مهمانی رسمی و تشریفات مرسوم باشد؛ نه در کیفیت و نه در مقدار. چه‌بسا مقدار اندکی غذا یا خوراکی وقتی که به دست گرسنه‌ای می‌رسد مصداق اطعام باشد و دل او را شاد گرداند؛ بنابراین به همان اندازه‌ای که در توان دارید، این کار را انجام دهید و به بهانه ناتوانی و ناهموار بودن شرایط، همه آن را از دست ندهید، البته فراموش نکنید که: کار نیکو کردن از پر کردن است!

خلاق و اهل تغییر باشید

شخصی از امام رضا (ع) پرسید: مردم می‌گویند رسول خدا هنگامی که مسیری را برای رفتن به جایی می‌پیمودند، در بازگشت، راه دیگری را انتخاب می‌کردند و از همان مسیر رفت، برنمی‌گشتند. آیا این واقعیت دارد؟ امام رضا (ع) جواب دادند: بله همین‌طور است و من هم خیلی وقت‌ها همین کار را می‌کنم. سپس فرمودند: آیا نمی‌دانی که این کار رزق بیشتری را نصیب می‌سازد؟^۳

شاید برای ما دلیل چنین رابطه‌ای بین



خانم فرهنگ



زن‌ها هم حق دارند!

محمداحمدی فیروزجانی

تا حالا چند بار شده که در رانندگی وقتی متوجه شده‌اید راننده ماشین روبه‌رویتان یک زن است، ناراحت شده‌اید و با دیدن سبک رانندگی او، به افسر گواهینامه‌اش چیزهایی گفته‌اید؟

«امان از راننده‌های زن» یک جمله تقریباً عمومی است که آقایان در مواجهه با یک راننده خانم، زیر لب می‌گویند، خصوصاً وقتی که شاهد حرکاتی باشند که انتظار آن را ندارند مثل توقف یک‌باره، تمایل به راست و چپ، سرعت کم و... .

اما تابه‌حال به این نکته دقت کرده‌اید که به‌هرحال، زنان هم گاهی اوقات لازم است رانندگی کنند و طبیعی است که در این کار با مشکل مواجه شوند. همه مردان هم در ابتدای یادگیری رانندگی همین اندازه یا بیشتر گنگ بوده‌اند ولی اندک‌اندک و به مرور و البته با تمرین، مشکلشان حل شد. به‌احتمال بسیار، رانندگی برای مردان به صورت زن منتقل نمی‌شود! بنابراین لازم است که این فرصت را در اختیار زنان هم قرار دهیم تا آن‌ها هم به‌مرور بر این مشکل فائق بیایند.

داد زن‌ها و غر زن‌های پیاپی در این وضعیت، مشکلی را که حل نمی‌کند هیچ، حتی بیشتر باعث ایجاد استرس در خانم‌ها می‌شود که همین استرس مشکل را بیشتر می‌کند.

مسئله بعدی این است که از آن‌جا که عموم راننده‌ها در ایران مردان هستند، رانندگی یک نوع فرهنگ مردانه پیدا کرده است؛ یعنی اگر شما یک مرد راننده باشید و طرف مقابلتان هم یک مرد، تقریباً می‌دانید که او چگونه رفتار می‌کند و به همین علت خودتان را با رفتاری که از او انتظار دارید تطابق می‌دهید. بخشی از این تطابق پیدا کردن هم به این دلیل است که عموماً روحیه مردان از یک‌جنس است اما خانم‌ها روحیه متفاوتی نسبت به آن‌ها دارند که این روحیه تفاوت باعث تغییر در سبک رانندگی آن‌ها شده و باعث ایجاد یک مدل رانندگی جداگانه می‌شود.

با این همه اختلافی که بین زن و مرد وجود دارد نباید انتظار داشته باشیم که رانندگی این دو قشر، شبیه هم باشد و از طرف دیگر باید با توجه به روحیات زنانه، به سبک رانندگی آنان هم احترام گذاشت. مثلاً از آن‌جا که معمولاً مردها وظیفه کار و کسب درآمد را به عهده دارند، اگر هم خدای ناکرده تصادفی بشود، می‌توانند برای خرج آن فکری کنند و این موجب می‌شود که در رانندگی تهور بیشتری داشته باشند اما خانم‌ها که عموماً درآمدی از خود ندارند، احساس می‌کنند با یک تصادف، هزینه بالایی متحمل می‌شوند و این به نوبه خود از شجاعتشان می‌کاهد، و یا این که روحیه سفت و سخت مردانه، در رانندگی خود را در سرعت بالا و سبقت‌های مجاز و غیر

مجاز نشان می‌دهد و در زنان هم روحیه لطیفشان باعث می‌شود که با دو دست فرمان را بگیرند، سرعتشان کم باشد، کم سبقت بگیرند و حتی کمتر لاین عوض کنند اما آیا این سبک رانندگی که علتی درونی دارد، باید دستمایه تمسخر قرار بگیرد؟

منطقی‌تر این است که حال که قرار است خانم‌ها هم رانندگی کنند مردان هم آنان را به‌عنوان یک راننده با همه ویژگی‌های رانندگی مخصوص خودشان، بشناسند. پذیرفتن این حق برای زن‌ها یعنی پشت سرشان بوق نزنند. راهشان را نبندند. زیر لب غرغر نکنند و... و بگذارند آرام و با احتیاط، کارشان را انجام بدهند. پذیرفتن سبک رانندگی زنانه بسیار بهتر از این است که زنان مجبور شوند علی‌رغم روحیاتشان، مردانه رانندگی کنند.

رسول خدا ﷺ فرمود «بهترین شما، بهترینتان با خانواده است و من بهترین شما با خانواده هستم. جز کریمان زنان را تکریم نکنند و جز انسان‌های پست زنان را تحقیر ننمایند.»*

* عبدالقادر برادر، تهذیب تاریخ دمشق، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۷ م، ج ۷، ص ۵۰.

پی‌نوشت

همان‌طور که متوجه شده‌اید خطاب این نوشته به مردان است. ●

بحران!

معصومه انواری اصل

«تو سلیقه‌ت خوب نیست.»

جمله‌ای کاملاً ساده که اگر خواهرت آن را بگوید، می‌خندی و می‌زنی روی شانه‌اش که «باشه بابا، سلیقه تو خوبه!» و بعد فراموشش می‌کنی. مادرت بگوید که اصلاً هیچ، ککات هم نمی‌گردد. رفیقات هم که بگویند شروع می‌کنی به هرهر و کرکر و دست انداختن سلیقه‌اش تا آخرش یکی‌تان کم بیایند و از خنده روده‌بر می‌شوید؛ و باز هم هر دو فراموشش می‌کنید. اما اگر بعضی‌ها بگویند، نه!

درست است که قیافه، حرکات، نشست و برخاست، خواب و خوراک و همه چیزشان شبیه آدم‌های دیگر است، اما حرف‌هایشان، نه. دهانشان مثل همه است؛ به هم خوردن لب‌ها، ایجاد صدا توسط تارهای صوتی، اما آن چیزی که پس از طی همه این مراحل، از دهانشان بیرون می‌آید چیز دیگری است. انگار، حرف‌هایشان می‌تواند مسیر یک ملت را عوض کند. بلکه درست شنیدید، مسیر یک ملت!

حتماً خنده‌تان گرفته و تصور می‌کنید می‌خواهم سر به سرتان بگذارم؛ نه اصلاً این‌طور نیست.

همین چند وقت پیش بود که دوستانم مژگان، لباسی فاخر و گران‌قیمت خریده بود فقط به یک هدف «می‌خوام زبون جاریمو ببندم، چپ میره، راست میاد، میگه من خوش سلیقه‌ام اون‌وقت به سلیقه من ایراد می‌گیره. نشوونش میدم که سلیقه من از اونم بهتره. چی فکر کرده؟ عمداً خارجی گرفتم تا چشمش درآد!»

اصلاً مژگان همه خریدهایش را بر اساس حرف‌های جاری‌اش انجام می‌دهد. مدام در بازار می‌پلکد تا چیزی بخرد که به او ثابت کند سلیقه‌اش خوب است.

لیلا هم همین‌طور؛ برای بستن زبان خواهرشوهر، یک عالمه پول بابت خرید

یک کیف داده بود چون خواهرشوهرش گفته بود «کیفت عینهو کیف پیرزنان!» سمیرا را چرا نمی‌گویند که یک کرم سفیدکننده با قیمت گزاف، خریده بود تا دخترعمویش دیگر با یک لبخند تیز بهش بگوید «چقد سیاه شدی تو، پوستت خیلی بد شده.» بعد از آن کرم کدایی هم سخت درگیر خریدن لوازم آرایشی گران‌قیمت شد و حتی کار را به عمل کردن بینی کشاند تا به نظر خودش زیبایی‌اش کامل شود و هیچ روزنه‌ای برای گیر دادن اطرافیان باقی نگذارد!

یاد فرزانه افتادم؛ خودش را به آب و آتش می‌زند که هرچه وسیله در دنیا، برای منزل تولید شده، همه را بخرد. چرا؟ چون چندبار دخترهای فامیل آمده بودند خانه‌اش و گفته بودند «تو چرا نقد وسایلت کمه؟» و او دیگر طاقت شنیدن این جمله را نداشت.

نازنین که از همه بدتر؛ تند و تند طلا می‌خرد و عوض می‌کند. ازش می‌پرسی چه خبرش است که مدام توی طلافروشی پلاس است، می‌گوید «طلا دوس دارم.» می‌گویی «بابا دوس داشتن هم حدی داره.» بعد از کلی فرافکنی بالأخره طاقت نمی‌آورد و با غمی عمیق همه چیز را لو می‌دهد «بابا جاریم مدام کلاس طلاهاشو برام میذاره. منم می‌خوام طلاهامو ببینه دق کنه تا دلم خنک شه.» این‌ها مژستی بود از خرواری زن که همه درگیر «حرف» بوده و پول و سرمایه شوهر را صرف بستن دهان این و آن می‌کنند. پس چه بسیار خانواده‌هایی که از نظر اقتصادی درگیر «حرف» هستند. خانواده‌ها که درگیر شدند یعنی

جامعه درگیر شده و جامعه که درگیر شود، ملت درگیر شده است.

حالا متوجه شدید؟ نگفتم بعضی حرف‌ها می‌تواند مسیر یک ملت را عوض کند؟ ملت را در بحران اقتصادی فرو ببرد؟ بلکه همین‌طور است. به‌نظر من بعضی حرف‌ها، نقش به‌سزایی در بحران اقتصادی دارد. از جدی گرفتن‌شان برحذر باشید! ●



[illegible]

شادی هدیه گرفتنی نیست.

A close-up photograph of a woman with dark skin, smiling broadly and showing her teeth. She has a headband made of many beer cans. She is wearing a colorful striped shirt and a necklace of yellow and red beads. A thin white stick is in her mouth. The background is a plain, light-colored wall.



چند سیخ پذیرایی! به این پیشنهاد فکر کنید



همزیستی، محتاج درک و تحمل است



امتحان هوش شما

با ایمان، با معرفت



وقتی کدبانوی خانه هنرمند هم باشد



این خانواده خوشبخت



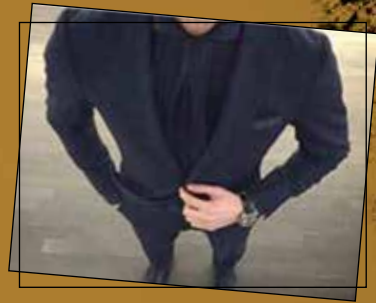
به خاطر کمی دود

«سوار بر موتورسیکلت خودم در حال رفتن به سمت خانه بودیم که حوالی قهوه‌خانه‌ای ناگهان یک خودروی پژو نقره‌ای رنگ با چهار سرنشین به تعقیب ما پرداخت. سعی کردم از دست آن‌ها فرار کنم اما بعد از طی مسافتی جلوی ما را گرفتند و با تهدید خواستند تا لوازم بارزشی که همراه داشتیم به آن‌ها بدهیم. آن‌ها همه وسایلم را برداشته و دست همسرم نرگس را گرفتند و به‌زور سوار خودرو کردند. التماس می‌کردم که با همسرم کاری نداشته باشند. ناگهان سوار بر خودرو به سمت من آمدند. ترسیدم و به سمت اراضی اطراف جاده فرار کردم. وقتی به نزدیکی آبادی رسیدم، دیدم خودرو متوقف شده و نرگس را به بیرون پرتاب کرده‌اند. به سراغ همسرم که رفتم، متوجه شدم نفس نمی‌کشد. به‌همین خاطر خودم را به خانه عمویم رساندم تا درخواست کمک کنم.»

این همه ماجرای بود که مرد جوان برای توجیه جسم بی‌جان همسرش در کنار جاده به مأموران پلیس گفت، اما عمق اندوهی که در چشم‌هایش موج می‌زد و لکنتی که نمی‌گذاشت به‌راحتی جمادات را به هم متصل کند برای فاش کردن دروغ‌پردازی‌اش کافی بود.

زبان‌ش چیزی می‌گفت و ذهنش صحنه‌های دیگری را مرور می‌کرد. از لحظه‌هایی که میهمان خانه عمویش بودند. از آمدن برادر زن عمویش و قلیانی که پیش رویش راه انداخت و کشید. دلش می‌خواست او هم بکشد اما به خاطر نرگس چیزی نگفته بود. در راه برگشت از مهمانی اما گوشه‌ای توقف کرده بود و جروح‌شش با نرگس بالا گرفته بود که چرا اجازه نمی‌دهی قلیان داشته باشم و بکشم... و در گیرودار دعا دستش دور گلولی نرگس حلقه شده بود و چنان فشرده بود که گرمای نفس‌هایش برای همیشه خاموش شده بود. نرگسی که از دوران تحصیل عاشقش بود و زندگی در کنار او را هزاران بار آرزو کرده بود؛ نرگسی که برای بودن در کنار مرد زندگی‌اش دوری از خانواده و رنج کار و کمبودهای مالی را به جان خریده بود.

حالا دیگر می‌توانست ساعت‌ها بنشیند و قلیان بکشد بی‌آن که نرگسی باشد تا برای تک‌تک نفس‌هایی که با این دود تنگ می‌شوند، نگران شود!



جنتلمن

چند ماهی می‌شد که با هم دوست شده و قول و قرار ازدواج هم گذاشته بودند. چیز زیادی درباره‌اش نمی‌دانست اما چندان هم برایش اهمیتی نداشت. همین که طرف مقابلش یک مرد شیک‌پوش بود و خوش‌تیپ، برای ازدواج کافی بود؛ از اول آشنایی هم جذب همین ظاهر و حرف‌های گیرایش شده بود. آن روز هم در سینما قرار داشتند. مثل همیشه سعی کرد بهترین لباس‌ها و زیوراتش را برای رفتن سر قرار انتخاب کند. لحظه‌های بودن در کنار این مرد رؤیایی برایش شیرین بود؛ چه در سینما و چه در هر جای دیگر. در حال تماشای فیلم بودند که مرد از جیبش دستمالی بیرون آورد که مقداری خاک را در آن پیچیده بود. گفت طلا باید از شر بدی‌ها پاک آینده‌اش را طلسم کند. می‌گفت طلا باید از شر بدی‌ها پاک شود و... و زن بی‌هیچ معطلی به‌رسم اعتماد طلاهایش را به او سپرد. حالا کافی بود فقط کمی از آب‌میوه تعارفی مرد هم بخورد تا چشمانش مهمان خوابی کوتاه بشود و وقتی بیدار شود که دیگر نه خبری از طلاها باشد و نه از مرد خوش‌پوش و خوش‌سخن رؤیاها.

برای شکایت که مراجعه کرد چندین پرونده با همین شیوه و از همان مرد خوش‌پوش در دست بررسی بود. وقتی سپردن سرمایه‌هایی چون محبت و اعتماد به دست یک غریبه، به‌سادگی دل بستن به یک ظاهر زیبا شود، از دست دادن مشتکی طلا از آن‌ها ساده‌تر خواهد بود.



تله

یک هفته مانده بود به کنکور، قرار بود با جمع دوستان به تفریح بروند و کمی حال و هوا عوض کنند. خنده‌های جمع پسرانه‌شان فضای کافی شاپ را پر کرده بود که متوجه شد نگاه سامان روی دختران میز کناری، خیره مانده، به او گوشزد کرد که مراقب نگاهش باشد، ولی انگار حرفش چندان اهمیتی نداشت. چندان طولی نکشید که از جایش بلند شد و به سمت میز دختران رفت و دقایقی بعد صدای خنده دختران و شوخی‌های سامان در هم پیچید. یکی از دخترها اما به سمت میز او می‌آمد با یک پیشنهاد دوستی...

دوستی و ملاقات‌هایش با «مهرناز» روزبه‌روز بیشتر می‌شد. احساس می‌کرد او یک فرشته است که هر لحظه به خود وابسته‌ترش می‌کند و این‌همه عشق ارزش آن را دارد که به ازدواج ختم شود. خانواده‌اش هم برای ازدواج تک پسرشان سر از پا نمی‌شناختند.

در خواستگاری هم همه چیز مورد تأیید و توافق بود جز یک چیز: مهریه! گرچه برادران مهرناز روی رقم بسیار بالای مهریه پافشاری می‌کردند و پسر جوان موافق آن نبود اما قول پنهانی مهرناز به او انگار آبی شد بر آتش همه اختلافات. «تو قبول کن من قول می‌دهم بعد از عقد همه چیز را ببخشم».

مراسم عقد که تمام شد همه خوشی‌های تازه‌داماد را هم با خود برد. «فردای آن روز هرچه با مهرناز تماس گرفتم، جواب نداد. به خانه‌شان رفتم، ولی در راه رویم باز نکردند. نمی‌دانستم چه شده، فکر می‌کردم ناخواسته کاری کرده‌ام که او را ناراحت کرده‌ام. به هر دری زدم تا بتوانم کمی با مهرناز حرف بزنم، ولی نشد. بعد از مدتی هم حضاریه دادگاه آمد. مهرناز با اتهامات مختلف می‌خواست از من جدا شود. من هم شوکه بودم و قبول کردم».

مدتی بعد همسایه‌ای که دلش به حال داماد فریب‌خورده سوخته بود پرده از ماجرا برداشت. این خانواده کارشان همین بود. دخترشان را به عقد دیگران درمی‌آوردند و مهریه می‌گرفتند و تمام.



یار نامهربان

در ناز و نعمت بزرگ شده بود و حالا دانش آموز یکی از بهترین مدارس بالا شهر بود. روزی که به پدر گفت به گفته معلمش باید کتاب «دس» را بخرد کسی نمی‌دانست چه سرنوشتی در انتظار اوست. «آيسان» هفته‌ها مشغول خواندن این کتاب بود و روزبه‌روز بیشتر شیفته‌اش می‌شد. آن قدر از کتاب تعریف کرده بود که حتی سؤالات عجیبش درباره خودکشی، پدر را به کتاب مشکوک نکرد. آن روز هیچ کس در خانه نبود. وقتی همسایه‌ها با مرد تماس گرفتند و از ناخوشی حال آيسان خبر دادند، دیدن جسد غرق در خون دخترک ۱۵ ساله که از پنجره خود را به پایین انداخته بود، تنها صحنه‌ای بود که پدر تصور دیدنش را هم نداشت. آيسان تحت تأثیر کتابی که معلمش برای تدریس در کلاس معرفی کرده بود، روزبه‌روز از زندگی فاصله گرفته بود و به مرگ مشتاق‌تر شده بود. این را از حاشیه‌نویسی‌هایی که در کتاب کرده بود می‌شد فهمید؛ کتابی که بی‌شک مناسب شرایط سنی و روحی او نبود.

حالا دیگر تمام پیگیری‌ها و حسرت‌های پدر فایده‌ای از جنس در آغوش کشیدن دوباره دخترش نخواهد داشت. او فقط می‌تواند تلاش کند تا دختران و فرزندان دیگری از هجوم افکار و معلومات یاران نامهربانی که رنگ امید و زندگی را از روزگارشان می‌گیرند در امان بمانند.



کی حقوقش بالاتر؟

از سپاه، یک ماشین لباس‌شویی می‌آورند خانه عبدالحسین که خودش جبهه‌است، همسرش که روحیات مرد را خوب می‌شناسد، دست به کارتن نمی‌زند تا حاجی بیاید. وقتی که مرد از منطقه برمی‌گردد و ماجرا را می‌فهمد، یکر است می‌رود سراغ آن مسئول مربوطه و با غیظ و عصبانیتی که تابحال از او ندیده بودند، با صدایی لرزان می‌پرسد؛ شما با چه اجازه‌ای به خانه من ماشین لباس‌شویی آوردی؟!

هرقدر هم دلیل و منطق می‌آورند که حاجی جان به بقیه هم داده‌اند و این حق شماست و... زیر بار نمی‌رود و می‌گوید؛ من برای این چیزها به جبهه نمی‌روم. شما می‌خواهید با این کارها اجر مرا از بین ببرید!

این ماجرای شهید عبدالحسین برونسی فقط یک نمونه از انبوه ماجراهای مشابه مردان خداست. این ماجرا شاید این روزها برای عده‌ای که فیش‌های حقوقی چند ده‌میلیونی برخی مدیران را می‌بینند، شبیه افسانه و عجیب‌وغریب به‌نظر برسد اما اگر این روحیه‌ها و انگیزه‌ها نبود، چگونه ملتی تازه انقلاب کرده و غرق در مشکلات و بحران‌ها می‌توانست هشت سال در برابر متجاوزانی از همه دنیا دوام بیاورد؟!

در میان این هیاهوها برخی هم در شبکه‌های مجازی و دورهمی‌های خانوادگی از حقوق میلیونی مدافعان حرم می‌گویند. در همین گیرودار فیش حقوق یک شهید مدافع حرم هم رو می‌شود تا بدانیم کجا معامله کردند و چه‌قدر سود بردند. شهید سعید کمالی از شهیدان کربلای خان طومان، با خالص دریافتی ۶۳۰ هزار تومان. کسانی که دم از حقوق میلیونی مدافعان حرم می‌زنند می‌دانند این حقوق چه‌قدر زیر خط فقر است؟ می‌دانند یتیم شدن با حقوق چندمیلیونی هم نمی‌ارزد؟ می‌دانند غریب و بی‌کس در مقابل شقاوت تکفیری‌ها ایستادن چه‌قدر می‌ارزد؟ هر چه‌قدر هست حتماً از ۶۳۰ هزار تومان بیشتر می‌ارزد.

محافظ‌خوش تیپ

رفته بودند مصاحبه با یک رزمنده افغان از مدافعان حرم. گفته بود «ما مدافع حرم نیستیم. خانم مدافع ماست.» همین تک‌جمله، عبدالله را آتش زد؛ آتشی که مقدمه رفتن بود و رسیدن و سوختن. عبدالله ایران هم که بود کارهای حساسی داشت؛ محافظ بود، گاهی حتی محافظ بالاترین مقام اجرایی کشور، اما با این حال، شوق رفتن نگاهش نداشت این‌جا. مادرش می‌گفت برای رفتن از من اجازه گرفت؛ جایی که می‌دانست دیگر اختیارش با خودش نیست. مادرش نمی‌خواست عبدالله برود سوریه اما گفته بود «مادر من! هر چیزی خمسی داره، شما پنج پسر داری باید خمسمش را بدهی دیگه!» وقتی مادر از بچه‌هایش می‌گفت، جواب می‌داد «مگر این شهدایی که اول انقلاب و در جنگ رفتند، زن و بچه نداشتند؟ بعد هم شهادت سعادت می‌خواهد و نصیب هر کسی نمی‌شود. این همه آدم رفتند جبهه و برگشتند. من هم برمی‌گردم.» وقتی برمی‌گشت برای مادر مثال مادر وهب را می‌زد «مادر! شما باید چنین زنی باشید و این جوری هم انتظار می‌رود. باید این‌گونه سر من را پرت کنی سمت دشمن و بگویی چیزی را که در راه خدا دادم پس نمی‌گیرم.»

حالا که پرکشیده، همسرش می‌گوید: چند روز بعد از شهادت، در خواب و بیداری دیدم مقابلم نشسته، می‌دانستم شهید شده و حس می‌کردم اگر چشمم را باز کنم، می‌رود. دستش را دراز کرد، دستم را گرفت، کاملاً گرمای وجودش را احساس کردم. الان تنها چیزی که همه ما را آرام می‌کند، این است که عبدالله شهید شده، اگر به مرگ عادی رفته بود، واقعا دیوانه می‌شدیم.



ساده زیست



کار فرهنگی مجانی

کار فرهنگی تنها چیزی که می‌خواهد، دغدغه است و بس. دغدغه که باشد می‌شود کاری را به سرانجام رساند حتی اگر هیچ پولی در میان نباشد. حالا چند سالی است که یکی از همین دغدغه‌ها افتاده به جان خیلی‌هایی که می‌بینند چه قدر سرانه مطالعه در کشورمان کم است و می‌دانند که خیلی از مشکلات ما ناشی از همین نخواندن‌ها و ندانستن‌هاست. این آدم‌ها به تجربه آموخته‌اند که نباید به سازمان‌ها و ارگان‌های مربوطه و وعده‌ها و کاغذبازی‌های معمولشان امید بست، پس خودشان آستین‌های همت را بالا زده‌اند و آمده‌اند وسط این میدان. یک دسته، توی شهرها «مقر کتاب» درست کرده‌اند و کارشان ترویج «نذر کتاب» و «صدقه کتاب» است. برخی‌ها رفته‌اند سراغ کتاب‌دارها تا تشویقشان بکنند به وقف کتابخانه‌هایشان... آخرین موردش هم یک جوان دغدغه‌مند مشهودی است که تلاش کرده در حد توانش به این هدف کمک کند. راه‌حل او قرض دادن کتاب‌هایش است بدون گرفتن هیچ وجهی؛ البته با این شعار «کاش بخوانی و برگردانی». کاش دیگران نیز مثل این جوان، دغدغه داشتند و در همین حد (و نه بیشتر) عمل می‌کردند. آن وقت حتماً جهان بهتری ساخته می‌شد.

امام گفته بود: کسی که فکر می‌کند، مبارزه با زندگی مرفه و مجلل جمع می‌شود، آب در هاون می‌کوبد. حاج فرج هم حرف امام را گوش کرده بود و در همه این سال‌ها یک زندگی ساده و بی‌آلایش داشت. می‌خواست ساده زیست باشد و ساده زیست بماند. این طور بود که تا شش ماه قبل از فوتش، خانه‌اش میل هم نداشت. آن وقت هم به خاطر رعایت حال ملاقات کنندگان راضی به خرید یک میل ساده شد. پرده خانه‌اش هم ساده بود. اصرار که کردند تا گران تر بخرد، گفته بود جای پرده یک میلیون، پرده پانصد تومانی می‌خرم و با پانصد تومان دیگر برای کس دیگری پرده می‌گیرم. آیت‌الله حق شناس سفارشش کرده بود به نماز اول وقت و این طور بود که ۲۵ سال، نماز اول وقت را ترک نکرد. اول اذان هرجا که بود نمازش را می‌خواند، حتی اگر مجبور می‌شد ماشین را نگه دارد و وسط میدان یا بلوار نماز اول وقت را قلمه کند، این کار را می‌کرد. فیلم‌نامه‌هایش را نیمه‌های شب می‌نوشت. می‌گفت «من نیمه‌شب بیدار می‌مانم چون اعتقاد دارم شب و سحر در نوشتن، اثر معنوی دارد.» می‌گفت «من نیمه‌شب التماس می‌کنم به خدا، قرآن را بغل می‌کنم، گریه می‌کنم و از خدا می‌خواهم که به من توان بدهد...» هر کاری که می‌خواست بکند اولش روی خودش پیاده می‌کرد و خودش را می‌ساخت. بعد خانواده و اطرافیان را موعظه می‌کرد و در آخر می‌رسید به جامعه. یادش به‌خیر؛ حاج فرج‌الله سلحشور



افتخار حشر و نشر با پیرزن‌ها

سال ۸۷ برای اردو رفته بودند اطراف قم. جانبازی شیمیایی دیدند و به وسیله او به خانه پیرزنی به اسم ننه حلیمه راهنمایی شدند، اما آن‌جا هرچه که بود خانه نبود. ۱۰ متر خانه کاه‌گلی بسیار قدیمی که هم اتاق خواب بود و هم آشپزخانه و هم... با همسایگانی از جنس عقرب و رتیل. جهاد بر خانه قدیمی ننه حلیمه طلوع کرد و ساخت خانه‌اش به همت کمیته عمرانی جبهه جهادی «منتظران خورشید» پس از اخذ مجوزهای لازم و تعیین مکان جدید با مشورت شورای روستا آغاز و پس از ۲۵ روز مجاهدت سرسختانه و شبانه‌روزی جهادگران به اتمام رسید. حالا پیرزن صاحب یک خانه کوچک و تمیز ویلایی شده بود. بعد از خانه ننه حلیمه نوبت به خانه ننه‌خاور رسید. این بار اتاق کوچک ۸ متری بود که همه چیز را در خودش داشت. قرار ساختنش افتاد به تاسوعا و عاشورا. آن قدر وضع ننه‌خاور دل‌ها را ریش و جگرها را سوزاند که کارگردان مطرحی نیز که در این سال‌ها همیشه مشغول تصویربرداری و مستندسازی بود، دوربین را کنار گذاشت و گفت من هم می‌خواهم کارگری کنم. خانه ننه‌خاور چهار سال پیش در همان شب تاسوعا آتش گرفته بود تا این بار به دست انسان‌های مخلص و جهادی دوباره ساخته شود و در لابه‌لای بلوک‌هایش نجوای زیارت عاشورا ذخیره گردد. این گونه است که مسئول این گروه با افتخار می‌گوید «افتخار ما حشر و نشر با همین پیرزنان روستایی است»



توبه و لیزر

آیا جای سوختگی را می‌توان با لیزر و توبه از بین برد؟

حسن مددخانی

توبه: در ساعات اولیه بعد از سوختگی به وسیله گناه، توبه می‌تواند زمینه سیاهی را که گناه روی قلب، به وجود آورده برطرف کند.

لیزر: در شش ماه نخست بعد از سوختگی، لیزر می‌تواند زمینه قرمز رنگی را که سوختگی روی پوست، به وجود آورده برطرف کند.

توبه: اما بعد از گذشت ماه‌ها و سال‌ها از گناه در صورتی که فرد توبه نکند، رنگ قلب تیره‌تر می‌شود و امکان ترمیم قلب به کمک توبه به سختی وجود خواهد داشت و بهتر است از روش‌های دیگر اخلاقی، درمانی کمک گرفت.

لیزر: اما بعد از گذشت سال‌ها از اتفاق در صورتی که فرد لیزر نکند، رنگ پوست سفید می‌شود و امکان ترمیم و تغییر پوست به کمک لیزر وجود ندارد و بهتر است از روش‌های دیگر درمانی کمک گرفت.

توبه: در صورتی که سوختگی گناه باعث کاهش کارکرد دل و میزان رابطه با خدا شده ابتدا باید به کمک دعا و استغفار و نیز توسل و جراحی معنوی، کارکرد درست را به دل بازگرداند و سپس به کمک توبه و پرداخت حق الناس، آثار ناشی از گناه و چرک‌های ناشی از سوختگی آن را برطرف کرد.

لیزر: در صورتی که سوختگی باعث کاهش کارکرد در عضوی شده ابتدا باید به کمک جراحی، کارکرد درست را به اعضای حیاتی بازگرداند و سپس به کمک لیزر چروک‌های ناشی از سوختگی را برطرف کرد.

توبه: البته بعد از بازگشت و اظهار پشیمانی، دل تقریباً به شکل قبل در خواهد آمد.

لیزر: البته باز بعد از لیزر پوست کاملاً طبیعی و به شکل قبل نخواهد بود.

توبه: هر چه قلب و دل، سفیدتر باشد چون می‌توان از دعا و استغفار با آمادگی بیشتر استفاده کرد، نتایج بهتر خواهد بود، اما روی آوردن به توبه بعد از تیره‌تر شدن هر چه بیشتر قلب نیز باعث حذف لکه‌های سیاه می‌شود.

لیزر: هر چه پوست، سفیدتر باشد چون می‌توان از لیزر با درجات بالاتر استفاده کرد، نتایج بهتر خواهد بود، اما استفاده از درجات بالای لیزر، روی پوست تیره باعث بروز لک می‌شود.

توبه: از سوی دیگر هر چه فرد در سنین پایین‌تر برای بازگشت به سوی پروردگار و درمان معنوی مراجعه کند، چون دل، پاک‌تر و جوان‌تر است و تغییرپذیری بهتری دارد، نتایجش بهتر خواهد بود، اما هر چه سن بالاتر می‌رود، چون توانایی فرد و اثرپذیری دل کم‌تر می‌شود، معمولاً نتایج، چندان رضایت‌بخش نیست.

لیزر: از سوی دیگر هر چه فرد در سنین پایین‌تر برای درمان مراجعه کند، چون پوست جوان‌تر است ترمیم بهتری دارد، نتایجش بهتر خواهد بود، اما هر چه سن بالاتر می‌رود، چون ترمیم پوست کندتر می‌شود، معمولاً نتایج چندان رضایت‌بخش نیست.

توبه: گاهی لازم است برای یک فرد از چند روش درمانی و ارتباطی با خدا مثل روزه و نماز و صدقه در کنار توبه استفاده شود. این کار به وضعیت روحی و روانی فرد بستگی دارد.

لیزر: گاهی لازم است برای یک فرد از چند روش درمانی پیلینگ و میکرودم ابریژن کنار لیزر استفاده شود. این کار به وضعیت بالینی بیمار بستگی دارد.

توبه: در ضمن توبه نسبت به برخی از گناهان، بهتر جواب می‌دهد. حق الناس با توبه صرف ادا نخواهد شد. کلاس فرهنگی و اجتماعی فرد نیز اهمیت قابل توجهی دارد. فردی که برای بازگشت به خدا و درمان مراجعه می‌کند، باید بداند که برای اثرپذیری و ترمیم دل نباید به هیچ‌وجه به سمت گناه برود و می‌بایست شرایط پذیرش توبه و بهداشت معنوی را رعایت کند.

لیزر: در ضمن لیزر روی بعضی از اندام‌ها بهتر جواب می‌دهد. کلاس اجتماعی بیمار نیز اهمیت قابل توجهی دارد. فردی که برای درمان مراجعه می‌کند، باید بداند که برای ترمیم باید عضو برای مدتی ثابت باشد و بهداشت آن رعایت شود.

* بخش لیزر از متن هفته‌نامه سلامت، شماره ۵۵۵ (۹۴/۱۰/۱۹) گرفته شده است.

ماه مهمانی خدا

ای مردم! ماه خدا با برکت و رحمت و آموزش به سوی شما رو کرده است.

در این ماه شما به مهمانی خدا دعوت شده‌اید.



در این ماه هر کس یک آیه از قرآن تلاوت کند، ثواب کسی را دارد که در ماه‌های دیگر قرآن را ختم کرده باشد.



در این ماه هر کس بسیار بر من صلوات فرستد، خداوند کفه سبک اعمال او را سنگین گرداند.



در این ماه به فقیران و درماندگان کمک و یاری کنید.



در این ماه درهای بهشت گشوده است، از پروردگار خود بخواهید که آن‌ها را بر روی شما نبندد.



در این ماه در هنگام نماز، دست‌های خود را به دعا بردارید، زیرا که وقت نماز بهترین ساعت‌هاست.



در این ماه به پیران و کهن سالان احترام و به کودکان‌تان ملاحظت و مهربانی کنید.



در این ماه هر کس یتیمی را گرامی دارد، خدا او را در قیامت عزیز گرداند.



در این ماه هر کس روزه‌دار مؤمنی را افطاری دهد، نزد خدا پاداش بنده آزاد کردن و آموزش گناهان گذشته‌اش را خواهد داشت.



پشت شما از بار گناهان سنگین است، پس با طولانی کردن سجده‌ها آن را سبک گردانید.



در این ماه دیدگان خود را از دیدن ناروا و حرام بپوشانید و گوش‌های خود را از شنیدن آن چه نادرست است، بازدارید.



در این ماه هر کس صله رحم کند و با خویشان بیبوندد، خدا او را در قیامت به رحمت خود واصل گرداند.





قدر سوره قدر را غیر شیعه نمی دانند.

قدر دانستن این قدر

محمدعلی کرمی



سوره قدر

قدر به معنای اندازه و شب قدر است و از آیه اول این سوره گرفته شده است.

مشخصات

ترتیب قرآن: ۹۷
ترتیب نزول: ۲۵
محل نزول: مکه مکرمه
تعداد آیات: ۵
تعداد کلمات: ۳۰
تعداد حروف: ۱۱۴

محتوا

محتوای این سوره چنان که از نامش پیداست بیان نزول قرآن مجید در شب قدر است و سپس بیان اهمیت شب قدر و برکات و آثار آن.

فضیلت‌ها

پیغمبر اکرم ﷺ

هر که این سوره را بخواند پاداش کسی را دارد که ماه رمضان را روزه گرفته و شب قدر را احیا داشته است.

امام محمدباقر ﷺ

■ فضیلت ایمان کسی که ایمان به **إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ** و تفسیر آن داشته باشد، بر دیگران، چون فضیلت انسان است بر بهایم.
■ هر کس این سوره را تلاوت نماید هفتاد صف از فرشتگان هر یک هفتاد بار بر او درود و رحمت می فرستند.
■ هر کس سوره قدر را در هنگام خوابیدن ۱۱ بار بخواند خداوند نوری برایش می آفریند که گسترده آن جهان هستی را در برمی گیرد که در

امام صادق ﷺ

■ اگر مؤمنی روزه بگیرد و در هنگام سحر و افطاری سوره قدر را بخواند، بین سحر و افطار مانند کسی است که در راه خدا در خون خود می غلتد.
■ هر کس این سوره را در هر نماز واجب بخواند او را از جانب خداوند صدا می زنند که ای بنده خدا! خداوند گناهان گذشته تو را بخشید، پس عمل خود را از سر بگیر!
■ طبق روایات، سوره قدر و سوره توحید بهترین سوره‌هایی هستند که بعد از حمد در نمازهای یومیه خوانده می شوند.

آثار و برکات

۱. خروج از دین و بدهکاری

امام باقر (ع) به کسی که توان ادای قرض را نداشت، فرمودند: زیاد استغفار کن و سوره قدر را فراوان بخوان.

۲. دوی دردها

امام صادق (ع) هر کس که دردی دارد، کوزه‌ای نو بگیرد و در آن آب بریزد (البته این کار را خود به عهده گیرد) سپس سوره قدر را با ترتیل، سی بار بر آن آب بخواند. آن گاه از آن آب بنوشد و با آن وضو بگیرد و به وسیله آن سر و صورت خود را مسح کند و هر مقدار که از آب کم شد بر آن بیفزاید. سه روز بر او نمی‌گذرد مگر این که به اذن خداوند درد او درمان می‌شود.

۳. بینایی چشم

امام صادق (ع) هر کس سوره قدر را بر آب بخواند و از آن بنوشد خداوند نوری در چشمان او قرار می‌دهد.

۴. آسان شدن زایمان

هر گاه زایمان زنی سخت شد در کنارش سوره قدر را زیاد قرائت کنید.

۵. اجابت دعا

امام جواد (ع) هر کس سوره قدر را در یکی از نمازهایش قرائت نماید،

در علین نمازش مورد قبول و ثوابش دو برابر می‌شود و هر کس این سوره را بخواند و آن گاه دعا کند دعایش در لوح محفوظ مستجاب نوشته می‌شود.

۶. بخشش گناهان

امام رضا (ع) هر مؤمنی که هنگام وضو گرفتن سوره قدر را بخواند از گناهانش خارج می‌شود مانند روزی که از مادر زاده شده است.

۷. مغفرت برای اموات

امام رضا (ع) هر کس قبر مؤمنی را زیارت کند و در کنار قبرش سوره قدر را هفت مرتبه قرائت کند، خداوند هم او و هم صاحب قبر را می‌آمرزد.

۸. آثار دیگر

- ✓ فرزند دار شدن
- ✓ خواب آرام و امنیت هنگام خواب
- ✓ شفاعت
- ✓ وسعت رزق و روزی
- ✓ و...

تدبر

در منابع روایی شیعه، روایاتی هست که به سوره قدر برای اثبات وجود و زنده بودن امام زمان (ع) چنین استدلال کرده‌اند.

۱. در شب قدر، مقدرات یک سال بر پیامبر اکرم (ع) نازل می‌شده است.
 ۲. شب قدر مختص به زمان پیامبر (ع) نیست و هر ساله تا قیامت جاری است.
 ۳. برای نزول فرشتگان و مقدرات الهی در شب قدر به نزولگاهی شبیه پیامبر در صفاتی مانند عصمت نیاز است.
 ۴. این محل نزول، بنابر روایات، امامان معصوم هستند.
- نتیجه: در زمان حاضر نیز به‌ناچار باید یک معصوم در حیات باشد که بنابر روایات، او مهدی (ع) آخرین حجت خدا در زمین است.

امام باقر (ع) درباره این حجت و استدلال شیعیان می‌فرمایند:

ای جماعت شیعه! علیه مخالفان خود به سوره انا انزلناه استناد کنید که پیروز خواهید شد. سوگند به خدا که این سوره برای حجت خداوند تبارک و تعالی بعد از رسول است. این سوره همانا مدرک دین شما و نهایت علم ماست.



احکام خواندن

جالب است بدانید که قرائت قرآن خودش چهار حکم شرعی دارد:

واجب

- سوره‌هایی که باید در نمازهای واجب خواند.
- کسی اجبر شده که برای دیگری قرآن بخواند.

- قرائتی که به‌خاطر عهد، نذر یا قسم بر انسان واجب می‌شود.
- اگر کسی وصیت کرد از ثلث اموال من قرآنی ختم بشود، از باب عمل به وصیت واجب است و باید به آن عمل شود.

مستحب

می‌دانید که به‌طور کلی خواندن قرآن مستحب است و حد معینی هم ندارد؛ البته اساتید اخلاق توصیه می‌کنند بهتر است انسان روزانه دست‌کم پنجاه آیه قرائت کند.

حرام

خواندن آیات دارای سجده واجب برای افراد جنب و زنان حائض یا نفساء. البته این حکم مربوط به خواندن عمدی این آیات است و اگر به گوششان رسید یا به‌اشتباه خواندند، اشکالی ندارد، اما سجده برایشان واجب است. حتی اگر در جلسه

قرآن نشسته‌اند هنگام تلاوت این آیات لازم نیست از جلسه خارج بشوند، اما اگر آیات را شنیدند باید سجده را انجام بدهند. نکته: البته برخی از مراجع مثل حضرت امام، فاضل، بهجت و نوری خواندن کل سوره‌های سجده‌دار را برای این افراد حرام می‌دانند.

مکروه

۱. خواندن آیاتی غیر از آیات دارای سجده واجب برای جنب و زن حائض و نفساء
 ۲. خواندن قرآن در سجده نماز (به غیر از آیاتی که جنبه دعایی دارند)
- البته یادآوری کنیم که مکروه در این جا به معنای ثواب کمتر است؛ به عبارت دیگر به این معناست که اگر در غیر این حالت می‌خواند ثواب بیشتری داشت، نه این که ترک قرائت بهتر باشد.
- طبق فتوای امام و مقام معظم رهبری اگر زن حائض یا نفساء در اوقات نماز وضو بگیرد و در محل عبادت خودش قرآن بخواند همین کراهت نیز برطرف می‌شود.

آیات سجده

- آیه ۱۵ سوره سجده
- آیه ۳۷ سوره فصلت
- آیه ۶۲ سوره نجم
- آیه ۱۹ سوره علق

با خواندن یا شنیدن هر یک از آیات بالا سجده بر انسان واجب می‌شود؛ البته دیدن آیات، خواندن ترجمه، عبور از ذهن و خواندن بخشی از این آیات موجب وجوب سجده نمی‌شود.

- طبق نظر مقام معظم رهبری اگر این آیات به صورت غیرمستقیم نیز شنیده بشود، موجب وجوب سجده می‌شود.
- کسی که این آیات را هم بشنود و هم بخواند بنا بر احتیاط باید دو سجده به‌جا آورد.
- این سجده، واجب فوری است مگر این که امکان سجده نباشد، اما اگر توجه نداشته یا نمی‌دانسته است باید بعد از این که متوجه شد به‌جا آورد.
- صرف سجده بر چیزی که سجده بر آن جایز است کافی است و طهارت و قبله در آن شرط نیست.
- خواندن ذکر سجده مستحب است و اگر هیچ چیزی نگوید و فقط سجده کند، کافی است.
- مشهور مراجع، در این سجده، حجاب را برای خانم‌ها واجب نمی‌دانند.

نماز و سوره‌های سجده‌دار

در نمازهای واجب نباید این سوره‌ها را خواند و اگر کسی اشتباهاً مشغول خواندن این سوره‌ها شد، اگر قبل از خواندن آیه

احکام کتاب خدا

هر چیزی بهاری دارد و بهار قرآن ماه رمضان است.

سید مهدی اسدی

نجس شدن قرآن

یکی از احکام مربوط به قرآن حفظ پاکی و دوری آن از نجاست است و بالتبع اگر قرآن نجس شد، طهارت آن واجب فوری است و حتی ممکن است بعضی مواقع شستن قرآن باعث شود کلمه، جمله، یا آیهای از بین برود یا صفحه‌ای از ارتفاع بیفتد ولی باید این کار انجام بگیرد.

فلش، رم و گوشی در سرویس بهداشتی!

اگر گوشی، فلش یا رم که حاوی فایل‌های قرآن است در سرویس بهداشتی بیفتند بیرون آوردن آن واجب نیست زیرا عرفاً این گونه وسایل مصداق قرآن نیستند.

بردن به سرویس بهداشتی!

حکم همراه بردن قرآن و هر کتاب یا وسیله‌ای که آیهای از قرآن یا اسماء متبرکه روی آن حک شده به سرویس بهداشتی چیست؟ اگر شخصاً قصد بی‌احترامی ندارد یا عرفاً مصداق بی‌احترامی نیست اشکالی ندارد.

آیا می‌توانیم برای از بین بردن اسماء متبرکه و قرآنی که تقریباً قابل استفاده نیست، آن‌ها را پسوزانیم؟

سوزاندن این اوراق جایز نیست و برای از بین بردن این اوراق از روش‌های زیر بهره بگیرید:

۱. آن‌ها را در خاک پاک دفن کنید.
۲. آن‌ها را در آب بشوید تا نوشته‌های آن‌ها کاملاً پاک شود.
۳. آن‌ها را در آب روان بریزید البته به شرطی که ضرری نداشته باشد و به کشاورزی مردم نیز ضرر نرزد.
۴. بهترین راه جمع کردن و بازگشت آن به چرخه اقتصاد و بازیافت آن‌هاست.

سجده متوجه بشود باید رها کند و سوره دیگری را بخواند اما اگر متوجه نشد و آیه را خواند، باید با اشاره سجده کند.

● اگر کسی در نماز، آیه سجده‌دار را شنید باید با اشاره سجده کند و نمازش صحیح است.

● خواندن این سوره‌ها در نمازهای مستحبی اشکالی ندارد. لازم است پس از خواندن این آیات، سجده کرده سپس بلند شود و نماز را ادامه دهد.

طهارت

برای لمس آیات قرآن به طهارت نیاز است و باید با وضو بود. همچنین اگر بر کسی غسل واجب است، بدون غسل نباید آیات قرآن را مسح کند.

البته این حکم مربوط به حروف، کلمات و آیات قرآن است و شامل آیاتی که از نمایشگرهای رایانه‌ها یا گوشی‌های همراه نمایش داده می‌شود، نمی‌گردد؛ بنابراین می‌توان بدون وضو با انگشت آیات قرآن را در گوشی‌های همراه جابه‌جا کرد.

مسح آیات قرآن و اسماء جلاله از تلویزیون و از پشت شیشه نیز همین‌طور است و حتی می‌توان بدون وضو از روی پلاستیک، اسماء جلاله‌ای را که روی بعضی از مواد غذایی می‌نویسند، لمس کرد.

اسماء جلاله روی شله‌زرد

حکم اسماء جلاله‌ای که روی برخی از غذاهای نذری مثل شله‌زرد می‌نویسند چیست؟

اگر ابتدا آن‌ها را مثلاً با قاشق هم بزنیم و دیگر آن اسم نباشد اشکالی ندارد، اما اگر خود کلمه یا قسمتی از کلمه را که به هم نخورده باشد برداریم، اگر با لب و دندان برخورد می‌کند نیاز به طهارت دارد.

● نوشتن قرآن با صفحه‌کلید رایانه مصداق لمس نیست و نیازی به وضو ندارد.

آیا خط زدن اسماء متبرکه کفایت نمی‌کند؟

اگر واقعا محو شود و کلمه قبلی دیگر صدق نکند، اشکال ندارد، گاهی ما با مژیک روی آن خط می‌کشیم ولی وقتی خط خشک می‌شود آن کلمه دوباره پیدا می‌شود که در این صورت کافی نیست.

ریختن آن‌ها در دستگاه‌هایی که کاغذها را خرد می‌کند، چه حکمی دارد؟

اگر واقعا حروف را قطعه‌قطعه کند به صورتی که آن حروف کلمات کاملاً از بین برود که دیگر صدق آن حرف را نکند اشکالی ندارد، اما اگر حرف قطع می‌شود ولی روشن است که این حرف همان کلمه است این هنوز حکم قبلی را دارد.

ایستادن بر سجاده‌ای که روی آن آیات قرآن یا اسماء متبرکه نوشته‌اند، چه حکمی دارد؟

اگر این کلمات در محل مهر و مکان سجده باشد که پاها روی آن قرار نمی‌گیرد اشکال ندارد، ولی اگر در محل ایستادن باشد، هم حرام است و هم نماز اشکال پیدا می‌کند.

دفن قرآن همراه میت

این کار مصداق هتک نیست ولی باید دقت بشود و آن را روی سینه یا جایی بگذارند که هنگام متلاشی شدن بدن با نجاست برخورد نکند.

قرآن و کتاب‌های وقفی

بیرون بردن قرآن و کتاب‌هایی که وقف مکان خاصی است بستگی به نظر واقف دارد؛ اگر واقف اجازه داده باشد اشکال ندارد ولی اگر اجازه نداده باشد و هیچ دلیل عقلی هم پیدا نمی‌کنیم و در عرف هم، چنین مسئله‌ای نبوده، احتیاط در این است که خارج نکنیم. ●



دعا کردن یا دعا خواندن؟!

آیت‌الله مصباح یزدی

و نمی‌فرماید: **إِذَا دَعَا**؛ هنگامی که دعا کند. آیا ما وقتی برای وسعت روزی دعا می‌کنیم واقعاً از خدا روزی می‌خواهیم یا در کنار دست و پا زدن‌ها، تملق‌گویی‌ها، رشوه دادن‌ها و... احتیاطاً دعایی هم می‌کنیم، چرا که بالأخره بی‌ضرر است؟! این گونه در خواست کردن در حقیقت، دعا و خواستن از خدا نیست. این در واقع دعا و خواستن از زید و عمر است. دعای حقیقی آن است که واقعاً انسان از خدا خواسته خود را بخواهد.

البته خدا اراده کرده که در این عالم کارهایش را با اسبابی انجام دهد، اما دل‌بستگی دعاکننده واقعی تنها به خداست و اسباب را تنها وسیله‌هایی می‌داند که خداوند به اقتضای حکمت خود قرار داده است. اگر بیمار است، شفا را از خداوند می‌خواهد؛ البته وظیفه واجبش این است که نزد پزشک برود و نسخه او را هم مصرف کند، اما این غیر از شفا خواستن است. این کارها انجام تکالیف است و در حین انجام این تکالیف دل دعاکننده واقعی پیش خداست و از او شفا می‌خواهد (**وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ**). اگر چنین حالی برای انسان پیدا شود، خدای متعال مزدی به این حال و این دعا می‌دهد که با بسیاری از عبادتها و کارهای خوب دیگر اصلاً قابل مقایسه نیست. چنین دعایی مغز عبادت است.

همه ما معمولاً به‌خصوص در ماه رمضان، دعا می‌خوانیم و وقتی واژه دعا به کار برده می‌شود خواندن دعاها یا مثل دعای کمیل به ذهنمان می‌آید، اما این کار در واقع، دعا کردن نیست، بلکه خواندن دعایی است که از امام (علیه السلام) به ما رسیده است. دعا خواندن غیر از دعا کردن است. دعا به معنای خواستن چیزی از کسی است؛ البته خواندن دعا کار بسیار شایسته و خوبی است، مبادا با این سخن، این کار ترک شود. بالأخره دعا خواندن هم یاد و توجه پیدا کردن به خدای متعال است و این کاری بسیار ارزشمند است، اما این غیر از دعا کردن است. دعا کردن این است که مضمون جملات دعا از دل انسان برخیزد و حقیقتاً مقتضای حال انسان باشد، به این معنا که گویا خود، این جملات را انشاء می‌کند.

خدای متعال می‌فرماید: **أَجِيبْ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَا**؛ من دعای دعاکننده را هنگامی که مرا بخواند پاسخ می‌گویم. نمی‌فرماید: **إِذَا قَرَأَ الدُّعَا**. خواندن عبارت دعا (که غالباً هم بدون توجه به معناست)، خواستن چیزی از کسی نیست. دعای واقعی این است که اولاً دعاکننده بداند که چه می‌گوید و ثانیاً حال وی متناسب با جملاتی باشد که می‌گوید. نکته دیگر در این آیه شریفه این است که خدای متعال می‌فرماید: **إِذَا دَعَا**؛ هنگامی که مرا بخواند،



بگذار عمر برود بالا

آیت‌الله حق شناس

که یک نماز قضا هفتاد برابر ماه‌های دیگر ارزش دارد. نبی اکرم ﷺ جانمازشان و مسواکشان بالای سرشان بود همین که بر می‌خواستند، سجده می‌کردند. حالا عزیز من! یک تجارتی بکن بگذار عمر برود بالا؛ نبی اکرم ﷺ سجده می‌کردند که الحمدلله من را زنده کردی دوباره، تا دوباره تجارت (بندگی) کنم. درست بهره‌برداری کن از عمرت! درست حسابرسی کن از نفست! کسی که محاسبه کند نفس خود را، پروردگار رشد او را الهام می‌فرماید. ماه رمضان شهر صبر است؛ هر کس افطاری دهد صائمی را، مثل این که بنده‌ای را آزاد کرده؛ ما مقدورمان نیست که افطاری دهیم. حضرت فرمودند: لبش را یزند به شیر مثلاً یک خرما دوتا خرما؛ کمک خانواده کن، برو ظرف بشور؛ شما هم برو در آشپزخانه. حالا لازم نیست که او بفهمد؛ برو بشور عزیزم!

اول این شهر رحمت است؛ وسطش مغفرت است؛ آخرش اجابت است. حوائج خود و رفقاتون رو بخواهید! حاجت رفقاتون رو جلو بیاورید!

ماه رمضان ماه توبه و استغفار و قیام است. باید قلب‌ها را از خیالات، خالی کرد عزیزم! شقی و بدبخت آن است که در این ماه شریف از آموزش پروردگار محروم است. به همان قدری که از دین طفره می‌روی، ضرر به کارهای دیگر خواهد خورد. اگر انحراف پیدا کند، پروردگار لذت مناجات را از تو سلب می‌کند؛ انسان اگر با اولیاء خدا خودش را مقایسه کند، خیلی عقب است. عمده سر این است که آیا عنایت پروردگار عزیز هست یا نه! این اول حرف است. نبی اکرم ﷺ فرمودند: دعا بالا نمی‌رود تا دهانتان را معطر نکنید به صلوات بر محمد و آل محمد.

من مخالفم با این که شما خسته بشوی! و لیکن حیف است که وقت شما صرف تلویزیون بشود. در ماه رمضان وقت را صرف بیچارگی خودم و خودت بکن. یک نماز نافله بخوان هفتاد برابر نسبت به ماه‌های دیگر ارزش دارد. دیگر تجارتی از این بهتر؟! اتفاق می‌کني، برابر واجبات برایتان عوض است و آن وقت به همین عوض‌هاست



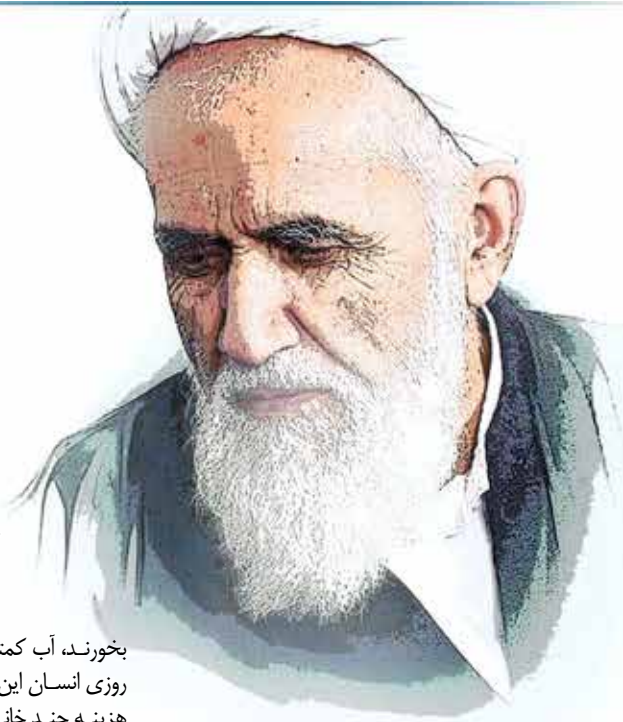
از همان روز اول

آیت‌الله محمد شجاعی

گرفتید با حضور و توجه نماز بخوانید اما خراب کردید و دوباره تصمیم گرفتید، دوباره خراب کردید و دوباره تصمیم گرفتید و سومین بار هم خراب کردید، دیگر چهارمین بار تصمیم گرفتن مشکل است. این در نماز چیز اسرارآمیزی است. در روزه هم، چنین چیزی هست. در روزه نمی‌گویم مضمون روایتی است که من به صراحت دیده باشم، ولی چیز مجربی است؛ شاید در روایات هم باشد و بنده ندیده‌ام. مقصود مرا فهمیدید؟ از همان روز اول، سعی کنید که آن آدبی را که روزه‌دار به نسبت واقعی باید داشته باشد و آن‌ها را یاد بگیرید، مراعات کنید. از همان روز اول سعی کنید که مراعات کنید؛ مثلاً روزه‌دار باید کم صحبت کند و تا حد امکان از صحبت‌های بی‌جا بپرهیزد تا آن صفای روزه که در درون هست، آن ضیاء و روشنی مخصوص روزه که در ایام روزه‌داری برای روزه‌دار در باطنش هست، و نورانیت مخصوصی است و برکات زیادی دارد و موجب جذب انسان به سوی خدا می‌شود و موجب اطعام درونی روزه‌دار می‌شود، حاصل شود.

اگر سعی کنید آن اندازه از آداب را که یاد گرفته‌اید در همان روزهای اول، و به‌خصوص «روز اول» عمل بکنید، این چیز عجیب اسرارآمیزی است که دنبالش توفیق هم خواهید داشت، اما اگر مخصوصاً روز اول یا در روزهای آغازین چندان سعی نکردید آن‌چه را که از آداب روزه‌داران می‌دانید، خوب عمل نکنید، ولو به این شکل که بگویید «حالا تازه ماه مبارک شروع شده است و ما هم سعی می‌کنیم خوب روزه بگیریم، حالا اولش است، چنین و چنان می‌کنیم، آداب را رعایت می‌کنیم، به هر صورت که باشد...» اگر روزهای اول مراعات نکردید دچار قساوت مخصوصی می‌شوید که بعد تلاشتان برای مراعات آن آداب، چندان به ثمر نمی‌رسد.

شبهه آن مسئله‌ای که در نماز هست؛ شنیده‌اید مضمون روایتی را که می‌فرماید: خدای متعال سه بار اقبال می‌کند، اگر انسان در این سه اقبال به خودش آمد نماز خوب می‌خواند و اگر به خودش نیامد، دیگر به خود آمدن در آن نماز مشکل است؛ یعنی اگر در نمازی تصمیم



ماجنین آخرتیم

چند تمثیل از آیت‌الله حائری شیرازی

می‌شود و بستگی دارد به این که انسان بتواند تا چه اندازه‌ای از خودش رها شود که این مربوط به شکستگی و سوز دل است.

تغییر وضعیت ما

خورشید همیشه نور می‌افشاند و زمین یکی از میلیون‌ها نقطه‌ای است که از نور خورشید بهره می‌گیرد، اما برای این که از نور خورشید بهره‌مند شود می‌بایست در معرض تابش آن قرار بگیرد.

این که شب‌ها نصف کره زمین از نور خورشید بی‌بهره است نه برای این است که خورشید به سمت زمین نمی‌تابد، بلکه زمین باید موضع خود را تغییر دهد.

«توبه» تغییر وضعیت انسان نسبت به خداوند است، نه تغییر وضعیت خداوند نسبت به انسان.

جنین آخرت

بسیاری از امراض انسان، ریشه در زمان بارداری و دوران جنینی فرد دارد. این امراض تا وقتی نوزاد در رحم مادر است رنجی برای او ایجاد نمی‌کند، اما پس از تولد، آرام‌آرام نشانه‌های بیماری بروز می‌کنند! دنیا رحم است و ما جنین آخرتیم. امراض روح ما در آخرت خودشان را نشان می‌دهند، چون روح ما متعلق به آن جاست. خشم، شهوت، زیاده‌طلبی و سایر ردایل و امراض اخلاقی خود را در دنیا نمی‌فهمیم، بلکه در آخرت درمی‌یابیم و آن جاست

بخورند، آب کمتری بیرون می‌آید. روزی انسان این چنین است. اگر کسی هزینه چند خانواده را تأمین کند، مصرف آن‌ها، موجب زیاد شدن درآمد می‌شود زیرا هر کس روزی خودش را می‌خورد و نمی‌تواند روزی شخص دیگری را بخورد. اگر انسان این معنی را بداند، وقتی کسی از او کمکی بخواهد، خوشحال می‌شود و می‌فهمد که بناسخت خداوند به او روزی بیشتری بدهد، اما اگر سفره‌اش را بست و جلوی مصرف دیگران را گرفت، روزی هم بند می‌آید.

مثل موشک نه هواپیما

هواپیما را دیده‌اید که از روی زمین اوج می‌گیرد؟ هواپیما دوباره به زمین برمی‌گردد، اما موشک از جاذبه زمین خارج می‌شود و دیگر برنمی‌گردد. سرعت زیادی لازم است تا موشک از جاذبه زمین خارج شود. همان‌طور که زمین «جاذبه» دارد، «نیت» هم «جاذبه» دارد.

نیت انسان‌ها گاهی در جاذبه خود انسان گیر می‌کند. بسیاری از اعمالی که انسان به‌سوی ملکوت می‌فرستد، از جوّ خودش نمی‌گذرد، او فکر می‌کند آن عملی که فرستاده، رسیده است! اما در قیامت که عملش را نشانش می‌دهند می‌بیند که خیلی از آن‌ها به جاذبه خودش بازگشته است.

درجات عمل، همه‌اش مربوط به نیت

آب‌خوری مرغ‌ها

رزق، مثل ظرف آب مرغ‌داری‌هاست؛ آب‌خوری آن‌ها این‌طور است که کمی بالاتر از لبه ظرفی را سوراخ کرده و آن را پر از آب می‌کنند و روی یک ظرف بشقاب مانند، برمی‌گردانند و آب توی بشقاب زیرین می‌آید. وقتی آب در بشقاب جمع شد و مقابل سوراخ رسید، متوقف می‌شود و جوجه‌ها از آب‌ها می‌خورند. یعنی وقتی مصرف شد تولید می‌شود، نه این که تولید می‌شود تا مصرف شود.

روزی، همیشه با مصرف همراه است نه با تولید. اگر ده جوجه آب بخورند، آب بیشتری بیرون می‌آید و اگر پنج جوجه





انسانی که تکیه‌گاهی ندارد و خدا او را نگرفته است، با یک ضربه، آرامش خود را از دست داده و تا مدت‌ها مضطرب، سردرگم و حیران خواهد ماند، اما کسی که متکی به خداست و دلش به او آرام شده و خدا او را گرفته، در مقابل ضربات، مضطرب نخواهد شد و آرامش خود را حفظ خواهد کرد.

دعا پمپاژ است

کشتی‌ای را تصور کنید که روی دریا سیر می‌کند. اگر آب موج بزند و در کشتی بریزد، کشتی سنگین می‌شود و مقداری در آب فرو می‌رود. در هجوم بعدی امواج، آب بیشتری در کشتی می‌ریزد، چون در اثر موج قبلی پایین رفته و به سطح آب نزدیک شده است.

انسان در دنیا، مثل کشتی روی آب است؛ کشتی وجودش اگر از آب دریای مادی خالی باشد، دریا در اختیار اوست، اما اگر در کشتی وجودش آب ریخت، باید آن آب را با پمپاژ خالی کند.

ادعیه و زیارات، پمپاژ کردن آب از کشتی است. در روایات آمده که انسان روزی هفتاد مرتبه استغفار کند. مثل این است که بر اثر موج، مقداری آب در کشتی شما ریخته و شما باید هفتاد سطل آب بکشید و از کشتی بیرون بریزید. ●

«اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ»

هرگاه انسان به خداوند که نور آسمان‌ها و زمین است، پشت کند، خود را می‌بیند و هر چه دورتر شود سایه‌اش بزرگ‌تر می‌شود و دچار خود بزرگ‌بینی بیشتری می‌شود، اما هرگاه به سمت خداوند بایستد و حرکت کند، دیگر خود را نمی‌بیند.

پرده‌برداری

هیچ کس با نگاه یا لمس یک نوار کاست نمی‌تواند بفهمد که آن نوار پر است یا خالی، و اگر پر است چه چیزی در آن ضبط شده است.

ظاهر نوار کاست هیچ نشانه‌ای به ما نمی‌دهد، مگر این‌که در دستگاه



ضبط‌صوت قرار داده شود. قیامت، دستگاه ضبط‌صوتی است که در آن، نطق اعضاء و جوارح آشکار خواهد شد. ظاهر انسان‌ها، مانند نوارها شبیه یکدیگر است، فقط یک دستگاه خدایی مانند قیامت است که با آن می‌توان از درون انسان‌ها پرده برداشت.

تکیه‌گاه

اگر به جام فلزی ضربه‌ای وارد شود، مدت‌ها ارتعاش خواهد داشت، ولی اگر جام را با دست بگیریم و ضربه‌ای به آن وارد کنیم، دیگر ارتعاشی نخواهد داشت.



که روحمان باید رنج بکشد؛ چراکه این مریضی‌ها را از رحم دنیا به آخرت برده‌ایم و در آن‌جا مانند یک نوزاد ناقص الخلقه و مریض مادرزاد، پا گذاشته‌ایم.

رفته‌ها یا نرفته‌ها

مسافری که به‌سوی مقصد حرکت می‌کند، راه نرفته را پیش‌رو می‌بیند، اما اگر به سمت خلاف مقصد بایستد، مسیر طی شده را خواهد دید.

کسی که رفته‌ها و کرده‌های خود را می‌بیند، باید باور کند که در حال اشتباه است و پشت به مقصد ایستاده و کسی که نرفته‌ها و نکرده‌ها را می‌نگرد، شک نکند که رو به مقصد ایستاده و در مسیر صحیح قرار دارد.

قصه سایه‌ها

انسان وقتی پشت به نور می‌کند، خود را می‌بیند، آن هم بزرگ‌تر از آن‌چه که هست، یعنی «خود بزرگ‌بین» می‌شود. هم‌چنان که اگر در شب تاریک، به جای این‌که رو به فانوس بایستد، پشت به فانوس ایستاد، خود و سایه خود را، آن هم بزرگ‌تر از آن‌چه که هست می‌بیند. خود بزرگ‌بینی، به دلیل پشت کردن به نور است و خداوند نور آسمان‌ها و زمین است؛





مادر بزرگ طایفه آفتاب

فاطمه غلامعلی تبار



می نمودند و مشرکان اموال آن‌ها را مصادره کرده بودند، کمک می کرد.
 ■ روزی حلیمه سعدیه (دایه پیامبر) به مکه نزد رسول اکرم ﷺ آمد و از قحطی و خشک سالی آن سال شکایت کرد. پیامبر این موضوع را با خدیجه در میان گذاشت. ایشان چهل گوسفند و شتر به حلیمه سعدیه بخشید تا او با شادمانی به سوی خاندانش بازگردد.

■ قریش ناسازگار بود و هر عملی از او ممکن. پیامبر برخی از روزها به کوه می رفت تا مخفی باشد از دست و زبان این قوم. یک روز که خدیجه غذای رسول الله را برای ایشان می برد. در کوچه کسی از ایشان پرسید: پیامبر کجاست؟ ترس بر خدیجه مستولی شد؛ ترس از آن که این مرد نیز جزو همان‌هایی است که می خواهد پیغمبر را ترور کند. سخنی

خدا ﷻ عزم خانه عمو کرد، اما حضرت خدیجه این گونه همسر خود را مخاطب قرار داد «به خانه خودتان وارد شوید، خانه من خانه شماست و من کنیز شما هستم.»

■ ثروتمندترین زن مکه بود که یک قلم فقط هشتاد هزار شتر تجاری داشت اما این چنین عاشقانه با پیامبر سخن می گفت «اگر تمام نعمت‌های دنیا و سلطنت پادشاهان را داشته باشم و ملک آن‌ها همیشه از آن من باشد، در نظر من به اندازه بال پشه‌ای ارزش ندارد زمانی که چشم من به چشم تو نیفتد.»

■ مالش چه شد؟ پیامبر ﷺ از اموال خدیجه بدهکاران را از بند بدهکاری رها می ساخت، به تهیدستان یاری می رساند، به یتیمان رسیدگی می نمود و مسلمانانی که از مکه به مدینه هجرت

■ به «ورقه بن نوفل» گفته بود «در خواب دیدم ماه از آسمان فرود آمد و در کنار من افتاد.» پاسخ شنید «پیامبر آخرالزمان با تو ازدواج می کند و تو به سعادت همسری او نائل می گردی.» بار دیگر هم خواب دیده بود «خورشید در بالای کعبه چرخید و کم کم پایین آمد و در خانه اش فرونشست.»

■ بزرگان و ثروتمندان قریش از خواستگارش بودند. تاریخ، نامشان را هم آورده: «عقبه بن ابی معیط»، «صلت بن ابی یهاب» و حتی «بوجهل» و «ابوسفیان»، اما خدیجه بانوی آفتاب، همه را طرد کرد و پیامبر ﷺ را پذیرفت؛ نه برای مال که این مرد فقیر چیزی نداشت؛ بلکه برای اخلاق کریمانه، ملکات پسندیده و صفات برتر و بی نظیرش.

■ روز عقد بود. مراسم که تمام شد پیامبر

نگفت. آن مرد گذر کرد. از کوه که بالا رفت، به عادت همیشه بانگ زد: حبیبی محمد! چون پیامبر را یافت و قضیه مرد را گفت و شنید که: خدیجه! آن مردی که دیدی جبرئیل بود و فرمود: به تو بشارت بدهم بر قصر و خانه‌ای در بهشت.

■ گاه جبرئیل پیام‌رسان، سلام‌رسان خداوند بر جناب خدیجه می‌شد؛ ای محمد ﷺ به خدیجه از سوی خداوند سلام برسان و او را بشارت ده به خانه‌ای در بهشت از جواهر که نه ناله‌ای در آن است و نه رنجی.

■ در شب رحلتش به پیامبر وصیت کرد: اول طلب بخشش؛ من را ببخشید چون قدر شما را ندانستم و نتوانستم آن‌طور که شایسته‌تان باشد به شما خدمت کنم. پیامبر ﷺ به ایشان پاسخ دادند: تو کوتاهی نکردی و هرچه از دستت برآمد انجام دادی. دوم سفارش زهرا (ع) و این که پس از من این دختر، یتیم می‌شود. او را به شما می‌سپارم.

بانوی مکه اما از بیان وصیت سوم شرم کرد؛ پس دخترش زهرا را واسطه قرار داد تا سخنش را به گوش پیامبر برساند: من هرچه داشتم در راه اسلام خرج کردم و اکنون برای تهیه کفن خود پولی ندارم. من از قبر می‌ترسم، از پدرت می‌خواهم که لباس خود را کفن من قرار دهد تا از عذاب قبر در امان باشم.

این سخن که به گوش پیامبر رسید، جبرئیل همراه پیامی نزد رسول خدا ﷺ آمد: خداوند عزوجل فرمودند که «خدیجه

تمام اموالش را در راه ما خرج کرد و سزاوار است که ما برایش کفن بفرستیم.» کفن خدیجه از بهشت آمده بود. پیامبر ﷺ ردایی داشت که عبادتش و نماز شیش را در آن به جای می‌آورد. ردای ایشان همراه خدیجه شد در قبر.

■ مراسم تشییع حضرت خدیجه بود. دخترش فقط پنج بهار را دیده بود و پاییز غم مادر را باور نمی‌کرد. اطراف پدر می‌چرخید و خودش را به او می‌چسباند و می‌پرسید: ای پدر! مادر من کجاست؟ پدر اما پاسخی برای گفتن نداشت. پاسخ از عرش خدا رسید: جبرئیل نازل شد و فرمود «یا رسول الله! خدای عالم دستور داد به زهرا از طرف من سلام برسانی و بگویی: زهرا جان! سراغ مادرت را از پدرت می‌گیری، مادرت داخل بهشت است و در کنار حضرت مریم و حضرت آسیه است.» این گونه وقتی که سخن جبرئیل به زهرا می‌رسید، مرضیه رساند، قلبش آرام گرفت و بهانه مادر نگرفت.

■ سال دهم هجرت، حضرت ابوطالب فوت کرد و کمی بعدتر حضرت خدیجه (ع) آن سال را عام‌الحزن نامیدند. رسول خدا ﷺ بعد از او یک سال عزای گرفت.

■ روزی پیامبر یاد خدیجه افتاد و گریست. از میان همسران ایشان، عایشه به سخن درآمد: چرا در سوگ زنی پیر و سرخرو از پیر زنان بنی‌اسد گریه می‌کنی؟ و پاسخی محکم شنید «او مرا تصدیق (به رسالت) می‌کرد آن گاه که شما تکذیب می‌کردید،

به من ایمان آورد، آن زمان که شما بر من کافر بودید و برایم فرزند آورد ولی شما نازاید.»

■ علاقه و تعلق خاطر آن چنان شعله می‌کشید که دوستان و دوست‌داران خدیجه نیز با ربط به او، مشمول لطف رسول الله می‌شدند؛ هرگاه پیامبر ﷺ گوسفندی قربانی می‌کردند، قطعه‌هایی را برای دوستان حضرت خدیجه می‌فرستادند و بالاتر که هرگاه برای پیامبر ﷺ هدیه‌ای آورده می‌شد می‌فرمودند: این را برای فلان خانم ببرید او دوست خدیجه بود و ایشان را دوست می‌داشت.

■ خویلد دختر دیگری داشت به نام هاله؛ خواهر خدیجه کبری. روزی در مدینه اجازه خواست تا نزد رسول خدا شرفیاب شود. وقتی پیامبر صدای هاله را شنید، همه خاطرات خدیجه در ذهنش مرور شد و حالش به تغییر و اندوه رفت. یاد خدیجه و غم نبودنش همیشه برای پیامبر سنگین بود.

■ امام حسین (ع) چندین بار پیاده از مدینه به مکه برای حج و عمره مسافرت کرد. یک‌بار که انس بن مالک همراه آن حضرت بوده، گفته است: امام کنار مرقد شریف حضرت خدیجه آمد و در آن‌جا (به یاد خاطرات فداکاری‌های خدیجه و ظلم‌هایی که به او شد) گریست. آن گاه به من فرمود: از من فاصله بگیر، من کنار رقیتم... ایشان مشغول نماز شد... ●

اشاره

اگر کمی به گذشته برگردیم، یادمان می‌آید که بخش زیادی از دانستی‌ها و احساسات ما درباره ماه رمضان به همراه تجربه‌هایی که از روزه‌داری به دست آورده‌ایم، به والدین ما برمی‌گردد؛ آن‌هایی که اکنون با اشتیاق، انتظار رسیدن این ماه زیبا را می‌کشند، لحظه‌هایی ناب از سحر و افطار این ماه را به خاطر دارند که در آن افراد خانه در آرامشی وصف‌ناشدنی همراه با روحیه‌ای متفاوت، در کنارشان بودند؛ مادری با لبخندی سرشار از رضایت و معنویت و پدری با جدیت فراوان برای برگزاری هر چه بهتر مناسک ماه. در مقابل، افرادی که این ماه را برای خود یک ریاضت دشوار تعریف کرده‌اند، خاطراتی شنیذنی از اجبارها و روش‌های پدر و مادر دارند؛ از نحوه بیدار کردن تا سرزنش‌های پی‌درپی و... بر اساس تحقیقات تربیتی، والدین، سهم بسیاری در انتخاب یا رد رفتارهای دینی فرزندان ایفا می‌کنند؛ از این‌رو توجه به چند قانون می‌تواند راه‌گشا باشد:

۱. قانون سطح توانمندی

تکلیف بر اساس توانایی ما تنظیم شده است؛ از این‌رو نماز فردی که مشکل جسمی دارد، حتی به صورت درازکش هم پذیرفتنی است. نوجوانانی که برای اولین بار تجربه روزه را به دست می‌آورند، بیش از هر چیز دیگری نیاز دارند تا خانواده آن‌ها تکالیف هماهنگ با توانمندی‌شان را پیشنهاد نمایند. از این‌رو، دشوار کردن مسئله می‌تواند نوعی از دل‌زدگی را باعث شود. مثلاً زمانی که شما از فرزندان می‌خواهید دو ساعت

ما روزه‌داران خانه

قبل از سحری بیدار باشد تا به فیض معنوی آن برسد و فرزندان قدرت آن را در خود نمی‌بیند، نوعی سخت‌گیری را رقم می‌زند. اصرار بر خواندن نماز اول وقت به ویژه در وعده افطار هم برای فرزندان که آمادگی این کار را ندارند، خطای تربیتی است. به همین خاطر در فقه ما تأکید شده زمانی نماز مغرب بر افطار مقدم می‌شود که کسی منتظر ما برای افطاری نباشد یا ضعف جسمی ما تمام حواسمان را به سمت غذای افطار نکشاند.

۲. قانون تدریج

حرکت پلکانی به سمت زندگی آسمانی و متعالی، از راهبردهای جدی تربیت دینی است. فرزندان که آرام‌آرام با فضای معنوی ماه رمضان و دیگر مناسک دینی خو می‌گیرند، ماندگاری بیشتری روی این رفتارها خواهند داشت تا آنان که بی‌مقدمه و تهی از هر نوع تجربه‌ای به این رفتارها کشانده می‌شوند. از این‌رو، در آموزه‌های تربیت دینی ما آمده است که کودکان را پیش از وجوب روزه با تنظیم تغذیه در ساعت‌های مشخص از ماه رمضان، برای این کار آماده کنید. روزه کله‌گنجشکی، ریشه‌ای روایی دارد و پیشنهادی پیشرفته است که از کودکان ما عابدان علاقه‌مند به دین و مناسک آن می‌سازد. حتی پیشنهاد می‌شود برای نوجوانانی که قرار است جهت ماه رمضان آماده شوند، یک هفته مانده به این ماه، برنامه آماده‌سازی با تنظیم وعده‌های خواب و غذا تدارک دیده شود.

۳. قانون پاسخ‌گویی

کودکان سؤالات متعددی درباره تفاوت‌های ماه مبارک رمضان با دیگر ماه‌های سال دارند که چشم به راه دریافت جواب مناسب



کافی به تغذیه خوب ندارند و نیز زندگی همراه با مشقتشان، سبب می‌شود تا فرزند شما نگاه کامل‌تری به زندگی و فراز و نشیب‌های آن داشته باشد. انتخاب زندگی به سبک ماه رمضان، عاملی است تا بچه‌ها از داشتن نعمت‌های اطراف خود احساس شکرگزاری و رضایت بنمایند و به‌زای آن، بخشی از اندوخته‌های مالی و غذایی‌شان را با دیگران به اشتراک بگذارند. مشارکت در طرح‌های ماه رمضان مثل افطاری محله یا طرح اهدای نان به محرومان که در نیمه این ماه برگزار می‌شود، موقعیت مناسبی برای رشد همدلی اجتماعی را فراهم می‌سازد.

۷. قانون پای‌بندی اجتماعی

در ماه مبارک رمضان، روزه‌خواری یک رفتار غیرقانونی به شمار می‌آید و بیشتر مردم سعی می‌کنند این احترام اجتماعی را در خود ایجاد کنند. به فرزندان بیاموزید که اگر به هر دلیلی روزه نمی‌گیرد، از خوردن و نوشیدن درجایی که روزه‌داران نظاره‌گر او هستند، پرهیز کند و این را به عنوان یک رفتار موقتی بداند. زمانی که خود شاهد هنجارشکنی برخی از افراد جامعه است، فرصت مناسبی است تا زشتی این کار را به خوبی احساس نماید و خویش را در زمره همراهان این ماه بداند نه در گروهی که به‌دلایل گوناگون مناسبتی با این فضای معنوی در خود فراهم نکرده‌اند. تمرین رفتارهای اجتماعی هماهنگ با ماه خدای زمینه‌ای است تا کودکان و نوجوانان پایبندی به دیگر قانون‌های اجتماعی را در خود بیافرینند. ●

سخن آخر

بلور کنیم که رفتار ما در سرنوشت معنوی فرزندانمان تأثیر مستقیم دارد؛ پس با مهارت و ظرافت ماه رمضان با صفا و دل‌نشینی برای خود و فرزندانمان بیافرینیم.

روزهداری در طول ماه رمضان شکایت می‌کنند و انتظار پایان آن را می‌کشند و نیز کسانی که روزهداری را بهانه‌ای برای تنیدی و پرخاشگری در منزل نموده‌اند، نمی‌توانند احساس مذهبی خوشایندی را برای فرزندان درباره روزه و دیگر آداب معنوی ایجاد نمایند.

۵. قانون پس‌انداز معنوی

مهمانی خدا به معنای کامل آن همگام با جهش معنوی که فرزند شما به دلیل عصمت فطری‌اش با آن روبه‌رو می‌شود، سبب می‌گردد تا بچه‌ها توجه بیشتری نسبت به کشانده‌های معنوی داشته باشند. برای پاسخ به این نیازشان، لازم است ضمن رعایت اعتدال و شرایط سنی آن‌ها، از رفتن آن‌ها به برنامه‌هایی که در مسجد محل برگزار می‌شود، حضور در مراسم شب‌های قدر، خواندن جمعی دعا‌های این ماه و نیز همراهی با دوستان معنوی، استقبال نمایید و فرصت تجربه‌های معنوی را در آن‌ها تقویت کنید. مطالعه کتاب‌هایی درباره خداشناسی، زندگی مردان الهی و نیز آگاه شدن از سبک زندگی اسلامی، می‌تواند این تشنگی معنوی را در کودکان نماید. انس با قرآن در چارچوب ذهنی یک نوجوان نیز لذت‌بخش است؛ از این رو ضمن تشویق فرزندان خود به تلاوت روزانه برخی از آیات، از آن‌ها بخواهید تا درباره معنای آیات و دلیل نازل شدنشان کنج‌کاوی نشان دهند و جواب سؤالاتی را که در این باره از طرف شما ایجاد شده است را با جست‌وجو در نرم‌افزارها و کتاب‌های تفسیری به دست آورند.

۶. قانون همدلی

یکی از فرصت‌های زیبای ماه رمضان، همدلی با تمام کسانی است که محرومیت‌هایشان سبب شده تا تمام سال را با محدودیت‌هایی در زندگی روبه‌رو باشند. درک شرایط کسانی که دسترسی

هستند، آگاه ساختن فرزندان از چرایی وجوب روزه با منافعی که برای این کار برمی‌شمرید، گام اساسی برای شکل‌گیری شناخت صحیح درباره تصمیم‌های خداوند برای ماست. زمانی که یک ماه رمضان به عنوان یک اردوی یک‌ماهه سلامت جسمی، معنوی، روانی و دوره تقویت اراده و توجه به دیگران تعریف می‌شود، برای همیشه عظمتی زیبا و تصویری به‌یادماندنی در ذهن کودکان ایجاد خواهد کرد.

۴. قانون خوشایندسازی

برای انجام کارهای بزرگ، از پیش نیازمند تدارک روحیه مناسب هستیم. اگر می‌توانید برای قیل و بعد از ماه مبارک رمضان، مسافرت یا برنامه تفریحی مناسبی تدارک ببینید تا ضمن زدودن خستگی روزهای امتحان، آمادگی ورود به یک ماه متفاوت را ایجاد نمایید. در روزهای روزه‌داری نیز با در نظر گرفتن شرایط دشواری که ممکن است نوجوان روزه‌دار شما با آن مواجه شود، از فشرده‌سازی برنامه‌های اوقات فراغت بپرهیزید. نوجوانی که در هوای گرم تابستانی و شرایط روزه‌داری به دلیل برنامه‌ریزی نادرست ناچار به رفته‌آمد در مسیر کلاس‌های تابستانی است، از نظر قوای جسمی ممکن است با کمبودهایی روبه‌رو شود و تشنگی ناشی از این تردد، اذیتش کند. اگر شرایط خانگی شما اجازه می‌دهد، بیداری فرزندان تا زمان صرف سحری، پیشنهاد مناسبی است که دریافت کالری موردنیاز را بهتر تدارک نموده و چرخه خواب را موقتاً به سوی روزهای داغ می‌برد که به کاهش فشار روزه‌داری کمک می‌کند. برای عصرهای فرزندان نیز برنامه‌های مناسب خانگی تنظیم کنید تا ماه رمضان برای آن‌ها تبدیل به ماهی شاد و متنوع شود. نکته قابل توجه در این بخش، رویارویی ما با دشواری‌های روزه‌داری است. والدینی که دائماً از سختی



آب که از سحر گذشت

چگونه در روزهای داغ رمضان تشنه نشویم

به کوشش محمدعلی کرمی

چه بنوشیم؟

می‌شوند می‌توانند هر شب یک قاشق مرباخوری پودر تخم گشنیز را در یک استکان آب‌غوره بی‌نمک ریخته، آن را در یخچال گذاشته و سحر آن را صاف و کم‌کم میل کنند.

عرقیات با طبع سرد

عرق کاسنی و شاتره را به نسبت مساوی مخلوط کنید و در یخچال گذاشته در فاصله افطار تا سحر به جای آب خوردن مصرف کنید. این کار، تشنگی طول روز را بسیار کم می‌کند.

فقط آب

اگر شما هم از آن دسته آدم‌هایی هستید که آب را بهترین نوشیدنی برای رفع عطش می‌دانند و می‌گویید هیچ‌چیز جای آن را نمی‌گیرد، باید برای ذخیره‌سازی این مایع حیاتی در بدن با این تدابیر آشنا باشید: ■ اضافه کردن اندکی آب‌لیموی تازه برای طعم‌دار کردن آب بسیار مؤثر است.

■ وقت خاص افطار و سحر به هیچ‌وجه زمان مناسبی برای ذخیره‌سازی آب نیست، بهترین وقت، فاصله زمانی بین افطار و سحر است، آن‌هم به تدریج و آرام‌آرام.

■ نوشیدن آب زیاد در وعده سحری، نه‌تنها به رفع تشنگی کمک نمی‌کند بلکه موجب رقیق شدن شیر معده و اختلال در هضم غذا می‌شود.

■ تأکید می‌کنیم که بسیاری از میوه‌ها، شیر و حتی سوپ هم حاوی مقادیر بسیار بالای آب هستند و می‌توانند تأمین‌کننده بخشی از آب موردنیاز بدن باشند.

خاکشیر جایگاه ویژه‌ای دارد. این نوشیدنی از قدیم در فصل گرما و برای مقابله با تشنگی به کار می‌رفته است. اضافه نمودن چند قطره آب‌لیموترش تازه تأثیر شربت خاکشیر را افزایش می‌دهد.

شربت سکنجبین

دو واحد شکر سرخ، دو واحد عرق نعناع و یک واحد سرکه انگور خانگی را با پنج قسمت آب مخلوط کنید و افطار و سحر نصف لیوان آن را با نصف لیوان آب میل کنید. برای خنک شدن بیشتر این شربت، می‌توانید به جای آب از عرق کاسنی استفاده کنید و به هنگام نوشیدن، کمی تخم خرفه هم اضافه کنید.

شربت آب‌غوره و رب انار

سه واحد آب‌غوره بی‌نمک را با دو واحد رب انار خانگی مخلوط کرده چند دقیقه جوشانده در جای خنک نگهداری کنید. از این مخلوط هر شب سه قاشق غذاخوری تا نصف استکان را با یک استکان آب مخلوط و میل کنید.

آب‌غوره طبیعی

کسانی که طبع بسیار گرمی دارند؛ می‌توانند به هنگام سحر، کمی آب‌غوره را با آب مخلوط نموده و میل کنند. (به ویژه پس از خوردن غذاهای چرب)

تخم گشنیز و آب‌غوره

کسانی که در طول روز بدنشان داغ شده دچار عطش شدید

روزه‌داری و گرسنگی باعث افزایش حرارت بدن و تولید بیشتر صفرا می‌شود. افزایش حرارت و صفرا پیامدهایی مانند عطش در پی خواهد داشت.

بدیهی است کسانی که بدن کم‌آب‌تری دارند (افراد لاغر و به‌ویژه لاغرهای گرم مزاج) نسبت به این مشکلات حساس‌ترند و به همین دلیل باید مراقبت بیشتری داشته باشند. از بهترین روش‌ها برای رفع تشنگی، استفاده از خوراکی‌هایی است که طبع خنک یا سردی دارند و به اصطلاح، ضد صفرا بوده و حرارت کبد را فرومی‌نشانند:

شربت عسل و آب‌لیموی طبیعی

چنان‌چه بین افطار تا سحر دو یا سه لیوان از این شربت گوارا را مصرف کنید؛ رطوبت کافی برای بدن تأمین می‌شود و کمبود آب بدن و افزایش حرارت و غلبه تشنگی در اثر روزه‌داری پیش نخواهد آمد.

شربت لیمو

مقداری شکر (سرخ) را در ظرفی ریخته به‌اندازه‌ای آب‌لیموترش تازه به آن اضافه کنید تا رویش را بگیرد. سپس ۲۴ ساعت در ظرفی دربسته و دمایی معمولی نگهداری نمایید و سپس، صاف کرده با قدری دیگر آب‌لیموترش تازه، قوام بیاورید. این مایه شربت را در هنگام مصرف با آب رقیق کرده بنوشید.

شربت خاکشیر

از بین نوشیدنی‌ها، شربت



خطوط قرمز تشنگی

■ مصرف زیاد گوشت قرمز هم می‌تواند باعث افزایش صفرا و تشنگی شود؛ البته افرادی که سابقه کم‌خونی، ضعف و یا افت فشارهای مکرر را دارند از این قاعده مستثنا هستند.

■ پرخوری در سحر یکی از عوامل تشنگی در طول روز است. پس کم بخورید تا تشنه نشوید.

■ پرهیز از غذاهای سرخ‌کردنی و غذاهای بسیار چرب، شور، شیرین، تند و پرادویه هم فراموش نشود. مصرف ادویه، فلفل و سیر را در غذاهای این ماه و به ویژه سحر کاهش دهید. چای، قهوه و کاکائو هم به دلیل خاصیت ادرارآوری خود می‌توانند تشنگی را بیفزایند.

■ خوردن غذاهای پروتئینی را در وعده سحری کمتر کنید چون بدن برای متابولیسم پروتئین‌ها به آب زیادی نیاز دارد. پس بهتر است گوشت و سایر ترکیبات پروتئینی مثل حبوبات و سبزیجات را بیشتر در افطار و وعده‌های قبل از سحری مصرف کنید.

■ خوردن غذاهای خشک در وعده سحری، علاوه بر ایجاد رفلکس (ترش کردن) در طول روز، باعث تشنگی بیش‌تر نیز می‌شود. غذاهای خشک نظیر کوکو سبزی، کوکو سیب‌زمینی، کتلت و گوشت‌های سرخ شده مثل کباب، جوجه کباب و ماهی و... به همراه غذاهایی که ادویه زیادی دارد، آتش عطش‌تان را شعله‌ورتر می‌کند.

■ مصرف آب یخ اگر چه در ابتدا و در ظاهر تشنگی را فرومی‌نشاند اما در نهایت باعث تشدید تشنگی می‌شود.

■ خوابیدن بلافاصله بعد از سحری، به خصوص اگر غذاهایی با طبع گرم مصرف شده باشد موجب افزایش تشنگی می‌شود.

■ در این ایام از پیاده‌روی در آفتاب و قرار گرفتن در معرض هوای گرم هم پرهیز کنید.

■ اگر اهل چایی هستید، چای کم‌رنگ مصرف کنید و در صورتی که اهل دمنوش هستید، دمنوش‌هایی با طبع سرد و یا معتدل مصرف کنید و از دمنوش‌هایی با طبع گرم مانند دمنوش نعناع، بابونه، اسطوخودوس و... پرهیز کنید. این عرقیات باعث افزایش حرارت بدن و به دنبال آن تشنگی می‌شوند. چای نیز باعث افزایش ادرار و کاهش مایعات بدن می‌شود.

■ کله‌پاچه، سیرابی، شیردان و سایر غذاهایی از این دست، علاوه بر سنگین بودن، موجب تشنگی زیاد می‌شوند و بهتر است که در ماه مبارک رمضان، مصرف نشوند، ولی اگر میل‌تان برای خوردن این غذاها زیاد است به شرط کم بودن آب و نمکش، لااقل پیامدهای کمتری را متحمل خواهید شد.



چه بخوریم؟

میوه و سبزی

خوردن میوه و سبزی‌ها در وعده افطار و سحر افزون بر این که در کاهش تشنگی مؤثر است، به حفظ تعادل آب و املاح بدن نیز کمک می‌کند؛ البته مصرف سبزیجات را در وعده افطاری بگنجانید نه سحری.

نان و ماکارونی سیوس‌دار

در وعده افطار و سحری از کربوهیدرات‌هایی مثل نان و ماکارونی سیوس‌دار استفاده کنید. این مواد سبب می‌شود گلیکوژن بدن در حد طبیعی حفظ شده و کمتر دچار تشنگی شوید.

این کارهای خوب

خواب نیم‌روز (قیلوله)

خواب نیم‌روز رطوبت مناسبی برای بدن فراهم می‌کند و باعث افزایش نشاط در انجام اعمال عبادی نیز می‌شود. توصیه می‌کنیم از خواب بیش از حد در سایر زمان‌ها پرهیز کنید و از فرصت این ماه به خوبی استفاده کنید.

حمام با آب ولرم

یک دوش کوتاه و مختصر با آب ولرم از حرارت بدن کاسته و اندکی رطوبت برای بدن فراهم می‌کند. توصیه می‌شود هنگام دوش گرفتن از آب خیلی سرد و آب گرم پرهیز نمایید چراکه باعث افزایش تشنگی و ضعف می‌شود.



چه بخوریم

تا بتوانیم چیزی نخوریم

به کوشش عبدالله نیازی

سلامت در ماه صیام برای نشاط در عبادت و توفیق روزه‌داری اهمیت بسیار دارد. در این ماه، غذا خوردن به سحری و افطار محدود می‌شود؛ بنابراین توجه به خوراک‌هایی که در این دو وعده مصرف می‌شوند، دقت و ویژگی می‌طلبد. به‌طور کلی برای وعده افطار بهتر است از غذاهای گرم و سبک بهره گرفت و برای وعده سحری می‌بایست از غذاهای مقوی و غذاهایی که رطوبت کافی را برای بدن فراهم می‌کنند استفاده کرد.

شیر

گرچه ما می‌توانیم پروتئین، کربوهیدرات و چربی شیر را از موادی هم‌چون تخم‌مرغ، برنج، نان، ماکارونی و سیب‌زمینی دریافت کنیم، اما املاح و ویتامین‌های شیر، به‌ویژه کلسیم را نمی‌توانیم از خوراک‌های دیگر به دست آوریم.

شیر در میان دیگر خوراک‌ها جایگزین مناسبی ندارد و باید در فواصل میان افطار تا سحر به همراه دیگر فرآورده‌های لبنی مصرف شود. توصیه ما برای گشودن روزه یک لیوان شیر ولرم با دو عدد خرماست.



آش جو و فرنی

برای افطار، آش جو یک غذای بسیار مناسب است؛ چون موجب کاهش حرارت بدن و جبران ضعف ناشی از روزه‌داری می‌شود. همچنین در پاک‌سازی دستگاه گوارش و ایجاد لینت مزاج نیز مؤثر است. همچنین افرادی که دچار مشکل گرمی و خشکی معده هستند، بهتر است در ماه رمضان، از فرنی آرد جو و بادام استفاده کنند.

خرما، آب گرم

پیامبر خدا ﷺ فرموده‌اند «بهترین چیزی که روزه‌دار با آن افطار می‌کند، کشمش و خرما و یا یک چیز شیرین است.» امام صادق (ع) نیز می‌فرمایند: آب گرم موقع افطار چند حُسن دارد: کبد و معده را شست‌وشو می‌دهد. دهان را خوش‌بو می‌سازد. دندان‌ها را محکم می‌کند. باعث تقویت چشم می‌گردد. آرام‌کننده رگ‌های به‌هیجان آمده است. صفرا را می‌برد. بلغم را برطرف می‌کند. حرارت معده را فرومی‌نشاند. درد سر را آرامش می‌بخشد.



نوشابه

مصرف انواع نوشیدنی‌های گازدار با شکم خالی نه‌تنها نفخ را به دنبال دارد بلکه باعث سوءهاضمه هم می‌شود. به همین دلیل سرو انواع آب‌میوه‌های طبیعی و حتی شربت آب‌لیموی خانگی از بهترین اقدام‌هاست.

خوراکی‌های پرنمک

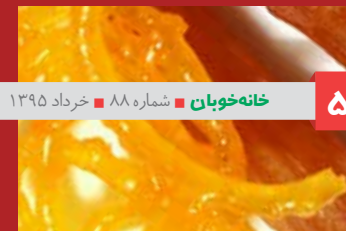
انواع خوراکی‌های پرنمک مانند انواع شوری به‌عنوان یک همراه غذا انتخاب مناسبی برای سفره افطار و سحر نیستند. حتی برخی ماهی‌ها که برای تهیه‌شان از نمک فراوانی استفاده می‌شود، مانند انواع

فست‌فودها

فست‌فودها مملو از چربی و روغن هستند و نمک فراوانی دارند. حتی فرآورده‌های گوشتی که در تهیه آن‌ها استفاده می‌شوند، از ارزش تغذیه‌ای غذای آماده شده می‌کاهند؛ بنابراین نه‌تنها با خوردن این غذاها انرژی مازادی دریافت خواهید کرد بلکه در مقایسه با این مقدار کالری، ماده مغذی قابل‌ملاحظه‌ای به بدنتان نمی‌رسانید. پس سرو هر نوع غذای خانگی در مقایسه با انواع و اقسام فست‌فودها ارجحیت دارد و مصرفشان می‌تواند به بهبود وضعیت تغذیه شما و مهمانانتان کمک کند.

زولبیا و بامیه

از آن‌جا که این شیرینی‌ها با سرخ کردن در روغن و غوطه‌ور شدن در شربت تهیه می‌شوند، جز کالری، ماده مغذی خاصی را به بدن نمی‌رسانند. در ضمن، از آن‌جا که اغلب روغن‌هایی که زولبیا و بامیه در آن سرخ می‌شوند از نوع جامد هستند و حرارت زیادی می‌بینند، اسیدهای چرب ترانس فراوانی دارند و به‌دلیل سرطان‌زا بودن این اسیدهای چرب و این که دریافتشان زمینه ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد، به تمام گروه‌های سنی مصرف حداقلشان توصیه می‌شود.



گوشت

در ماه رمضان، مصرف گوشت را افزایش ندهید؛ اگرچه چربی‌ها آخرین گروه مواد غذایی هستند که دستگاه گوارش را ترک می‌کنند و ماندگاری آن‌ها در دستگاه گوارش احساس سیری طولانی مدت می‌دهد و به همین دلیل ما مصرف خورش‌های آبکی و آبگوشت را در این ماه توصیه می‌کنیم، با این حال، باید توجه داشت که گوشت برای هضم و جذب به آب زیادی نیاز دارد؛ بنابراین اگر در وعده سحر مقدار فراوانی گوشت یا سایر منابع پروتئینی خورده شود، در ساعت‌های اولیه روز برای انجام متابولیسم پروتئین‌ها، مقداری آب از بدن دفع و فرد دچار کم‌آبی می‌شود.



غذا عدم احساس گرسنگی برای مدت طولانی است؛ چراکه این ماده در طول روز و به تدریج به مصرف بدن می‌رسد. این ویژگی ارده باعث شده از آن در رژیم‌های لاغری به‌وفور استفاده شود.



با توجه به طبع گرم این غذا، لازم است افراد گرم مزاج بعد از مصرف آن یک نوشیدنی با طبع سرد مصرف کنند.

میوه‌جات

حتماً باید میوه‌جات را بعد از گذشت مدت زمان یک تا دو ساعت پس از صرف افطار مصرف کرد.

حریره بادام

حریره بادام هم یک سفارش ویژه برای وعده افطار است. در تهیه این غذا بهتر است که از آرد برنج قهوه‌ای و به منظور شیرین کردن آن نیز از عسل یا شیره انگور یا شیره خرما استفاده نمایید.



خورش‌های آبکی

خورش آلو و خورش‌های سبزی‌دار غذاهای ملین هستند در نتیجه برای پیش‌گیری از یبوست در ماه رمضان مناسب‌اند.

ارده کنجد

خواص: ارده غذای مقوی و بسیار مناسبی است و در کنار شیره انگور غذای کاملی محسوب می‌شود. از جمله ویژگی‌های این

با یک خرما بخورید. به این ترتیب قند طبیعی دریافت می‌کنید و افزایش یک‌باره قندخون و افت ناگهانی آن در پی ترشح انسولین برایتان اتفاق نخواهد افتاد.

آش رشته

مصرف آش رشته در هنگام افطار مناسب نیست، زیرا معده پس از مدت طولانی گرسنگی، تحمل این غذای حجیم را نداشته و رشته موجود در آش، موجب نفخ خواهد شد. اگر هم از این غذا استفاده می‌کنید، به جای سیرداغ و نعنای داغ، نعنای پونه خشک را کف‌ساب کرده با کمی روغن زیتون مخلوط و روی آش بریزید.

شیرمال، انواع نان‌های سبوس‌دار را انتخاب کنید. حتی نان‌هایی که مغزها و دانه‌های مختلفی دارند و به دلیل دارا بودن سبوس، تیره‌تر هستند، ارزش تغذیه‌ای بیشتری دارند و بهتر است برای وعده‌های غذایی انتخاب شوند.

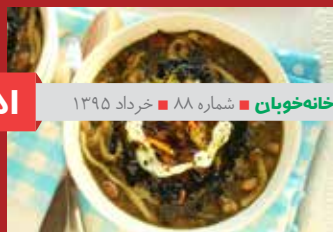
قند و شکر

میزان مصرف شکر و قند در ایام روزه‌داری بالا می‌رود درحالی‌که متخصصان تغذیه مصرف حداقل آن‌ها را توصیه می‌کنند، بنابراین اگر عادت دارید در افطار، چایان را حتماً شیرین میل کنید، در آن عسل بریزید و در سحر، چای تلخ را به جای قند

ماهی‌های دودی، برای این وعده‌های غذایی مناسب نیست؛ چون باعث تشنگی می‌شوند و زمینه کم‌آب شدن بدن را فراهم می‌کنند.

نان سفید

حتماً تعجب کرده‌اید که نان را جزو خوراکی‌های بد در نظر گرفته‌ایم، اما اشتباه نکنید منظور ما نان تهیه شده از آرد سفید و تصفیه شده است. از آن‌جا که در این ماه میزان فیبر دریافتی کم می‌شود و احتمال ابتلا به یبوست وجود دارد، به شما پیشنهاد می‌کنیم به جای انواع نان‌های تهیه شده با آرد سفید و حتی نان‌های





روزه سلامت می کند

به کوشش فاطمه طاووسی

مشکل کمک کرد.

انقباضات عضلانی

در اثر مصرف ناکافی غذاهای حاوی کلسیم، منیزیم و پتاسیم نظیر میوه‌ها، محصولات لبنی، گوشت و خرما، انقباضات ناگهانی و دردناک عضلانی در برخی افراد مستعد و دارای زمینه‌های قبلی، ایجاد می‌گردد. در صورت بروز چنین مشکلاتی، حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

روزه و اهدای خون

معنویت ماه رمضان می‌تواند زمینه‌ساز افزایش آمار اهدای خون در کشورمان باشد. بیماران هموفیلی، تالاسمی، مبتلایان به سرطان، نیازمندان به شیمی‌درمانی و زنان و نوزادان نیازمند تعویض خون، از گیرندگان عمده خون و فرآورده‌های خونی در کشور ما هستند. سالانه بیش از بیست هزار مادر در سراسر کشور، به‌واسطه تزریق خون، از عوارض و

شود؛ بنابراین، استراحت و کار سبک می‌تواند از بروز این عارضه که معمولاً در روزهای اولیه ماه مبارک رخ می‌دهد، جلوگیری کند. از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند نوشابه‌ها، قهوه و چای اجتناب نمایید. ۳ تا ۵ روز قبل از ماه مبارک رمضان به‌تدریج دریافت این‌گونه نوشیدنی‌ها را کاهش دهید.

کاهش قند خون

خوردن مقادیر زیاد قند مانند حلوا، زولبیا، بامیه، شله‌زرد و چای شیرین خصوصاً هنگام سحر باعث می‌شود که بدن مقدار زیادی انسولین ترشح کند و در نتیجه باعث افت قند خون می‌شود که از علائم آن می‌توان به ضعف، سرگیجه، کاهش تمرکز، تعریق زیاد، احساس لرز، سردرد و تپش قلب اشاره کرد؛ بنابراین با خوردن غذاهای فیبری و میوه‌ها هنگام سحر و محدود کردن نوشیدنی‌ها و غذاهای حاوی قند زیاد می‌توان به رفع این

چاق شدن در ماه روزه

وقتی روزه می‌گیریم معمولاً انرژی دریافتی از انرژی مصرفی بیش‌تر می‌شود. به‌علاوه عموماً میزان فعالیت فیزیکی افراد در این ماه کمتر و استراحت و خوابشان بیشتر می‌شود. از سوی دیگر وقتی چند روز، روزه می‌گیریم، سوخت و ساز بدن پایین می‌آید و باعث ذخیره بیشتر انرژی می‌شود در عین این‌که به‌واسطه گرسنگی، بسیاری از ما در فاصله افطار تا سحر، غذا را با ولع بیشتری می‌خوریم و البته برخی غذاهای ماه مبارک کالری بسیار بالایی نیز دارند مثل زولبیا و بامیه و حلیم.

جلوگیری از سردرد

عدم مصرف کافئین، انجام کار زیاد در طول روز، گرما و کم‌خوابی می‌تواند از علل زمینه‌ساز بروز سردرد شود. سردرد وقتی با افت فشارخون همراه شود می‌تواند منجر به سردرد شدید و حالت تهوع قبل از افطار



افطاری‌های پر تجمّل

اگر قرار باشد در افطار و سحر غذاهای رنگارنگ با انواع تنقلاّت و شیرینی بخوریم و معده‌ای را که ساعت‌های طولانی خالی بوده با این خوراکی‌ها پر کنیم، صدمه شدیدی به آن خواهیم زد، درست مانند این‌که اتومبیلی را که خاموش بوده، یک‌دفعه روشن کنیم و به‌شدت گاز دهیم و قبل از این‌که روغن در سیلندرها پخش شود، حرکت کنیم. بی‌شک به آن فشار شدیدی می‌آید و دچار مشکل خواهد شد. علاوه بر این، چون در ماه مبارک رمضان در روز ساعت‌ها ناشتا هستیم، سلول‌ها حریص می‌شوند و جذب کالری افزایش می‌یابد؛ بنابراین حتی اگر به همان اندازه قبل از ماه رمضان کالری، کربوهیدرات، چربی و... مصرف کنیم، احتمال دارد تا حدی اضافه‌وزن پیدا کنیم بنابراین حتماً باید در ماه رمضان بخشی از حجم غذایمان را کاهش دهیم. در غیر این صورت و با حضور بر سر سفره‌های رنگارنگ، نتیجه معکوس می‌گیریم. کما این‌که می‌شنویم برخی افراد می‌گویند در این ماه وزن اضافه می‌کنند یا دچار مشکلات گوارشی می‌شوند. بهترین کار این است که افطار بسیار ساده باشد، کم بخوریم و حجم کالری افطار و سحری‌مان کمتر از وعده‌های غذایی در ماه‌های دیگر سال باشد. ●

بوی بد دهان

■ اول از همه بد نیست بدانید که به‌طوری طبیعی، غذا نخوردن برای مدتی طولانی باعث می‌شود دهان بوی نامطبوعی بگیرد. در روزهای ماه مبارک رمضان نیز کاملاً طبیعی است که چنین وضعیتی برای همه روزه‌داران اتفاق بیفتد. وقتی گرسنه‌ایم و معده‌مان خالی است، گازهای بدبوی روده که منشأ آن فساد شیره پانکراس (لوزالمعده) است، از دهان خارج می‌شوند و بوی ناخوشایندی را در دهان به‌وجود می‌آورند.

■ بهترین راه برای پیشگیری از بد بو شدن دهان، رعایت بهداشت دهان و دندان است؛ چون بوی بد دهان تقریباً در ۸۵ درصد موارد، با استفاده منظم از مسواک و نخ دندان از بین می‌رود؛ البته مسواک‌زدن زبان نیز لازم است. در آخر، مسواک را طوری در لیوان قرار دهید که قسمت موئین آن بیرون بماند و زود خشک شود.

■ التهاب لثه، استفاده از غذاهای گوگرددار مانند سیر و پیاز، باقی ماندن غذاها بین پرکردگی دندان یا بافت، از بین رفتن و شکسته شدن دندان، جمع شدن یا باقی ماندن غذا در قسمت عقب زبان و توجه نکردن به پاکیزگی و شست‌وشوی درست آن و همچنین مصرف دخانیات از مهم‌ترین عوامل بوی بد دهان در تمام طول سال و به‌ویژه در ایام ماه مبارک رمضان است. در این زمینه افراد حتی باید بعد از افطار هم از کشیدن سیگار خودداری کنند.

■ یکی از عواقب نخوردن سحری بوی بد دهان است.

■ مصرف بیشتر میوه و سبزی‌ها در وعده سحر می‌تواند باعث کاهش بوی بد دهان شود.

■ کاهش مصرف غذاهای پُرچرب و گوشتی از بوی بد دهان می‌کاهد.

■ نوشیدن آب به‌اندازه کافی، مصرف کرفس، هلو و اسفناج نیز می‌تواند در کاهش بوی بد دهان تأثیرگذار باشد.

خطرات زایمان، جان سالم به‌در می‌برند. یک واحد خون، حداقل جان دو نفر را از مرگ نجات می‌دهد. این در حالی است که در هر اهدای خون، فقط ۴۵۰ سی‌سی از بدن ما خون گرفته می‌شود.

ورزش و روزه

برای آن روزه‌دارانی که در طول سال، اهل هیچ ورزشی نبوده‌اند، پرداختن به یک ورزش سنگین، بیش از آن که مفید باشد، مضر است. ولی حتی روزه‌داران نیز می‌توانند با در نظر گرفتن برخی ملاحظات، با برخی ورزش‌ها (نظیر پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، کوه‌پیمایی و شنای سبک و تفریحی) کنار بیایند. مناسب‌ترین ورزش‌ها برای روزه‌داران، شنا (با رعایت ملاحظات شرعی روزه‌داری) و پیاده‌روی است. توصیه پزشکان این است که تمام فعالیت‌های سنگین و نیمه‌سنگین تا قبل از اذان ظهر (در نیمه اول روز) انجام شود و در نیمه دوم روز فقط به فعالیت‌های سبک پرداخته شود.

ورزش بعد از افطار

نتیجه ورزش کردن بلافاصله بعد از افطار، فقط خستگی نیست؛ چراکه این کار باعث وارد آمدن فشار بیش از حد به دستگاه‌های عصبی، عضلانی اسکلتی و گوارشی هم می‌شود. بهترین وقت شروع ورزش، لااقل ۳ تا ۴ ساعت بعد از افطار است که معده تخلیه شده و قند کافی در اختیار اندام‌ها و مغز قرار گرفته است. از لحاظ علمی، بهترین زمان برای تمرینات و مسابقات ورزشی در این ماه، ۳ ساعت بعد از اذان صبح است ولی از آن‌جا که عملاً چنین چیزی امکان‌پذیر نیست، اکثر مسابقات ورزشی کشورمان در طول این ماه، به بعد از افطار موکول می‌شود.



چطور افطاری بدیم که چشم همه در آد؟

فاطمه تقی زاده

هر سال با فرا رسیدن ماه رمضان، عده‌ای از خانواده‌ها کاسه چه کنم چه کنم دستشان می‌گیرند و با آه و ناله می‌پرسند:

«امسال چه طور افطاری بدیم که مثل بمب بین فامیل صدا کنه و چشم همه‌شون از حسودی بترکه؟!»
از خدا پنهان نیست از شما چه پنهان که بنده نگارنده، استاد این جور افطاری دادن‌ها هستم و از آن‌جا که زکات علم نشر آن است، تمام تجربیات خود را به صورت طبقه‌بندی شده تقدیم حضورتان می‌کنم تا اگر در این ایام خانوادگی را دیدید که کاسه چه کنم چه کنم در دست گرفته، فوری بروید و این تجربیات گهربار من را بگذارید کف کاسه‌اش.
خیر از جوانی تان ببینید ان شاء الله



نکته: باید میز این عزیزان توی دید عموم باشد و در طول مراسم هم چندین بار پشت بلندگو اسمشان را اعلام کنید و بابت این که گرمابخش محفل خانوادگی تان شده‌اند از حضور انورشان تشکر کنید.

مرحله ششم: اسم غذاهایی را که از اینترنت پیدا کرده‌اید، به ترتیب حروف الفبا لیست کنید و به آشپز هتل تقدیم کنید. سعی کنید حداقل هفت نوع پیش‌غذا، ده نوع غذا و شش نوع مخلفات سفارش دهید.

نکته: نگران غذاهای اضافه آمده نباشید، موش و گریه‌های مظلوم شهر، بی‌صبرانه منتظر خوردن غذاهایی هستند که بعد از مراسم توی سطل آشغال اطراف هتل ریخته می‌شود. کمی هم به فکر آن‌ها باشید بد نیست!

مرحله هفتم: تهیه کارت دعوت برای میهمانان مراسم لازم به ذکر است که لوکس بودن و گران‌قیمت بودن کارت دعوت، نشانه شخصیت بالا و اعتبار و وجاهت بیش از حدتان است! پس در انتخاب کارت دعوت کمال سلیقه را به کار ببرید.

مرحله هشتم: این مرحله حساس‌ترین مرحله است، شما باید خاطرات یک سال گذشته‌تان را مرور کنید و ببینید کدام یک از دوستان و خویشاوندانتان در سال گذشته حرصتان را در آورده‌اند و خاطر شریف‌تان را مکرر کرده‌اند؟

اسمشان را بگذارید توی لیست سیاه و به‌جز آن‌ها، برای تمام افراد فامیل اعم از دور و نزدیک و سببی و نسبی کارت دعوت بفرستید.

این نوع افطاری‌ها ده مرحله دارد که به ترتیب، مراحل را خدمتتان عرض می‌کنم:

مرحله اول: شما باید از ماه شعبان کارتان را شروع کنید؛ به هر مناسبتی که فامیل و آشنا را دیدید به‌صورت غیرمستقیم به اطلاعش برسانید که قرار است بهترین هتل معروف شهرتان را برای افطاری ماه رمضان امسالتان رزرو کنید.

مرحله دوم: چند روز مانده به ماه رمضان شایعه کنید که قرار است فلان شخصیت معروف و فلان مسئول عالی‌رتبه هم در مراسم افطاری تان حضور داشته باشند.

مرحله سوم: بروید اینترنت و سایت‌های معتبر آموزش آشپزی را زیرورو کنید و ببینید جدیدترین غذاها و سالادهای بین‌المللی‌شان کدام است، اسمشان را یادداشت کنید.

نکته: هرچه اسم این غذاها عجیب و غریب‌تر باشد بهتر است.

مرحله چهارم: از ۱۱۸، شماره تلفن هتل معروف شهرتان را بگیرید و در اسرع وقت، سالن پذیرایی آن هتل را برای یکی از روزهای آخر هفته ماه رمضان رزرو کنید.

نکته: سعی کنید چند برابر تعداد میهمان‌هایتان میز رزرو کنید، چون هرچه آمار میهمانان بالا باشد، کلاس کارتان بیشتر خواهد بود.

مرحله پنجم: اصلاً نگران پیدا کردن شخصیت معروف و مسئول مملکتی نباشید! این افراد به‌وفور در سطح شهر وجود دارند. چند ساعت مانده به مراسم، بروید چند تا خویش را پیدا کنید و با عزت و احترام و سلام و صلوات بیاوریدشان هتل.

مرحله نهم: دست خانواده

محترم را گرفته و به مجهزترین مرکز خرید شهرتان بروید و برای اعضای خانواده، لباس‌هایی گران‌قدر و مارک‌دار بخرید.

نکته: در نظر داشته باشید که شما باید در طول مراسم چند مرتبه کل لباس‌هایتان را عوض کنید و خوش‌تیپی‌تان را به رخ همه بکشید، لذا خسیس‌بازی در نیاورید و برای اعضای خانواده حداقل سه دست لباس بخرید.

مرحله دهم: شما در این مرحله کار خاصی انجام نمی‌دهید، فقط با رویی گشاده و با استفاده از الفاظ قلمبه سلمبه از میهمان‌ها پذیرایی کنید.

نکته: در صورت تمایل، از خودتان و میهمان‌ها و مراسم با شکوه‌تان، عکس بگیرید و وقتی مراسم تمام شد، در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارید تا علاوه بر قوم و خویشان، چشم عموم مردم از حسودی بترکد.

تبصره: اگر زبانم لال، هتل گیرتان نیامد، اصلاً غصه نخورید. شما می‌توانید در منزلتان هم این مراحل را طی کنید و یک مراسم آبرومند و دهن پر کن و چشم کور کن بگیرید. فقط خواهشاً چند روز قبل از مراسم افطاری، کل لوازم خانه‌تان را عوض کنید تا نتیجه بهتری بگیرید.

والسلام. ●

اللهاکبر... از دوری راه

مریم ابراهیمی شهرآباد

مهر به پیشانی‌اش چسبیده، کُنده می‌شود
 غلت‌زنان به پایم می‌خورد، می‌ایستد.
 «ایک نعبد و ایاک نستعین» سعی می‌کنم
 به معنای عبارت‌هایی که می‌گویم فکر
 کنم. «اهدنا الصراط المستقیم؛ خدایا ما
 را به راه راست هدایت کن.» دوری راه
 دانشگاه تا خانه تمام ذهنم را پُر می‌کند.
 نه پول تاکسی سوار شدن دارم نه حوصله
 شلوغی اتوبوس را. مطمئن هستم اگر به
 محمد زنگ بزنم بیاید دنبالم، می‌گوید
 «الان دارم مسافر کشی می‌کنم، بعدش
 سریع باید برم دانشگاه» «خ» را به
 زبان آوردم یادم می‌افتد نباید در نماز با
 خدا فارسی صحبت کرد. بقیه را در دلم
 می‌گویم «خدایا! چی می‌شد خونه ما
 چسبیده به دیوار دانشگاه بود؟»
 «والا الضالین» را نگفته می‌خواهم به رکوع
 بروم، راست می‌ایستم و ادامه می‌دهم؛ قل
 هو الله...

لم یلد و لم یولد... یاد ناهار، صدای قار و
 قور شکم را درآورده، انگار بی‌تاب شدنش
 از گرسنگی را با صدای بلند سرم داد
 می‌کشد. فضای یخچال را در ذهنم تصور
 می‌کنم، از دیشب و پریشب و شب‌های
 قبل هیچ غذا و خوردنی‌ای نمانده است
 بتوانم وعده‌اش را به دلم بدهم. «و لم
 یکن له کفو احد...» دست‌هایم را روی
 کاسه زانوهایم می‌گذارم و همراه با
 خمیازه‌ای، ذکر رکوع را می‌گویم.
 «سبحان ربی الاعلی و بحمده» را نیمی در
 خواب و نیمی در بیداری می‌گویم. صدای
 گریه امیرعلی در گوشم موج می‌زند، یادم
 می‌افتد بچه‌ای هم دارم و باید زود بروم و
 از همسایه تحویل بگیرم.

«الحمد لله رب العالمین...» خودم را می‌بینم
 در گوشه حمام کز کرده‌ام و لباس‌های
 کثیف امیرعلی را چنگ می‌زنم. کشوی
 خالی کمدهش در جلوی چشمانم نقش
 می‌بندد، صبح عوضش می‌کردم آخرین
 پوشکش را استفاده کردم و باید دوباره کلی
 پول بابت پوشک بدهم.

وضو گرفتیم یا نه؟ احساس می‌کنم بعد
 از مسواک زدن وضو هم گرفتیم. به سمت
 مسجد دانشگاه راه می‌افتم. لعیار را می‌بینم
 کنار جامه‌پرسی چسبیده به دیوار ایستاده و
 مشغول انتخاب مِهَر است. لبخندی می‌زند
 و می‌گوید «سلام»، جوابش را می‌دهم.
 همان‌جا، انتهای مسجد، مِهَر نصفه شده‌ام
 را زمین می‌گذارم و لعیار را که می‌خواهد
 به صف جماعت بپیوندد، به سمت خودم
 می‌کشم و می‌گویم «کجا؟ حوصله داری
 وایستی پشت سر این امام‌جماعت نماز
 بخونی؟ دو ساعت طولش می‌دهد. فُرادای
 می‌خونیم. مهم، نماز اول وقت!» چادرش را
 که در اثر کشیدن من روی شانه‌اش افتاده
 سرش می‌کند و جواب می‌دهد «آخه
 جماعت، ثوابش هفتاد برابر!» می‌گویم
 «من با یک رکعت جماعت، یه شبانه‌روز
 نماز قضا می‌خونم!» دستم را می‌گیرد
 و می‌گوید «حالا یه امروزو به خاطر من
 بیا» برخلاف میل قبول می‌کنم.
 لعیار، قامت می‌بندد، اما من نه. منتظر
 می‌مانم تا امام‌جماعت حمد و سوره‌اش
 را بخواند و همین‌که خواست از رکوع بلند
 شود، اقتدا کنم. ذهنم خیلی شلوغ است
 انگار هیچ‌جای خالی برای حرف زدن
 با خدا ندارد؛ صبح از بانک زنگ زدند و
 گوشزد کردند تا آخر هفته اگر قسط‌های
 عقب‌افتاده را پرداخت نکنید با ضامن
 تماس می‌گیرند؛ ضامن دوست محمد
 است. دلش نمی‌خواهد او متوجه بشود
 قسط‌هایمان عقب افتاده.

صف جلویی از رکوع بلند می‌شود. به
 خودم می‌آیم. از نماز جماعت جامانده‌ام و
 احکامش را بلد نیستم که چه‌طور می‌شود
 از رکعت دوم، نماز را به جماعت خواند.
 ناچار خودم می‌خوانم: اللهاکبر، الحمدلله رب
 العالمین... لعیار سرش را از سجده برمی‌دارد،

با شنیدن اللهاکبر، رساتر از دفعه قبل
 می‌گویم «استاد! دیگه وقت نماز شد،
 واقعا خسته نباشین!» لبخندی می‌زند و
 می‌گوید «خب پس دیگه کلاس رو تموم
 کنیم ظاهراً خانم عارف هم خسته شدن!»
 همه بچه‌ها سرشان را به طرف من
 می‌چرخانند و با لبخندی تأییدم می‌کنند.
 دستم را روی صورتم می‌کشم هنوز آثار کرم
 صبح رویش هست، از وضو گرفتن منصرف
 می‌شوم. مردد ایستاده‌ام و تلاش می‌کنم
 یادم بیاید صبح که از خانه بیرون می‌آمدم



برای نماز دوم است. ایستاده‌ام! باید بنشینم: «خدا یا مارو به راه راست هدایت کن!» به خودم نهیب می‌زنم «خیف نون! این ترجمه سوره حمد! تو الان، تو تشهدی» آره راست می‌گی! معنی «السلام علیکم و رحمة الله و برکاته» چی بود؟ آخ جون نمازم تموم شد... ●

هفته پیش ناهار خانه مادرش بودیم، همه ظرف‌ها را جمع کرد توی سینک و به بهانه جواب دادن به موبایلش رفت و من همه ظرف‌ها را شستم. سرم را از روی مهر برمی‌دارم. صف جماعت در حال آماده شدن

چشمانم سنگین می‌شود، احساس می‌کنم خدا را بیش از چهار بار به خاطر بلندمرتبه بودنش ستوده‌ام، نمی‌دانم به نمازم خدشه‌ای وارد شده است یا نه؟ صدای موبایلی را می‌شنوم، آهنگش قشنگ است، خوشحال می‌شوم. صاحبش نماز می‌خواند، سعی می‌کنم یادم بیاید آخرین بار کجا گوش داده‌ام؛ روز عروسی خواهر محمد بود، چهره پُرافاده‌اش در جلوی چشمانم نقش می‌بندد. گر می‌گیرم؛ کلاس گذاشتن هایش حالم را خراب می‌کند. صدای نازک لوسش که سعی می‌کند کلمات را بکشد در گوشم می‌پیچد «این جنس مار کههههههه مادر پارسا!!!! هدیه تولد از کیش برام خریدهههههه» رکعت چند هستم؟ لعیا هم‌زمان با صف جماعت از سجده بلند می‌شود، سعی می‌کنم یادم بیاید قبل از رکوع، حمد و سوره خوانده‌ام یا تسبیحات اربعه؟ چیزی خاطرم نمی‌رسد، برمی‌گردم به شروع نماز؛ موضوع رکعت اول دوری راه بود، رکعت دوم لباس‌های نشسته امیرعلی و رکعت سوم تنها خواهر مغرور محمد. باید رکعت چهارم را شروع کنم! شک می‌کنم چند سجده رفته‌ام؛ بنا را بر دو می‌گذارم. لعیا به همراه جماعت سلام نمازش را می‌دهد، نگاهم به چادرش خیره می‌ماند. چادر عربی را دوست دارم. به محمد گفته‌ام ولی هر بار می‌گوید «تورو قرآن فهمیه فعلاً مانتویی باش تا من یه کم وضع مالییم خوب بشه...» صورت گرد و سفید لعیا با چادر عربی زیباست. نمازش تمام شده زیر لب ذکر می‌گوید. ایستاده‌ام. باید رکعت چهارم باشم؟ واقعاً؟ یادم نمی‌آید قنوت گفته باشم، رکعت سوم هستم؛ ولی من که قنوت نگفتم... صدای همان موبایل را باز می‌شنوم، خواهر محمد بار دیگر جلوی چشمانم می‌آید.



یک لشکر عروس سفیدپوش!

معصومه انواری اصل

باز هم این وسط نطق من باز شد «تورو خدا آروم باشید، بالآخره معلوم می‌شه چه خبره».

«دقیقاً کی؟ وقتی مُردیم؟»

«معلومه دیگه، قراره جزاله بشیم، نمی‌بینی داریم می‌سوزیم؟»

«آروم باشیم؟ مثل این که تو به چیزایی می‌دونی، ها؟»

«برو بابا!»

«آروم؟ هه، لعنت به این زندگی!»

بغل دستی‌ام رو برگرداند از من: «تو یکی حرف نزن که اصلاً حوصله ندارم!»

کار از گرما گذشته و به داغی رسیده بود. زیر پایمان و در و دیوار داغ شده بود. تحملمان داشت تمام می‌شد. چند دقیقه که گذشت دیگر خبری از همه‌هم نبود. انگار همه از حال رفته باشند. چشم‌ها قرمز و بدن‌ها داغ و سوزان. احساس می‌کردم دیگر هوایی برای نفس کشیدن نداریم. یک چیزی می‌خواست از گلویم بزنند بیرون. می‌خواستیم از شدت گرما دل و روده‌ام را بالا بیاورم. بدنم گرخت شده بود. چشم‌هایم جایی را نمی‌دید. مثل این که جدا کارمان تمام بود. تقریباً سکوت حاکم شده بود و فقط صدای ناله‌های خفیفی به گوش می‌رسید. داشتیم با زندگی خداحافظی می‌کردم که صدایی انفجارمانند، یک‌لحظه چشم‌هایم را از هم باز کرد. با این که حال خوشی نداشتیم ولی نمی‌توانستیم از تعجب شاخ دریاورم. چیزی که می‌دیدم باور کردنی نبود. یک نفر از ما منفجر شده بود و تبدیل شده بود به یک موجود زیبا که انگار جنس‌اش از مخمل سفید باشد. مثل این که لباس عروسی تنش باشد؛ یک لباس سفید و طبق طبق! تازه داستان همین‌جا تمام نشد. باز انفجاری دیگر و عروسی دیگر. همه‌همه پیش از حد تصور بود. دلم داشت به هم می‌خورد. حالم دگرگون بود. دل و روده‌ام آمد بالا و راه گلویم را بست. تا به خودم آمدم یک‌هو ترکیدم. چشم‌هایم را بستم و ناخودآگاه جیغ کشیدم. تمام شد. چشم که باز کردم عروسی‌ام بود انگار. شده بودم یک موجود شگفت‌انگیز با لباس سفید. خدای من! چه حسن خوبی داشتیم. از یک موجود لاغر و کم‌رنگ و کوچک، تبدیل شده بودم به یک موجود تپل و خوش‌رنگ و بزرگ و زیبا. همه مثل هم بودیم؛ یک لشکر عروس سفیدپوش!

سختی‌هایی که کشیدیم فراموشمان شده بود. همه با خنده به هم نگاه و همدیگر را تمجید می‌کردیم. بغل دستی‌ام را دیدم که از خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجید.

با صدای بلند گفتیم «دیدید دوستان؟ گفتیم صبر کنید بالآخره معلوم می‌شه و شد!»

نمی‌دانستیم چه اتفاقی افتاده که ما را ریخته‌اند توی آن چاردیواری!

تا جایی که یادم می‌آمد ما خیلی آرام و راحت نشستیم. بودیم سر جایمان و کاری به کار کسی نداشتیم. یک‌هو به خودمان آمدم که دیدیم افتاده‌ایم توی یک جای عجیب و بدنمان جرب‌وجربی شده است. بغل دستی‌ام که خیلی حساس بود مدام بدویبراه می‌گفت. هنوز تعجبمان از این ماجرا کم نشده بود که دیدیم همه‌جا تاریک شد. در را هم بستند. هیچ کدام همدیگر را نمی‌دیدیم. من گفتم که همه خونسرد باشند. گفتم که فقط کمی تاریک است و چیز خاصی نیست. یکی داد زد: چه‌طور نگران نباشیم وقتی از سرنوشتمان خبر نداریم و نمی‌دانیم قرار است چه بلایی سرمان بیاید؟ حرفش را منطقی دیدم و سکوت کردم. همه‌همه شد. هوا گرم بود و نفس کشیدن دشوار شده بود. کیپ تا کیپ چاردیواری را پر کرده بودیم. احساس کردم دارد بر شدت گرما افزوده می‌شود. حالم داشت به هم می‌خورد.

«چرا هیشکی هیچ کاری نمی‌کنه؟»

«ما کجاییم؟ داره چه اتفاقی می‌افته؟»

«خیلی گرمه! دارم می‌سوزم.»

«وای...دارم می‌میرم...»

«می‌خوان مارو بکشن؟»

هر کس چیزی می‌گفت اما هیچ‌کس جوابی نداشت. بغل دستی‌ام هنوز داشت یکریز بدویبراه می‌گفت که در یک‌هو باز شد. روشنایی ریخت تو و نور، چشممان را زد. تا آمدم ببینم چه کسی در را باز کرده، چیزی پاشیده شد روی سر و صورتان و در بسته شد. آه از نهاد همه بلند شد. چشم‌هایمان می‌سوخت و دهانمان شور شده بود.

«آخ...چشمم کور شد!»

«چی بود این؟ چرا این قدر اذیتمون می‌کنن؟»

«لعنتی! در رو چرا بست دوباره؟»

«گناه ما چیه؟»

«کمک! یکی به دامنون برسه!»

همه

خندیدند.

یکی گفت «گفته

بودن سختی کشیدن

وجودت رو شکوفا

می کنه ها، من باورم

نمی شنم»

«منم شنیده بودم، ولی حالا

دیدم.»

«مثل این که صبر هم چیز خوبیه.»

توی همین حال و هوا بودیم که در باز شد.

«بفرمایید! اینم بُفِ فیلائی من، خوشگل و

خوشمزه!»

آه، چه جالب! پس اسممان هم مثل خودمان

عوض شده بود. ذرت بودیم، شده بودیم پف فیل!

خودمانیم، فشار و سختی هم چیز بدی نیست ها!

امام صادق (علیه السلام)

مزد و پاداش فراوان با بالای بسیار توأم است و خدا

هیچ مردمی را دوست نمی دارد، مگر آن که آن ها را مبتلا

می کند. (کافی، ج ۲، ص ۲۵۲) ●



داستان تردید

محمداحمدی

یک: ایمیل یکی از همکاران

خدا را شکر امشب بابایشان خیلی خسته نیست. با کمی توصیف اذیت‌های روزانه‌شان، دلش برایم سوخت و اجازه داد بروم و استراحت کنم.

خوشحال در را بستم و...

آقای سلیمان! می‌شود من بخوابم؟

نفهمیدم کی خوابم برد. نماز صبحم را که خواندم باز رفتم سراغش که زیر بالش‌م بود. آقای سلیمان! می‌شود من بخوابم؟

صبحانه بچه‌ها دیر شده. دارند حسابی اذیت می‌کنند. یکی دارد بالشت پرتاب می‌کند. یکی نق می‌زند. یکی دزدکی دنبال خوراکی می‌گردد، اما من...

آقای سلیمان! می‌شود من بخوابم؟

ای وای ناهار دیر شده! اصلاً حواسم نبود. سریع یک‌کم سوپ گذاشتم همه‌چیز را ریختم داخل قابلمه. در قابلمه را گذاشتم و نشستم...

آقای سلیمان! می‌شود من بخوابم؟

سوپ ته گرفت، هنوز تمام نشده. رسیدم به قسمت‌های غصه‌دارش، دل و دماغ ندارم اما چاره‌ای نیست باید یکم دم‌پختک درست کنم و باز...

آقای سلیمان! می‌شود من بخوابم؟

برنج‌ها هنوز نیم‌پز نشده بوده که سر قابلمه‌رو گذاشتم و نشستم. غذا را که آوردم و دیدم که خوب پخته نشده، سریع تن ماهی باز کردم و بچه‌ها با جیغ خوشحالی نشستند دورش. تا کتاب را باز کردم ادامه را بخوانم، یک‌هویی کریمه همه آب‌لیموها را ریخت داخل ماهی‌ها...

از قسمت‌های هیجانی‌اش رد شده بودم. توانستم کتاب را ببندم و آب‌لیموها را خالی کنم. بچه‌ها ماهی‌های ترش را با بهبه و چه‌چه خوردند. من هم چند لقمه خوردم و سفره را جمع کرده و نکرده، از خستگی افتادم. همه

صورت‌م خیس اشک بود که تماشاش کردم.

دیگر فکر کنم

آقای سلیمان! می‌شود من بخوابم؟

دو: داستان تردید

رمان «آقای سلیمان! می‌شود من بخوابم؟!» روایتگر موضوع شک و ایمان در بستری عاشقانه است. عشق جوانی ارمنی به دختری مسلمان، این عشق در ادامه، شنون مختلف زندگی هر دو را تحت تأثیر قرار می‌دهد و پلی می‌شود برای کوچ کردن از عالم شک به جهان یقین. هرچند در ابتدا این شک و تردید را جوان ارمنی دارد اما در ادامه داستان وارد فاز مهم‌تری می‌شود و این‌بار شک «نغمه» دختری چادری و مذهبی روایت می‌شود.

این داستان، چند شخصیت اصلی دارد که هر کدام بخشی از ماجرا را بازگو می‌کنند و نویسنده به خوبی از عهده تغییر راوی و زاویه دید برآمده است. داستان بر بستری کاملاً واقعی نهاده شده است و این موجب می‌شود که بسیاری از کسانی که آن را مطالعه می‌کنند نوعی هم‌ذات‌پنداری با شخصیت‌های آن داشته باشند. توصیفات در حد معتدلی پرورش می‌یابد. داستان از کشش مناسبی برخوردار است و به دور از پرگویی، مخاطب را تا انتها به همراه خود حفظ می‌کند.

از طرف دیگر نویسنده با جرئت و مهارت وارد محدوده خط قرمز شده و به خوبی از پس تعریف چنین موضوعی برآمده است. نامه‌های مخاطبین عام و خاص به نویسنده در کنار چاپ هفتم این کتاب گواه این است که نویسنده در رساندن پیام خودش موفق بوده است.

در فضای کنونی که رمان‌های دینی بسیار اندکی منتشر می‌شود، «آقای سلیمان...» یک تلاش مثبت است که لازم است

موردتوجه قرار بگیرد و از طرف جامعه مذهبی هم مطالعه شود و هم به دیگران برای مطالعه پیشنهاد شود.

سه: سخن کارشناسان

رضا امیرخانی (نویسنده)



هرچند سابقه حضور روحانیان در ادبیات داستانی پیش از این هم وجود داشت و پیش از این کسانی چون مرحوم مطهری با کتاب داستان راستان، فعالیت‌هایی در زمینه داستان انجام داده بودند اما رمان نوشته بودند و من خوشحالم که یک روحانی به معنای واقعی، رمان نوشته است. کتاب «آقای سلیمان! می‌شود من بخوابم؟» به معنی امروزی کلمه یک رمان است. این اتفاق باعث شغف من است چون دیگر لازم نیست به پاسخ‌گویی خارج از طاقی بریبیم که آیا می‌توان در حوزه رمان هم وارد ساحت زندگی دین‌دارانه شد؟ نویسنده این رمان بار این مسئولیت را از دوش امثال من برمی‌دارد.



سید علی شجاعی (نویسنده)

مدیر انتشارات کتاب نیستان

«آقای سلیمان! می‌شود من بخوابم؟» اولین رمان یک روحانی است و سید محمدرضا واحدی هم اولین روحانی رمان‌نویس. این موضوع وقتی عجیب‌تر می‌شود که بدانیم رمان در بستر عاشقانه‌ای آرام شکل می‌گیرد و در فضای عشقی ممنوع شاخ و برگ می‌یابد و در تقابلی دیالکتیک به اوج می‌رسد و در شکوهی اساطیری گره‌گشایی می‌کند.

رمان، قصه نغمه‌ای است که دارد ورود به حوزه عشق ممنوع را تجربه می‌کند، اما اختلاف در دین مانع است برای به هم رسیدن. نغمه مسلمان فرزند جانباز، پسری را دوست دارد که ارمنی است و این بحران

می‌شود گره دراماتیک رمان. این دوست داشتن‌های غنی‌فانه و در کنارش طلب پسر برای بیشتر دانستن از اسلام، قصه را پیش می‌برد تا اوجی دیالکتیک و تلاش برای وصل؛ وصلی که منجر می‌شود به جدایی؛ یعنی آن‌جا که فکر می‌کنیم همه موانع یکی پس از دیگری کنار گذاشته شده‌اند و وصل حاصل شده، آغازی دیگر است برای قهرمانان آقای سلیمان!...

واحدی، قالب روانی هم برای رمانش انتخاب کرده. یک خطی کلاسیک نرم و در نهایت فلاش‌بکی کلی و روایتی دوباره، زبان اثر هم ساده و بی‌آلایش است و به دام بازی‌های فرمی و زبانی نیفتاده است.

فصل عمره رفتن نغمه را مستقلاً می‌توان به بسیاریا توصیه کرد، برای شناخت خدایی بسیار نزدیک و البته مهربان و نه دست‌نیافتنی. نکته دیگری که از برجستگی‌های اثر به شمار می‌رود، توصیف و تبیین فضاهایی است که نویسنده به آن‌ها ورود پیدا کرده و باورپذیرشان جلوه داده، مانند سنت‌های ارامنه، فضاهای دانشجویی، رسوم شله‌زردپزان، آیین حج دانشجویی و...

و آخر این که «آقای سلیمان! می‌شود من بخوابیم؟» را می‌توان از آن دست رمان‌های بی‌ادعا و اما پرمخاطب دانست که نرم بر دل خواننده‌اش می‌نشینند و بی‌تکلف حرف‌هایش را می‌زند.

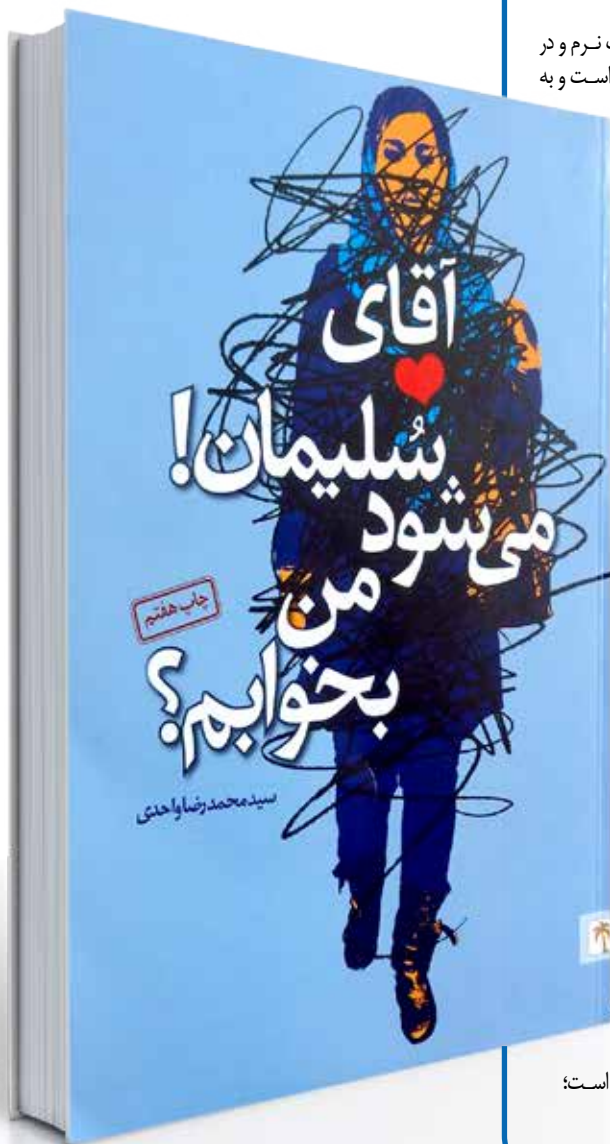
محمد رضا زائری (روحانی و نویسنده)



فارغ از این که کتاب چه ارزشی دارد، ما شاهد اولین رمان از یک روحانی هستیم، اگرچه روحانی باید موعظه کند و باید بالای منبر برود، ولی لایق است که رمان هم بنویسد؛ یعنی اگر روحانی رمان نوشت، نیاز مخاطب امروز را شناخته است. این که یک روحانی تصمیم می‌گیرد، تنها به منبر نرود و وعظ نکند و پند و اندرز ندهد و در کنار همه این موارد راهی پیدا کند تا با مخاطب امروز ارتباط بگیرد، عین تواضع است.

نوشتن رمان، یعنی برقراری دیالوگ و اگر مرحوم بهشتی امروز زنده بود، چه اندازه از این اتفاق خوشحال می‌شد. او همیشه می‌گفت: آرزویم این است که ما روحانیان بتوانیم پیام خود را با کتاب و سینما و با ابزار هنر به نسل جوان منتقل کنیم. ما باید به جایی برسیم که با یکدیگر دیالوگ داشته باشیم و نمودی از این دیالوگ، همین نوشتن رمان از سوی اقشار مختلف جامعه است.

در این رمان، همه چیز هست؛ همه چیز از همه احوالات امروز ما. از چت و زبان‌های مختلف ارمنی و انگلیسی گرفته تا عاشورا و مزاحمت‌های خیابانی در آن دیده می‌شود. واحدی در رمان «آقای سلیمان! می‌شود من بخوابیم؟» حرف‌های خود را به ماده مصرفی جامعه امروز تبدیل کرده است؛ این کتاب، مجموعه‌ای است که به طرح زندگی امروز می‌پردازد. ●



مشاوره و روان درمانی ماوا

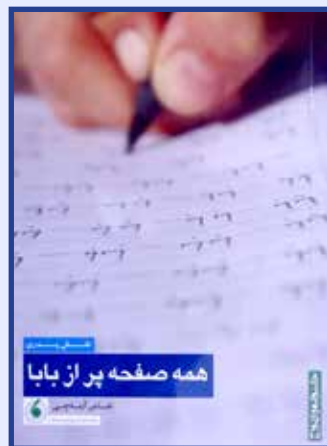
منتشر کرد



پگونه فرزندان مسئولیت‌پذیر داشته باشیم



روش‌های نظم‌آموزی به کودکان



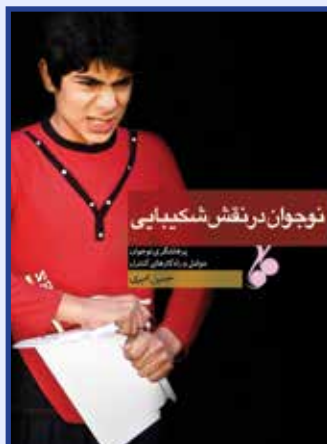
نقش پدر در خانواده چیست؟



بایدها و نبایدهای مهرطلبی



راهکارهایی برای داشتن کودکانی با عزت نفس بالا



پرفاشگری نوجوان، عوامل و راهکارهای کنترل

مرکز مشاوره ماوا، ارائه دهنده خدمات روان‌شناختی و مشاوره‌ای با متخصصان حوزه‌ی

تولیدکننده فلش‌کارت‌های آموزشی در حوزه کودک و خانواده، محصولات صوتی تصویری و بروشورهای تربیتی و مهارتی

نشانی: قم، بلوار امین، ۲۰ متری گلستان، کوچه ۲، پلاک ۱ * تلفن: ۰۲۵ - ۳۲۹۰۰۸۸۲

سامانه پیامکی: ۱۰۰۰۳۲۹۰۰۸۸۲ * Email: MoshavereMava@gmail.com * www.Moshavere.org



@Moshaveremava

پیامبر رحمت:
فرزندان خود را گرمی بدارید و
خوب تربیتشان کنید
تا گناهان شما آمرزیده شود.

وقتی اضطراب کودکان ضرب می‌گیرد

علی صادقی سرشت (روان‌شناس)

■ شش سالش شده بود، اما از تاریکی می‌ترسید و شب‌ها با اصرار و التماس، رختخوابش را کنار والدینش می‌انداخت. این اواخر حتی جای خود را بین والدین می‌اندازد چون وقتی کنارش خالی باشد احساس خطر می‌کند!

■ از این‌که به مهمانی بروند در عذاب بود؛ حس می‌کرد دیگران با نگاهشان دارند او را تکه‌تکه می‌کنند! چند وقتی است هر بار که پدر و مادر می‌خواستند مهمانی بروند، او با گریه و زاری می‌خواهد آن‌ها را از رفتن به مهمانی منصرف کند.

■ ایام امتحانات آن‌قدر دل‌شوره می‌گرفت که حالش به هم می‌خورد و اصلاً نمی‌توانست سراغ کتاب‌هایش برود. امتحان برای او فقط یک معنا پیدا کرده بود: کابوس.

■ نمی‌توانست حتی یک لحظه از مادرش جدا شود. او حاضر نبود به مدرسه برود و با گریه از مادرش می‌خواست که زودتر به خانه برگردند.

■ مدتی بود که شب‌اداری گرفته بود و والدینش نیز کم‌کم خسته شده بودند و او را توبیخ و سرزنش می‌کردند اما باز هر شب...

■ به‌شدت از گریه می‌ترسید...

این‌ها فقط نمونه‌هایی از موارد فراوانی است که اضطراب در کودکان ضرب می‌گیرد و زندگی را به کام آن‌ها و والدینشان تلخ می‌کند.

اضطراب کودکان جزو مشکلاتی است که در اغلب کودکان وجود دارد ولی تا زمانی که آن‌قدر شدید نشود که کودک و اطرافیانش را دچار دردسر کند، والدین آن‌ها به فکر درمانشان نمی‌افتند. مثل این‌که کودکی ممکن است از جدا شدن از مادر دچار اضطراب و دل‌شوره شود، ولی تا زمانی که اضطراب او به حد اضطراب جدایی (ترس افراطی از دور شدن مادر) نرسیده باشد، والدین به فکر درمان فرزند خود نمی‌افتند.



والدین اضطرابی‌ها چگونه‌اند؟

در این میان، برخی والدین ادعا می‌کنند که فرزندشان خودبیه‌خود مضطرب است و ما هیچ کاری نکرده‌ایم که او مضطرب شود. اگر فرزند شما دچار اضطراب است و شما نیز همچون والدین این کودک فکر می‌کنید در اضطراب کودکان نقشی نداشته‌اید، برای مطمئن شدن به جواب خود لازم است چند دقیقه‌ای ما را همراهی کنید.

والدینی سبک فرزندپروری اضطراب‌زا دارند که از شیوه‌های برخوردی زیر با فرزندان خود استفاده می‌کنند:

۱. اطمینان دهی بیش از حد

والدینی که به‌صورت افراطی به فرزند مضطرب خود اطمینان می‌دهند که هیچ اتفاق بدی نمی‌افتد، در حقیقت دارند به او یک پیام پنهان می‌دهند که «شاید اتفاق بدی در پیش باشد که این قدر من اصرار می‌کنم اتفاقی نمی‌افتد تا تو نگران نشوی!» مثلاً والدین کودکی که اضطراب اجتماعی دارد و از حاضر شدن در جمع دیگران سخت دچار اضطراب می‌شود، وقتی مدام و با اصرار به فرزند خود می‌گویند که اصلاً نترسد و هیچ اتفاق ناخوشایندی نمی‌افتد، در حقیقت دارند کودک را بیش از حد نسبت به این موضوع (که خودش بیش از اندازه به آن حساس است) حساس می‌کنند.

۲. مداخله و هدایت افراطی

والدینی که طاقت مضطرب دیدن فرزند خود را ندارند و تا فرزندشان را دچار اضطراب می‌بینند، سریع برای رفع مشکل او قدم برمی‌دارند، در واقع دارند اضطراب فرزند خود را تقویت می‌کنند. برای مثال، کودکی که از

گربه می‌ترسد و مادرش بدون آن که به فکر درمان اصولی او و مشاوره بیفتد، مدام او را بغل می‌کند و از کوچه عبور می‌دهد، در حقیقت دارد اضطراب ناشی از ترس از حیوان را در فرزند خود ماندگار می‌کند. یا برای مثال، بچه‌ای که رویش نمی‌شود خوراکی بردارد و رویش نمی‌شود تنهایی در جایی خواسته خود را بیان کند، و والدین زمانی که عذاب کودکان را می‌بینند، طاقت نمی‌آورند و سریع به جای فرزند خود کار لازم را انجام می‌دهند به مشکل فرزندشان دامن می‌زنند.

۳. اجازه اجتناب

والدینی که به کودکان اجازه اجتناب کردن و دوری کردن از هر چه می‌ترسد می‌دهند؛ مثلاً اگر فرزندشان اضطراب رفتن به استخر دارد، به هیچ‌وجه به فکر درمان اضطراب او نمی‌افتند و اجازه می‌دهند از موقعیت استخر رفتن اجتناب کند، یا اگر فرزندشان اضطراب اجتماعی دارد و از حضور در جمع می‌هراسد، والدینش سریع در جمع می‌گویند که «بچه‌ام خجالتیه» و به این صورت زمینه فرار کودک از درگیر شدن ارتباطی با دیگران را می‌گیرند و از سویی به دیگران غیرمستقیم پیام می‌دهند که خیلی به فرزند آن‌ها نزدیک نشوند، در این مواقع فرزندشان ناخودآگاه عقب‌نشینی می‌کند و درگیر ارتباط با دیگران نمی‌شود.

۴. بی‌طاقت شدن

یکی دیگر از ویژگی‌های والدینی که فرزندان اضطرابی تربیت می‌کنند والدینی هستند که وقتی فرزندشان با آن‌ها کاری دارد و اصرار می‌کند، بدون این که از ابتدا مدیریت رفتار کنند، می‌گذارند آن قدر کار بالا بگیرد

که خونسردی خود را از دست بدهند و آن وقت آن چنان عکس‌العمل‌های شدیدی همچون داد و بی‌داد و گاه برخورد فیزیکی انجام می‌دهند که فرزندشان را دچار ترس لحظه‌ای و در ادامه اضطراب از نزدیک شدن به والدین می‌کند. حتی دیده شده است که چنین والدینی غیرمنتظره هستند یعنی در برخی موارد نسبت به فرزند خود واکنش شدید نشان نمی‌دهند و در مواقع دیگری مشابه همان موقعیت بیرونی عکس‌العمل بسیار شدیدی همچون آن‌چه بیان شد نشان می‌دهند. تعامل کودک در درازمدت با چنین والدینی موجب افزایش تدریجی اضطراب در کودکان می‌شود.

چگونه جلوی ضرب اضطراب را بگیریم؟

این عبارت مهم است؛ لطفاً آن را دو بار بخوانید: والدین عزیز فرزندان مضطرب! توقع نداشته باشید که حتی اگر فرزند خود را تحت درمان اضطراب در مراکز مشاوره و روان‌درمانی قرار دهید، همه مشکلات اضطرابی فرزند شما به صورت کامل رفع خواهد شد و اضطراب او به صفر خواهد رسید؛ فرایند درمان اضطراب برای حذف اضطراب نیست، بلکه برای کاهش اضطراب تا رسیدن به آن حدی است که دیگر آن میزان از اضطراب بیش از ظرفیت کودک نباشد به گونه‌ای که برای بدن او مضر باشد و کودک در تحمل روانی آن سطح از اضطراب ناتوان شود به گونه‌ای که اضطرابش را به صورت تکراری در قالب مواردی همچون سردرد، معده درد، تپش قلب، عرق کردن دست، گرفتن عضلات بزرگ بدن، تنگی نفس، لرزش دست و پا، ... و یا حتی اشکی که از چشمانش سرازیر می‌شود، تجربه کند.

بنابراین بدون آن که توقع بالایی از درمان اضطراب فرزند خود داشته باشیم، صرفاً باید او را در مدیریت اضطراب یاری دهیم، اما چگونه؟ هرچند سؤال یک کلمه است «چگونه»، اما پاسخ آن نیاز به صبر و حوصله برای خواندن و البته صبر و حوصله برای عمل کردن دارد:



کودکان مورد توجه قرار گیرد؛ این عوامل ایجادکننده و ادامه‌دهنده به شرح ذیل است:

۱. ژن‌ها

برای تشخیص این‌که آیا ریشه اضطراب‌های کودکان ژنتیکی است یا خیر، کافی است بررسی کنید که آیا خود و یا همسران در کودکی، دچار اضطراب‌هایی هم‌چون اضطراب‌های فلج‌کننده کودک خود می‌شدید یا خیر؟ البته این بررسی را محدود به خود نکنید بلکه تاریخچه سایر افراد فامیل هم‌چون عموها، خاله‌ها، دایی‌ها و عمه‌ها و نیز پدربزرگ و مادربزرگ‌های کودک خود را نیز بررسی کنید. توجه یافتن به ژنتیکی بودن اضطراب سبب می‌شود والدین

است که بفهمند که او با بقیه هیچ فرقی ندارد و این‌گونه نیست که این فقط اوست که مشکل دارد و بقیه هیچ مشکلی ندارند؛ این احساس مثل بقیه بودن تا اندازه‌ای او را آرام می‌کند چون می‌فهمد که ضعیف‌ترین نیست.

اگر اضطراب برای کودکان زیر شش سال است، برای بیان قصه اضطراب به جای مثال زدن از انسان، می‌توانید از حیواناتی هم‌چون خرگوش یا آهو برای بیان قصه اضطراب استفاده کنید چون در این سن بیشتر به این قصه‌ها علاقه‌مند هستند.

گام دوم: چک‌لیست را چک کنید!

در این گام نیاز است برخی عوامل مهم در پیدایش و نیز حفظ حالت اضطراب در

گام اول: اضطراب زیر ذره‌بین

گام اول در درمان اضطراب آن است که والدین و نیز خود کودک مضطرب، پاسخ این سؤال را درک کنند که «اضطراب چیست؟» معمولاً آموزش این مفهوم به کودک سخت است. با این حال یکی از بهترین روش‌ها که برای همه سنین مناسب است روش قصه‌گویی است. می‌توانید برای فرزند خود داستان‌هایی درباره افرادی که مضطرب بوده‌اند و حالاتی که از خود در موقعیت‌های مختلف نشان داده‌اند بگویید یا داستان‌هایی درباره افرادی که اضطرابی از نوع اضطراب خود کودک داشته‌اند. فایده و اهمیت این‌گونه داستان‌ها این



والدین عزیز! اگر فرزند مضطربی در خانه دارید، پیش از آن‌که ادامه این مطلب را بخوانید، به سبک رفتاری خود با فرزندتان نگاهی بیندازید. قلم و کاغذی بردارید و در آن مشخص کنید که کدام رفتارهای شما در طول دو هفته گذشته با بالا رفتن اضطراب در فرزندتان می‌تواند ارتباط داشته باشد.

توجه داشته باشید که کودکان مضطرب، فقط بر اثر روش‌های فرزندپروری نادرستی که در بالا ذکر شد مضطرب نمی‌شوند، بلکه والدینی که خود اضطراب بالایی دارند، فرزندانی مضطرب تربیت می‌کنند و حتی گاه این اضطراب خود را به جسم کودک منتقل می‌کنند. برای مثال، مادری در یکی از کشورهای خارجی، مبتلا به اضطراب ناشی از اشکال در اندام‌های داخلی فرزند خود بود. با این‌که پزشکان با معاینات لازم به او خاطر جمعی می‌دادند که فرزند تو مشکلی ندارد، ولی او به بهانه وجود مشکلات جسمی ناشناخته در فرزند خود، بارها با اصرار، فرزند خود را زیر تیغ جراحی‌های مختلف فرستاد تا قسمت‌های مختلفی از بدن بچه را برش بزنند و مطمئن شوند که بدن آن کودک مشکلی هم‌چون تومور یا چیز دیگری ندارد! این مورد اضطراب مادر که جزء موارد افراطی است، مثالی گویا از انتقال اضطراب مادر به فرزند است.

است که وقتی هوا می‌شود، دنباله‌های آن هم (افکار نگران‌کننده، احساس‌های پرتنش، رفتارهای اجتنابی و گاه خارج از کنترل و تنش‌های فیزیکی) هوا می‌شود. لازم است که به کودک مضطرب این رابطه را معرفی کنیم. برای بیان این رابطه مستقیم، از بیان داستان استفاده می‌کنیم. مثلاً درباره کودکی که از آب می‌ترسد، می‌توان گفت «محسن از آب می‌ترسید و همه بچه‌ها رفته بودن استخر و محسن به خاطر ترسش نمی‌توانست با آن‌ها برود و با دوستانش بازی کند. دوستان محسن شاد بودند، ولی او حوصله‌اش سر رفته بود و مدام فکرش مشغول بود و احساس غم می‌کرد.» توجه داشته باشید که قرار نیست داستان بلند باشد. هدف این داستان صرفاً فهماندن این نکته به کودک است که وجود اضطراب چه مشکلاتی را می‌تواند برای کودک رقم بزند.

تا این‌جا دو دسته از اطلاعات درباره اضطراب کودکان خود پیدا کردیم؛ این که چه روش‌های تربیتی منجر به تربیت کودکان مضطرب می‌شود و این که سه گام اولیه لازم برای شروع درمان اضطراب چنین کودکانی چیست، اما هنوز در آغاز راه هستیم. لازم است در شماره بعد با اضطراب‌سنج آشنا شویم. هم‌چنین از «تفکر کارآگاهی» مطالبی بدانیم و نیز روش‌های درستی که از سوی والدین باید در برخورد با این کودکان، پیش گرفته شود آشنا شویم. از سویی نیازمند دانستن خطاهای شایع در هنگام بروز تفکرات اضطرابی هستیم. در راستای عملی درمان نیز لازم است با روش دقیق و درست اجرای جدول انگیزه آشنا شویم؛ هم‌چنین نیاز به بررسی نردبان درمان اضطراب داریم و البته مطالب ریز و درشت دیگری که در مسیر درمان باید بدان توجه شود. از شما دعوت می‌کنیم برای دانستن این اطلاعات مفید و کاربردی خواندن مطلب «درمانگاه اضطراب» را در شماره بعد از دست ندهید. ●

رفتاری والدین در نشانه‌های اضطراب و عکس‌العمل به اضطراب مشابهت دیده می‌شود.

از سویی دیگر مشاهده شده که گاه والدین، خود سبب اضطراب فرزندانشان می‌شوند. برای مثال دختری با این شکایت به اتاق درمان آورده شده بود که وقتی مهمان به خانه آن‌ها می‌آید این کودک مضطرب می‌شود و می‌ترسد. با کودک صحبت شد که فکر می‌کند با آمدن مهمان چه اتفاقی می‌خواهد بیفتد. کودک گفت «فکر می‌کنم زمین باز می‌شه و سقف رو سرمون میاد و می‌میریم!» از مادر پرسیده شد وقتی می‌خواهد مهمان بیاید شما چه کار می‌کنید؟ مادر گفت «خیلی مضطرب می‌شوم و کلی کار می‌کنم و به بچه‌ها هم بکن و نکن می‌گم و...». آن‌قدر این مادر مضطرب می‌شد و رفتارهای اضطرابی از خودش نشان می‌داد که بچه در فکرش می‌گفت مهمان که ترس ندارد احتمالاً می‌خواهد زلزله یا چیزی بیاد که این قدر مادرم می‌ترسد!

۵. وقایع استرس‌زا

در این عامل، مثلاً کودک در جمع حاضر می‌شود و تحویلش نمی‌گیرند. جایی می‌رود و احساس خطر می‌کند مثلاً جایی می‌رود و احساس می‌کند که مسخره‌اش می‌کنند. این قبیل موارد، وقایع استرس‌زاست و کودکی که نمی‌داند با آن‌ها چگونه برخورد کند دچار اضطراب می‌شود. در درمان این موارد باید به کودک مضطرب برخی مهارت‌های اجتماعی متناسب با موقعیت اضطرابی آموخته شود تا جلوی اضطراب او گرفته شود. ♦

گام سوم: شناسایی بادرادک اضطراب

زمانی که کودک مضطرب می‌شود، هم‌چون بزرگسالان، اضطراب بر فکر، احساس، رفتار و بدن او تأثیرات مختلفی می‌گذارد. اضطراب هم‌چون بادرادکی

بدانند که باید برای درمان اضطراب فرزند خود تلاش بیشتری داشته باشند؛ ژنتیکی بودن اضطراب به معنای لاعلاج بودن آن نیست، صرفاً به معنی آن است که درمان آن نیاز به حوصله و تلاش بیشتری دارد.

۲. افکار منفی

یکی از عوامل مهم در پیدایش اضطراب، وجود فکری است که این اضطراب را ایجاد می‌کند و برای درمان این افکار منفی نیازمند به‌کارگیری «تکنیک تفکر واقع‌بینانه» در کودک هستیم که این بحثی مفصل است و نیاز به آن دارد که در شماره بعد به افکار منفی و افکار واقع‌بینانه و نحوه جایگزینی آن‌ها بپردازیم. در واقع، در کودک مضطرب، تفکرات منفی جای تفکر واقع‌بینانه را گرفته است.

۳. اجتناب

اجتناب از موقعیت، یکی از عوامل دامن‌زننده به اضطراب است؛ زمانی که کودکی از کاری مثل حاضر شدن در جمع دیگران یا رفتن به مدرسه احساس اضطراب می‌کند، و از این کار اجتناب می‌ورزد و همین اجتناب به‌مرورزمان اضطراب را تقویت می‌کند و کار درمان اضطراب را مشکل و مشکل‌تر می‌سازد. در این موارد برای درمان از «تکنیک نردبان‌ها» استفاده می‌شود که در شماره بعدی به آن خواهیم پرداخت.

۴. بازخورد والد

معمولاً والدین بچه‌های مضطرب، مضطرب هستند. برای روشن شدن این مطلب کافی است از والدین بچه‌های مضطرب بخواهیم در برگه‌ای حالت‌های اضطرابی فرزندانشان خود و عکس‌العمل کودکانشان را هنگام اضطراب ثبت کنند و سپس در برگه‌ای دیگر حالت‌های اضطرابی و نگرانی خود را در زندگی روزمره و نیز عکس‌العمل خود به این مسائل را یادداشت کنند. با اندکی تأمل روشن می‌شود که در اکثر این موارد خواهیم دید که بین الگوی رفتاری کودک با الگوی

فرمان دست ماست

فرحنازیوبی

آموزش حسادت

«چه قدر خوشگل شدی، کی موهات رو به این خوشگلی بسته؟ میشه بگی موهای منم بنده؟» قبل از واکنش کودک، مادر بود که با صورتی غرق خنده پاسخ می داد «ببین! الان میگه این مدلی به تو نمیداد!» درست می گفت، پاسخ کودک همین بود. این مکالمات شده بود مایه شعف مادر و جزو مکالمات همیشگی؛ هر تغییر جدید که مایه تعریف از کودک می شد مادر را به تکاپو می انداخت که بگوید کودکش تمایل ندارد آن چیز را دیگران داشته باشند و مصر است که آن تغییر، برآورنده دیگران نیست، حتی برآورنده مادر.

«چه لاک خوشگلی، میشه منم از لاکت بزیم؟» «اوه این گوشواره ها چه قدر بهت اومده، از کجا خریدی منم بخرم؟» و همواره پاسخ یکی بود «الان میگه نه به تو نمیداد!» و پاسخ کودک که «این به شما نمیداد، شما این جور خوشگل نمی شی.» آن روزها سحر سه یا چهار ساله بود و خوب می دانستم حسادت در ابتدای کودکی امری طبیعی است. چنین کودکی نگران عدم برآورده شدن نیازهای عاطفی خود است، پس احساس می کند اگر رقیبی داشته باشد نیازهای عاطفی او بی پاسخ خواهد ماند، اما اطرافیان به راحتی می توانند این احساس کودک را رد کرده به وی اطمینان دهند که توجه و محبت به دیگران مانع توجه به وی نخواهد شد، ولی در این ماجرا ذوق های بدهنگام مادر، او را برای ادامه این رفتار و این گونه بازخوردها آموزش می داد و حتی تشویق می کرد. اوایل تلاش کردم غیرمستقیم به مادر بگویم درست تر است باز خورد دیگری در

برابر کودکش داشته باشد، برای همین یکی از این دفعات که بحث رقابت بین مادر و دختر بود شروع کردم با کودک سخن گفتن «نه سحرجون! هم تو هم خوشگل می شی هم مامان؛ به تو هم میاد به مامان هم میاد؛ در عوض، شکل هم میشی، همه میگرد چه مادر و دختر خوشگلی مثل دوقلوها...» دخترک در تردید مانده بود که مادر با خنده آمد میان سختم «نه سحر همین جوریه، وقتی میگرد خوشگل شده دیگه دوست نداره کسی شبیه اون بشه، دیگه دوست نداره بقیه خوشگل باشند!» می خندد و من متعجب تر می شوم از باز خورد مادر که تأیید و تقویت حسادت دختر است. خواهرم رشته کلام را در دست می گیرد و می گوید «خب این جور وقتا باید باهات حرف بزنی و توجه اش کنی که زیبایی بقیه را هم دوست داشته باشه.»

سحر کم کم داشت بزرگ می شد که ارتباطات ما قطع شد تا چند سال بعد؛ آن روز سحر دیگر ۱۱-۱۲ ساله بود که هم دیگر را مجدداً دیدیم و خیلی زود سخن به تنهایی سحر کشیده شد. «سحر خواهر و برادر دوست نداره، میگه حق ندارید بچه دیگه ای داشته باشید!» سحر الان از تعریف و تمجید دیگران درباره دخترخاله ها و هم سن و سالان هم ناراحت می شد و تلاش می کرد دیگران را متقاعد کند دوستان و هم سن و سالانش به آن خوبی که دیگران فکر می کنند نیستند. دیگر آن مکالماتی که ره آوردش برای مادر، لبخند و خنده های زودگذر بود برای سحر شده بود یک خصلت؛ برایش انرژی صرف می کرد و احتمالاً اگر اوضاع بر وفق مرادش نبود آرامشش را به هم می ریخت. دیگر یکی از خصلت های آن دختر کوچک دیروز و نوجوان امروز شده بود حسادت؛ حسادتی آموخته شده. ●





اسباب بازی های تخیلی

خسته بازی که می شوم روانه اش می کنم تا خودش مشغول بازی شود. می رود چهارپایه آشپزخانه را می آورد، جابابونی و جاشامپویی نوی حمام را هم می آورد می گذارد روی آن و شروع به نواختن نت موسیقی می کند، خیلی حرفه ای می ایستد جلوی سنتور و با تکه های تانگو موسیقی می نوازد.

مادرش می گوید از وقتی جاشامپویی را خریده ایم، نمی گذارد نصبش کنیم، می گوید این مال من است، شده یکی از وسایل بازی او.

بعد هم که دارد هنرنمایی های کلاس سفالگری اش را نشانمان می دهد؛ یک مستطیل کج و موج با حرفه هایی درون آن می آورد و با زبان شیرینش توضیح می دهد که این دوربین عکاسی است این جا لنز دوربین است، از این جا نگاه می کنی و ... «وانمودسازی» و به تبع آن خلاقیت این پسرک خوب است. خانواده هم اجازه این وانمودسازی را به او داده اند. برعکس پسر اول که هرچه گفته بود برایش مهیا کرده بودند، هر وقت خواسته بود هفت تیر بکشد هفت تیر و مسلسل برایش خریده بودند و هرگاه خواسته بود



با دست های گرد شده جلوی چشمانش دوردست را نگاه کند برایش دوربین خریده بودند! از اسباب بازی های چند هزار تومانی گرفته تا چند ده هزار تومانی آن هم ده پانزده سال پیش، هرچه بود پسر اول بود و محبوب، برای همین هرچه اراده می کرد برایش مهیا می شد، اما هیچ یک از اسباب بازی ها بیش از چند دقیقه در دستان او سالم نمی ماندند و آه از نهاد پدر و مادر بلند شده بود که حداقل صبر می کردی برسیم خانه! او همه نوع امکانات و اسباب بازی داشت اما آن بچه ای که باید را توی او پیدا نمی کردی.

برعکس، این دومی دنیای بچگی زیباتری دارد، اسباب بازی های معمول، شاید گاهی گران قیمت اما نه آن قدرها فانتزی، تکه ای گل سفالینه، می تواند برایش نقش دوربین عکاسی داشته باشد و جاشامپویی نقش سنتور را، خبری از تلویزیون اختصاصی نیست و حتی اسباب بازی ها را با خواهرش شریک است.

نمی دانم چه شده که خانواده از آن همه توجه کاذب دست کشیده اند؛ شاید از آن همه خرج اضافی خسته شده اند؟ تعداد بیشتر بچه ها بی خیالشان کرده؟ پسر اول نبودن عاملش بوده یا متوجه شده اند وانمودسازی یکی از مراحل رشد است؟ علتش هرچه باشد نتیجه، مطلوب بوده است.

بچه ها در سنین پس از دوسالگی شروع می کنند به وانمودسازی، یک بشقاب می تواند نقش فرمان اتومبیل را که هیچ، نقش خود اتومبیل را داشته باشد. انگشتان دست، یک هفت تیر حرفه ای اند و تکه های تانگو ناهار مهمان! بدون آن که نیاز باشد اسباب بازی های معادل این ها خریداری شود. این وانمودسازی به کودک کمک می کند تا تخیل و خلاقیتش را پرورش دهد. دیدگاه های طرف مقابل را بپذیرد و تقویت کند، مثل وقتی که تکه های تانگو را می گذارد جلوی من

و خواهرش و می گوید این ها مثلاً برنج هستند و خواهرش تکه هایی به رنگ سبز را می گذارد جلوام و می گوید این ها هم خورش هستند! وانمودسازی، به رشد زبان هم کمک می کند، حتی حافظه را نیز تقویت می نماید؛ اگر دقت کرده باشید بچه ها جسم واحدی را همواره شیء خاص تجسم می کنند، جاشامپویی همیشه سنتور است و یک بشقاب خاص همواره اتومبیل.

فرقی ندارد این کودک، فرزند چندم خانواده است؛ اول، دوم، پنجم یا اصلاً تک فرزند است، خانواده مرفه است یا بی بضاعت، در هر حال به فرزندان باید اجازه وانمودسازی داد تا خیلی از مهارت هایشان تقویت شود. قرار نیست هرگاه چیزی را درخواست کرد برایش مهیا کنیم، بلکه باید بگذاریم در تخیلش آپولو هوا کند! این وانمودسازی ها حتی خودمحوری کودک را نیز کم می کند، یادم هست پسر اول همواره یک حس خودمحوری داشت، اما پسر دوم حتی وقتی به تنهایی بازی می کند کمتر خودمحور است. وانمودسازی او را از تصور کردن خود در مرکز جهان دور ساخته است. این همه رشد شخصیتی و اجتماعی نتیجه همین وانمودسازی است.



* با برداشتی آزاد از کتاب روان شناسی رشد، جلد اول تألیف: لورا برک، ترجمه یحیی سید محمدی، صفحات ۳۹۹ و ۴۰۰.



بهترین نیکویی‌ها

خط و نوشته: عبدالحسین ابراهیمی

... حَدَّثَنَا أَبُو الْحَسَنِ قَالَ حَدَّثَنَا أَبُو الْحَسَنِ قَالَ حَدَّثَنَا الْحَسَنُ عَنْ الْحَسَنِ: إِنَّ أَحْسَنَ الْحَسَنِ الْخَلْقِ الْحَسَنُ؛ امام حسن مجتبی (علیه السلام) می‌فرمایند: همانا بهترین نیکویی‌ها، اخلاق نیکوست.^۱

افزون بر مضمون زیبایی این حدیث، کلماتش نیز موزون و دلرباست. شیخ صدوق این حدیث را در کتاب خصال خود آورده است. همان‌طور که می‌بینیم در سلسله سند، سه نفر ذکر شده که به نام حسن هستند و سه نفر با کنیه ابوالحسن و در حدیث نیز سه بار از کلمه حسن استفاده شده است.

کلام امامان ما بسیار فصیح و دل‌نشین هستند و این زیبایی، خود جذابیت دارد؛ هم زیبایی ظاهری و هم باطنی؛ چنان‌که در روایتی از امام رضا (علیه السلام) داریم که اگر مردم زیبایی کلام ما را می‌دانستند حتماً از ما تبعیت می‌کردند.^۲

زیباتر از همه این‌ها این است که امام حسن (علیه السلام) و همه ائمه خود اهل عمل، بردبار و دارای اخلاق نیکو بوده‌اند.

ما فقط چند نمونه از برخوردهای نیکوی این امام مهربان را برای شما می‌آوریم:

انس بن مالک می‌گوید روزی در محضر امام حسن (علیه السلام) بودم که یکی از کنیزان آن حضرت با شاخه گلی در دست وارد شد و آن گل را به امام تقدیم کرد. حضرت، گل را از او گرفت و با مهربانی به او فرمود «برو، تو آزادی!» من که از این رفتار شگفت‌زده

بودم، گفتم «ای فرزند رسول خدا! این کنیز فقط یک شاخه گل به شما هدیه داد. شما او را آزاد می‌کنید؟!» امام در پاسخ فرمود «خداوند بزرگ و مهربان به ما فرموده است هر کس به شما مهربانی کرد، دو برابر، او را پاسخ گوید.» (نساء، ۸۶) سپس فرمود «پاداش مهربانی او نیز آزادی‌اش بود.»^۳

در همسایگی امام، خانواده‌ای یهودی می‌زیستند. دیوار خانه یهودی شکافی پیدا کرده بود و رطوبت نجاست از منزل او به خانه امام نفوذ کرده بود. فرد یهودی نیز از این جریان آگاهی نداشت تا این‌که روزی زن یهودی برای درخواست نیازی به خانه امام آمد و دید که شکاف دیوار سبب شده است که دیوار خانه امام نجس شود. بی‌درنگ نزد شوهرش رفت و او را آگاه ساخت. مرد یهودی نزد امام آمد و از سهل‌انگاری خود پوزش خواست و از این‌که در این مدت، امام سکوت کرده و چیزی نگفته بود، شرمند شد. امام برای این‌که او بیش‌تر شرمند نشود فرمود «از جدم رسول خدا (صلی الله علیه و آله) شنیدم که به همسایه مهربانی کنید.» یهودی با دین گذشت و چشم‌پوشی و برخورد پسندیده ایشان به خانه‌اش رفت، دست زن و بچه‌اش را گرفت و نزد امام آمد و از ایشان خواست تا آنان را به دین اسلام درآورد.^۴

پی‌نوشت‌ها

۱. الخصال، ابن بابویه، جامعه مدرسین، قم، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۳۰.
۲. عیون اخبار الرضا (علیه السلام) ج ۱، ص ۳۰۸.
۳. المناقب، ج ۴، ص ۱۸.
۴. تحفة الواعظین، ج ۲، ص ۱۰۶.



و مهربانی زبانزدند. خصلت مشترکشان این است که اگر خواسته باشی از در دوستی وارد حریمشان شوی، هر کس که باشی، به هر رنگ و سلیقه، به هر زبان و لهجه و در هر قد و اندازه، از هیچ لطفی دریغ نمی کنند.

بله! آن روزها نگاه پرمهر احمد بن موسی (علیه السلام) مرا مجذوب خودش کرد؛ چنان که هنوز هم بعد از ۱۵ سال، من از شیراز، فقط شاهچراغ را می شناسم. همین!



این داستان واقعی است

هدایت و همت

عزیزالله حیدری

اتوبوس برای نماز نکه داشت. شیخ و یک مرد جوان پیاده شدند. در نمازخانه، جوان بعد از نماز، سر از سجده بر نمی داشت. شیخ، فقط او را نگاه می کرد که در سجده مانده بود. هنگامی که هر دو به اتوبوس برگشتند، شیخ رو به مرد جوان گفت: تو هم سیرت و هم صورت خوبی داری. چه قدر سجدهات طول کشید؟! جوان آهی کشید و گفت «اگر سال ها سجده کنم، سزاوار است چون خدا برای من کاری کرده که باید همیشه سپاسگزارش باشم.» و وقتی چهره منتظر شیخ را دید ادامه داد: شش ساله بودم که پدر و مادرم از هم جدا شدند و هر دو ازدواج کردند. پدرم مرا نزد پدر و مادرش برد که هم خودش راحت باشد و هم در جای مطمئنی بزرگ شوم.

برای یک بچه هفت ساله اصلاً مهم نبود که قرار است برویم به یک شهر غریب. مشقت منتقل شدن هم برایش هیچ اهمیتی نداشت. برای من، شنیدن نام شیراز پر بود از احساس های وصفناشدنی؛ شادی محض! امید محض! تنها چیزی که از شیراز می دانستم، «شاهچراغ» بود؛ قبل از بوی بهار نارنج، قبل از تخت جمشید و قبل از حافظیه و سعدیه حتی! توی مهد کودک کنار همه بازی ها و شادی هایش به ما یاد داده بودند که: شیراز، حرم سوم اهل بیت (علیهم السلام) است و البته که در ذهن کوچک من، این استدلال کمی نبود برای خوشحال بودن و همین هم باعث شده بود که حالا چشمانم مثل مادر، میوهوت نباشد و ضربان قلبم شبیه پدر تندتند نزنند. منی که زندگی ام گره خورده بود به حرم حضرت معصومه (علیها السلام) حالا می توانستم با شیرازی انس بگیرم که در قلبش شاهچراغ داشت.

هرطور بود رسیدیم شیراز... اول ها گرچه هوا خوب بود و شهر خوش بو، اما می شد حس غربت را در رفتار مادر حس کرد. غربت هم داشت؛ این که کنج یک خانه محبوس بودیم و بابا می رفت و شب می آمد. این که شیرازی ها زود به زود و دسته جمعی به گشت و گذار می رفتند و ما برای این کار ماشین نداشتیم. برای همین هم بود که هروقت دلم می گرفت، بهانه شاهچراغ می گرفتم. می گفتم حرم نزدیک است، ماشین نمی خواهد که... هرچه می گذشت خیلی بهانه گیرتر می شدم و بیشتر حرم می آمدم. این که این طور با حضرت احمد بن موسی (علیه السلام) مأنوس شده بودم، حکایت داشت از سر دوستی. حرم برایم مونس تنهایی و رفیق شفیق بود. از همین رو دیوارهایش از هر طبیعتی بکرتر، آبش از هر عطری گوارتر و هوای صحنش از هر عطرری خوش تر به نظر می آمد. اصلاً فرزندان موسی بن جعفر جملگی در کرامت و رحمت

تفاوت از زمین تا آسمان است

به انتخاب فاطمه سادات رضویان

قبل از ازدواج

مرد: با این حرفت خوشحالم می کنی.
زن: می خوام از پیشت برم؟
مرد: نه فکرشم نکن!
زن: منو دوس داری؟
مرد: البته!
زن: تا حالا به من خیانت کردی؟
مرد: نه وalse چی این سؤالو می پرسی؟
زن: منو مسافرت می بری؟
مرد: مرتب.
زن: منو کتک می زنی؟
مرد: به هیچ وجه!
زن: می تونم بهت اعتماد کنم؟
...

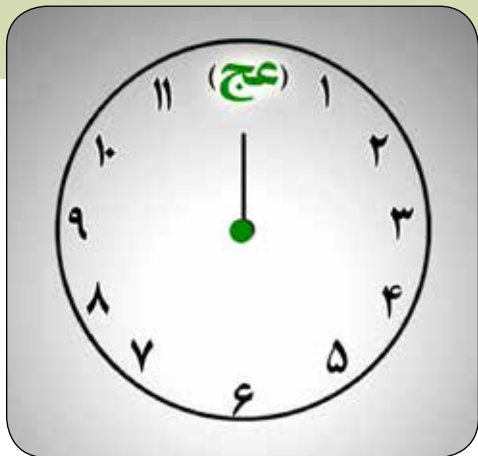
بعد از ازدواج

همین متن را از پایین به بالا بخون

شهری در زیر گنبد فیروزه ای

محسن سیمائی

سال ها قبل، پدر برای طلبگی، همه زندگی اش را از همدان به قم آورده بود؛ یک کوله وسایل شخصی که تمام زندگی یک آدم مجرد، درونش خلاصه شده بود. سال سوم، چهارم طلبگی اش بود که ازدواج کرد و یک سال بعد من متولد شدم. خیلی گذشت تا این که بچه ممیز شوم، تا این که بفهمم قمی هست یا همدانی! تا این که مقتضیات زندگی طلبگی را درک کنم، تا این که بفهمم دنیا فقط این دو شهر نیست و ممکن است به واسطه کار پدر، زندگی در شهرهای دیگر را هم تجربه کنم. توی یکی از همان روزهای بفهمی نفهمی، یک روز که بابا از محل کارش خسته به خانه رسیده بود، حالش متفاوت بود؛ یک چیزی بین شادی و غم؛ یک چیزی بین خوف و رجا. مادر که پرسید چیزی شده حمید آقا؟ بی مقدمه گفت: باید برویم شیراز. باید برویم شیراز...



نمی‌دانی چه قدر عددی‌هایی را که غروب جمعه را به رخ می‌کشند، نفرین می‌کنم!

نمی‌دانی که چه قدر سخت است، کنار پنجره بنشینی و گوش‌هایت را به صدای نفس‌های خسته عقربه‌هایی بسپاری که یک روز کامل دویدند اما به تو نرسیدند!

عقربه‌های خسته ذهنم را دریاب! نه عقربه‌های کهنه ساعت را! و آن‌ها را یاری ده تا با نبودت به هم نپیچند.

العجل العجل یا مولای یا صاحب الزمان

تعدد زوجات!

خاطرات پاسخ‌گوی حرم

دکتر سید مصطفی سجادی

صبح یکی از روزهای زیبای فروردین ۹۵ بود. داشتم تو اتاق پاسخ‌گویی جواب یک نفر را می‌دادم که دیدم از پشت شیشه، جوانی با تی‌شرت سفید و عینک کائوچویی به من اشاره کرد! دقت کردم دیدم می‌گوید می‌خوام خصوصی صحبت کنم؛ من هم با اشاره سر گفتم باشد. بعد یکی دو دقیقه که مراجع قبلی رفت، اشاره کردم که بیاید تو.

در همان آغاز صحبت، شروع کرد به انتقاد که «چرا حرف‌های شما آخوندها تناقض داره! چرا شما یه چیزی می‌گید و قرآن چیز دیگه‌ای و...»

صبر کردم که حرف‌هایش کامل تمام بشود و سپس پرسیدم: منظورتون کدام حرف است که به‌نظر شما متناقضه و در قرآن بر خلافش آمده است؟

گفت: ببینید من خواسته‌هایی دارم، علاقه‌مندم که چند زندگی‌رو اداره کنم! رک بگم من دلم می‌خواد چند تا زن داشته باشم، خب!

گفتم: خب!

گفت: قرآن رو هم خوندم که تا چهار تا زن رو قبول داره!

گفتم: خب!

گفت: اما شما آخوندها اجازه نمی‌دین!

گفتم: مگه از ما چی شنیدی؟

گفت: شما می‌گید ازدواج مجدد تنوع‌طلبیه، برای ما ضرر داره و

بعدها یک روز از تلویزیون، تاریخچه‌ای از پیامبر ﷺ شنیدم که ایشان در کودکی پدر و مادرشان را از دست می‌دهند و بدون حضور والدین به این مقام می‌رسند. این جمله در من که آن روزها نوجوان بودم، آتشی افروخت. با خود گفتم: ایشان بدون پدر و مادر راهش را رفت، ولی پدر و مادر من زنده‌اند؛ پس چه طور به دیگران تکیه کنم؟! همان روز بیرون رفتم و به یک مکانیکی رسیدم. سلام کردم و به استاد گفتم: آقا! شاگرد نمی‌خواهید؟ نگاهی به قد و بالایم کرد و گفت: بیا جلو! چند آچار برداشت و شماره‌هایش را به من گفت که مثلاً این آچار پنج، این آچار شش و... بعد آن‌ها را روی طاقچه‌ای گذاشت و سراغ ماشین رفت و صدا زد: آچار پنج را بیاور. وقتی شماره هر کدام را گفت، برایش آوردم. با چهره‌ای آسوده و مطمئن به من گفت «مشغول شو». همان‌جا ماندم و کار کردم. او بعد از ظهرها به من اجازه داد درس بخوانم. حقوقم را به خود نمی‌داد و در حسابی که برایم باز کرده بود، می‌گذاشت. مثل فرزندش با من رفتار می‌کرد. یک روز چهار توصیه به من کرد که راز همه توفیق‌های من بودند. استاد گفت:

۱. اگر می‌خواهی مردم به تو اعتماد کنند، در کارت صداقت داشته باش!

۲. اگر می‌خواهی مالت برکت پیدا کند، انصاف داشته باش!

۳. اگر می‌خواهی عزیز باشی، نمازت را اول وقت بخوان!

۴. اگر می‌خواهی شرمند خدا و مردم نباشی، گناه نکن!

خودش هم نماز را واقعاً اول وقت می‌خواند و گاهی با هم به مسجد می‌رفتیم. کم‌کم از پول‌های پس‌انداز شده، زمینی برایم خرید. زمین که ترقی قیمت کرد، بعد یک خانه کوچک خرید و از همان پول یک مغازه هم به نام خودم خرید. درس‌هایم را تا لیسانس ادامه دادم. سپس برایم از بستگانش همسری انتخاب کرد و نامزد کردیم. حالا هم می‌روم که سربازیم را انجام دهم. در مغازه‌ام دو شاگرد گذاشته‌ام و کار و کسبم برقرار است. این استاد و این توفیق‌ها، لطف‌های خدا بود. من چه قدر باید برای این همه لطف، سر به سجده بگذارم؟!

عقربه‌های خسته

مریم‌علی‌نیا

به همان شدت که ثانیه‌شمار، عقربه‌های ساعت را لگد می‌زند تا آن‌ها را به جلو براند من آن‌ها را به دندان گرفته‌ام تا شاید سیر سریع زمان را به فردا موکول کنم! و تا موهایم ارزش نیافته‌اند و روی سفید به روزگار نشان ندانند، تو را ببینم!

آخر می‌گویند پیری و هزار درد و یک قدم به مرگ نزدیک شدن! از مرگ می‌ترسم! از این که رجعت نکنم! پس به نقد می‌چسبم نه نسیه!

به کس کسونس نمی دم
به همه کسونس نمی دم
حاجی می یاد با همسرش
واسه پسر کوچیک ترش
آیا بدم آیا ندم
به کسی می دم که قابله
به حرف دینش عامله
جوهر کسب و کار داره
هم مهر و عشق یار داره
به کس کسونس نمی دم
به همه کسونس نمی دم



داستان قلک سفالی

اعظم شبیری

در اتاقش را آرام باز کردم و وارد اتاق شدم. یک لیوان چای و یک می توانست خستگی چند ساعت مطالعه را کم کند. سینی را روی میز کنار دستش گذاشتم و نگاهی به اتاقش انداختم. جمله یا صاحب الزمان علیه السلام که به میزش چسبانده بود، نظرم را جلب کرد. توی دلم گفتم یا مهدی فاطمه علیها السلام به پسر کم کمک کن. دلهره و نگرانی عجیبی داشتم. آخرین سال تحصیلی در دوره پیش دانشگاهی بود

بیا ببین چها داده
صورتی داره مثل هولو
گرد و قشنگ و توپولو
ولی چقد سر به زیره
رو شو چه محکم می گیره
دختر کم عین عفاف
غرور داره قدر کفاف
حجابشو نگو دیگه
آفتاب و مهتاب ندیده
دختر کم بی نظیره
دل پریش خیلی گیره
دختر من وقار داره
هزار تا خواستگار داره
خواستگارش صف کشیدن
چونشونم بر اش میدن
ولی منم گفته باشم
آسون نمی دم، باباشم
به کس کسونس نمی دم
به همه کسونس نمی دم
به کسی می دم که کس باشه
عزیز باشه، نفس باشه
مؤمن باشه، عاقل باشه
یک جوون قابل باشه
نماز خونو و روزه بگیر
محکم باشه مثل یه شیر
لوده و دلک نباشه
بد دل و تلخ نباشه
تقوا و علم و معرفت
داشته باشه به جای چت
مدیر باشه توی خونه
همه بگن مهر بونه
چشاش حفظ داشته باشه
عشق نماز داشته باشه
قرآن بخونه خط به خط
همینه شرطامون فقط
خلاصه دین داشته باشه
خلق وزین داشته باشه
دختر من عزیز من
برگ گل تمیز من
جوهره دختر کم
دختر نگو دلبر کم

اعتیاد میاره، باعث میشه زندگی قبلی
پاشه و از این حرف!
گفتم: الان این حرف با قرآن تناقض داره؟
گفت: بله دیگه قرآن میگه انجام بدید
شماها میگیرد انجام ندید!
گفتم: فرزند شما میاد از شما اجازه بگیره
که بازی کنه، شما بگید اشکالی نداره.
اون وقت اگه متوجه بشید بازی نکرده،
سرزنشش می کنید که چرا بازی نکردی؟
یا می گید من گفتم می تونه بازی کنه،
نگفتم حتما بره بازی کنه که الان
سرزنشش کنم!
گفت: خب درسته! اجازه دادن با دستور
دادن فرق داره!
گفتم: قرآن هم در این جا اجازه ازدواج
مجدد رو داده، دستور که نداده!
گفت: خب؟
گفتم: اگه بعد از این که به فرزندتون اجازه
بازی دادید متوجه بشید اون درسا رو
نخونده بود و رفته بازی، بهش نمی گید که
کارت اشتباه بوده؟
گفت: چرا می گم!
گفتم: این حرف شما با اجازه ای که قبلاً
دادید تناقض نداره؟
گفت: نه چون قبل این حرف ها، بهش
گفته بودم که همیشه اولویت با درسته؛
اول درس بعد بازی!
گفتم: این که خداوند ازدواج مجدد یا هر کار
دیگه ای رو اجازه داده به معنای این نیست
که حتماً و در هر شرایطی باید انجامش داد.
اولاً اجازه است و دستور نیست. ثانیاً باید
شرایطش در نظر گرفته بشه که به برخی
شرایط در خود قرآن و روایات اشاره شده
مثل شرط رعایت عدالت و... و به همین
علته که روحانیون با ازدواج مجدد برخی
افراد مخالفت می کنند و این به معنای
مخالفت با قرآن نیست.

یه دختر دارم شاه نداره

سیده نسیم طباطبایی

یه دختر دارم خدا داده



معجزه مهریه

حسین اکبری

قدیم قدیمایادش بخیر! می گفتند: خدا مهریه رو قرار داده برا این که مرد مهرشو به زن ثابت کنه. به همین جهت رسم بود که آقا داماد و عروس خانم با یه مهریه کم و ازدواج ساده به «باغلی» می گفتند و زندگی عاشقانه شون رو شروع می کردند؛ و مرد هم یا دم ازدواج مهریه رو می داد یا با این اعتقاد که یه مهریه به زنش بدهکاره به تدریج دینشو به زنش ادا می کرد. حالا تو این وسطا ممکن بود که دل زنش هم به رحم بیاد از بقیه مهریه بگذره و یا با یه مسافرت مکه و کربلایی با هم کنار بیاند و اگه هیچ کدوم هم که نمی شد آخر عمریه، مرد وصیت می کرد که مهریه زنشو از ارث بدند و از این حرفا...

اما این روزا این جمله که «مهریه رو کی داده کی گرفته؟» در مراسم خواستگاری زیاد به گوش می رسه و دیگه هم مطرح نمی شه تا این که خدای ناکرده پای طلاق میون بیاد و آقا دامادی که با این اعتقاد مهریه کلانی رو قبول کرده، واقعیت رو از زبان قاضی می شنوه که باید تمام مهریه رو بدی! و تو همون دادگاه شروع کنه به زمین و زمان بد و بیراه گفتن و مدام خودشو لعنت می کنه که خودم کردم که...

حالا این آقا داماد اگه وضع مالیش خوب باشه که باید سر کیسه رو شل کنه و هرچی قبول کرده رو بده اما بدبختی اون جاست که اگه وضع مالیش خوب نباشه باید بره پشت میله های زندان! اما حرف من به چیز دیگه س. اصلاً اجازه بدید بحث رو عوض کنم کاملاً جدی، یه حرف عجیب و غریب بزنیم:

امروز که داشتیم قرآن رو می خوندم دیدم این عشق الهی بین زن و شوهر عجب معجزاتی داشته و چه ها که نمی کرده و ما نمی دونستیم!

شنیده بودیم زن خوب، مردشو جوان نگه می داره ولی اینو نشنیده بودیم که می تونه با مهریه اش مریضی شوهرشو هم شفا بده! خیلی سختنرو طول نمی دم و شمارو مهمون اون آیه شریفه و

و کنکور در پیش. توی همین فکرها بودم که چشمم به قلک سفالی بزرگ کنار میزش افتاد. یاد نبود آن را از سفر به کدام شهر خریده بود، اما چرا آن را آورده بود کنار میزش؟

از امید پرسیدم: این دیگه چیه؟ گفت «خب دیگه...» و از جواب طفره رفت. این طرف اتاق از کارتن های خالی و جعبه های چوبی میوه، قفسه درست کرده بود و کتاب ها و جزوه هایش را روی آن ها چیده بود. یک کرسی هم وسط اتاق گذاشته بود و شب ها برای مطالعه از آن استفاده می کرد. عزمش را جزم کرده بود که رتبه خوبی بگیرد.

دوباره نگاهش کردم همین طور که سرش روی کتاب بود ازش پرسیدم خب آقا امید نگفتی ماجرای این قلک چیه؟ خندید و گفت: بعداً معلوم میشه.

از اتاقش که آمدم بیرون یادم آمد که مقداری خرید داریم. امید را صدا زدم و گفتم برای رفع خستگی هم که شده برو از سر کوچه نان و ماست بخر. وقتی برگشت گفت «مامان! با اجازه شما اضافه پول را توی قلکم می اندازم.»

پول اضافه خرید یا پول توجیبی خودش را بیشتر داخل قلک می انداخت. حتی پول های عیدی آن سال و پول خرید کفش و لباس خودش را. پسر ساده پوش و کم خرجی بود. بیشتر ترجیح می داد که وسایل ارزان بخرد ولی به دیگران هم کمک کند. حتی برای خرید کفش ۲۰۰۰۰ تومانی بهانه آورد و گفت: ای کاش برای من کفش ارزان تری می خریدید و بقیه اش را می دادید به کسی که کفش ندارد.

این ماه های آخر از بس که پول توی قلک ریخته بود، دیگر جا نداشت یکبار به شوخی به امید گفتم: ببین این قدر پول تو شکم این بیچاره ریختی که داره حالش بد میشه داره پول هارو بالا میاره و پس می زنه... در دلم بود که با پول های قلک برایش گوشی موبایل بخرم.

روز آزمون بزرگ برای امید نزدیک بود. آرامش خاصی داشت. ظهر روز کنکور وقتی دنبالش رفتم خوشحال به نظر می رسید. از کنکور که پرسیدم گفت: بد نبود.

چند روز مانده به نیمه شعبان و تولد حضرت علی اکبر (علیه السلام) قلک را آورد و شکست. پول ها را شمرد ۲۱۶ هزار تومان شد. گفت: مامان این ها را برنج و روغن و حبوبات بخرید تا برای ۱۴ خانواده مستمند به نیت ۱۴ معصوم تا شب نیمه شعبان پخش کنیم.

چند روز بعد نتایج کنکور اعلام شد. چیزی که خودش علاقه داشت، صنعت نفت آبادان، قبول شد.

حالا می فهمم چرا بعضی وقت ها قلک را بغل می کرد و شاید با آن حرف می زد و از حضرت فاطمه زهرا (علیها السلام) و امام زمان (عجل الله تعالی فرجه) کمک می خواست.

من میان شما زندگی می‌کنم

فاطمه سادات نمازی

همین روزها و شب‌های شما... بازارها...
برنامه‌ریزی‌ها و مسافرت‌ها...

اگر تصمیم خیر و شری می‌گیرید، من
از آن آگاهم، حرفی که می‌زنید قبل
از آن که به گوش‌هایتان برسد، من
می‌شنوم، خواستم تشکر کنم، از همه
آنان که خواسته مرا بر خواسته‌های
خود مقدم داشتند. خوشحالم کردند همه
کسانی که خرج دین را بر خریدهای
غیرضروری خود ترجیح دادند. دلم را
روشن کردند همان‌هایی که خانه‌هایشان
را برای حضور نامحسوس من تکاندند و
آراستند. دلگرم شدم به تلاش و نشاط
جوانان اتم که بی‌آن که ندای هل من
ناصرم را با گوش‌هایشان بشنوند، لبیک
گفتند و در جهاد فرهنگی، کاهلی و سستی
نکرده و نمی‌کنند.

من میان شما زندگی می‌کنم. دیر یا
زود، از پرده غیبت درآمده، خود را به شما
می‌رسانم و «ج ب ر ا ن» می‌کنم.

از آن به شما بخشیدند بخورید، که گوارایتان
باد. (نساء، ۴)

۴. تفسیر عیاشی، ج ۱، ص ۲۱۸، ح ۱۵.
منبع: ترجمه المیزان، ج ۴، ص ۲۸۱.

مهر تو

محمدعلی سواعدی

بستم به پای تو هر بند مذهبم
با چشم خود بین در تاب و در تبم
کابوس هر شبم خوابی نمی‌دهد
در گیر فکر توست بیداری شبم
نامت برای من زکری است ایزدی
از این همه شکوه جاری است بر لبم
بنگر که تا کجاست این درس مهر تو
هر روز جمعه را در راه مکتبم
در این سکوت سرد در این شب سیاه
هر دم ندای تو این است مشربم

ما را دعا کن

سیده محبوبه موسوی

جمعه‌ای عرفانی از راه رسید
از زمین تا آسمان دلگیر شد
یوسف زهرا نمی‌دانم کجا!
در کدامین قطعه پاک زمین
دلگیر شد...
یوسف! گر کربلا رفتی و بعد از آن نجف
گر مدینه رفتی و خاک بقیع
جای ما هم بوسه زن قبر بقیع
یوسف! عمه صدایت می‌کند
جان شیعه در خطر افتاده است
غزه و مصر و یمن
سوریه، لیبی، فلسطین یک به یک
غرق در ظلم و ستم
آشوب شد...

بس جوانان خدایی، اهل دین
در حریم عمه جان پروانه شد...
در زیارتنامه‌ها ما را دعا کن ای عزیز
من نمی‌دانم چرا آمدنت تأخیر شد...

روایت گران قدر می‌کنم و نتیجه‌گیری رو
می‌دارم به عهده خودتون...

خدای تعالی درباره (مهریه) زنان می‌فرماید
«فَإِنْ طَبِنَ لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا
فَكُلُوهُ هَنِيئًا مَرِيئًا؛ و اگر زنان چیزی از آن
مهریه را با طیب نفس به شما بخشیدند
می‌توانید آن را با گوارایی بخورید.» و این
آیه هم بر مهریه شامل می‌شود و هم بر
بخشش.

و در تفسیر عیاشی از امام صادق (ع)
روایت شده که فرمود: مردی به حضور
امیرالمؤمنین (ع) آمد و عرضه داشت: یا
امیرالمؤمنین من دردی در ناحیه شکم دارم،
حضرت فرمود: آیا همسر داری؟
عرضه داشت: آری.

فرمود: از او بخواه تا چیزی از مال
شخصی‌اش به تو ببخشد، البته با
طیب‌خاطر ببخشد. پس با آن عسلی بخر
و آن عسل را در آب باران حل کن و بنوش
تا بهبود یابی!

چون من از خدای عزوجل شنیده‌ام که:
درباره آب آسمانی می‌فرماید «و نَزَّلْنَا مِنَ
السَّمَاءِ مَاءً مُبَارَكًا»^۱

و درباره عسل می‌فرماید «يَخْرُجُ مِنْ
بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ
لِلنَّاسِ»^۲

و درباره مال زنان می‌فرماید «فَإِنْ طَبِنَ
لَكُمْ عَنْ شَيْءٍ مِنْهُ نَفْسًا فَكُلُوهُ هَنِيئًا
مَرِيئًا»^۳

و آن مرد این دستورالعمل را به کار بست
و شفا یافت.^۴

در پایان عرض می‌کنیم خدایا به همه
جوانان ما از این عسل قسمت کن! البته
بدون مریضی!

پی‌نوشت‌ها

۱. ما از آسمان آبی پر برکت نازل کردیم. (ق، ۹)
۲. از درون زنبور عسل نوشیدنی با رنگ‌های
مختلف خارج می‌شود که در آن شفا و درمانی
برای مردم است. (نحل، ۶۹)
۳. اگر با طیب‌نفس و رضایت درونی چیزی





خبرهای کوتاه

■ مدیرکل دفتر سلامت اجتماعی وزارت بهداشت: سال ۹۴ از هر چهار ازدواج، یکی به طلاق رسید.

■ پزشکان لهستانی یک جنین را پس از گذشت ۵۵ روز از مرگ مادرش، زنده به دنیا آوردند.

■ زن ۲۳ ساله کرجی هنگام گرفتن عکس سلفی به رودخانه سقوط کرد و جان سپرد.

■ یک پسر ۱۵ ساله روس به قصد خودکشی مچ دستهایش را برید و از ساختمان ۱۴ طبقه پایین پرید ولی زنده ماند.

■ بر اساس آمار دولت آمریکا، میزان خودکشی در میان دختران ۱۰ تا ۱۴ سال آمریکایی سه برابر شده است.

■ سازمان جهانی فائو در گزارشی از خطر مرگ ناشی از گرسنگی ۱۴ میلیون شهروند یمنی خبر داد.

■ نتایج تحقیق یک مؤسسه بهداشتی معتبر ثابت کرده که مصرف استامینوفن علاوه بر کاهش دردهای جسمانی، توانایی هم‌دردی با دیگران را نیز در انسان‌ها کاهش می‌دهد.

■ گوگل اعلام کرد: متوسط مدت زمانی که یک زن می‌تواند رازی را نگه دارد ۴۷ ساعت و ۱۵ دقیقه است!

■ وزیر علوم، تحقیقات و فناوری: سالانه یک هزار نفر ناشنوا در کشور متولد می‌شوند.

■ در بوستون آمریکا کتابی برای کودکان چاپ شده تحت عنوان «۱۰۱ فیلمی که قبل از بزرگ شدن باید ببینید» و یکی از فیلم‌های آن، «بچه‌های آسمان» مجید مجیدی است.

■ کیک مسموم در جشن تولد یک کودک پاکستانی در ایالت پنجاب این کشور منجر به مرگ ۱۸ نفر از میهمانان شد.

خبرها و تأمل‌ها

■ نایب‌رئیس کمیسیون امنیت ملی مجلس: ۳۰ درصد مشکلات به برجام گره خورده است.

■ همه مشکلات انسان به نفس گره خورده است. (یوسف، ۵۳)

■ برخورد خودرو با مانع در محور قم - اراک پنج مصدوم به جا گذاشت.

■ برخورد انسان با شیطان در محور بهشت، میلیون‌ها مصدوم به جا گذاشته است.

■ گرد و خاک، مدارس ۹ شهرستان خوزستان را تعطیل کرد.

■ گرد و خاک گناه نیز وجدان انسان را به تعطیلی می‌کشانند.

■ سخن گوی سابق ارتش رژیم صهیونیستی: مشکل اسرائیل، صداقت سید حسن نصرالله است.

■ مشکل شیطان، اخلاص انسان است. (إلا عبادک منهم المخلصین)

■ با ارائه طرح حذف مجازات اعدام، هفتاد نماینده مجلس به قاچاقچیان موادمخدر چراغ سبز نشان دادند.

■ برخی‌ها نیز با حذف نماز از برنامه روزانه، به شیطان چراغ سبز نشان می‌دهند.

■ سردار کمالی: معافیت کلیه مشمولان غایب به‌ازای پرداخت جریمه صحت ندارد.

■ معافیت از نماز به‌ازای کمک به فقرا صحت ندارد. (یقیمون الصلاة و یؤتون الزکاة)

مادر شدن زن کهن سال



یک زوج هفتاد و چند ساله هندی ۴۶ سال پس از ازدواجشان برای اولین بار صاحب فرزند شدند.

حیوان‌ها مدل‌های زیبایی انسان‌ها شده‌اند.





ما، کتاب و افسوس‌ها

سال‌هاست که متولیان فرهنگ کشور، با حسرت از یک افسوس بزرگ و تأثیرگذار در جامعه ایرانی با نام «فقر مطالعه» سخن می‌گویند. در این زمینه، آمارها اگرچه متفاوت است اما همه رنگ و بوی هشدار دارد. برای این خبر، بخش‌هایی از صحبت‌های معاون سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران را گلچین کرده‌ایم:

■ سرانه مطالعه در کشور ایران ۸ دقیقه است اما متأسفانه چند سال پیش به‌اشتباه این سرانه را ۷۱ دقیقه اعلام کرده بودند که در مقابل فرانسه که ۶۹ دقیقه بود بالاتر اعلام شد که به‌هیچ‌عنوان صحت نداشت. نباید این آمارها را باور کرد چراکه بعد از بررسی‌های انجام شده متوجه شدیم این آمار از خواندن تمام کتاب‌های دعا، مفاتیح، قرآن و حتی زیرنویس

شبکه خبر گرفته شده و جزو سرانه مطالعه در نظر گرفته شده بود که در واقع این‌طور نبود و نباید خودمان را گول بزنیم.

■ در سال‌های گذشته وزارت ارشاد حتی یک کتابخانه بزرگ و مهم را در تهران ایجاد نکرد و اگر ساخته‌اند لطفاً اعلام کنند که در شهر تهران با ۱۳ میلیون نفر جمعیت چند کتابخانه ساخته‌اند؟

■ کتابخانه‌ها در مدارس، نقش اصلی را ایفا می‌کردند اما متأسفانه پست کتابدار در مصوبه‌ای از همه مدارس حذف شد و این در حالی است که در کشورهای پیشرفته مدرسه‌ای نیست که یک کتابخانه مجهز نداشته باشد و این موضوعی است که می‌توان آن را به عنوان یک ضعف برشمرد.

■ متأسفانه تهدید شبکه‌های اجتماعی نظیر واتس‌آپ و تلگرام به‌شدت مطالعه مردم را سطحی کرده، دلمان خوش است که در صفحه موبایل، مطلبی را خوانده‌ایم و اطلاعاتی گرفته‌ایم اما مطالعات و علم مردم سطحی شده و این مشکلی است که کل جهان را تهدید می‌کند.

■ اخیراً در کنفرانسی در آفریقای جنوبی شرکت کردیم و با گروهی از مدرسین مالزیایی مواجه شدیم که طرحی را با عنوان طرح «ده دقیقه» ارائه کردند به این صورت که مردم در هر کجای کشور مالزی در یک زمان معینی از روز ۱۰ دقیقه به صورت همگانی مطالعه کنند. نگرانی در مورد فراموشی کتاب‌خوانی در همه جای دنیا وجود دارد.

مردم این سرزمین منتظر یک نفرند



از طرح جدید بزرگ‌ترین دیوارنگاره کشور در میدان ولی عصر تهران به مناسبت ولادت امام زمان (عج) رونمایی شد.

سونامی سالخورده‌گی در ایران بسیار نزدیک است





با ما این کار را نکن، رفیق!

عموشاونه

پیامک ماه

در حاشیه مرگ ورزش کاران

از وقتی ورزش کارهایمان می میرند، بابام روی من خیلی حساس شده، دیروز بهم زنگ زده میگه داری چی کار می کنی؟

گفتم: دارم سیگار می کشم!

گفت: مطمئن باشم دنبال ورزش نمیری؟!

به همین راحتی ماه

بر اساس آمار ثبت احوال، بیشترین طلاق های ثبت شده در سال ۹۴ مربوط به ازدواج هایی بود که در سال ۹۳ صورت گرفته است. هم چنین ۵۰ درصد از طلاق ها هم در دوران عقد به ثمر رسیده است. به عبارت بهتر این زوج های جوان حتی قبل از این که با هم صبحانه یا ناهاری بخورند یا بتوانند گردش برونند و... رفتند و طلاق گرفتند! شاید هم سر آبی و قرمز بودن یا پاستیل خریدن و نخریدن به تفاهم نرسیدند. همان طور که چند سال است می شنویم تفاهم خیلی خیلی مهم است. خلاصه همین کارها انجام شد تا ما به رکورد هر سه دقیقه یک طلاق دست یازیدیم! با این فرض، فرق ازدواج با تصادف رانندگی این است که در تصادف رانندگی شما احتمالاً با یک اشتباه می توانید دوباره رانندگی کنید اما در ازدواج با یک اشتباه همه چیز به خانه پدرها برگشت خواهد نمود. به همین راحتی! به همین خوشمزگی!



نفر ماه

در ادامه سلسله تصادفات داخل کشور یک دستگاه خودروی پراید با یک نفر شتر برخورد کرد که طی آن همه سرنشینان پراید کشته شدند اما آن یک نفر شتر زنده ماند. نظر کارشناسی ما این است که با این همه توان و نیرو به نظر کاملاً منطقی می رسد که به جای پراید، خط تولید شتر راه بیندازیم. همان طور که می دانیم شتر بدون آب مدت زیادی

زنده می ماند. از بیابان هم به راحتی رد می شود. طول عمرش هم خوب است. همه اجزایش هم قابل استفاده است و نهایتاً حریف پراید هم می شود. تازه شاسی بلند هم هست!

بنده دیگر حرفی ندارم ماه

رئیس جمعیت هلال احمر: بسیاری از نهادهای کمک رسان در زلزله تهران خودشان به شدت آسیب پذیرند. بهر حال باید بیمارستان ها و مراکز آتش نشانی سرپا باشند. حتی بعید می دانم ستاد مرکزی هلال احمر نیز آمادگی داشته باشد!

کی گفته وضع اقتصادی خوب نیست ماه

هر چند شنیده می شود که وضع اقتصادی چندان مطلوب نیست اما ما شدیداً این گفته ها را رد می کنیم و برای این حرف دلیل



و مدرک هم داریم. یکی از این دلیل ها یکی از فوتبالیست های گرامی است که از ما نشنود که اسمش آندرانیک تیموریان است. این بازیکن که اسمش را نمی بریم برای نیم فصل دوم با باشگاه سایپا ۵۰۰ میلیون تومان قرارداد امضا کرد ولی از آن جا که نامبرده چهار بازی را انجام داد و بعد مصدوم شده و بقیه بازی ها را از دست داد، جهت هر بازی ۹۰ دقیقه ای مبلغ ناقابل ۱۲۵ میلیون تومان دریافتی داشته است که ان شاء الله گوشت بشود به تنشان. حالا ما که برای ۹۰ دقیقه بازی ۱۲۵ میلیون ناقابل می دهیم وضعیت اقتصادیمان بد است؟!

آگهی ماه

اما لزوم کار فرهنگی در کنار میل به ازدواج و باقی مسائل مربوط و نامربوط دست به دست هم دادند تا یک فقره جوان ایرانی که خرده نانی دارد و سر سوزن ذوقی جهت یافتن کیس مورد نظر خودش آگهی پخش کند. همان طور که مشاهده می فرمایید در این اطلاعیه اشاره شده است که ایشان با ۳۶ سال سن اکنون به قصد تاهل رسیده اند و بدین وسیله از کلیه علاقه مندان به زندگی متأهلی دعوت به همکاری نمودند تا برای کسب اطلاع بیشتر با ایشان تماس بگیرند. ما هم برای این که در این امر خیر مشارکتی داشته باشیم اطلاعیه ایشان را بازپخش می کنیم. البته تأکید می کنیم تنها کسانی که علاقه مند به ازدواج با ایشان هستند تماس بگیرند و آنانی که علاقه ای ندارند لطفاً مزاحم نشوند. مرسی!



شما برو معتاد بشو ماه

پسری ساعت یک و نیم بعدازظهر با حالت عصبانی می‌آید خانه. وی از پدرش می‌خواهد که برایش ماشین بخرد. پدر وی می‌گوید که نمی‌خرد. وی عصبانی‌تر شده و خودش را آتش می‌زند. پدر سعی می‌کند وی و آتش را خاموش کند اما نمی‌تواند...؛ یعنی به همین راحتی.

حالا روی سخن ما با این جوان ناکام است: ای عزیز تازه از دنیا گذشته! ابوی جناب‌عالی اگر می‌خواست آبنبات چوبی هم بخرد لااقل چنددقیقه‌ای طول می‌کشید تا آماده شود و تا سر کوچه برود! اصلاً قهر را برای این وقت‌ها گذاشتند. اصلاً از خانه فرار می‌کردی. اصلاً می‌رفتی با دوستان ناباب می‌پیوندیدی. اصلاً می‌رفتی معتاد می‌شدی! (دورانی شده که باید به طرف مقابل بگویی شما معتاد بشو ولی این کار را نکن!)

غذای ماه

سیمپل نان

بعد از آموزش موفق غذای خارجی «سیمپل واتر»، این شماره یک غذای کاملاً ایرانی را آموزش می‌دهیم.

مواد لازم:

نان بربری: یک عدد

طرز تهیه: نان بربری موردنظر را از کناره با دست چپ گرفته و آرام‌آرام با دست راست به اندازه یک لقمه جدا می‌کنیم. سپس لقمه جدا شده را با متانت در دهان گذاشته و با وقار جویده و با رضایت فرومی‌بریم؛ البته با ذکر بسم‌الله نکته: این متانت و وقار و رضایت، بخش بنیادین کار است که باید کاملاً رعایت شود. ●



بوی ماه

بعضی اوقات کشف دانشمندان خیلی به درد خانواده‌ها می‌خورد. یکی از جدیدترین این کشفیات این نکته است که موز به احساس سیری برای مدت طولانی کمک می‌کند؛ آن هم نه فقط به خاطر دارا بودن لیاف بلکه به خاطر بوی آن. بر اساس پژوهش‌ها این بو باعث ارسال علامت‌هایی به مغز می‌شود که به خاطر آن شخص احساس سیری می‌کند. از این کشف



استفاده‌های زیادی می‌شود کرد. مثلاً قبل از هر غذا کمی

«موز» بو کرد تا سیر شد و هر وقت هم که این حس سیری کمرنگ شد، دوباره بویید. هم‌چنین می‌توان از این میوه مجلسی جهت کلاس لاغری استفاده کرد. ضمن این که چون در این فرایند فقط بوی موز مورد استفاده قرار می‌گیرد ماندگاری طولانی‌تری هم خواهد داشت. پیشنهاد ما این است که بعد از تمام شدن موز ناراحت نباشید و این کار را با آدامس موزی ادامه بدهید. فقط از همان دانشمندان تقاضا داریم که بوی «سیری نیور» هم زودتر کشف کنند تا بتوانیم از آن به‌عنوان پاتک در مهمانی‌ها استفاده کنیم.

با ما این کار را نکن رفیق ماه

در ایامی که هستیم کمی اوضاع و احوال فوتبالی به هم ریخته. عربستان گفته در ایران بازی نمی‌کند. بعد با عراق هم گروه شده. بعد عراق گفته بازی‌هایش را در ایران انجام می‌دهد. بعد عربستان حالش گرفته شده. بعد فیفا خودش را انداخته وسط و به عراق گفته نباید این

کار را بکنی. بعد عراق اعتراض کرده و گفته یا ایران یا هیچ‌جا و... حالا وسط این سروصداها یکی از کشورهای صاحب سبک در فوتبال



که سابقه چندین هزارساله تمدنی

را هم یدک می‌کشد آمده گفته که ما هم در ایران بازی نمی‌کنیم. حقیر از وقتی این سخن را شنیدم دچار برخی بیماری‌های ناپسند شدم. با زبان بی‌زبانی به این کشور عرض می‌کنم: یا ایهاالبرادر! لا تفعل این کار را با ما! اخوی! تو رو خدا بیا این‌جا بازی کن. الا! بی تو هرگز! تو نباشی پس ما فوتبال زیبا را کجا ببینیم ایها الرفیق؟!



۱	۵
۲	۶
۳	۷
۴	۸
۵	۹
۶	۱۰
۷	۱۱
۸	۱۲
۹	۱۳
۱۰	۱۴
۱۱	۱۵
۱۲	۱۶
۱۳	۱۷
۱۴	۱۸
۱۵	۱۹
۱۶	۲۰
۱۷	۲۱
۱۸	۲۲
۱۹	۲۳
۲۰	۲۴
۲۱	۲۵
۲۲	۲۶
۲۳	۲۷
۲۴	۲۸
۲۵	۲۹
۲۶	۳۰
۲۷	۳۱
۲۸	۳۲
۲۹	۳۳
۳۰	۳۴
۳۱	۳۵
۳۲	۳۶
۳۳	۳۷
۳۴	۳۸
۳۵	۳۹
۳۶	۴۰
۳۷	۴۱
۳۸	۴۲
۳۹	۴۳
۴۰	۴۴
۴۱	۴۵
۴۲	۴۶
۴۳	۴۷
۴۴	۴۸
۴۵	۴۹
۴۶	۵۰
۴۷	۵۱
۴۸	۵۲
۴۹	۵۳
۵۰	۵۴
۵۱	۵۵
۵۲	۵۶
۵۳	۵۷
۵۴	۵۸
۵۵	۵۹
۵۶	۶۰
۵۷	۶۱
۵۸	۶۲
۵۹	۶۳
۶۰	۶۴
۶۱	۶۵
۶۲	۶۶
۶۳	۶۷
۶۴	۶۸
۶۵	۶۹
۶۶	۷۰
۶۷	۷۱
۶۸	۷۲
۶۹	۷۳
۷۰	۷۴
۷۱	۷۵
۷۲	۷۶
۷۳	۷۷
۷۴	۷۸
۷۵	۷۹
۷۶	۸۰
۷۷	۸۱
۷۸	۸۲
۷۹	۸۳
۸۰	۸۴
۸۱	۸۵
۸۲	۸۶
۸۳	۸۷
۸۴	۸۸
۸۵	۸۹
۸۶	۹۰
۸۷	۹۱
۸۸	۹۲
۸۹	۹۳
۹۰	۹۴
۹۱	۹۵
۹۲	۹۶
۹۳	۹۷
۹۴	۹۸
۹۵	۹۹
۹۶	۱۰۰

❖ پاسخ این پرسش‌ها را در متن مجله خواهید یافت.

❖ پاسخ صحیح را که شامل یک عدد ۲۰ رقمی است به شماره پیامک ۳۰۰۰۰۳۲۱۱۶۳۲۱۱۵ ارسال کنید.

❖ مهلت ارسال پاسخ ۳۱ خرداد ۱۳۹۵ است.

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

الف) در دستگاه خدا مزد و پاداش فراوان توأم

با آن است

۱. بلای بسیار

۲. خوف و رجاء

۳. رأفت و رحمت

ب) در افزایش رزق مؤثر است

۴. تغییر مسیر رفت و برگشت

۵. مهمانی دادن

۶. هر دو گزینه

ج) نشانه قبولی توبه

۷. خود توبه

۸. پشیمانی

۹. روگردانی

د) توجه به این آیه، ما را از افتخار به اصل و

نسب بر حذر می‌دارد

۱. مجادله، ۶

۲. حدید، ۲۶

۳. حشر، ۹

ه) روزی همیشه با... همراه است نه...

۴. مصرف، تولید

۵. تولید، مصرف

۶. تولید، خرید

و) هر که هنگام وضو این سوره را بخواند از

گناهانش خارج می‌شود مانند روزی که از مادر

زاده شده است.

۷. قدر

۸. اخلاص

۹. نصر

ز) جایگاه ابدی متکبران

۱. ویل

۲. سعیر

۳. سقر

ح) این سخن از کیست؟

کسی که فکر می‌کند مبارزه با زندگی مرفه و

مجلل جمع می‌شود آب در هاون می‌کوبد.

۴. امام خمینی رحمته

۵. شهید بهشتی رحمته

۶. شهید رجایی رحمته

ط) کدام گزینه درباره اضطراب کودکان

صحیح نیست؟

۷. کودکان فقط در اثر روش‌های فرزندپروری

نادرست مضطرب نمی‌شوند.

۸. به این کودکان باید اطمینان کامل داد که

هیچ اتفاق بدی برای شما نمی‌افتد.

۹. والدینی که خود اضطراب بالایی دارند،

فرزندانی مضطرب تربیت می‌کنند.

ی) بر اساس آیه ۱۴ سوره حدید یکی از

دردهای جهنمیان است

۱. جدا شدن از افراد خوبی که در دنیا با آن‌ها

بوده‌اند

۲. جدایی از زن، فرزند و خویشان

۳. جدایی از اموال و دارایی‌ها

ک) توبه؛

۴. تغییر وضعیت خدا نسبت به انسان است

۵. تغییر وضعیت انسان نسبت به خداست

۶. هر دو گزینه

ل) بوی این میوه به احساس سیری برای

مدت طولانی کمک می‌کند.

۷. از گیل

۸. انبه

۹. موز

م) این کتاب روایتگر موضوع شک و ایمان در

بستری عاشقانه است

۱. رزیتا خانم

۲. خدا خانه دارد

۳. آقای سلیمان! می‌شود من بخوابم؟

ن) در شهر تهران، گردش مالی آن ۱۵ برابر

کتاب است

۴. لوازم آرایش

۵. دخانیات و مواد مخدر

۶. لوازم لوکس خارجی

س) این مواد باعث تشدید عطش در ماه

مبارک رمضان می‌شود

۷. نان، ماکارونی سبوس‌دار، سبزیجات

۸. آب یخ، چای، قهوه، عرق نعناع

۹. تخم‌گشنیز، اسفناج، کرفس، عرق کاسنی

ع) حکم نوشتن قرآن با صفحه‌کلید رایانه

۱. مصادق لمس نیست و وضو لازم نیست.

۲. مصادق لمس است و وضو لازم است.

۳. بنابر احتیاط واجب وضو لازم است.

ف) در این صورت حتی مسلمانان هم به

عاقبت شومی که در آیه ۷۸ سوره بقره به آن

اشاره شده، گرفتار می‌شوند

۴. ارتباطشان را با کتاب خدا قطع کنند

۵. از مفسران کلام خدا روی برگردانند

۶. هر دو گزینه

ص) از مراحل رشد کودک است که خلاقیت او

را به دنبال دارد

۷. خودمحوربینی

۸. وانمودسازی

۹. توانمندی پلکانی

ق) این قرص، توانایی هم‌دردی با دیگران را

در ما کاهش می‌دهد

۱. استامینوفن

۲. ایوپروفن

۳. ژلوفن

ر) بهترین راه برای از بین بردن اسماء متبر که

که قابل استفاده نیست؟

۴. دفن آن‌ها در خاک پاک

۵. ریختن آن‌ها در آب روان

۶. باز یافت

خانواده‌های حج اسلام آقایان

۱. محمد قاسم اسدی طوسی، امام جماعت محترم مسجد حضرت امیر المؤمنین علیه السلام ناحیه شهید مطهری

۲. بهنام عبدی، امام جماعت محترم مسجد جان نثاران، ناحیه شهید اشرفی اصفهانی

۳. محمدمهدی محمدی، امام جماعت محترم مسجد امام علی علیه السلام ناحیه شهید بهشتی

۴. عباس موسی خانی، امام جماعت محترم مسجد حضرت ابوطالب علیه السلام ناحیه حضرت عبدالعظیم علیه السلام

۵. سید افضل مصطفوی، امام جماعت محترم مسجد امام رضا علیه السلام ناحیه شهید بهشتی

اسامی برندگان نشریم‌خانه خویان

(شماره اردیبهشت ماه)