



امام صادق (علیه السلام)
برترین عبادت مداومت نمودن بر تفکر درباره خداوند و قدرت اوست.
الکافی، ج ۲، ص ۵۵



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 مأوا

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

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

ابراهیم عابدی و صالحه توکلی

مدیر اجرایی و امور مشترکان: سیدعبدالرسول موسوی فرد

مدیر هنری و طراح جلد: مرتضی حیدرزاده

گرافیکست: مجید بزم آرا

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

صندوق پستی: ۱۴۱ - ۳۷۱۶۵

تلفن: ۳۲۱۱۳۱۲۲ - ۳۲۹۱۱۱۲۶ - ۰۲۵

نمبر: ۳۲۹۴۴۳۱۱ - ۰۲۵

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 - ۰۲۱ داخلی ۲۵۶ و ۲۵۸

نمبر: ۰۲۱-۶۶۳۴۷۹۳۴

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۲۲۱۴۲۲۱۵

نشانی پایگاه تخصصی: www.amoozesh.masjed.ir

فهرست

- آیه‌های آشنا / ۴
 سوره خوبان / ۶
 طلّیعه / ۸
 یادداشت‌ها / ۱۲
 رهنمایی خوبان / ۱۶
 من تمام شدم! / ۱۸
 این هم صدقه است / ۲۰
 آرامشی در اعماق / ۲۸
 روزی بهتر با آراستگی و بهره‌وری / ۳۲
 لطف‌آفر نزنیم / ۳۴
- ۳۶ / رمز و راز دلبران
 ۳۸ / گاهی خوره فیلم بودن خوب است
 ۴۰ / خدایا شکر
 ۴۴ / چگونه بچه‌ها پر و امی کنند
 ۴۶ / چگونه اضطراب از ضرب می‌افتد
 ۵۴ / این همه وسعت روح
 ۵۸ / احکام زیارت
 ۶۶ / اهالی خوبان
 ۷۰ / خبرها
 ۷۲ / مسابقه

۵۸



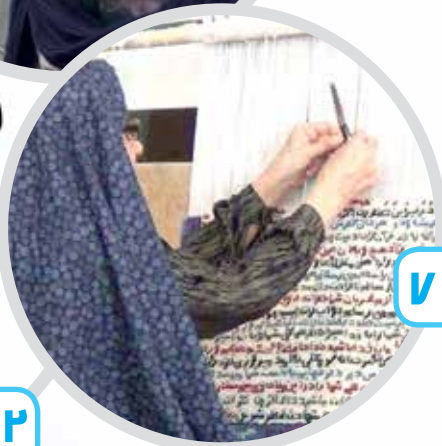
۲۲



۳۲



۷۰



۶۲



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!

❖
- آخه زشته خانواده دختر، به یه پسر، هر قدر هم خوب باشه، پیشنهاد ازدواج بدند!
- اصلاً این طور نیست، اینا خرافات بین ماست.
قَالَ إِنِّي أَزِيدُ أَنْ أَنْكِحَكَ...
(سوره قصص ۲۷)

❖
یه توصیه به مادران:
از شیر دادن به نوزاد در هنگام استرس و اضطراب جداً خودداری کنید.
**وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خَفَتْ...
(سوره منافقون ۱۰)**

❖
- خدا کنه شیطان برات مشکل درست نکنه!
- مگه شیطان می‌تونه از این کارا بکنه؟
- ما که جای خود داریم برا پیامبران هم دردسر درست کرده!
... وَادْكُرْ عَبْدَنَا أَيُّوبَ...
(سوره ص ۴۱)

❖
هر وقت اشتباه کردی، توجیه نکن، زود از خدا معذرت‌خواهی کن، خدا مهربونه!
قَالَ رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ...
(سوره قصص ۱۶)

❖
تا جایی که میشه نهی از منکر رو، تو یه فضای عاطفی و احساسی مطرح کن. خیلی تأثیر داره!
... قُرْتُ عَيْنَ لِي وَلَكَ لَا تَقْتُلُوهُ...
(سوره قصص ۹)

❖
اگه دوستت بگه: از اون کتاب‌هایی که بهت دادم یه دونه رو بده به فلانی، روت میشه بگی نمی‌دم؟
خب قصه انفاقم همین‌طوره دیگه!
وَأَنْفِقُوا مِنْ مَّا رَزَقْنَاكُمْ...
(سوره منافقون ۱۰)

❖
حداقل به خاطر نعمت‌هایی که خدا بهت داده، از گنهکار طرفداری نکن.
قَالَ رَبِّ بِمَا أَنْعَمْتَ...
(سوره قصص ۱۷)

❖
تو محتاج بودنت رو به خدا اعلام کن. این که الان چی برات مفید و خیره‌رو به خودش واگذار کن!
... رَبِّ إِنِّي لَمَّا أَنْزَلْتَ...
(سوره قصص ۲۴)

(۳۶ سوره قصص)

❖ - اگر به کتابی بهتر از قرآن پیدا بشه -
حاضری بهش عمل کنی؟
- حتما! تو بهتر از قرآن بیار، بی معرفتم اگر قبولش نکنم!
قُلْ قَاتِلُوا بَکْتَابَ...
(۴۹ سوره قصص)

❖ هروقت دیدی کسی حرف‌های بیهوده و غلطی می‌زنه باهاش درگیر نشو. بگو عمل هر کسی گردن خودشه. مخلص شما هم هستیم و اهل این جور حرفا هم نیستیم.
وَإِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ...
(۵۵ سوره قصص)

❖ روحیترو تست کن. بین خواسته و میل این هست که تو چیزای مادی مثل خونه و ماشین و... یه سروگردن از همه بالاتر باشی؟ اگر این طوری هستی به فکر درمان باش!
تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ...
(۸۳ سوره قصص)

❖ مهم اینه که بتونی کارای خوبترو با خودت به اون دنیا بری. آخه خیلی از کارای خوب با گناهامون از بین می‌ره!
مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ...
(۸۴ سوره قصص)

❖ نقش قرآن باید تو زندگی مثل یه امر لازم و به قول معروف فریضه باشه نه یه کار جنبی و حاشیه‌ای. بین این طور هست؟
إِنَّ الَّذِي فَرَضَ عَلَيْكَ الْقُرْآنَ...
(۸۵ سوره قصص)

❖ قبول داری آدم به هرچی بیشتر دل ببند، موقع از دست دادنش، بیشتر ناراحت می‌شه؟
پس فقط دل بسته خدا باش چون:
... كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ...
(۸۸ سوره قصص)

❖ از کجا بفهمم آدم متکبری هستم یا نه؟
بین اگر مایلی جلوی دیگران مطرح باشی و زیاد من من، می‌کنی متکبری!
وَقَالَ فِرْعَوْنُ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ... * وَاسْتَكْبَرَ...
(۳۸ و ۳۹ سوره قصص)

❖ همین که بدونی، به روز باید این دنیا رو ترک کنی و بری پیش خدا، باد تکبر خالی میشه. یاد قیامت خیلی مؤثره!
وَاسْتَكْبَرَ... وَظَنُوا أَنَّهُمُ إِلَيْنَا لَا يُرْجَعُونَ
(۳۹ سوره قصص)

❖ برا راهنمایی و هدایت دیگران، تا وقتی احتمال میدی که شاید دست از کار بدش برداره، خسته نشو و به کارت ادامه بده!
وَلَقَدْ وَصَّلْنَا لَهُمُ الْقَوْلَ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ
(۵۱ سوره قصص)

❖ تا حالا شده آن قدر باصفا باشی که به یه امتیاز و صفت خوبی که دیگری داره و خودت نداری اعتراف کنی؟
وَأَخِي هَارُونُ هُوَ أَفْصَحُ مِنِّي...
(۳۴ سوره قصص)

❖ تو خواستگاری جوگیر نشو که هرچی گفتند قبول کنی. یه خرده هم، شرایط خودتو در نظر بگیر!
قَالَ ذَلِكَ بَيْنِي وَبَيْنَكَ...
(۲۸ سوره قصص)

❖ طرز راه رفتن و برخورد شما نشانه با حیا بودن توئه پس مواظب رفتار و حرکاتون باشید.
فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءَ...
(۲۵ سوره قصص)

❖ کی گفته همه رسم و رسومات ما مطابق دینه؟
هرجا دیدی با هم نمی‌خوند، بی زحمت دینو بچسب و رسم هارو بی خیال شو!
... وَمَا سَمِعْنَا بِهَذَا فِي...



انعام انعام

معرفی سوره انعام

نام این سوره را انعام (چارپایان) گفته‌اند؛ چراکه احکام و مسائل مختلفی درباره چارپایان در آن آمده و این نام در آیات ۱۳۶ تا ۱۵۰ نیز چند بار تکرار شده است. در آن زمان مشرکین جزیره العرب طبق اعتقادات خودشان بعضی از چارپایان را حلال و برخی را حرام می‌دانستند. برای همین خداوند متعال آیات سوره انعام را نازل کرد و به مبارزه با این گونه خرافات و باورهای غلط پرداخت. در برخی منابع^۱ از آن به سوره «حجّت» نیز یاد شده است، زیرا در این سوره به دلایل نبوت پرداخته شده است. واژه «حجّت» در آیات ۸۳ و ۱۴۹ آمده است.

مشخصات

ترتیب قرآن: ۶

ترتیب نزول: ۵۵

محل نزول: مکه مکرمه

تعداد آیات: ۱۶۵

پنجمین سوره از سوره سبع طوال (هفت سوره بلند قرآن) دومین سوره از سوره حامدات که با «الْحَمْدُ لِلَّهِ» آغاز می‌شود.

محتوا

- توحید، صفات خدا و نشانه‌های عظمت، قدرت و رحمت او و هم‌چنین بیان نعمت‌های الهی
- موضوعات مربوط به وحی، نبوت، رسالت، معاد و مسئله ثواب و عقاب در قیامت
- احکام و مسائل مربوط به چارپایان
- داستان حضرت ابراهیم (علیه السلام) و ارائه حقایق و نشانه‌های توحیدی از سوی آن حضرت و مناظرات عقلی او با کفار و استدلال‌های علمی و عملی ایشان درباره خداشناسی
- توصیه‌های مؤکد اخلاقی و اجتماعی از جمله احسان و نیکی به پدر و مادر، احسان به یتیمان، ادای حقوق مردم در معاملات، رعایت عدل و داد در همه امور، وفای به عهد و پیمان، پیروی از طریق راست و استقامت در امور، نهی از شرک به خدا و کشتن فرزندان و بالأخره شمارش نعمت‌های فراوان الهی که به بشر ارزانی شده است.

فصلیت

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله)

وزن همه چارپایانی که خداوند در دار دنیا آفریده است، خواهد بود و به تعداد تمام دُر‌ها صد هزار حسنه و صد هزار درجه به او عنایت می‌شود.^۲

امام جعفر صادق (علیه السلام)

■ سوره انعام به صورت کامل و یکباره بر پیامبر (صلی الله علیه و آله) نازل شده است. پس آن را عظیم و عزیز بدارید؛ زیرا در هفتاد جای آن نام خداوند برده شده است و اگر مردم می‌دانستند چه آثار و برکاتی در این سوره نهفته است آن را رها نمی‌کردند.^۳

■ سوره انعام به یکباره بر من نازل شده و هنگام نزول، هفتاد هزار فرشته تسبیح و تحمیدگویان آن را مشایعت و همراهی کردند. هر کس این سوره را بخواند این هفتاد هزار فرشته در شب و روز، به تعداد آیات سوره انعام بر او درود می‌فرستند.^۴

■ هر کس سوره انعام را قرائت کند، برای او پاداشی از دُر به

آثار و برکات

در امان ماندن از آتش جهنم

ابن عباس مفسر قرآن می گوید: هر کس سوره انعام را در هر شب بخواند از جمله کسانی است که در روز قیامت در امان است و هرگز آتش جهنم را به چشم خود نخواهد دید.^۵

نجات از بیماری

امام باقر (علیه السلام) هرگاه دچار بیماری شدی و از آن می ترسی که این بیماری به تو زیان برساند، سوره انعام را قرائت کن. با قرائت این سوره آن چه از این بیماری بیم داری به تو نخواهد رسید.^۶

تدبر

نشانه‌ای بر جامعیت دین

خدا در آیه ۱۱۸ سوره انعام می فرماید «پس اگر به آیات الهی ایمان دارید فقط از آن چه هنگام ذبح، نام خداوند بر آن برده شده بخورید.» در تفسیر نور درباره این آیه چنین آمده است که «بردن نام خداوند هنگام ذبح حیوان نوعی مصونیت دادن به مادیات و به صحنه آوردن ایمان در جزء جزء زندگی است. یاد خدا در هر کاری خوب است، اما در ذبح حیوان که مسئله گرفتن جان او به میان می آید، بردن نام خداوند ضروری است. در حقیقت از نشانه‌های جامعیت دین اسلام این است که در یک مسئله جزئی مانند ذبح، همه جوانب آن را مطرح کرده است: هم مکتب (نام خدا)، هم وسیله (آهن)، هم شیوه (بریدن رگ‌ها)، هم اَمّت (مسلمان بودن کسی که ذبح می کند) هم جهت (قبله) و هم موارد مصرف.»

پی نوشت‌ها

۱. بصائر ذوی التمییز، ج ۱، ص ۱۸۷.
۲. مجمع البیان، ج ۴، ص ۵.
۳. مستدرک الوسائل، ج ۴، ص ۳۹۷.
۴. الکافی، ج ۲، ص ۶۲۲.
۵. ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ترجمه انصاری، ص ۲۰۵.
۶. مکارم الاخلاق، ج ۲، ص ۲۱۳.



تدبر

ستارگان هدایت

در آیه ۹۷ این سوره آمده است «و کسی است که ستارگان را برای شما قرار داد تا در پرتو آن‌ها راه خود را در تاریکی صحرا و دریا در شب‌های ظلمانی بیابید.» در پایان آیه هم فرموده است «نشانه‌ها و دلایل خود را برای انسان‌هایی که اهل فکر و فهم و اندیشه‌اند روشن ساختیم.» در تفسیر نمونه این گونه آمده «انسان هزاران سال است که با ستارگان آسمان و نظام آن‌ها آشناست. اگرچه هر قدر علم و دانش انسان پیشرفت کرده است و به عمق این نظام واردتر شده، ولی در هر حال همیشه کم‌وبیش به وضع آن‌ها آشنا بوده است.» بر اساس برخی از روایت‌ها این آیه تفسیر دیگری نیز دارد و آن این که منظور از ستارگان، رهبران الهی و هادیان راه سعادت یعنی امامان هستند که مردم به وسیله آن‌ها در تاریکی‌های زندگی از گمراهی نجات می‌یابند.

تدبر

وحی بی کم و کاست

آیات زیادی در قرآن با کلمه «قل» آغاز شده که خداوند پیامبر ﷺ را خطاب قرار می‌دهد و از او می‌خواهد که به مردم بگوید. این کلمه ۴۴ بار در این سوره تکرار شده است که شاید تکرار آن به خاطر این باشد که در این سوره عقاید باطل، انحرافات و توقعات بی‌جای مشرکان بیان شده و لازم است قاطعیت در کار باشد. این مطلب بیان گر آن است که پیامبر ﷺ مأمور است متن وحی را بی کم و کاست بگوید.

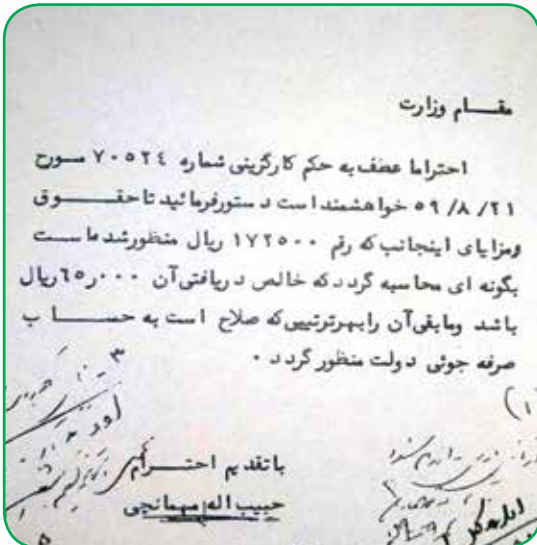


صمیمانه نه متجملانه

عروسی و عقد و شادی چیز خوبی است، حتی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هم برای دختر مکرمه خودشان مجلس عروسی گرفتند، شادی کردند و مردم شعر خواندند، زن‌ها دست زدند و خوشی کردند، اما نباید در این مجلس عقد و عروسی و این‌ها اسراف انجام بگیرد. یکی از اسراف‌ها همین مجالس عقد و عروسی گران قیمت است. در هتل‌ها، در این سالن‌های گران قیمت مجالس درست می‌کنند. مبالغ زیادی شیرینی و میوه و خوراکی حرام می‌شود، از بین می‌رود، روی زمین ریخته می‌شود و ضایع می‌گردد. برای چه؟ برای چشم‌وهم‌چشمی؟! برای عقب نماندن از قافله اسراف؟!

اسراف نباید بشود. اسراف اگر شد هم به خودتان ضرر زده‌اید، هم به مردم دیگر، هم به جوان‌ها و دخترها و پسرها ضرر زده‌اید و هم خودتان را از چشم پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله انداخته‌اید. از چشم امام زمان عجل الله تعالی فرجه انداخته‌اید. عروسی شیرین آن عروسی‌ای نیست که توی آن خیلی خرج می‌شود و اسراف زیاد در آن می‌شود. عروسی شیرین، عروسی صمیمانه است. صمیمانه که بود، عروسی شیرین می‌شود، ولو مختصر باشد. یک اتاق دو اتاق توی خانه، قوم و خویش، دوست و آشنا و رفیق دور هم بنشینند، این می‌شود عروسی... مگر سابق که این سالن‌ها نبود، این چیزها نبود... ازدواج‌هایی برکت‌تر از امروز بود؟ عزت دخترها مگر کمتر از امروز بود؟!

فاصله ما با شهدا



نامه شهید حبیب‌الله مهمانچی برای کم کردن حقوقش، مقایسه‌اش کنید با دفاع برخی از مدیران امروز از حقوق‌های چند ده‌میلیونی خودشان!

بوز خند به حقوق بشر جامعه جهانی



بعد از خارج شدن اسم عربستان از فهرست سیاه ناقضان حقوق کودکان به دلیل تهدید این کشور به قطع کمک‌های مالی خود به سازمان ملل، کودکان مظلوم یمنی در حرکتی نمادین اقدام به جمع‌آوری پول برای سازمان ملل کردند. آری این است جنگلی که اسمش را جامعه جهانی گذاشته‌اند!

علی اکبر حاجری
عاشقی، فقط یک مهر می خواهد

۱ فقط یک طیب است
که سه بار در روز
نوبت می دهد

۲ سجاده و دل
هر دو چشم انتظارند
همین که سجاده را پهن می کنی
سفره دلت باز می شود

۳ تنهادرمان
کر شدن گوش فلک
صدای اذان است

۴ شعریعی
دو تا بال را کنار یکدیگر بگذاری
و با آسمان حرف بزنی
صدای مکبر می آید: قنوت



۵ سجده
پناهگاهی است
که هیچ وقت
شیطان آن را پیدا نمی کند

۶ نیازی نیست
سر به صحرا بگذاری
عشقی
فقط یک مهر می خواهد

شجاع ترین آدم ها

معلم به بچه ها گفت: تو به کاغذ بنویسید به نظرتون شجاع ترین آدمها کیان؟

یه نفر نوشته بود: اونا که شب می تونن تو قبرستون بخوابن!
یکی دیگه نوشته بود: اونایی که از حیوونای جنگل نمی ترسن!

هر کی یه چیزی نوشته بود، اما یه نوشته خیلی برا معلم جذاب بود؛
شجاع ترین آدمها اونان که خجالت نمی کشن و دست پدر و مادرشونو می بوسن... نه سنگ قبرشونو!



گل باش

هیچ کس از کنار گل دست خالی بر نمی گردد؛
گلاب گیر به گلاب می رسد، کندودار به عسل،
نقاش به نقش، عکاس به عکس، بلبل به آواز و...
بیا و گل باش و چشمه خیر و خوبی.





توصیه مرحوم دولابی رحمه الله با خنده به زیارت بروید

سید پیری بود اهل اهر و اهل منبر و عبادت، لقب خوبی هم داشت: «وجه الله». او قصد رفتن به مشهد را داشت. به تهران آمد که با هم برویم.

به ایشان گفتم: شما برو، من چند روز دیگر می‌آیم. من تا بروم مدتی طول کشید و روزهای آخر صفر شد. در مشهد در صحن نو ایشان را دیدیم. تا مرا دید اشکش جاری شد. گفتم: حتماً این چند روز دائم گریه می‌کردی؟ گفت: گریه نکنم چه کنم. گفتم: اگر حضرت رضا علیه السلام بفرمایند: آقا وجه! شما سالی چند روز این‌جا می‌آیی، فقط گریه‌هایت را پیش ما می‌آوری، خنده‌هایت را کجا می‌بری، چه جواب می‌دهی؟ یک‌باره همان‌جا داخل صحن خنده‌اش گرفت و هرچه سعی می‌کرد جلوی خنده‌اش را بگیرد، نمی‌توانست.

بعضی از ما هم این جور هستیم. بعد از یک سال یا چند سال می‌رویم زیارت، فقط گریه‌هایمان را برای حضرت می‌بریم، حاجت‌هایمان هم روی آن. آن وقت ببینید چه می‌شود! درست است که ائمه علیهم السلام کریم هستند و بزرگوار، ولی انصاف داشته باشید. گریه‌هایتان را کنار بگذارید و خنده‌هایتان را بیاورید. اجتماع جای خنده است، دنیا جای خنده است. سر نماز که می‌روید با خنده بروید؛ البته خداوند هم مزاج ما را می‌داند برای همین گفت زیاد گریه کنید و کم بخندید؛ **فَلْيَضْحَكُوا قَلِيلًا وَلْيَبْكُوا كَثِيرًا**. خدا می‌گوید: حال که پیش ما نمی‌آیید و در بیابان‌ها سرگردانید، زیاد بگریید و کم بخندید والا بایستی، قشنگ‌ها را نزد امامان علیهم السلام ببریم.

طوبای محبت، ج ۲، ص ۵۶.

خادم



خوش به حالت که همیشه در شمیم نورانی بهشت تنفس می‌کنی!



اجازه ورود

به انتخاب صالحه تو کلی

هنوز فرش قرمز آویزان شده را کنار زده‌ام که صدایم می‌کند: عزیزم آقا ناراحت میشه!

برگشتم نگاهش کردم. گیج بودم فکر می‌کردم اصلاً من را صدا نمی‌کند. من چه کاری کرده بودم که آقا را! امام رضا علیه السلام را ناراحت می‌کرد؟

بیا عزیزم با دستمال رژتو پاک کن بعد برو، آقارو ناراحت نکن عزیز دلم!

انگار دنیا روی سرم خراب شده بود. بعد از دو سال آمده‌ام به دیدار امام رضا علیه السلام و این‌جا قبل از این که این فرش قرمز را کنار بزنم دستم را گرفته‌اند و نگذاشتند بروم.

دنیا روی سرم خراب شد دستمال از جیبم در آوردم سریع لب‌هایم را پاک کردم و رفتم. من؟! باورم نمی‌شد کسی به من تذکر بدهد. انگار امام رضا علیه السلام رویش را برگردانده بود از من. سرم را انداختم پایین جرئت نکردم سرم را بالا بیاورم. آخر من؟! من... خیلی بد است اولین تذکر را این‌جا به آدم بدهند! کنار فرش قرمز هنوز ایستاده‌ام، رویم نمی‌شود سرم را بالا بگیرم. اشک که در چشمانم جمع می‌شود یاد حرف عزیزی می‌افتم «همیشه قبل از ورود صبر کن بزار امام رضا علیه السلام بهت اجازه بده، اجازه ورود هم اشکه!»

آیه‌ها و آدم‌ها

تبعیض گرایان

محمدحسین شیخ شعاعی

«آیا به بخشی از کتاب آسمانی ایمان می‌آورید و به بخشی دیگر کفر می‌ورزید؟ پس کیفر کسانی از شما که چنین تبعیضی را روا می‌دارند، جز خواری و رسوایی در زندگی دنیا نیست، و روز قیامت به سوی سخت‌ترین عذاب بازگردانیده می‌شوند.» (بقره، ۸۵) آن‌چه پیامبران از سوی خداوند آورده‌اند، برای سعادت خود انسان است؛ البته با یک شرط مهم؛ این‌که همه آن به‌طور کامل پذیرفته و انجام شود نه به‌صورت گزینشی!

برنامه‌ای که خداوند برای ما پسندیده است، ممکن است در بعضی زمینه‌ها، به مذاق ما خوش نیاید و دوست داشته باشیم جور دیگری باشد، اما با این حال، نمی‌توانیم آن‌ها را از بقیه قسمت‌ها جدا سازیم و ادعا کنیم ما دین‌دارانی هستیم که فقط به بعضی از قسمت‌های دین معتقدیم! کسانی که چنین شیوه‌ای را برگزینند و چیزی از دین را انکار می‌کنند، در حقیقت تمام دین را رد کرده‌اند؛ دین آن‌ها یک شکل تکه‌پاره شده از دین واقعی است و چنین چیزی کاری از دستش بر نمی‌آید.

تبعیض‌گران یعنی کسانی که بین احکام خدا، تبعیض روا می‌دارند و برخوردی دوگانه با آن‌ها دارند، نه فقط در زمان نزول این آیات بلکه قبل و بعد از آن تا امروز وجود دارند. گاهی ناآگاهانه و بی‌سر و صدا، مرتکب تبعیض می‌شوند اما بعضی وقت‌ها، کاملاً با صراحت آن را بیان و از این عقیده‌شان دفاع هم می‌کنند. آن‌ها به قشر خاصی محدود نمی‌شوند و در هر جایگاه اجتماعی با هر سطحی از تحصیلات ممکن است حضور داشته باشند.

اما نکته بسیار مهمی که درباره نتیجه تبعیض در احکام خدا وجود دارد این است که چنین دینی نه تنها سعادت آن‌ها را تأمین نمی‌کند و اصلاً خاصیت دین را ندارد بلکه کاملاً به عکس باعث فلاکت آن‌ها حتی در همین دنیا می‌شود. به گواهی قرآن، کسانی که بخشی از تعالیم آسمانی را می‌گیرند و بقیه‌اش را کنار می‌گذارند، دنیایی ذلیلانه را تجربه خواهند کرد.



دو تمثیل

محسن سیمائی

نگاه عاشق

دست را که جلو چشمت بگیری، نگاهت از خیلی چیزها محروم می‌شود. دیگر نمی‌توانی به همه‌جا چشم بیندازی و فقط بخشی از اطرافت را می‌بینی. عشق هم همین است.

وقتی به کسی دل بستی و عاشقش شدی، این دل‌بستگی نمی‌گذارد همه جوانب را ببینی و در نتیجه معایب را هم نخواهی دید. پس تأمل و مشورت لازم است.

امیرالمؤمنین (علیه السلام) فرمود: «عَيْنُ الْمُحِبِّ عَمِيَّةٌ عَنْ مَعَايِبِ الْمَحْبُوبِ؛ چشم عاشق، از دیدن عیب‌های معشوق کور است.» (غررالحکم، ۶۳۱۴)



رشته دوستی

دانه‌های تسبیح اگر از هم

گریزان نیستند و کنار هم بند شده‌اند، به

لطف نخ و رشته تسبیح است. هر قدر که این

رشته محکم‌تر بود، دانه‌ها هم بیشتر کنار یکدیگر

می‌مانند

عمر دوستی آدم‌ها هم مرتبط است با رشته‌اش، هرچه رشته

دوستی استوارتر باشد، دوستی‌شان دوام بیشتری خواهد داشت.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) فرمود: «حُسْنُ الْخُلُقِ يُثْبِتُ الْمَوَدَّةَ؛

خوش‌خویی، رشته دوستی را استوار می‌کند.»

(بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۱۴۸).

مشهدی

فاطمه دولتی

فقط آن‌ها که آن‌جا می‌آیند می‌توانند از شما حرف بزنند، از شما بنویسند و از شما شعر بگویند، اما من کسی را می‌شناسم که بدون آمدن به آن‌جا همیشه، همه‌جا، همه‌وقت از شما می‌گفت. پدرم هر وقت که پشت‌بام طلایی خانه شما را از پشت شیشه تلویزیون می‌دید، بلند می‌شد و می‌ایستاد، دستش را روی سینه‌اش می‌گذاشت و قد خمیده‌اش را خم‌تر می‌کرد. نمی‌دانم زیر لب چه می‌گفت که گفتنش همان و پر شدن و خالی شدن تندتند چشمانش همان. مادر این‌جور وقت‌ها حواس خودش را عمداً پرت می‌کرد. تا می‌رفت حواس پرت شده‌اش را دوباره برگرداند و بگذارد سر جایش، پدر چشمانش را خالی کرده بود. آخر پدر عادت نداشت چشمانش را این‌طور وقت‌ها به مادر یا هیچ‌کدام از ما نشان دهد، اما من خیلی دوست داشتم تماشایش کنم. با این‌که

نگاهش را از همه می‌زدید ولی من صاف زل می‌زدم به چشم‌هایش و او برمی‌گشت نگاهم می‌کرد و می‌گفت: میری یه لیوان برام آب بیاری؟

هرچند پدرم تا آخر عمرش نتوانست مشهد برود اما به خدا خیلی «مشهدی» بود؛ یعنی خیلی «مشهدی» بود. حتی مشهدی‌تر از بعضی‌ها که هر سال وقتی تولد شما می‌شد می‌آمدند خانه‌تان و هر سال هم عکس یادگاری می‌گرفتند و وقتی برمی‌گشتند و پدر به دیدنشان می‌رفت، عکس‌هایشان را نشان پدر می‌دادند. من موقع تماشای عکس‌ها، پدرم را می‌دیدم که چه‌طور با تمام قوایش جلوی انفجار بغض را نگه می‌داشت و گلویش از بغض، تاول می‌زد. پدرم هفتاد و دو سالش بود که رفت؛ نه به مشهد که از دنیا رفت. شب تولد شما هم بود که رفت. پدرم تا آخر عمرش پولش را نداشت که بیاید جشن تولد شما. من با خودم عهد بسته‌ام هرچند بار در تمام عمرم که توانستم به مشهد بیایم، به نیابت از پدرم بیایم. می‌دانم هزار بار هم که به مشهد بیایم نمی‌توانم مثل پدرم «مشهدی» شوم. پدرم واقعا «مشهدی» بود، واقعا. ●



آکه خدا بخواد...

ابوالقاسم شهباز



همسایه‌ای داریم زحمت کش، دوست‌داشتنی و بامرام؛ آقای اسماعیلی، اسمش را هم، چون متولد نوروز است «نوروزعلی» گذاشته‌اند. شغلش هم نقاشی ماشین‌های سنگین است. خاطره خانه‌دار شدنش جالب بود؛ می‌گفت:

مستأجر بودم، کارها خوابیده بود و دستم هم تنگ تنگ بود. یک‌بار داشتم از کوچه‌مان رد می‌شدم، دیدم بساز و بفروش آشنایی دارد یک خانه نقلی می‌سازد و سفت‌کاری خانه رو به پایان است. رو کردم به او و گفتم «لوس اصغر! خونرو چند می‌فروشی؟» گفت «پنج میلیون» گفتم: گرونه! گفت «تو پولاتو بردار بیار تخفیف میدم. چه قدر پول داری؟» من رویم نشد بگویم هیچی! الکی گفتم: پانصد هزار تومان. بعد هم خوش‌وبشی کردیم و من رفتم.

همان شب دیدم کسی در خانه ما را می‌زند. در را که باز کردم، اوس اصغر بود که می‌گفت «پسر حاجی! بیا خونرو بهت بدم.» من که دستم خالی خالی بود گرانی خانه را بهانه کردم و گفتم: خیلی قیمت‌رو بالا میگی! گفت «سه و نیم میلیون بهت میدم خوبه؟» من دیگر چیزی نگفتم و نشستیم پای معامله. گفت «پانصد نقد داری؟» کمی من و من کردم و گفتم: حدوداً. گفت «شما پانصد رو بده من فردا چک دارم، بقیه‌رو هم شش تا چک بده، ماهی پانصد خوبه؟»

من که در عمل انجام شده قرار گرفته بودم، قبول کردم و قولنامه را نوشتیم و امضا کردیم.

تا از خانه بیرون رفت به همسرم گفتم اساس هارو جمع کن باید بفروشیم. خلاصه قسط اول با فروش لوازم خانه جور شد. حالا ما ماندیم و شش تا چک پانصد هزار تومانی و یک بازار کساد.

چند روزی رفتم دم مغازه دیدم از کار خبری نیست. خلاصه نزدیک چک اول که شد، التماسم به خدا شروع شد. با توکل به خدا رفتم در مغازه و دیدم مرتب کار می‌آورد آن‌طور که همه چک‌ها سر وقت پاس شد.

آقای اسماعیلی سال‌هاست که دو طبقه دیگر آن خانه را تکمیل کرده و حتی طبقه پایین را داده است به مستأجر.

بله اگر خدا بخواید، بدون پول هم کسی خانه‌دار می‌شود و اگر نخواهد با پول هم کسی خانه‌دار نمی‌شود و حتی اگر نخواهد آدمی که چند تا خانه دارد یا خانه چند طبقه دارد، بی‌خانمان می‌شود. ما این طرف ماجرا را هم دیدیم:

یک شب با فامیل رفته بودیم کوه صفا. کمی آن طرف‌تر از ما آقای با قیافه گرفته و مغموم نشسته بود و سیگار می‌کشید. باجناق بنده پیش او رفت و بعد از کمی اختلاط برگشت و از ماجرای زندگی او گفت:

«توی یکی از محله‌های خوب اصفهان تو بهترین موقعیت یه خانه سه طبقه کنار پارک داشته با امکانات کامل. یکی از آشناهاش بهش پیشنهاد میده خونرو بفروشن و کارگاه تولیدی بزنن. خونرو اون موقع به قیمت ۱۵ میلیون می‌فروشه و به کار می‌زنن که به دلیل کمبود سرمایه و برخی مشکلات دیگه نمی‌تونن کارگاه‌رو به ثمر برسونن و اون کار ناتمام می‌مونه. از طرف دیگه قیمت خانه یک‌دفعه می‌کشه بالا و همون خونه الان قیمتش ده برابر شده و ایشون در حال حاضر مستأجره و به قول معروف: از اون جا رونده و از این جا مونده!»

«بگو: چه کسی می‌تواند شما را در برابر اراده خدا حفظ کند اگر او بوسی یا رحمتی را برای شما اراده کند؟ و آن‌ها جز خدا هیچ سرپرست و یآوری برای خود نخواهند یافت.»^۱

قابل توجه بعضی‌ها که خودشان را همه‌کاره عالم می‌دانند و به خدا دهن کجی می‌کنند؛ باور کنیم امور مخلوقات هیچ‌وقت از دست خدا بیرون نمی‌رود.

«شما هرگز نمی‌توانید بر اراده خدا چیره شوید و از حوزه قدرت او در زمین و آسمان بگریزید و برای شما جز خدا، ولی و یآوری نیست.»^۲

پی‌نوشت‌ها

۱. احزاب، ۱۷.

۲. عنکبوت، ۲۲.

برای اول ذیقعدة (۱۴ مرداد) تولد حضرت

فاطمه معصومه

یک روز در بهشت

زهرا آقازاده نژاد

ایستاده‌ام این جا، بین این دره‌های بزرگ که تا آخر آن‌ها را گشوده‌اند. ایستاده‌ام، نگاه می‌کنم به سرتاسر این صحن با صفا، به رواقی که هزار تکه از خاطراتم، در حافظه قلعه‌قطعه آینه‌هایش مانده است. کودکی‌ام دور تادور حوض آبی بزرگ صحن می‌دود، دست به آب می‌برد و خنده‌هایش موج می‌زند توی آینه آب، سر بالا می‌برد و یاکریم‌ها را دنبال می‌کند تا بالای گل‌دسته‌ها و فکر می‌کند، این جا که همه شادی دنیایش در آن است، نکند همان بهشت باشد؟!

نوجوانی پر سؤالم نشسته توی رواق آینه و من‌های کوچکش را یکی‌یکی می‌شمارد و در آینه‌های مهربان شما به دنبال چشم‌های نمناکش می‌گردد.

جوانی‌ام دست انداخته بین گره‌های ضربحت، پیشانی می‌چسباند و خنکای دل‌چسبی گره پیشانی‌اش را باز می‌کند. من این بهشت کوچک و زیبا را از یاد نمی‌برم بانو. می‌دانم همسایه مهربان! شما هم مرا یادتان می‌ماند. خدا را چه دیدید، شاید یک روز در بهشت همدیگر را شناخیم. اجازه ورود به حرمتان، حبه قندی است که در دلم آب می‌شود.

حالا سی‌سالگی‌ام بی‌هیاهو و آرام آمده تا برای کودکتان خاطره‌ای از بهشت بسازد و زیر لب می‌گوید «یا فاطمه اشفعی لنا فی الجنة».

فاطمه دیگر

نیلوفر زیران پور

بانوی نور و عاطفه و کرامت!

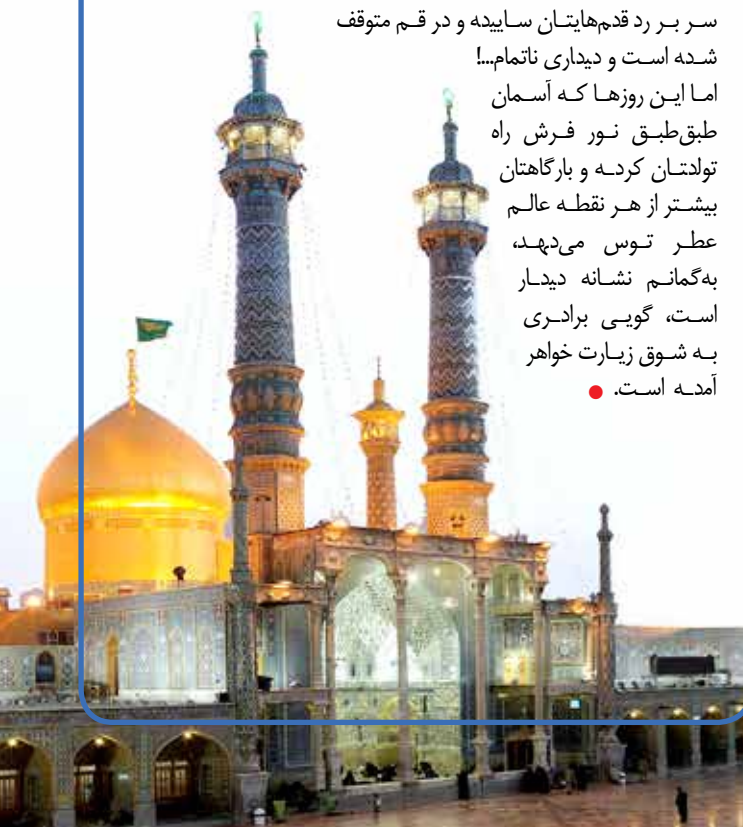
آن روز که همسایه‌تان شدم تازه فهمیدم نفس کشیدن در کوی شما لطف دیگری دارد؛ شما که زیارتان همسان زیارت یاس گمشده مدینه است، شما که بودنتان پایان بی‌قراری است و اجابت ناگفته‌ها، معصومه‌عالم!

نخستین بار که به پابوسی‌تان آمدم، ساکت ایستادم و التماس چشمانم را به شبکه‌شبکه ضربحتان دخیل بستم. اشک موج زد و تاریخ به عقب برگشت، خانه‌ها همان خانه و فاطمه همان فاطمه بود. عطر آشنایی جانم را پر کرد، چه قدر بهشت نزدیک بود؛ بهشتی که در فاصله «یا فاطمه اشفعی لنا فی الجنة» مرا به خود می‌خواند. دستانتان مشتاق ملاقات دامن سخاوتمندان بود، انگشتانتان که حلقه شد دور شبکه‌ها، گویی ردای محبت شما را لمس می‌کردم، شما برابر ایستاده بودید، نزدیک‌تر از همیشه. رد اشک روی صورت‌م حرف‌های ناگفته‌ام را به زبان می‌آورد «معصومه، یعنی قداست مریم و عصمت فاطمه و ادامه قصه غصه‌های زینب در جست‌وجوی برادر»

بانوی زیارت و غزل! ای میراث‌دار غربت و رنج!

جاده‌ها، تمام مسیر آمدنتان را بی‌وقفه دویده‌اند از شوق؛ مدینه تا قم و شانه‌های زمین کوله‌بار دل‌تنگی عاشقانه‌تان را به دوش کشیده است، تاریخ سر بر رد قدم‌هایتان ساییده و در قم متوقف شده است و دیداری ناتمام...

اما این روزها که آسمان طبق طبق نور فرش راه تولدتان کرده و بارگاهتان بیشتر از هر نقطه عالم عطر توس می‌دهد، به‌گمانم نشانه دیدار است، گویی برادری به شوق زیارت خواهد آمده است.



همیشه با ماست

سمیه ترابی

نباید منحصر به روز خاصی باشد؛ بهتر بگوییم نمی‌شود فقط یک روز را به او اختصاص داد.

ما در طول زندگی معاشرت‌های بسیاری با افراد گوناگون داریم. گاهی معاشران ما کاملاً مورد علاقه ما هستند و حتی مشتاق و پی‌گیر ارتباط با کسانی هستیم و هر لحظه و ثانیه مترصد به دست آمدن فرصتی برای دیدارشان، در کنارشان بودن و با آن‌ها سپری کردن. گاهی هم با کسانی حشرونشر داریم که اصلاً تمایلی به ارتباط با آن‌ها نداریم. آدمی اما در طول دوران زندگی‌اش علی‌رغم همه این ارتباط‌ها و حضور در میان همه این جمعیت‌ها باز تنهاست؛ این تنهایی صورت‌های گوناگونی دارد و بسته به شرایط انسان، اندازه‌اش متفاوت است؛ البته گاهی به دلیل همین شرایط، آدمی هیچ‌وقت به تنهایی خودش واقف نمی‌شود و در میان ارتباط‌های گسترده گرداگردش خود را تنها نمی‌بیند، اما اگر به دلایل افراد برای ادامه ارتباط با خودتان فکر کنید و اگر به دلیل اصلی و نقطه شروع و آغازین این ارتباط بیندیشید، حتماً ارزش حضور افراد مختلف در زندگی شما تغییری چشمگیر می‌کند و میزان فاصله آن‌ها نسبت به شما و در نتیجه تنهایی شما مشخص‌تر می‌شود.

از شروع مهاجرت آدمی به این سیاره اما کسی هست که با وجود او انسان هیچ‌وقت تنها نیست؛ کسی که از زمان تشکیل نطفه و اولین دقایق آغاز حیات همواره با ماست. او فرزند آدم را چنان دوست دارد که گاه و در بیشتر مواقع، از خودش نسبت به او دلسوزتر است؛ از خودش می‌گذرد و همه‌چیز را فدای این انسان تازه پا گذاشته به جهان می‌کند، حتی او را به خودش ترجیح می‌دهد و همه‌چیز این جهان را در مقابل این مخلوق کوچک، حقیر می‌بیند؛ فقط به او فکر می‌کند و به رویش و نتیجه رسیدن این نهال.

برگردیم به ابتدای قصه؛ آدم از ابتدا تنها بود و در عصر توسعه پیشرفت هم‌چنان که زمان به آخر می‌رسد او هم به قیامت خودش شبیه‌تر می‌شود. هر کس سر در کار خودش دارد و کسی به فکر کسی نیست، همه برای توسعه تلاش می‌کنیم، از آسمان خراش بالا می‌رویم و تا سیاره‌های دیگر پرواز می‌کنیم ولی چنان زندگی ما قیامت است که چون قیامت تنهایییم و از هم گریزان.

فقط یک نفر! کسی که از بدو تولد ما را تنها نمی‌گذارد، کسی که حتی در آسمان با ماست و در زمین با ما؛ کسی که فرزند چنان معنای خاصی برایش دارد که حاضر به گذشتن از همه‌چیز باشد. او تا قیامت ما را تنها نمی‌گذارد، کسی که فقط نه یک روز که همه اوقات و همه لحظه‌ها و روزها به او تعلق دارند.

مادر تنها کسی است که همیشه با من است و دعا می‌کنم همیشه بماند.

تقدیم به مادر بزرگوارم سرکار خانم مرزوقی ●



کاریکلماتور

متن و تصویرسازی از سمیه ترابی

- به مقصد «ترسیدن» آمده بود؛ تنها برگشت.
- پسته قیمتش بالا رفت خندان شد.
- پسته گران شد دهانش باز ماند.
- آب بدون آتش بی‌بخار است.
- غربت؛ ماندن در محاصره تنهایی است.
- ماه دور زمین گشت تا خاموش شود.
- آب دو حرف دارد که در یک کلمه حرفش را می‌زند.
- ناتوانی، پرتگاه حیات است.
- عطر تنها در خاطره تنفس باقی می‌ماند. ●



آداب خواستگاری

دکتر امیرحسین بانکی پور فرد

مگر آن که تأکید کنید این‌ها آن چیزی است که دوست دارم باشم ولی الان نیستم، وعده‌های دروغ به‌طرف مقابلتان ندهید. مهارت «خوب گوش دادن» در بین جوانان امروز کمتر رعایت می‌شود؛ چراکه عمده دغدغه افراد، خوب حرف زدن است؛ درحالی‌که در خواستگاری خوب گوش دادن مهم‌تر و لازم‌تر است.

در جریان گفت‌وگو راست‌گو و صادق باشید، اما خودمانی و خیلی راحت با هم برخورد نکنید، چون ممکن است وابستگی ایجاد کند و آن جو عقلانی و صادقانه را به فضایی احساسی تبدیل کند. هیچ‌گاه راحت صحبت کردن در جلسه را حمل بر آرامش داشتن با او در زندگی نگذارید؛ زیرا آرامش محصول تفاهم و صمیمیت‌هاست نه فقط راحت گفت‌وگو کردن.

طفره رفتن از پاسخ به سؤالات، هشدار برای شماس: زیرا مسائلی را ممکن است از شما پنهان کند که زندگی شما را یک عمر تحت تأثیر قرار دهد.

در جلسات خواستگاری، بیش و پیش از آن که جواب مهم باشد، سؤال مطرح است؛ چه‌بسا پاسخ به سؤالات را حفظ کرده باشد. سؤالات بیشتر معرف افراد است تا جواب‌ها.

اگر در دوران مجردی دچار لغزشی شده‌اید و کسی هم از آن باخبر نیست و شما نیز توبه کرده‌اید، بعد از ازدواج هم همسرتان متوجه آن نمی‌شود، نباید آن را در جلسه خواستگاری مطرح کنید. گناهان و خطاهای ما، بین ما و خدای ماست، هیچ‌کس اجازه ندارد آبروی خود را جلوی دیگران ببرد و از طرف مقابل هم نخواهید به این مسائل اشاره کند. ●

متأسفانه در خواستگاری‌ها آداب رعایت نمی‌شود و خواستگاری‌هایی که اکنون بین جوانان متداول شده است، سنگی معلق در هواست! خواستگاری‌های مستقیم که جوانی از جوان دیگر در پی یک دیدار سطحی و دل‌باختگی ذهنی انجام می‌دهد، در طی سه جلسه گفت‌وگو با هم خودمانی می‌شوند و می‌گویند اگر به تفاهم رسیدیم بعداً با خانواده‌ها در میان می‌گذاریم، وقتی از آن جوان می‌پرسیم: چرا این‌گونه عمل می‌کنی؟ می‌گوید «می‌خواهم طرف را بشناسم.» درحالی‌که در این ارتباطات قبل از این که شناسایی انجام شود، دل‌باختگی ایجاد می‌شود و دل‌باختگی و عاشقی مانع از شناسایی است.

توصیه می‌کنیم برای به‌دست آوردن آرامش قبل از خواستگاری، دور رکعت نماز طلب خیر بخوانید و دعا کنید که آن‌چه خیر و صلاحتان است برای شما پیش آید.

جلسه اول خواستگاری را هم در خانه عروس برگزار کنید؛ نه جای دیگر مانند خانه اقوام و محیط‌هایی مثل پارک، برای این جلسات بهتر است کسی غیر از خانواده نباشد و اقوام خبردار نشوند و در زمانی باشد که خانه خیلی شلوغ نیست تا تمرکز بیشتری به‌وجود آید، هم‌چنین طبق روایات خواستگاری باید پنهان بماند.

پوشاندن عیوب صورت با آرایش کار عاقلانه‌ای نیست؛ عبور از مرحله اول را سریع ولی موانع بعدی را بیشتر و سخت‌تر می‌کند. اگر در نگاه اول از قیافه‌اش خوشتان نیامد، ولی متنفر هم نبودید، با او به گفت‌وگو بپردازید شاید نظرتان عوض شود. آن‌چه که واقعاً هستید را بیان کنید؛ نه آن‌چه در آرزوهای خود می‌اندیشید؛



عمل به وظیفه

استاد سیدعلی اکبر حسینی

نشدند؟!

جوانی با یقین به من می گفت که من می دانم هیچ گاه منحرف نخواهم شد. گفتم چرا؟ گفت برای این که نیمه شب وقتی که بیدار می شوم، مادر بزرگم را می بینم که گوشه اتاق ایستاده با چادر سفید دست به قنوت برداشته و من برق اشکش را در آن تاریکی اتاق مشاهده می کنم که ما را دعا می کند. می گوید: خدایا بچه هایم را نگهدار، بچه هایم را از انحراف محفوظ بدار. دعای مادر و مخصوصاً دعای نیمه شبی دفع صد بلا بکند. اگر خانه، محل صدق باشد، محل محبت باشد، خیلی نباید در تربیت بچه ها دلوایس بود و سخت گیری کرد. همان خدایی که دست من و شما را گرفته دست بچه های ما را هم خواهد گرفت و آن ها را در طریق خیر کمک خواهد کرد. ما باید وظیفه مان را انجام دهیم و اگر وظیفه مان را انجام دادیم دیگر کار قبل از این و بعد از این با خداست.

اگر بخواهیم به قدرت خود اتکا کنیم ناتوانیم و باید نگران باشیم؛ چون توانایی هدایت فرزندان را نداریم، توانایی تربیت آنان را نداریم. باید از خدای متعال مدد بخواهیم که او هادی است، او مرشد است، او هدایت گر است.

من یادم هست وقتی مادر مرحومه ام می خواست ما را به خاطر کار خطایی که کرده بودیم، دعوا کند، می گفت: مادر، خدا هدایت کند! به جای این که نفرین کند، به جای این که دشنام دهد، به جای این که سرزنش کند، دعا می کرد آن هم یک چنین دعای خوبی. ما باید وظیفه خودمان را انجام دهیم خدا هم لطفش را شامل حال ما خواهد کرد. چه بسا بچه هایی یتیم بودند و تربیت شدند و به مقام های بالا رسیدند، پدر هم نداشتند. مگر حضرت امام در یتیمی بزرگ نشدند، مگر حضرت علامه طباطبایی صاحب تفسیر گران قدر المیزان در یتیمی بزرگ



معنویت جعلی

سرکار خانم نیلچی زاده

برنامه مستند آشپزی سعی می کنند از مواد غذایی حرام استفاده کنند. ولی وقتی برنامه در محرم یا صفر برگزار می شود، صراحتاً اعلام می کنند به احترام محرم و صفر، مشروب یا الکل یا فلان چیز را که حرام است، استفاده نمی کنیم. مخصوصاً از آیت های فرهنگ دینی مردم استفاده می کنند، ولی در کنارش انواع محرمات ساز و آواز و ارتباطات حرام را ترویج می دهند و آن قدر آن را تسهیل می کنند که مخاطب حس می کند پس کشور، فرهنگ و روحانیان ما مشکل دارند. قرآن، بیان می دارد که یهودیان سخنان خدا را تحریف می کنند؛ یحرفون الکلم عن موضعه. امروزه نیز غرب تحریف های بیشنی و نگرشی و انگیزشی ایجاد می کند، ولی با هنرهای دیداری و شنیداری، حق و باطل را به گونه ای با هم می آمیزند که فرد باورش می شود گفته آنان حق است و آن چه خودش دارد، کارآمد نیست و به تدریج ارتباط آن ها را با منابع اصیل دینی کم رنگ می کند.

یکی از کارهای استراتژیک دشمن، این است که تخریب اعتقادات صحیح را با ترویج معنویت انحرافی دنبال کنند، نه مقابله رودررو. معنویت جعلی بهترین دین است برای کسانی که می خواهند با خدا ارتباط داشته باشند، اما هیچ محدوده ممنوعه ای هم نداشته باشند. یعنی هیچ حرامی حرام نباشد. در این برنامه امکان دارد بعضی از موضوعات خاص دینی را در کاراکترهای داستانی بگذارند و بعضی چیزها را در حد خیلی ضعیف رعایت کنند، اما در سایر موارد به قدری انحرافات اخلاقی و رفتاری دارند که مخاطب احساس کند می توان با خدا ارتباط داشت و اهل بیت را هم دوست داشت، اما خیلی گناهان را هم انجام داد، ولی قرآن می گوید اطاعت از شیطان قطعاً بین انسان و خداوند فاصله عمیقی می اندازد و او را دوزخی می کند و راه برگشت برای انسان باقی نمی گذارد. با استفاده از ترفندهای مختلف این تفکر را ترویج می دهند. مثلاً در



من تمام شدم!

معصومه انواری اصل

نگویند «هنوز نه». اصلاً می‌خواستم بست بنشینم دم دروازه و تا آمدنش تکان نخورم. ذوق دیدنش داشت مرا می‌کشت. نفهمیدم چه‌طور تا آن‌جا رفتم. فقط وقتی به خودم آمدم که دیدم کنار دروازه شهرم، چند پاسبان آن‌جا پرسه می‌زدند. عده‌ای هم نشسته بودند و با هم گفت‌وگو می‌کردند. رفتم جلو و به

چند روز بود که مدام دو سه ساعت مانده به ظهر آهنگری را می‌بستم و می‌رفتم تا از آمدنش خبر بگیرم. امروز که اصلاً دستم به کار نرفته بود. هر پُتکی که می‌زدم انگار روی قلبم کوبیده می‌شد. همه‌چیز را رها کردم و دکان را بستم. راه افتادم به طرف دروازه شهر. توی راه خدا خدا می‌کردم که امروز دیگر



گرفتم و گفتم «برادر! امام این جا چه می کنند؟ مردم شهر طوس منتظر ایشانند» گفت «نزدیک شهر که شمیم ناله هایی شنیدیم، من و امام آمدیم به این سمت، ببینیم چه شده است.»

رسیده بودیم کنار قبر. ما پشت سر امام بودیم. جمعیت دور تا دور قبر ایستاده بودند. حضرت دوباره نشست کنار جنازه و دستش را گذاشت روی سینه او «ای فلانی پسر فلانی! تو را به بهشت بشارت باد، از این ساعت به بعد دیگر ترسی نداری.» جمعیت همه متعجب به هم نگاه کردند. من هم نگاه پرسشگرانه ام را به همراه حضرت دوختم. او به امام عرض کرد «قربانتان شوم! مگر شما این مرد را می شناسید؟ به خدا قسم شما تا قبل از امروز هرگز به این سرزمین پا نگذاشته اید.» امام بلند شد و رو کرد به او «موسی جان! مگر نمی دانی اعمال شیعیان ما را در هر صبح و شام به ما نشان می دهند؟ (همه شما را خوب می شناسیم.) اگر کوتاهی در اعمال تان باشد از خداوند متعال می خواهیم آن را ببخشد و اگر عمل نیکی ببینیم از خدا می خواهیم که از صاحبش قدردانی کند.»

دیگر طاقت نیاوردم؛ مثل برق رفتم جلو و خودم را انداختم روی دستان امام و تند و تند بوسیدمشان. امام دستانش را کشید و مرا در آغوش گرفت. حتی تصور آغوش امام دیوانه ام می کرد. من دیگر تمام شدم.

بر اساس روایتی از موسی بن سیار.

بحار الانوار، ج ۴۹، ص ۹۸. ●

یکی یکی از کنار من گذشتند و رفتند به طرف جنازه. سوارها نزدیک شدند. از نشانی هایی که از او داشتم شناختمش. نسیم خنکی وزیدن گرفت. یک قدم به جلو برداشتم. سیل جاری شد و اشک ها امانم را بریدند. سوارها رسیدند به تشییع کنندگان. من چسبیده بودم به زمین انگار، همه برگشتند و سوارها را دیدند. همه افتاد توی جمعیت. امام از اسب پیاده شد. سرتاپا سفیدپوش و پاکیزه، با دستاری سبز رنگ و چهره ای نورانی. همراهش هم از اسب پیاده شد. جمعیت راه را باز کردند تا امام آمد و رسید به جنازه. فقط یک قدم دیگر توانستم بردارم. امام نشست و جنازه را خوب نگاه کرد. بعد دو دستش را بُرد زیر بدن او و در آغوشش گرفت؛ انگار مادری بچه کوچک و دلبنده اش را بغل کند. همه منقلب شدند و گریه سر دادند. همه با گریه مخلوط شده و غوغایی بود برای خودش. دلم می خواست جای آن جنازه باشم. حضرت، جنازه را دوباره همان طور خواباند و بلند شد و با همراهش شروع کرد به گفت و گو. صدایشان توی هیاهو و ناله و شیون گم بود. هر جور شده خودم را نزدیک تر کردم تا صدای مولایم را بشنوم. به همراهش فرمود «ای موسی بن سیار! هر کس جنازه دوستی از دوستان ما را تشییع کند، از گناهانش پاک می شود؛ مثل روزی که از مادرش متولد شده.» چند نفر جنازه را بلند کردند و بُردند کنار قبر. آقا هم راه افتادند و دنبالشان رفتند. خودم را به هر زحمتی بود از بین جمعیت رساندم به همراه امام که پشت سر ایشان حرکت می کرد. بازویش را

آن عده سلام کردم. گفتم «خبری نشد برادران؟» سر تکان دادند «هنوز نه». من هم کنار آن ها نشستم و زُل زدم به بیابان هایی که آن سوی دروازه بود و هیچ سواری تویشان پیدا نبود. پیرمردی از بین آن عده، پریشانی ام را که دید، لیخند زد و گفت «برادر! عجله نکن. بالأخره می آیند. خبر آمده که نزدیک شده اند.» هر دو دستم را کشیدم به صورتم. گفتم «صبرم تمام شده پدرجان!» گفت «ما هم مثل تو، اصلاً همه شهر منتظرند.» این را که گفت سر برگرداندم طرف شهر، جمعیتی به طرف دروازه می آمدند و جنازه ای را تشییع می کردند. زن ها ناله های جاسوزی سر داده بودند. میت روی دست جوان ها آمد و از دروازه گذشت و رفت به طرف قبرستان که بیرون دیوار شهر بود. بلند شدم تا تشییع کنندگان را همراهی کنم. همیشه، حتی به اندازه چند قدم با تشییع ها همراه می شدم. راه افتادیم. زن ها ناله کنان پشت سر مردها می آمدند. سر و صدای زیادی بلند بود. رقتیم تا رسیدیم به قبرستان. چند متری مانده به قبر میت، جنازه را گذاشتند روی زمین و دوش را گرفتند به گریه کردن. فاتحه ای خواندم و پشت به جمعیت کردم که از آن ها جدا شوم و برگردم طرف دروازه شهر. چشمم افتاد به دو سوار که می آمدند طرف قبرستان. دلم یک چیزهایی گواهی داد. ناخودآگاه دستم رفت به طرف دستارم و مرتبش کردم. هر چه آن ها نزدیک تر می شدند قلبم از من دورتر می شد. خواستم چند قدم به جلو بردارم ولی پاهایم یاری نکردند. هنوز کسی متوجه آن ها نشده بود. جمعیت



سمانه هوشمند

این هم صدقه است

فهماندن سخن به ناشنوا

مغازه کوچکی کنار نانوايي داشت و با تعمير كفش‌های كهته و برق انداختنشان زندگي خانواده‌اش را اداره می‌کرد. بیشتر مشتری‌هایش او را می‌شناختند و می‌توانستند خواسته‌شان را به كفاش بفهماند اما گاهی اوقات پیدا می‌شدند مشتریانی كه خبر نداشتند آقای كفاش از نعمت شنوایی بی‌بهره است. آن روز عصر كه برای گرفتن نان در صف نانوایی ایستاده بودم، پیرمردی عصا‌زن‌ان وارد مغازه كفاش شد و از ظواهر امر به نظر می‌رسید كه از این قضیه بی‌اطلاع است. به مغازه كه پا گذاشت، روی چهارپایه‌ای نشست و كفش‌های پاره‌اش را روی میز روبه‌روی كفاش قرار داد و گفت: باباجان! این‌ها را برایم تعمير كن تا فردا پیام ببرم.

مرد كفاش با اشاره دست نشان داد كه متوجه نشده. پیرمرد تازه فهمید صاحب مغازه نمی‌تواند بشنود، پس به آرامی بلند شد و خیلی باحوصله و زیبا با اشاره دست‌ها و لب منظورش را رساند. هر دو لبخند زدند، لبخند كفاش به معنای این كه فهمیدم، و تبسم پیرمرد رضایت از این می‌داد كه توانسته مفهوم كلامش را برساند.

بر گرفته از روایت امام صادق (علیه السلام)
«فهماندن سخن به ناشنوا بدون آن كه از این كار به ستوه آیی، صدقه‌ای گوار است.» (منتخب میزان الحکمه، ص ۳۱۹)

اعلام خطر

صبح كه از خانه بیرون آمدم، وقتی در حال قفل كردن در بودم، چشمم افتاد به چاله‌ای کنار پیاده‌رو. انگار دیشب يك نفر درپوش فاضلاب را دزدیده بود. نمی‌دانم اصلاً قیمتی داشت یا نه، شاید داشته كه آن را دزدیده بودند! اما بهر حال وضع خطرناکی ایجاد شده و ممكن بود هر آن، عابری و یا كودکی ناخواسته به درون آن سقوط كند. دیرم شده بود و نمی‌توانستم برای این گودال، كاری انجام دهم. فقط دعا كردم تا شهرداری دوباره پوششی روی آن قرار دهد تا كسی در آن چاله نیفتد.

سريع كليد را داخل کیفم قرار دادم و با حساب سرانگشتی متوجه شدم كه اگر باز هم بایستم حتماً به اتوبوس ساعت هفت نخواهم رسید، پس سریع حرکت كردم.

ظهر وقتی خسته به منزل نزدیک می‌شدم از دور طناب زردی نظرم را جلب كرد. جلوتر كه آمدم تازه متوجه شدم بنده خدایی برای این كه مردم به گودال نزدیک نشوند با چند متر طناب زرد دور آن مكان را گرفته و غیر از آن حتی با تخته‌ای چوبی رویش را پوشانده تا كودكان از سر كنجك‌كوی برایشان اتفاقی نیفتد. ناخودآگاه در دلم گفتم: خدا پدرش را بیامرزد! هنوز در حال بررسی صحنه بودم كه حاج حمیدآقا همسایه‌مان در منزلشان را باز كرد و گفت: مراقب باش! دورش را گرفتم. به شهرداری هم تلفن كردم. ان شاءالله تا چند ساعت دیگر برای تعميرش می‌آیند. سلام كردم و بعد از تشكری کوتاه خداحافظی نمودم. وقتی وارد خانه شدم از كم كاری خودم شرمنده بودم و به حال حاج حمیدآقا همسایه‌مان غبطه می‌خوردم چون او همیشه اهل صدقه دادن بود اما من...

بر گرفته از روایت پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله)
«هر هر مسلمانی است كه هر روز صدقه بدهد. عرض شد: چه كسی توان این كار را دارد؟ حضرت فرمودند: برداشتن چیزهای آسیب‌رسان از سر راه صدقه است.» (منتخب میزان الحکمه، ص ۳۱۹)

کَلِّ عِبَادَ اللَّهِ يَا

ادای دین هر مردمانی که اقلیت در پاسداشت مجاهدت شهدای جبهه مقاومت اسلامی (مداخعتان حرم)





صدای العطش می‌شنوم

روایتی از عباس دانشگر شهید دهه هفتادی

نوجوانی‌ات با اشک برای غربت حسین (علیه السلام) سر شود و حالا که به حریم زینب (علیها السلام) دست‌درازی می‌کنند دلت آرام بگیرد. چند باری درخواست داد که به سوریه برو، داوطلبانه. اجازه نمی‌دادند، اما او بالاخره رفت.

رفتنی که با همه رفتن‌ها فرق دارد، عباس دهه هفتادی تازه‌داماد بود، چهل روز قبل از اعزامش، نامزد کرده بود تا دینش کامل شود، همه دوستان هم‌رزمش دورهاش می‌کردند و نمی‌گذاشتند عباس جلو برود، آخر داماد چهل‌روزه آرزوها دارد؛ برای آینده‌اش، برای زندگی‌اش، اما انگار جنس آرزوهای عباس با ما فرق می‌کرد، انگار او آرزویی جز پرواز نداشت. دوستانش نمی‌دانستند دل عباس برای رفتن بی‌قراری می‌کند و خدا بنده‌های بی‌قرارش را بیشتر دوست دارد.

۱۷ خرداد با خانواده‌اش تماس گرفت تا خبر سلامتی‌اش را بدهد و دل‌نگرانی‌های مادرش را آرام کند، آخر مادر از عید تاکنون عباسش را ندیده بود، مادری که نمی‌دانست این آخرین باری است که صدای پسرش را می‌شنود. ظهر پنجشنبه ۲۰ خرداد ۹۵ یک موشک به خودرویی که عباس در آن بود اصابت می‌کند تا او از تمام تعلقات دنیایی رها شود، ۲۳ خرداد پیکرش را به معراج شهدا می‌آورند، پیکری که نیمی از آن سوخته است. ۲۵ خرداد مردم سمنان پذیرای جوان ۲۳ ساله‌ای می‌شوند که دست از درس و دانشگاه شست، در آستانه ازدواج و روزهای پرشور جوانی خدایی شد و به آرزویش رسید. پدرش می‌گوید «مطمئن بودم شهید می‌شود»، در وصیت‌نامه‌اش نوشته است: آخر من کجا و شهدا کجا؟ خجالت می‌کشم بخوام مثل شهدا وصیت کنم من ریزه‌خوار سفره آنان هم نیستم.

راستی! دردهایم کو؟ چرا من بی‌خیال شده‌ام؟ نکند بی‌هوشم؟ نکند خوابم؟ مثل آب خوردن چندین هزار مسلمان را کشتند و ما فقط آن را مخابره کردیم. قلب چند نفرمان به درد آمد؟ چند شب خواب از چشمانمان گریخت؟ آیا مست زندگی نیستیم؟ «الَّذِينَ هُمْ فِي خَوْضٍ يَلْعَبُونَ» ما هستیم، خدایا! مرده‌ام تو مرا دوباره حیات ببخش. خوابم تو بیدارم کن. خدایا! به حرمت پای خسته رقیه (علیها السلام) به حرمت نگاه خسته زینب (علیها السلام) به حرمت چشمان نگران حضرت ولی عصر (علیه السلام) به ما حرکت بده خدایا تو هوشیارمان کن، تو مرا بیدار کن، صدای العطش می‌شنوم صدای حرم می‌آید گوش عالم کر است.

حالا خاطرات عباس مانده و اشک‌های برادر، بی‌قراری‌های مادر، حزن چشمان پدر، ناله‌های همسر، راستی چه کسی می‌گفت «مدافعان حرم در ازای گرفتن پول می‌روند جنگ» راستی قیمت همه این‌ها چند؟!

چشمان خیس‌م روی «خ د د» می‌ایستد، این علامت اختصاری برای ما دهه هفتادی‌ها زیادی آشناست، یعنی «خیلی دوست دارم» نامه شهیدی است به همسرش در روز اعزام به سوریه. نمی‌شناسمش مثل همه شهدایی که نشناختم، اما این بار می‌خواهم از او بیشتر بدانم. عکسش را می‌بینم، در نگاه اول چشمانش با من حرف می‌زند و خنده معصومانه‌اش؛ خنده‌ای که هنوز بوی کودکی می‌دهد، اما او جوانی است که غیرت تدریس می‌کند. باور این که او هم‌نسل من باشد سخت است، مگر دهه هفتادی‌ها هم شهید می‌شوند؟!

عباس دانشگر متولد اردیبهشت سال ۷۲ در شهر سمنان بود و ته‌تقاری یک خانواده مذهبی. کودکی و نوجوانی‌اش در هیئت‌ها و مجالس اهل بیت گذشت و با عشق علم‌دار کربلا قد کشید. پیش‌دانشگاهی را که تمام کرد در گزینش داخلی دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (علیه السلام) قبول شد. تازگی‌ها دلش آرام و قرار نمی‌گرفت، مگر می‌شود روزهای

راه آسمان همیشه باز است

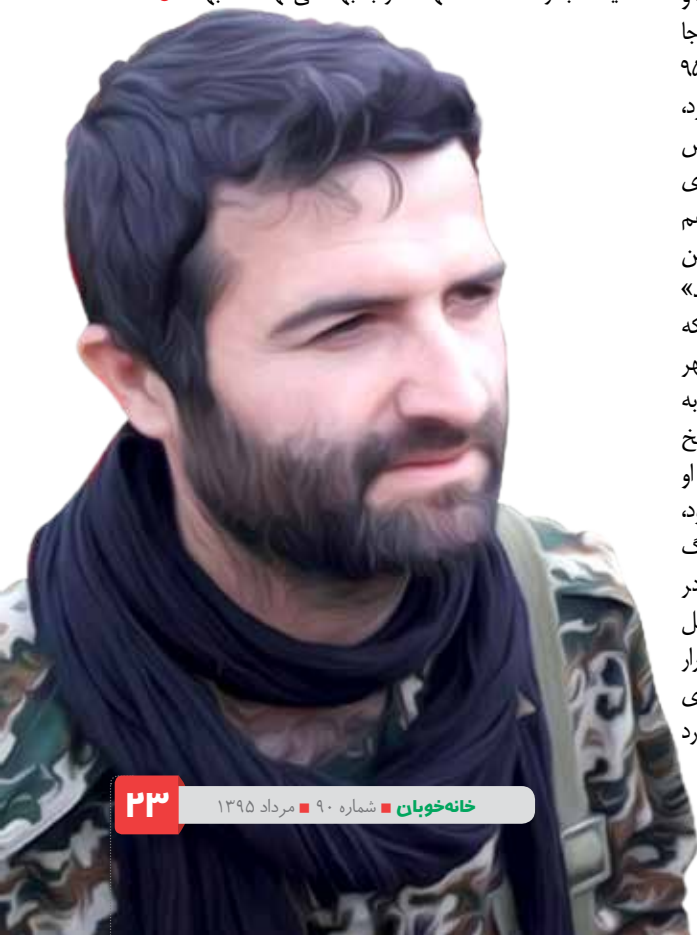
فاطمه‌دولتی

لعن آیندگان قرار خواهیم گرفت.» در تمام مصاحبه‌ها و گفت‌وگوهای بعد از شهادت محمود جای خالی همسرش حس می‌شود، او در هیچ مصاحبه‌ای شرکت نمی‌کند، همسر شهید می‌گوید: محمود قبل از رفتن سفارش کرده بود «بینم جایی بروی و از من تعریف کنی.» آن‌هایی که خداوند را شناخته‌اند، شناخته شدن توسط دیگران برایشان چه ارزشی دارد؟ انگار محمود، ناشناخته و گمنام ماندن را بیشتر می‌پسندید که تا امروز پیکر مطهرش بازنگشته است، مادر شهید می‌گوید «خدا مصلحت بداند برمی‌گردد و مصلحت نداند جسم فیزیکی به درد ما نمی‌خورد. من فقط می‌خواستم بچه‌هایم در راه خدا قدم بردارند و همین برایم بس است.» چه شیر زنی است این مادر.

همیشه از شهادت حرف زدن سخت بوده از مدافعان حرم گفتن سخت‌تر، همان‌های که بار دیگر ثابت کردند راه آسمان همیشه باز است اما شهادت را به بها می‌دهند نه بهانه. ●

همیشه سخن گفتن از انسان‌هایی که مرگ را به بازی گرفته‌اند برایم سخت بوده است، اما این بار زبانم بند آمده، این روزها فصل تازه‌ای از شهادت رقم خورده است؛ در وصف مدافعان حرم، مردان بلندبالای دیروز و هزار پاره امروز، وهب‌های تکرار شده تاریخ چه می‌توان گفت؟ همان‌هایی که حضور پیکرهای پر تپششان در رگ‌های شهرمان طوفان به پا کرده است. جوان‌هایی که رفتند تا از حريم بانوی قصه عاشورا پاسبانی کنند.

«محمود رادمهر» یکی از آن‌هاست؛ مردی با عزم حیدری. محمود فقط هوای ۳۵ بهار را نفس کشیده بود، مادرش می‌گوید «من در طول بارداری او شب‌ها سوره انبیاء و صبح‌ها سوره صافات می‌خواندم.» به گمان من آیه‌های قرآن روح محمود را از همان کودکی به آسمان پیوند زده بودند، نوجوانی‌اش را که پشت سر گذاشت، وارد سپاه پاسداران شد تا پاسدار آرمان‌های انقلاب و میهن‌اش باشد. خبر جنگ‌های سوریه و کشتار یمن را که می‌شنید بغض می‌کرد، در دلش ولوله‌ای برپا بود، تصمیمش را گرفت، جان‌ش در مقابل بانوی صبور کربلا چه ارزشی داشت؟ برای حلالیت و اجازه پیش مادر رفت و گفت «می‌روم سوریه، ان شاءالله از آن‌جا یمن و بعد برویم عربستان و حرم خدا را آزاد کنیم.» ۱۴ فروردین ۹۵ برای بار دوم عازم سوریه شد، انگار به‌سوی آرزویش پرواز می‌کرد، ۱۰ اردیبهشت عصر یک جمعه بهاری محمود با خانواده‌اش تماس گرفت، این آخرین باری بود که مادر صدای پسر، همسر صدای شوهر و فرزندان صدای پدرشان را شنیدند. انگار خودشان هم می‌دانستند که محمود برای این دنیا نیست. در روزهای نبودن محمود دل‌تنگی کودکانش محمد و علی تمامی نداشت. «محمد» ۲۸ اردیبهشت تازه دو سالش تمام شد و «علی» دقیقاً در روزی که پدر به آرزویش رسید ۸ ساله شد. ۱۷ اردیبهشت محمود رادمهر یکی از ۱۳ شهید مدافع حرم مازندرانی در خان طومان سوریه به ملاقات پروردگار رفت و ندای «هل من ناصر ینصرنی» را پاسخ گفت، درحالی‌که ما پاهایمان گیر قیر آرزوهای بلندمان است او به عرش رسید. محمود نمی‌خواست ماجرای کوفه تکرار شود، نمی‌خواست مانند مردم کوفه در برابر آقایی که با عشق او بزرگ شده بود روسپاه باشد، در دل او ارادت به حسین (علیه السلام) موج می‌زد، در قسمتی از وصیت‌نامه‌اش می‌نویسد «بدانید که همان‌گونه که اهل کوفه، مسلم‌بن عقیل را تنها گذاشتند و اکنون مورد لعن ما قرار می‌گیرند، اگر ما هم ولی‌فقیه را تنها بگذاریم، بی‌درنگ مسلم‌های دیگری نیز به مسلم‌بن عقیل خواهند پیوست و آن‌گاه ما نیز مورد



پسته خندان و موز پوست کنده

ابوالقاسم شهباز

بار ایستاد و نشست و وقتی ازش علت‌رو پرسیدند گفت: علمدار این پرچم کی بوده که همه‌جای علم زخم‌خورده و آسیب‌دیده ولی دستگیره اون سالم سالمه؟ معلوم می‌شه خیلی آدم شجاعی بوده.»

بعد گفتیم «می‌دونستید چادر هم به پرچم و علم حساب میشه؟ چادر، علم حضرت زهرا (علیها السلام) است؛ چراکه وقتی خانمی با چادر، توی خیابون راه می‌ره چادرش با صدای بلند داد می‌زنه «فرهنگ فاطمیه زنده و در جریان است.»

و روی همین اصله که در کشورهای اروپایی مثل فرانسه ورود چادر و روسری‌رو به مراکز علمی و دانشگاهی غنغن کرده‌اند چون پرچم هر جا باشه حرفش‌رو می‌زنه و پیامش‌رو صادر می‌کنه.

و در پایان گفتیم: علم‌داری برای حضرت زهرا (علیها السلام) و فرهنگ فاطمیه لیاقت می‌خواد و کار هر کسی نیست. مثل علم‌داری برای لشکر اباعبدالله (علیه السلام)

وقتی حرفم تموم شد بلندبلند داشت گریه می‌کرد و اشک می‌ریخت. خوب که گریه‌هاشو کرد گفت «هیچ‌وقت از چادرم جدا نمی‌شم حتی اگه به پاش تیکه‌تیکه بشم.»

صداقانه بگویم: آن روز به حال خوش و دل نظر کرده و اشک و آه زلالش غبطه خوردیم. ●

«نهایتاً دو سه ساعت، تازه سیاه هم میشه!»

آن یکی موز را هم با اجی مجی درآوردم که مایه خنده و تعجب بچه‌ها شد و می‌گفتند «حاج‌آقا دیگه تو جیبات چی داری؟!»

موز دوم را بالا گرفتم و همان سؤال را پرسیدم و آن‌ها جواب مناسب دادند. بلافاصله گفتم: موز بدحجاب زود فاسد میشه ولی موز باحجاب فاسد نمیشه. حالا که بحث حجاب شد، خوب است که از این خاطره هم نگذریم:

روزی خانمی با مرکز ملی پاسخ‌گویی تماس گرفت و گفت «اخیراً تغییر کرده و چادری شده‌ام. فقط گاهی سست میشم. می‌تونید چادر رو طوری برام تعریف کنید که هیچ‌وقت از خودم جناس نکنم؟»

گفتم «اهمیت علم‌داری‌رو می‌دونید؟»

گفت «چه‌طور؟»

گفتم «در زمان قدیم اگه پرچم لشکری سقوط می‌کرد این علامت سقوط اون لشکر بود و لذا تحت هر شرایطی سعی می‌کردند پرچم‌رو بالا نگه دارند و این کار رو به افراد زنده و شجاع می‌سپردند مثل علم‌داری حضرت عباس (علیه السلام) در روز عاشورا که وقتی غنائم‌رو پیش یزید ملعون بردند با دیدن چوب این علم از تعجب سه

یکی دو هفته به‌جای یکی از دوستان برای اقامه نماز به یک دبیرستان دخترانه رفتم. هر روز در قالب تمثیل یک نکته می‌گفتم؛ البته به همراه یک یا دو لطیفه جالب، چون مقید بودم حتماً بچه‌ها را بخندانم.

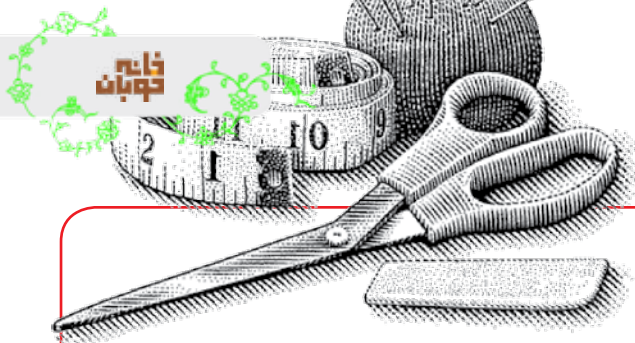
یک روز در راه مدرسه، دو تا موز و قدری پسته خریدم (بله تبلیغ دین خرج داره!) و گذاشتم توی جیب‌های قبایم که یکی از محاسنش بزرگی‌شان است و اتفاقاً برای این‌جور کارها خیلی مفیدند!

بین دو نماز رو کردم به بچه‌ها و پس از سلام، دو تا پسته از جیبم درآوردم و نشانشان دادم؛ یکی کاملاً خندان و دیگری به‌اصلاح بسته. بعدش از بچه‌ها پرسیدم «شما برا خوردن، کدومو انتخاب می‌کنید؟» همه به‌اتفاق گفتند «پسته خندون!»

از فرصت استفاده کرده و بلافاصله گفتم «این پسته بی‌حجاب و اون یکی باحجاب و مردم همیشه به فرد بی‌حجاب طمع می‌کنند نه باحجاب.»

بعد یکی از موزها را که در جیبم کاملاً استتار شده بود با گفتن «اجی مجی لاترجی» درآوردم و یک گوشه از پوستش را برداشتم و به بچه‌ها گفتم «این موز رو چند ساعت میشه نگه داشت؟» گفتند





خط و خطوط یک خیاط

گزارشی از استاد مقبل (خیاط شخصی دوز)

خوب بودن سخت نیست، خوب که باشی خاص هم می‌شوی.
فرحنازیبوی

هیچ سود مادی برای ایشان ندارد، آن موقع ارزشش را بهتر متوجه می‌شوید.

یک پلاستیک پر از خرده لایه‌های رنگی دارد؛ که به وقت لزوم می‌رود سراغش، خرده لایه‌هایی که شاید دیگران دور بریزند اما این هم در نوع خودش اسراف است دیگر، پس اسراف ممنوع!

مشتري‌شناس است، وقتی کسی سفارش لباس می‌دهد به‌خوبی می‌تواند حدس بزند این لباس را برای چه مجلسی می‌خواهد. از مشتری مکان پوشش لباس را می‌پرسد، اگر برای مجالس

مختلط باشد نمی‌دوزد. بهای آن فرقی ندارد؛ حتی نسبت‌ها هم فرقی ندارند؛ قوم‌خویش هم اگر باشند و برای مجالس مختلط لباس بخواهند، نمی‌دوزد برایشان.

وقتی سفارشی می‌گیرد که بیش از حد باز است، مشتری را مجاب می‌کند به تغییر حدود پوشیدگی لباس و در نهایت لباس را پوشیده‌تر می‌دوزد. با آن که با سبک‌ها و مدل‌های روز جهانی پیش می‌رود، اما حدود لباس را در پوشیدگی آن می‌داند.

خیاط‌ها نخ چرخ را که عوض می‌کنند، تکه‌ای از نخ دورریز می‌شود؛ همه هم این تکه نخ را می‌اندازند اما این‌جا این تکه‌ها دور ریخته نمی‌شوند، دسته صندلی مهمان همین تکه نخ‌هاست، برای پس‌دوزی‌های لباس، برای آن‌جایی که با دست دوخت می‌خورد.

از استاد هر چه بگویم و بنویسم صرفاً به قطره‌ای پرداخته‌ام از دریای وجود ایشان، استادی متخصص و باتقوا که هنر بی‌نظیرش را با پوشیدگی عرضه می‌کند.

بهترین است؛ بهترین در اصفهان و شاید ایران نمی‌دانم، اما می‌دانم استاد نه تنها در کارش که در باورهایش نیز جزو بهترین‌هاست. وارد که می‌شوی تابلوی خوش‌آمدگویی، از حجاب است و تاج بندگی. استاد مقبل خیاطی صاحب سبک است که کارش را از شاگردی و پادویی نزد بزرگان روزگار نوجوانی‌اش تا سفر به کشورهای اروپایی و آمریکا آموخته اما در طی این سال‌ها اعتقادات نابش هم‌چنان ناب مانده‌اند و هم در حرفه استاد است و هم در اعتقاداتش؛ استادی متخصص، بااخلاق و معتقد.

کنار مانکن‌ها، یک مانکن جلب‌توجه خاصی داشت، مانکنی با لباس و روسری! نگاهم مانده بود رویش که خواهرم فکرم را خواند و گفت: استاد می‌گوید وقتی دخترانم را توصیه به حجاب می‌کنم، نمی‌خواهم مانکنم حجاب نداشته باشد. برای همین برای مانکن هم پوشش و روسری دوخته است.

توی چند تا خیاطی سخن از حجاب است مگر؛ ولی دیوارهای این‌جا مزین است به معانی آیات قرآن، آیاتی که از حجاب و پوشش زن مسلمان می‌گوید. آیه ۵۹ سوره احزاب و آیه ۳۱ سوره نور که به خطی خوش با مشتری سخن می‌گویند.

از آمریکا که می‌آید، ایران بوده و جنگ هشت‌ساله، عزم جبهه می‌کند که به او می‌گویند در پشت جبهه مفیدتر است تا در خط مقدم، قبول می‌کند و مشغول خیاطی برای رزمندگان می‌شود؛ پس از جنگ هم حتی خود را از انقلاب و نظام رها نمی‌بیند و در ارگان‌هایی چون کمیته امداد برای نیازمندان پوشاک می‌دوزد و به قدر توان خود ادای دین می‌کند.

تجربه شاگردی و بخل صاحب کار در آموزش، باعث شده اعتقاد به آموزش داشته باشد و نشر علم، می‌گوید هرچه بیشتر یاد دهیم و کمتر بدوزم بهتر از آن است که بیشتر بدوزم و کمتر یاد دهیم.

درد فرهنگ دارد، درد وضعیت نامناسب پوشاک و تولیدات نامناسب، فکر خیاط‌های مذهبی شاید از همین‌جا رسیده باشد به ذهنش، برای حافظین قرآن کلاس رایگان می‌گذارد، شاید برای شنونده خیلی خاص نباشد اما از قیمت و کیفیت کار و آموزش این‌جا اگر بدانید، اگر بدانید هیچ منفعت شخصی پشت این طرح نیست،





دو سؤال شبیه اما متفاوت

- ✓ مدت‌هاست از بیماری سوءهاضمه و نفخ رنج می‌برم. به پزشکان زیادی مراجعه کرده، اما نتیجه‌ای نگرفته‌ام. نگران عوارض سوء آن هستم. چه‌طور می‌توانم خوردن داروهای شیمیایی را کنار بگذارم؟
- ✓ مدت‌هاست از گناه کبیره سوءظن و بدگمانی نسبت به دیگران رنج می‌برم. به آدم‌های زیادی مراجعه کرده، اما نتیجه‌ای نگرفته‌ام. نگران عوارض سوء روحی، روانی و آخرتی آن هستم. چه‌طور می‌توانم بدگمانی را کنار بگذارم؟



سوءظن: به حالت ذهنی غیر مستند به علم که باعث ایجاد برداشت و تصور ذهنی نادرست و نابه‌جا می‌شود، گفته می‌شود. فرد مبتلا به همه چیز با عینک بدبینی می‌نگرد.

سوءظن، سوءهاضمه

حسن ممدخانی

سوءظن: در بسیاری از افراد، نسیم‌های ایمان به میزان کافی و مناسب در روح و روانشان نمی‌وزد و عمل هضم رفتار و کردار دیگران را مختل می‌کنند.

سوءظن: امروزه بدگمانی شیوع بسیار زیادی بین مردم دارد و افراد زیادی را رنج می‌دهد.

سوءظن: یکی از نقش‌های مهم «خوش‌بینی» این است که به‌عنوان مانعی برای بدگمانی عمل می‌کند. آسایش دل و سلامت دین و کاهش غم و اندوه از آثار خوش‌بینی و حسن‌ظن است.

سوءظن: مهم‌ترین علت آن، می‌تواند ضعف نفس، پلیدی درون، سست بودن پایه‌های ایمان و پیروی از شیطان باشد.

سوءظن: بهترین راهکاری که می‌تواند بدگمانی را کاهش دهد و حتی به صفر برساند، ایجاد فضای اعتماد و تقویت ایمان است.

سوءظن: در نتیجه، فرد بعد از شنیدن و دیدن هر حرف و رفتاری تا چند روز احساس بدبینی و بدگمانی دارد و از آن رنج می‌برد. سوءظن هم‌چنین ممکن است به دروغ‌گویی و تهمت کشیده شود.

سوءهاضمه: در بسیاری از افراد، آنزیم‌های گوارشی به میزان کافی و مناسب در معده ترشح نمی‌شود و عمل هضم را مختل می‌کنند.

سوءهاضمه: امروزه نفخ، درد و گرفتگی‌های گوارشی شیوع بسیار زیادی بین مردم دارد و افراد زیادی را رنج می‌دهد.

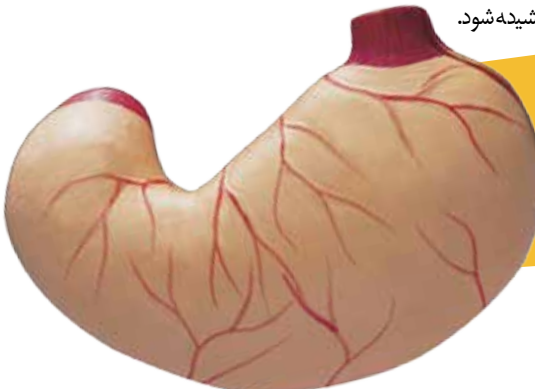
سوءهاضمه: یکی از نقش‌های مهم ادویه‌جات این است که به‌عنوان ضدنفخ، ضد درد و گرفتگی عمل می‌کند. ترشح آنزیم‌های گوارشی و هضم خوب، از آثار مصرف سبزی‌های خوراکی و عرق نعنا است.

سوءهاضمه: مهم‌ترین علت آن، می‌تواند استرس، کم‌ تحرکی و مصرف غذاهای نامناسب به‌خصوص فست‌فودها باشد.

سوءهاضمه: بهترین راهکاری که می‌تواند نفخ، درد و گرفتگی دستگاه گوارشی را کاهش دهد و حتی به صفر برساند، گیاهان دارای اسانس یا رایحه است.

سوءهاضمه: در نتیجه، فرد بعد از صرف غذا تا یکی دو ساعت احساس سنگینی و پری معده دارد و پس‌از آن از نفخ و درد رنج می‌برد.

سوءهاضمه: به احساس ناراحتی مبهم در شکم یا قفسه سینه گفته می‌شود که طی آن معده، مری و روده کوچک فرد مبتلا درگیر می‌شود. سوءهاضمه، یک درد گوارشی بدون زخم است و با علائمی چون احساس درد هنگام خوردن یا سوزش شکم، نفخ، احساس گاز زیاد در شکم، تهوع، استفراغ خونی و ترش کردن همراه است.



از ساز سازگاری

تفاوت ساز گارها با ناساز گارها

حسن مددخانی



- | | |
|---|---|
| مراقب ریزترین رفتارهای خود هستیم. | ریزودرشت رفتارهای همسرم را زیر نظر دارم. |
| سعی می کنم که دچار اشتباه نشوم. | باورم این است که من هرگز اشتباه نمی کنم. |
| همدانه گوش می دهم و لطیفانه حرف می زنم. | بیشتر حرف می زنم و کم تر گوش می دهم. |
| رفتارهایم تضادی با خواسته های همسرم ندارد. | همسرم باید مطابق انتظارات من رفتار کند. |
| همه تلاشم این است که خواسته هایم را درک کنم. | هیچ وقت نخواستم او و نیازهایش را درک کنم. |
| همسرم خوشحال است که در کنار فردی باشم، سرزنده و شوخ طبع زندگی می کند. | همسرم می داند که من آدمی بی حوصله و بسیار جدی هستم. |
| ذهنم گلخانه ای است از کارهای مثبت همسرم. | ذهنم انبار خطاهای همسرم شده است. |
| احترام به همسرم را از وظایف خود می دانم. | انتظار احترام بی چون و چرا از همسرم دارم. |
| هر کاری که به صلاح خانواده باشد انجام می دهم. | هر کاری که دلم بخواهد انجام می دهم. |
| مشتاقانه به حرف ها و درد دل های همسرم گوش می دهم. | تاب هیچ گونه انتقادی را ندارم. |
| نگاه همسرم را به مشکلات قبول دارم. | همیشه از دید خودم به مشکلات نگاه می کنم. |
| اشتباهات خودم را هر روز مرور می کنم. | اشتباهات او را هرگز فراموش نمی کنم. |
| تلاشم این است که کوتاهی ها را جبران کنم. | بعید می دانم در انجام تکالیف کوتاهی کرده باشم. |
| درباره اتفاقی که هم اکنون مطرح است به گفت و گو می نشینیم. | اتفاقی در گذشته را مطرح می کنم و درباره اش ساعت ها صحبت می کنم. |
| اولویت اول من در زندگی برآورده کردن خواسته های همسرم است. | برآورده کردن خواسته های همسرم در اولویت آخر است. |
| انعطاف پذیری من از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری کرده است. | انعطاف پذیری ام به شدت پایین است، در حد صفر. |
| تقریباً همه کارهایم با مشورت صورت می گیرد. | خودم را بی نیاز از مشورت می دانم. |
| روی نظر درست و منطقی پافشاری دارم. | روی نظر خودم پافشاری دارم. |
| داشته هایی دارم که دیگران ندارند. | نگاهم به داشته های دیگران است. |
| هیچ انگیزه ای برای کینه توزی ندارم. | هیچ تمایلی برای کینه زدایی ندارم. |
| از این که کاری نکردم عذرخواهی می کنم. | من کاری نکردم که عذرخواهی کنم. |
| از کمک به همسرم لذت می برم. | کارهایم را باید همسرم انجام دهد. |
| از او انتظار سپاسگزاری ندارم. | از او انتظار ناسپاسی ندارم. |
| به محض لطف همسرم زبان به سرزنش باز می کنم. | به محض ناسپاسی همسرم زبان به سرزنش باز می کنم. |
| همسرم با دیگران قابل مقایسه نیست. | همسرم را با دیگران مقایسه می کنم. |
| از ریزترین کارهای همسرم تعریف و تمجید می کنم. | از ریزترین کارهای همسرم ایراد می گیرم. |
| معتقدم بازنده کسی است که فکر می کند همیشه برنده است. | همیشه خود را برنده میدان می دانم. |
| همیشه در صدد اثبات حق هستم، نه حقانیت خود. | من باید حقانیت خود را اثبات کنم. |



آرامشی در اعماق

ابراهیم اخوی (روان شناس)

جان ما در اسارت است!

با تغییر سبک زندگی، بیماری‌های روحی هم زیاد شدند. این یک پیام ساده ولی مهم با خود دارد «روح ما در زندان است.» به همین دلیل، رفتارهای ما هم بد شده، ذهن‌ها از پس مأموریت‌های خود مانند تصمیم‌گیری درست بر نمی‌آیند و هر روز به بهانه‌های مختلف از یکدیگر دلخور می‌شویم، با هم قهر می‌کنیم و نفرت‌ها را به دل خود می‌چسبانیم. زندانی که زندگی برای روحیه ما تدارک دیده، هر روز شرایط بدتری را برای ما رقم می‌زند و هر قدر هم سبک زندگی جدید تلاش کرده تا ما را سرگرم نگه دارد تا شاید یادمان برود که چه می‌خواهیم، باز ناکام مانده است. ما داریم بیمار می‌شویم چون جان ما اسیر شده!

۲

روی نقشه حرکت کنیم

زمانی که ندانیم به کدام سمت حرکت می‌کنیم و کارهای ما چه ارتباطی با هم دارند، احساس خوشایندی هم نخواهیم داشت، برخلاف وقتی که اهداف مشخصی را تعریف کرده باشیم. داشتن تدبیر در زندگی، یک اصل و یک امتیاز به شمار می‌آید و در آموزه‌های دینی بدان سفارش شده است. تلاش کنید تا هدف‌های بلندمدت برای خود تعریف کنید. با این کار همیشه تازه خواهید بود و احساس روزمرگی و تکرار از شما فاصله می‌گیرد. در کنار آن از اهداف میان‌مدت و کوتاه‌مدت نیز غافل نمانید. از نگاه دین، مؤمن روزهایی دارد سرشار از فعالیت مفید و اهدافی دارد بلند و ماندگار؛ از این رو روحیه‌ای شاد و اراده‌ای پویا ارزانی اوست.

چه کنیم؟

اکنون با اعتراف به این مشکل فراگیر، دو راه پیش روی خود داریم: تسلیم و نبرد. می‌توانیم دست‌ها را بالای سر برده و روزه‌روز با افزایش مصرف و روی‌آوری به سرگرمی‌های مجازی دچار خودفریبی شویم و بگوییم: زندگی همین است دیگر؛ همیشه همین‌طور بوده! یا آستین‌ها را بالا زده و کمر همت را برای مبارزه‌های جانانه با شرایط تحمیلی فراهم کنیم. اگر طرفدار روش دوم هستید، خواندن این مطلب می‌تواند به شما کمک کند.

۱

آرامش، اتفاقی نیست!

دست یافتن به آرامش، اتفاقی نیست و ریشه در مسائل بسیاری دارد. یک تفاوت اصلی و اساسی بین آرامشی که خداوند به ما معرفی کرده با آرامشی که زندگی غربی به ما پیشنهاد می‌دهد، وجود دارد: آموزه‌های دینی به ما می‌گویند که آرامش را بیشتر در درون خود بیابیم، ولی دنیای پرهیاهویی که سبک زندگی غربی برای ما تدارک دیده، آرامش را در امکانات و ابزارها جست‌وجو می‌کند! درحالی که ما خواهان آرامشی هستیم که ما را به اعماق ببرد نه این که روی موج حوادث رهایمان کند.

۳

توکل داشته باشیم

بسیاری از مسائل خارج از محاسبات ما بروز می‌کنند و توانی بر مدیريتشان نداریم، ولی بر این باوریم که فرمانده هستی، پروردگار متعال بر همه آن تسلط دارد. از این رو، با تکیه بر قدرت خداوند به موفق‌ترین فرد تبدیل خواهیم شد؛ البته یادمان باشد که توکل به هیچ‌وجه مانع تلاش نیست بلکه عاملی است تا تلاش‌های ما به ثمر بنشیند و میان‌بری است تا به اهداف خود با ضریب امنیتی بیشتری نزدیک شویم. هم‌چنان که دعا کردن حتماً باید همراه با اقدام باشد. انس با دعا، ذکر خداوند، خواندن نامه عاشقانه خداوند به بندگان یعنی قرآن، حضور در مکان‌های مذهبی، توسل به کامل‌ترین انسان‌ها، ارتباط با امام زمان (علیه السلام) و نیز مانوس بودن با یاد و نام کسانی که خود را به خداوند فروختند و شهید نام گرفتند، همگی ابزارهایی هستند که غبار زندگی خاکی را از جان ما می‌زدایند.

تازه‌ها را فرا گیریم

دل‌ها از تکرار می‌میرند و با فراگیری تازه‌ها، جانی دوباره می‌گیرند. این نکته‌ای است که در کلام معصومین فراوان به چشم می‌خورد. امروزه دسترسی به اطلاعات نو، حکمت‌ها و دانش‌های جدید بسیار آسان شده و کتابخانه بزرگی را که در عصر دانشمندان پیشین یک آرزو به شمار می‌رفت، الان به راحتی در یک نرم‌افزار کوچک می‌توان در اختیار داشت. این نعمت بزرگی است که گاهی غفلت از آن سبب بازخواست می‌شود. همه چیز برای پیشرفت انسان تا بالاترین مرتبه دانش فراهم شده است ولی گاهی مسخ شدن آدم‌ها در لابه‌لای دانش‌های غیرمفید و پرسه زدن در انبوه اطلاعات بی‌هدف در قالب شبکه‌های اجتماعی و فضای وب، سبب شده تا اشتباهات واقعی یادگیری با اشباع کاذب رسانه‌ای کور شود و توهم دانستن جای خود را به روشنائی علم بدهد. از این رو، مراقبت و داشتن پرهیز کافی در انتخاب موضوعات خواندنی و توجه به مطمئن بودن منابع، از نکته‌هایی است که ورود دانش سمی را به دستگاه یادگیری ما کنترل می‌کند و آرامش مطالعه دانستن‌های مفید را همانند قدیم زدن در یک بوستان زیبا نصیب ما می‌نماید.

سرمایه‌های واقعی را دریابیم

بخش زیادی از آرامش ما در توجه نمودن به خوشبختی‌های واقعی است؛ خوشبختی‌هایی چون: برخورداری از ایمان، آزادی در بروز رفتارهای دینی، شناخت خوبی‌ها و ارزش‌های واقعی، داشتن فرزندان سالم و صالح، برخورداری از همسری همراه، نعمت روزی حلال، داشتن احترام و آبروی اجتماعی، نعمت بزرگ سلامت و امنیت، برخورداری از توان جسمی برای تحقق اهداف زندگی، داشتن قدرت تفکر و اندیشه برای حل مسائل زندگی، رضایت به تقسیم‌خواند در معیشتی که نصیب ما شده، به دست آوردن نعمت ولایت و زندگی در کشوری که توحید و پیشرفت از دغدغه‌های اصلی آن است و نیز توجه به اهدافی که با سعی شما و لطف خداوند به آن‌ها رسیده‌اید و اکنون در اختیار شماست.

شکر؛ راز آرامش

شکر یعنی «نعمت دریافت شد، ممنون!» زمانی که ما با فن سپاس از خداوند زندگی می‌کنیم، در عمل پذیرش نعمت‌هایی را که به ما رسیده است، اعلام می‌کنیم. هم‌چنین پیام دوم شکر این است که تلاش داریم تا در چارچوب‌های تعیین شده از سوی پروردگار حرکت کنیم و در بزرگراه بندگی به رضایت و موفقیت برسیم. تا زمانی که خود را زیر چتر حمایتی آفریدگارمان بدانیم، آرامش بی‌نظیری را تجربه خواهیم کرد و آن‌گاه که از این مسیر امن بیرون رویم، آرام‌بخش‌های دیگر توان جایگزینی نخواهند داشت. پیام سوم شکر این است که حواس ما به تغییراتی که اطرافمان می‌افتد هست و بر فراز و فرود زندگی خود آگاهی کافی داریم. با کلید شکر قفل‌های بزرگ گشودنی هستند و موجی از توجه به جنبه‌های مثبت، زندگی ما را فرا خواهد گرفت. ●

خودمان را تربیت کنیم

تربیت، یک پیوستار بلند است که نمرات متعددی به آن تعلق می‌گیرد. بیشترین آرامش ما زمانی اتفاق می‌افتد که درصدد بهتر شدن شرایط رفتاری و روحی خود برمی‌آییم. تصمیم به از بین بردن زشتی‌های رفتاری و ردایل اخلاقی، بلندترین پیام دوست داشتن خود است. هم‌چنان که هزینه کردن برای ارتقای خصوصیات خوب و توسعه رفتارهای پسندیده، اوج عزت‌نفس واقعی یک فرد است. از این رو، خوب است فکری برای بهتر شدن خود بکنیم و تمام همت خود را در زندگی مادی به کار نیندیم. سود واقعی زمانی است که بتوانیم پاکیزه شویم؛ این وعده‌ای است که خداوند در سوره شمس پس از چندین سوگند مهم از آن یاد کرده و فرموده است: «قد افلح من زکيها» در مقابل نیز، زیانکار واقعی کسی است که جان خود را به تار عنکبوتی دنیا سپرده و آن را رها نموده است «و قد خاب من دسیها». این مفاهیم متعالی را باور کنیم و اندیشه‌ای برای امانت‌های الهی در وجود خودمان داشته باشیم.



عکس‌ها و حرف‌ها

متن: علی اکبر حائری

بدون شرح!



یک سینی بالای جسم و جان



با تأمل بخوانید



یک قدر دانی کوچک اما باشکوه



تاجی که نباید تخت داشته باشد

فامیل: صلوات



نمزم احترام به حقوق شهروندی



همه چیز به محیط یادگیری بستگی دارد



این هندوانه خوردن دارد



گاهی حیوانات درس انسانیت می دهند!

کظم بعد از غیض





روزی بهتر با آراستگی و بهره‌وری

محمدحسین شیخ‌شعاعی

به زیبایی و آراستگی اهمیت بدهید

امیرالمؤمنین (علیه السلام) در روایتی که به پوشیدن لباس‌های خوب توصیه می‌کنند، دلیل آن را این‌گونه بیان می‌فرمایند: خداوند زیباست، زیبایی را دوست دارد و دوست دارد که اثر نعمتش را در بندگانش ببیند.^۱

بنابراین، رضایت خداوند در این است که به‌طور متعادل، از زینت‌هایی که در اختیار داریم استفاده کنیم و زندگی‌ای آراسته داشته باشیم، اما این کار چه نقشی در اقتصاد و زندگی مالی ما دارد؟ ظاهراً این‌ها چندان به یکدیگر بی‌ربط نیستند.

اولاً وقتی سبک زندگی ما، در جهتی موافق با نظام هستی و همان‌گونه که دین از ما خواسته است، شکل بگیرد، طبیعتاً از برکت بیشتری برخوردار خواهد بود؛ چراکه هم رضایت خداوند با آن همراه است و هم نظم و هماهنگی در آن حاکم خواهد بود و هر دوی این‌ها در بهبود اوضاع زندگی مؤثرند. از همین‌جا معلوم می‌شود اگر زیبایی و زیبایی‌دوستی، از حدود الهی خارج شود، از این تأثیرات مثبت معنوی تهی خواهد شد.

ثانیاً اسباب رزق تا حد زیادی به روابط و زندگی اجتماعی ما وابسته‌اند، و علاوه بر سخت‌کوشی در کار و اثبات توانایی‌های شغلی به دیگران، آراستگی و برخورداری از نظم ظاهری نیز می‌تواند در ارائه صورتی مرتب، آرام و قابل اعتماد از شخصیت ما کمک کند. درحالی‌که آشفتگی، ناپاکی و سبک پوشش و آرایش و رفتار غیرمعقول، این زمینه اجتماعی را به عنوان یک فرصت معیشتی، متزلزل می‌سازد.

علاوه بر این‌ها در برخی روایات اسلامی، از پیوند برخی مصادیق زیبایی و آراستگی، با تأثیرات مثبت معیشتی سخن گفته شده است؛ مثل شانه کردن مو،^۲ استفاده از سنگ‌های زینتی،^۳ گرفتن ناخن‌ها،^۴ حفظ آراستگی و حتی توصیه‌هایی که به پاکیزگی منزل^۵ وجود دارد؛ البته در اغلب این‌ها پای تأثیرات طبیعی و طبیعی هم در میان است اما نقش آراستگی و نشاط زیبایی در همه این‌ها بسیار مشهود است. گاهی این نقش برجسته‌تر هم می‌شود و مثلاً وقتی می‌فرمایند قبل از غروب چراغ خانه را روشن کن، که در افزایش روزی‌ات مؤثر است،^۶ در حقیقت از جهتی به زیبایی منزل شما فرمان می‌دهد؛ منزلی که تاریک است، زیبایی و نشاط لازم را ندارد.

مهم‌ترین خصوصیت زیبایی، خوشایندی و نشاط‌انگیزی است و این باید در رفتارهای ما نیز نمود داشته باشد. زیبایی‌های رفتاری ما هم در افزایش روزی ما مؤثرند؛ مثلاً خوب سخن گفتن چنین تأثیری دارد؛^۷ همان‌طور که ناسزاگویی برکت را از زندگی انسان می‌گیرد.^۸ حتی زیبایی خط، از کلیدهای رزق دانسته شده است.^۹ همه این‌ها جلوه‌هایی از زیبایی است که پیش روی انسان قرار داده شده و او می‌تواند با اراده و تمرین، به هر اندازه که توان داشته باشد، زندگی خود را به آن‌ها بیاراید.

منظور از اهمیت زیبایی، مشغول شدن به تزیین زندگی و زرق و برق دادن به آن نیست؛ بلکه رعایت نکاتی است که دارایی‌ها و رفتارهای ما را از حالت مشمژکننده در آورد و به آن‌ها صورتی خوش بدهد. نیازی نیست برای این کار گرفتار تکلف و سختی مخارج اضافه شویم، بلکه کافی است از آن‌چه در اختیار داریم به بهترین صورت ممکن استفاده کنیم.

پیش به سوی استفاده حداکثری!

استفاده از وسایل قدیمی اشکالی ندارد اتفاقاً بهتر از خریدهای پی‌درپی و تنوع‌طلبی‌های بی‌مورد است اما اگر وسیله‌ای به قدری مستهلک و فرسوده شده بود که به هر دلیلی بازدهی اولیه را ندارد و بیش از سودی که می‌رساند ضرر می‌دهد، باید در اولویت فرصت کنار گذاشته شود. فروشنده‌ای که به‌خاطر یخچال پرمصرفش باید هزینه زیادی را، بیش از درآمدی که از این یخچال دارد، بابت برق بدهد، باید هرچه سریع‌تر به فکر تغییر این شرایط باشد.

به این کار می‌گویند بهره‌وری؛ یعنی کاری که با حداقل هزینه به حداکثر سود منجر شود؛ یعنی بیشترین استفاده از کمترین امکانات. اگر به اطراف خود نگاهی بیندازید، امکانات بسیار زیادی را از توانایی‌های درونی و بیرونی خودتان گرفته‌اید و وسایلی با کارکردهای مختلف، می‌بینید. در همه این‌ها امکان بهره‌وری وجود دارد و شما باید آن را پیدا کنید؛ اگر تغییری در نحوه استفاده‌تان نیاز است، حتماً این کار را انجام دهید. خصوصاً در مورد امکانات و توانایی‌هایی که بی‌مصرف مانده‌اند، حتماً طرحی نو دراندازید.

اگر می‌خواهید روزی شما افزایش یابد، اول باید نشان دهید از

پی‌نوشت‌ها

۱. مکارم‌الاخلاق، ص ۱۰۳.
۲. الخصال، ج ۱، ص ۲۶۸.
۳. الکافی، ج ۳، ص ۸۶ به بعد.
۴. همان، ص ۱۷۳.
۵. الخصال، ج ۱، ص ۵۴.
۶. الکافی، ج ۳، ص ۲۴۶.
۷. الخصال، ج ۱، ص ۳۱۷.
۸. همان.
۹. بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۳۱۸.
۱۰. الکافی (ط - دارالحديث)، ج ۹، ص ۵۷۴.
۱۱. همان.
۱۲. من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۱۶۶.

آن‌چه تاکنون روزی شما شده است، استفاده کرده‌اید و خوب استفاده کرده‌اید. شاید اگر به اندازه کافی بهره‌وری داشته باشیم اصلاً احساس نیاز به چیز بیشتری نداشته باشیم. دلیلش این است که استفاده نکردن از تمام ظرفیت‌های موجود در دارایی‌های ما، در حقیقت یک‌جور خسارت به روزی ماست و باید جلوی آن را بگیریم. به این سخن امام صادق (علیه السلام) توجه کنید: مرد هیچ مالی به جای نمی‌گذارد که زیان‌بارتر از مال ساکت باشد.^{۱۰} به نظر شما این مال ساکت چیست؟ آیا در زندگی شما چنین اموالی وجود دارند؟ مال ساکت ممکن است وسیله‌ای باشد که مدت‌هاست بی‌مصرف کنار گذاشته شده؛ مثل وسایلی که صرفاً برای نمایش و تجمل به خانه ما اضافه شده‌اند. ضمن این که از خرید چنین وسایلی پرهیز می‌کنید، وسایلی را که به آن‌ها نیاز ندارید، به آن‌چه نیاز دارید تبدیل کنید یا به دیگران ببخشید، اما ممکن است این مال ساکت، خود پول باشد؛ پولی که نه تبدیل به سرمایه‌ای ماندگار شده و نه با آن کالایی برای مصرف خریداری کرده‌اند. نگهداشتن چنین پولی، ضربه بزرگی به بهره‌وری است؛ چون اگر خودش از بین نرود یا سرقت نشود، ارزش مالی آن، در معرض کاهش خواهد بود.

در ادامه همین روایت وقتی که یکی از مخاطبان امام (علیه السلام) ایشان می‌پرسد که چگونه باید از این مال ساکت استفاده کرد، امام پیشنهاد می‌کنند که به زمین و باغ و شبیه آن تبدیل شود.^{۱۱} یعنی هم با این خرید به چرخه اقتصاد جامعه برگردد، هم شکل سرمایه‌ای آن حفظ شود (با خرید چیزی که کمترین خسارت را از نوسان‌های بازار می‌پذیرد) و هم به چیزی تبدیل شود که امکان باروری و ثمردهی و کار و اشتغال نیز در آن فراهم باشد؛ یعنی با یک تیر چند نشان زدن، این یعنی بهره‌وری! بهره‌وری همه‌جا می‌تواند جریان یابد. گاهی ابزاری که بهره‌وری بیشتری دارند و کم‌مصرف‌ترند، قیمت بیشتری هم دارند اما این هزینه اضافه را در درازمدت جبران می‌کنند. افزون بر این، برخی از وسایل ما با اندکی هزینه می‌توانند بهتر و بیشتر از قبل مورد استفاده قرار گیرند؛ ممکن است به تعمیر نیاز داشته باشند یا با تکنولوژی تازه‌تری بهینه شوند. در هر حال، هر کاری که اموال شما را در خدمت به شما، روبه‌راه سازد، جزئی از تدبیر شما برای بهبود اوضاع معیشتان است؛ و علاوه بر این، نوعی از شکرگزاری و قدردانی نسبت به نعمت‌هایی است که نصیبتان شده... و جزیی از ایمان؛ چنان که امام صادق (علیه السلام) فرموده‌اند «درست کردن مال، جزیی از ایمان است.»^{۱۲}





خانه فرهنگ



لطفاً غرنز نیم!

محمد احمدی فیروزجائی

حتماً شما هم در اطرافتان آدم‌هایی را می‌شناسید که پیوسته به همه‌چیز و همه کس گیر می‌دهند و انتقاد دارند؛ آن هم نه نقد علمی و کارشناسی بلکه انتقادهایی پیش‌پاافتاده و بدیهی. این آدم‌ها از تزک روی دیوار تا چاله‌وچوله خیابان و از کیفیت صفحه نمایش گوشی‌های همراه تا محتوای فضای مجازی، برای نقد کردن، سوژه دارند و معمولاً هم یک وضعیت آرمانی در ذهنشان دارند که همه‌چیز را با آن مقایسه می‌کنند و شاهبیت جملاتشان این است که: کجای دنیا این‌طور است؟!

با همه احترام به ساحت نقد، اما انتقاد کردن دائم یا به عبارت بهتر «غر» زدن هیچ‌وقت نتوانسته و نمی‌تواند یک وضعیت جالب باشد که هیچ، حتی مالال‌آور و آزاردهنده است؛ هم برای خود فرد که دائماً در اطراف خود مشکلات لاینحل می‌بیند و اندک‌اندک به این نتیجه می‌رسد که هیچ‌چیز صحیح و سالمی وجود ندارد! کسی که همه‌چیز را معیوب می‌بیند از نظر روحی آسیب می‌بیند؛ و هم برای اطرافیان که از این همه انتقاد نابه‌جا خسته می‌شوند و حوصله حرف زدن با او را از دست می‌دهند. بیشتر آدم‌ها دوست ندارند که همیشه خبرهای ناخوشایند و گرفتاری‌ها و در یک کلام جملات منفی را بشنوند و اصرار بر این کار موجب می‌شود که کم‌کم از اطرافیان آدم «غر» گرفته شود.

مسئله دیگر این است که انسان ذاتاً ناقص است و این اشکالات برای انسان ناقص، طبیعی است. کسی ادعای مدینه فاضله نکرده است. مهم این نیست که مشکلات وجود

دارند؛ چراکه معلوم است هیچ‌کس بودن آن‌ها را دوست ندارد، بلکه مهم این جاست که برای حل این مشکلات و یافتن مسیر بهتر، چه‌قدر کوشش شده و می‌شود و آیا با اشکال گرفتن صرف، همه چیز حل می‌گردد؟! معلوم است که نه! همه برای حل مسائل ناهنجار و نامناسب وظیفه داریم و هرچند مسئولیت مقامات و مسئولان بیشتر است اما ما هم در محدوده خود باید کار عملی انجام دهیم. حرف زدن، نقد کردن و بهانه تراشیدن، ساده‌ترین کار است اما عمل کردن و بهبود بخشیدن است که وضع را تغییر می‌دهد. به قول سعدی به عمل کار برآید به سخن دانی نیست.

نکنه آخر هم این که نیازی نیست ما در هر چه نمی‌پسندیم، نشانی بیاوریم که جاهای دیگر دنیا چنین نیست؛ چراکه مشخص است که ما نیز موارد مثبتی داریم که آن دنیای دیگر آن‌ها را ندارد و اگر رویه و فرهنگ مناسبی در یک کشور وجود دارد، این نه تنها به قوانین که به مردم و فضای اجتماعی آن کشور هم ربط پیدا می‌کند. غیر از این که در برخی از مسائل، ما فقط ظاهر آن را می‌بینیم که خوب پیش می‌رود اما در باطن، علت آن چیزی مثل «جرائم سنگین» ... است.

«غر زدن ممنوع» به این معنی نیست که در «نقد» را تخته کنیم بلکه به این معنی است که بی‌خود و بی‌جهت و بی‌رویه انتقاد نکنیم و بیش از انتقاد به راه‌حلش و وظیفه ما در مقابلش، فکر کنیم.

✱

امام علی (علیه السلام) «من عاب عیب و من شتم اجیب؛ هر کس عیب‌جویی کند، عیب‌جویی شود و هر که دشنام دهد، پاسخ شنود» (منتخب میزان الحکمه، حدیث ۴۳۳۰).

●

اگرچه دل به هوای جهان تودام

در آسمان نگهت همیشه آرام



ریاست مرد بر زن به این معنا نیست که
سلب آزادی از اراده زن بنماید و استقلال او را در
حفظ حقوق فردی و اجتماعی اش سلب کند،
بلکه یک حاکمیت حکیمانه اداری است.



مروارید بنفشه

از ماست که بر ماست

علی محمد صالحی

۱. استفاده از کلمات جادویی

اطلاع از کم‌ترین احساس سردی در روابط همسران، مهم‌ترین عامل برای دخالت دیگران است. ابراز علاقه و احترام به یکدیگر در برابر دیگران، نه تنها آن‌ها را متوجه حریم مستحکم همسران می‌کند، بلکه در بسیاری از موارد به‌مثابه تابلوی ورود ممنوعی اطرافیان را از هرگونه دخالت در زندگی آن‌ها بازمی‌دارد.

در این زندگی، فرزندان نیز از این رفتارها و کلمه‌های محبت‌آمیز، الگوبرداری کرده و در آینده خود برای همسرشان چنین القاب و عبارت‌هایی را به کار می‌برند و سبب استحکام روابط خانوادگی خود می‌شوند. کسانی هم که به انجام این کار عادت ندارند، مجبورند برای بهبود روابطشان به انجام این کار عادت کنند. توصیه می‌کنیم برای تمرین هر روز صبح یک دور تسبیح اسم همسرشان را با پسوند «جان» و «عزیز» بگویند؛ برای نمونه صدبار بگویند زهراجان! علی‌جان! آن قدر که این پسوندها تکیه‌کلامشان شود.^۱

۲. پرهیز از سفره‌گشایی

خواهی که روشن شود اسرار درد عشق از شمع پُرس قصه، ز باد صبا مپُرس زمانی که ما مسائل زندگی خود را برای دیگران مطرح می‌کنیم، در واقع، به آن‌ها اجازه داده‌ایم در زندگی ما دخالت کنند. اگر شما مسائل زندگی‌تان را با روان‌شناس یا مشاور در میان می‌گذارید، بدین معناست که از وی راه‌کارهای مداخله‌ای خواسته‌اید و می‌خواهید از آخرین یافته‌های علمی و تخصصی او بهره‌مند شوید، ولی هنگامی که مسائل خود را با دیگرانی که تخصصی درباره مسائل خانواده ندارند، مطرح می‌کنید، راه را برای دخالت غیرکارشناسی آن‌ها گشوده‌اید. هم‌چنین مطرح کردن مسائل زندگی نزد فامیل و بستگان سبب می‌شود همسران هر زمانی که آن‌ها را می‌بینند و با آن‌ها تعامل برقرار می‌کنند، احساس خوشایندی نداشته

شوهرش از چشمش خواهد افتاد. مرد تمامیت‌خواه نیز همه‌چیز را در حد بیست می‌خواهد و هر چیز غیر بیست را در حد صفر می‌بیند. اگر کوچک‌ترین نقصی در کار و رفتار همسرش ببیند، با او رفتار ناشایستی می‌کند و با چشم‌پوشی از تمام خوبی‌هایش او را به انواع صفت‌های نامناسب متهم می‌کند.

افراد تمامیت‌خواه دوست دارند در تمام موارد زندگی، برای دیگران سنگ تمام بگذارند و در مقابل، از دیگران نیز همین رفتار را انتظار دارند که البته در زندگی روزمره و زناشویی، این امری غیرممکن است؛ بنابراین، اگر یکی از همسران یا هر دوی آن‌ها تمامیت‌خواه باشند، در پی راضی نگه‌داشتن همه از خویشان و همین موضوع، زمینه‌ساز دخالت دیگران در زندگی‌شان خواهد بود، درحالی که افراد باید بتوانند خواسته‌های اطرافیان خود را اولویت‌بندی کرده و برآورده کردن آن‌ها را مدیریت کنند.

۳. وابستگی شدید

گاهی والدین و دیگر اعضای خانواده، به درگیر شدن و دخالت کردن در زندگی مشترک دیگران علاقه چندانی ندارند، ولی میزان و شدت وابستگی هر یک از زن و شوهر به والدین یا دیگر نزدیکان به‌اندازه‌ای است که خوانه‌خواه آن‌ها را وارد حریم زندگی مشترکشان می‌کند.

راهکارهای کنترل دخالت‌های دیگران

برای کنترل دخالت‌های دیگران در روابط زناشویی، راهکارهای گوناگونی وجود دارد:

همیشه خانواده‌ها و نزدیکان همسران نیستند که سبب ایجاد اختلاف و مشکل می‌شوند، بلکه گاهی این خود همسران هستند که با رفتارها و عملکردهای خود دروازه‌های دخالت دیگران را می‌گشایند و از سوی دیگر، خانواده و اطرافیان نیز به دلیل آگاه نبودن به بعضی نکته‌ها و مسائل، در زندگی همسران مداخله می‌کنند.

برخی از مسائل شخصیتی همسران که راه را برای دخالت اطرافیان باز می‌کند، عبارت‌اند از:

۱. نداشتن مهارت کافی در ابراز وجود

محققان، مهارت ابراز وجود را وسیله‌ای می‌دانند که بر اساس آن، فرد قادر به بیان حقوق خود است، اما افرادی که در این زمینه مشکل دارند، نمی‌توانند از حق خود و خواسته‌هایشان به‌گونه‌ای مناسب دفاع کنند. این افراد در برابر دیگران، به‌گوی مطلق هستند و حتی اگر حق خود یا همسرشان پایمال شود، جرئت گفتن سخن مخالف را ندارند. این افراد گاهی به‌اشتباه، بی‌مهارتی خود را به‌پای اعتقادهای مذهبی‌شان می‌گذارند.

۲. تمامیت‌خواهی در روابط

زن تمامیت‌خواه، به‌شدت خواهان این است که شوهرش در هر کاری برای وی سنگ تمام بگذارد و تمام پیمانه‌های زندگی برایش سر پر باشد. در حقیقت، او خواهان حد تام و تمام محبت، عاطفه، حمایت مالی، وقت گذاشتن در خانه، رعایت احترام در مقابل دیگران و... است. اگر درصدی از این پیمانه‌ها کم شود،

«مهمانی سه روز است و هرچه بیشتر شد، صدقه است و مهمان باید پس از سه روز تغییر جا دهد.»^۵

پی‌نوشت‌ها

۱. ر.ک: مدیریت روابط زناشویی، ص ۱۱۳.
۲. الکافی، ج ۲، ص ۱۵۲.
۳. معاشرت با آشنایان را مقتم شمرده، فرصت را از دست مده که چون از این منزل (زندگی) که بر سر دوراهی (آمدن و رفتن) است، از هم جدا شویم، دیگر به هم نمی‌رسیم. (شرح جلالی بر حافظ، ج ۴، ص ۲۰۸۲).
۴. ر.ک: خانه‌خوبان، ش ۵۰، ص ۲۱.
۵. نهج‌الفصاحه، ص ۵۵۴، ج ۱۸۹۳.

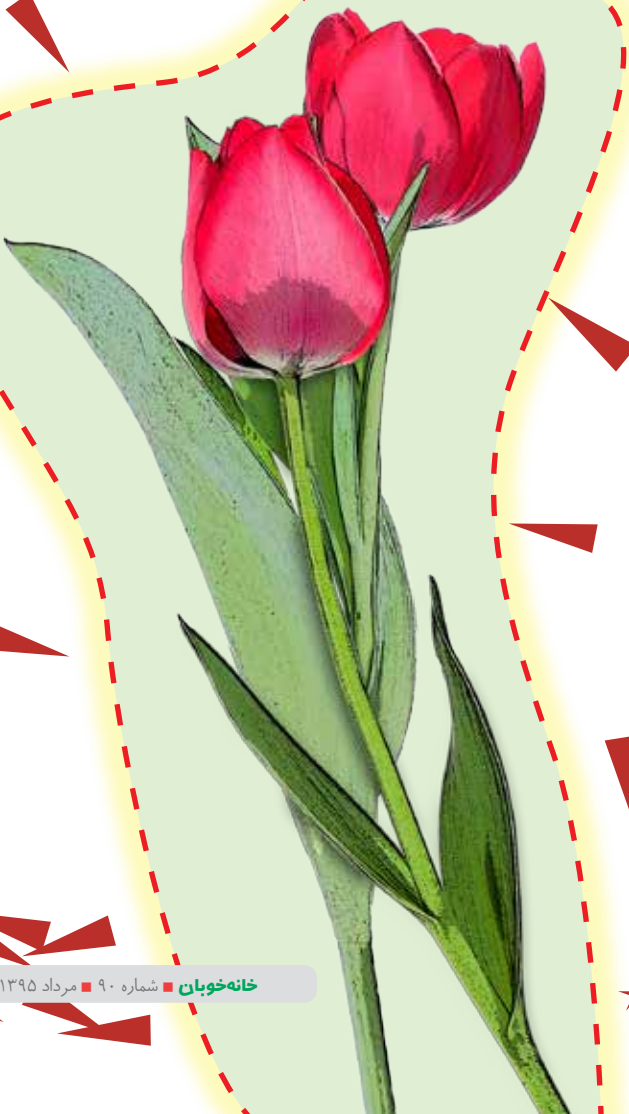
کاهش دهید و با آوردن بهانه‌ای به منزل خود برگردید، البته در برخی موارد، لازم است این مدت زمان هم کاهش یابد.^۴ والدین و دیگر نزدیکان زن و شوهر نیز باید مواردی را رعایت کنند؛ برای نمونه، اگر به منزل پسر یا دخترشان می‌روند که در شهر دیگری است، سعی کنند اقامتشان طولانی مدت نباشد؛ زیرا هم بر مبنای آموزه‌های دینی و هم مسائل روان‌شناختی، تا جایی که ممکن است، باید از اقامت طولانی مدت اجتناب کرد. رسول گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرموده‌اند

۳. تغییر الگو

در آموزه‌های دینی، توصیه جدی به رفت‌وآمد با خویشان و به‌ویژه، والدین شده است. امام باقر علیه‌السلام فرموده‌اند «صله رحم اعمال را پاک می‌کند، دارایی‌ها را فزونی می‌بخشد، بلا را دور می‌گرداند، کار حساب‌رسی را آسان می‌کند و مرگ را به تأخیر می‌اندازد.»^۲

فرصت شمار صحبت، کز این دوراه منزل چون بگذریم دیگر، نتوان به هم رسیدن^۳ بنابراین، همسران نباید با نزدیکان خویش قطع رابطه کنند، ولی در صورت بروز مشکل، باید الگوی خود را تغییر دهند؛ برای نمونه، لزومی ندارد زن یا شوهر از صبح به خانه پدر و مادرشان یا دیگر نزدیکان بروند و تا پاسی از شب آن‌جا بمانند، به‌ویژه برای همسرانی که خانواده‌های مداخله‌گر دارند، این عادت می‌تواند آسیب‌های بسیار ایجاد کند.

آیا منظور از صله‌رحم جویا شدن از حال یکدیگر است یا یافتن فرصت‌هایی برای گفتن سخنان بیهوده و حتی آسیب‌زا؟ بی‌شک هدف از صله‌رحم، احوال‌پرسی و مهرورزی است. مدل پیشنهادی ما برای همسرانی که از مداخله‌های آسیب‌زای خانواده‌هایشان رنج می‌برند یا حتی برای کسانی که در این زمینه مشکلی ندارند، کم کردن مدت زمان ماندن در خانه‌های یکدیگر و یا در کنار یکدیگر است. در مواردی که می‌بینید احتمال برخورد با خانواده‌های اصلی وجود دارد، مدت زمان اقامت در منزل را کم کنید، ولی بر تعداد آن بیفزایید؛ به‌جای این که ماهی یک‌بار، آن هم به مدت هشت ساعت به مهمانی والدین یا اقوام بروید، آن را به دو، سه ساعت در هفته یا هر دو هفته یک‌بار





پیرمرد مبادی آداب

نشسته‌ام توی اتوبوس و حواسم به گوشی همراهم است، اما اتفاقات صندلی جلویی حواسم را می‌پرد به آن‌جا؛ پیرمردی با موهای کاملاً سفید، چنان روی صندلی نشسته که احساس می‌کنی پشت میز کارش است، شق‌ورق و تروتمیز، با پوششی تقریباً رسمی که کمک می‌کند باورت شود سال‌های زیادی را به کارمندی سپری کرده؛ اما این که حواسم رفت به پیرمرد، تیپ و نحوه نشستنش نبود، بلکه دست‌نوشته‌هایی بود که داشت دست‌به‌دست می‌شد و مسافران با لذت می‌خواندند و برمی‌گرداندند و بعد نفر بعدی. شعر بودند، غزل، غزلیاتی از خودش و همسر مرحومش. من هم دلم می‌خواست اشعارش را به‌عاریت بگیرم و بخوانمشان اما خجالت کشیدم. حواسم رفته بود سمت او و غزلیات و مبادی آداب صحبت کردنش که اتوبوس توقف کرد. آن‌هایی که نیاز به استفاده از سرویس بهداشتی داشتند پیاده شدند و بقیه ماندند در اتوبوس. صندلی کنار پیرمرد، زن و شوهر جوانی بودند که خانم پیاده شد و آقا ماند در اتوبوس. پیرمرد رو به جوان گفت: همراهش برو.

– جایی نمی‌ره، می‌ره سرویس بهداشتی و میاد.

– می‌دونم ولی همراهش برو، کمی این‌طرف‌تر بایست تا بیاید.
– نزدیکه، همین جاس، خودش می‌تونه.
– می‌دونم خودش می‌تونه ولی همراهش که بری فرق داره، همراهی کن خانمت را.
اصرارهای پیرمرد دنیا دیده بی‌پاسخ ماند و جوان لمیده در صندلی ماند تا خانمش بازگشت و هرگز نفهمید توصیه پیرمرد نه به‌خاطر دوری راه است نه ناتوانی همسرش بلکه این‌ها نکات ظریف زندگی است؛ نکات ظریف همسررداری که به عشق میان همسران عمق می‌بخشد. هرگز نفهمید یا نخواست بفهمد که این همراهی یعنی «توجه».
یاد فیلمی افتادم که موضوعش داستان مردی بود که پس از فوت همسرش دچار پوچی می‌شود و در نهایت تصمیم می‌گیرد دوباره مشغول به کار شود. فیلم پر بود از آموزش نکته‌های کوچک همسررداری مثل وقتی که به یکی از دوستانش توصیه می‌کند برای آن که از سوی همسر جانش بخشیده شود به‌جای ارسال پیام معذرت‌خواهی، حضوری عذر بخواند؛ درست وقتی زن، نیاز به حضور و همراهی آرامش‌بخشی

دارد، همسر را سوق می‌دهد سمتش تا در زمانی درست کنارش باشد. مثل وقت‌هایی که وقتی خانمی گریه می‌کند دستمال تعارف می‌کند و در انتهای فیلم نقش اول خانم فیلم به همسرش می‌گوید همه چیز خوب است فقط کاش یک دستمال هم در جیبیت بود. مثل خیلی از لحظات دیگر فیلم. به‌راستی گویی نسل جدید ما نیاز ندارد این نکات ظریف و مهم را کسی به آنان یادآوری کند. این که در زمانی درست، به‌موقع در کنار همسرانشان باشند، این که قرار نیست وقتی به کمک همسرشان بیایند که خودش از عهده کار برنمی‌آید بلکه خیلی لحظات باید حضور داشته باشند، تمام آن لحظاتی که حضورشان بوی مهر می‌دهد. این که برای یک زندگی پایدار باید برای هم وقت بگذارند، صحبت کنند، مهر بورزند، مهرشان را با توجه و بی‌قیدوشرط نشان دهند و همدیگر را درک کنند.

خوره فیلم!

در سنین نوجوانی خوره فیلم بودم؛ از آن‌هایی که تلویزیون را تکان می‌دهند تا مطمئن شوند چیز دیگری توی آن پیدا نمی‌شود! آن قدر فیلم دیده بودم که هر موضوعی پیش می‌آمد می‌دانستم در فلان موضوع، فلان فیلم ساخته شده است. برای هر معضلی هم



لپ‌تاپ را در اختیارش می‌گذارم، بی‌قانونی و سوءاستفاده را می‌آموزد. کودک همراهی والدین را می‌خواهد؛ «خب، حالا وقت چیه؟ قصه... کتابت را بیار تا برات بخونم»، «الان وقت بازی، تو بازی کن منم برم آشپزی»، «الان وقت مهمونی، می‌شه بیام خونه‌تون مهمونی؟» کودکی که با این قوانین بزرگ شده، قانون‌ها را می‌شناسد و اگر دیده باشد شما از این قوانین تخلف نمی‌کنید او هم تخلف نخواهد کرد اما اگر بی‌قانونی را دیده باشد حالا بخواهید با داد و فریاد به او بگویید «بسه دیگه» او دلیلی برای اتمام کار موردعلاقه‌اش نمی‌بیند، و فیلم داشت این را به‌صورت بسیار ریز به بیننده آموزش می‌داد. می‌دانید خوره فیلم خوب بودن به آدم کلی چیز یاد می‌دهد؛ فیلم‌های درست و حسابی مطالعه روان‌شناسی در پشتشان است و این گونه اصول شهروندی، خانه‌داری، همسرداری و فرزندپروری را به بیننده القا می‌کنند. راستی شما چه فیلمی می‌بینید؟ ●

که چند روز قبل خوانده بودم؛ پژوهش علمی نشان داده بود: کودکانی که از هوش آنان تعریف می‌شود یا آن‌هایی که کارشان به شکل مستقیم تأیید یا رد می‌شود پس از مدتی توانمندی حل مسئله را از دست می‌دهند اما کودکانی که تلاش آنان موردتقدیر قرار گرفته بود اعتمادبه‌نفسشان افزایش یافته و فهمیده بودند موفقیت‌ها ناشی از تلاش است و در شکست لازم است تلاشمان را افزایش دهیم. حالا این فیلم توی یک سکانس دو سه‌دقیقه‌ای این را به خانواده آموزش می‌داد. یا این که برای کنترل کودکان قرار نیست سرشان داد بزنیم و مثل آدم‌های گیج و قلدر بخواهیم مانع شیطانی آنان شویم، کافی است قانون بگذاریم، بچه‌ها قوانین را یاد می‌گیرند و به آن پایبند خواهند بود، پس ما هم به قوانین پایبند باشیم و نتیجه پرآرامش آن را نظاره‌گر باشیم. زمان تماشای فیلم، مطالعه، بازی، همکاری و... باید از ابتدا برای کودک مشخص شود، کودکی که از دو سه‌سالگی ساعت‌ها می‌نشیند پای شبکه پویا و فقط والدین هزارچندگاهی می‌گویند «بسه دیگه پاشو»؛ قانون نمی‌آموزد. کودکی که هر وقت مادر می‌خواهد با تلفن صحبت کند گوشی موبایل را می‌دهد به دستش تا در آرامش بنشیند پای گپ‌های زنانه، و پدر برای خلاصی از او

یک راهکار دست‌به‌نقد داشتیم که خیلی از آن راهکارها نیازمند ساعت‌ها مطالعه تخصصی بود! این‌طور مواقع در پاسخ اطرافیان که متعجبانه نگاهم می‌کردند که «تو این را از کجا بلدی؟»، «واقعاً این راهکار جواب می‌دهد؟» و... پاسخ یکی بود «از توی فلان فیلم!» و اصولاً راهکارهایم هم عملی و قابل استفاده بود.

نتیجه همه مرارت‌های من در فیلم دیدن شد شناخت فیلم خوب و بد، حداقل در حد خودم. این که در کنار یک بازی طبیعی، صحنه و نورپردازی قوی و موضوع خوب باید خیلی نکات دیگر باشد، این که هر فیلمی ارزش دیدن ندارد. فهمیدم برخی از فیلم‌سازان غیروطنی چه قدر زیبا، طبیعی و غیرمستقیم نکات را به شهروندان آموزش می‌دهند. فیلم دیدن برای خیلی‌ها فقط گذراندن زمان نیست بلکه هر فیلم نکات بسیار دارد برای آموختن.

چندی پیش یکی از همین فیلم‌ها را دیدم که به‌ظاهر یک ژانر پلیسی، تعقیب و گریز و تجسس بود اما حقیقتش آموزش نحوه برخورد با کودکان بود. این که وقتی قرار است از کودکی تعریف شود، قرار نیست به او بگوییم «اوه، چه پسر باهوشی» یا «اوه، بین چه گربه قشنگی کشیده» بلکه باید به جزئیات دقت کنیم، این که «باریکالا! می‌بینم که موقع رنگ‌آمیزی اصلاً از خط نزدی بیرون» وقتی توی فیلم داشت این نکته را می‌گفت ذهنم سریع فلش‌بک زد به مطلب علمی

گاهی خوره فیلم بودن خوب است!
فرحناز ایوبی



خدایا شکر

نیلوفرزیران پور

«خدایا کدام یک از نعمت‌هایت را به شماره آورم و یاد کنم، برای کدام یک از عطا‌هایت به سپاسگزاری برخیزم؟ چین‌های صفحه پیشانی‌ام، جای فرورفتگی سقف دهان و آرواره‌ام، پیوستگی پاها و اطراف انگشتانم، گوشت‌م، خون‌م، پوست‌م، عصب‌م، نایم، استخوان‌م و مغز...» (بخشی از دعای امام حسین (علیه السلام) در روز عرفه)

باید که نعمت‌هایمان را محسوس کنیم؛ نعمت‌هایی که هر روز، هر ساعت و هر لحظه برای زندگی کردن به ما عطا شده است و ما عادت کرده‌ایم به بودنشان، و نبودشان در باورمان نمی‌گنجد، اما در دنیا آدم‌هایی وجود دارند که گرفتار مشکلات عجیب و بیماری‌های ناشناخته‌ای هستند، دیدنشان شاید تلنگری باشد برای ما که شکر کردن را از یاد برده‌ایم.

از کارهای روزانه، درس و مشغله‌های زیاد خسته که می‌شویم آرزو می‌کنیم «کاش می‌شد یک‌دل سیر بخوابیم» اما نمی‌دانیم بعضی‌ها در دنیا از یک‌دل سیر خوابیدن خسته شده‌اند. «بث گودیر» دختری ۲۰ ساله است که از سندروم «زیبای خفته» رنج می‌برد، عارضه‌ای عصبی که باعث می‌شود به‌طور متوسط شب‌ها ۱۸ ساعت بخوابد. سندروم زیبای خفته یک بیماری اختلال خواب است که در آن شخص احساس خستگی بسیار زیادی کرده و بی‌اراده تا ۲۱ ساعت از روزش را در خواب می‌گذراند. گاهی «بث» یک تا سه هفته فقط می‌خوابد. او می‌گوید «من نصف عمرم را توی تخت گزرانده‌ام، انگار نصف زندگی‌ام محو شده است.» زیبای خفته، بیماری نادری است که علت و درمانی برایش وجود ندارد.



فدایا شکر که افتخار فوابمان را دست فودمان داده‌ای.



دست‌تان را بگذارید روی سینه‌تان، سمت چپ، کمی بالاتر، بله همین جاست، تپش قلبتان را حس می‌کنید؟!

اما در دنیا دختری وجود دارد که قلبش در قفسه سینه‌اش نیست!

ویرسایا بورون گونچاروا که متولد روسیه است، به بیماری نشانگان قفسه صدری مبتلاست این دختر قلبش در خارج از قفسه سینه قرار گرفته است که باعث ایجاد تغییر شکل در دیواره شکم و بروز نارسایی قلبی می‌شود. این کودک قرار است بعد از سال ۲۰۱۷ تحت عمل جراحی قرار بگیرد. در هر یک میلیون تولد یک نفر دچار این نشانگان می‌شود و از هر ۱۸۲ هزار نوزادی که با این نشانگان متولد می‌شوند تنها یک نفر زنده می‌ماند.

دست‌تان را بگذارید روی

سینه‌تان، سمت چپ، کمی

بالاتر... فدایا از تو ممنونم.



بچه‌ها از دوست‌داشتنی‌ترین آفریده‌های خداوند هستند، طراوت و نشاطشان زندگی را زیباتر می‌کند اما... یک خواهر و برادر در هند گرفتار بیماری عجیبی هستند که باعث شده سن آن‌ها بسیار بیشتر از

چیزی که هستند به‌نظر برسد. کومار ۱۸ ماهه و خواهرش آنجالی هفت‌ساله با پوست‌های چروکیده از درد مفاصل و عوارض پیری رنج می‌برند. این



بیماری به‌خاطر برخی اختلالات در خون به وجود می‌آید افراد مبتلا خیلی زود می‌میرند؛ چراکه استخوان‌های ضعیفی دارند و اندام‌های داخلی‌شان خیلی زود از کار می‌افتد. این بیماری به‌شدت نادر است و معمولاً از هر هشت میلیون نفر در یک فرد ظاهر می‌شود. راهی برای درمان قطعی این بیماری وجود ندارد و...

فدایا برای همه نعمت‌هایت شکر!



شاید برای ما این اتفاق پیش آمده باشد که به خاطر بیماری، چند روزی نتوانیم غذای مورد علاقه مان را بخوریم، اما در آن زمان غر زدن ها و شکایت هایمان شروع می شود، اما ناتالی کوپر دختری است که از یک بیماری مرموز و عجیب رنج می برد، او هر چیزی که بخورد، مریض خواهد شد! تنها چیزی که برای او مشکلی به وجود نمی آورد یک چیز است: قرص نئنا

پزشکان در درمان این دختر جوان ناتوان هستند و می گویند قرص نئنا تنها چیزی است که وی می تواند تحمل بکند. به خاطر مشکل عجیب این دختر، تنها راه ممکن برای تغذیه او، استفاده از یک لوله مخصوص برای غذا دادن به ناتالی هست.

**فدای مهربانم چه
پیزها که عطا کرده ای و
قدر نمی دانیم.**



تمام رژیم های مختلف را امتحان می کنیم تا هر طور شده تناسب انداممان حفظ شود اما خدا بعضی از بیماری ها را نصیب هیچ کس نکند، یک بانوی خرم آبادی به دلیل مشکلاتی که در غده تیروئیدش ایجاد شده طی سه سال به وزن بیش از ۲۵۰ کیلو گرم رسیده است وزنی که ترازوهای معمولی هم بیشتر از آن را نشان نمی دهند. این بانو به دلیل اضافه وزن بیش از حد، در حال حاضر زمین گیر شده است و حداقل ۱۵ دقیقه زمان می برد تا یک مسافت ۳ تا ۴ متری را تا طی کند.

فدایا شکرت!

**تندرستی نفیس ترین نعمت زندگی است، بیشتر ما
وقتی به فکر تندرستی می افتیم که آن را از دست
داده ایم، بیایید نعمت تندرستی را قدر بدانیم و هر صبح
زمزمه کنیم «فدایا شکرت»**

از انواع کرم های مرطوب کننده و ویتامینه استفاده می کنیم و باز خیلی وقت ها می گوئیم: اینم پوست من دارم؟ زیادی خشکه! یا زیادی چربه.
«دید کوساوارا» مردی ۳۵ ساله و اهل اندونزی است که دچار بیماری عجیبی شده است که به نظر می رسد در دنیا فقط خودش به آن مبتلا است. این بیماری باعث شده تا شاخه های چوبی روی پوست او رشد کنند و حالا او به «مرد درختی» مشهور شده است. او زمانی که در نوجوانی بدنش را زخم کرد متوجه عجیب بودن موادی زیر پوستش شد ولی هیچ توجهی به آن ها نداشت تا این که به آرامی تمامی بدن او به درخت تبدیل شد. این روزها تمامی افرادی که کنارش بودند به نوعی تنهایش گذاشته اند. این مرد چند سال پیش در یک عمل جراحی شش کیلو از مواد اضافه بدنش را جدا کرد، اما...

به پوست دستتان نگاه کنید، الممدلله!



نه باید عملش کنم، خیلی ناجوره، اینم شد دماغ؟! دیدن دماغ های چسب زده و سر بالا خیلی وقت است که دیگر برایمان عادی شده است، همین طور دیدن آدم هایی که از شکل و اندازه دماغشان ناراضی اند.
در آلمان هر پنج سال یکبار مسابقه جالبی برگزار می شود؛ مسابقه بزرگ ترین دماغ جهان، قهرمان امسال یک مرد هلندی به نام هانس روئست بود که از دور قبلی این مسابقات یعنی پنج سال پیش، عنوان بزرگ ترین دماغ دنیا را از آن خود کرده است، نکته جالب این جاست که روئست می گوید از پیروزی خود «شگفت زده و خوشحال» است.

**به دماغتان یک نگاه دوباره بیندازید، فدا را شکر که بزرگ ترین دماغ
دنیا نصیب ما نشده است.**





تکنیک «دست من»

برای آن که کودک از خود احساس مثبتی پیدا کند از او بخواهید انگشتان هر دستش را به ترتیب روی یک صفحه کاغذ بزرگ قرار دهد و با مدادی دور انگشتانش خط بکشد. سپس هر یک از توانمندی‌های خود را روی یکی از انگشتانش بنویسد. سپس این نقاشی را روی دیوار اتاقش نصب کنید. کودک با دیدن انگشتانی که توانمندی روی آن‌ها نوشته شده است احساس خوشایندی نسبت به خود می‌یابد. هنگامی که کودک شما مورد تمسخر یا تحقیر هم‌بازی‌ها و یا هم‌کلاسی‌های خود قرار می‌گیرد از او بخواهید به آن نقاشی نگاهی بیندازد.

تکنیک «بهترین عضو بدن»

از کودک خود پرسید که از نظر او بهترین عضو یک بدن چیست؟ برای مثال ممکن است بگوید «چشم». سپس با کمک او یک انسان را نقاشی کنید که همه اعضای که دارد چشم باشد! سپس از او پرسید «به نظر شما این نقاشی کامله؟!». این تکنیک کودک را متوجه می‌کند که شاید در نظر او یک عضو بهترین باشد، ولی درواقع همه اعضا بهترین هستند چون اگر همه عضوهای یک انسان، در یک عضو خلاصه شود او نخواهد توانست کارهای دیگر مثل راه رفتن، برداشتن، بو کردن، چشیدن، و... را انجام دهد. سپس به او یادآوری کنید که آدم‌ها مثل عضوهای یک بدن هستند. همه آدم‌ها (قدبلند، قدکوتاه، سیاه، سفید و...) مهم هستند به شرطی که هر کدام با توانمندی‌های خود آشنا شوند و آن توانایی‌ها را تقویت نمایند. هم‌چنین برای نشان دادن اهمیت وجود تفاوت در انسان‌ها، می‌توانید از تمرین‌های زیر استفاده کنید:

■ این که کسی بخواهد فقط با یک رنگ نقاشی کند.

■ این که کسی بخواهد صبح، ظهر و شب فقط یک نوع غذا

را که بسیار به آن علاقه دارد بخورد.

■ این که اگر همه در یک جشن تولد کادویی یکسان هدیه بیاورند.

تکنیک «من فردی هستم که...»

از کودک بخواهید به پرسش‌های فنی زیر پاسخ دهد. پاسخ به این پرسش‌ها سبب می‌شود که کودک نسبت به افکار، هیجانات، رفتارها و ویژگی‌های خود شناخت دقیق‌تری پیدا کند.

■ یکی از نگرانی‌های من ... است.

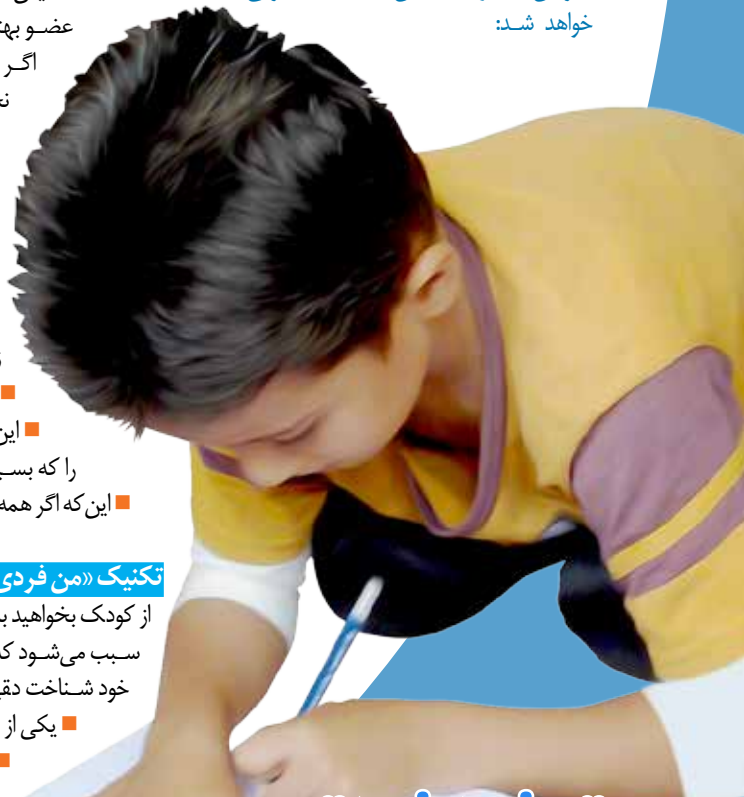
■ یکی از کارهایی که انجام نداده‌ام ولی دوست دارم که

انجام دهم ... است.

■ کاری را که خوب می‌توانم انجام دهم

... است.

خودآگاهی سبب می‌شود که کودک و بزرگسال بتوانند ویژگی‌ها و صفات مخصوص خود را بشناسند، آن‌ها را ارزیابی کنند، با زمینه‌های پیشرفت، باورهای درونی، ارزش‌ها، هیجانات و رفتارهای خود آشنا شوند و بفهمند آیا از خود و زندگی‌شان احساس رضایت دارند یا خیر؟ درواقع، خودآگاهی اولین گام جهت تغییر و پیشرفت است. می‌توان در یک جمله گفت «خودآگاهی اولین اقدام اساسی برای شروع رفتارهای هدف‌دار، مسئولانه و مفید است.» در شماره گذشته با برخی از تکنیک‌های افزایش مهارت خودآگاهی آشنا شدیم. در این شماره بقیه این تکنیک‌ها معرفی خواهد شد:



تو خود خودتی (۲)

سلسله مباحث مهارت‌های کودکان

محمدحسینی

خوب و یا تغییر ویژگی‌های قابل تغییر به حس بهتری از خود و توانمندی‌های خود دست یافت.

■ برای ایجاد تغییر در ویژگی‌های قابل تغییر باید ابتدا هدف‌های مشخص، قابل دسترس و منطقی را با توجه به زمان مورد نیاز برای رسیدن به آن در نظر گرفت و برای آن برنامه‌ریزی عملیاتی کرد.

تکنیک «نامه‌ای به خود»

از کودک بخواهید نامه‌ای به دوست خود بنویسد و در آن نامه خود را به او معرفی کند به گونه‌ای که او را تا حد ممکن با ویژگی‌های خود آشنا کند. بخواهید در این تمرین تا حد ممکن از ویژگی‌های جسمی، فکری، رفتاری، معنوی، و... خود بنویسد؛ حتی می‌توان این تمرین را در مدرسه انجام داد. به این صورت که معلم از کودکان بخواهد این نامه را بنویسند و سپس آن را تا بزنند و در سببی بیندازند. سپس معلم یکی یکی نامه‌ها را بخواند و بچه‌ها حدس بزنند که این نامه مربوط به کدام یک از افراد کلاس است.

مبوه خودآگاهی

خودآگاهی نتایج مثبت مختلفی به دنبال دارد. یکی از بهترین نتایج رسیدن به خودآگاهی، برخورداری کودک از عزت نفس است. عزت نفس به احساس ارزشمندی فرد اشاره دارد که تحت تأثیر نوع عملکرد، موفقیت‌ها، توانایی‌ها، ظاهر شخصی و نیز قضاوت‌های افراد مهم زندگی، در یک شخص شکل می‌گیرد. به وسیله خودآگاهی با توانایی‌های خود آشنا می‌شویم و می‌توانیم نگاهی کلی از نقشه راه جهت تغییر خود بیابیم. نقشه‌ای که در نهایت ما را به عزت نفس بالاتر می‌رساند. ●

ردیف‌های عمودی آن به ترتیب بنویسید:
۱. ویژگی‌های جسمانی ۲. ویژگی‌های ذهنی و شناختی ۳. ویژگی‌های هیجانی ۴. ویژگی‌های رفتاری ۵. ویژگی‌های اجتماعی ۶. ویژگی‌های معنوی؛ سپس در قسمت سرستون‌های افقی به ترتیب بنویسید: توانمندی‌ها، ضعف‌ها، امکانات، محدودیت‌ها، ارزش‌ها، ضدارزش‌ها، آرزوها و اهداف، وضعیت فعلی.

زمانی که این جدول تا حد ممکن پر شد، حال نوبت آن است که حد بالاتری از خودآگاهی را در فرزند خود به وجود آورید. برای این کار، جدولی تنظیم کنید که در سرستون افقی آن به ترتیب نوشته شده باشد ویژگی، قابل تغییر، تا حدودی قابل تغییر و غیر قابل تغییر. سپس در زیر هر کدام از این ستون‌ها به ترتیب یک ویژگی از کودک را بنویسید و نوع آن ویژگی را در زیر ستون‌های بعدی علامت بزنید. با این کار کودک شما متوجه خواهد شد که برخی ویژگی‌های او مثل رنگ چشمش غیر قابل تغییر است. برخی ویژگی‌های او مثل مهارت در یک ورزش یا توانایی درسی و یا توانمندی در کنترل احساس خشم قابل تغییر است و نیاز به تمرین دارد؛ و برخی خصوصیات او همانند قد تا حدی قابل تغییر است.

به کمک این تمرین، کودک شما یک نگاه کلی و مفیدی از خود پیدا می‌کند و در کنار این شناخت به او آموزش می‌دهید که:

■ ویژگی‌های غیر قابل تغییر ناخوشایند را باید پذیرفت و فکر کردن و غصه خوردن درباره آن‌ها نه تنها اوضاع را تغییر نمی‌دهد بلکه فقط حال کودک را بد می‌کند.

■ می‌توان با تکیه بر ویژگی‌های

■ من با هم‌سرن‌های خود از این جهت که ... شباهت دارم.

■ من با هم‌سرن‌های خود از این جهت که ... تفاوت دارم.

■ یکی از کارهایی که خوب می‌توانم انجام دهم ... است.

■ یکی از چیزهایی که مرا خوشحال می‌کند ... است.

■ همیشه دوست دارم که ...

■ یکی از اشتباهاتی که کرده‌ام ... بوده است.

■ یکی از افتخاراتم ... بوده است.

■ یکی از نقاط قوت من در خانواده... است.

■ یکی از نقاط قوت من در مدرسه ... است.

■ دوست دارم در مدرسه ... را انجام دهم.

■ یکی از غذاهایی که خیلی دوستش دارم ... است.

■ ... یکی از کارهایی است که انجام دادن آن برای من سخت است.

■ اگر قرار بود حیوان باشم دوست داشتم ... باشم چون ...

بعد از آن که کودک به این پرسش‌ها پاسخ داد، از او بپرسید پاسخ دادن به کدام سؤال‌ها برای او سخت بوده است؟ آیا پاسخ‌های او شبیه پاسخ‌های دوستانش به این سؤال‌هاست؟ اگر نمی‌داند، می‌توانید این پرسش‌ها را از خواهر و برادرها یا بچه‌های فامیل هم بپرسید و او را در عمل، به پاسخ این سؤال برسانید (که افراد متفاوت هستند). آیا پاسخ به این سؤال‌ها سبب شد که او به چیز تازه‌ای درباره خود پی ببرد؟ با کمک این تمرین به چه خصوصیتی از خود پی برده است؟

تکنیک «جدول بندی»

جدولی ۹×۷ رسم کنید؛ در سمت چپ



چگونه بچه‌ها پر و می‌کنند؟

چند راه کار ساده برای افزایش عزت نفس کودکان



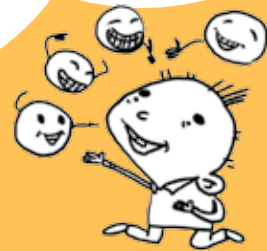
این دو صفحه اگر فقط این پیام را داشته باشد که برای کودکان وقت صرف کنید تا به او نشان بدهید که چه قدر شگفت‌انگیز و خاص است، کافی است. عزت نفس (خودارزشمندی) که نیاز اساسی هر انسانی است، با تولد کودک، همراه او نیست، بلکه هدیه‌ای است که شما در طول زندگی به فرزندتان خواهید داد؛ با رفتارها و قضاوت‌هایی که درباره او خواهید داشت؛ اگر کودکان فقط تقویت‌کننده‌های منفی دریافت کند، طبیعی است که درک ناخوشایندی از ارزش‌های وجودی‌اش خواهد یافت و برعکس، اگر به اندازه کافی تشویق شود و پاداش بگیرد، با حس مثبت و احساس غرور نسبت به خودش رشد می‌کند. تردید نداشته باشید که آن چه افراد انتخاب می‌کنند، راهی که برمی‌گزینند و کارهایی که انجام می‌دهند، به عزت نفس آن‌ها بستگی دارد.



۱. حداقل روزی یک‌بار به او بگویید که دوستش دارید.
۲. احساسات کودکان را جدی بگیرید. سعی نکنید به او بگویید آن‌ها را کنار بگذارد و یا این که از بیان احساساتش حس خوبی نداشته باشد.
۳. به کودک خود اجازه دهید که بفهمد اشتباه کردن ایرادی ندارد.
۴. به لطیفه‌های کودکان بخندید؛ حتی هنگامی که آن‌ها برای شما خنده‌دار نباشد.
۵. تلاش‌های کودکان را بدون توجه به نتایج آن تشویق کنید.

۶. هر سال از کودکان در اولین روز ورود به مهدکودک یا مدرسه عکس بگیرید. فراموش نکنید که عکس‌ها را هر از چندگاه با کودک خود نگاه کنید و فرایند رشد او را در طول زمان (گستره زندگی) مرور کنید.
۷. کودکان را تشویق کنید سؤال بپرسد و پاسخ‌ها را با یکدیگر جست‌وجو کنید.

۸. به کودکان بیاموزید که «تمی توانم» همیشگی نیست و با اندکی فعالیت و کوشش می‌تواند کارهای جدید را یاد بگیرد و انجام دهد.



۹. به رفتارهای تصادفی مناسب فرزندتان با مهربانی توجه کنید و سعی کنید از او به‌خاطر رفتارهای مناسب تشکر کنید.

۱۰. آلبوم عکس‌های قدیمی و جدید کودکان را بیاورید. خاطرات دوران کودکی‌اش را برایش تعریف کنید. این موضوع برای هر دوی شما سفری خوش به خاطرات گذشته خواهد بود.

۱۱. اجازه ندهید کودکان درحالی که از شما دلگیر و عصبانی است و یا فکر می‌کند شما از او عصبانی هستید به رختخواب برود.





۱۲. رازهای کودکان را مخفی نگه دارید، مگر این که مخفی نگه داشتن رازها برای سلامتی او مضر باشد.

۱۳. همیشه قبل از ترک کودکان با او خداحافظی کنید. اگر این کار را انجام ندهید، او بدگمان می شود.

۱۴. چنانچه کودک شما نیاز دارد، به او اجازه دهید گریه کند. نیازی نیست که او مانند بزرگ ترها به مسائل بنگرد. به خاطر داشته باشید که او فقط یک بچه است.



۱۵. قوطی «من می توانم» بسازید. از کودکان بخواهید یک قوطی کهنه بدون مصرف را با برچسب های مداد رنگی و کاغذ رنگی تزیین کند. زمانی که کودکان مهارت جدیدی کسب کرد، بر روی یک تکه کاغذ بنویسید و در داخل قوطی بیندازید. محتوای قوطی را گاه گاهی بررسی کنید تا کودکان بتوانند ببینند که چه قدر یاد گرفته است.

۱۶. گاهی اوقات به همراه کودکان آواز بخوانید.

۱۷. عکس کودک خود را در داخل یک آویز به گردن خود بیندازید و یا عکس او را در داخل کیف پول خود داشته باشید.

۱۸. اجازه دهید که کودکان دکمه آسانسور را فشار دهند. اگر آسانسور ندارید، به کودکان اجازه دهید تا از در باز کن استفاده کنند. کلیدها را به او بدهید و بگذارید تا در را قفل کند.



۱۹. برای ایجاد کمی تغییر اجازه دهید کودکان بند کفش شما را گره بزنند و زیپ ژاکت شما را بالا بکشند.

۲۰. گاهی اوقات به کودکان اجازه بدهید تا دسر بیشتری داشته باشد.

۲۱. به همراه کودکان چای بخورید. به او نیز اجازه بدهید تا چای بریزد.

۲۲. به کودکان اجازه دهید بر روی پیام گیر تلفن پیام بگذارند.

۲۳. با کودکان بازی مدرسه داشته باشید و به او اجازه دهید معلم باشد. شگفت زده خواهید شد که ببینید هر دوی شما چه قدر یاد می گیرید.

۲۴. یک تابلو نقاشی تهیه کنید و زمانی را به نقاشی با یکدیگر اختصاص دهید.

۲۵. گاهی به کودکان اجازه دهید تا اولین نفری باشد که کادویش را دریافت می کند.



۲۶. بازی «داره» را در خانه انجام دهید و اجازه دهید او رئیس باشد.

۲۷. در حیاط یک چاله برای کودکان آماده کنید. به کودکان اجازه دهید تا جایی که می خواهد آن چاله را بکنند و خاک بریزند و کثیف شوند.

* انتخاب هایی از کتاب ۹۴ روش کاربردی برای بهبود عزت نفس کودکان، مولفان: دکتر سعید متولی، دکتر سمیه صالحی، مریم غلامپور گرمجانی، انتشارات سایه گستر ●





در دو شماره قبل، از روش‌های تربیتی آسیب‌زایی که منجر به تربیت کودکان مضطرب می‌شود و نیز گام‌های اولیه شروع درمان سخن گفتیم و مفاهیمی هم چون خط پایه، هدف‌گذاری، انگیزه‌سازی، اضطراب‌سنج، شناسنامه اضطراب، و... را بررسی کردیم. در این شماره آخرین و اصلی‌ترین بحث درباره درمان اضطراب بیان خواهد شد.

تفکر کارآگاهی

مهم‌ترین ویژگی اصلی «افکار اضطرابی» آن است که واقع‌بینانه نیستند؛ به همین دلیل برای کودکی که مثلاً از آمدن سیل اضطراب دارد، باید توضیح داد که احتمال آمدن سیل به خانه آن‌ها واقعاً چه قدر است؛ البته روشن است که احتمال آن

صفر نیست ولی کم است و از طرفی اگر واقعاً اتفاق بیفتد چه کارهایی می‌شود کرد.

در تکنیک «تفکر کارآگاهی» والدین تلاش می‌کنند به کودک مضطرب خود بیاموزند چگونه در هنگام مضطرب شدن رابطه بین فکر با احساس و رفتار خود را تشخیص بدهد و متوجه شود که این احساس ترس و رفتارهای مضطربانه در واقع ناشی از تفکر مضطربانه‌ای است که در زمان‌هایی خاص، فکر او را پر می‌کند. بعد از آن که کودک توانست به مهارت تفکر کارآگاهی برسد، امکان تغییر باورها در او پدید خواهد آمد.

سؤال‌های طلبی

گام نخست در اجرای تفکر کارآگاهی آن

است که والدین در زمان آرامش کودک از او بخواهند به برخی سؤالات با دقت پاسخ دهد. این سؤالات که مربوط به جمع‌آوری مدارک و شواهد برای انواع گوناگون نگرانی‌های کودکان مضطرب است، به صورت فنی انتخاب شده‌اند و پاسخ‌گویی به برخی از آن‌ها در هر موقعیت اضطرابی کودک، تأثیرگذار است. همچنین این پرسش‌ها می‌توانند به تدریج فکر اضطرابی کودک را به چالش بکشانند.

برای مثال، از کودکانی که می‌گویند «می‌ترسم امتحاناتم رو خراب کنم»، «می‌ترسم اگه سر کلاس حرف بزنم همه منو مسخره کنن» و یا «من از گربه خیلی می‌ترسم» می‌پرسیم: ■ چه مدرکی وجود داره که این اتفاق

چگونه اضطراب از ضرب می‌افتد؟

علی صادقی سرشت (دوان شناس)



بگیرید که حاضر نیست برای نوشتن یا خواندن درسش به اتاق خود برود به این بهانه که از روح می ترسد! اما با یک آزمایش ساده می توان متوجه شد که او واقعاً نمی ترسد بلکه درواقع می خواهد از انجام دادن تکالیف فرار کند. در این موارد کافی است امتحان کنید که آیا کودک به طور کلی حاضر نیست به اتاق پرود یا فقط برای درس خواندن! و مثلاً برای بازی کردن حاضر است به اتاق برود.

۳. برای کودک کارتهای سرنخ تهیه کنید

به اتفاق فرزند خود، از برگه های تفکر کار آگاهی، سؤال ها و جواب ها را به صورت خلاصه شده در بیاورید. کارتهایی را تهیه کنید و در یک طرف آن فکر اضطراب را در یک موقعیت اضطرابی را بنویسید و یا تصویری نمادین از آن بکشید. در طرف دیگر کارت، فکر واقع بینانه و آرام بخشی را که نقطه مقابل آن فکر مضطربی است را یادداشت کنید و یا تصویر آن را بکشید. کارتهای را در جیب لباس یا جامدادی و یا هر جای مناسب دیگری قرار دهید و از کودک بخواهید در موقعیت های اضطراب از این کارتهای را در بیاورد و ببیند و یاد جلسه کار آگاهی بیفتد.

۴. ثبات هیجانی داشته باشید

مانند والدین کودکان مضطربی نباشید که وقتی خالشان خوب است با فرزند مضطرب خود و ترس های او خوب رفتار می کنند و وقتی خالشان بد است با او و ترس هایش بد رفتاری می کنند. کودک اگر ببیند والدین او به قول معروف حالی به حالی هستند، می فهمد پاداش دهی و برخورد والدین با او و ترس هایش خیلی به موفقیت های او در غلبه به اضطراب ربطی ندارد بلکه به حال فعلی والدین بستگی

به هر یک از این سؤال ها وجود دارد یک فکر واقع بینانه و آرام بخش یادداشت کنید.

والدگری کودک مضطرب

افزون بر تقویت تفکر کار آگاهی در فرزند مضطرب خود، از روش های زیر برای برخورد با اضطراب او استفاده کنید:

۱. حل مسئله را به کودک خود بیاموزید

بعد از اجرای تکنیک تفکر کار آگاهی و نوشتن پاسخ های کودک، از او بپرسید به نظر تو چه کنیم بهتر است و سپس راه کارهایی را که کودک برای غلبه بر اضطرابش پیشنهاد می کند، خلاصه کنید. در ضمن کار، با احساس اضطراب او همدلی کنید و مشخص کنید که چه چیزهایی را می تواند تغییر دهد؛ برای مثال اگر کودک دچار «اضطراب جدایی» گفت که «می خوام شما منو تو مدرسه تنها نذارین»، مادر به او می گوید «این که شدنی نیست پس به راهکار دیگه بده؛ راهکاری بده که چه کار کنی در این مدت که من پیشست نیستم ترس و نگرانی تو کمتر بشه». برای مثال می توان به کودک پیشنهاد داد که با مدیر یا ناظم هماهنگ شود که هر وقت خواستی، آن ها به من تک زنگ بزنند تا مادر با آن ها تماس بگیرد و کودک بتواند با او صحبت کند. (چندین راهکار ارائه شود و سود و ضرر هر کدام مشخص شود).

۲. رفتار مضطربانه کودک را از رفتار شیطنت آمیز او تشخیص دهید

والدین کودک مضطرب باید بتوانند تفاوت بین رفتار اضطراب آمیز و رفتار شیطنت آمیز فرزند خود را تشخیص دهند. برای مثال کودک را در نظر

بدی که فکر می کنی بیفته؟
■ چه چیز دیگه ای می تونه اتفاق بیفته؟
■ اگر این اتفاق بیفته آیا تو به انتهای خط (زندگی) می رسی؟
■ بهترین و بدترین چیزی که می تونه اتفاق بیفته، چیه؟
■ اگر این اتفاق بیفته آیا می تونی با اون مقابله کنی؟
■ چه پیمادی بیشترین احتمال رو داره؟
■ بعد از دو هفته، یک ماه یا یک سال، این نتیجه چگونه به نظر می رسه؟
■ آیا برای عکس العملی که فرد دیگری نشان داده، توضیحات دیگری وجود داره؟
■ در گذشته در این جور موقعیت ها چه اتفاقی افتاده؟
■ برای افراد دیگر در این موقعیت چه اتفاقی می افته؟
■ آیا تو واقعاً می تونی رخ دادن اون رو کنترل کنی؟
■ آیا تا حالا فکر کردی برای مواجهه با این موقعیت چه کارهایی می تونی انجام بدی؟
■ آیا فکر نمی کنی زیادی به خودت سخت گرفتی؟
■ آیا تو می تونی ذهن شخص دیگه ای رو بخونی؟
■ اگر دوستی داشتی که در این موقعیت بود، بهش چی می گفتی؟
بعد از آن که کودک به سؤال های مناسب با موقعیت اضطرابی خود پاسخ داد، والدین می توانند با شواهد به دست آمده از پاسخ ها نشان دهند که آن اتفاق بدی که از حادثه اضطراب از در فکر کودک وجود دارد، خیلی هم احتمال وقوع ندارد. در عین حال، در ضمن این سؤال ها از کودک خواسته می شود به این فکر کند که در رویارویی با این اتفاقات چه باید بکند. در کنار هر یک از افکار اضطراب آمیزی که درباره پاسخ



دارد و این مساوی است با کاهش ناهشیار انگیزه او در غلبه بر مشکل اضطرابی‌اش.

۵. به رفتارهای غیر مضطربانه و شجاعانه او امتیاز دهید

کمال‌گرا نباشید. انتظار نداشته باشید که فرزندتان اصلاً نترسد تا او را بعد از آن تشویق کنید، بلکه با توجه به خط پایه اضطراب که در شماره قبل گفتیم، هر رفتار کوچک کودک را که نشانگر شجاعت یا عدم اضطراب اوست، تشویق کنید؛ حتی اگر در آن لحظه حواس خود کودک به رفتار درستش نبود. برای مثال، اگر فرزندتان اضطراب امتحان دارد و فردا امتحان شفاهی دارد و علائمی از اضطراب مثل مواردی که امتحان کتبی دارد در او ندیدید، حتماً او را تحسین کنید و یا اگر دیدید فرزندتان که اضطراب جدایی دارد یک لحظه از شما جدا ماند، حتماً او را تشویق کنید.

۶. پاداشی که می‌دهید حساب‌شده باشد

اگر برای ترسیدن کودک پاداش قرار دادید، این پاداش باید برای او معنادار باشد؛ یعنی اگر پاداشی به ترسیدن کودک بدهید که بداند اگر این کار را هم نمی‌کرد چنین پاداشی می‌گرفت و یا این که آن پاداش از نظر او ارزش ندارد، برای او دیگر نقش مشوق را نخواهد داشت. از تحسین اجتماعی و کلامی در قالب عبارتهای مختلف نیز غافل نباشید و فقط به پاداش‌های مادی بسنده نکنید.

۷. رفتارهای اضافی را نادیده بگیرید

کودکان مضطرب اطمینان‌خواه هستند؛ برای مثال کودک مضطرب ممکن است مدام از والدین خود بخواهد اطمینان

دهند که اتفاقات بدی که در ذهن اوست نمی‌افتد. در کنار این اطمینان‌خواهی، ممکن است پیوسته درباره اتفاقات خیالی موردنظرش بپرسد. در این مواقع، والدین باید بدون از کوره در رفتن یکبار برای فرزند خود به‌صورت کامل، تفکر کارآگاهی را که اجرا کرده‌اند یادآوری کنند و در ادامه اگر فرزندشان دوباره آمد و خواست تا همه آن توضیحات را دوباره بشنود، این رفتار او را نادیده بگیرند.

اگر والدین به‌جای نادیده گرفتن، شروع به توضیح دوباره کنند، رفتار اطمینان‌خواهی در کودک تقویت می‌شود و به‌تدریج بیشتر و بیشتر می‌شود. در کنار نادیده گرفتن اگر کودک اصرار زیادی به شنیدن توضیحات کرد به او بگویید «من برات تفکر کارآگاهی را توضیح دادم و اگر سؤال داری برو برگه تفکر کارآگاهی خودت را ببین».

یکی از مواردی که ممکن است باعث عصبانیت والدین شود، جایی است که کودک به اصرار خود برای شنیدن مجدد توضیحات ادامه می‌دهد، در این موارد، مادر یا پدر باید با خونسردی بگوید «من مدتی می‌رم اون اتاق تا کمی آرام‌تر بشم بعد دوباره برمی‌گردم». در این موارد هرگز نگویید «من دیگه ولت می‌کنم می‌رم» یا «حوصلا مرو سر بردی، دیگه دوست ندارم!»

۸. تن‌آرامی را به فرزند خود بیاموزید

تکنیک «تن‌آرامی» را به فرزند خود بیاموزید. سپس از او بخواهید روزی دو سه بار در موقعیت‌های عادی این تمرین را انجام دهد. در نهایت بخواهید زمانی که روی این تمرین کاملاً مسلط شد، در زمان‌های بروز اضطراب این تمرین را به کار بگیرد. اصل این تمرین بر این اساس

است که بدن نیز بر روی فکر تأثیر دارد و زمانی که بدن، آرامش بیابد، فکر هم به سمت یافتن آرامش جهت داده می‌شود. قبل از شروع تمرین تن‌آرامی، تنفس عمیق شکمی را به او بیاموزید چرا که در حین انجام تن‌آرامی باید مدام تنفس شکمی را انجام دهید؛ یعنی با بینی هوا را ۳ تا ۴ ثانیه داخل شکم کند به‌گونه‌ای که انگار دارد شکمش را چاق می‌کند و سپس ۵ ثانیه هوا را در داخل بدن نگاه دارد انگار که دارد هوا را به همه‌جای بدنش می‌فرستد و در آخر به مدت ۵ تا ۷ ثانیه هوا را از طریق دهان به آرامی خارج کند و در طول این حرکات فقط ماهیچه‌های شکم حرکت کند و نه قفسه سینه‌اش. برای مسلط شدن روی این‌گونه تنفس می‌تواند در تمرین‌های ابتدایی، دست راست را روی قفسه سینه بگذارد و دست چپ را روی شکم و بعد مراقب باشد که در هنگام دم و بازدم دست روی سینه‌اش تکان نخورد و فقط دست روی شکم باشد که بالا و پایین می‌رود؛ حال که تنفس صحیح عمیق را کودک آموخت، از او می‌خواهیم در جایی راحت بنشیند و اگر دوست داشت چشمانش را ببندد و اگر نخواست نبندد (البته بهتر است چشم‌ها بسته باشد) از نوک انگشت پا او را به بدنش هشیار کنید؛ برای این منظور به او بگویید «می‌خوام به بدنت توجه کنی کجاش گرفتگی داره تا گرفتگی اون قسمت‌رو از بین ببرم». هدف مستقیم این تمرین کاهش اضطراب نیست بلکه کاهش گرفتگی بدن کودک مضطرب است که در نهایت به کاهش اضطراب منتهی می‌شود. به او بگویید «هم‌زمان که تنفس عمیق می‌کنی، با دم پات‌رو سفت کن و با بازدم رها کن؛ هم‌زمان حواست به انگشت پات باشه؛ چه

اضطرابی را در بدن خود با شل کردن، مدیریت کند و مانع از گسترش اضطراب از آن نقطه به سایر نقاط بدن شود. این نقطه‌ها برای کودکانی است که یک‌باره اضطرابشان بالا می‌زند و اگر این نقاط را کنترل کنند اضطرابشان کاهش می‌یابد. نکته: کودکی که خوابش مشکل دارد، این تمرین را یک‌بار صبح و یک‌بار غروب انجام دهد تا تأثیر تکنیک را بهتر ببیند و اگر خواب بد می‌بیند قبل از خواب هم این تکنیک را انجام دهد. ●

دستورات لازم تن‌آرامی را برای کودک خود بازگو کنند. یک نکته مهم: در طول این تمرین، نقاط یا مراکز تجمع اضطراب کودک را مشخص کنید. این نقاط همان جاهایی هستند که بعد از اتمام تمرین کودک می‌گوید که در حین تمرین بیشترین گرفتگی را داشته است؛ این نقاط همان مراکز تجمع اضطراب هستند که اضطراب کودک از جهت جسمی ابتدا آن‌جا جمع می‌شود و از آن‌جاست که به بقیه بدن کودک پخش می‌شود؛ به کودک بگویید «این نقطه‌ها چشمه‌های اضطراب بدن توست و وقتی مضطرب شدی با سه شماره با سه نفس عمیق این قسمت‌ها رو باید شل کنی و اگر رها نشد با دستت ماساژشون بده تا شل و رها بشن.» لازم است در مواقع عادی آن‌قدر این تمرین را با کودک انجام دهید که در مواقع اضطرابی، به راحتی بتواند نقاط

احساسی داری؟ حالا حواست به منج و عضلات پات باشه؛ چه احساسی داری؟ اگر راحت نیستی کمی تکان بده. اگر احساس می‌کنی عضلات پات گرفته یا سفت شده می‌تونی ماساژش بدی و با ماساژ شلش کنی.»

سپس با همین ادبیات، تمرین را به ترتیب و به تدریج به سمت عضلات ساق پا، زانو، عضلات ران پا، عضلات نشیمنگاه، عضلات کمر و پهلوه‌ها، عضلات شکم و قفسه سینه، شانه‌ها، بازوها و دست‌ها هدایت کند. درباره عضلات ناحیه گردن چون منقبض کردن آن‌ها خیلی ارادی نیست بخواهید آن قسمت را ماساژ دهد و در آخر، عضلات صورت و فک را نیز با دم سفت و با بازدم شل کند و اگر گرفتگی دارد با ماساژ دست، گرفتگی را رفع کند.

زمانی که تمرین روی کل بدن تمام شد، از کودک بخواهید که حالا به کل بدن خود نگاه درونی کند، ببیند عضله‌ای هست که دوباره گرفته شده باشد (منقبض شده باشد) آن قسمت را همراه نفس عمیق و ماساژدهی شل کند. کودکانی که خیلی مضطرب‌اند و بدخواب شده‌اند و یا در خواب کابوس می‌بینند و همچنین کودکانی که دچار بی‌اشتهایی یا کم‌اشتهایی هستند، لازم

است روی این نوع خاص از تن‌آرامی که آموزش داده شد بیشتر کار کنند. طول این تمرین بین ۱۵ تا ۴۰ دقیقه قابل افزایش است و برای حفظ کودک در حالت تمرین، والدین باید در طول تمرین به آرامی صحبت کنند و





عاقبت به خیر ترین نوکر

وحید قاسمی

روز ولادت تو غزل آفریده شد
مفعول و فاعلات و فعل آفریده شد
پلکی زدی و معجزه‌های را رقم زدی
از برق چشم‌ها زحل آفریده شد
از شهید غنچه لب پر خنده شما
در چشمه بهشت غسل آفریده شد
عالم به رقص آمد و از پای کوبی‌اش
از طوس تا حجاز غسل آفریده شد
سینه به سینه؛ شکر خدا عاشق تویم
این عشق پاک روز ازل آفریده شد
ما از پدر ولای شما ارث می‌بریم
ایرانیان کشور موسی بن جعفریم
در جشن پای کوبی تنبورهای مست
در بزم می‌گساری انگورهای مست
نور خدایی تو چه اعجاز کرده است!
هو می‌کشند دوروبرت کورهای مست
شیرینی ولای شما چیز دیگری است
این را شنیدم از لب زنبورهای مست
دارد تمام شهر به دیوار می‌خورد!
در پیش چشم قاصر مأمورهای مست
از این به بعد حرف خدایی نمی‌زنند
با دیدن جلال تو، منصورهای مست
انحن دخول می‌کند ورد زبان ما
بوی شراب می‌دهد امشب دهان ما
وقتی همه به عشق تو پروانه می‌شوند
پروانه‌ها کنایه و افسانه می‌شوند
روح بهار هستی و این بوته‌های خار
از عطر گام‌های تو ریحانه می‌شوند
با دیدن جمال زلیخا کش شما
یوسف‌شناس‌ها همه دیوانه می‌شوند
شانه به شانه، شاه و گدا در سرائتان
مهمان سفره‌های کریمانه می‌شوند
شب‌ها به عشق باد نایت شیوخ شهر
شاگردهای حوزه میخانه می‌شوند
عمری کتاب تزکیه تدریس کرده‌ای
در شهر طوس می‌کند تأسیس کرده‌ای

آن سوی شهر قبه‌ای از نور دیده‌ام
صحن و سرای کیست که از دور دیده‌ام؟!
هوش از سرم پریده و مستانه می‌دوم
حس می‌کنم که باغ پر انگور دیده‌ام
دیگر چه احتیاج به نعلین و چوب‌دست!
موسای پابره‌نه شدم؛ طور دیده‌ام
مشهد کجا و این دل ناپاک من کجا؟!
خود را شبیه وصله ناجور دیده‌ام
در محضر جناب سلیمان شهر طوس
بال ملخ به شانه یک مور دیده‌ام
این‌جا ندیده‌ایم گدایی که دلخور است
این‌جا فقیرها چه قدر جیش‌شان پر است
گریه بهانه‌ای است که عاشق ترم کنی
شاید مرا کبوتر جلد حرم کنی
آقای من! کلاغ به دردت نمی‌خورد؟!
از راه دور آمده‌ام باورم کنی
باذوق و شوق آمده‌ام حضرت رئوف
فکری به حال رنگ سیاه پرم کنی
ز شتم قبول؛ بچه آهو که نیستم
باید نگاه معجزه بر جوهرم کنی
باید تو را به پهلوی زهرا قسم دهم
تا عاقبت به خیر ترین نوکرم کنی
مادر سپرده است به دست شما مرا
گفته فقط شما ببری کربلا مرا

پابوس

سیدایمان زعفرانچی

هر قطاری در جهان از شوق، سوتش ممتد است
آرزویش بودن در خط تهران - مشهد است
از سپیدی و سیاهی کبوترهای تو
می شود فهمید: لطفش شامل خوب و بد است
خسته ام از شهر بی مهری که جای آدمی
هر کجا پا می گذارم خانه دیو و دد است
یک نگاهی کن که از آهو پریشان تر، منم
یک نفر در اوج بی تابی به پابوس آمده است
هر که غافل باشد از رحمت، نمی داند درست
معجزات پنجره فولاد تو صددرصد است!
افتخار من رعیت بودن ملکی ست که
پایتختش مشهد و شاهی چنین بر مسند است

حرم

مجتبی خرسندی

شیخ می آید حرم، گمراه می آید حرم
با تمام زائرانش راه می آید حرم
هیچ فرقی نیست بین زائرانش چون که هم
بنده می آید حرم، هم شاه می آید حرم
لحظه ای خالی نمی ماند، اگر دقت کنیم
روزها خورشید و شبها ماه می آید حرم
خوش به حال شاعری که ساکن شهر قم است
گاه می آید حرم، بیگاه می آید حرم
جمله ها برعکس دنیا می دهد این جا جواب
کوه از شوق زیارت کاه می آید حرم
گرچه در ظاهر بدی قصد زیارت کرده است
در حقیقت عارف بالله می آید حرم
هر که می خواهد ببیند قطعه ای از عرش را
راه خود را می کند کوتاه می آید حرم
بعد منزل نیست چون که این سفر روحانی است
هر کسی هر جا بگوید: آه، می آید حرم
گفته ایم جای خود، حس می کنم حتی خدا
لا به لای زائرانت گاه می آید حرم
شاه و رعیت، مست و عارف، شیخ و گمراه و همه
با تمام زائرانش راه می آید حرم...

زیارت

سمیه ترابی

این روزها که معجزه قوت گرفته است
عشق آن کسالتی است که شدت گرفته است
از چند روز هفته من و چار / شنبه ها
تا چار / شنبه کیست که حاجت گرفته است
ما را سری که بر تن ماندن حرام بود
با ما دلی که مثل قیامت گرفته است
این جا که از تو سمت خیابان در عبور
بن بست را به فلک ساعت گرفته است
از جیب های وصله ما عبادان چند!
نقد تو را به وجه خسارت گرفته است
ما را همیشه عشق به تاراج برده است
ما را همیشه غم به اسارت گرفته است
آخر ببین که از دلم آن چهره غریب
حتی برای مرگ رضایت گرفته است
بعد از تو با پرند به ماندن امید نیست
وقتی دلش برای زیارت گرفته است

* نام قدیمی میدان امام حسین (علیه السلام) شیراز



شب سخت قصر حمرا

فاطمه غلامعلی تبار

نیاورم نه تنها من که فرزندانم را خواهد کشت. حال چه کنم؟ دنیا یا آخرت؟ زود به این نتیجه رسیدم که فرصتی برای اندیشیدن به آخرت ندارم؛ بنابراین سوی منزل رفتم تا پسر محمد را ببایم. محمد، سنگدل تر از بقیه فرزندانم بود و برای چنین کاری مناسبتر. او را که یافتم دستور خلیفه را گفتم: هم اینک به نزد جعفر بن محمد می روی. از خانه اش بالا می روی و در هر حالی که بود او را نزد خلیفه می آوری! محمد، شبانگاه بر جعفر بن محمد حمله برد و از دیوار داخل خانه شد. خودش

– الحال برو و جعفر بن محمد را در هر حال که دیدی بیاور. تعظیمی کردم و گفتم: سمعاً یا امیر. برای اجرای فرمان امیر بیرون می رفتم که دوباره غریه: – هان! نگذار هیئتش را تغییر دهد. – بله ای امیر! از قصر که بیرون آمدم، آهی کشیدم و آیه استرجاع* را خواندم. اگر جعفر بن محمد در این ساعت بر منصور وارد گردند بی گمان گردنش را خواهد زد و اگر این چنین شود تمام آخرتم نابود خواهد شد. اگر هم تعلل ورزم و او را به حضورش

در قصر حمرا، خلیفه آرام و قرار نداشت. برمی خاست و قدمی چند می زد و بار دیگر می نشست و با هر جام شرابی که می نوشید زمین و زمان را ناسزا می گفت. زیر لب زمزمه می کرد و ناگهان فریاد می کشید. آن روز «روز ذبح» بود؛ روزی که منصور باید یا کسی را در آن می کشت یا سخت شکنجه می داد تا آرام شود. من، مشوش در کناری ایستاده بودم و حال خلیفه را می دیدم که ناگاه به سویم متوجه شد. لب هایش را بر هم می فشرد آن چنان که صدایش می لرزید. ناگهان با تمام غیظش فریاد زد:

گفت:

جعفر بن محمد پیرهنی پوشیده و دستمال بر کمر بسته بود و نماز می‌خواند. نمازش را که سلام داد گفتمش: خلیفه تو را طلب کرده. برخیز تا به نزدش برویم. آرام گفت: بگذار تا دعایی بخوانم و جامه بر تن نمایم. گفتم: نه! گفت: بگذار غسلی کنم و مہیای کشته شدن شوم. گفتم: نه من این اجازه را دارم و نه تو را این اجازه می‌دهم. الحال باید به نزد خلیفه برویم و شانه‌اش را گرفته و به سمت خود کشیدم و از خانه بیرون آوردم. پیرمرد نه پای‌افزاری داشت و نه عمامه‌ای. بر اسب سوار شدم و حرکتش دادم اما کمی که گذشت ضعف غالبش شد و من برای رعایت حالش او را نیز ردیف خود سوار کردم تا به قصر رسیدیم. به در ورودی قصر که رسیدیم، صدای خلیفه واضح به گوش می‌رسید که بر پدرم فریاد می‌زد: نیامد ربیع! نیامد!

در آستانه در پسر مرا با جعفر بن محمد دیدم. حالش قلیم را سوزاند آن چنان که اشک بر چشمانم دوید. او امام زمانم بود اما با این حال زود به نزدش شتافتم تا نزد خلیفه ببرمش. خوف داشتم آتش خشم خلیفه همین امشب همه شهر را بسوزاند. امام مرا که دید گفت: ربیع! می‌دانم که میلِت به‌سوی ماست. پس مهلتی به من بده تا دو رکعت نماز بخوانم.

هر چه می‌خواهید انجام دهید یابن محمد!

آن‌گاه به نماز ایستاد و چون تمام شد دستم را گرفت و با هم داخل قصر شدیم. منصور دوانیقی بالای تخت

نشسته بود که او را دید و چنین زبان گشود:

ای جعفر! چرا بر این همه حسد بر بنی‌عباس مہر پایان نمی‌زنی؟ بدان هر چه بکوشی نتوانی حکومت مرا واژگون سازی.

هیچ‌یک از آن‌چه تو می‌گویی را نکردم. در زمانه بنی‌امیه که دشمن‌ترین خلق به ما اهل بیت و نیز شما بودند نیز چنین اراده‌ای نکردم. در مقابل آن‌چه از ایشان به من رسید عملی نکردم و حدیث شما هم همان است.

منصور لحظه‌ای سکوت کرد. بر تختش تکیه داد و پای بر پا انداخت. آن‌گاه دست بر زیر تخت برد و نامه‌های بسیار بیرون آورد و مقابل جعفر بن محمد ریخت و گفت:

این نامه‌های تو به اهل خراسان است برای آن‌که بیعتشان را با من بشکنند و با تو بیعت کنند.

افتراست! من نه این‌ها را نوشتم و نه چنین اراده‌ای داشتم.

در این زمان، به‌ناگاه منصور شمشیر را کمی از غلاف بیرون کشید. با خود گفتم کار این محمد تمام شد... اما شمشیر را دوباره در غلاف کرد و گفت:

پیر شدی اما خیال فتنه در سر داری تا خون‌ها بریزی. شرم نمی‌کنی؟!

سوگند به خدا که این نامه‌ها نه خط من است و نه مهر من و چیزی جز افترا نیست.

این‌بار منصور سخت فریاد کشید و شمشیر را تمام از غلاف بیرون آورد و نزدیک جعفر بن محمد ایستاد. نفسم در سینه حبس شده بود که دیدم ناگاه تأملی کرد. شمشیر را غلاف کرد و ساعتی درنگ نمود. بعد سر بالا آورد

و گفت: راست می‌گویی! نزد من بیا... آن‌گاه امام را کنار خود نشاند و سپس با اکرام به منزل فرستاد.

من از کشته نشدن امام بی‌نهایت خوشحال بودم و در عین حال سخت متعجب. چنین حالتی از منصور را ندیده بودم که این چنین قصد کشتن نماید و به ناگاه برگردد. از جعفر بن محمد پرسیدم چگونه تمام ساعات قصر را در آرامش سپری کرد و ترسی نداشت آن هم در مقابل فریادهای خلیفه؟ پاسخ داد:

کسی که بزرگی خدا را در دل دارد، واهمه شکوه مخلوق ندارد. آن‌که از خدا می‌ترسد پروای خلق ندارد.

به نزد خلیفه که بازگشتم، تعظیمی کردم و چون حالش را مناسب دیدم از تغییر احوالش پرسیدم. نگاهی کرد و گفت:

ای ربیع! وقتی طلیدم فقط قتل او را می‌خواستم و بس. برای قتلش نیز نیاز ندارم تا قیام کند چراکه مردم او را و پدران‌ش را امام می‌دانند و همین بس است، اما بار اول که شمشیر را کمی از غلاف بیرون کشیدم با چشم خود رسول‌الله را دیدم که بین من و او واقع شد و دست گشود و آستین بالا زد و با خشم در من نگریست. او را که چنین دیدم شمشیر غلاف نمودم. بار دوم که قصد کشتنش کردم دوباره رسول‌الله را دیدم؛ این‌بار خشمناک‌تر بر من حمله کرد که با خود گفتم اگر دستم به خون اباجعفر آلوده شود هر آینه مهلتی به من نخواهد داد. پس قتلش را وانهادم و اکرامش نمودم...

* آیه استرجاع: انا لله و انا الیه راجعون

منبع: شیخ عباس قمی، منتهی‌الآمال. ●



سرتان را پایین می‌اندازید و دست می‌کشید به ریش‌هایتان
«هنوز سخت بیمار است. تغییری نکرده است.» این همه غم، نشانه
عشق و علاقه فراوان به فرزندان است.
- ان شاء الله شفا پیدا کند. طیب به بالینش...

حرف‌ها را صداهاهایی که از درون خانه بلند می‌شود، قطع می‌کند؛ چیزی
مثل گریه و شیون، هراسان به درون خانه می‌دوید. دلم یک‌باره
می‌ریزد. نکند...

چون اجازه ورود نگرفته‌ام همان‌جا روی سکوی دم در می‌نشینم، خدا خدا
می‌کنم کسی بیاید بیرون و از اتفاقی که افتاده باخبرم کند. صدای
گریه‌های زنانه می‌آید. گویا اتفاق بدی افتاده است. نمی‌توانم
بنشینم. بلند می‌شوم و شروع می‌کنم به قدم زدن. دوباره
می‌نشینم و زُل می‌زنم به در منزلتان. پس از ساعتی
بالآخره پرده‌ای که جلوی در آویزان است، کنار
می‌رود و هیبت مولایی‌تان آشکار می‌شود. تند
برمی‌خیزم و چند قدم جلو می‌آیم.

- مولای من! چه شد؟ حال فرزندان چگونه
است؟

عجیب است. از آن همه غم و ناراحتی اثری در
صورتان نیست. آرام و با چهره‌ای باز؛ همان امام
صادق همیشگی. حتماً فرزندان چیزی‌اش نشده
است شکر خدا. پس علت آن گریه‌های زنانه؟
گیج می‌شوم، می‌آیید روبه‌روی من می‌ایستید؛
بدون ناراحتی می‌گویید «راهی که می‌بایست
برود، رفت.»

- خدای من! فوت شد؟

چند لحظه سکوت می‌کنم. باورم نمی‌شود. از
آرامش شما بیشتر متعجبم. آن چه توی ذهنم
می‌گذرد فوراً بر زبان می‌آورم «قربانت شوم،
وقتی کودکان زنده بود و مریض حال، شما را غمگین و پریشان دیدم
ولی حالا که فوت شده در حالتی دیگر می‌بینمتان. چگونه است؟»
دستان را با مهریانی روی شانهم می‌گذارید «قته‌جان! ما خانواده‌ای
هستیم که قبل از وارد شدن مصیبت و بلا چاره‌جویی می‌کنیم و مثل
دیگران دوست داریم خودمان و خانواده و اموالمان سالم باشند، اما
وقتی مصیبت اتفاق افتاد، تسلیم قضا و قدر الهی شده و راضی به
رضای خدا هستیم؛ بنابراین دیگر ناراحتی و غم معنا ندارد.»

مبهوت می‌مانم. این همه وسعت روح؟

بر اساس روایتی از زبان قته اشعی در دیدار با امام صادق (علیه السلام) (أعیان الشیعه،
ج ۱، ص ۶۶۴ و بحار الانوار ج ۴۷، ص ۲۶۸، ح ۳۹، ●)



این همه وسعت روح؟

معصومه انواری اصل

ایستاده‌اید دم در و حسابی نوب فکر هستید. خطوط
چهره‌تان نشان از غمی فراوان دارد. دلم آب می‌شود
از دیدن این خطوط. تک سرفه‌ای می‌کنم تا متوجه
حضورم شوید. برای احوال‌پرسی از فرزندان آمده‌ام. مثل این که
بیماری‌اش سخت شده است. سرتان را بالا می‌گیرید و می‌بینید
مرا.

- سلام ای پسر رسول خدا!

صورتان باز نمی‌شود و لبخند نمی‌زنید؛ مثل همیشه نیستید،
فقط دستان را دراز می‌کنید و دستم را می‌گیرید «آه، سلام
قته‌جان!»

دلم حسابی می‌گیرد از غصه‌دار بودن‌تان. حتماً حال کودکان
خوب نیست.

- مولای من، حال فرزندان چه‌طور است؟

در نیمه باز و دستی گشوده

زهرآقا زاده نژاد

پی‌نوشت‌ها

۱. شیخ عباس قمی، منتهی‌الآمال، ص ۴۶۶.
۲. حموی در کتاب «معجم» خراسان را به محل خورشید معنی کرده است. ●

خورشید در وسط آسمان جلوه می‌کرد. هیاهوی شهر پشت دیوارهای نه‌چندان پهن کاه‌گلی اتاق مانده بود. زمان در چهاردیواری، متین و آرام می‌گذشت. امام در میان اتاق نشسته بود و مردم گرداگردش بودند. حرف‌ها در اتاق می‌چرخیدند و مسیرشان را به مقصد زود می‌جستند. در اتاق باز شد. مردی سلام کرد و دو زانو نزدیک امام نشست. بازوها را به هم نزدیک کرده بود؛ انگار که بخواهد نزدیک امام خود را گرم کند. امام صورتش را به سمت مرد چرخاند و تبسمی کرد. بدن مرد گرم شد، سرش بالا آمد. دست‌ها را روی پا گذاشت.

— آقا جان... من دوست‌دار شما و پدران‌تان هستم.

بعد دستش را به سمت صورتش برد و به چانه‌اش کشید. تکان چانه‌اش را آرام کرد. صدایش به نجوا نزدیک شد. سرش را هم به آقایش نزدیک‌تر کرد.

— از حج می‌آیم. خرجی‌ام را گم کرده‌ام. خرج یک منزل را هم ندارم. نگاهش پایین آمد و میان چروک‌های بین مشتش گیر کرد.

— اگر پول سفرم را بدهید وقتی به شهرم رسیدم از طرف شما صدقه می‌دهم.

دست امام مشت مرد را باز کرد. همان‌طور که چروک‌ها را با دستش صاف می‌کرد، فرمود: خدا تو را رحمت کند، کمی بمان.

مرد ماند تا مردم سخن‌های امام را با خود برداشتند و رفتند. اتاق خلوت شد. امام درخواست و به اتاقش رفت. لحظه‌ای نگذشت که دست بلند و روشنی از بین در بیرون آمد. بین انگشتان کشیده‌اش کیسه‌ای بود. صدایی از پشت در آمد.

— آن مرد خراسانی کجاست؟

— این‌جا هستم آقای من!

بازانوها کمی جلوتر رفت.

— این کیسه را بگیر و خرج سفر کن. نمی‌خواهد از طرف من صدقه بدهی. برو تا نگاهمان به هم نیفتد.

مرد که کیسه نیازش را با عزت برد، در اتاق امام باز شد. امام

بین چارچوب ایستاده بود. صدای آرامی از بین یاران آمد.

— بخشش، چرا از پشت در بسته؟

— چشمان امام به منبع صدا نگاه نکرد و گفت «ما با

منت خیرمان را تباه نمی‌کنیم.»^۱

در زیارت ایشان می‌خوانیم «السلام علی غوث اللہقان

و من صارت به ارض خراسان، خراسان؛^۲ سلام بر

فریادرس بیچارگان و سلام به کسی که سرزمین

خراسان به برکت وجود او به‌سان خورشید تابان

جلوه‌گر گشته است.»





صدایم کن صدایت را می شنوم

حانیه کرباسی

می گویم: چای برای من می آوری؟
می پرسد: از فروش شترها پول خوبی
گیر آورده ای نه؟
- خدا را شکر! اگر کمتر ریخت و پاش
کنیم می توانیم همین حوالی یک زمین
زراعی برداریم. حسن می گفت سعیدخان
فروشنده است.
زنم می گوید: ان شاءالله جور می شود.
دست می کشم روی سر پسر. سه
سالش است. چشم های درشتی دارد
و خط زیر چشم هایش صورتی است.
معصوم است پسر، اما فقط نگاه
می کند.

به زنم می گویم: نمی دانم چه حکمتی
داشت خدا توی خلقت رضای سه
ساله مان که برکت زندگانی مان است
اما... حرف نمی تواند بزند. زبان بسته
واقعاً زبانش بسته است.

زنم قد بلندی ندارد. همان طور که
ایستاده نگاهی از سر محبت مادرانه یا
شاید ترجم به رضا می اندازد و می گوید:
فدای کاکلش بشوم پسر. را. بعد زیر لب
آهی می کشد و ادامه می دهد: زن اصغر
پهلوان می گفت که دختر عمویش هم
یک بچه لال دارد یک صداهایی مثل
ااااا یا اییییی یا این چیزها از دهانش
در می آید اما پسر ما چه؟ همین را هم
نمی تواند بگوید. این جا اشکش می ریزد
و می گوید: زن اصغر پهلوان گفت که
لابد بچه مان را طلسم گرفته که لال
مطلق شده. اشک روی لپ های سرخ
زنم می غلتد. پر روسری اش را می گیرد
جلوی چشم هایش و می رود کنار سماور

می نشیند. از دستش عصبانی می شوم
اما دلم به حالش می سوزد. همان طور
که خیرام به زیرانداز نخنمای نمدی
کف اتاق که آخرهای عمرش هم
هست می گویم: طللسلم؟ زن جان من!
چرا این حرف ها را باور می کنی؟ بعد
آرام می گویم حکمت خدا که طلسم و
غیرطلسم بر نمی دارد.

■ زنم شام را می گذارد جلویمان. هنوز دمع
است، اما به روی خودش نمی آورد. با سر
به آخرین شترم که داخل حیاط است
اشاره می کند. هنوز دارم شام می خورم.
می گوید: آقا کریم! چرا این یکی شتر
را نفروختی مگر نمی گویی دستم تنگ
است. حالا که شغل شتربانی را ول
کرده ای و می خواهی کشاورزی کنی.
این یکی به چه دردت می خورد؟!

می گویم: پیشکشی است فدای سرت
شوم؛ برای امام هشتم. فردا برای همین
می روم مشهد می خواهم ببرمش منزل
مجید نحرش کنم و گوشتش را بدهم
خودش بپزد و ببرد برای زوار علی بن
موسی. نه که منزلش نزدیک حرم است
رفت و آمدش به حرم آقا راحت تر می شود.
حرفش را با مجیدخان زده ام.

خوشحال می شود. زانو می زند جلویم.
بغضش دارد می ترکد. گونه هایش سرخ
شده. پلکش می پرد. با خوشحالی
می پرسد: نذر است نه؟!

با جدیت می گویم. نه، گفتم که پیشکش
است. پیشکش با نذر زمین تا آسمان
فرق می کند. فهمیدی فدای سرت

بشوم؟ چشمانش دوباره می افتد روی
نخنمایی فرش، سرش را بلند می کند
و با حالت معصومانه می گوید: می شود
وقتی داری پیشکشت را نحرش می کنی
شفای رضا را بیآوری توی ذهنت؟
قهقهه می زنم. رضا هنوز سر سفره
دارد با غذایش بازی می کند. از خنده
من می خندد. صدا ندارد خنده اش. اگر
داشت، قهقهه اش گوش فلک را کر
می کرد حتماً.

زنم توی فکر می رود. دوباره می پرسد
اشکالش چیست؟ می گویم اشکالش این
است که پیشکش را فقط می بری اما
نذری را منتظری که جوابش را بگیری
این کار خلوصت را کم می کند... فرقی
همین است.

ساکت می شود اما قانع نه.

■ می رسم مشهد، یک راسه می روم خانه
مجیدخان می خواهم خیالم از بابت شتر
راحت شود بعد به زیارت بروم. فردا
نحرش می کند.

با مجید و چند نفر جمع می شویم برای
نحر کردن شتر. شتر انگار بوی خون را
از جاقو می فهمد شروع می کند به ناله
کردن. افسارش را می گیریم. سرش را
مدام تکان می دهد. چند نفر تنه اش را
می گیرند که پاهایش را ببندند، اما افاقه
نمی کند. یکهو با فشار پوزه اش ما را
پرت می کند. افسارش از دستمان در
می رود و شتر رم می کند. می دوم دنبالش.
دارد مردم را می ترساند. می دوم دنبالش
و داد می زنم یا علی بن موسی ببخش

می‌دهم. چشم‌هایش را یک‌باره باز می‌کند و زل می‌زند به رگ‌های قرمز چشم. یک‌دفعه بغضش می‌ترکد و می‌گوید: امام هشتم صدای بچه‌ام را برگرداند. رضا از توی گلویش یک صداهایی در می‌آورد کریم‌جان! با حق‌آدمه می‌دهد: بچه‌ام دارد به حرف می‌افتد.

گریه‌ام شدیدتر می‌شود. ایمانم قوی‌تر. به شتر اشاره می‌کنم انگار تازه می‌بیندش. سرش را با تعجب تکان می‌دهد. می‌گویم: هدیه‌مان را هم به ما برگرداند. هردو بین گریه می‌خندیم. ●

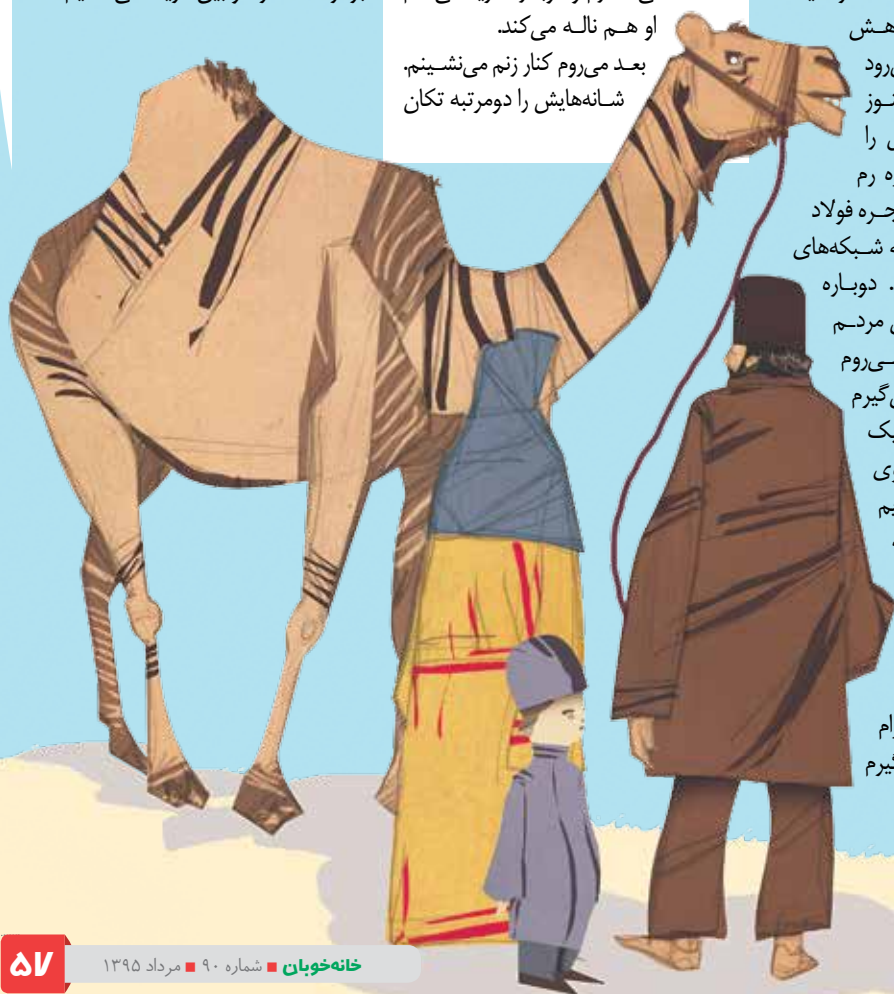
و با هم از حرم بیرون می‌رویم. عادت امام، احسان است. به حدی که هدیه را هم ضمانت می‌کند و برش می‌گرداند. دو روز است که با شتر در راهیم. نیمه‌شب می‌رسم خانه. با شترم وارد حیاط که می‌شوم زخم را می‌بینم. نشسته روی پله سرش را گذاشته به دیوار کاه‌گلی که پر از سوراخ و رفتگی است. خواب است. می‌فهمم خیلی منتظرم مانده تا برگردم. با این که می‌دانسته زودتر از این امکان برگشتن نبوده. شتر را به گوشه حیاط می‌برم صورتم را روی صورتش می‌گذارم و دوباره گریه می‌کنم او هم ناله می‌کند.

بعد می‌روم کنار زخم می‌نشینم. شانه‌هایش را دوبرتبه تکان

که شترم بی‌ادبی می‌کند و زائرنات را می‌ترساند. تنه‌ها کاری که از دستم برمی‌آید این است که پشت سرش بدم و داد بزنم: بروید کنار مردم! تا کسی زیر دست و پا له نشود. داد و پیدادم به ضجه تبدیل می‌شود: این شتر زبان‌فهم آبروی مرا جلوی آقایم می‌برد. از بس می‌دوم و نفس نفس می‌زنم اشک‌هایم با عرق مخلوط می‌شود. ضجه‌ام به التماس تبدیل می‌شود به شترم التماس می‌کنم که وارد حرم نشود، اما می‌دود داخل صحن. منتها سرعش را خیلی کم می‌کند. به مردم که ترسیده‌اند اشاره می‌کنم از سر راهش

کنار بروند. آرام‌آرام می‌رود جلوی پنجره فولاد. هنوز زود است که افسارش را بگیرم. می‌ترسم دوباره رم کند. می‌نشینم کنار پنجره فولاد و پوزه‌اش را می‌مالد به شبکه‌های پنجره و ناله می‌کند. دوباره گریه‌ام می‌گیرد. بعضی مردم هم گریه می‌کنند. می‌روم کنارش. یک دستم را می‌گیرم به شبکه‌های پنجره و یک دستم را می‌گذارم روی صورت حیوان. شانه‌هایم می‌افتد و های‌های گریه می‌کنم. بین گریه‌هایم هشت بار می‌گویم: السلام علیک ایها الامام الرئوف.

شتر ناله می‌کند. هر دو رام شده‌ایم. افسارش را می‌گیرم





باید نمازش را شکسته بخواند مگر آن که تصمیم داشته باشد ده روز یا بیشتر در آن جا بماند و اگر بدون تصمیم و با تردید سی روز را در یک شهر (نه چند شهر) اقامت کرد، بعد از سی روز (روز ۳۱) باید نمازش را تمام بخواند.

اگر هم فرد موردنظر از اول قصد ده روز داشت اما کمی که گذشت منصرف شد و تصمیم گرفت که قبل از ده روز برگردد، حالا باید برای بقیه روزها چه کار کند؟ شکسته یا تمام؟ عرض شود اگر یک

بنابر این ممکن است که کسی بدون قصد ده روزه از قم به مشهد برود و آنجا نمازش را کامل بخواند، مثل خانمی که از شوهرش اجازه نگرفته؛ البته اگر همین خانم بخواهد به حج واجب برود نیاز به اجازه گرفتن نیست و نمازش شکسته است.

حال نماز چه طور است؟

احکام سفر زیارتی هم مثل سفر تجاری است و با شرایطی نماز شکسته و روزه باطل می شود. مثلاً در سفر بیشتر از مسافت شرعی. حالا کسی به مسافت رفته و نمی داند ده روز می ماند یا نه؛

با تمام شدن ماه مبارک رمضان، فصل داغ تابستان و تعطیلی مدارس، بازار سفر را حسابی داغ کرده است. ایران ما هم که الحمدلله برای هر نوع انگیزه ای دست کم یک مقصد وجود دارد، اما یکی از پراقبال ترین مقاصد سفرها در این ایام و برای ایرانی جماعت، همیشه مکان های زیارتی بوده است. در این شماره به برخی آداب و رسوم و احکام زیارت پرداخته ایم:

سفر زیارتی حرام و حلال

سفر، حتی اگر زیارتی باشد، باز هم ممکن است شامل حکم فقهی حلال یا حرام باشد؛ برای مثال سفر زیارتی حرام سفری است که علی رغم منع پدر و مادر انجام بگیرد. حکم سفر حرام را هم که دیگر می دانیم. نماز در این سفر شکسته نمی شود و روزه هم باطل نمی گردد؛

احکام زیارت

محسن احمدی

برای او ثابت نیست و دیگران می‌توانند بردارند و در آن مکان نماز بخوانند.

نذر و وقف

اما چند حکم شرعی در مورد نذر و وقف که بیشتر مورد نیاز است:

اگر نذر کند که به زیارت یکی از امامان برود، چنانچه به زیارت امام دیگر برود، کافی نیست اما چنانچه به واسطه عذر نتواند آن امام را زیارت کند، چیزی بر او نیست و اشکالی ندارد؛ بنابراین اگر نذر کرده باشد به زیارت امام حسین (علیه السلام) برود و نتواند به زیارت ایشان برود، چیزی بر او واجب نیست.

اما در مورد مصرفها: اگر برای حرم امامان چیزی نذر کند، باید آن را به مصارف حرم برساند، همچون فرش و پرده و روشنایی، و می‌تواند به مسئولین دفتراهای نذورات تحویل دهد تا به مصارف معین برسد. اگر هم چیزی را نذر خود امام کند، چنانچه مصرف معینی را قصد کرده، باید به همان مصرف برساند و اگر مصرف معینی را قصد نکرده، باید به فقیران و زائران بدهد یا مسجد و مانند آن بسازد و ثواب آن را به امام هدیه کند. اگر چیزی را برای حرم امامان وقف کرده باشد، منافع آن صرف تعمیر نور حرم و خدمتکاران، خادمان و نگهبانان حرم و سایر امور مربوط به حرم می‌شود.

زیارتنامه‌ها

معمولاً سؤال می‌شود که اگر قسمت شد و زیارت رفتیم چه دعایی بخوانیم؟ از جمله بهترین زیارتنامه‌های وارده برای زیارت هر کدام از ائمه اهل بیت (علیهم السلام) زیارت جامعه کبیره و زیارت امین‌الله است که محدوده زمان و مکانی هم ندارد و می‌توان آن‌ها را در هر زمان و مکانی به‌ویژه حرم ائمه معصومین خواند.

* مطابق با استفتائات مقام معظم رهبری

شک خود را برطرف کرد.
- حرم امامزادگان مانند حرم حضرت معصومه؟ جایز است.

- حرم امامان (علیهم السلام) عبور از حرم مطهر امام معصوم (محدوده زیر گنبد و اطراف ضریح) برای این‌ها اشکال ندارد، ولی بنابر احتیاط واجب نباید در آنجا توقف کند، ولی توقف در رواق‌ها و قسمت‌های متصل به حرم آن حضرات اگر مسجد نباشد، مانعی ندارد.

مسئله دیگر این است که اگر برای زیارت غسل کردیم، می‌توانیم با آن نماز بخوانیم؟ پاسخ خیر است؛ بنابراین فقط با غسل جنابت می‌توان نماز خواند، ولی با غسل‌های دیگر مانند غسل زیارت باید وضو هم گرفت.

جا گرفتن برای عبادت و زیارت

مسجد و حرم امامان از اماکن مشترک و عمومی مسلمانان است. مکان عمومی یعنی همه مسلمانان در استفاده از آن مساوی هستند، اما اگر شخصی قبل از دیگری، جایی برای نماز یا عبادتی دیگر یا قرائت قرآن یا خواندن دعا در اختیار گرفت، دیگری نمی‌تواند آنجا را از او بگیرد. به عبارت دیگر کسی که در مسجد یا حرم نشسته است، اگر دیگری جای او را غصب کند و در آنجا نماز بخواند، بنابر احتیاط واجب، باید دوباره نمازش را در محل دیگری بخواند. جا گرفتن هم حکم نشستن را دارد.

حالا گرفتن جا چه‌طور است؟ شرط جا گرفتن این است که آن چیزی که به وسیله‌اش جاگیری می‌شود رحل یا چیزهایی مثل سجاده و عبا باشد که تمام محل نماز خواندن یا قسمت عمده آن را بگیرد، نه مثل گذاشتن مهر یا تسبیح یا مسواک و شانه و امثال این‌ها؛ بنابراین با گذاشتن مهر یا تسبیح و حتی هر دو، حقی

نماز واجب چهار رکعتی در آنجا خوانده است تا هنگامی که در آنجا به سر می‌برد نمازش تمام است.

حالا به نظر شما جایی هست که سفر شرعی باشد و قصد ده روز هم نباشد اما با این حال نماز کامل باشد؟ در میان همه نقاط که حکم سفر را شامل می‌شوند چهار مکان هستند که می‌شود در آنجا نماز را کامل خواند که عبارت‌اند از: ۱. مسجدالحرام (تمام شهر مکه) ۲. از: مسجدالنبی (تمام شهر مدینه) ۳. مسجد کوفه ۴. حرم امام حسین (علیه السلام).

درباره حرم امام حسین (علیه السلام) باید بگوییم که این حکم مربوط به تمام روضه شریفه داخل حرم که از طرف بالای سر و پایین پا منتهی به پنجره‌ها، درها و رواق می‌شود و از طرف پشت سر تا مسجد امتداد دارد، می‌شود اما شامل صحن حرم مطهر نمی‌شود.

جایی که نباید برویم!

می‌دانیم که برخی به علت مشکل شرعی حق وارد شدن به بعضی از اماکن مثل مساجد را ندارند. معمولاً در زیارت رفتن این مسئله بیشتر سؤال می‌شود که کجا می‌توانیم برویم و کجا نمی‌توانیم. همان‌طور که گفتیم حکم شرعی این است که این افراد نمی‌توانند وارد مسجد بشوند؛ بنابراین

- رفتن فرد جنب یا حائض بر سر قبر بزرگان دین و یا گلزار شهدا؟ جایز است.
- حسینیه؟ این‌جا هم اشکالی ندارد.

- مکان‌هایی که شک داریم جزو مسجد است مانند بام، سرداب و مقفاری که به مسجد افزوده می‌شود؟ این‌ها هم در صورت شک، حکم مسجد را ندارند و ورود به چنین جاهایی اشکالی ندارد. البته در مورد این‌طور مکان‌ها می‌توان از خادم مسجد و معتمدین محل سؤال کرد و

آقا جان

شیواخادمی

مهمین بانو خیلی سال پیش برایش دوخته بود.

وقتی از زیر قرآن رد شدیم و سیمین کاسه آب را پشت سرمان ریخت، آقا جان خندید. یک لبخند کم‌رنگ که به همه دنیا می‌ارزید. مرضیه هم اشک‌هایش پشت سر هم می‌ریخت و می‌گفت «این دکترها الکی اسم آلزایمر را روی آقا جانمان گذاشتند. آقا جان ما سالم است، هنوز می‌خندد و ما را می‌شناسد.»

وقتی رسیدیم، آقا جان را روی ویلچری گذاشتم و قلم می‌تپید. چیزی نمانده بود به صحن برسیم، توی راه به امام رضا (علیه‌السلام) سلام دادم و گفتم «یعنی می‌شود آقا جان با دیدنت دوباره لبخند بزنند؟ می‌شود که مثل قبل اسم ما را به زبانش بیاورد و برایمان خودش غذا درست کند؟ می‌شود دوباره جدول حل کند و حیاط کوچکش پُر از گل شود؟»

چشم‌هایم را روی هم گذاشتم. چیزی شبیه یک خیس‌ی غلیظ راه چشم‌هایم را گرفته بود. ●

درست می‌کرد، اما با بی‌میلی می‌خورد. مرضیه، دختر وسطی لباس‌هایش را می‌شست و اتو می‌کرد، خاک روی میزها را می‌گرفت و خانه را تمیز می‌کرد. من که تنها پسرش بودم و بچه آخر، کنار تختش می‌نشستم و ساعت‌ها به دهانش خیره می‌ماندم تا یک کلمه حرف بزند؛ تا مثل قبل لبخندش را ببینم و بدانم هنوز زندگی، زیبایی خاص خودش را دارد.

یک روز جمعه که همه کنارش بودیم، به صفحه تلویزیون خیره شده بود. سیمین در آشپزخانه مشغول بود، مرضیه هم داشت گل‌های شمعدانی را آب می‌داد که بعد از مدت‌ها صدایش را شنیدم؛ صدایی شبیه گریه. شانه‌های آقا جان می‌لرزید. نگاهش به صفحه تلویزیون خیره مانده بود. داشتند حرم امام رضا (علیه‌السلام) را نشان می‌دادند، ضریحش را که رویش کلی نوارهای پارچهای سبز گره خورده بود.

هفته بعد چمدانش را آماده کردم. شانه کوچک قهوه‌ای‌اش را از کنار آینه برداشتم با یکدست کت‌وشلوار و لباس راحتی که

آقا جان هفت سال است که آلزایمر گرفته است. دکترها می‌گویند ارثی است، اما من می‌گویم از وقتی مهمین بانو رفت، آقا جان این شکلی شد. وقتی مهمین بانو بود، مثل همیشه حواسش به آب دادن گل‌های باغچه کوچکش بود. هر صبح جمعه علف‌های هرز پای گل‌ها را قطع می‌کرد، کتری را روشن می‌کرد، حیاط را آب‌پاشی می‌کرد، خاک روی گلدان‌های شمعدانی را می‌گرفت و سفره صبحانه را می‌چید. رأس ساعت هشت و نیم پیچ رادیو را می‌چرخاند و منتظر بیدار شدن مهمین بانو می‌نشست.

هفت سال پیش، یک صبح ابری غمگین، مهمین بانو قلبش از تیش ایستاد. همان روز بود که آقا جان با زمین و زمان قهر کرد، لب‌هایش را روی هم گذاشت و دیگر حرف نزد. وقتی به دیدنش می‌رفتیم، انگار ما را نمی‌شناخت. سیمین، دختر بزرگش هر روز برایش غذا



عکس: مهران میزایی



سفرش‌های امام

مساحبه اختصاصی خانه خوبان با امام خوبان علی بن موسی الرضا (علیه السلام)
رحمت پوریزدی (محقق طب اسلامی)



سیاسگزاریم که چنین رهنمودهای
ارزش مندی برای اهالی خانه خوبان بیان
فرمودید.

پی‌نوشت‌ها

۱. عیون اخبار الرضا، ج ۲، ص ۴۰، ح ۱۲۶.
۲. مکارم الاخلاق، ج ۱، ص ۱۰۲، ح ۲۰۰.
۳. الخصال، ص ۳۹۲، ح ۹۰.
۴. الکافی، ج ۶، ص ۲۸۹، ح ۱۲.
۵. همان، ص ۲۸۸، ح ۴؛ المحاسن، ج ۲، ص ۱۹۸، ح ۱۵۷۷.
۶. عیون اخبار الرضا، ج ۱، ص ۳۰۹، ح ۷۲؛ الکافی، ج ۸، ص ۲۹۱، ح ۴۴۳.
۷. الکافی، ج ۶، ص ۳۰۹، ح ۱.
۸. الدعوات، ص ۱۴۰، ح ۳۵۳؛ بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۷۵، ح ۷۰.
۹. الکافی، ج ۲، ص ۵۴، ح ۵؛ مکارم الاخلاق، ج ۲، ص ۱۶۵، ح ۲۴۱.
۱۰. بحار الانوار، ج ۷۶، ص ۵۵، ح ۱۳.
۱۱. همان، ج ۶۲، ص ۲۶۰، ح ۵.
۱۲. همان، ص ۱۸۵، ح ۲. ●

۱. از دیدگاه شما چه اموری

نشاط‌آور است؟

چهار چیز باعث نشاط می‌شود: استعمال بوی خوش، نوشیدن عسل، سوار کاری و تماشای سبزه.^۱ و از اخلاق پیامبران، به کار بردن بوی خوش است.^۲ و شایسته است که مرد، هر روز از بوی خوش استفاده کند و اگر هر روز نتوانست، یک در میان و چنانچه این هم مقدور نشد، جمعه‌ها را ترک نکند.^۳

۲. نظر تان درباره وعده شام

چیست؟

در بدن، رگی است که به آن «عشا (شام)» می‌گویند. اگر انسان شام نخورد، آن رگ تا صبح، او را نفرین می‌کند و می‌گوید «خدا گرسنه‌ات بدار که گرسنه‌ام داشتی! خدا تشنه‌ات بدار که تشنه‌ام داشتی!» پس هیچ‌یک از شما خوردن شام را فرو نگذارد و اگر شده، لقمه‌ای نان یا جرعه‌ای آب باشد.^۴ در میان سالی، خوردن چیزی را در شب فرو نگذارد؛ چراکه موجب خواب راحت‌تر و خوش‌بوتر شدن دهان می‌شود.^۵

۳. منظور از پرهیز کردن غذایی

چیست؟

پرهیز از یک چیز، ترک آن نیست؛ بلکه پرهیز از یک چیز، کم خوردن آن است.^۶

۴. نظر تان درباره خوردن

گوشت چیست؟

گوشت بخورید؛ چراکه گوشت، گوشت می‌رویانند و هر کس چهل روز گوشت نخورد، بدخو می‌شود.^۷ البته گوشت سینه و سردست بهتر از ران است. زیرا سینه و سردست، به چراگاه

نزدیک‌تر و از آلودگی دورتر است.^۸

۵. حکمت و فایده عطسه و

خمیازه چیست؟

خمیازه کشیدن، از شیطان است و عطسه زدن، از خداوند.^۹ بدان که علت عطسه آن است که خداوند، چون بنده‌ای را نعمتی دهد و او سپاسگزاری بر آن را از یاد ببرد، خداوند بادی را بر او چیره می‌سازد که در تن وی می‌چرخد و سرانجام، از سوراخ‌های بینی او بیرون می‌آید و شخص، خداوند را بر آن عطسه، سپاس می‌گوید و خدا این سپاس گفتن را سپاس آن نعمت قرار می‌دهد. هم‌چنین، هیچ‌کس عطسه نمی‌کند، مگر این که غذایش گوارا می‌شود.^{۱۰}

۶. چه اموری را مایه تندرستی

بدن می‌دانید؟

زمانی که گرسنه شدی، بخور؛ چون تشنه شدی، بنوش؛ چون احساس نیاز به ادرار کردن داشتی، ادرار کن؛ جز از سر نیاز، نزدیکی مکن؛ هنگامی که احساس خواب‌آلودگی کردی، بخواب؛ که این‌ها مایه تندرستی بدن هستند.^{۱۱}

۷. آیا آب نوشیدن میان غذا

مناسب است؟

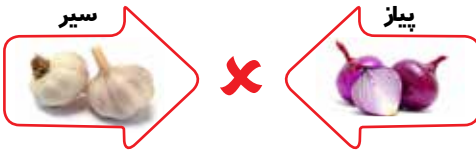
هر کس می‌خواهد معده‌اش او را آزار ندهد، میان غذا خوردن، آب ننوشد تا آن را به پایان برساند؛ زیرا که هر کس چنین کند، رطوبت در بدنش می‌نشیند و معده‌اش ضعیف می‌شود و رگ‌ها نمی‌توانند نیروی موجود در غذا را بگیرند.^{۱۲}



با هم نمی سازند

این خوراکی ها با هم نمی سازند مگر وقتی که بخواهند حال خوب شما را بگیرند!

رحمت پوریزدی (محقق طب اسلامی)



عسل	×	خریزه	بعد از غذای گوشتی	×	آب
ماهی	×	تخم مرغ	بعد از کله پاچه گوسفند	×	انگور
ماست	×	اسفناج، مگر با زعفران و گردو باشد	باقلا	×	ماست
ماست	×	سرکه یا آبلیمو	حلیم	×	سرکه
بعد از غذای اسهال آور	×	آب	بادام	×	پنیر
ترپ	×	ماست	عدس یا ماش	×	سرکه
			آب	×	بعد از میوه های آب دار (هندوانه)



خوردن آب با دست چپ ممنوع!



* یهودیان ارتدکس مصرف توأم گوشت با لبنیات در یک وعده غذایی از لحاظ مذهبی ممنوع می دانند.



گرگ پیش خودش فکر کرد^۸ پیشنهاد خوبی است؛ بنابراین گفت: برو! من همین جا منتظرت می‌مانم!
خلاصه پیرزن رفت و رفت تا رسید به یک جنگل. مدتی که تو جنگل رفت یک دفعه یک پلنگ^۹ جلوییش را گرفت و گفت: آهای ننه پیرزن! بیا که می‌خوام بخورمت!

پیرزن اما این دفعه ترسید^{۱۰} و مثل دفعه قبل به پلنگ گفت: من الان پیرم و پوست و استخوان اما می‌خواهم بروم خانه دخترم. آن جا غذا می‌خورم چاق و چله می‌شوم و بعد که می‌آیم آن وقت مرا بخور!

پلنگ هم قبول کرد و گفت: باشد. می‌توانی بروی اما یادت باشد من همین جا منتظرت می‌مانم!

پیرزن گفت باشد و به راهش ادامه داد و رفت و رفت تا رسید به یک صحرا و این جا هم کمی که رفت گیر یک شیر قوی افتاد.^{۱۱} شیر پرید جلوی پیرزن و گفت: آهای پیرزن! کجا میری! بیا که می‌خوام بخورمت!^{۱۲}

پیرزن این بار هم سریع جواب داد:

– نه ننه! من الان پیرم و پوست و استخوان اما...

خلاصه پیرزن از چنگ شیر هم فرار کرد و رسید به یک مزرعه قشنگ که خانه دخترش آن جا بود.^{۱۳} پیرزن ما چند روز را خانه دخترش ماند و حسایی به او خوش گذشت،^{۱۴} بعد تصمیم گرفت که برگردد اما یادش آمد که در مسیر باید جواب شیر و پلنگ و گرگ را هم بدهد.^{۱۵}

این طور بود که به دخترش گفت: شما تو مزرعه‌تان یک کدو تنبل بزرگ ندارید؟^{۱۶}

دخترش جواب داد:

– چرا. اتفاقاً یک کدو تنبل خیلی بزرگ داریم.^{۱۷}

پیرزن گفت بیا تا داخلش را تمیز کنیم داخل کدو که خالی شد پیرزن رفت داخلش و با دخترش خداحافظی کرد و گفت:

– با این راحت‌تر می‌رسم خانه. حالا یک

قل بده تا برسم خانه!

دختر پیرزن کدو را قل داد و کدو

چرخید و رفت و رفت تا رسید به آقا

شیره و همان جا ایستاد.^{۱۸} شیر یک نگاهی

به دور و بر کدو انداخت و گفت: ای کدوی

قلقله‌زن!^{۱۹} ندیدی تو یک پیرزن؟!

پیرزن از داخل کدو جواب داد: ندیدم و ندیدم. حالا

یک قل بده بزار برم.^{۲۰}

شیر هم یک قل محکم بهش داد و کدو چرخید و چرخید

و رفت و رفت تا رسید به آقا پلنگ که کنار جاده منتظر

بود.^{۲۱} پلنگ هم از او پرسید: ای کدوی قلقله‌زن! ندیدی تو یک

یکی بود یکی نبود، غیر از خدا هیچ‌کس نبود. یک پیرزن بود که دوست داشت دخترش^۱ را ببیند، اما خانه دخترش دور بود و مسیر آن پر از حیوانات وحشی^۲. اما پیرزن یک روز دلش را به دریا زد و رفت به سمت خانه دخترش. کمی از راه را که رفت، رسید به یک کوه بلند و همین طور که جلو می‌رفت یک دفعه یک گرگ بزرگ پیچید جلوییش و گفت:

– آهای ننه پیرزن! بیا که می‌خوام بخورمت!^۳

پیرزن اول خیلی ترسید^۴ اما بعد یک فکری به ذهنش زد و به گرگ گفت: من الان پیرم و یک تکه پوست و استخوان،^۵ اما می‌خواهم بروم خانه دخترم. آن جا غذا می‌خورم چاق و چله می‌شوم^۶ و بعد که آمدم آن وقت مرا بخور!



کدو قلقله‌زن

به روایت عموشادونه

پیرزن؟!

پیرزن هم جواب داد: ندیدم و ندیدم. حالا یک قل بده بزار برم.

آقا پلنگ هم یک هل محکم داد و کدو رفت و رفت تا رسید به آقا گرگه^{۲۲} گرگ هم چرخ می دور کدو زد و دوباره همان سؤال و جواب تکرار شد.

بله، گرگ هم قلش داد و کدو رفت و رفت تا کنار خانه ننه پیرزن و آن جا خورد به یک سنگ بزرگ و شکست و پیرزن صحیح و سالم^{۲۳} ازش خارج شد و به خانه اش رفت.^{۲۵ ۲۴}

نتیجه گیری

ما از این داستان نتیجه می گیریم که آدم باید در انتخاب داماد نهایت دقت را داشته باشد و حتماً به او بگوید که دخترش را راه دور نبرد و سر پیری او را آواره کوه و بیابان و گرگ و پلنگ و شیر نکند. هم چنین ما از این داستان نتیجه می گیریم که خوب است آدم در باغچه خانه اش همیشه یک کدوی بزرگ برای روز میاداد داشته باشد.

پی‌نوشت‌ها

۱. پیرزن، داماد هم داشت ولی چرا راوی اشاره نکرده که او دوست داشت دامادش را هم ببیند؟ در ادامه متوجه خواهیم شد.

۲. به هر حال زمان های قدیم امنیت در نایابی بود.

۳. زمان های قدیم حیوانات با مردم حرف می زدند چون آدم ها اسیر این جهان تکنولوژیک نبودند. شما هم اگر باور نمی کنی گمانم تکنولوژی زده باشی!

۴. بسیار صریح و شفاف!

۵. همین که سخته نزد

خیلی کار کرد.

۷. زمان های قدیم حیوانات درننه پیرزن لاغر را دوست نداشتند!

۸. متأسفانه در منزل دختر، کربوهیدرات و قند و شکر زیاد خورده می شد.

۹. زمان های قدیم گرگ ها فکر هم می کردند!

۱۰. از معدود موارد حضور پلنگ در داستان ایرانی! یعنی پلنگ در داستان ها هم در حال انقراض است.

۱۱. احسنت!

۱۲. یعنی از وسط باغ وحش رد می شد این قدر مورد حمله حیوانات قرار نمی گرفت!

۱۳. یکی نیست به این ها بگوید بابا می خواهی بخوری بخور! اجازه گرفتن دیگر چه صیغه ای است؟

۱۴. چرا این پیرزن تنها پیش دخترش در این خانه قشنگ زندگی نمی کرد؟ دلایلش به زعم ما وجود اختلاف بین داماد و مادرزن بوده که در پیرنگ داستان نهفته است. همان جا که هیچ اشاره ای به داماد نمی شود! این همان نکته ای بود که قولش را دادیم.

۱۵. حتما دامادش نبوده!

۱۶. الحمدلله زمان های قدیم بیماری آلزایمر نبوده والا الان داستان تمام شده بود و ما فقط یک پیرزن خورده شده داشتیم.

۱۷. اشکال وارده: یعنی خودش کدو تنبل بزرگ را تو مزرعه ندید؟ پس این چند روزه را چه کار می کرد؟ پاسخ: آمده بود دیدن دخترش نیامده بود مزرعه را و جین کند که!

۱۸. شاید فکر کرد مادرش می خواهد یک

آش پیش پا درست کند تا سالم برسد.

۱۹. نامرد عجب جایی هم ایستاد!

همه انگار کرده بود انگار!

۱۹. یعنی من صحبت کردن شیر و گرگ و پلنگ را قبول کردم ولی هیچ جور قبول نمی کنم که شیر با چه منطقی از کدو سؤال کرد؟ کدو که حرف نمی زند!

۲۰. در بعضی نسخ، اشعار دیگری هم به پیرزن متناسب شده است که نیازی نبود بیاوریم. یک سؤال کرد و یک جواب هم شنید. شب شعر نرفت که!

۲۱. بیچاره روی قول پیرزن خیلی حساب باز کرده بود انگار!

۲۲. واقعا این قضیه مشکوک است که چه طور کدو فقط پیش این سه تا ایستاد. به نظر حقیر داماد بدجنس پیرزن از همان ابتدا زن های کدو را دستکاری کرده بود و ضمن گذاشتن یک گیرنده آن را از راه دور کنترل می کرد! یعنی داماد پیرزن بدش نمی آمد مادرزنش به نوعی خورده شود!

۲۳. البته صحیح و سالم از آن نظر که خورده نشد والا معلوم است که بعد این همه چرخیدن حالش حساسی دگرگون شده بود!

۲۴. در بعضی نسخه بدل ها داستان ادامه می یابد ولی ما حوصله اش را نداشتیم.

۲۵. یک ضرب المثل چینی می گویند: یکبار جستی ملخک، دوبار جستی ملخک، آخر تو دستی ملخک! دوباره که هوای منزل دخترت را کردی می بینمت (از طرف داماد بدجنس) ●





نابغه‌هایی که کودن شمرده می‌شدند!

به انتخاب محمدعلی سواعدی

۱. آلبرت انیشتین: در کودکی دچار یک بیماری خاص بود که معنی و مفهوم کلمات و عبارات را درست تشخیص نمی‌داد. معلمش او را عقب‌مانده ذهنی، غیراجتماعی و همیشه غرق در رؤیاهای احمقانه توصیف می‌کرد، ضمناً وی دو بار در امتحانات کنکور دانشگاه پلی تکنیک زوریخ مردود شد!

۲. توماس ادیسون: معلمانش از آموزش او در مدرسه عاجز مانده بودند. در تمام طول تحصیل کمترین نمره‌ها را از درس فیزیک می‌گرفت ولی همین شخص بعدها موفق شد بیش از ۱۱۵۰ اختراع به جامعه بشریت عرضه کند که بیشتر آن‌ها در زمینه علم فیزیک بود.

۳. بتهوون: معلم او می‌گفت در طول زندگی‌اش او چیزی یاد نخواهد گرفت.

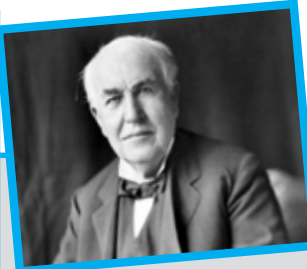
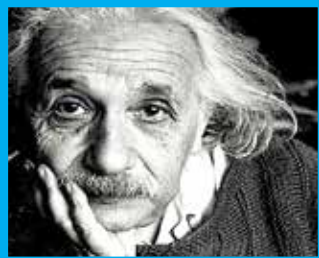
۴. پیکاسو: یکی از معروف‌ترین نقاشان جهان بدون کمک و حضور پدرش که در زمان امتحانات کنارش می‌نشست نمی‌توانست در درس‌هایش نمره قبولی کسب کند.

۵. هیلتون: که مالک بیش از ۳۰۰ هتل در سرتاسر دنیاست، در دوران کودکی برای گذران زندگی مجبور بود کف سالن‌ها و هتل‌ها را طی بکشد!

۶. امیل زولا: نویسنده بزرگ فرانسوی، دانش‌آموزی تنبل بود که در مدرسه از درس ادبیات معمولاً نمره صفر می‌گرفت!

۷. ناپلئون بناپارت: مدرسه خود را با رتبه ۴۲ به‌عنوان یک دانش‌آموز غیر ممتاز ترک کرد!

۸. لویی پاستور: در مدرسه یک محصل متوسط بود و در درس شیمی بین ۲۲ نفر رتبه ۲۲ را کسب کرد!



باز باران

سیده محبوبه موسوی

به شکوفایی سربسزترین جاده عشق
گوش کن نجوا را

تنگ غروب

و بیندیش به اعماق وجودت که تو را
در عبور لحظه‌ها یاری کند...

گوش کن آوای مرغ یا کریم

در مسیر سرنوشت

عشق می‌خواند تو را...

زیر لب زمزمه کن

باز باران آمد و

شیشه‌تنهایی احساس شکست

زیر باران می‌شود پیوند زد

قلب یک خاکی به قلب آسمان

می‌شود در راستای هر قدم

یک نفس نزدیک‌تر باشی به او

یا که هر دم از فراقش بی‌قرار

می‌شود در گریه‌های ابرها شرکت کنیم

می‌شود صفحه رنگین افق را برداشت

و به دل چسبانید

تا نگویند که دل بی‌رنگ است

خوش به حال دل آن خاکی پرورده‌سرشت

که خدا رنگ و لعابش بخشید...



زیباترین ستاره‌ام ییا...

معصومه فیلسوف لاری

مولای مهربانم! من غمگین‌ترینم؛ غمگین‌تر از تمامی ستارگانی که در اعماق کهکشان و در اوج تنهایی‌شان می‌گیرند. باید به نیابت از تمامی انسان‌ها از شما عذر بخواهم؛ چراکه نتوانستیم آن‌گونه که باید شما را بشناسیم، آن‌گونه که باید به شما مهر بورزیم و شما را یاری کنیم. شما در غربت و تنهایی بودید و ما غرق در خوشی‌های زودگذر دنیوی؛ ما نتوانستیم و نتوانستیم دست یاری به سوی‌ت دراز کنیم، چون سختی‌های زندگی مادی و گذرای امروز خود را بزرگ دیدیم. مولای مهربانم! چه شب‌هایی که برای گناهان ما گریستی و به درگاه خداوند برای آمرزشمان دعا کردی ولی ما قدر محبت تو را ندانستیم، چراکه قلب ما جایگاه محبت‌های دروغین و به ظاهر چشم‌نواز دنیوی شده بود. می‌خواهیم از امروز با خدای خود عهد کنیم که رسم آسمانی زندگی کردن و رسم پاک زیستن را از چشمانت بیاموزیم و گناه نکنیم تا هرچه زودتر ندای دل‌نشینت را در کنار خانه کعبه، یعنی خانه آسمانی‌ترین عشق بشنویم که:

اِنَّهٗ یَهْدِی

اَنَا بَابُ اللّٰهِ الَّذِیْ مِنْهُ یُوتٰی

اَنَا سَبَبُ الْمُتَّصِلِ بَیْنَ الْاَرْضِ وَ السَّمَاءِ

اَنَا مَعَزُ الْاَوَّلِیَا وَ مَذَلُ الْاَعْدَاءِ

اللّٰهُمَّ عَجِّلْ لَوَلِیکَ الْفَرَجَ

فرمود: وای بر ثعلبه! بیچاره ثعلبه! آه از ثعلبه! وقتی آیه نازل شد که «از اموالشان زکات بگیر و تو با این کار پاک و تزکیه‌شان می‌کنی.» (برائت، ۱۰۳) و موارد وجوب زکات معلوم گردید، پیغمبر ﷺ دو تن از مسلمانان را به کار جمع‌آوری زکات گماشت و نوشته و دستورالعمل داد و فرمود: به سراغ ثعلبه و فلان مرد از بنی‌سلیم بروید و زکات آن‌ها را بگیرید. آن‌ها وقتی نزد ثعلبه رفتند و فرمان پیغمبر ﷺ بر او خواندند، گفت «این چیزه!» و مانند چیزه است، من که چیزی نمی‌فهمم، حالا بروید کارتان را انجام بدهید و برگردید.» آن‌ها دو به سراغ مرد سلمی رفتند. او بهترین شترانش را برای زکات جدا کرد. دو مأمور وقتی چنان دیدند گفتند: واجب نیست از بهترین شتران بدهی و ما قصد نداشتیم این‌ها را برگزینیم.

آن مرد گفت: من به طیب‌خاطر می‌دهم. آن‌ها دو پس از فراغت از کار سلمی نزد ثعلبه برگشتند. او این‌بار گفت: فرمان را نشان بدهید. سپس گفت این مثل چیزه است، بروید تا فکر نکنم. آن‌ها دو نزد پیغمبر ﷺ بازگشتند، اما پیش از آن که سخنی بگویند پیغمبر ﷺ فرمود: وای بر ثعلبه! خدا سلمی را برکت دهد. آیات ۷۵-۷۷ سوره برائت بدین مناسبت نازل شد. یکی از خویشان ثعلبه که آن‌جا بود و آیات را شنید، نزد ثعلبه رفت و گفت وای بر تو! درباره‌ی این آیات نازل شده، ثعلبه به خدمت پیغمبر ﷺ آمده خواهش کرد که از وی زکات بپذیرد.

پیغمبر ﷺ فرمود: خدا مرا منع کرده است که از تو چیزی بگیرم. ثعلبه خاک بر سر ریخت. پیغمبر ﷺ فرمود: این نتیجه عمل توست که توصیه مرا اطاعت نکردی. بعد از پیامبر ﷺ نیز زکات او را نگرفتند. ثعلبه در زمان عثمان در اوج ذلت و پشیمانی از دنیا رفت.

پی‌نوشت‌ها

۱. جزیه، مالی است که اهل کتابی که در حکومت اسلامی با مسالمت و بدون فتنه‌انگیزی زندگی می‌کنند، به حاکم اسلامی بابت برخورداری از امنیت و خدمات حکومت اسلامی پرداخت می‌کنند.
۲. ورامین‌ابی‌فراس، مجموعه ورام (تنبیه الخواطر)، ج ۲، ص ۲۸۴.

یک عمر التماس بی‌فایده!

حسین اکبری

خیلی از ما خیلی راحت درباره همه چیز و همه کس، هر جا و هر جور دلمان خواست، حرف می‌زنیم و نظر می‌دهیم. حالا فرقی ندارد تیر حرفمان به کی می‌خورد! حتی ممکن است حواسمان نباشد و این تیر برود سمت خدا! خب از قدیم هم گفته‌اند چوب خدا صدا ندارد. وقتی چوب خدا را می‌خوریم آن وقت می‌گردیم دنبال مقصر. اگر خدا لطفی کند شاید متوجه بشویم از کجا داریم می‌خوریم. شاید هم هیچ وقت نفهمیم و شاید هم بدانیم و کاری از دستان بر نیاید جز افسوس. می‌خواهم یکی از چوب خورده‌های خدا را به شما معرفی کنم تا بدانید یک حرف می‌تواند چه قدر اثر داشته باشد و چه بلایی سر آدم بیاورد:

اگر آیات ۷۵ تا ۷۷ سوره توبه و سبب نزول آن را بخوانید، به ماجرای شخصی به نام ثعلبه بن حاطب انصاری می‌رسید. او روزی نزد پیغمبر ﷺ آمد و گفت یا رسول الله دعا کن خدا مرا توانگر کند. پیغمبر ﷺ فرمود: وای بر توای ثعلبه! مال کم که بتوانی سپاسش را به جای آری بهتر از ثروت هنگفتی است که از عهده شکرش بر نیایی، و باز فرمود: آیا دوست نداری که مثل پیغمبر خدا باشی؟ سوگند به آن که جانم در دست اوست اگر بخواهم از این کوه‌ها طلا و نقره برای من سرازیر بشود، می‌شود (ولی نمی‌خواهم). باین حال، ثعلبه گفت: تو را سوگند به آن که تو را به حق برانگیخت که اگر دعا کنی خدا مرا توانگر سازد حق‌ذی‌حق را ادا می‌کنم. پیغمبر ﷺ دعا فرمود.

بعد از آن، ثعلبه چند گوسفند خرید. از اثر دعای پیامبر ﷺ گوسفندان به سرعت زادوولد کردند؛ آن‌گونه که ثعلبه دیگر نتوانست در شهر بماند و به دره‌ای در اطراف مدینه رفت و فقط نماز ظهر و عصر را در جماعت حاضر می‌شد. با افزایش گوسفندان او فقط می‌توانست در نماز جمعه شرکت کند. روزی پیغمبر ﷺ پرسیدند: ثعلبه چه کرد و چه می‌کند؟ صاحب‌شان حکایت زندگی او را گفتند. حضرت سه بار



آیا می دانید؟

سید محمدحسین موسوی فرد

- در کشور سوئیس اگر شخصی سه بار در امتحان گواهینامه رانندگی رد شود، باید یک جلسه به روان شناس مراجعه کند تا علت آن را بیابند.
- غسل تنها ماده غذایی است که از بدن دفع نمی شود.
- مردان وقتی به سن بلوغ برسند نمی توانند جیب بکشند.
- اگر بعد از ۱۱ روز نخوابیدن خوابتان ببرد، خواهید مرد.
- تحقیقات نشان داده از هر پنج دروغ چهار دروغ بر ملا می شود.
- زیاد خوابیدن و زیاد نشستن احتمال مرگ را چهار برابر می کند.
- جودین آدامس هنگام خرد کردن پیاز مانع از اشک ریزی شما می شود.
- مشاهده همه روزه فیلم ترسناک باعث لاغری می شود.
- یک ظرف غسل تا ۳۰۰۰ سال سالم می ماند و فاسد نمی شود.
- در دنیا حداقل شش نفر هم شکل شما وجود دارد.
- اگر در هنگام صحبت، در مورد کار صحبت نکنید رابطه شما طولانی تر خواهد بود.
- آب گرم زودتر از آب سرد یخ می زند.
- دوستی هایی که به هفت سال برسد دیگر از بین نخواهد رفت.
- انسان نمی تواند بیش از سه روز از دست کسی که دوستش دارد عصبانی باشد.
- تنهایی به اندازه ۱۴ نخ سیگار به بدن آسیب می رساند.
- شرکت های هواپیمایی به دلیل وزن کمتر، بیشتر زن ها را استخدام می کنند تا سوخت کمتر مصرف شود.
- بشکن زدن باعث کاهش استرس می شود.
- افراد باهوش تر، سریع تر فکر می کنند و به خاطر همین است که خطشان خوب نیست.
- جنس مدال طلای المپیک، نقره است.

یک کلمه هم از مادر احلام

وحید حاج سعیدی

اسرار: میوه زیاد منجر به چاقی می شود.
مادر احلام: با این قیمت ها ملت اگر بتوانند نوبر کنند، کلاهشان را هوا می اندازند.
افکار: حداقل و حداکثر حقوق کارمندان دولت تعیین شد.
مادر احلام: حداقل و حداکثر حقوق مدیران را هم مشخص کنید تا شبهه ایجاد نشود.
افکار: قیمت ۷۰۰ میلیونی قبر در تهران
مادر احلام: ای آن که فکر گور نمودی برای ما... ما مدتی است فاتحه خویش خوانده ایم.
شرکت خودروسازی فرانسوی: ایران تا ۲۰۲۰ باید سالی دو میلیون خودرو از ما خریداری کند.
مادر احلام: عجب رویی دارن مادر! در بجام بازه، حیای پژو کجا رفته؟!
ایستا: برقراری ارتباط با بیگانگان فضایی ۱۵۰۰ سال طول می کشد.
مادر احلام: مادر جان! بسپارین به همراه اول و ایرانسل خودشون یک شبه راه حل رو پیدا می کنن!
عضو سابق اتاق بازرگانی ایران: عقب ماندگی بانکداری کشور از فناوری روز دنیا
مادر احلام: اختیار دارید قربان. با این کارمزدها و دریافت دیر کرد و سود از دیر کرد، هیچ بانک اروپایی به گرد بانک های ما هم نمی رسند. عقب ماندگی؟!
روزنامه ۱۹ دی: سیستمی پشت قاجاق کالا در ایران است.
مادر احلام: نه پس خیال کردی این همه کالا به صورت کول بری، چمدانی و ته لنجی وارد کشور میشه؟! خسته نباشید!
جراید: ساخت موتور سیکلت بالدار در ژاپن
مادر احلام: در حال حاضر موتور سواران ما بدون بال پرواز می کنند، وای به روزی که از این موتور ها وارد بازار بشه!
تابناک: بیرون آوردن گاز استریل از بدن بیمار، پس از ۱۴ سال!
مادر احلام: عجله کار شیطونه...
ولایت قزوین: شهرداری قزوین مکان های ممنوع در ایجاد سد معبر را اعلام کرد.
مادر احلام: اگر مکان مجاز برای سد معبر را هم اعلام کنید بد نیست!
مهر: خدمات پرستاری به نام پزشکان ثبت می شود.
مادر احلام: لابد انتظار دارید خدمات پزشکان به نام پرستاران ثبت شود!





اعتیاد در خوابگاه!

خاطرات پاسخ‌گوی حرم

دکتر سید مصطفی سجادی



دختری وارد دفتر پاسخ‌گویی شد. به‌شدت هراسان و نگران به نظر می‌رسید. بدون مقدمه گفت: حاج‌آقا! مادرم با رفتن من به دانشگاه مخالفت کرده، چه کار کنم؟ گفتم: دلیل مخالفت ایشان چیست؟

گفت: هیچی! تقصیر خودم شد که مادرم رو دعوت کردم به خوابگاه دانشجویی تو شهرستانی که دانشگاه میرم. اون جا چیزایی دیده که حساس شده و باعث مخالفتش شده. گفتم: چی دیده؟

گفت: اومده خوابگاه، دانشجویهای معتاد رو دیده!

گفتم: حق دارند نگران باشند خب شما دختر ایشان هستید و طبیعی است که اعتیاد در خوابگاه حتی اگر یک نفر هم باشد ایشان را نگران کند. گفت: نه مادرم آمده اتاقم تو خوابگاه و دیده هم‌اتاقی‌ام، رفتار شک‌برانگیزی داره و فهمیده اعتیاد داره!

گفتم: باز بدتر! این بیشتر باعث نگرانی است حالا به چی معتاده؟ گفت: شیشه!

گفتم: باز بدتر! به‌هرحال شما باید زمینه نگرانی ایشان را از بین ببرید و تلاش کنید جای اون دانشجو رو تغییر دهید یا به مسئولان خوابگاه گزارش کنید. گفت: نمیشه. گفتم: چرا؟

گفت: آخه همه هم‌اتاقی‌هام معتاد هستند.

گفتم: عجب! واقعا جای تأسف! اون وقت چه‌طور شما می‌گویید مادر نباید نگران باشه و نباید مانع تحصیل شما بشه؟! این تحصیلی که چنین خطراتی برای جگر گوشه‌اش داشته باشه، تحصیل نیست؛ خود را در معرض هلاکت انداختن است. ایشان می‌ترسه و به‌جا هم هست که مبدا شما هم گرفتار این بالای بزرگ بشوید. گفت: بالای بزرگ؟! من هم گهگاه از شیشه استفاده می‌کنم!

از تعجب دهانم باز مانده بود (دیگه نمی‌دانستم چه حرفی بزنم. واقعا گاهی آدم می‌ماند چه چیزی بگوید) پس از مکثی طولانی گفتم:

نگاه کنید الان شما خودتان را گرفتار این مشکل بزرگ کردید، نمی‌دانم مادرتان هم با خبر است یا خیر اما خودتان فکر کنید ادامه تحصیل شما در آن‌جا به اعتیاد و از دست دادن سلامتی و هزاران مشکلی که از اعتیاد ایجاد می‌شود، می‌ارزد؟! شما اصلا برای چی تحصیل می‌کنید؟ برای ساختن یک زندگی خوب؟ برای بهره‌مند شدن از رفاه و آرامش بیشتر در آینده؟ خب آیا این اعتیادی که گرفتارش شده‌اید تمام آرزوهای شما را بر باد نمی‌دهد؟

بدون تشکر و خداحافظی از دفتر خارج شد!

بعد از رفتنش مدت‌ها با این تأسف دم‌خور بودم که چرا باید اعتیاد، نسل جوان تحصیل‌کرده ما (آن هم دختران) را در این حد آلوده کرده باشد؟ آیا ما وظیفه‌ای نداریم؟

یادگار مادر

جواد خبازی

چهره درهم زن، خستگی مرد را دوچندان کرد؛ سلامی با ته‌صدای لرزان، مرد را متعجب کرد اما به روی خودش نیاورد. روی مبل تکیه داد و شربت خنکی که آماده شده بود را نوشید. خودش را عادی نشان داد، سر حرف را باز کرد و از اتفاقات امروز محل کار برایش گفت. زن هم لب به سخن باز کرد:

– امروز داشتم تمیزکاری می‌کردم خیلی خونه کثیف شده بود...

زن دستانش را به هم می‌فشرد و گاهی ناخن به پوستش می‌کشید، حرف‌هایش را تکه و پاره می‌زد و ترس از عاقبت خطا دهانش را خشک کرده بود. گفت و گفت تا به اصل ماجرا رسید:

– نمی‌دونم یک‌دفعه چی شد اصلاً قصدی نداشتم شانس من بود؛ دستم خورد به یادگار مادرت؛ همون کاسه عتیقه‌ای که ارث بهت رسیده بود، افتاد و صدای خورد شدنش هنوز تو گوشمه.

مرد نفس عمیقی کشید و اندکی مکث کرد و گفت:

– آره مادرم یادگار گران‌قیمتی برایم گذاشت. خیلی خیلی دوستش دارم اصلاً این را با هیچ چیز نمی‌توانم مقایسه کنم. واقعا مادرم نمونه بود که چنین یادگاری برایم گذاشت. خدا رحمتش کنه؛ انتخاب همسر مهربانی مثل تو بهترین یادگار مادرم بود.



خوشمزه اما کشنده

سریع و راحت، طعم دل‌پذیر، مقادیر بالای پروتئین و اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در تن ماهی، آن را به غذایی دل‌چسب و محبوب بدل کرده است. تحقیقات اخیر اما وجود مقادیر اندکی از جیوه را در تن ماهی‌های موجود در بازار تأیید کرده‌اند. محققان بر این باورند همین مقدار اندک ممکن است باعث بروز مشکلاتی در دستگاه عصبی و سرانجام مرگ انسان شود. پس تا جایی که می‌توانید مصرف تن ماهی را کاهش دهید.

فریز جنین

می‌گویند «فعلاً شرایط بچه‌دار شدن نداریم، اما از مشکلات ناباروری هم می‌ترسیم...» این مسئله دغدغه بسیاری از زوج‌های جوان است، اما دیگر جای نگرانی نیست؛ جنیتان را فریز کنید! رئیس یک پژوهشگاه درمان ناباروری گفت: زوج‌هایی که قصد فرزندآوری در سال‌های اولیه ازدواج ندارند، اسپرم یا تخمک خود را برای جلوگیری از مشکلات باروری در آینده فریز کنند. حتماً می‌دانید که ما در کشورمان سه میلیون زوج نابارور داریم.

فرش وصیت‌نامه



مادر صبور یک رزمنده، وصیت‌نامه فرزند شهیدش را برای ثبت در ذهن‌ها و خاطره‌ها روی قالیچه بافت.

یک رتبه ناخوشایند

بدون تلویزیون روزش شب نمی‌شود، این فیلم را که نگو اگر ده بار هم پخش شود باید ببیند! تلویزیون رسانه‌ای است که در خانه همه ایرانی‌ها پیدا می‌شود، آمار دقیقی برای تماشای روزانه تلویزیون ایرانیان در دست نیست اما چند بررسی نشان می‌دهد که مردم ما روزانه حدود ۴ ساعت (۲۴۰ دقیقه) تلویزیون تماشا می‌کنند و رتبه سوم تماشای تلویزیون را در جهان دارند، این زمان برای چین و سوئد چیزی حدود ۱۵۰ دقیقه، یعنی کوتاه‌ترین مدت زمان تماشای تلویزیون است.

دو شهید با یک نام



«محمود مراد اسکندری» نام دو شهید خفته در گلزار شهدای اهواز است؛ یکی در سال ۱۳۵۹ و در دفاع از حریم وطن جرحه شهادت نوشید و دیگری در سال ۱۳۹۴ در دفاع از حریم ناموس آل‌الله در عملیات آزادسازی نبل و الزهرا.

تهران زباله‌ساز

روزانه بیش از ۷ هزار تن زباله در تهران تولید می‌شود. با یک حساب سرانگشتی اگر جمعیت ساکن تهران را ۸ میلیون نفر در نظر بگیریم، هر تهرانی روزانه نزدیک به ۹۰۰ گرم تولید زباله دارد که در مجموع می‌شود سالی حدود ۲ میلیون و ۶۰۰ هزار تن. اگر این عدد را به ماشین حساب بدهیم، سهم هریک از پایتخت‌نشینان در سال ۳۲۵ کیلوگرم می‌شود؛ یعنی هر شهروند تهرانی هر سال، پنج برابر وزن خود زباله تولید می‌کند.

دیپلمه‌ها بیشتر ازدواج می‌کنند

به نظر شما در شکل‌گیری یک ازدواج تحصیلات نقش دارد؟ آمار نشان می‌دهد که بیش‌ترین ازدواج‌ها مربوط به مردان دارای تحصیلات دیپلم یا پیش‌دانشگاهی با ۲۷/۴ درصد بوده است. در زنان نیز ۵۲/۳ درصد ازدواج‌های انجام شده مربوط به زنان دارای تحصیلات دیپلم و کمتر از آن بوده است. به درست تحلیل کردید: دیپلمه‌ها بیشتر به ازدواج تمایل دارند!

روستای رازآلود

روستای «ایستا» یا «توقف» در حومه طالقان، شاید عجیب‌ترین روستای ایران باشد؛ اهالی این محل شناسنامه ندارند، بارانه و هیچ نوع خدمات دولتی نمی‌گیرند و جزو آمار جمعیت ایران شمرده نمی‌شوند. مردم این روستا آگاهانه خودشان را از هرگونه امکانات دنیای جدید محروم کرده‌اند و حتی برای تردد از اسب و قاطر استفاده می‌کنند و برای اوقات شرعی نماز از شاخه‌های خود بهره می‌برند. آن‌ها هیچ‌گونه فعالیت سیاسی و اجتماعی ندارند و باورهای خود را تبلیغ نمی‌کنند. عروسی و عزا نداشته و مراسمی چون جشن تولد، سالگرد ازدواج برای آنان مفهومی ندارد. تا حدودی مهمان‌نواز هستند به‌شرطی که احدی از زنان قصد ورود به روستای آنان را نداشته باشد؛ زیرا آنان اجازه نمی‌دهند هیچ زنی وارد روستایشان شود همان‌طور که تاکنون کسی از دنیای بیرون، زنان آنان را ندیده است. ایستا بدون شک، روستایی خاص با رازآلودترین مردمان است.

کور نشوید

گوشی‌های تلفن همراه عضو جدای‌ناپذیر زندگی بسیاری از افراد جامعه است که حتی در رختخواب هم صاحبش را همراهی می‌کند. کارشناسان هشدار می‌دهند که استفاده از گوشی تلفن همراه در رختخواب به حالتی که فرد به‌صورت یک‌پهلوی خوابیده باشد برای طولانی‌مدت می‌تواند باعث بروز نایبایی موقتی شود؛ این نایبایی زمانی اتفاق می‌افتد که یک چشم فرد روی بالشت و چشم دیگر به صورت مورب به صفحه نمایشگر که دارای نور زیاد است خیره باشد.

لباس‌های پر از میکروب

لباس‌های رنگی پشت وپشت وپشت وپشت می‌زند، انگار زبان دارد که بیامن را امتحان کن! اما کارشناسان به افرادی که البسه نو می‌خرند، به‌ویژه آن‌هایی که از پشت وپشت وپشت برداشته می‌شود، توصیه می‌کنند قبل از استفاده لباس نو آن را بشویند. آلوده‌ترین لباس‌ها در یک فروشگاه در وپشت وپشت قرار دارند زیرا گرد و خاک، رطوبت و نور محیط بستری مناسب برای رشد انواع میکروب‌ها و قارچ‌هاست؛ پس این بار قبل از پوشیدن لباس نو به‌سلامتی‌تان فکر کنید.

تبرک به خر



صهیونیست‌های ساکن سرزمین‌های اشغالی در جشن برکت، «خر» را به عنوان موجود متبرک بر شانه خود گذاشته و می‌چرخانند.

دوستان باهوش

با این که شاد بودن ساختنی است نه به‌دست آوردنی اما نتیجه یک پژوهش نشان داد هر چه تراکم جمعیت در منطقه‌ای افزایش پیدا کند میزان رضایت و شادی افراد از زندگی کمتر می‌شود، از طرفی هر چه روابط اجتماعی یک فرد بیش‌تر می‌شود و دوستان نزدیک بیش‌تری پیدا می‌کند رضایتش از زندگی بیش‌تر می‌شود. با این حال، در این مورد استثنایی وجود دارد و آن هم افراد باهوش هستند. مطابق این تحقیق این نسبت درباره افراد باهوش معکوس می‌شود و هر چه فرد باهوش‌تر باشد افزایش دوستان نزدیک، او را ناخشنودتر می‌کند. نکته جالب این که ساکنان مناطق روستایی بیش‌ترین رضایت از زندگی را در مقایسه با افراد دیگر دارند. پس از آن‌ها افراد حاشیه‌نشین شهری رضایت و شادی بیش‌تری دارند.



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

➤ پاسخ این پرسش ها را در متن مجله خواهید یافت.

➤ پاسخ صحیح را که شامل یک عدد ۲۰ رقمی است به شماره پیامک ۳۰۰۰۲۲۱۴۲۲۱۵ ارسال کنید.

➤ مهلت ارسال پاسخ ۱۰ شهریور ۱۳۹۵ است.

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

الف) اگر می خواهید روزی شما افزایش یابد ابتدا باید نشان دهید که:

۱. از آن چه تاکنون روزی شما شده است خوب استفاده کرده اید
 ۲. ظرفیت استفاده از دارایی های بیشتر را دارید
 ۳. این افزایش، تضادی با تعالی شما ندارد
- ب) از اخلاق پیامبران که موجب نشاط انسان می شود

۴. استعمال بوی خوش
۵. شانه زدن به سر و صورت
۶. تدفین موی سر

ج) این گونه برخورد با تعالیم پیامبران مانع سعادت انسان است

۷. پذیرش با تردید
۸. پذیرش گزینشی
۹. پذیرش تقلیدی

د) از اثرات نامطلوب نقد بی جا و غرزدن

۱. آسیب روحی نقدکننده
۲. خستگی و بی حوصلگی اطرافیان
۳. هر دو گزینه

ه) امام صادق (ع) هیچ مالی را زیان بارتر از آن نمی داند

۴. هنگفت
۵. ساکت
۶. بادآورده

و) سخن فرد ناسازگار است

۷. از این که کاری نکرده ام عذرخواهی می کنم
۸. از همسر انتظار ناپاسی ندارم
۹. از همسر انتظار سپاسگزاری ندارم

ز) وجود این ماده در تن ماهی ممکن است موجب مرگ انسان شود

۱. جیوه
۲. چربی اشباع نشده

۳. روغن پالم

ح) این غذاها را با هم نخوریم

۴. سرکه و عدس، پنیر و بادام، تخم مرغ و ماهی
۵. ترب و تره، سیر و پیاز، گوشت و لبنیات
۶. همه موارد

ط) از پیام های شکر است

۷. اعلام پذیرش نعمت هایی که به ما رسیده است
۸. تلاش برای حرکت در چارچوب های تعیین شده از سوی پروردگار
۹. هر دو گزینه

ی) بهترین راهکار برای از بین بردن سوءظن

۱. نقد دلسوزانه
۲. بالا بردن اعتماد به نفس
۳. ایجاد فضای اعتماد و تقویت ایمان

ک) براساس این آیه یاد آخرت انسان را از تکبر باز می دارد

۴. رعد، ۲۸
۵. نوح، ۷
۶. قصص، ۳۹

ل) بهره وری یعنی؛

۷. کاری که با حداقل هزینه به حداکثر سود منجر شود.
۸. کاری که با توجه به امکانات مورد نیاز به حداکثر سود منجر شود.
۹. کاری که علی رغم نبودن امکانات مورد نیاز به حداکثر سود منجر شود.

م) این کودکان پس از مدتی، توانمندی حل مسئله را از دست می دهند

۱. کودکانی که از هوش آنان تعریف می شود
۲. کودکانی که از تلاش آن ها تقدیر نمی شود
۳. کودکانی که به شکل مستقیم تأیید یا رد نمی شوند

ن) این ماده غذایی از بدن دفع نمی شود

۴. سویق گندم
۵. عسل
۶. سویق جو

س) آموزه های دینی به ما می گوید آرامش را در آن جا جست و جو کنید

۷. درون خود
۸. امکانات و ابزارها
۹. هیچ کدام

ع) غوث اللہقان از القاب این امام است

۱. امام صادق (ع)
۲. امام رضا (ع)
۳. امام جواد (ع)

ف) در هنگام بیماری خواندن این سوره سفارش شده است

۴. انعام
۵. قدر
۶. دخان

ص) امیرمؤمنان (ع) هر که عیب جویی کند ... شود، و هر که ... دهد، ... شنود.

۷. عیب جویی، دشنام، پاسخ
۸. معیوب، اندرز، اندرز
۹. گرفتار، اندرز، نیکی

ق) بر اساس احادیث، از مصادیق صدقه است

۱. برداشتن چیزهای آسیب رسان از سر راه
۲. فهماندن سخن به ناشنوا بدون به ستوه آمدن
۳. هر دو مورد

ر) این آیه به ما می گوید که فقط دلبسته خدا باشیم

۴. ۸۸ قصص
۵. ۴۱ ص
۶. ۱۰ منافقون

خانواده های حجج اسلام آقایان

۱. مالک خدایاری، مسجد حضرت ابوالفضل (ع) ناحیه شهید نواب صفوی
۲. امید حیدر لکی، مسجد حضرت امام زمان (ع) ناحیه شهید نواب صفوی
۳. سعید محمدی، مسجد حضرت ولی عصر (ع) ناحیه شهید مصطفی خمینی
۴. حسین ایمانی، مسجد قدس، ناحیه شهید مطهری
۵. ابراهیم بابایی، مسجد حضرت علی اصغر (ع) ناحیه شهید صدوقی

اسامی برندگان نشریه خانه خواند
(شماره تیرماه)