

امام جواد علیه السلام فرمودند: به تأخیر انداختن توبه، فریب خوردن از شیطان است.

تحفالعقول، صفحه ۲۴۵



پایگاه نشر و آموزش
مسجد نبوی



نشانی معاونت آموزش مرکز رسیدگی به امور مساجد: تهران، خیابان
سعدی شمالی، بین خیابان تقوی و منوچهری، کوچه صفامنش، ساختمان محراب، طبقه اول
کدپستی: ۱۱۴۵۷-۵۶۵۱۱
تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۴۶۹۴۴ داخلی ۲۵۶ و ۲۵۸
نمابر: ۰۲۱-۶۶۳۴۷۹۳۴
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۲۲۱۴۲۲۱۵
نشانی پایگاه تخصصی: www.amoozesh.masjed.ir

به سفارش معاونت آموزش مرکز رسیدگی به امور مساجد استان تهران

صاحب امتیاز: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته

مدیر مسئول: دکتر محمد دولتخواه

سر دبیر: اصغر عرفان

مدیریت و نظارت: مرکز مشاوره ماوا

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

محمدحسین شیخ شجاعی، ابراهیم اخوی، علی صادقی سرشت، ابراهیم عابدی و صالحه توکلی

مدیر اجرایی و امور مشترکان: سید عبدالرسول موسوی فرد

مدیر هنری و طراح جلد: مرتضی حیدرزاده

گرافیسیت: مجید بزم آرا

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

صندوق پستی: ۱۴۱ - ۳۷۱۶۵

تلفن: ۰۲۵ - ۳۲۹۱۱۱۲۶ - ۳۲۱۱۳۱۲۲

نمابر: ۰۲۵ - ۳۲۹۴۴۳۱۱

سامانه پیامکی: ۱۰۰۰۱۶۷۸

رایانامه: khaneh.khooban@gmail.com

نشانی اینترنتی: khanekhoban.nashriyat.ir

امور مشترکان: eshterakekhoban@gmail.com

۸



۲۲



۵۸



۷۰



۳۸



- آیه‌های آشنا / ۴
- سوره دود / ۶
- طلیعه / ۸
- یادداشت‌ها / ۱۲
- خانه فرهنگ / ۱۵
- قصه قائم، قصه یوسف است / ۱۸
- نماز شب در آمبولانس / ۲۰
- یادی از زمانه عدل علی (علیه السلام) / ۲۸
- صبح عید / ۳۲
- وسواس، و ما ادراک ما وسواس / ۳۴
- ورود دیگران ممنوع / ۳۸
- فقیر اما خوشحال / ۴۴
- نانتان گرم آبتان خنک / ۴۸
- تسلیم کودک نشوید / ۵۴
- چگونه ضرب اضطراب را بگیریم؟ / ۵۸
- اهالی خوبان / ۶۴
- حرف‌ها و نقل‌ها / ۶۸
- هشدار خوبان / ۷۰
- خبرها / ۷۲
- تبسم خوبان / ۷۶
- مسابقه / ۸۰

آیه‌های آشنا

و خدایی که همین نزدیکی است
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!

❖ **إِنَّهُمْ أَلَفُوا آبَاءَهُمْ...**

(۶۹ و ۷۰ سوره صافات)

❖ اگر خواستی با خرافات مبارزه کنی انتظار سلام و صلوات نداشته باش، تا دلت بخواد بهت بی احترامی میشه!

قَالَ أَتَعْبُدُونَ...

(۹۵ تا ۹۷ سوره صافات)

❖ یه سؤالی تو قرآن اومده، صادقانه جواب بدیم. یه نمونه جواب هم آوردیم!

فَأَيْنَ تَذْهَبُونَ

(۲۶ سوره تکویر)

❖ ... **إِنِّي ذَاهِبٌ إِلَىٰ رَبِّي...**

(۹۹ سوره صافات)

❖ حالا شما بگو: **فَأَيْنَ تَذْهَبُونَ؟**

❖ حواستون باشه تو خانواده کلمات عاطفی و محبت‌آمیز حذف نشه!

❖ ... **قَالَ يَا بَنِيَّ... يَا أَبَتِ...**

(۱۰۲ سوره صافات)

❖ مردا معمولاً خوش ندارند که همسرشون به کارای مردای

❖ تو هدیه دادن، فقط نخواه رفع تکلیف کنی، تا جایی که میشه ببین طرف چی دوست داره، همونو تونستی بگیر! **وَأَخْرَىٰ تَحِيُّوْنَهَا...**

(۱۳ سوره صف)

❖ دقت کردن رو گذرا بودن حوادث این عالم، باعث میشه حال خوشی به آدم دست بده و خیلی از غفلت‌ها برطرف بشه!

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ...

(۲۱ سوره زمر)

❖ چرا بهش تذکر ندادی؟ آخه زشته، بزرگتره، جای پدر منه! عزیزم! تو نهی از منکر، سن و سال شرط نیست.

إِذْ قَالَ لِأَبِيهِ وَقَوْمِهِ...

(۸۵ تا ۸۷ سوره صافات)

❖ - تو که می‌دونی اعتیاد به موادمخدر چهقدر ضرر داره، چرا ترک نمی‌کنی؟

- تازه شدم مثل خودت که می‌دونی چهقدر از رفتارای اطرافیان اشتباهه ولی عادت کردی به تقلید از اون!

(۴ سوره قصص)

❖ از کجا بفهمم به آخرت ایمان دارم یا نه؟ ببین اگر قرار باشه دعا و نماز بخونی بیشتر حال و حوصله داری یا با دوستانات گپ بزنی؟!
و إِذَا ذَكَرَ اللَّهُ وَحْدَهُ...

(۴۵ سوره زمر)

❖ خدا نکنه من و تو، جهنم بریم، جهنمی‌ها عذاب‌هایی رو از طرف خدا می‌بینند که هیچ‌وقت به ذهنشون هم خطور نمی‌کرد!
... وَبَدَأَ لَهُمْ مِنَ اللَّهِ مَا لَمْ يَكُونُوا يَحْتَسِبُونَ

(۴۷ سوره زمر)

❖ خیلی به رنگ پوست حساس نباش. این چیزا گذراست، اونیه که همیشگی و مهمه، روسیاهی و روسفیدی تو آخرته!
يَوْمَ تَبْيَضُّ وُجُوهٌ وَتَسْوَدُّ وُجُوهٌ...

(۱۰۶ سوره آل عمران)

❖ نمی‌دونم بعضی‌ها چه مشکلی با سلام کردن دارند که دوست دارند از کلمات دیگه‌ای استفاده کنند. از پیامبر و ملائکه یاد بگیریم!
و إِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ...

(۵۴ سوره انعام)

... قَالَ لَهُمْ خَزَنَتُهَا...

(۷۳ سوره زمر)

❖ اگر بدونی دین‌داری یعنی یار خدا شدن، اون وقت به متدین بودن، افتخار می‌کنی!
... كُونُوا أَنْصَارَ اللَّهِ...

(۱۴ سوره صف)

❖ یه ذکری می‌خوام که کمتر به دنیا و آدماش وابسته بشم، غفلت نکردن از این آیه غوغا می‌کنه:
إِنِّكَ مَيِّتٌ وَإِنَّهُمْ مَيِّتُونَ

(۳۰ سوره زمر)

دیگه توجه کنه و از اونا تعریف کنه، مراعات حالشون رو بکنید!

وَعِنْدَهُمْ قَاصِرَاتُ الطَّرْفِ...

(۵۲ سوره ص)

❖ تو که باطن آدمارو نمی‌بینی، آن قدر زود دربارش قضاوت نکن. شاید اون بهشتی شد و من و تو، جهنمی!
وَقَالُوا مَا لَنَا...

(۶۲ و ۶۳ سوره ص)

❖ اون قدر گناه کردم که دیگه روم نمیشه دعا کنم. تو این یه مورد از شیطان یاد بگیر! با اون نافرمانی بزرگ، باز تو خواستن از خدا مایوس نشد.

قَالَ رَبِّ فَأَنْظِرْنِي...

(۷۹ سوره ص)

❖ - خوش به حالش چه عمر طولانی داره!
- مگه عمر طولانی نشانه خوب بودن، ابلیس هم زیاد عمر کرده!

قَالَ فَإِنَّكَ...

(۸۰ و ۸۱ سوره ص)

❖ هر وقت خدا بهت نعمتی داد، سعی کن بیشتر به یادش باشی و عبادت کنی. آخه نعمت‌ها باعث غفلت و فراموشی می‌شنند!
... إِذَا حُرِّلَهُ نِعْمَةً مِّنْهُ نَسِيَ...

(۸ سوره زمر)

❖ بهشت و جهنم درهای متعددی دارند. یعنی از راه‌های مختلفی، میشه بهشتی یا جهنمی شد. پس دستت برای انتخاب یاز بازه!

... فُتِحَتْ أَبْوَابُهَا...

(۷۱ و ۷۳ سوره زمر)

❖ بدت باشه اگه آمریکا و اسرائیل بخواند مسلمین رو بیچاره کنند، راهش به تفرقه و اختلاف کشوندن اون‌هاست. آن قدر تو طبل اختلاف نکوبیم!

إِنْ فِرْعَوْنُ عَلَا...



سوره دود

معرفی سوره دخان

به کوشش محمدعلی کرمی

دخان به معنی دود و توده گازی شکل است. این واژه دو بار در قرآن آمده است؛ یکبار در سوره فصلت که مربوط به آغاز جهان است و یکبار با عبارت «دخان مبین» در آیه دهم همین سوره که اشاره به پایان جهان دارد و از نشانه‌های رستاخیز است و چون عذابی سهمگین در روز قیامت چشم و گوش منافقان را پر می‌کند. دخان مبین، همان دود غلیظی است که در آستانه قیامت، صفحه آسمان را می‌پوشاند و نشانه فرارسیدن لحظات آخر دنیا و سرآغاز عذاب الیم الهی برای ظالمان و مفسدان است.



محتوای سوره

- بیان عظمت قرآن و نزول قرآن در شب قدر
- توحید و یگانگی خدا و بعضی از نشانه‌های عظمت او در جهان هستی
- سرنوشت کفار و انواع کیفرهای دردناک
- سرگذشت موسی علیه السلام و بنی اسرائیل در مقابل فرعونیان و شکست سخت آن‌ها و نابودی و هلاکتشان
- قیامت و عذاب‌های دردناک دوزخیان و پادشاه‌های جالب پرهیزکاران
- هدف آفرینش و بهبودی نبودن خلقت آسمان‌ها و زمین
- محتوای عمومی این سوره بحث از مبدأ، معاد و قرآن است و آیات آن در این زمینه آن‌چنان تنظیم شده است که ضربات کوبنده و بیدارکننده‌ای بر قلب‌های خفته و غافل وارد می‌سازد.

مشخصات

- ترتیب قرآن: ۴۴
- ترتیب نزول: ۶۴
- محل نزول: مکه
- جزء: ۲۵
- تعداد آیات: ۵۹
- تعداد کلمات: ۳۴۶
- داستان‌های سوره: موسی؛
- ۱۷ تا ۲۷، قوم تبع: ۳۷

آثار و برکات سوره

۱. برآورده شدن حاجت
از امام صادق علیه السلام روایت شده است که برای برآورده شدن حاجت‌های مهم هفتاد بار این سوره را بخوانند.
۲. رهایی از وسوسه‌های شیطانی
در تفسیر برهان از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است که «اگر سوره دخان را بنویسد و به همراه داشته باشد از مکر و حيله‌های شیطان در امان است و از اضطراب شبانه خلاص خواهد شد.»
۳. برای زیاد شدن سود و مال
پیامبر صلی الله علیه و آله فرموده‌اند: اگر این سوره را در محل تجارت بگذارند، باعث فراوانی مال و ثروت خواهد شد.
۴. درک شب قدر
امام باقر علیه السلام در پاسخ مردی که از ایشان درباره شناخت و درک شب قدر پرسید، توصیه کردند که از اول ماه رمضان تا شب بیست و سوم، هر شب سوره دخان را بخواند و...

فضیلتها

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: هر کس سوره دخان را شبها قرائت کند، خداوند گناهان گذشته‌اش را می‌آمرزد. هر کس در شب یا روز جمعه سوره دخان را قرائت کند خداوند خانه‌ای در بهشت برای او بنا می‌کند، و نیز کسی که در شب جمعه این سوره را بخواند، در حالی شب را به صبح می‌رساند که خداوند او را آمرزیده است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در حدیث گران قدر دیگری، ثواب خواندن این سوره را برابر آزاد کردن صد هزار عبد دانسته‌اند. امام باقر علیه السلام هر کس سوره دخان را در نمازهای واجب و نافله‌های خود بخواند خداوند وی را در روز قیامت در زمره افراد ایمن برانگیزاند و در سایه عرش خود جای دهد و حسابش را آسان کند و نامه عملش را به دست راستش دهد.

تدبر

از خیر کثیر چگونه بهره ببریم؟!

در آیه سوم در مورد قرآن می‌خوانیم:
ما آن را در شبی پربرکت نازل کردیم.

برکت به معنی خیر کثیر است. منظور از مبارک بودن آن شب، این است که قرآن که خیر بسیار است در آن شب نازل شده است. با توجه به این سخن جای آن است که بین آن چه مردم خیر بسیار می‌دانند و آن چه خداوند خیر کثیر معرفی می‌کند، مقایسه کنیم و نظر و فکر خود را اصلاح نماییم و ببیندیشیم که قرآن چگونه خیر کثیر است و از این خیر کثیر چگونه می‌توانیم بهترین بهره‌ها را ببریم.

دخان از نشانه‌های قیامت

در آیات ۹ تا ۱۱ این سوره تردید مشرکین در حقانیت قرآن و ربوبیت خداوند را یادآور می‌شود و به عذابی دردناک تهدیدشان می‌کند. ترجمه آیات چنین است:
ولی آن‌ها در شک و سرگرم بازی هستند، پس در انتظار روزی باش که آسمان دودی نمایان برآورد، که مردم را فرو گیرد؛ این است عذابی دردناک.

آفرینش

بازیچه نیست!

در آیه ۳۸ و ۳۹ به امری مهم اشاره می‌کند و می‌فرماید: و ما آسمان و زمین و آنچه در میان آن دو قرار دارد را بازیچه نیافریدیم. آن‌ها را جز به حق نیافریدیم، لیکن بیشترشان نمی‌دانند. با یک مثال این مطلب روشن‌تر می‌شود: آیا بچه‌ها را در حال بازی‌های کودکانه‌شان دیده‌اید؟ آن‌ها وقتی با خاک یا ماسه بازی می‌کنند، برای خود باغ و خانه و جوی آب و... می‌سازند. شاید این کار چند ساعت آن‌ها را به خود مشغول کند. شاید خود شما نیز در کودکی از این بازی‌ها داشته‌اید. آن‌ها پس از ساخت‌وساز کودکانه خویش آن خاک‌ها و ماسه‌ها را به هم می‌ریزند. این بازی و سرگرمی آن‌هاست، اما انسان‌هایی که رشد یافته‌اند و به بلوغ فکری و عقلی رسیده‌اند، هرگز وقت خود را این گونه بیهوده و بی‌حاصل تلف نمی‌کنند. حال با خود ببیندیشیم که وقتی چنین کاری را از یک انسان عاقل بعید می‌شماریم، آیا بر خداوند عقل آفرین شایسته است که زمین و آسمان و آنچه در زمین و آسمان است را بیهوده و بدون هدفی خاص و برای بازیچه بیافریند؟ و سپس همانند آن کودک پس از مدتی آن‌ها را درهم بریزد؟! آری، اگر معادی در کار نباشد، آفرینش عبث و بیهوده خواهد بود، و کار بیهوده و بی‌سرانجام از خداوند حکیم قابل تصور نیست.



توقف

گفتم: با این همه معصیت‌های عجیب و غریب و این همه گناهکاران گردن کلفت، وضع ما با این دو سه قلم گناه نه‌چندان چشم‌گیر نباید خیلی بد باشد!
گفت: هیچ‌وقت نگو که همه گناهان را ندارم، همین چند گناه کوچک هم برای توقف و درجا زدن کافی است؛ ماشین لازم نیست همه‌جایش خراب باشد که راه نیفتد، یک عیب کوچک هم نگاهش می‌دارد.



گناه کبیره تمدن غرب

تشکیل خانواده را دست‌کم نگیرید. شاید من بتوانم بگویم یکی از گناهان کبیره تمدن غرب نسبت به بشریت، این است که ازدواج و تشکیل خانواده را در چشم مردم سبک و کوچک کرد.
این تمدن، قضیه زن و شوهر را مثل لباس که عوض می‌کنند و مثل مغازه‌ای که با آن معامله می‌کنند و بعد برای کار دیگری آن را تبدیل می‌کنند به مغازه‌ای دیگر، رفتار کرد و این کار را با هر دو طرف - زن و مرد - انجام داد؛ یعنی در واقع احساسات و عواطف و غریبزی را که از زن و مرد زود برانگیخته می‌شود، به جان خانواده انداختند که تا هر کدام از دیگری دلخوری‌ای پیدا کرد یا مانعی ایجاد شد و عیبی دید یا چیز دیگری چشمش را گرفت، خانواده تهدید شود. اسلام اما این‌گونه نیست؛ اسلام به‌شدت بنیان خانواده را مستحکم قرار داده و پایه‌های آن را قرص کرده و به آن سفارش کرده است؛ هم‌چنان که به اصل ازدواج و گزینش همسر خوب و صالح سفارش کرده، به حفظ این بنیان رصین و مستحکم و مبارک هم سفارش کرده است؛ این را حفظ کنید.

ما شیفتگان خدمتیم نه تشنگان قدرت

چند جمله ناب از شهید مظلوم آیت‌الله دکتر بهشتی

- یکی از مصیبت‌های عصر ما این است که کم‌کم اشخاص دارند جانشین ارزش‌ها می‌شوند این خطرناک است انقلاب ما انقلاب ارزش‌هاست.
- آیا ما مراقب این هستیم که هر یک از ما خودش را و اندیشه و فکرش را ترازوی منحصر به فرد حق و باطل قرار ندهد؟
- هر کس بخواهد جلوی انتقاد سازنده را بگیرد از اسلام منحرف است.
- هر چه میزان مسئولیت بالاتر برود، درجه عدالت باید بیشتر شود.
- در جامعه‌ای که عبور از چراغ قرمز منع می‌شود چگونه با عبور از خط عفاف برخورد نمی‌شود؟
- انسان وقتی می‌خواهد در راه خدا انجام وظیفه کند، باید از جنجال‌ها هیچ پروا نداشته باشد.



یاد دوست

جواد خبازی



بعد از شش ماه دوباره پیدا شدن شماره‌اش روی تلفنم، تعجب برانگیز نبود. می‌دانستم که حتماً کاری دارد که تماس گرفته والا برای احوال‌پرسی هیچ‌وقت زنگ نمی‌زد. بار چندمش بود که این برخورد را

داشت. مردد بودم که این بار پاسخش را

بدهم یا نه، بالأخره تصمیم گرفتم گوشی را جواب بدهم و البته طعنه‌ای هم بزنم به این رفتارش. خیلی تحویلیم گرفت که دلم برایت تنگ شده است و همیشه به یادت هستم... و از این جور حرف‌ها! و بعدش هم تقاضای همیشگی کمک برای رفع گرفتاری تازه‌اش!

اصلاً از این مدل آدم‌ها خوشم نمی‌آید که وقتی کاری دارند دوستان باوفا می‌شوند و وقتی هم که کارشان راه می‌افتد انگار که دیگر تو را نمی‌شناسند.

این حکایت بعضی از ما آدم‌هاست که تا با خدا کار داریم یادش می‌کنیم و بعد که پوست از دباغخانه گذر کرد دوباره می‌شویم مثل همان دوست بی‌معرفت من. با این فرق که خدا مثل ما آدم‌ها برخورد نمی‌کند و هیچ‌وقت به رویمان نمی‌آورد که تا دیروز کجا بودی؟!

دلش وصل نشد

نفیسه مقبسه

- پس کجا موندی؟

- اومدم، صبر کن یه دقیقه.

رسیور را خاموش کرد. به سمت در دوید. قرآن و مفاتیح را برداشت و به سرعت از پله‌ها پایین رفت «نمی‌شد بذارم ببینم آخرش چی میشه؟» به مسجد رسیدند. نشست. دعای جوشن شروع نشده بود. مفاتیح را باز کرد. بطری آب را کنارش گذاشت. زمزمه دعای جوشن کبیر از بلندگوهای مسجد پخش شد.

دلش به دعا گره نمی‌خورد. دلش پر نمی‌گرفت. اسامی خدا بود که می‌خواند. چه قدر برایش ناآشنا بودند. دلش پر نمی‌گرفت. دعا برایش مثل جزوه امتحانی بود که باید می‌خواند چون شب قدر بود. دعا برایش مثل همیشه نبود. دلش تنگ شد برای پاک‌ی وقتی که با یالله اول، اشک‌هایش جاری می‌شد و نرسیده به «حیم» انگار در آغوش خدا بود. سعی کرد، تلاش کرد، اما نشد. دلش وصل نشد. دعا رو به پایان بود. صدای روضه‌خوان از خواب بیدارش کرد:

- خدایا ما را به خاطر چشم‌هایی که هر چیزی را نگاه کرد، حتی آن‌هایی که تو منع کرده بودی، ببخش!

دلش لرزید. امسال مراقب چشم‌هایش نبود. مراقب گوش‌هایش هم، و زبان‌ش. اصلاً امسال خودمراقبتی نداشت یا به قول حاج آقا «تقوا».



باید خیلی ماه باشی

علی اکبر حائری

۱

گاهی ابر

باعث می‌شود

قدر ماه را بیشتر بدانیم

۲

باید خیلی ماه باشی

تا از خدا

چادری به وسعت آسمان

هدیه‌بگیری



۳

همه زیبایی جنگل‌ها

به این است

که پوشش گیاهی دارند

۴

فصل‌های پانزده

من درختانی را می‌شناسم

که در پاییز هم

برگ‌هایشان نمی‌ریزد

آیه‌ها و آدم‌ها غرق شدگان

محمدحسین شیخ‌شعاعی

آری، کسانی که گناه را کسب کنند و آثار گناه، سراسر وجودشان را احاطه کند، آن‌ها اهل آتش‌اند؛ و جاودانه در آن خواهند بود. (بقره، ۸۱) همه کسانی که مرتکب گناه می‌شوند، مثل هم نیستند. عده‌ای ناآگاهانه یا سهواً یا از سر غفلت دچار می‌شوند نه این‌که به‌صورت حرفه‌ای به دنبال گناه باشند. به همین دلیل بعد از گناه پشیمان می‌شوند، البته برخی زودتر و برخی دیرتر اما بالأخره برمی‌گردند. همین بازگشت آن‌ها به دادشان می‌رسد و نمی‌گذارد آثار گناه زندگی‌شان را تهدید کند و طبیعتاً آن‌ها که زودتر برمی‌گردند کمتر دچار آسیب‌های ناشی از گناه می‌شوند.

اما عده‌ای هم هستند که این مراقبت‌ها را ندارند! آن‌ها اهل بازگشت نیستند. راهشان را گرفته‌اند و تخته‌گاز پیش می‌روند. گناهی پس از گناه دیگر و خب هر گناهی که مرتکب می‌شوند قسمت بیشتری از زندگی‌شان داخل باتلاقی از آثار گناه می‌شود؛ به‌اندازه هر گناه، یک‌قدم بیشتر فرو می‌روند.

کسانی که زیاد گرفتار وسوسه گناه می‌شوند و البته آن‌قدر عاقل هستند که زود توبه کنند، در حقیقت، اطراف مرداب‌ها پرسه می‌زنند؛ گاهی کمی هم در آن فرو می‌روند اما زود خودشان را بیرون می‌کشند. حال و روز آن‌ها هم البته تعریفی ندارد و به هر حال بدن و لباسشان بی‌نصیب از آلودگی‌ها نیست اما هرچه هست وضعیتشان بهتر از کسانی است که تا کمر در تعفن فرو رفته‌اند!

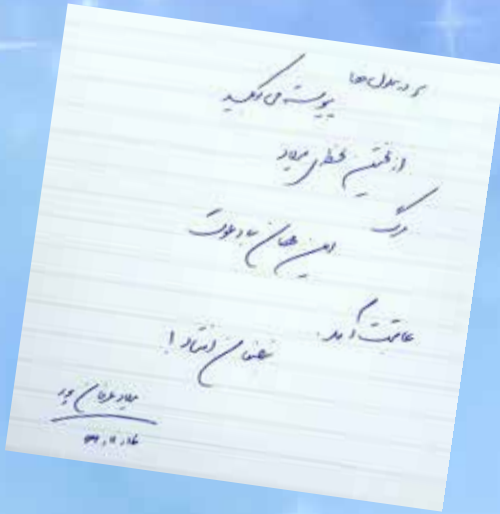
قرآن کریم، آن‌ها را اهالی همیشگی آتش معرفی می‌کند و این اصلاً عجیب نیست. آن‌ها فقط به خاطر چند تا گناه به دوزخ نرفته‌اند که نتیجه‌اش را ببینند و بیرون بیایند؛ آن‌ها غرق در گناه بوده‌اند و چون در احاطه کامل آثار گناه قرار گرفته بودند، راه بیرون رفتنی باقی نگذاشته بودند و اصلاً برنامه‌ای برای بازگشتن نداشتند. دوزخی که برای همیشه میزبان‌شان خواهد بود، همان باتلاقی است که به میل خود در آن فرو رفته بودند.

یک‌بار دیگر تعبیرهای دقیقی که در این آیه شریفه به کار رفته است و پیام آن‌ها را مرور کنیم:

کسب گناه؛ یعنی به دنبال گناه بودن!

احاطه آثار گناه بر انسان؛ یعنی گناه آثاری دارد که اگر با توبه برطرف‌شان نکنیم ما را یواش‌یواش احاطه می‌کنند!

ماندگار شدن در آتش؛ یعنی آتش دوزخ اثر مستقیم همین گناهان است که بر انسان احاطه می‌یابد و ممکن است راه فرار را بر او ببندند.



قلیان‌ها را گل‌دان کنیم



■ در نامه چهار هزار پزشک به رئیس‌جمهور عنوان شد: سرطان‌زایی قلیان ۴۶ برابر سیگار است.



پایان مهمانی

فاطمه جوادی

وقتی می‌روی مهمانی و حسابی خوش می‌گذرد، دل کنندن برایت سخت می‌شود، باور نمی‌کنی تمام شده باشد. گذر زمان را حس نکرده بودی، خیالت راحت بود که هنوز هم فرصت هست، یک‌دفعه می‌بینی دارند چراغ‌ها را یکی‌یکی خاموش می‌کنند. همه دنبال فرصتی هستند برای این که خودشان را پیش صاحب‌خانه، صمیمی جلوه دهند تا بیشتر بمانند، اما بعضی وقت‌ها مهمانی رأس ساعت تمام می‌شود، بدون یک لحظه تمدید و تأخیر و تو باید بروی. صاحب‌خانه هم اهل پارتنی‌بازی نیست و می‌داند که مهمانانش بعد از ترک مهمانی اگر توشه‌شان را همراه ببرند تا مهمانی بعدی بیمه هستند و نیازی نیست بمانند.

شاد و خوشحال و راضی در حالی که به همه چیز و همه کس لبخند می‌زنی و سر از پا نمی‌شناسی، مهمانی را ترک می‌کنی و خیالت راحت است که کوله‌باری از «عدتی عند شدتی» (ذخیره روزهای مبادا) «یا صاحبی عند غربتی» (رفیق سال‌های غربت) «یا غنایی عند افتقاری» (دارایی روزهای ناداری) «یا ملجای عند اضطراری» (پناه لحظه‌های پریشانی) با خودت داری. با اعتماد به نفس کامل خداحافظی می‌کنی و به رسم ادب به صاحب‌خانه می‌گویی:

عید است و دلم خانه ویرانه بیا

این خانه تکاندیم ز بیگانه بیا

یک ماه تمام میهمانت بودیم

یک روز به مهمانی این خانه بیا^۲

پی‌نوشت‌ها

۱. مفاتیح‌الجنان، دعای جوشن کبیر، بند ۲۰.

۲. قیصر امین پور.

چندگزین‌گویه

سید مهدی حسینی دولت‌آباد

■ مراقب باشیم به غلط‌های یک نمره‌ای دیگران، بیشتر از یک نمره اختصاص ندهیم!

■ زمانی تلفن کم بود اما آدم‌های زیادی بودند که بهشان زنگ بزنییم و یک دل سیر حرف بزنییم اما حالا تلفن‌ها زیاد است ولی آدم‌های کمی هستند که دلمان حرف‌هایشان را می‌خواهد.

■ آدم‌های تنها آدم‌های سخت‌گیری نیستند فقط آدم «سخت» گیر می‌آورند.

■ چه دروغ بزرگی است: زمان همه چیز را حل می‌کند! زمان فقط موهایمان را سفید کرد، زخم‌هایمان را کهنه، دردمان را بزرگ‌تر، دل‌تنگی‌مان را بیشتر، روزگارمان را سیاه‌تر... بیزارم از هر دردی که درمانش زمان است؛ زمانی که دق می‌دهد تا بگذرد.

■ معتاد اینترنت، بیمار تنه‌است.

■ حسرت واقعی را آن روزی می‌خوری که یک‌باره می‌بینی به اندازه سن و سالت زندگی نکرده‌ای.

■ برخی آدم‌ها لالت می‌کنند بعد می‌پرسند چرا حرف نمی‌زنی؟! این خنده‌دارترین نمایشنامه دنیاست!

ادبیات پفکی

محسن سیمانی

نظری اشاره می‌کنم که برخی از مصراع‌های این ابیات، قابلیت ضرب‌المثل شدن و حضور در گفت‌وگوها را دارد:

ز دست عشق، به جز خیر بر نمی‌آید
وگر نه پاسخ دشنام، مهربانی نیست

هنر آن است که عکس تو بیفتد در ماه
ماه در آب که همواره فرور یختنی است

یک نقطه بیش فرق رحیم و رحیم نیست
از نقطه‌ای بترس که شیطانیت کند

اعتبار سر بلندی در فروتن بودن است
چشم شد فواره وقتی بر سر خود پا گذاشت

نه حرف عقل بزن با کسی نه لاف جنون
که هر کجا خبری هست ادعایی نیست

قصه فرهاد دنیا را گرفت ای پادشاه
دل به دست آوردن از کشور گشایی بهتر است

کوزه در بسته در آغوش دریا هم تهی است
در گل خشک تو دیگر فرصت تغییر نیست

ادبیات رایج در فضای مجازی، یک چالش مهم برای ادبیات فارسی است. اصطلاحاتی که در آن لب به لب می‌چرخد. واژه‌هایی که روزبه‌روز وارد می‌شود، جوک‌هایی که هر ثانیه تولید می‌شود و البته تمثیلاتی که ورد زبان‌ها می‌شود. من اسم این ادبیات را می‌گذارم ادبیات پفکی! ادبیاتی که مثل پفک طعم خوبی دارد، خوش آب و رنگ است، مصرفش همه‌گیر است اما عیناً هیچ کدام از این خصلت‌ها مانعی برای ضررهای فراوانش نیست. از ادبیاتی حرف می‌زنم که شاید از مصرف گاه به گاه آن باکی نباشد اما نفوذ و سیطره آن، سلامت ادبیات فارسی را به خطر می‌اندازد و نتیجتاً در تبلیغ شایسته فرهنگ ملت ایران، خلل وارد می‌کند. با وجود این اوضاع نابسامان، هنوز هم کسانی هستند که در مسیر پاسداشت ادبیات فارسی حرکت می‌کنند یا به سخن بهتر، در مسیر شکوفایی فرهنگ ایرانی - اسلامی تلاش می‌کنند. اگر بپذیریم که تمثیل‌ها و ضرب‌المثل‌ها، حکایت از فرهنگ و تمدن هر ملتی دارند، مطمئناً اشعار بسیاری از شاعران فارسی، بیشتر سزاوار ضرب‌المثل شدن و زبان به زبان چرخیدن هستند تا ادبیات پفکی فضای مجازی! این، اتفاق دور از دسترسی نیست که گفت‌وگوی ما ایرانی‌ها به جای استفاده از الفاظ وارداتی و نامناسب، به عبارات شاعران و ادیبان فارسی آراسته شود. در اشعار سعدی، حافظ، صائب و... از این عبارات فراوان خواهید یافت اما به تناسب حال این نوشتار و در مقابله با عبارات وارداتی امروز، به گزیده‌ای از ابیات پنج مجموعه شعر فاضل





امیر اتوری اسمها

هدای سبحانی

پیرومیا، کراسولا، کالانکویه، پوتوس... اسم گل‌های خانه ماست. گل‌هایمان اسم‌های چغبر و سختی دارند. روزی که گل‌ها را خریدم، اسمشان را نابلد بودم و چنان محو زیبایی‌شان شده بودم که حتی فراموش کردم بپرسم. بعدها آن قدر به این در و آن در زدم، آن قدر پرس و جو کردم تا اسمشان را فهمیدم. هر چه قدر که فهمیدن اسم‌ها سخت بود، حفظ کردنشان بیشتر. با مشقت فراوان و گذشت زمان توانستم حفظشان هم کنم. حالا این اسم‌ها علی‌رغم ناخوش‌آهنگ بودنشان، برایم خیلی عزیز و دوست‌داشتنی هستند. چون صاحبان اسم‌ها را پیش از دانستن اسم‌ها دیده و پسندیده بودم، اما اگر گل‌ها را ندیده بودم و فروشنده، این اسم‌ها را برایم می‌گفت، حتما نادیده گل‌ها را رد می‌کردم؛ با این استدلال که اسمشان زیبا نیست. یا ثقیل است. یا حس منفی می‌دهد.

این واکنشی است که اکثر ما در قبال اسم‌ها داریم و به محض شنیدن اسم، صاحب اسم را قضاوت می‌کنیم. خوش‌بینانه‌ترین حالت این است که این قضاوت اسم‌ها در مورد گل‌ها، غذاها و اشیاء اتفاق بیفتد، اما همیشه این‌گونه نیست. چون ما گاهی آدم‌ها را هم با اسم و رسمشان قضاوت می‌کنیم و به محض شنیدن اسم و رسم فلان آدم، مهر خوب یا بد روی پیشانی‌اش می‌زنیم! نگذاریم در دنیايمان اسم‌ها امپراتور باشند. با ملاک و معیار اطرافمان را قضاوت کنیم.

روی اسم‌ها خط کشید و فرمود:

إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ

حقیقتاً ارجمندترین شما نزد خدا، پرهیزکارترین شماست (حجرات، ۱۳).

امام صادق علیه السلام فرمودند: «همانا خدای عزوجل وقتی بنده مؤمنش توبه کند، شاد می‌شود مانند کسی که چیزی گم کرده و بعد گمشده‌اش را پیدا کند و خوشحال شود.» (کافی، جلد ۴، صفحه ۱۶۹)

من برمی‌گردم

زهرآقازاده‌نژاد

با داستان مهربان و بزرگش، صورت کوچکم را قاب می‌گیرد. نگاهم می‌کند، سرتا به پا. - حالت خوبه؟! -

صدایم از میان گلوله‌های بغض به زحمت رد می‌شود. بینی‌ام را با پشت دست پاک می‌کنم. - من گم شده بودم... خیلی ترسیدم... نگاهم می‌کند. دلواپسی نشسته پشت پلک‌هایش. چشم‌هایش باریک شده‌اند.

لب‌هایش را می‌گذارد روی پیشانی‌ام. چشمانش را می‌بندد. کمی مکث می‌کند. انگار که بخواهد تمام نگرانی‌های کوچکم را از وجودم بیرون بکشد. لب‌هایش که جدا می‌شود، آرام می‌گیرم. دیر فهمیدم گم شده‌ام. هنوز مشغول بازگوشی بودم. گاهی سنگینی نگاه نگرانش را روی شانهم حس می‌کردم، ولی خب سرگرمی زیاد بود. من گم شده بودم. خودم هم نمی‌دانستم. در غفلت کسالت‌باری گیر کرده بودم. می‌دانستی؟ من فکرش را هم نمی‌کردم گمشده کسی باشم. نسیم خانه پدری که به مشامم رسید، یادم آمد. دستم را روزی از دست گرمی کشیده‌ام. دور که شدم صدای شیرینت انگار رفته باشد ته خاطراتم. تا جزئی از وجود کسی نباشی گمشده‌اش به حساب نمی‌آیی. نمی‌دانم من دل‌تنگ شدم یا شوقی که گاه سرک کشید و نگذاشت دل‌تنگی‌ات برایم پنهان بماند.

اشتباه که می‌کنی، بخشیده که می‌شوی، تازه می‌فهمی دل بزرگ کسی برای دوری‌ات نگران شده است. من تازه فهمیدم گمشده‌ات هستم. می‌نشینم این‌جا. زیر ابره‌های بهاری رحمتت. می‌گویند این‌جا جایگاهی است برای گم شده‌هایت. منتظر می‌مانم انگشتت را به سمتم بگیری و بگویی این گمشده من است. تو که بخواهی من برمی‌گردم.



باید به وجدانم چه بگویم؟

نفیسه محمدی

باعجله به سمت ایستگاه مترو می‌دوم.

از میان جمعیت خودم را به قطار می‌رسانم و سوار می‌شوم. جایی برای نشستن نیست گوشه‌ای کز می‌کنم و مثل خیلی‌های دیگر گوشی را از کیفم می‌کشم بیرون و پیام‌ها و فایل‌ها را بررسی می‌کنم.

بیشتر مسافران مشغول‌اند؛ سرشان به کار خودشان است و تک‌توک با هم حرف می‌زنند.

همین‌طور که جوک‌های با مزه دوستم را می‌خوانم، نگاهم متوجه دختری می‌شود که کف قطار نشسته و آرام آرام اشک‌هایش را پاک می‌کند.

نگاهش می‌کنم، از چهره‌اش غصه و نگرانی می‌بارد. خنده روی لبانم می‌خشکد. حس انسان دوستی‌ام گل می‌کند. کنارش می‌نشینم و علت گریه‌اش را می‌پرسم.

طفره می‌رود و گمان می‌کنم لابد شکست عاطفی خورده! فکرم را به زبان می‌آورم. می‌خندد و اشک‌هایش را پاک می‌کند.

انگار حرفم را با خودش مزه‌مزه می‌کند.

- شکست عشقی!..!

و باز میان گریه لبخند می‌زند.

منتظر پاسخش می‌مانم. از این قشر دختر جوان، دور و برم زیاد دیده‌ام. با خودم فکر می‌کنم با این روزگار مثلاً چه مشکلی ذهن او را درگیر کرده که این‌طور اشک می‌ریزد؟ خودش را جمع و جور می‌کند و آرام طوری که دیگران نشنوند می‌گوید «دست‌فروش توی مترو! جوراب و وسایل آرایش دارم. امروز از شانس بد فهمیدند و همه را گرفتند. بدبخت شدم. فکر کردن اگه جنسای منو بگیرن همه چیز درست میشه!»

حس یک جامعه‌شناس مقتدر را پیدا می‌کنم.

- می‌دونی عزیزم! برای شهرمون خوب نیست، صورت خوشی نداره! دست‌فروشی که شغل نیست! باید دنبال یه کار درست و حسابی باشی. به هر حال مسئولین مترو هم حق دارن دیگه! مسافرا خسته‌ان، هر کدوم دغدغه‌های خودشونو دارن حالا باید صدای دستفروشا و...

- نفست از جای گرم بیرون میاد خانم...

فقط همین چند کلمه حرف‌های منطقی‌ام بود، اما انگار بقیه حرف‌هایم را نمی‌شنید. به کفش‌هایش خیره مانده بود و شاید با خودش هزار جور فکر و خیال داشت...

من با حس انسان دوستی‌ام، نمکی شده بودم بر زخم‌هایش!

حرف‌هایم درست بود، اما خوب که فکر می‌کردم در مقابل وجدانم حرف‌هایم رنگ و بویی دیگر می‌گرفت. مگر این دختر جوان درگیری و دغدغه و هزار جور فکر و خیال نداشت؟! مثلاً از کارش لذت می‌برد؟! شاید او هم حتماً دوست داشت با چهره‌ای غیر از فروشنده دوره‌گرد به مترو بیاید، گوشه‌ای بنشیند و تلفن همراهش را چک کند، بخندد و بعد هم برود سراغ محل کارش و این قدر منت مسافران خسته و بی‌حوصله را نکشد. شاید مریضی در خانه داشته باشد، یا به دنبال جور کردن هزینه‌های متفاوت زندگی‌های امروزی باشد. چیزیه، خرج دانشگاه، اجاره خانه و...

باید به وجدانم چه بگویم وقتی درد را در چهره‌اش می‌دیدم و با خودم به زیبایی شهرم فکر می‌کردم.

شاید هم باید به‌جای همه این‌ها نامه‌ای به مسئولین بنویسم تا شاید این قشر جامعه را ساماندهی کنند یا شاید تسهیلاتی قرار دهند که راحت‌تر و قانونی بتوانند کار کنند و بخشی از زندگی‌شان را تأمین کنند.

باید با وجدانم مشورت کنم شاید بفهمم چه‌طور می‌توانم باری از روی دوششان بردارم.

سخت‌ترانی‌هایم را باید برای خودم نگاه‌دارم. ●

پشت سر، ممنوع!

محمد احمدی فیروز جایی

نکند و آن قدر تمرین کنیم که ناخودآگاه وارد این حیظه نشویم.

مسئله این جا مثل وجود یک زخم در بدن است. با یک زخم چگونه رفتار می کنیم؟ آن را ضد عفونی می کنیم تا عفونت کنترل شود و گسترش نیابد، اما اگر بی خیال زخم باشیم و آن را به هر میکروبی نزدیک کنیم چیزی جز سرایت مریضی به سایر نقاط بدن نخواهیم داشت. در این جا هم وقتی پشت سر کسی حرف نمی زنیم درست مثل این می ماند که نمی گذاریم یک زخم عفونت کند و عفونتش همه بدن را بگیرد. این همان کاری است که انتظار داریم دیگران هم در نبود ما انجام دهند. نقدمان نکنند و از نقد شدنمان دفاع کنند.

برای ساخت یک جامعه آرمانی باید از خودمان شروع کنیم و برای این کار باید عادت کنیم تا مراقب همین کارهای به ظاهر کوچک باشیم. وقتی اندک اندک این عادات بد را از وجودمان بیرون کنیم می توانیم منتظر دنیای بهتری باشیم.

■
الْغَيْبَةُ أَسْرَعُ فِي دِينِ الرَّجُلِ الْمُسْلِمِ مِنَ الْأَكْلَةِ فِي جَوْفِهِ؛ غیبت کردن در (نابودی) دین مسلمان مؤثرتر از خوره در درون اوست (کافی، ج ۲، ص ۳۵۷، ح ۱).

متفاوت انگاشته شود و افراد به خود حق دهند که بتوانند در نبود کسی، اعتراضاتشان را درباره او به دیگران انتقال دهند، نتیجه فقط تخریب آرام آرام بنیان های جامعه خواهد بود. برای درک این تخریب کافی است مورد مقابل را تصور کنیم؛ وقتی که یک فرد در نبودش همان احترامی را دارد که در بودش و کسی به صراحت یا کنایه مشکلات احتمالی او را پخش نمی کند و حتی در صورت این کار با واکنش منفی دیگران روبه رو می شود؛ جامعه سالم تر و متعالی تر خواهد بود.

باید به این عادت کنیم که وقت کسی نزدمان است، سنگ هایمان را با او وایکنیم و اگر مشکلاتی هست آن را مطرح کنیم، اما لحظه ای که رفت، همه مسائل مربوط به او را نیز بیرون کنیم تا تبدیل به حقد و کینه نشود. از این بالاتر این است که با وجود همه مشکلات بینمان، در نبودش از او در مقابل دیگران دفاع کنیم تا شأن و منزلت یک انسان هم نوع همیشه برجسته بماند. بالاتر از این موارد هم این است که حتی فکر صحبت پشت سر کسی به ذهنمان خطور

راننده تاکسی برای خانمی می ایستد. خانم در حال سوار شدن سرش به چراغ سقف ماشین برخورد می کند و قاب پلاستیکی ارزان قیمت آن می شکند. راننده می گوید اشکالی ندارد و قبول نمی کند که هزینه اش را از خانم بگیرد. بعد از پیاده شدن خانم، راننده شروع می کند که: مواظب نیستند و می شکنند و...

این مثال ساده، یکی از دهها و صدها مثالی است که هر روز شاهد انجام آن هستیم؛ یک حرف ساده پشت سر کسی که نمی تواند از خودش دفاع کند. ما در مقابل این عمل چه کار می کنیم؟ اکثر ما یا راننده را تصدیق می کنیم و یا این که سکوت می کنیم، اما چه قدر پیش آمده که خیلی راحت بگوییم: هر چه بود قبل از رفتنش بود و حالا تمام شد...

قصد نداریم درباره غیبت و آزارش صحبت کنیم. سخن فقط در جایی است که کسی برای دفاع نیست. در بسیاری از جمع های خانوادگی و محل های کاری مثل چنین برخوردی رایج است؛ برخوردهایی که نشان از دورویی و خیرناخواهی دارد والا اگر قصد خیررسانی باشد، خیلی مختصر در زمان حضورش گفته می شود و اثراتش تا بعد از رفتنش باقی نمی ماند.

اگر بخواهیم خیلی کاربردی و سودمحور به این مسئله نگاه کنیم باید بگوییم که اصولاً حرف زدن پشت یک نفر چه فایده ای دارد؟ اگر می خواهیم دلیلش را از انجام یک کار بدانیم که این جا کسی نیست که نتواند با بیان دلیل از خودش دفاع کند. اگر هم منظورمان آرامش دادن به خود است به نظر می رسد که راه اشتباهی را برای این کار انتخاب کرده ایم چرا که این کار فقط به گسترش کینه و ناراحتی می انجامد.

وقتی در جامعه ای احترام افراد در نبودشان نادیده گرفته شود و فضای نبودن او با بودنش





علت برخی بی توفیقی‌ها

استاد عبدالله فاطمی نیا

زن و بچه یا خواهر و برادر و والدین برخورد نامناسب دارند. همین باعث محرومیت و بی توفیقی‌ها و بی حالی‌هاست.

حضرت موسی بن جعفر علیه السلام می‌فرماید «دل مؤمن از کعبه بالاتر است.» هر دلی هم که حامل محبت شاه ولایت حضرت امیرالمومنین (صلوات الله علیه) است از کعبه بالاتر است. بالأخره ما در مملکت شیعه زندگی می‌کنیم، از چپ و راست در اطراف ما کعبه می‌باشد. نسیم‌های الهی قابل دسترسی است، از آن طرف خدای نکرده دل شکستن باعث ظلمت انسان می‌شود.

قسم به خدای واحد لا شریک له که اگر خشم‌ها را کنترل نکنید به هیچ‌جا نمی‌رسید! خشم را باید طلاق بدهید! زبان را کنترل کنید. تمرین کنید. حضرت می‌فرماید «ان لم تکن حلیمًا فتحلم؛ اگر بردبار نیستی خود را به حلم و بردباری وادار کن.»

پس از مدتی تمرین و کظم غیظ و خود را وادار به حسن خلق کردن برای انسان آسان می‌شود.

عاق والدین فقط این نیست که خدای ناکرده سیلی به صورت والدین بزنی، گاهی یک جواب نیمه تلخ به پدر و مادر کدورت و ظلمتی می‌آورد که صد تا نماز شب آن را جبران نمی‌کند. امام زمان هم به انسان توجه نمی‌کند، امام رضا هم از انسان گله‌مند است.

مسئله والدین شوخی نیست، خدا می‌داند یک پرخاش به مادر انسان را صد سال عقب می‌اندازد. اگر کوتاهی کرده‌اید تا دیر نشده جبران کنید. در حدیث قدسی داریم «به عاق والدین بگو تا پدر و مادرت از تو راضی نشوند هر کاری که بکنی قبول نیست.»

اگر والدین شما از دنیا رفته‌اند بروید از آن‌ها رضایت بطلبید، برایشان صدقه بدهید و برای خودتان و آن‌ها طلب مغفرت کنید تا در آن عالم از شما راضی شوند. راه بسته نیست می‌توان با خیرات و مبرات و صدقه و دعا آن‌ها را از خود راضی کرد.

شنیده می‌شود که بعضی از جوانان که حتی اهل جبهه، اهل دعای کمیل و ندبه و زیارت هستند، در خانه زبانشان را کنترل نمی‌کنند، با



راه و رمز سحر خیزی

استاد حاج شیخ جعفر ناصری

این توفیق‌ها، همه این‌ها توفیق بیداری شب را به انسان می‌دهد. خیلی از اوقات این جور نیست که فقط ساعت را کوک کنید و بعد از آن، بخوابید با صدای ساعت راحت بیدار شوید. گاهی لازم است از قبل، مقدمات یک توفیق را فراهم کرد. ساختار یک زندگی سالم و برنامه‌ریزی برای بهره‌وری بهتر در کارهای ما به هم خورده است. علل و عوامل متعددی باعث شده که توفیقات ما از دستمان برود که اصلاح آن، مدیریت و برنامه‌ریزی می‌خواهد. کمی درنگ کنیم و برای این قضیه یک برنامه‌ریزی داشته باشیم؛ بعد منتظر برکاتش باشیم. انسان وقتی می‌تواند از سحر بهره‌بردار شود که از سر شب، برنامه‌ریزی کند. گاهی طول شبانه‌روز برای ایجاد این ارتباط تهباً (آمادگی) می‌خواهد.

گاهی بیدار شدن و خواندن نماز شب برای برخی سخت می‌شود. می‌گویید: می‌خواهم سحر بیدار شوم، اما نمی‌توانم؟! درحالی که «تمی توانم» معنی ندارد. یک پله به شب‌ها و روزهایت برگرد و ببین داری چگونه می‌گذرانی؟! خیلی از اعمال و برنامه‌ها، توفیق نماز شب را از بین می‌برد. گاهی یک معصیت، توفیق سحر را از انسان می‌گیرد. یک سم اگر وارد بدن شود، بخشی از بدن را مختل می‌کند؛ در مسائل روحی هم همین طور است. در روایت دارد که راوی، محضر حضرت امیر علیه السلام عرض کرد «من از نماز شب محروم هستم.» حضرت فرمودند «تو را گناهانت در بند کشیده و محروم کرده است.» چه چیز سحر خیزی را احیا می‌کند؟ یک توبه، یک انفاق، یک استغفار، یک بازگشت، یک نگرانی برای دوری از



جوان‌ها قدر بدانند

آیت‌الله مجتهدی تهرانی رحمته‌الله علیه

دیوار بگوی! اگر چهل سال گذشت کار خیلی سخت می‌شود. آن‌هایی که چهل سال به بالا دارند و هدایت نشده‌اند زمین دلشان خراب است و دیگر قابل اصلاح نیست. در روایات داریم اگر تا چهل سالگی ارتباط با خدا اصلاح نشود، شیطان پیشانی او را می‌بوسد و می‌گوید قربان تو که دیگر قابل هدایت نیستی. جوانان عزیز من! باید هر روز توبه کنید. توبه را عقب نیندازید. از آن‌هایی نباشید که به امید آرزوی دراز توبه را امروز و فردا می‌کنند. قدر جوانی را بدانید و تا جوانید نگذارید دلتان خراب شود.

نجاری به محضر آیت‌الله اراکی رفت و از ایشان خواست موعظه‌ای کنند. آیت‌الله اراکی پرسیدند شغل تو چیست؟ مرد گفت نجارم. در و پنجره می‌سازم. آیت‌الله اراکی گفتند این همه در و پنجره ساختی برای دلت هم در ساخته‌ای؟ اگر برای دلت در نساختی یک در برای دلت بساز که غیر خدا به دلت راه پیدا نکند. شما جوان‌ها قدر بدانید. الان می‌توانید برای دلتان در بسازید. در آهنی بسازید. کسی نتواند آن را باز کند. تا چهل سال امید هست. اگر چهل سال بگذرد وقتی نصیحت کنی مثل این است که به



فرار از شیطان

آیت‌الله جوادی آملی

به صورت حب جاه و مقام مشاهده می‌شود، نشانه تأثیر سم است. واپسین عقبه‌ای که بزرگان سیر و سلوک از آن نجات می‌یابند، «مقام‌خواهی» یا همین بازی‌هایی است که بسیاری به آن گرفتارند. اگر کسی از تعاریف و القابی که به او می‌دهند، لذت ببرد، معلوم می‌شود که سم در او اثر کرده است. وجود مبارک امیرمؤمنان علیه السلام در عهدنامه مالک اشتر فرمود: شیطان همواره در پی حمله است؛ وقتی کسی از تو تعریف می‌کند، باید مواظب باشی، چون در خط مقدم آتش شیطان قرار گرفته‌ای.

ابلیس، دشمنی بیرونی است و تا پایگاهی در درون نداشته باشد، نمی‌تواند به انسان ضربه بزند. کار شیطان صدور سم به درون انسان است. اگر کسی که می‌خواهد دیگری را با سم از پای درآورد، آن را در جیب شخص بگذارد، تأثیری در وی ندارد یا اگر سم را به او بخوراند و او بالا بیاورد، باز هم اثری ندارد. دستگاه گوارش باید سم را بپذیرد و آن را جذب کند تا پس از ورود به خون، اثر زبان‌بار خود را به جای بگذارد. و سوسه‌ها نیز چنین است؛ هوا، هوس و شهوات‌رانی‌های گوناگون که رقیق‌ترین و سبک‌ترین آن در جوان‌ها و سنگین‌ترین آن در سالمندان،



دنبال چه می‌گردیم؟

آیت‌الله ضیاء‌آبادی

حال ما دنبال چه می‌گردیم و ثواب از چه کاری می‌طلبیم حال آن‌که ثواب عمره و حج در داخل خانه‌هایمان آماده است؛ البته با این شرط که تعامل و همکاری و ادب و احترام متقابل رعایت شود. همچنین فرموده‌اند «ما من امرأ تسقی زوجها شربه من ماء كتب الله لها عباده سنه صیام نهارها و قیام لیلها؛ هر زنی که یک لیوان آب به دست شوهرش بدهد، ثواب عبادت یک سال برایش نوشته می‌شود که روزهایش روزه‌دار و شب‌هایش شب‌زنده‌دار باشد.» جالب این‌که راجع به کمک‌کاری مردان در داخل خانه به زنانشان دستور مؤکد رسیده است اما راجع به کمک‌کاری زنان در بیرون خانه به شوهرانشان دستوری نرسیده است.

این داستان را از مولایمان امام امیرالمؤمنین علیه السلام بشنویم که فرموده‌اند: ما با فاطمه علیها السلام در منزل بودیم، پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله وارد شد و دید فاطمه کنار دیگ آش نشسته است و غذا می‌پزد. من هم عدس پاک می‌کنم. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از دیدن این صحنه خوشحال شد و خطاب به من فرمود «یا ابالحسن! اسمع ما اقول لك و لا اقول الا عن الله تعالی...! مردی که در کار خانه، کمک‌کار زنش باشد به تعداد هر مویی که در بدنش هست، ثواب عبادت یک سال که شب‌هایش بیدار و روزهایش روزه‌دار باشد، در نامه عملش نوشته می‌شود و برای هر قدمی که برمی‌دارد، ثواب حج و عمره برایش نوشته می‌شود.»



قصه قائم، قصه یوسف است

محمد جواد شیخ شاعری

اهلش ادعا نمی‌کنند

آیت‌الله سید علی قاضی، آیت‌الله محمدجواد انصاری همدانی، آیت‌الله شاه‌آبادی (استاد عرفان امام خمینی)، آیت‌الله بهجت و... همه بزرگانی که از ستون‌های عرفان و اخلاق بوده‌اند، از هیچ کدامشان شنیده نشده است که ادعای رؤیت امام زمان عجل الله فرجه را داشته باشند. حتی برخی از بزرگان شیعه مثل آیت‌الله مرعشی نجفی که به شرفیابی خدمت حضرت مشهور هستند تا زمانی که زنده بودند، اجازه ندادند این راز فاش شود. امام زمان عجل الله فرجه در نامه‌ای به آخرین نائب خود علی بن محمد سمری نوشتند: «... خداوند برادران دینی‌ات را در مصیبت تو اجر دهد. تا شش روز دیگر از دنیا خواهی رفت. به کارهایت رسیدگی کن و به کسی بعد از خود (برای نیابت) وصیت نکن که غیبت طولانی آغاز شده است. ... به زودی کسانی خواهند آمد که مدعی مشاهده من باشند، ولی آگاه باش که قبل از خروج سفیانی و صبحه آسمانی هر کس که مدعی مشاهده باشد، دروغ‌گوی افترازننده است.» امام این گونه اعلام خطر می‌کنند و راه را بر مدعیان دروغین می‌بندند. این جمله که «مدعی مشاهده دروغ‌گو است.» به این معنی نیست که در دوران غیبت کبری کسی حضرت را نخواهد دید، بلکه تعیین وظیفه شیعیان است که باید مدعی را که حتماً قصد و غرضی از ادعای خود دارد، تکذیب کنند.

ما از آن‌ها بهتریم؟!

چگونه می‌شود که حضرت حجت عجل الله فرجه در زمان ما و در شهرهای ما زندگی کند و ما را ببیند و بشناسد و ما ایشان را نبینیم و نشناسیم؟

امام صادق عجل الله فرجه پاسخ این پرسش را می‌دهند:

«در زندگانی قائم عجل الله فرجه شباهتی به یوسف هست... برادران یوسف فرزندان انبیا بودند با این حال، برادرشان را فروختند. آیا از این امت همراه چنین کاری بعید است؟...»

آن‌ها با وی گفت‌وگو کردند و او را نشناختند، پس چگونه می‌توان منکر شد که خدای عزوجل در وقتی از اوقات حجت خود را پنهان بدارد؟...

فاصله بین او و پدرش یعقوب فقط ۱۸ روز پیاده‌روی بود و اگر خداوند می‌خواست می‌توانست یوسف را به او نشان دهد... این امت باور نمی‌کنند که حجت خدا در بازارها و اماکن آن‌ها رفت‌وآمد کند و او را نشناسند. این تا زمانی است که خداوند به او فرمان دهد که خود را معرفی کند همان‌گونه که به یوسف فرمان داد. آن هنگام که به برادرانش گفت: آیا می‌دانید آن گاه که جاهل بودید با یوسف و برادرانش چه کردید و برادران گفتند: آیا تو یوسفی؟^۲

صبرمان تمام شد

کسانی که آماده‌اند تا حق را نادیده بگیرند و طعم گمراهی را بچشند، بهانه‌اش را خواهند یافت، ولی آن چه ایمان را از بین می‌برد این بهانه‌ها نیستند، رفتار و اخلاق باطل است که روح ایمان را از انسان می‌گیرد و بهانه‌ها را به وقت خود فراهم می‌کند. طولانی شدن غیبت امام زمان عجل الله فرجه بهانه خوبی است برای همه آدم‌هایی که قرار نیست در صف مؤمنان باقی بمانند. فرقه‌ها و عقاید مختلف به وجود می‌آیند تا هر کسی به هر آن چه لایق است، بیبندد. ایمان واقعی متعلق به کسانی است که در عمل مؤمن‌اند و برای فرار از حق به دنبال بهانه نمی‌گردند.

امام صادق عجل الله فرجه فرمود «صاحب‌الامر دو غیبت دارد و یکی از آن دو آن چنان طولانی است که گروهی خواهند گفت او مرده! جمعی خواهند گفت کشته شده، و گروهی بر آن خواهند شد که او پیش از این (ظهور کرده و) رفته است. جز عده اندکی، بر اعتقاد به وجود و ظهور او باقی نمی‌مانند. هیچ کس از بیگانه و آشنا از مکان او آگاهی ندارد جز خداوندی که ظهورش به دست اوست.»^۴

پی‌نوشت‌ها

۱. بحار الانوار، ج ۵۲، ص ۱۵۱.
۲. یوسف، ۹۰.
۳. بحار الانوار، ج ۵۱، ص ۱۴۲.
۴. الغیبه للعمانی، ص ۱۷۲.



راه هشام شدن

میثم شریف اصفهانی

و چشمانشان بر روی جماعت چند هزار نفری لیز بخورد، لحظه‌ای بر چهره من متوقف می‌مانند؟ چه کنم که هشام بن حکم باشم نه عنوان بصری؟

شصت دو: در سال ۸۹ که رهبر انقلاب به قم سفر کردند، با چند هزار نفر از طلاب در محضر آقا بودیم. پیش از شروع سخنرانی، کسی پشت تریبون توضیحاتی می‌داد و آقا نگاهشان را بر روی جماعت مؤدب و مبهوت لیز می‌دادند که به صورت من رسیدند...

هفتاد دو: «الم نشرح لک صدرک... آیا به تو شرح صدر ندادیم؟ آیا تو را بلندآوازه نکردیم؟ آیا بارهای سنگینی را که پشت تو را می‌شکست، از تو برداشتیم؟ بدان که همراه سختی، گشایش است. به یقین همراه سختی گشایش است. پس هرگاه از کاری فارغ شدی، بر تلاشی دیگر کمر همت بند و رو به سوی پروردگارت بگردان.»

هشام سه ویژگی داشت: اعتقاد درست (إِنَّ مع العسر يسرا): تلاش خوب (فإذا فرغت فنصب) و نیت پاک (وإلی ربک فرغب)

شصت سه: داستان حسینیّه جوادالائمه را برای رفیقی تعریف کردم و او که مطلب را نفهمیده بود با رندی گفت: وقتی نگاه امام به تو رسید، ناگهان دستت را بلند کن، ناخودآگاه، متوجه تو می‌شوند و بر چهره‌ات مکنی می‌کنند...

...آقا نگاهشان را بر جماعت لیز می‌دادند که به صورت من رسیدند. در یک لحظه ماجرای حسینیّه جوادالائمه و رندی رفیقم به یاد آمد و از میان آن همه جماعت مؤدب و مبهوت، برای آقا دست تکان دادم. نگاه آقا بر چهره من ماند و سری تکان دادند. لحظه‌ای که برای من ساعت‌ها ادامه داشت...

هفتاد سه: هرچند به تلافی غم یک‌ماهه حسینیّه جوادالائمه، یک ماه در خواب و بیداری، آن لحظه کذایی جلوی چشمم بود، اما به‌واقع با این رندی کودکانه، هشام بن حکم نشده بودم و بعد از یک ماه طعم نگاه آقا از میان رفت. باید کاری می‌کردم که هشام نورچشمی شوم که کنار حضرت، بر صدر می‌نشیند، راه هشام شدن، همان درست کردن اعتقادات است به‌گونه‌ای که عمل و نیت صحیح به دنبال آورد؛ که فرمودند «من مات و هو عارف لإمامه کان کمن هو مع القائم فی فسطاطه»*

* هر که بمیرد در حالی که امامش را شناخته هم‌چون کسی است که در خیمه قائم علیه السلام با آن حضرت باشد. (کافی، ج ۱، ص ۳۷۲، ۵)

هفتاد یک: میان دو نفر از مخالفان امام صادق علیه السلام که با دو برنامه متفاوت جذب حضرت شده بودند، رقابتی برای تصاحب امام وجود داشت. هرچند «هشام بن حکم» ۱۹ ساله، در برابر «عنوان بصری» ۹۵ ساله، یک جوجه ماشینی دهه هفتادی بیش نبود، ولی همین نسل سومی، نورچشمی امام شده بود و درحالی که در مجلس درس، حضرت او را کنار خود می‌نشانند، از عنوان بصری می‌پرسیدند: چه می‌خواهی؟ حتی این بازی، پیش از جذب آن‌ها آغاز شده بود و در دورانی که حضرت برای جذب هشام تند زبان، از خانه خارج می‌شدند و سر قرار می‌آمدند؛ عنوان بصری پیرمرد را از خود می‌رانند و می‌فرمودند: همان جایی برو که تا به حال بوده‌ای! علت این تفاوت چیست؟ چرا عنوان بصری دهه شصتی پشت درمی‌ماند و هشام دهه هفتادی بر صدر می‌نشیند؟

شصت یک: چند سال پیش، یک دهه فاطمیّه، در حسینیّه جوادالائمه اصفهان با چندین هزار نوجوان دیگر، در محضر سالک اهل دلی، راه‌های سیر الی الله می‌آموختیم. به مناسبت، سخنران نگاهی به جماعت که گوش تا گوش حسینیّه نشسته بودند و از فرط بی‌جایی، دست‌وپای یکدیگر را له می‌کردند، انداخت و گفت: باور دارم که بیشتر شما دوران ظهور را می‌بینید و حضرتش را ملاقات می‌کنید که «انهم یرونهم بعیدا و نراه قریبا». این را گفت و شوری در جماعت افتاد که آن چه آرزوی دست‌نیافتنی پدرانمان بود، تحققش نزدیک است. تا یک ماه غمی غریب بر دل من نوجوان سنگینی می‌کرد که ما که حضرت را می‌بینیم، ایشان نیز ما را می‌بینند؟ روزی که حضرتش در حسینیّه بر منبر بنشینند



نماز فرمانده

شهید حاج حسین خرازی

چهار پنج نفری داخل سنگری در شلمچه، ایستگاه حسینیه بودیم. بعد از اذان، نماز مغرب را که به جماعت خواندیم، به حسین آقا خبر دادند سریع خودش را به قرارگاه برساند. ایشان از من که امام جماعت بودم، عذرخواهی کرد و گفت «با اجازه، من نماز عشاء را فرادا بخونم که برم قرارگاه». گفتیم «مانعی نداره». قامت بست و شروع کرد. مشغول خواندن تعقیبات بودم که ناخودآگاه توجهم به نمازش جلب شد. اولین بار بود که نماز خواندنش را می دیدم. چون روحانی بودم هر بار من پیش نماز می ایستادم و چهره حسین آقا را نمی دیدم. در قنوت، دستش را بالا آورده و گردنش را کج، چنان حالی پیدا کرده بود که عجیب به حالش غبطه خوردم. قطرات اشک روی گونه هایش می غلتید و این آیه را می خواند

«و قال نوح ربّ لا تذر علی الارض من الکافرین دیّارا انک ان تذرهم یضلوا عبادک و لا یلدوا الا فاجرا کفارا». این آیه، دعای حضرت نوح (علیه السلام) است که در آن، حضرت نوح از خداوند درخواست می دارد که همه کافران را از تمام بلاد زمین محو و نابود سازد.^۲

راوی: حجت الاسلام والمسلمین مصطفی علی محمدی

مورد غبطه آیت الله

شهید احمدعلی نیری

فراموش نمی کنم، یکبار حضرت آیت الله حق شناس (رحمه الله) نماز خواندن ایشان را دیدم. آن موقع احمدآقا در سنین نوجوانی بود. بعد به حجت الاسلام حاج حسین نیری (برادر احمدآقا) گفتم: من به حال و روز این جوان غبطه می خورم.^۳ حاج آقا (حق شناس) وقتی وارد خانه شدند

در همان ورودی منزل رو به برادر شهید کردند و با حالتی افسرده خاطرهای نقل کردند و فرمودند: به جز بنده و خادم مسجد، این شهید بزرگوار (شهید احمدعلی نیری) هم کلید مسجد را داشتند. بعد نفسی تازه کردند و فرمودند: من یک نیمه شب زودتر از ساعت نماز راهی مسجد شدم. به محض این که در را باز کردم دیدم شخصی در مسجد مشغول نماز است. من دیدم یک جوان در حال سجده است، اما نه روی زمین، بلکه بین زمین و آسمان مشغول تسبیح حضرت حق است! حاج آقا حق شناس در حالی که اشک در چشمانشان حلقه زده بود ادامه دادند: من جلو رفتم و دیدم همین احمدآقا مشغول نماز است. بعد که نمازش تمام شد پیش من آمد و گفت: تا زنده ام به کسی حرفی نزنید.^۴

راوی: یکی از دوستان شهید

نماز شب در آمبولانس

حسین مظفری



تهجد در قبر

شهید محمدرضا توری زاده

در سال ۱۳۶۳، یک روز حضرت آیت‌الله فاضل رحمته‌الله به محل لشکر امام حسین علیه‌السلام تشریف آورده بودند برای سخنرانی و قرار بود که قبل از ظهر برگردند به قم. به سراغ ایشان رفتیم و درخواست کردیم که به گردان ما هم سری بزنند. برای نماز ظهر و عصر تشریف آوردند و بعد از نماز و ناهار، شهید توری و برخی دیگر از رزمندگان دور ایشان را گرفتند و سؤالات خود را از ایشان می‌پرسیدند و این پرسش و پاسخ تا غروب ادامه پیدا کرد. بالاخره آن شب را ایشان نزد ما در سنگر فرماندهی گردان ماندند. نیمه‌های شب به هنگام سحر و یک ساعت پیش از اذان صبح ایشان من را از خواب بیدار کردند و فرمودند: فلانی این صداها چیست؟ دقت کردم. گفتم: چیزی نیست حاج آقا، بچه‌ها مشغول نماز شب هستند! گفتند: من نگاه کردم کسی در این حوالی نیست. جواب دادم: بچه‌ها برای نماز به اطراف می‌روند. ایشان مشتاق دیدار بچه‌ها بودند. با هم از چادر خارج شدیم. به اطراف درخت‌ها رفتیم. در آن جا چندین قبر بود. بچه‌ها برای خواندن نماز شب به داخل آن‌ها می‌رفتند. آقای فاضل با تعجب نگاه می‌کرد.

در یکی از قبرها محمد توری زاده به حالت سجده افتاده بود. از خوف خدا با حالت عجیبی گریه می‌کرد. آقای فاضل به اطراف محوطه رفت. بقیه بچه‌ها هم مشغول نماز بودند. نمی‌دانم چرا، ولی آقای فاضل حالت عجیبی پیدا کردند. خیلی منقلب شدند. ایشان بعد از ماجرای آن شب، یک ماه در گردان ما ماندند. همیشه با بچه‌ها بودند.^۵

راوی: سردار علی مسجدیان

نماز شب در آمبولانس

شب‌های سرد دی‌ماه سال ۱۳۶۵ و مرحله دوم عملیات کربلای پنج در صحرای شلمچه بود. در آن عملیات، من امدادگر بودم که گاهی بچه‌ها به شوخی به ما امداد غیبی هم می‌گفتند. (اولش فکر می‌کردیم ما را تحویل می‌گیرند و به امدادهای غیبی الهی تشبیه می‌کنند، ولی خیلی زود متوجه می‌شدیم که سرکاریم و منظورشان این است که در گرماگرم نبرد که به‌شدت به وجودمان نیاز است، غیبمان می‌زند!) جنگ سختی در گرفت. هیچ‌وقت برخی از مجروحانی را که برای مداوا و پانسمان زخمشان بالای سرشان حاضر می‌شدم فراموش نمی‌کنم؛ در کمر یکی از آن عزیزان به طرز خطرناکی، گلوله خمپاره‌ای فرورفته بود و عمل نکرده بود. دست خود نیز از یکی از گلوله‌های دشمن بی‌نصیب نماند. بعد از مدتی درگیری دستور عقب‌نشینی صادر شد. در منطقه «سه‌راه شهادت» غوغایی بود. از شهدا و مجروحین گرفته تا تانک‌ها و آمبولانس‌های آتش گرفته و تا غذاهای پخش و پلا شده و گلوله‌هایی که هر از چند ثانیه بر زمین فرود می‌آمد و کسانی را راهی آسمان می‌کرد. همان دم آمبولانسی از راه رسید و به سرعت سر و ته کرد و برادران رزمنده، نوجوانی را که به‌شدت مجروح شده و برخی استخوان‌هایش دچار شکستگی شده بود سوار آمبولانس کردند و بنده هم در کنارش قرار گرفتم. آمبولانس راه برگشت را از پیش گرفت و راننده بی‌اعتنا به چال و چوله‌هایی که بر اثر انفجار گلوله‌ها بر روی جاده خاکی خودنمایی می‌کرد، پایش را روی گاز گذاشت، صدای انفجار گلوله‌هایی که در اطراف بر زمین می‌نشست، دل انسان را تکان می‌داد. هر آن ممکن بود یکی از آن‌ها روی سقف ماشین جا خوش کند و همه را به هوا بفرستند. تکان‌های شدید ماشین درد شکستگی استخوان آن

رزمنده مجروح را مضاعف می‌کرد، ولی آن عزیز می‌دانست که هر طور هست باید این دردها را تحمل کند. من اما با دیدن دردهای فراوان آن عزیز، احساس وظیفه کردم که سر صحبت را با آن برادر باز کنم. برای روحیه دادن که نه، ولی همین‌که او را مشغول صحبت می‌کردم، باعث می‌شد که کمتر متوجه دردهایش شود. با پرسیدن برخی از سؤال‌های دمدستی مشغولش کردم. او نیز به زحمت پاسخ می‌داد، اما بعد از دقایقی، این بار او بود که از من می‌پرسید: برادر ساعت چند است؟ ساعت نداشتیم و از راننده و کمکی که در کنارش نشسته بود، کمک گرفتیم. ساعت حدود چهار و نیم صبح بود. زمستان بود و اذان صبح حدود پنج و ربع، کمتر از یک ساعت به اذان صبح مانده بود. ساعت را که به نوجوان مجروح گفتم، با درخواست غیرمنتظره‌ای از طرف او مواجه شدم که فکرش را هم نمی‌کردم؛ گفت: برادر، اگر اشکالی ندارد اجازه بدهید من نماز را بخوانم و بعد از آن در خدمتان باشم.

خدایا، چه می‌شنیدم؟! چه می‌گفت؟! یعنی به‌راستی این عزیز رزمنده که تازه دوران نوجوانی را تجربه می‌کرد، در این وضعیت نیز مراقب است که نماز شبش ترک نشود؟! هنوز هم بعد از حدود سی سال، هرگاه به یاد عظمت روحی آن برادر رزمنده می‌افتم، خود را در برابرش بسیار کوچک می‌بینم.^۶

پی‌نوشت‌ها

۱. نوح، آیات ۲۶ و ۲۷.
۲. علی اکبر مزداآبادی، زندگی با فرمانده، ص ۹.
۳. عارفانه، گروه فرهنگی شهید ابراهیم هادی، ص ۴۰.
۴. همان، ص ۱۴.
۵. یازده علیه‌السلام گروه فرهنگی شهید ابراهیم هادی، ص ۸۲.
۶. خاطره شخصی نگارنده.



نگاهت را عوض کن!

درباره چپستی حجاب و پوشش زنان زیاد شنیده‌ایم. از طرفی اگر در جمعی بنشینیم و درباره حجاب صحبت کنیم با انواع سوالات و شبهات روبه‌رو می‌شویم، اما در خیلی از موارد فقط کافی است که دریچه نگاهمان را عوض کنیم. لزوم حجاب بر زنان و تأثیرات مثبت آن در آرامش روانی فرد و جامعه بر هیچ‌کس پوشیده نیست. حتی بسیاری از افراد غربی که مقید به دین اسلام نیستند نیز بر اهمیت حجاب تأکید کرده‌اند مثل بارون دو مونتسکیو (از متفکران سیاسی فرانسه) که در کتاب روح القوانين می‌نویسد: قوانین طبیعت حکم می‌کند زن خوددار باشد زیرا مرد، با تهور آفریده شده و زن نیروی خودداری بیشتری دارد؛ بنابراین، تضاد بین آن‌ها را می‌توان با حجاب از بین برد.

اما چرا وقتی صحبت از خانوم‌های چادری پیش می‌آید، برخی از مردم فکر می‌کنند که خانم‌های چادری افرادی نامنظم، منزوی و یا اخالو هستند؟ واقعیت این است که آن‌ها این توانایی را دارند که ضمن احترام به عرف و قانون، با استفاده از رنگ‌ها و لباس‌هایی که مناسب حضور در اجتماع است و چشم هیچ بیننده‌ای را خیره نمی‌کند، در کنار چادر، آرامش و انرژی مثبت را به اطرافیان خود هدیه کنند. نتیجه کار آن‌ها زیباست وقتی دو چیز را به هم پیوند می‌زنند: یکی این که زکات زیبایی را که پاکدامنی است می‌پردازند و از طرفی، پرداخت زکات دارایی‌شان را افزون می‌کنند. حالا آنان که زیبایی بیشتر خواهند بسم‌الله...

دل پاک باشد کافی است!

همه ما این جمله را زیاد شنیده‌ایم؛ اما واقعاً این جمله را قبول داریم؟ اگر همسر یا پدر و مادر شما در همه کارها برخلاف میل شما عمل کنند و بگویند در دلم شما را دوست دارم شما قانع می‌شوید؟! مسلماً نه هر حس و رفتار درونی باید یک نمود بیرونی هم داشته باشد. در قرآن کریم هم هر جا سخن از ایمان به میان آمده بلافاصله عمل صالح قید شده است. دل یک دفتر مشق نیست که باز کنیم و ورق بزنیم و ببینیم که پاک است یا نه. بلکه دل پاک جایگاهش درون انسان است که فقط با نشانه‌ها و علامت‌های ظاهری است که می‌توان به وجود آن پی برد.

— اذیت می‌شوم اصلاً انگار دست‌وپایم را بسته‌اند و دیگر از هیچ چیز نمی‌توانم لذت ببرم، آن هم در این فصل که هوا آتش گرفته است. فکر کن یک ردای تیره هم بکشی روی لباس‌هایت. اصلاً تصورش هم غیرممکن است.
تازه من هنوز جوانم خیلی وقت‌ها دلم می‌خواهد لباس‌های شیک بپوشم، نه این که از الان مثل مادر بزرگ‌ها رفتار کنم. قبول کنید چادر سر کردن سخت است دست و پای جوانی کردن و زندگی کردن را می‌یند...

دریچه نگاهت را عوض کن

خانوم‌هایی با چاشنی «چادر» و نمک «حیا»

فاطمه دولتی

حجاب ایرانی!

پوشش، یک امر فطری است. هنگامی که به مدارک به دست آمده از دوره‌های گذشته، مانند تندیس‌ها، سکه‌ها، نقش برجسته‌ها و یا نوشته‌های برخی از تاریخ‌نگاران نگاه می‌کنیم، می‌بینیم که پوشاک زنان ایرانی لباس‌های بلند تا قوزک پا و گشاده، پیراهن‌های ساده تا پایین ساق پا به صورت ساده یا ریشه‌دار و با آستین‌های بلند بوده است.

در حدود شش هفت دهه پیش هم زمانی که رضاخان حجاب را ممنوع کرد و حکومت، مشوق بی‌حجابی بود بسیاری از بانوان ایرانی مدت زمان طولانی از خانه‌ها بیرون نمی‌آمدند، شاید اگر از مادر بزرگ‌هایتان سؤال کنید بگویند که بین در ورودی خانه و حیاط پرده می‌انداختند تا حریم محرم و نامحرمی حفظ شود، شاید مثال «آفتاب مهتاب ندیده» برای آن زمان‌ها بوده است.

الگوهای خوش‌پوش!

زمانی که چادر زینت‌بخش حجاب و لباس‌های شما می‌شود به این معنا نیست که مانع فعالیت‌های اجتماعی شماست. می‌توان با انتخاب لباس و چادر مناسب نقش‌های زیادی را در اجتماع ایفا کرد. چادری‌های پرانرژی می‌توانند الگوی بانوان دیگر باشند، استفاده از رنگ‌ها و مدل‌های مختلف در مانتو، مقنعه، کیف دوشی، کفش در کنار چادر به شرطی که به قول امروزی‌ها جیغ نباشد و شأن و فلسفه وجودی چادر را زیر سؤال نبرد، می‌تواند چهره جوان‌پسندی از چادری‌ها ارائه کند، امروزه در بسیاری از فروشگاه‌ها لباس‌های مناسب زیادی برای بانوان وجود دارد، مانتو و شلوارهای اداری، روسری‌های شیک قواره بزرگ در رنگ‌های سرمه‌ای، قهوه‌ای و خیلی چیزهای دیگر.

برای حجاب در فصل تابستان هم پوشیدن لباس‌هایی که جنس نخی دارند می‌تواند از

شدت گرما کم کند، هرچند چادر به خاطر رنگ تیره‌اش گرما را به خود جذب می‌کند، اما حس رضایت، ارزشمندی و آرامشی که به خانم هدیه می‌دهد ارزش تحمل گرما را دارد، این جاست که باید گفت هر که طاووس خواهد جور هندوستان کشد!

حجاب در غرب!

آزادی و شخصیت زنان اروپا در بیشتر زمان‌ها زبان‌زد خاص و عام بوده و تعدادی از زنان ایرانی همیشه غبطه آزادی و شرایط آن‌ها را می‌خورند، این در حالی است که گروه تحقیقاتی IG که یک گروه تحلیل آماری در مرکز نیویورک است، اعلام کرده نسل جوان دختران نیویورکی برخلاف نسل‌های قبلی علاقه چندانی به خودنمایی و پوشیدن لباس‌های بدن‌نما ندارند.

در سوی دیگری از جهان غرب، «ورونا» فرش قرمز نخستین فروشگاه پوشاک اسلامی در یک مجتمع تجاری بزرگ در فلوریدا پهن شده است، «وولگ» طراح فروشگاه و یک آمریکایی است که در سال ۲۰۱۱ مسلمان شده است. او درباره هدف تأسیس این فروشگاه می‌گوید «این تصور کلیشه‌ای در ذهن ما شکل گرفته که زنان محجبه از روی اجبار حجاب بر سر می‌کنند و آن‌ها بی‌سواد هستند، اما این‌طور نیست.» این فروشگاه با استقبال چشمگیری روبه‌رو شده و بیشتر مشتریان غیرمسلمانان بوده‌اند. قرار است فروشگاه پوشاک اسلامی در شهرهای لندن و پاریس هم افتتاح شود.

میل به حجاب تا جای پیش رفته که در یکی از دبیرستان‌های آمریکا مراسم روز حجاب برگزار شده و دانش‌آموزان، روسری سر کرده‌اند تا محجبه بودن را تجربه کنند. تصویر دخترک فرانسوی با موهای بلوند و چشمانی آبی که چادر مشکی صورتش را قاب گرفته، در همین اصفهان خودمان نشان از تمایل قلبی انسان‌ها به حجاب دارد، حتی غربی‌ها.

مانکن باحجاب!

سارا بوکر یک مدل معروف آمریکایی بوده است که مسلمان شده، او درباره حجابش می‌گوید: من یک دختر آمریکایی هستم که در مرکز این کشور به دنیا آمده‌ام و در آن‌جا زندگی کرده‌ام، من نیز به مانند دختران دیگر، علاقه بسیاری به مادیات و زرق‌وبرق زندگی داشتم. سال‌ها گذشت تا متوجه شوم که هرچه بیشتر در «جذابیت زنانگی‌ام» پیشرفت می‌کنم درجه رضایت شخصی و خوشبختی‌ام افت می‌کند؛ من برده مد بودم، من گروگان ظاهر بودم تا این‌که یک ردای زیبایی بلند و یک پوشش سر که شبیه لباس عرفی زنان مسلمان است خریداری کردم و در خیابان‌ها و محله‌هایی که روزهای قبل با لباس غربی در آن‌ها راه می‌رفتم، ظاهر شدم. هیچ چیز تغییر نکرده بود اما یک چیز به‌طرز چشمگیری متفاوت بود، آن آرامشی بود که من برای اولین بار در زن بودنم تجربه می‌کردم.

بانمک‌های پرطرفدار!

می‌گویند مردم دیگر تمایلی به چادر ندارند اما آمار مرکز افکارسنجی دانشجویان ایران (ایسپا) نشان می‌دهد پوشش غالب زنان جامعه چادر است. بانوان چادری در بند نیستند، آن‌ها با چادر بدمینتون بازی می‌کنند و در اوج بی‌بند و باری آمریکا کنفرانس هم می‌دهند، آن‌ها به چادرشان افتخار می‌کنند، اجباری در کار نیست این انتخاب آن‌هاست، آن‌ها شاد و پرنشاط، سرزنده و پرکار زندگی می‌کنند، آن‌ها می‌دانند که همه زن‌ها ریحانه‌اند و بوی بهشت می‌دهند اما محجبه‌ها بیشتر، آن‌ها می‌دانند که همه لایق «ریحانه» بودنشان نیستند، آن‌ها هم مثل همه زنان جهانند، البته با چاشنی «چادر» و نمک «حیا»، آن‌ها می‌دانند که هنوز هم «بانمک‌ها» پرطرفدارترند. فقط باید دریچه نگاهمان را عوض کنیم. ●



دنیای راضی، دنیای ناراضی

حسن مددخانی

دو آدم راضی و ناراضی، به زندگی و از زندگی چه نگاههایی دارند؟

راضی

- انسان نباید «با زندگی» مشکل داشته باشد.
- رضایت از زندگی یعنی داشتن احساس خوشبختی
- احساسات را افکار و باورهای ما می‌سازند.
- احساس مثبت من بر گرفته از اندیشه مثبت است.
- مشکلات، نشاط و شادمانی‌ام را نگرفته‌اند، مقاوم‌ترم ساخته‌اند.
- برای رسیدن به شادمانی تغییر افکار لازم است.
- دنیا را آن گونه که هست می‌پذیرم.
- انتظارات من از زندگی، واقع‌گرایانه است.
- من از زندگی به‌اندازه خودش انتظار دارم.
- «دنیا» قوانین خاص خودش را دارد.
- من نیاز به شناخت صحیح دنیا دارم.
- قوانین دنیا به‌دلخواه من تغییر نمی‌کند.
- موفقیت در زندگی بستگی به شناخت واقعی دنیا دارد.
- من هر چه را محقق شود می‌خواهم.
- خواسته‌های من باید با واقعیت‌های دنیا هماهنگ باشد.
- حزن و اندوه و ناراضی‌ریشه در ناآگاهی از فلسفه سختی‌ها دارد.

ناراضی

- انسان نباید «در زندگی» مشکل داشته باشد!
- رضایت از زندگی یعنی داشتن امکانات خوشبختی
- احساسات را رویدادها و حوادث می‌سازند.
- احساس منفی من ناشی از اتفاقات منفی است.
- مشکلات، نشاط و شادمانی‌ام را گرفته‌اند و افسرده‌ترم کرده‌اند.
- برای رسیدن به شادمانی، تأمین امکانات لازم است.
- دنیا را آن گونه که می‌خواهم می‌پذیرم.
- انتظارات من از زندگی، آرمان‌گرایانه است.
- من از زندگی بیش از این‌ها انتظار دارم.
- «من» قوانین خاص خودم را دارم.
- دنیا را مثل کف دستم می‌شناسم.
- قوانین دنیا باید به‌دلخواه من باشد.
- موفقیت در زندگی بستگی به امکانات دنیوی دارد.
- من هر چه بخواهم باید محقق شود.
- دنیا باید با خواسته‌های من هماهنگ باشد.
- حزن و اندوه و ناراضی‌ریشه در سختی‌ها دارد.

مسکن، غیبت

حسن مددخانی

غیبت: بسیاری از مردم عادت دارند با مشاهده عیب و نقصی از دیگران، به غیبت روی بیاورند یا وقتی دچار غیظ و غضب می‌شوند، فوراً خود را با غیبت آرام می‌کنند!

مسکن: بسیاری از مردم با مشاهده علائم سرماخوردگی، از روی عادت آنتی‌بیوتیک مصرف می‌کنند یا وقتی دچار درد در هر ناحیه از بدن شدند، فوراً به مسکن روی می‌آورند.

غیبت: هم‌اکنون رایج‌ترین و پرخبردارترین حرف‌ها (گناه‌ها) در کشور ما غیبت و تمسخر دیگران است، اما روی آوری به این گناهان قطعاً با عارضه‌های جدی همراه خواهد بود.

مسکن: هم‌اکنون، پرمصرف‌ترین و پرفروش‌ترین داروها در کشور ما آنتی‌بیوتیک و مسکن‌ها هستند، اما مصرف زیاد این دو قلم دارو قطعاً بدون عارضه نخواهد بود.

غیبت: مهم‌ترین عارضه این ناهنجاری‌ها و نشر عیوب دیگران، نابودی مقاومت درونی در برابر شیطان و محو دین فرد است، به گونه‌ای که این عارضه دامن همه افراد حاضر در جلسه را خواهد گرفت؛ یعنی حتی کسی که فقط شنونده غیبت نیز باشد، از آسیب غیبت در امان نخواهد ماند.

مسکن: مهم‌ترین عارضه مصرف زیاد آنتی‌بیوتیک‌ها ایجاد مقاومت میکروبی است. این مقاومت در همه افراد ایجاد می‌شود؛ یعنی حتی فردی که قبلاً یک‌بار هم آنتی‌بیوتیک مصرف نکرده باشد، باز نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم می‌شود.

غیبت: از سوی دیگر، فاش کردن عیوب و اسرار برادر مسلمان، باعث می‌شود عیوب و اسرار خود او نیز در بین مردم فاش شود.

مسکن: از سوی دیگر، با مصرف بی‌مورد آنتی‌بیوتیک‌ها علائم بیماری پوشانده می‌شود و تشخیص بیماری سخت خواهد شد.

غیبت: علاوه بر این، آلودگی به گناه و غیبت، نماز و روزه این افراد را به راحتی باطل و بی‌اثر خواهد کرد، و نیز خوبی‌ها و حسنات فرد را می‌خورد، هم‌چنان که آتش هیزم را.

مسکن: علاوه بر این، مصرف زیاد مسکن‌ها به کبد و کلیه به راحتی آسیب می‌زند.



پی‌نوشت

بخش غیبت برگرفته از کتاب اخلاق شبر و بخش مسکن برگرفته از هفته‌نامه سلامت



سیلی یک شاپرک

فاطمه دولتی

نمیگه؟!»

صدای «استغفرالله، استغفرالله» پیرمرد نحیفی که هی آب دهانش را کنار آبخوری تف می کند رشته کلام حسن را پاره می کند با اشاره به پیرمرد شروع می کند به تعریف کردن خاطره حواس پرتی های این چینی خودش، تصور او با دهان پر و نگاه حسرت بار به آب یخ باعث می شود همراهش بخندم. صدای «بنا» بلند می شود و حسن آقا هم عزم رفتن می کند.

-بی تعارف افطار بیا پیش ما، شما اولین مهمون امسال ما باش.

سرم را می اندازم پایین و می گویم: چوب کاری می کنید؟! می گویند لذت افطاری ماه رمضان برای همه بندهای خداست. زهرا با لبهای گل انداخته و لبهای خشک شده دست پدرش را می گیرد، آمیوه های از پاکت بیرون می کشم: بفرمایید زهرا خانوم تا خونه بخور چون بگیری. ریز می خندد و می گویند: عمو من چند روز، روزه کله گنجشکی می گیرم. بعد افطار می خورم.

«قبول باشه» آرامی می گویم و با پدرش دست می دهم. می نشینم که ناگهان زهرا روبه رویم سبز می شود، موهای لخت خرمایی شو به زور می کند زیر چادر و نفس نفس زنان می گویند: عمو غصه نخور من امشب برات دعا می کنم زود خوب بشی. تعجب می کنم و می خواهم بگویم من مریض نیستم که ادامه می دهد: بابا بهم گفته هر کس که مریض باشه نمی تونه روزه بگیره. من دعا می کنم شما مریضتون خوب بشه و روزه بگیرید. درونم یخ می زند، تا به خودم بیایم مثل یک شاپرک کوچولو رفته است. صورتم می سوزد انگار سیلی خورده ام، صدای «الله اکبر» بلند می شود، راه می افتم سمت در خروجی، پاکت آمیوه و کیک هنوز روی نیمکت است. ●

ولو می شوم روی نیمکت پارک، آمیوه توی دستم را هورت می کشم، خنکی اش از روده هایم می گذرد و توی معده آرام می گیرد. چشمم می افتد به مردی که لبخند زان به طرف من می آید، خودم را جمع و جور می کنم؛ صورتم را برمی گردانم زیر لبی می گویم: اگه من نخوام برم بهشت کی رو باید ببینم؟! »

صدای لطیفی توی گوشم می پیچد: سلام عمو! دختر کوچولویی روبه روی من ایستاده، ناخودآگاه لبخند می زنم: سلام عزیزم! «سلام اجازه هست بشینم؟»

نگاهم را از دست کوچک دخترک که با دست مردانه ای گره خورده برمی دارم.

-سلام بفرمایید.

زوری آمیوه را می گذارم توی پاکت و با صورتی که مچاله شده به دویدن دخترک سمت تاب نگاه می کنم. منتظرم که نصیحت های بابایش شروع بشود. مرد درحالی که آستین های پیراهن آبی اش را تا می زند می گویند: ما اومده بودیم نون بگیریم زهرا اصرار کرد بیایم پارک. تنها نشسته بودی، ببخشید خلوتت رو بهم زدم.

سعی می کنم تعجبم را پنهان کنم، می گویم: خواهش می کنم، دخترتون چند سالشه؟

-زهرا امسال میره کلاس اول، شما بچه دارید؟

می گویم: مجردم، می دانم که الان می خواهد کلی روایت پشت هم بچیند تا هدایت شوم. می گویند: ان شاءالله شما هم داماد می شی. ابروهایم را می کشم پایین و زوری لبخند می زنم. امروز تمام حدس هایم اشتباه از آب در می آید.

با ببخشید آرامی بلند می شود و می رود سمت دخترش. زیر چشمی نگاهش می کنم، چهارشانه است با موهای قهوه ای مجعد، چادر گلگلی زهرا را می گیرد، صدایش را می شنوم: زیاد بازی نکن، باز ضعف می کنی دختر بابا.

دلیم می سوزد، طفلک مریض است. آقایی که دیگر

می دانم اسمش حسن است

می نشیند روی نیمکت، چشم هایش

روی پوست کبکی که خورده ام گیر

کرده اما انگار حرفی که تا نوک

زبانش آمده را با «ماشاءالله چه قدر

هوا گرم شده» قورت می دهد.

دست می کنم توی موهام و

به خودم نهیب می زنم

«پس چرا چیزی

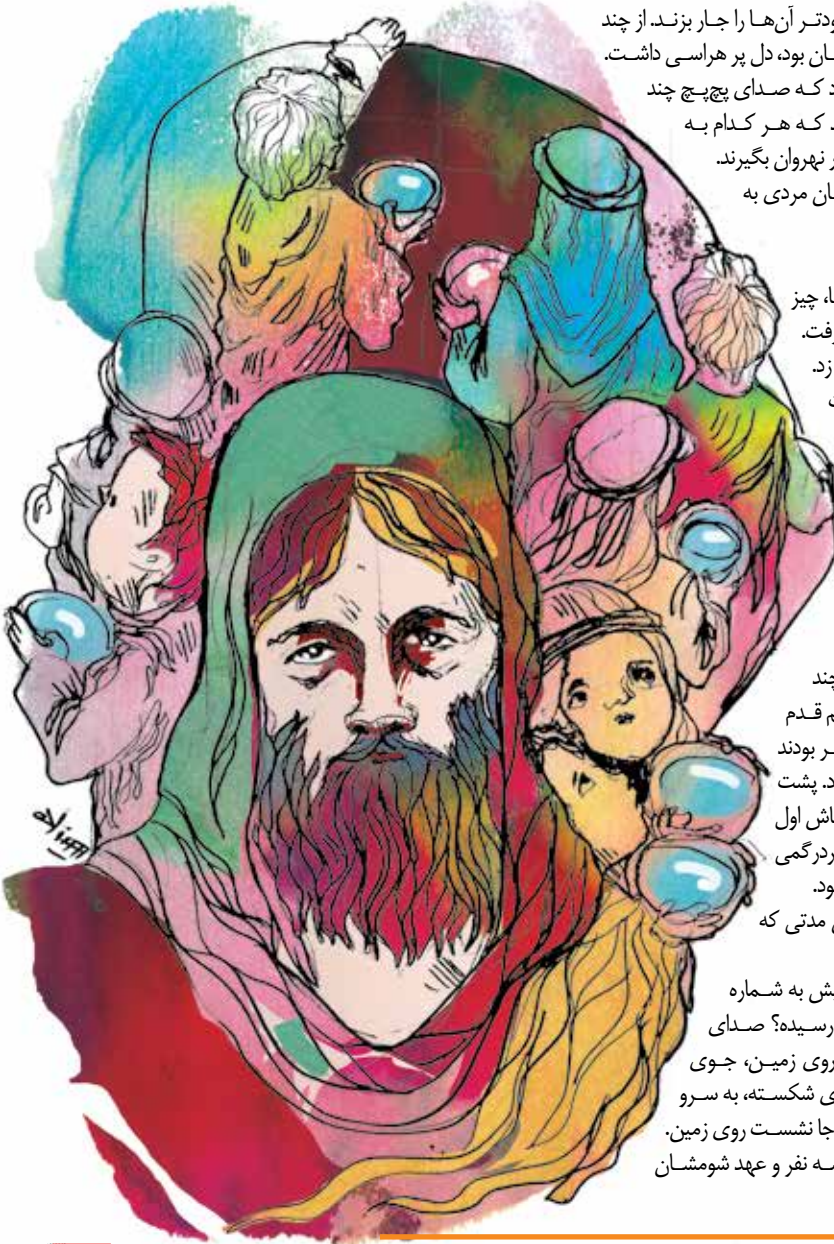


طییب، شیر...

فاطمه جوادی

تازه از راه رسیده بود. نگاهی به آسمان کرد. از ظهر گذشته بود و خورشید بی‌رمق می‌تابید. به تاخت تا به این جا آمده بود. خاطرات سفر، روی دلش انبار شده بود. دوست داشت زودتر آن‌ها را جار بزند. از چند مردی که دیده و اتفاقی، شاهد عهدشان بود، دل پر هراسی داشت. چشم‌هایش را بست یاد آن شب افتاد که صدای پیچ چند مسافر را شنیده بود. قرار می‌گذاشتند که هر کدام به سویی بروند و انتقام کشتار یارانشان را در نهروان بگیرند. گوش‌هایش را تیزتر کرده بود. از آن میان مردی به سمت کوفه می‌رفت و...

گرسنه و تشنه بود، جز چند دانه خرما، چیز دیگری نداشت. در پی خریدن شیر رفت. به هر جایی که فکر می‌کرد، سر زد. تعجب کرد! بی‌سابقه بود این وقت روز، شیر تمام شود. تا افطار زمان زیادی مانده بود. چهره‌های گرفته، صف بسته بودند جلوی دکان‌های شیرفروشی، شهر متلاطم بود. چیزی دستگیرش نشد جز کلمات نامفهوم، طییب؛ شیر... دوا... زهر. این‌ها چه ربطی به هم داشت؟! امروز نسخه همه طییب‌ها، فقط شیر بود. قدر را دید که کاسه به دست با هم قدم برمی‌داشتند، تندتند. صدایشان کرد. کر بودند یا شاید هم حواسشان فقط به کاسه بود. پشت سرشان راه افتاد. خودش را می‌خورد. کاش اول به مسجد رفته بود تا این همه سردرگمی نکشد. تا مسجد کوفه راهی نمانده بود. کنجکاو، کلافه‌اش کرده بود. در این مدتی که به سفر رفته بود، چه اتفاقی افتاده؟! همان طور که جلوتر می‌رفت، نفس‌هایش به شماره افتاده بود. نکند خبری شده؟! دیر رسیده؟ صدای ناله و شیون، قلبش را مچاله کرد. روی زمین، جوی شیر، جاری بود. مردم کنار ظرف‌های شکسته، به سرو صورتشان می‌زدند. خشکش زد، همان‌جا نشست روی زمین. چشم‌هایش را بست. صدای پیچ آن سه نفر و عهد شومشان در سرش پیچید. دیر رسیده بود.

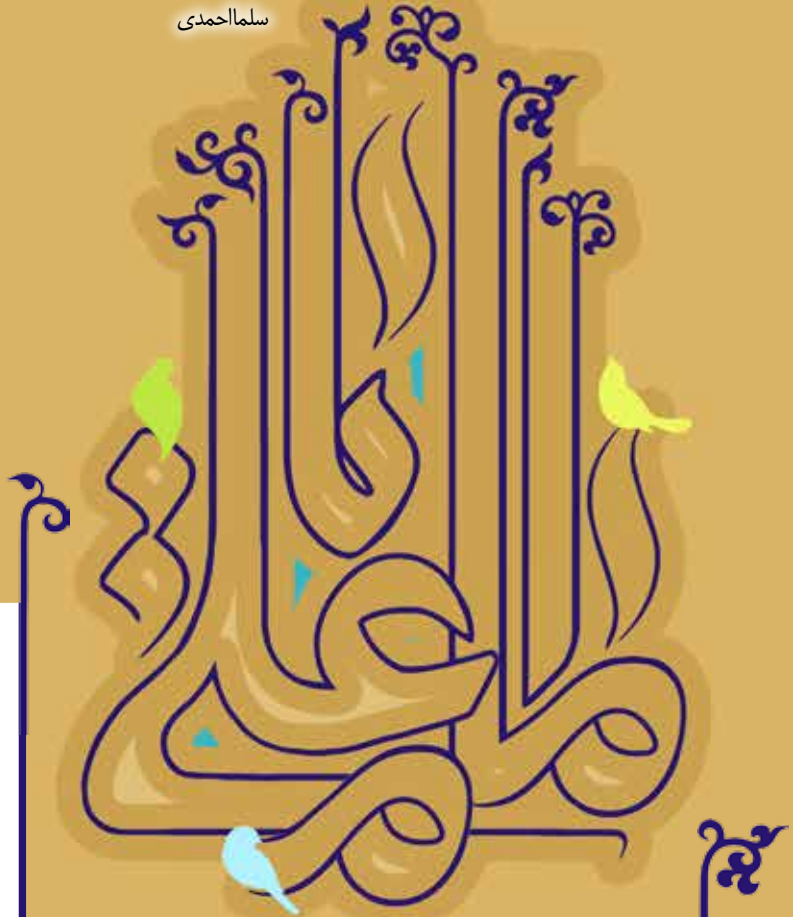




در زمانه کم‌رنگ شدن عدالت در پستوی حقوق‌های کلان و اختلاس‌های رنگارنگ

یادی از زمانه عدل علی

سلما احمدی



کوفه بود و زمانه خلافت علی علیه السلام پای سخنرانی‌اش هر روز ایرانیانی می‌آمدند که برده بودند و آزاد شده حضرتش. آن‌ها را موالی و حمراء می‌گفتند، اما «عرب‌پرست‌ها» از این حضور روی خوش نشان نمی‌دادند. اشعث‌بن قیس روزی آشفته از این وضع، حضرت را خطاب کرد که «ای امیرمؤمنان! این افراد (حمراء) پیش روی تو بر ما چیره شده‌اند و تو از آن‌ها جلوگیری نمی‌کنی... امروز، من نشان خواهیم داد که عرب چه کاره است!» علی اما این‌گونه پاسخش را داد «این عرب‌های شکم‌باره در بستر نرم به استراحت پرداخته‌اند، ولی همین حمراء (ایرانیان آزاد شده) در روزهای گرم، برای تأمین هزینه زندگی زحمت می‌کشند؛ آن‌گاه شما از من می‌خواهید این زحمت‌کشان (بینوا) را از خود دور کنیم، تا خودم جزو ستمگران گردم؟ هرگز چنین نخواهم کرد.»

عثمان را کشته بودند و مردم دور شده از عدالت، حالا برای بیعت، سراغ علی علیه السلام آمده بودند. چند روز که گذشت، گروهی از سرشناسان که در زمانه قبل، بیت‌المال از منابع درآمدشان بود اما اینک در حکومت علی دستشان را کوتاه می‌دیدند، بر ضد آن حضرت، جوسازی‌های بسیار کردند تا شاید باز راهی به سوی بیت‌المال مسلمین بیابند. وزن هر کدام و سابقه‌شان آن قدر بود که حق را از آن خویش بشمارند اما علی آن مردی نبود که این چنین مال مسلمین را به خواص ببخشد و این‌گونه خطابشان کرد «سوگند به خدا، داد مظلوم را از ستمگر می‌گیرم و افسار ستمگر را آن چنان می‌کشم تا به آبشخور حق وارد گردد، گرچه ناخوشایند او باشد.»

باز اشعث بن قیس؛ از کسانی که خلافت علی (علیه السلام) دستانش را از بیت‌المال بریده بود، اما خیالش هم‌چنان در دوران قبل پرواز می‌کرد. این چنین بود که شبی به قصد نفوذ در حضرتش، حلویایی آماده کرد و برای حضرت به در خانه‌اش برد و تقدیمش کرد. حضرت از حلوا چنان اظهار نفرت کرد که گویی با زهرمار آمیخته بود و بعد این چنین از او پرسید که «آیا این حلوا، بخشش است یا زکات و یا صدقه؟» که زکات و صدقه بر ما خاندان حرام است. اشعث پاسخ داد «نه زکات است و نه صدقه؛ بلکه هدیه است.» علی (علیه السلام) فرمود «سوگندکنندگان در سوگ تو بنشینند و مرگت باد! آیا از راه دین خدا وارد شده‌ای که مرا فریب دهی؟ آیا نظام عقل تو به‌هم‌خورده یا دیوانه شده‌ای و یا هذیان می‌گویی؟ سوگند به خدا اگر هفت اقلیم را با آن چه در زیر افلاک آن است به من ببخشند تا با گرفتن پوست حبه جویی از دهان مورچه‌ای، خدا را نافرمانی کنم؛ نخواهم کرد و به‌راستی که دنیای شما در نزد من، از برگه که ملخ آن را به دندان گرفته و آن را جویده است، پست‌تر است؛ علی را به دنیای ناپایدار و خوشی آن چه کار؟!»

طلحه و زبیر از بزرگان آن زمانه بودند. بعد عثمان به بیعت علی شتافتند تا مگر بتوانند روال سابقشان را این‌بار در حکومت علوی ادامه دهند، اما زمانه بعد از سه خلیفه بسیار متغیر شده بود. این چنین روزی به محضر علی (علیه السلام) آمدند و گفتند «در عصر خلافت عمر، بیشتر از این اندازه از بیت‌المال به ما می‌رسید.» حضرت فرمود: «رسول خدا ﷺ چه قدر به شما می‌داد؟» پاسخی نداشتند. فرمود: آیا رسول خدا ﷺ بیت‌المال را به‌طور مساوی بین مسلمانان تقسیم می‌کرد؟ آن‌ها گفتند: آری و شنیدند: آیا پیروی از سنت رسول خدا ﷺ بهتر است یا پیروی از سنت عمر؟ آن‌ها گفتند: پیروی از سنت رسول خدا ﷺ بهتر است و ادامه دادند: ولی ما دارای خصوصیتی مانند سابقه تحمل و زحمت فراوان برای اسلام و خویشاوندی با رسول خدا ﷺ هستیم. علی (علیه السلام) فرمود: آیا سابقه شما و زحمت و خویشاوندی شما بیشتر است یا سابقه و زحمت و خویشاوندی من؟ آن‌ها گفتند: شما در این امور مقدم هستید، حضرت فرمود: سوگند به خدا! من و این اجیر من - اشاره به غلامش کرد - در بهره‌برداری از بیت‌المال یکسان هستیم و در این جهت هیچ فرقی بین من و اجیر من نیست. ●

پیرمردی بود؛ نامش «عاصم بن میثم». روزی از روزهای تقسیم بیت‌المال به نزد علی (علیه السلام) رفت و این چنین تقاضا کرد: من پیر و فرتوت هستم، مقداری از سهم بیت‌المال به من زیادتر بده بلکه اندکی از مشکلاتم کاسته گردد، اما علی (علیه السلام) این گونه پاسخش داد که «سوگند به خدا! این اموال از دسترنج من به دست نیامده و آن را از پدرم به ارث نبرده‌ام؛ بلکه امانتی در دست من است که باید حدود آن را رعایت نمایم.» اما با این همه شیخ پیر را نراند و مردم را خطاب قرار داد که: خدا رحمت کند کسی را که به پیرمرد افتاده کمک کند.

علی (علیه السلام) خلیفه مسلمین بود و بیت‌المال سرشار در دستانش. روزی عقیل، برادرش به حضورش آمد و گفت «مقروض هستم و از ادای آن عاجز. قرضم را ادا کن.» فرمود «قرض تو چه اندازه است؟» عقیل گفت: صد هزار درهم. فرمود «سوگند به خدا آن قدر ندارم که بتوانم قرض تو را ادا کنم، صبر کن تا جیره شخصی من برسد. آن وقت تا آخرین حد توان، به تو کمک می‌کنم.» این بار عقیل آن چه را در سینه داشت، پنهان نکرد و گفت: بیت‌المال در اختیار تو است، آیا با این حال، مرا به جیره خود وعده می‌دهی؟ مگر جیره تو چه اندازه است؟ اگر همه آن را هم به من بدهی، دردی را دوا نمی‌کند. علی (علیه السلام) فرمود: ای برادر! هر کدام از من و تو نسبت به بیت‌المال به منزله یک نفر هستیم. آن‌گاه اشاره‌ای به بازار کوفه کرد و گفت: اگر گفتار من تو را قانع نمی‌کند، به کنار این صندوق‌ها برو که در بازار است و پول‌های تاجران در میانشان است. آن‌ها را بشکن و از پول آن‌ها بردار. عقیل پاسخ داد: ای امیرمؤمنان! آیا به من امر می‌کنی که صندوق‌های عده‌ای را بشکنم که توکل به خدا نموده و مقداری پول اندوخته‌اند؟ و پاسخ شنید: آیا تو به من دستور می‌دهی که در بیت‌المال را که از آن مسلمانان است بگشایم، با این که توکل به خدا نموده و آن را بسته‌اند؟ حال اگر می‌خواهی، شمشیرت را بردار، من نیز شمشیرم را برمی‌دارم و با هم به شهر «حیره» می‌رویم؛ در آن‌جا، بازرگانان ثروتمند زیادی هستند، به خانه یکی از آن‌ها یورش می‌بریم و اموالش را غارت می‌کنیم. عقیل حیرت‌زده گفت: آیا دزدی کنیم؟ علی (علیه السلام) فرمود: اگر از مال یک نفر دزدی کنی، بهتر از آن است که از اموال همه مسلمانان دزدی کنی، چراکه بیت‌المال، مال همه مسلمین است...



مرد مولاست

سید حمیدرضا برقی

چشم واکن احد آینه عبرت شد و رفت
دشمن باخته بر جنگ مسلط شد و رفت
آن که انگیزه‌اش از جنگ غنیمت باشد
باخبر نیست که طاعت به اطاعت باشد
داد و بیداد که در بطن طلا آهن بود
چه بگویم که غنیمت رقب دشمن بود
داد و بیداد برادر که برادر تنه‌است
جنگ را وامگذارید پیمبر تنه‌است
یک به یک در ملأعام و نهانی رفتند
همه دنبال فلانی و فلانی رفتند
همه رفتند غمی نیست علی می ماند
جای سالم به تنش نیست ولی می ماند
مرد مولاست که تا لحظه آخر مانده
دشمن از کشتن او خسته شده، در مانده
در دل جنگ نه هر خار و خسی می ماند
جگر حمزه اگر داشت کسی می ماند
مرد آن است که سر تا قدمش غرق به خون
آن چنانی که علی از احد آمد بیرون
می رود قصه ما سوی سرانجام آرام
دفتر قصه ورق می خورد آرام آرام
می رسد قصه به آن جا که علی دل تنگ است
می فروشد زرهی را که رفیق جنگ است
چه نیازی دگر این مرد به جوشن دارد
وان یکاد از نفس فاطمه بر تن دارد
کوچه آدین شده در همه‌همه آرام آرام
تا قدم رنجه کند فاطمه آرام آرام
فاطمه فاطمه با رایحه گل آمد
ناگهان شعر حماسی به تغزل آمد
می رود قصه ما سوی سرانجام آرام
دفتر قصه ورق می خورد آرام آرام

می رسد قصه به آن جا که جهان زیبا شد
با جهاز شتران کوه احد بر پا شد
و از آن آینه با آینه بالا می رفت
دست در دست خودش یک تنه بالا می رفت
تا که از غار حرا بعثت دیگر آرد
پیش چشم همه از دامنه بالا می رفت
تا شهادت بدهد عشق ولی الله است
پله در پله از آن مأذنه بالا می رفت
پیش چشم همه دست پسر بنت اسد
بین دست پسر آمنه بالا می رفت
گفت: این بار به پایان سفر می گویم
«بارها گفته‌ام و بار دگر می گویم»
راز خلقت همه پنهان شده در عین علی است
کلهکشان‌ها نخی از وصله نعلین علی است
واژه در واژه شنیدند صدا را اما...

گفتنی‌ها همگی گفته شد آن جا ما
سوخت در آتش و بر آتش خود دامن زد
آن که فهمید و خودش را به نفهمیدن زد
می رود قصه ما سوی سرانجام آرام
دفتر قصه ورق می خورد آرام آرام
شهر این بار کمر بسته به انکار علی
ریسمان هم گره انداخته در کار علی
بگذارید نگوییم که احد می لرزد
در و دیوار ازین قصه به خود می لرزد
می رود قصه ما سوی سرانجام آرام
دفتر قصه ورق می خورد آرام آرام
می نویسم که «شب تار سحر می گردد»
یک نفر مانده ازین قوم که برمی گردد

دنیا دو نیمه شد

نغمه مستشار نظامی

گل داد بذر سجده و دنیا دو نیمه شد
وقتی که فرق حضرت مولا دو نیمه شد
شمشیر آب دیده به دریا نمی رسد
سحر عصا کجاست که دریا دو نیمه شد؟
در انتظار زائر تنها و خسته اش
قبر غریب حضرت زهرا دو نیمه شد!
پشت درخت های دو عالم خمیده باد
وقتی تن تناور طوبی دو نیمه شد!
انگار ذکر سجده مولا عوض شده
سبحان رب... فزت... و اعلی... دو نیمه شد
شب زوزه می کشید و دل تنگ عاشقان
با رأی اکثریت آرا دو نیمه شد
نیمی میان کوفه و نیمی که سال هاست
در امتداد غیبت کبری دو نیمه شد
خون بر خطوط کوفی محراب سجده کرد
فرقی دو نیمه... وای نه دنیا دو نیمه شد!

تو کیستی؟

سلمان هراتی

زمین
بی تو تاولی معلق است
بر سینه آسمان
زمین اگر چشم داشت
بزرگواری تو این سان غریب نمی ماند
هیچ جرثقی جز قلب تو نسوخت
ای معنویت نامحدود!
زود است حتی در زمین
نام تو برده شود
زمین فقط
پنج تابستان به عدالت تن داد
و سبزی این سال ها
تتمه آن جویبار بزرگ است
که از سرچشمه ناپیدایی جوشید...
... عشق و شمشیر را
به یک بستر آوردی
دنیا نمی تواند بداند
تو کیستی؟

صبحی دگر می آید

سیدحسن حسینی

صبحی دگر می آید ای شب زنده داران
از قلله های پرغبار روزگاران
از بی کران سبز اقیانوس غیبت
می آید او تا ساحل چشم انتظاران
آید به گوش از آسمان: این است مهدی
خیزد خروش از تشنگان: این است باران
با تیغ آتش می درد آن وارث نور
در انتهای شب گلوی نابکاران
از بیشه زار عطرهاى تازه آید
چون سرخ گل بر اسب رهوار بهاران
آهنگ میدان تا کند او، بازماند
در گرد راهش مرکب چابک سواران
آینه آیین حق، ای صبح موعود
ماییم سیمای تو را آینه داران
دیگر قرار بی تو ماندن نیست در دل
کی می شود روشن به رویت چشم یاران؟





صبح عید

فاطمه دولتی

«مامان مامان! بیا»

گاز را کم می‌کنم و می‌روم توی اتاق، سرش توی دفترش است. نگاهم می‌کند و با خنده می‌گوید: ببین مامانی من حساب کردم ما سه نفریم ضرب در ۵۰۰۰ میشه ۱۵۰۰۰ تومان. موهای خرمایی‌اش را می‌بوسم. می‌گوید: پارسال بابا گفت سال دیگه میشیم چهار نفر. آبجی کوچولوت هم میاد، ولی امسال هم سه نفریم!

چانه لرزانش را می‌گیرم و می‌گویم: فاطمه جان تو که می‌دونی جای بابا خوبه. مگه میشه آدم پیش خدا باشه و جاش بد باشه؟ با چشمانی که سعی می‌کند نیارد نگاهم می‌کند و می‌گوید: دل‌م براش تنگ شده، مامان! فردا نماز میریم؟

صدای گریه زهرا مجال صحبت را نمی‌دهد، هنوز داغ‌داغ است. پارچه را خیس می‌کنم و می‌گذارم روی پیشانی‌اش. به نظرم بخار بلند می‌شود. زهرا آرام گرفته، فاطمه روی پایم دراز می‌کشد. روی موهایش دست می‌کشم. فکر می‌کنم خوابش برده که دوباره می‌پرسد: فردا نماز میریم؟

می‌گویم: نه، می‌بینی که حال زهرا بد. دعا کن صبح بتونم ببرمش دکتر. چیزی نمی‌گوید. صدای نفس‌های خش‌دار زهرا سکوت اتاق را می‌شکند. خیره می‌شوم به عکس روی طاقچه «من هم دل‌م برات تنگ شده. امسال نیستی که همه‌رو شش صبح بیدار کنی که بریم نماز، نیستی که بعد نماز شیرینی بخری و بساط صبحانه راه بندازی. کاش بودی. تنهایی سخته» صدای سرفه و گریه زهرا قاتی می‌شود. آن هفته دکتر گفت عفونتش شدید

شده و باید بستری شود، ولی پولش را از کجا بیاورم؟ خواب به چشمانم نمی‌آید، نمی‌دانم چند ساعت گذشته اما صدای اذان بلند می‌شود. سجاده سعید را پهن می‌کنم، فقط خدا می‌داند چه قدر دل‌م می‌خواهد برای نماز عید بروم. سر از سجده که برمی‌دارم فاطمه می‌گوید: قبول باشه.

می‌گویم: قبول حق، بیدار شدی؟

آره گفتم شاید بریم نماز.

به قد و قامت کوتاهش خیره می‌شوم. با چادر عین فرشته‌ها می‌شود.

شروع می‌کنم به شستن حیاط، سعید عادت داشت صبح عید

حیاط را آب و جارو کند. گل‌دان‌های شمعدانی را روی پله‌ها

می‌چینم. بوی نم خاک با عطر صبح عید

مخلوط می‌شود. باید پول قرض کنم،

زهرا جانی برایش

نمانده. در خانه را

می‌زنند. به فاطمه

که حالا گوشه حیاط

با عروسکش بازی





عید عاشقان خودساخته

چند تأمل کوتاه درباره عید فطر

عبدالله نیازی

عید فطر عید ما نیست!

عید رمضان آمد و ماه رمضان رفت صد شکر که این آمد و صد حیف که آن رفت در عید فطر، دل مؤمن بر سر دوراهی شادی عید و حزن رفتن ماه رمضان سرگردان است؛ نمی‌داند از آمدن آن، مسرور باشد یا از رفتن این محزون. عید فطر پاک‌ترین عیدهاست؛ چراکه پاداش یک ماه عبادت و شست‌وشوی جان در نهر پاک رمضان است. عید فطر، عید پایان یافتن رمضان نیست؛ عید برآمدن انسانی نو از خاکسترهای خویشتن است، مانند ققنوس که از خاکستر خویش دوباره متولد می‌شود.

رمضان کوره‌ای است که هستی انسان را می‌سوزاند و آدمی نو با جانی تازه از آن سر برمی‌آورد. عید فطر، شادی و دست‌افشانی بر رفتن رمضان نیست، بلکه برآمدن روز نو، روزی نو و انسانی نو است؛ زیرا قرار است رمضان با سحرها و افطارهایش، با شب‌های قدر و مناجات‌هایش، از ما آدمی دیگر بسازد. اگر در عید فطر در نیابیم که از نو متولد شده‌ایم، اگر تازگی را در روح خود احساس نکنیم، عید فطر عید ما نیست.

روز تکبیر

مستحب است که روزه‌داران پیش از آن که نماز عید را شروع کنند، بعد از چهار نماز تکبیرهای چهارگانه را بگویند: نماز مغرب شب عید، نماز عشاء، نماز صبح و بعد از نماز عید. مفهوم تکبیر همان بت‌شکنی و نابودی طاغوت و ستیز با مشرکان است و از این رو است که دشمن در همیشه تاریخ از تکبیر مسلمانان خشمگین و هراسان بوده است.

نوشته‌اند روزی منصور دوانیقی که از طاغوتیان بنی‌عباس بود، در کاخ مشغول خوردن غذا بود. مرد مسلمان دین‌داری از کنار کاخ می‌گذشت. در این هنگام صدای تکبیر او که حاکی از فطرت توحیدی‌اش بود، برخاست. وقتی منصور صدای الله‌اکبر را شنید، به نگرهبانان دستور داد که او را دستگیر کنند. هنگامی که مأموران آن مرد را آوردند، به او گفت: چرا در کنار کاخ من فریاد الله‌اکبر سر دادی؟ مرد گفت «منظوری از ادای ذکر الهی نداشتم.» اما منصور که یاری شنیدن این ندای طاغوت‌شکن را نداشت، دستور داد سر از بدنش جدا کنند.

اجر و اجرت روزه‌داران

حسن بن راشد می‌گوید: به امام صادق (علیه السلام) گفتم: مردم می‌گویند آموزش بر کسی که ماه رمضان را روزه گرفته در شب قدر نازل می‌شود. امام فرمودند: ای حسن! همانا به کارگر پس از فراغ از کار اجرت می‌دهند. پس آموزش روزه‌داران و اجرتشان در شب عید فطر به آنان داده می‌شود.

شب عید فطر از شب‌های بسیار پرفضیلت است و شب‌زنده‌داری و عبادت در آن سفارش شده است.

درباره روز عید فطر نیز مستحب است که انسان بسیار دعا کند و به یاد خدا باشد و روز خود را به بطالت و تنبلی نگذراند و خیر دنیا و آخرت بتلید.



می‌کند می‌گویم؛ در رو باز کن مامان. چادر به سر برمی‌گردم حیاط، ولی کسی نیست، فاطمه می‌آید سمتم. پاکتی را به طرفم می‌گیرد و می‌گوید: حاج آقای مسجد این رو داد، گفت بدم به شما، بعدش هم رفت.

پاهایم سست می‌شود. می‌نشینم روی پله، اشکم بی‌اراده می‌لغزد روی صورتم. خیره به پاکت پول نگاه می‌کنم. نمی‌دانم خوشحال باشم یا ناراحت. سعید عادت داشت فطریه را اول صبح بدهد، قبل از نماز.

دوباره در می‌زنند. با گوشه چادر اشک‌هایم را پاک می‌کنم می‌روم سمت در. مریم خانوم همسایه بغلی پشت در ایستاده.

- سلام مریم خانوم. عیدت مبارک!
- سلام دخترم! برای شما هم همین‌طور. خدا شوهرت رو بیامزه. نماز نمیری؟ دخترا اومدن بچه‌هارو گذاشتن پیش من رفتن نماز. می‌دونستم زهرا مریضه. من نگاهش می‌دارم تو برو.

- شرمندهام می‌کنید باید ببرمش بیمارستان، باید بستری بشه.

- باشه مادر جون. مگه نماز چه قدر طول می‌کشه؟ برو و بیا میگم پسرم ببرت بیمارستان.

صفه‌های آخر یک جای خالی پیدا می‌کنیم. فاطمه سریع جانمازها را پهن می‌کند. قلبم آرام گرفته و خنکای صبح صورتم را نوازش می‌کند. سبکام. دستانم می‌رود سمت آسمان، انگار یک نسیم خنک هم توی قلبم می‌پیچد و آرام آرام می‌آید بالا تا دهانم باز می‌شود و می‌گویم: اللَّهُمَّ أَهْلَ الْكِبْرِيَاءِ وَالْعَظَمَةِ، وَأَهْلَ الْجُودِ وَالْجَبْرُوتِ...





«وسواس» و ما ادراک ما «وسواس»؟!

محسن احمدی

وسواسی همان کثیرالشک نیست!

یک نکته مهم دیگر هم این است باید بین کثیرالشک و وسواسی فرق قائل شد. وسواس به کسی می‌گویند که به خیال خودش علم و یقین به نجاست دارد، در حالی که دیگران می‌دانند که علم و یقین او از روی وسوسه شیطان است و واقعیت ندارد. کثیرالشک هم به کسی می‌گویند که در مسئله‌ای زیاد شک می‌کند. حکم کثیرالشک این است که نباید به شک‌های خود اعتنا کند اما اگر جایی یقین داشت باید به یقین خود اعتنا کند.

حکم وسواسی

در رساله توضیح المسائل یک حکم کلی

چه کسی وسواسی است؟!

اول این که وسواسی شدن یک امر عرفی است؛ یعنی اگر مردم و عرف متدین جامعه به کسی بگویند که وسواسی شده است آن فرد وسواسی می‌شود؛ چرا که در عرف جامعه متدین، معلوم است که مثلاً برای آب کشیدن یک شیء نجس چه قدر آب مصرف می‌شود و یا چگونه باید در مقابل دیگران رفتار کرد؛ بنابراین هرگونه رفتاری که با این قاعده و روال عادی جامعه دین‌دار نسازد، می‌شود وسواسی. نکته دیگر هم این است که وسواس پوذن به تعداد انجام یک کار نیست که مثلاً با پنج بار شستن یک ظرف، حالت وسواسی به وجود بیاید بلکه قاعده همان رفتار خارج از روال است.

اگر تابه‌حال با آدم وسواسی روبه‌رو شده‌اید می‌دانید که جناب ایشان هم برای خودش و هم اطرافیانش زندگی سختی درست کرده است. تأکید بیش از حد بر آلوده بودن و یا نجس بودن همه چیز و همه کس باعث شده است که یک وسواسی نه‌تنها به مسئله ساده‌ای هم‌چون آب کشیدن پیایی دچار شود که حتی در معاشرت روزمره‌اش با دیگران هم دچار هزار و یک مشکل شده و از این طریق، حتی ظاهر ناپسندی از دین را به نمایش بگذارد. همان‌طور که اسراف هم از دیگر ویژگی‌های یک وسواسی است که خصوصاً با این وضعیت منابع آبی حسابی سر ناسازگاری دارد. این شماره را با این بهانه به وسواس اختصاص داده‌ایم.

است. مثلاً رفتیم به یک میهمانی و از قبل هم می‌دانیم که صاحب‌خانه چندان اهل نجس و پاکی نیست. اتفاقاً کودک خردسالی دارند و باز هم اتفاقاً جایی که ما نشستیم خیس است اما آیا این خیس از نجاست است؟ چون یقین نداریم خیر نجس نیست. راه دوم این است که صاحب یک چیزی خودش بگوید که آن نجس است. مثلاً مرد به خانمش بگوید که پیراهنش نجس شده. راه سوم هم این است که دو نفر عادل بگویند که چیزی نجس است. مثلاً در همان مثال مهمانی دو نفر از مهمانان عادل بگویند که خیس موردنظر نجس است؛ بنابراین در غیر این سه صورت حکم به پاکی می‌شود. سؤال بعدی این است که می‌دانیم که چیزی نجس است اما نمی‌دانیم که چیزهای دیگر را هم نجس کرده است یا نه. مثلاً بین لباس‌های کثیف، یک لباس خونی هم بوده. حالا همه لباس‌ها نجس شده‌اند؟ برای انتقال نجاست چند شرط باید باشد. اولاً که این دو چیز باید در کنار هم باشند. دوم این که یکی از آن‌ها باید خیس باشد. سوم این که آن خیس هم باید به قدری باشد که نجاست منتقل شود؛ بنابراین اگر دو چیز کنار هم نباشند مثلاً لباس روی زمین و دیوار کنارش که برخوردی با آن ندارد. یا خیس نباشند، بلکه هر دو خشک باشند، مثل خون خشکیده و یا این که خیس به حد انتقال نجاست نباشد، آن جسم موردنظر نجس نمی‌شود.

مسئله دیگر این هم است که مثلاً اگر پارچه‌ای به نجاستی آلوده شود همان محدوده که نجاست به آن رسیده را باید شست و نیاز نیست همه پارچه شسته شود. همین‌طور اگر جسم نجس موردنظر روان نباشد (مثل روغن جامد) نیاز نیست همه‌اش نجس به حساب بیاید. بلکه همان میزان نجس شده را می‌توان برداشت و باقی را به مصرف رساند؛ به‌همین سادگی! ●

نجاست کنند، مگر در مواردی که نجس شدن یک شیئی را با چشمان خود ببینند، به‌طوری که اگر فرد دیگری هم آن را ببیند، یقین به سرایت نجاست پیدا کند، فقط در این موارد باید حکم به نجاست کنند. استمرار اجرای این حکم در مورد افراد مزبور تا زمانی است که این حساسیت از بین برود.

راه درمان

یکی از راه‌های درمان وسواس هم این است که فرد موردنظر، احکام شرعی به‌ویژه احکام نجس و پاک شدن را بیاموزد تا منطبق روشن و ساده دین را در این موارد را آموخته و از آن حالت افراطی خارج گردد. کسی که با مسائل دینی برخورد دارد به‌درستی تصدیق می‌کند که اسلام دین سخت‌گیری نیست و نمی‌خواهد مسلمانان در سختی و زجر بیفتند. به همین خاطر است که در کلیت دین و به‌خصوص مسائل مربوط به نجاست و پاکی با مسائلی روبه‌رو نمی‌شویم که طاقت‌فرسا باشد. فرد مبتلا به وسواس حکم صحیح شرعی را نمی‌داند و یا می‌داند اما گرفتار وسوسه‌های شیطان می‌شود و این باعث می‌شود که طوری رفتار کند که خیال خودش را در مورد آن آسوده کند. هرچند این آسوده شدن همراه با زجر خودش و دیگران نیز باشد.

آدم‌های وسواسی باید روایات گسترده‌ای را که در مذمت وسواس آمده مطالعه کنند و هم‌چنین با دیده نقد و تأمل به احوال و اوضاع آشفته آدم‌هایی بنگرند که روزگاری مثل خودشان دارند.

تکرار چند مسئله ساده

یک سؤال که معمولاً برای خانم‌های خانه‌دار پیش می‌آید این است که اصلاً فلان چیز نجس است یا نه؟ برای این که ثابت شود که چیزی نجس است سه راه وجود دارد. راه اول، یقین است؛ یعنی خودش حتماً بداند که آن چیز نجس است. مشخص است که چیزی که نمی‌دانیم قطعاً نجس است؛ پاک

درباره عمل وسواسی آمده است که لازم است این دسته از دوستان تمام رفتارشان را بر اساس آن تنظیم کنند. **وسواسی نباید به شک‌های خود اعتنا کند و اگر اعتنا کند، کار حرامی کرده است و هر عملی را بیش از یک‌بار نباید انجام دهد و اگر انجام دهد، حرام است.**

دقت کنید حتی اعتنا به شک هم برای یک وسواسی حرام است چراکه همه پیامدهای بعدی از همین «اعتنا» شروع می‌شود.

چند قاعده شرعی ساده!

یک وسواسی اگر قصد اصلاح روبه‌خودش را داشته باشد، کافی است بداند که ما در باب نجاست و پاکی به‌عنوان مهم‌ترین بخشی که وسواس در آن جریان دارد، چند قاعده ساده داریم:

۱. هر چیزی که یقین به نجاست آن نداریم پاک است. به احتمال نباید اعتنا کرد؛ مثلاً: چیزهایی که می‌دانیم گاهی پاک و گاهی نجس هستند مثل کف دست‌شویی‌های عمومی که می‌دانیم گاهی با آب کر شسته می‌شوند و گاهی هم نجس می‌شوند تا وقتی یقین نداشته باشیم **همین الان قطعاً و صددرصد نجس شده است** پاک و هیچ وظیفه‌ای برای اجتناب نداریم.

۲. احکام اسلام بر طبق نظر مردم عادی است یعنی آن چیزهایی که به نظر مردم عادی از تراوش رطوبت مایع نجس، مرطوب می‌شود نجس می‌شود نه آن چه به دقت و حساب عقلی متأثر می‌شود؛ بنابراین در این مواقع نیاز به محاسبه و تخمین و... نیست.

۳. چیزی که نجس بوده و شک داریم پاک شده، نجس است. چیز پاکی هم که شک داریم نجس شده یا نه، پاک است؛ یعنی همان حکم اولشان را دارند. حالا اگر هم چیز پاکی داریم و نمی‌دانیم نجس شده یا نه **نیاز نیست که وارسی‌اش کنیم** بلکه بنا را بر همان پاکی می‌گذاریم.

۴. این‌گونه افراد حتی اگر گاهی یقین به نجاست هم پیدا کردند، باید حکم به عدم



ایمان خواسته شده تا مراقبت کافی را از خود و خانواده‌شان داشته باشند «یا ایها الذین آمنوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَ أَهْلِيكُمْ نَارًا؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! خود و خانواده‌تان را از آتش جهنم محافظت نمایید.» در روایتی از پیامبر اعظم علیه السلام نیز چنین آمده است «بدانید که همه شما مسئولید و نسبت به زیردستان بازخواست می‌شوید... مرد، سرپرست خانواده است و نسبت به آنان بازخواست می‌شود. زن مسئول خانه، شوهر و فرزندان اوست و در برابر آنان بازخواست می‌شود...»^۲ و به‌خوبی می‌دانیم که یکی از عرصه‌های نو در ساحت مدیریت خانواده، میدان فناوری و رسانه است که به مسئولیت‌های اهل ایمان افزوده شده است.

مدیریت رسانه، مسئولیت عاقلانه

وقتی با به سرزمین تازه‌ای می‌گذاریم، به حکم عقل لازم است با چندوچون آن آشنا باشیم تا از زبان‌های احتمالی در امان باشیم.

ازای هر یک تبلت، ده گوشی قابل اتصال به اینترنت خواهیم داشت. افزایش دستگاه‌های قابل اتصال به اینترنت، استفاده از آن برای دسترسی به خدمات حرفه‌ای، تفریحی و رسانه‌ای را نیز افزایش می‌دهد و باعث شکل‌گیری شرکت‌ها و مؤسسات جدیدی بر همین مبنا خواهد شد.^۱

همان‌طور که در این بررسی آمده است هر روز با سرعت سرسام‌آوری به مشتریان رسانه در دنیا افزوده می‌شود. نگاه واقع‌بینانه به مسئله فناوری حاکی از آن است که ما در گام نخست، نیازمند تربیت خود در راستای مدیریت رسانه و بهره‌وری از آن متناسب با هویت اسلامی و ایرانی هستیم و در گام بعدی نیازمند تربیت فرزندان و ارائه فرهنگ صحیح کار با رسانه‌ایم.

مدیریت؛ تکلیفی دینی

آموزه‌های دین ما را به خودمراقبتی در عرصه‌های مختلف دعوت می‌کند. در ششمین آیه از سوره تحریم، صراحتاً از اهل

«بررسی مؤسسه IHS نشان می‌دهد تا پایان سال ۲۰۱۵ تعداد ابزار و وسایلی که به اینترنت متصل هستند، به بیش از ۸/۱ میلیارد مورد رسیده است. به گزارش خبرگزاری فارس به نقل از زد دی نت، از جمله این وسایل می‌توان به رایانه‌های شخصی، تبلت‌ها، تلویزیون‌ها و برخی محصولات صوتی اشاره کرد. به‌طور متوسط در هر منزل چهار وسیله متصل به اینترنت وجود دارد. از مجموع ۸/۱ میلیارد وسیله متصل به اینترنت ۳ میلیارد و ۳۷۷ میلیون وسیله گوشی هوشمند بوده، یک میلیارد و ۸۴۵ میلیون وسیله رایانه شخصی و یک میلیارد و ۴۲۹ وسیله هم سخت‌افزارهای صوتی بوده‌اند. تبلت‌ها با ۷۳۳ میلیون مورد در رتبه چهارم، ابزار دارای تلویزیون با ۵۰۷ میلیون مورد در رتبه پنجم و تلویزیون‌ها با ۲۸۹ میلیون مورد در رتبه ششم هستند. با توجه به این که سالانه شاهد افزوده شدن نیم میلیارد گوشی هوشمند به جمع ابزار قابل اتصال به اینترنت هستیم، می‌توان انتظار داشت سهم تلفن‌های همراه در این مجموعه بیشتر از گذشته شود. به‌گونه‌ای که تا سال ۲۰۲۰ به

مدیر رسانه خود باشیم

یک خبر، یک هشدار!

ابراهیم اخوی (روان‌شناس)



نسخه‌های مدیریت

نسخه اول

ما موظف به خویش‌نمایی در همه زمینه‌ها هستیم. دعوت به تقوا یعنی دعوت به خودمدیریتی در عرصه‌هایی که وسوسه‌های فراوان در آن وجود دارد. این مهم در میدان فناوری و رسانه بیش از دیگر موقعیت‌ها ضروری است؛ زیرا معمولاً استفاده از رسانه با خلوت افراد مرتبط بوده و گمان بر آن است که احکام دین در خصوص دیدن و ارتباط‌گیری، منحصر به ارتباط‌های حضوری است. به همین دلیل میزان تأثیرپذیری اهل ایمان از چنین قلمرویی می‌تواند بالا باشد. پس ما موظف به رعایت تقوا در دنیای مجازی همانند دنیای واقعی هستیم.

نسخه دوم

آماده‌سازی خود و فرزندان برای داشتن برنامه و سبک در استفاده از رسانه بسیار مهم است. اگر نسل کنونی ما در حال گذار از سنت به مدرنیته است و بهانه قرار گرفتن در شتاب رودخانه‌ای بزرگ و پر قدرت را دارد، دست‌کم برای نسلی که به دست ما در حال تربیت است، اندیشه کنیم و با آموزش احکام و قوانین استفاده از رسانه، دادن برنامه برای کیفیت و کمیت استفاده از دنیای مجازی و نیز همراهی با آنان تا شکل‌گیری رویه صحیح استفاده، به بخشی از وظایف تربیتی خود در جنبه رسانه عمل کنیم.

نسخه سوم

دانستن، مقدمه تغییرات مهم است. زمانی که خود را آسیب‌ها در کنار مزایای دنیای نو باخبر شویم، هم در مراقبت فردی و هم در ارائه اطلاعات درست به فرزندان خود موفقیت بیشتری خواهیم داشت. توجه به هشدار کارشناسان رسانه و نیز رهنمودهای راهبران فکری و معنوی جامعه به‌ویژه مقام معظم رهبری در این باره بسیار راهگشا و تأمل‌برانگیز است.

نسخه چهارم

رانندگی در دنیای مجازی را بیاموزیم نه تنها سرنشین بودن را، برخورد فعال در عرصه رسانه و ارائه محتوای مفید و نگاه جهادی داشتن به این فضا برای کسانی که دانش، مهارت و ظرفیت این جهاد مقدس را دارند، می‌تواند هم پیشگیری از آسیب را برای آن‌ها رقم زند و هم در بحبوحه جنگ نرم با دشمنان ایمان و معنویت، یک نبرد مقدس و عبادت مبارک شمرده شود.

نسخه پنجم

ایمن‌سازی خود و خانواده با تقویت اخلاق و معنویت، نسخه دیگری است که در این میدان کارزار می‌تواند راهگشا باشد. زمانی که ذائقه وجودی خویش را با مناجات، یاد خدا، دعا، انس با مکان‌های مذهبی، مطالعه سرنوشت بزرگان اخلاق، مأنوس‌سازی فرزندان با رفتارهای دینی و مانند آن شکل دهیم، راهی مطمئن را برای دل‌زدگی از رها شدن و دل سپردن به دنیای مجازی برگزیده‌ایم. این نسخه در خصوص شکل‌دهی ذائقه خود و خانواده‌مان نسبت به موفقیت و رسیدن به اهداف مهم زندگی نیز کاربرد دارد.

پی‌نوشت‌ها

۱. خبرگزاری فارس، ۹۵/۲/۲۳.
۲. حکمت‌نامه کودک، ح ۳۱؛ صحیح مسلم، ج ۳، ص ۱۴۵۹، ح ۲۰.

امروزه همه ما در سرزمین فناوری به سر می‌بریم؛ برخی در حد ضرورت از این فضای بزرگ استفاده می‌کنند، برخی دروازه‌های فناوری را به روی خود بسته‌اند و گروهی هم دل به این دنیای نو باخته‌اند و هیچ معیار مشخصی برای میزان و نحوه استفاده از آن تعریف نکرده‌اند. از آن‌جایی که مسئولیت اولیه ما در قبال خود و خانواده‌مان است، لازم است پی‌رسیم ما کجای این دسته‌بندی قرار داریم تا در گام بعدی بتوانیم طرحی نو برای دیگران داشته باشیم. به همین دلیل از شما خوبان می‌خواهیم نگاهی به اطراف دنیای فناوری خود داشته باشید و نکته‌های روان‌شناختی مسئله را با ما همراهی نمایید.

راز اشتیاق

فنون پیچیده و حساب شده‌ای در رغبت‌آفرینی به رسانه به کار رفته است که متناسب با ویژگی‌های روان‌شناختی میلیاردها انسان در جهان است. یکی از اسرار اشتیاق به رسانه، تمایل انسان‌ها به تازه‌ها و نیز علاقه‌مندی به مطلع بودن است. بر همین اساس، بیش‌ترین سرمایه‌گذاری شرکت‌های فناوریانه بر نوآوری متمرکز شده تا به جمع مشتریان خود بیفزایند. راز دیگر آن، زندگی افراد در دنیای شلوغ و زندگی‌های فراگیر ذهنی است. ذهن‌های شلوغ دنبال بهانه‌ها و سوژه‌هایی هستند تا بخشی از اشتغال ذهنی آن‌ها را بکاهد. امروزه سریع‌ترین راهی که به فکر آدم‌ها می‌افتد این است که گوشی را در کف دستشان گرفته و با مرور اطلاعات متنی، تصویری و صوتی آن بخشی از آرام‌ذهنی را بکاهند؛ غافل از آن‌که راهی برای ترافیک بیشتر ذهن برگزیده‌اند و خستگی ذهنی را به سطح بیشتری رسانده‌اند.

ورای رسانه

تقریباً همه ما می‌دانیم که پشت‌صحنه این شوق‌آفرینی‌ها نسبت به رسانه، فرمول‌های پیچیده‌ای نهفته است که سودآوری کلان اقتصادی در کنار کنترل و مدیریت افکار مردم در سراسر دنیا هم‌زمان با پروژه ادعایی نظم‌نوین جهانی نهفته است. کشورهای پیشرفته از شکلات فناوری در مسیر اهداف بلندمدت خود حرکت کرده و به تدریج با سیطره اطلاعاتی و تصرف ذهن و جان انسان‌ها به اهداف خود نزدیک می‌شوند. در این میان، ضرورت مدیریت و جهت‌دهی استفاده از چنین ابزارهای بیش از هر زمان دیگری در میان اهالی ایمان پررنگ می‌شوند.



مردان زندگی

این شماره

ورود دیگران ممنوع

علی محمدصالحی

ناهیید به خاطر مشکل اضطراب خود، به مرکز مشاوره مراجعه کرده بود، ولی مشکل خاصی در ارتباط با زندگی مشترک خویش نداشت. شوهر او ورشکست شده بود و آن‌ها منزل و ماشین و وسایل زندگی‌شان را فروخته بودند و در یکی از اتاق‌های منزل والدین همسرش زندگی می‌کردند. ناهید می‌گفت که گاهی اختلاف‌نظرهایی با شوهرم پیدا می‌کنم و حتی گاهی صدایمان بر روی یکدیگر بلند می‌شود، اما وقتی همسرم منزل را ترک می‌کند و من نیز برای انجام کارهای روزمره از اتاق خارج می‌شوم، پدر و مادر شوهرم، با این‌که صدای ما را شنیده‌اند، هرگز دخالتی مبنی بر این‌که چه اتفاقی افتاده و یا نزاع و درگیری‌تان بر سر چه بوده، ندارند. اگر من هم نکته‌ای را مطرح کنم، آن‌ها در همان حدی که از آن‌ها پرسش یا نظرخواهی شده، نظرشان را می‌دهند...

رسول گرامی اسلام ﷺ فرموده‌اند «عالی‌قدرتر از همه مردم، کسی است که در آن‌چه به او مربوط نیست، مداخله نمی‌کند.»^۱

مزاحمت یا مساعدت؟

هر عمل، رفتار و عملکردی که از سوی اعضای خانواده همسران در زندگی آن‌ها اعمال می‌شود، همیشه ماهیتی مخرب ندارد، بلکه چنین اقدام‌هایی بستگی به شرایط و موقعیت موجود دارد. اگر این اقدام‌ها جنبه مخرب، منفی و آزاردهنده‌ای به همراه داشته باشد، مداخله یا مزاحمت است و اگر جنبه سازنده، مثبت و تعالی‌بخش داشته باشد، نام آن، همکاری و مساعدت می‌شود به شرط آن‌که:

۱. ورود به حریم مشترک زندگی همسران با خواست، میل و رضایت زن و شوهر باشند؛
۲. هر دو نفر آن‌ها، فرد واردشونده به حریم مشترک زندگی‌شان را قبول و دوست داشته باشند؛
۳. فرد واردشونده، از سلامت نسبی رفتاری و شخصیتی برخوردار باشد؛
۴. هم‌چنین وی در زندگی مشترک خویش از

اوضاع که خوب بود، سعید هم با همسر و بچه‌هایش گرم و با محبت بود؛ درست مثل یک همسر و پدر واقعی، اما امان از وقتی که اوضاع بر وفق مرادش نبود...

هما مشکل زندگی‌اش را با مادرش در میان گذاشت و از او این‌چنین شنید «پیش از این‌که اوضاع از این هم بدتر شود، با او جدی برخورد کن و تکلیفت را روشن کن...»

سعید که از سر کار برگشت، هما همان دم در به او حمله برد و پیش از این‌که سعید فرصت سلام کردن پیدا کند به او گفت «اگر بخواهی به رفتارهای بد و تندخویی‌هایت ادامه دهی، به همراه بچه‌ها به خانه مادرم می‌روم، پس تصمیمت را بگیر.»

سعید که شوکه شده بود باز هم با تندی رفتار کرد و کج خلقی‌شان داد و البته سبب شد هما به همراه بچه‌ها به خانه مادرش برود...

مهاجمان آشنا

حریم مشترک همسران فقط به خودشان اختصاص دارد. دوستان، فامیل، آشنایان و حتی والدین نباید بدون میل و رضایت آن‌ها به این حریم پا بگذارند. حتماً می‌دانید که براساس آمار و نظر بسیاری از استادان خانواده‌درمانی، این دخالت‌ها و همین ورودهای بدون اجازه از مهم‌ترین دلایل طلاق در کشور ماست.

هرچند در بیشتر موارد، خانواده‌ها با هدف دلسوزی و کمک ورود می‌کنند، اما در واقع، دخالت آن‌ها سبب ایجاد حساسیت نادرست و اختلاف‌نظرهای بیشتر بین همسران می‌شود و بدین ترتیب، ناخواسته به اختلاف‌ها دامن می‌زند. حتی با کمال تعجب در برخی موارد، والدین با بروز کوچک‌ترین مشکل در زندگی زناشویی فرزندشان، او را به جدا شدن از همسرش تشویق می‌کنند.

والدین چون فرزندشان را تکه‌ای از وجود خود می‌دانند، می‌پندارند حق دارند که درباره مسائل خانوادگی آن‌ها نیز تصمیم‌گیری یا اظهارنظر کنند؛ البته بدیهی است که همه پدر و مادرها یا دیگر نزدیکان این‌گونه نیستند و بیشتر آن‌ها هوشمندانه عمل می‌کنند:



شدن دوباره بدنناف از پدر و مادر است. گر خود رقیب، شمع است، اسرار از او بپوشان
کآن شوخ سر بُریده، بند زبان ندارد^۶

غماز خانگی

گاهی یکی از زوجین، بدون هماهنگی و تأیید همسرش مواردی را با فامیل، دوستان، آشنایان و به‌ویژه با اعضای خانواده خود در میان می‌گذارد و یا کوچک‌ترین اختلاف و مشکل درون خانواده را در سریع‌ترین زمان ممکن برای اطرافیان گزارش می‌کند. این رفتارها بسیار آسیب‌زاست؛ چراکه هم باعث اختلاف و ناراحتی میان زن و شوهر می‌شود و هم حریم خصوصی آن‌ها را به روی دیگران می‌گشاید و زمینه مداخله‌شان را فراهم می‌سازد.

غم حبیب، نهان په، ز گفت و گوی رقیب که نیست سینه آریاب کینه، محرم راز^۷

لازم است شما و همسرتان زمانی که آرامش دارید، درباره پیامدهای آگاه کردن دیگران از مسائل درون خانواده، با هم صحبت کنید و بدون متهم کردن همسر یا سرکوفت زدن به او از آثار منفی این کار بگویید.

عشق‌بازی کار بازی نیست، ای دل سر بیاز زان که گوی عشق، نتوان زد به چوگان هوس^۸

به همسرتان یادآوری کنید که شما دیر یا زود بالأخره مشکلاتتان را حل می‌کنید، اما خاطره آن هرگز از ذهن نزدیکان پاک نمی‌شود و فقط تصویر مخدوشی از روابطتان را برای آن‌ها به نمایش می‌گذارد. خداوند به احترام گذاشتن پدر و مادر تأکید بسیاری فرموده است، اما ما نباید جایی را به بهای ویران کردن جای دیگر، آباد کنیم. همان‌طور که پدر و مادر بر گردن ما حق دارند، همسر و فرزندان هم حق دارند. وقتی زن و شوهر به هم محرم می‌شوند، پدر و مادر با آن‌ها نامحرم می‌شوند؛ البته منظور محرم و نامحرم شرعی نیست، بلکه منظور این است که همسران نباید سرّ شماع بین خودشان را حتی به پدر و مادرشان هم بگویند؛ زیرا ازدواج شروع استقلال و بریده

کتمان

خداوند درباره دو زنی که اسرار درون خانه خود را افشا کردند، به همسر نوح و همسر لوط مثال می‌زند که اگرچه تحت سرپرستی دو بنده صالح خدا بودند ولی به آن‌ها خیانت کردند و پیوندشان با آن دو، سودی برایشان نداشت.^۹

چو شمع، هر که به افشای راز شد مشغول بسش زمانه، چو مقرّض در زبان گیرد^{۱۰}
خیانت آن‌ها هرگز انحراف از جاده عفت نبود و همسر هیچ پیامبری هرگز آلوده به بی‌عفتی نشده است، بلکه آنان اسرار خانه را به دشمن اطلاع می‌دادند.^{۱۱}

خداوند در آیه دیگری نیز فرموده‌اند «به خاطر بیاورید هنگامی را که پیامبر ﷺ یکی از رازهای خود را به بعضی از همسرانش گفت، ولی او رازداری نکرد و به دیگران خبر داد.»^{۱۲}

حضرت علی علیه السلام نیز در حدیث ارزشمندی می‌فرماید «تمام خیر دنیا و آخرت، در این دو چیز نهفته شده: کتمان سرّ و دوستی با نیکان؛ و تمام شرّ، در این دو چیز نهفته شده: افشای اسرار و دوستی با اشرار.»^{۱۳}
جالب این‌جاست که همسران نه تنها نباید اختلاف‌هایشان را با دیگران در میان نهند که حتی در گفتن طرح‌ها و برنامه‌های زندگی‌شان نیز می‌بایست احتیاط پیشه کنند و لب فرو گیرند. پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله فرموده‌اند «در برآوردن نیازهایتان از کتمان کمک بگیرید؛ چراکه هر صاحب نعمتی مورد حسد واقع می‌شود.»^{۱۴}

آه و فریاد که از چشم حسود مِه چرخ در لحد، ماه کمان ابروی من منزل کرد^{۱۵}
هم‌چنین امام هادی علیه السلام فرموده‌اند «آشکار کردن چیزی که هنوز محکم و استوار نشده، موجب تباهی آن می‌شود.»^{۱۶}

پی‌نوشت‌ها

۱. نهج‌الفصاحه، ص ۲۲۲.
۲. ر.ک. مداخله و مشکل‌آفرینی در زندگی همسران، صص ۲۹-۲۸.
- ۳ و ۴ و ۵. حافظ.
۶. اگر شمع هم نگهبان معشوق است، راز عشق خود را بر او فاش مکن که این گستاخ بی‌قرار، اختیار زبانش در دست خودش نیست. (شرح جلالی بر حافظ، ج ۲، ص ۷۱۰).
۷. تحریم، ۱۰.
۸. هر کس هم‌چون شمع افشای راز کند، چه‌بسا زمانه هم‌چون قیچی زبانش را کوتاه کند.
۹. تفسیر نمونه، ج ۲۴، ص ۳۰۱.
۱۰. تحریم، ۳.
۱۱. بحار‌الانوار، ج ۲۲، ص ۷۱.
۱۲. همان، ج ۷۰، ص ۲۵۰.
۱۳. حافظ.
۱۴. بحار‌الانوار، ج ۲۲، ص ۷۱.



باخونسردی بیکنجکاوی

فرحناز ایوبی



به حکم زن بودن

وارد اتاقش که می‌شوم رگبار کلمات است که به سمتم شلیک می‌شود؛ چرا آمده‌ای؟ نمی‌خواهم بیایی و جملاتی مشابه که به تلخی می‌نشیند بر روحم، متحیر نگاهش می‌کنم. چه شده؟ انگار همین سؤال ساده بیشتر آتش خشمش را شعله‌ور می‌کند؛ اصلاً نپرس چه شده! فکر نکنی برایت حرف می‌زنم. از دیروز تا الان فهمیده دارم می‌پرسد چیزی نگفته‌ام، حالا تو یک‌دفعه آمده‌ای و انتظار داری بگویم چه شده؟

نگاهش می‌کنم، پشت این همه خشم، یک زخم است؛ زخمی عمیق و دلی شکسته. می‌فهمم دلیل برخورد تندش، نبودنم در زمانی است که باید حضور می‌داشتم. می‌نشینم کنارش، آرام و بی‌صدا، بدون پرسش، بدون اصرار.

به حکم زن بودن می‌دانم قرار نیست سؤال پیچش کنم تا برایش شرح ماجرا را بگویم. اصلاً سؤال پیچ کردن برای ارضاء حس کنجکاوی خود آدم است نه آرام کردن دیگری، همین است که آدم را بیشتر عصبی می‌کند. فکر کن، ناراحت باشی، خسته و دل شکسته باشی، گوش شنوا بخواهی یا شانه‌ای برای تکیه دادن، یا دستی جهت یاری اما او فقط سؤال پیچت بکند و حس کنجکاوی‌اش که ارضا شد برود، دردت دوا می‌شود؟! نه مضاعف می‌شود. زن به حکم زن بودن، می‌خواهد آرام آرام بگوید و برسد به اصل مطلب، از حواشی شروع می‌کند، از یک جایی که شاید به نظرش نقطه شروع است و ختمش می‌کند به آن‌جا که باید؛ شاید حتی شرح ماقوع را هرگز نگوید اما کنارش که بنشینم، آرام و با مهربانی که نگاهش کنی، شروع می‌کند به برون‌ریزی، بعد کم‌کم می‌توانی دست‌هایش را هم بگیری یا فاصله‌ات را کمتر کنی، بگذاری کمی اطمینان کند به بودن، همین.

همین‌طور که آرام نشستام کنارش شروع به صحبت می‌کند، از همه‌جا می‌گوید، حرف‌هایی که به‌ظاهر ربطی به هم ندارند اما مرتبط‌اند، نمی‌پرسم خب که چه؟ نمی‌پرسم بعدش؟ نمی‌پرسم ارتباطش، نمی‌پرسم حالا چی شده؟ فقط همین‌طور که کنارش نشستام و نگاهم به دست‌هایم است اجازه می‌دهم بفهمم دارم به حرف‌هایش گوش می‌دهم، کم‌کم نگاهم را می‌چرخانم سمت صورتش و گاه‌گاهی با نگاه می‌گذارم بفهمم درکش می‌کنم، حرف‌هایش را می‌فهمم. یک «ووهوم» کافی است. اشک‌هایش سرازیر می‌شود و با بغض ادامه می‌دهد.

یک ساعت یا کمی بیشتر کنارش می‌نشینم و او حرف می‌زند و من گوش می‌دهم؛ دیگر در صدایش خشم نیست، غصه است، درد است؛ می‌گوید و اشک می‌ریزد و نگاهش را می‌زدد. آخر آخرش آرام می‌شود بدون آن که بگوید چه شده، بدون آن که بفهمم دقیقاً چه رخ داده اصلاً مگر مهم است شرح ماقوع؟ مهم این بود که بداند هستیم، می‌شنوم و درکش می‌کنم. مهم این بود که آرام شود و الان آرام شده. کمی بیشتر می‌نشینم کنارش، نفس عمیق می‌کشد و همه دردش را با زدم می‌دهد بیرون، آن وقت می‌توانم بروم. مریم این‌گونه مواقع، دلخور و عصبی می‌شود، برخی قهر می‌کنند، بعضی‌ها غمگین‌اند، بعضی‌ها نیازشان به شنیده شدن را صریح می‌گویند؛ خلاصه هر کسی یک واکنشی دارد اما تقریباً همه انتظار شنیده شدن در خونسردی و بدون کنجکاوی را دارند. ●

راه و رسم مادری

وارد اتاق که می‌شود، بی‌مقدمه دست می‌برد سمت شکلات‌های روی میز که آن‌جا نشسته‌اند برای پذیرایی! یکی را برمی‌دارد، باز می‌کند و می‌گذارد در دهانش؛ بعد نگاهی دورتادور اتاق می‌اندازد و می‌رود می‌نشیند روی صندلی روبه‌رو، مادر با چشم دنبالش می‌کند اما چیزی نمی‌گوید. چند لحظه بعد دوباره از جا بلند می‌شود و می‌رود شکلاتی دیگر بردارد که مادر با حرکات چهره منعش می‌کند.

دخترک با چهره سبزه نمکی، موهای کوتاه لخت و گیره‌سر زردرنگ خودش را می‌اندازد در آغوش مادر و آرام می‌نشیند. لذت می‌برم از این آزادی و منع به‌جا؛ آن‌جا که ممانعتی ندارد کودک را آزاد می‌گذارد و آن‌جا که رفتار دخترک نیازمند جهت‌دهی است بدون آن که شخصیت کودک را نزد سایرین تخریب کند او را منع می‌کند.

به یاد مهمان غریبه‌ای می‌افتم که چند سال پیش مهمانمان بود و دختر ۷-۸ ساله‌اش که از قفسه کتاب‌ها و میز کامپیوتر بالا می‌رفت و مادر خونسرد نشسته بود. بی‌ادبی کودک غریبه آن قدر از حد گذشت که رسم مهمان‌نوازی را کنار گذاشتیم و عتابش کردیم که بنشین و مادر هم‌چنان بی‌تفاوت بود! یا کودک آشنایی که هر کجا مهمان شوند مادر با چشم دنبالش می‌کند و خط و نشان می‌کشد که «خانه رفتیم حسابت را می‌رسم»؛ این خط و نشان‌ها آن قدر زیاد است که گاه صاحب‌خانه واسطه می‌شود تا دخترک لحظاتی را هم‌بازی دیگران شود و نکشد کودکی را در چشمان پر حسرتش.

واقعاً چه می‌شود که حد وسط را از یاد می‌بریم و گاه راه افراط می‌رویم و گاه تفریط. نتیجه یکی می‌شود کودکی جسور اما بی‌ادب، و نتیجه دیگر می‌شود کودکی به‌ظاهر مؤدب اما بدون اعتمادبه‌نفس. چه می‌شود یادمان می‌رود کودک، کودک است به حکم کودکی باید کودکی کند اما تربیت از همان اوان کودکی لازم است گاه حذر، گاه تشویق و گاه آزادی.

نگاهی به مادر روبه‌رویم می‌اندازم، تفاوتی با دیگر مادران ندارد فقط شاید به باکالاسی ظاهری بعضی‌ها نباشد اما راه و رسم مادری را خوب می‌داند.

نگاه معمولی

آن روزها توی مسیر رفت‌وآمد به منزل، خانه‌ای بود با در بزرگ کرمی، دری که همواره باز بود و پرده‌ای برزنتی فضای حیاط را امن می‌کرد از نگاه رهگذران. در آستانه در همواره دختری بلندبالا را با نشانگان داون شاهد بودیم؛ دختری که ظاهر چهره‌اش نشان از عقب‌ماندگی ذهنی‌اش می‌داد. همواره از جلوی در منزلشان که رد می‌شدم حواسم بود به قدر کفایت فاصله بگیرم، نگاهش نکنم و سریع عبور کنم چراکه شاهد بودم با دستان پر قدرتش گاه بی‌هوا از پشت حمله می‌کند به عابران و ضربه‌ای جانانه مهمانشان می‌کند.

همواره برایم سؤال بود چه می‌شود که برخی رهگذران باید بی‌مقدمه، یک توستری مهمانش شوند؟ سؤالم بی‌جواب مانده بود تا رسیدیم به مبحث عقب‌ماندگان ذهنی و سخنان استاد که از روحیه حساس آنان سخن می‌گفت، این که رفتار و نگاهمان به آنان باید ملایم و در عین عطوفت باشد، به‌دور از خشم و عصبانیت، به‌دور از تحقیر و حس ترحم. گفت نگاهمان به آنان همواره باید توأم با مهربانی و آرامش باشد چراکه اگر مراقب کلام و نگاهمان نباشیم، به‌خوبی این تلخی و گزندگی را درک کرده و یک‌باره می‌بینیم که ناغافل می‌زنند! و از آن‌جا که توان بدنی بالایی دارند، خوب هم می‌زنند. آن‌جا بود که آن دختر بلندبالا را به یاد آوردم که همواره در آستانه در می‌ایستاد اما به هر کسی کار نداشت. او نگاه‌ها و معانی آن را خوب درک می‌کرد، تکرار نگاه‌های تلخ، آزارش می‌داد، همان نگاه‌هایی که ما افراد معمولی را هم آزار می‌دهد منتها یک جورایی حرمت نگاه می‌داریم و رد می‌شویم از کنار گزندگی آن، اما آنان لزومی به حرمت نگاه داشتن نمی‌بینند، پس به‌راحتی انتقام می‌گیرند.

خب اگر دوست نداریم مورد انتقام واقع شویم کمی مراقب رفتار و نگاه خودمان باشیم. یک لبخند، یک نگاه معمولی، همین.



دست را گرفت تا زمین نخوری، دستش را بگیر تا زمین نخوری



عکسها حرفها

حضور قلب



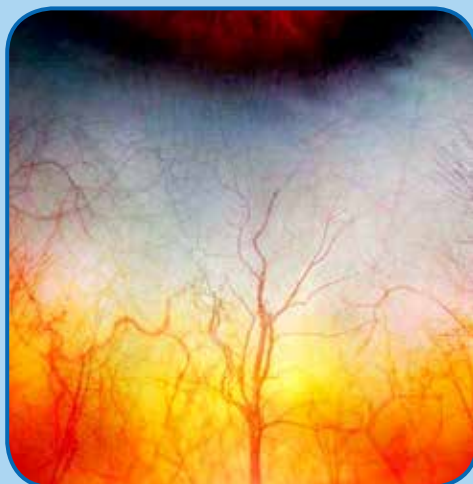
لبخندهای روستایی چه قدر ساده و عمیق اند.

بهترین معلم، باهوش ترین شاگرد، سرسبزترین کلاس



بدون شرح





✦ نقاشی های خدا در چشم های ما

✓ یک خانواده خوشبخت



✦ این گونه چادر به سر کردن بوی حضرت زهرا (ع) نمی دهد. ✓





قناعت در شادکامی

دکتر حمیدرضا نمازی

بچه که بودیم، زنگ تفریح برایمان زنگ تحرک و بالا و پایین پریدن بود. پله‌ها را دو تا یکی پایین می‌آمدیم و نشاطی چند دقیقه‌ای را تجربه می‌کردیم. هرچه بزرگ‌تر شدیم، تفریح کردن انگار پیچیده‌تر و دشوارتر شد. شاید اقتضای زندگی همین باشد. بزرگ‌ترها سخت‌تر می‌خندند و دشوارتر لذت می‌برند. افرادی هم که می‌خواهند یکباره تا ته لذت بروند، مجال شادی‌های کوچک را از دست می‌دهند و البته گاهی غم‌هایی بزرگ را استقبال می‌کنند. هنر زندگی حکیمانه، قناعت در شادکامی است. چند ملاحظه جدی در آداب تفریح شایان توجه است:

۱. تفریحاتی که پس از مرارت طولانی ممکن می‌شوند، گاهی افسار روزگار را از دست‌انمان می‌ربانند؛ مثل دانش‌آموزانی که آخرین امتحانشان را می‌دهند و سرخوشانه شیطنت می‌کنند، ما نیز انگار می‌خواهیم تقاص سختی‌های گذشته را از زندگی با تفریح کردن بگیریم. حواسمان باشد ما بر تفریح غالب شویم نه آن بر ما.
۲. تفریح کردن قواعد مخصوص به خود را دارد؛ نه از این سوی بام بیفتیم و بی‌قاعده و قانون تفریح کنیم و نه از آن سوی بام که خیال کنیم قواعد تفریح کردن همان قواعد زندگی کاری و حرفه‌ای ماست.
۳. هرچه می‌گذرد، تفریحات کم‌تحرک‌تر می‌شود؛ جوانانی که سر به گوشی همراهشان دارند و کودکانی که با رایانه دستی‌شان مشغول‌اند. چند وقت پیش کودکی را دیدم که کتابی حقیقی را چنان ورق می‌زد گویی برگه‌ای مجازی را از رایانه دستی‌اش با لمس ورق می‌زند. سلطه جهان مجازی بر ما و جذابیت آن، جنبه ورزشی و حرکتی تفریح را گرفته است.
۴. در تفریح کردن دچار مد نشویم. این که در آستانه هر تعطیلی مقصد همه ما یکی می‌شود، نشان از ادغام تفریح و روزمرگی دارد. تنوع معقول در تفریح شرط لذت بردن از آن است.
۵. تفریحاتی که بر جسم و جانمان خراش می‌اندازد، خرابمان می‌کند. این فکر نادرستی است که در ازای عرض زندگی، طولش را رها می‌کنیم. حکیم آن است که محاسبه لذت کند.
۶. ما در تفریح کردن جنبه‌هایی از وجود خود و دیگران را می‌شناسیم که در زندگی حرفه‌ای و نیز روزمرگی هرگز مجال آن شناخت فراهم نمی‌شد. تفریح کردن از این حیث مغتنم است.
۷. هنر آن است که آدمی بتواند بطالانش را به فراغت تبدیل کند و از دل فراغت، تفریحاتی خلق کند که بخشی از معنای زندگی‌اش باشد.

فقیر اما خوشحال

منصور ضابطیان

کوبا عجیب‌ترین سرزمینی است که تا امروز دیده‌ام؛ ترکیبی از فقر، شادمانی، طبیعت، زشتی و زیبایی محض و... جایی که شبیه هیچ جای دیگر نیست. فقر آمیخته با زندگی شکل نمونه‌وار از رفتار انسانی را در کوبا به تصویر می‌کشد، اما این فقر در هیچ لحظه‌ای از بین‌برنده شادی نهادینه شده در جان کوبایی‌ها نیست. بر خورد با مردم کوبا ما را که در این گوشه دنیا عادت به نق زدن داریم و یک ناراضی‌پسندی عمومی تاریخی نسبت به همه چیز داریم، بسیار شگفت‌زده می‌کند و این پرسش را پیش‌رویمان می‌گشاید که

فقیر اما خوشحال

چند متن مهمان از مطبوعات دیگر



نوآوری در آشپزی ایرانی کجاست؟

حسین درخشان

هفته پیش در یک رستوران هندی در مرکز تهران که معمولاً می‌روم، برای چندمین بار پلوی کشمیری خوردم. این دفعه این قدر مزه داد که جو گیر شدم و دیشب یک پلوی کشمیری برای خودم و خانم درست کردم. جایتان خالی، بد نشد. ولی دوباره مرا به فکر فرو برد. چرا آشپزی ایرانی تغییر نمی‌کند؟

پلوی کشمیری را احتمالاً می‌شود چندین جور درست کرد، ولی دستوری که من از توی اینترنت و سایت خانم ترلا دلال، آشپز مشهور هندی که دو سال پیش درگذشت، برداشتم شامل این‌ها بود: هل، دارچین، میخک، چند جور میوه تازه مثل آناناس، پرتقال، سیب و زردآلو، مغز بادام و بادام هندی و کشمش، کمی خامه، گلاب، شکر و نمک، کمی شیر و البته برنج ساده.

خیلی چیزهای این دستور را می‌توانید عوض کنید، ولی مسئله این است که آدم عادت‌های غذایی‌اش را بشکند و چیزهای تازه‌ای را تجربه کند. فرض کنید با الهام از پلوی کشمیری، همین عدس پلوی ساده خودمان را چه‌طور می‌شود با کمی خلاقیت در ادویه، یا اضافه کردن کمی میوه مثل زردآلو و مثلاً کمی مغز بادام خلال شده و کمی شیر تنوع داد.

عجیب این است که حتی در رستوران‌ها هم معمولاً آدم از این نوآوری‌ها در آشپزی ایرانی نمی‌بیند.

واقعاً چرا؟ آیا عجیب نیست که ما ایرانی‌ها که بیشتر از خیلی از مردم دنیا شیفته چیزهای جدید و فن‌آوری‌های تازه هستیم، وقتی به شکم می‌رسد این همه محافظه‌کاریم؟ ربطی هم به سن و طبقه اجتماعی ندارد، همه تقریباً به یک اندازه درباره غذا محافظه‌کاریم.

غذاهای رایج ایرانی به جز این که مزه‌هایشان صدها سال است کوچک‌ترین تغییری نکرده، از نظر شیوه پخت و نیز از نظر ظاهر و قیافه هم اصلاً عوض نشده‌اند. مثلاً همه می‌دانیم که سبزی‌ای که سرخ‌شده و بعد ساعت‌ها جوشیده هیچ ویتامینی برایش باقی نمی‌ماند، ولی هنوز قورمه‌سبزی به شیوه عصر پیش از کشف ویتامین درست می‌شود.

یا مثلاً قیافه فستجان را از دید یک خارجی که مزه بی‌نظیر آن را هنوز نجشیده در نظر بگیرید. یک بشقاب پر از یک مایع غلیظ قهوه‌ای‌رنگ با یک بافت عجیب! باید قبول کنیم که اصلاً تصویر خوبی ندارد، ولی واقعاً با اضافه کردن چند برگ سبز یک گیاه معطر مثل ریحان یا مرزه یا نعناع روی آن چه‌قدر می‌تواند زیبا شود. حتی شاید کمی هم به آن طعمی جدید و دل‌پذیر اضافه کند.

غذاهای محلی زیادی در ایران هستند که می‌توانند منبع الهام طراحان آشپزی باشند. همین‌طور غذاهای کشورهای اطرافمان در آسیا. خلاقیت هم که همیشه میسر است. پس فقط به چند سرآشپز باسواد و خلاق و خوش‌سلیقه و شجاع نیاز است که روحی تازه در کالبد غذای ایرانی بدمند؛ و البته به مشتریانی که از این نوآوری‌ها استقبال کنند و ماهی یک‌بار محافظه‌کاری مفرط ایرانی درباره غذا را کنار بگذارند.

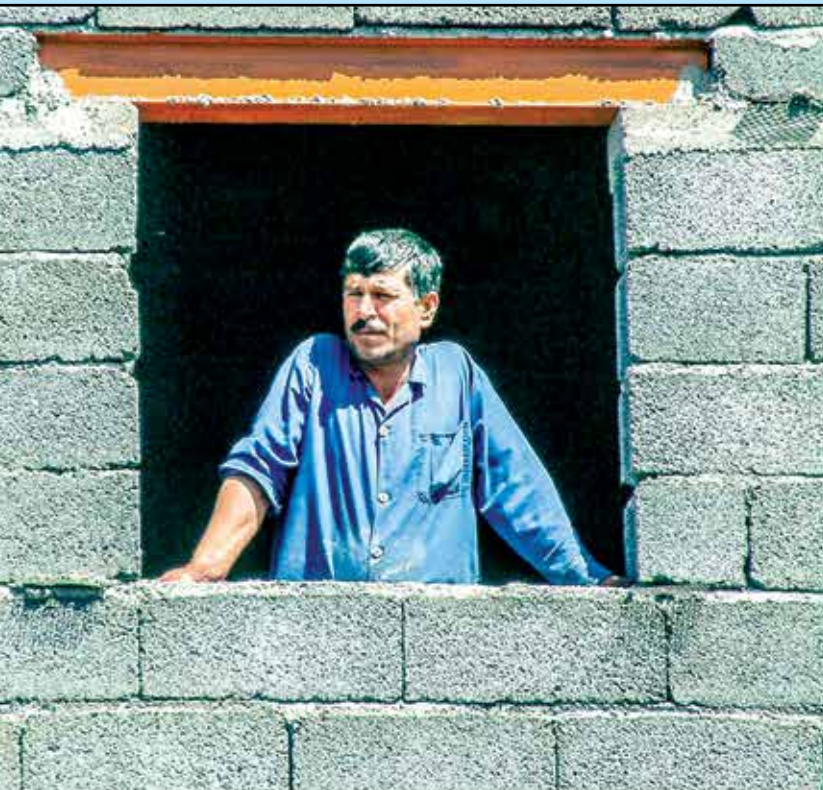
چگونه می‌شود با این میزان فقر تا این حد شادمان بود؟ در سفر به کوبا بیش از هر چیز به دنبال پاسخ این پرسش بودم و در نهایت به یک جمع‌بندی رسیدم؛ «مردم کوبا نمی‌خواهند چیزی را در جهان تغییر دهند!» من این نسخه را تجویز نمی‌کنم اما فقط می‌بینم که همین تصمیم ضامن زندگی آرام‌تری برای آن‌ها بوده است. آن‌ها نمی‌خواهند سوراخ لایه از آن را بدونند و... در نگاهی دیگر، کوبایی‌ها پیش از آن که غصه نداشته‌هایشان را (که فراوان هم هست) بخورند، یاد گرفته‌اند چه‌طور با داشته‌هایشان (که فراوان هم نیست) شادمان باشند؛ مهارتی که احتمالاً هنر نیست و گرنه این یکی هم نزد ایرانیان بود و بس.





سایه و آفتاب‌های زندگی

محمدحسین شیخ‌شاهی



مدتی به دارو و درمان هم احتیاج پیدا کند و حتی فرصت‌های کاری‌اش محدود شوند. از سوی دیگر، این شرایط با خستگی جسمی و روحی ایجاد شده، به احتمال زیاد به کاهش کیفیت کار منجر خواهد شد. از این‌ها گذشته، قرار گرفتن زیر تیغ آفتاب، او را سریع‌تر تشنه می‌سازد و بعید نیست به پرداخت هزینه‌ای برای رفع تشنگی ناچار کند!

آفتاب و سایه‌های زیادی وجود دارد که با برکت زندگی شما سروکار دارند؛ بنابراین در کنار همه تدابیری که اندیشیده‌اید، در انتخاب گزینه‌ها دقت کنید. از همین لحظه شروع کنید. به وضعیت خود نگاهی بیندازید. در چه شرایطی مشغول خواندن این نوشته‌ها هستید؟ آیا این بهترین وضعیتی است که می‌توانستید برای خود رقم بزنید؟ مثلاً نحوه نشستن، نور محیط،

دلیل در سایه بایستند، برکت درو خواهد کرد؟! یا راز آن در ترجیح سایه پر آفتاب است؟ آیا این توصیه به ما نمی‌گوید که برخی وضعیت‌ها نسبت به وضعیت دیگر برکت بیشتری دارند؟ آیا می‌توان موارد دیگری را شبیه به این حدس زد؟

چگونگی وضعیت شما از دو مسیر در معیشت شما تأثیر می‌گذارد؛ اول از طریق تأثیری که در خود شما و خصوصاً در درازمدت، بر روی سلامت جسمی و روحی شما خواهد گذاشت و دوم با تأثیری که در نتیجه کار می‌گذارد و مصرف یا بهره‌وری را افزایش یا کاهش می‌دهد. برای مثال، کسی که در آفتاب حرکت می‌کند، شرایط جسمی دشوارتری را تحمل می‌کند و این باعث می‌شود توان جسمی او با سرعت بیشتری تضعیف شود. اگر این کار همیشگی او باشد، ممکن است پس از

در انجام کارهایتان بهترین موقعیت و شرایط را جست‌وجو و انتخاب کنید. این یکی از نکات بسیار ساده، بدون دردسر، کاملاً شدنی و البته مهم در تدبیر معیشت است، به شرط آن که به اندازه کافی از دقت، حوصله و اراده برخوردار باشید. باید بتوانید وضعیت خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که هزینه‌های شما در کوتاه‌مدت و بلندمدت به حداقل برسد.

در منابع اسلامی نقل شده است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فردی را به دنبال کاری فرستادند اما همین که وی از پیامبر جدا شد و زیر آفتاب سوزان به سمت مقصدش راه افتاد، پیامبر صلی الله علیه و آله صدایش زدند و چون برگشت، به او فرمودند: از مسیر سایه برو؛ سایه برکت دارد. به نظر شما، چه رازی در این توصیه پیامبر وجود دارد؟ و آیا این برکت فقط در خود سایه است و اگر کسی بدون

دمای هوا و موارد جزئی دیگری از این قبیل، چه قدر آگاهانه ترتیب داده شده‌اند؟ آیا متوجه تفاوت‌هایی که در وضعیت‌های مختلف وجود دارد و پیامدهای هر کدام از آن‌ها هستید؟ آیا کاری هست که بتوانید برای بهبود شرایط فعلی خود انجام بدهید؟ ایجاد وضعیت مناسب، در مرحله اول، بدون هزینه است؛ یعنی قرار نیست امکانات تازمای تهیه کنید و کافی است از میان مسیرهای مختلف، بهترین را انتخاب کنید؛ به همان ترتیب که در ترجیح سایه بر آفتاب شاهد بودیم. در همین مرحله، فرصت‌های بی‌شماری وجود دارد که در کشاکش عجله‌ها و بی‌خبری‌ها و اهمال‌کاری‌های ما غالباً نادیده گرفته می‌شوند؛ بنابراین سعی کنید حداقل درباره کسب‌وکار تان اطلاعات خود را به‌روز نگه دارید؛ به خود بقبولانید که حتی کوچک‌ترین تفاوت‌ها را نباید نادیده بگیرید؛ اگر جای بهتری برای مطالعه شما وجود دارد همین الان جای خود را تغییر بدهید!

در مرحله دوم، ممکن است بهبود وضعیت شما هزینه‌هایی هم داشته باشد اما در مجموع به نفع معیشت شما منتهی شود. به صورتی متعادل این هزینه‌ها را پرداخت کنید. گاهی خرید وسیله‌ای با کیفیت‌تر و استاندارد، هم راحتی بسیار بیشتری را برای شما به ارمغان می‌آورد، هم کار شما را کیفیت می‌بخشد و چه‌بسا بار برخی مخارج دیگر را نیز سبک‌تر سازد.

خوششان خویش را رها نکنید

زندگی شما، یک جنبه فردی دارد و یک جنبه اجتماعی؛ و البته یک جنبه دیگر هم دارد که این دو را به هم پیوند می‌دهد و آن جنبه خانوادگی است؛ یعنی ارتباط با کسانی که هم‌خون شما هستند؛ نه دقیقاً خود شما و نه از شما کاملاً جدایند؛ به همین دلیل به آن‌ها می‌گویند: اقوام

و «خوششان». نگه‌داشتن این پیوندهای خانوادگی و فامیلی، یا همان چیزی که به آن «صله‌رحم» گفته می‌شود، به‌شدت مورد توصیه اسلام است، اما این کار بالرش نه فقط از این جهت که یک کار اخلاقی و انسانی است، بلکه به خاطر ثمرات فراوانی که در زندگی فردی و خصوصاً در وضعیت مادی انسان دارد قابل توجه است.

امام صادق (علیه السلام) فرمودند «صله‌رحم، کارها را پاکیزه می‌سازد، اموال را رشد می‌دهد، حساب را آسان و بلا را دفع می‌کند و بر رزق نیز می‌افزاید»^۱ این روایت به‌تنهایی برای نشان دادن اهمیت مادی این کار غیرمادی کافی است؛ نه فقط وقتی از افزایش رزق سخن می‌گویید بلکه در همه مواردی که شمرده شده، نوید زندگی‌ای زیباتر را می‌دهد.

البته هر کار پرارزشی، دشوار است و هرچه دشوارتر باشد، ارزش بیشتری دارد؛ به‌علاوه، ثمرات بیشتری هم در پی خواهد داشت. ممکن است موانع متنوع و متعددی پیش روی شما وجود داشته باشد. قبل از هر چیز مطمئن باشید، این فقط شما نیستید که برای انجام صله‌رحم مشکلاتی دارید. مهم این است که چه کسی از عهده این موانع برمی‌آید و کار درست را انجام می‌دهد. برخی‌ها روحیه رفت‌وآمد ندارند یا در مهارت‌های روابط اجتماعی ضعیف‌اند و از آن فرار می‌کنند، برخی با اختلافات پیچیده و سنگین خانوادگی و حتی کدورت‌ها و دشمنی‌هایی روبه‌رو هستند. ممکن است پای مفسده‌ها و زبان‌های دیگری هم در میان باشد که خیر کسی را در قطع پیوندهای خانوادگی قرار دهد. با این حال و تا آن‌جا که خطری جان و دین انسان را واقعاً تهدید نکند، نگه‌داشتن روابط خویشاوندی، یک اصل است و باید برای از میان برداشتن موانع آن همت داشت.

صله‌رحم، زندگی مادی شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این تأثیر آن‌چنان قطعی و حتمی است که حتی به افراد دین‌دار و نیکوکار منحصر نمی‌شود. به این روایت حضرت رسول (صلی الله علیه و آله) توجه کنید «مردمی هستند که اهل بدکاری‌اند و نیکوکار نیستند، اما چون صله‌رحم می‌کنند، دارایی‌شان رشد می‌کند و عمرشان طولانی می‌شود؛ این‌ها اگر اهل خیر و نیکی بودند، چه بهره‌ها می‌بردند!»^۲ کنایه از آن‌که وقتی بدکاران از این سنت عمومی هستی استفاده می‌کنند و بهره‌اش را می‌برند، چرا نیکوکاران چنین نکنند درحالی‌که به خاطر نیکوکاری‌شان به مراتب بیشتر از دیگران بهره می‌برند؟! حیف نیست که این فرصت را نالایقان غنیمت شمرند و شایستگیان از دست بدهند؟ فراموش نکنیم که تدبیر معاش، مجموعه‌ای از تدابیر مختلف است که هر کدام در جای خود، عمل می‌کنند و گوشه‌ای را برای بهبود زندگی، تنظیم و هماهنگ می‌سازند، اما برخی از این تدبیرها، ویژه‌اند! اهمیت فوق‌العاده‌ای که در پاسداشت روابط خویشاوندی وجود دارد، باید آن را در میان برنامه‌های شما جایگاهی ویژه بخشید؛ آن‌گونه که بسا به‌اندازه تلاشتان در کسب‌وکار و محاسبه‌های دقیق‌تان در دخل‌وخرج، به صله‌رحم بیندیشید و نه تنها حساب‌و‌کتاب مادی، مانع رفت‌وآمدتان نشود، بلکه از داشته‌های مادی خود برای اصلاح و تقویت این روابط خرج کنید. شاید این همان گرهی باشد که برای بهبود وضعیت اقتصادی‌تان باید باز شود.

پی‌نوشت‌ها

۱. من لایحضره الفقیه، ج ۳، ص ۱۵۷.
۲. الکافی (ط - دارالحدیث)، ج ۳، ص ۴۰۳.
۳. همان، ص ۳۹۷.



نانتان گرم آبتان خنک (سرد)

به ۱۲ دلیل نباید آب یخ بنوشیم

به کوشش ابراهیم عابدی

جذب می‌شود، حتی سریع‌تر از غذای جامد. این ماده سطح روده را می‌پوشاند و تبدیل به چربی شده و محل مناسبی برای سرطان می‌شود.

۱. اگر بعد از غذا آب یخ میل کنید اسید معده رقیق شده و تأثیر هضم‌کنندگی آن کاهش پیدا می‌کند. در نتیجه معده برای تجزیه کردن غذاهای مصرف شده دچار مشکل می‌شود. از آن بدتر این‌که این مواد غذایی در معده باقی می‌مانند تا اسید رقیق شده به حالت اول برگشته و بتواند وظیفه خود یعنی تجزیه غذاها را به‌درستی انجام دهد. در این مدت‌زمانی که مواد غذایی در معده تلبار می‌شوند زمان کافی برای اکسید شدن و تولید باکتری‌هایی که باعث معده درد می‌شوند وجود دارد.

۹. با نوشیدن آب یخ بعد از غذا، فرد احساس خستگی می‌کند و میل زیادی به خوابیدن یا حداقل استراحت کردن دارد. در واقع نوشیدن یک لیوان آب یخ باعث ایجاد خستگی جسمی و سستی و کسالت روحی می‌شود.

۱۰. نوشیدن آب سرد، به کاهش حافظه و زمینه‌سازی برای بیماری‌هایی مثل آلزایمر و زوال عقل منجر خواهد شد.

۱۱. از نظر طب سنتی، کبد چرب، چاقی مفرط، نفخ زیاد شکم، هضم نشدن غذا و بیوسست‌های مزمن پیامد خوردن آب یخ است.

۱۲. نوشیدن آب یخ با نی موجب بروز سردرد در میان خانم‌ها می‌شود. اگر

سابقه میگرن یا سردرد دارید، نوشیدن آب با دمای اتاق توصیه می‌شود. ●

۱. نوشیدن یک لیوان آب تگری یک شوک بزرگ به متابولیسم یا سوخت‌وساز بدنتان وارد می‌کند. متابولیسم بدن همیشه به‌طور طبیعی دنبال دمایی نرمال برای رسیدگی به وظایف خود است. زمانی که آب یخ می‌خورید، بدن به‌جای این‌که از انرژی در یافتی از غذاها برای تأمین نیازهای ارگان‌های بدن استفاده کند برای تنظیم و نرمال کردن دمای خود استفاده می‌کند.

۲. دمای بدن ۳۷ درجه است. برای رفع حس تشنگی، آب باید خنک باشد ولی با نوشیدن آب یخ (نزدیک صفر درجه) دمای بدن به یکباره کاهش می‌یابد و این یعنی ایجاد یک سکنه خفیف موقتی که ممکن است حتی در افراد سردمزاج به سکنه و ایست قلبی منجر شود. این عمل حتی در برخی ورزشکاران به مرگ ناگهانی منجر شده است.

۳. ضعیف شدن تدریجی کبد و در نهایت بروز کبد چرب از پیامدهای نوشیدن آب سرد است.

۴. باعث ناباروری و ضعف قوای جنسی می‌شود و بر اعصاب و روان نیز تأثیرات نامناسبی می‌گذارد.

۵. با جمع کردن رگ‌های خونی اطراف معده سبب کند شدن عمل جذب می‌شود.

۶. به سردردهای کشنده در مغز منتهی می‌شود؛ چون وقتی دمای معده و دستگاه گوارش ناگهان کم می‌شود، حرارت از مغز کشیده می‌شود و این زمینه سردردهای سخت خواهد شد.

۷. نوشیدن آب سرد پس از غذا خوردن سرطان‌زاست. آب سرد می‌تواند توده‌های چربی را که شما با غذا خورده‌اید سفت و منجمد کند تا حدی که دستگاه گوارش را برای هضم کردن به‌زحمت بیندازد. در نتیجه دچار معده درد، حالت تهوع و ریفلاکس معده می‌شوید و هضم و دفع چربی‌های زائد مشکل‌تر خواهد شد. این عمل فرایند هضم غذا را کند کرده و نیز زمانی که این توده‌های چربی با اسید معده ترکیب می‌شود تجزیه شده و به‌سرعت توسط روده

ضرر آب سرد برخی اوقات بسیار بیشتر است:

۱. صبح ناشتا
۲. بعد از حمام
۳. در حالت جنابت (که باعث لک و پیس می‌شود، مگر این‌که فرد وضو گرفته باشد)
۴. با شکم خالی



تن این خوردنی‌ها را نلرزانید

چند ماده غذایی که نباید در یخچال نگهداری شوند

تابستان است و داغی هوا و هول برداشتن ما از فاسد شدن غذاها و هل دادنشان به سمت یخچال، اما دست نگه‌دارید و به قول معروف «همه را به یک چوب نرانید!» برخی از غذاها را بیرون یخچال هم بگذارید، ضرر نمی‌کنید و بعضی‌ها را هم که اصلاً نباید بگذارید پایشان به آن غار سرد برسد. در این صفحه، اسامی این دسته آخری را آورده‌ایم؛ البته طبق مدرک و سند تحقیقات تازه علمی

آواکادو

از ما بهترانی که بول خرید این میوه خاص را دارند، این را هم می‌دانند که هوای سرد مانع از رسیدنش می‌شود.



سیب

سؤال: یکی از چیزهایی که باعث فاسد شدن سیب می‌شود، چیست؟ جواب: یخچال! در یخچال، ظاهر سیب تغییر نمی‌کند، اما وقتی آن را برش می‌زنید می‌گویید ای دل غافل!



موز

این میوه زرد قد خمیده را قبل از رسیدن می‌چینند، برای رسیدنش هم باید خارج از یخچال نگهداری شود تا با درجه حرارت اتاق به تدریج برسد. برای نگهداری‌اش هم توصیه‌های متفاوت دارند از آویزان کردن در نایلونی که هوا درونش نرفته باشد، نگهداری در روزنامه، ورق‌های آلومینیومی و... با تأکید بر این که برای نگهداری آن را نشویید



روغن زیتون

می‌دانستید روغن زیتون در یخچال تند می‌شود؟ ما هم نمی‌دانستیم.



گوجه‌فرنگی

اهل فن می‌گویند مزه این گوجه اهل فرنگ در یخچال خراب می‌شود و سرمای آن مانع از رسیدن و خوشمزه‌گی‌اش می‌گردد.



پیاز

جناب پیاز به سرما حساسیت دارند و باید همیشه در معرض جریان هوا باشند.



عسل

کی تا حالا دیده‌اید عسل فاسد شده باشد؟ پس برای چی باید فضای یخچال را با آن اشغال کرد و حتی باعث شرک زدش شد؟!



میوه‌های هسته‌دار

برای میوه‌های هسته‌داری هم مثل کیوی، زردآلو، انبه، آلو و هلو هم یخچال را توصیه نمی‌کنند. یک دلیلشان این است که کال می‌مانند.



کدو حلوائی

این میوه خوش‌خاصیت هم باید همیشه جایش خشک و تاریک باشد و البته در معرض جریان هوا



قهوه

می‌خواهید قهوه خوب بشود؟ آن را به جای خنک، تاریک و خشک تبعید کنید، اما اگر می‌خواهید برای مدت طولانی (فوقش یک ماه) قهوه را نگهداری کنید، در یک کیسه بدون هوا بریزید و در فریزر بگذارید.



سیب‌زمینی

درباره این نماد بی‌غیرتی! به حرف اتحادیه سیب‌زمینی کاران کانادا استاد می‌کنیم که «سیب‌زمینی را باید در جای خنک و تاریک نگهداری کرد. در یخچال نشاسته آن خیلی زود به قند تبدیل می‌شود. سیب‌زمینی را در کیسه پلاستیک نگهداری نکنید، بلکه در یک قوطی مقوایی که به خوبی در جریان هوا باشد بگذارید.»



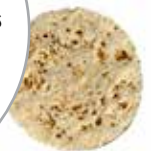
هندوانه

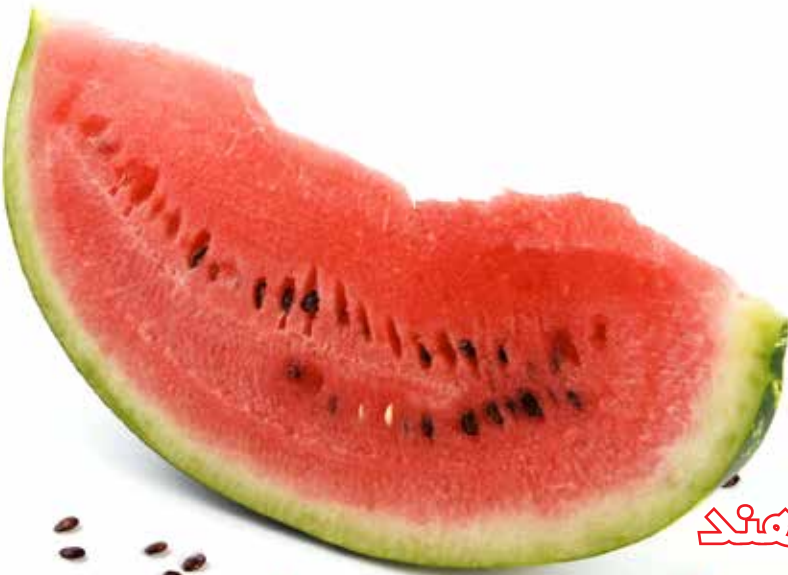
تا کارد به شکمش نزده‌اید آن را داخل یخچال نگذارید. محققان می‌گویند در یخچال ماده بتاکاروتن آن که در بدن به ویتامین آ تبدیل می‌شود از بین می‌رود.



نان

اگر کم و به اندازه بگیرید، مجبور نمی‌شوید برای نگهداری‌اش به این موجود سردمزاج رو بیندازید! چون نان در یخچال رطوبت خود را از دست می‌دهد و جویدن آن مشکل می‌شود.





مقدانه از هند

به کوشش ابراهیم عابدی

۱۲. خاصیت ضد التهابی دارد و باعث تسکین درد مفاصل می‌شود.

۱۳. هندوانه مولد خون رقیق است؛ بنابراین برای کسانی که خون غلیظ دارند مناسب است.

۱۴. در تسکین و آرامش اعصاب بسیار مفید بوده و به رفع کم‌خوابی کمک می‌کند.

۱۵. ترکیب آب هندوانه با سکنجبین علاج‌کننده یرقان و دفع‌کننده سنگ کلیه است.

۱۶. مصرف هندوانه برای کاهش وزن مناسب است و لاقط این که قدرت چاقی‌کنندگی ندارد.

۱۷. این میوه، تقویت‌کننده معده، مفید برای ورم مثانه و تعدیل‌کننده چربی خون است.

۱۸. هندوانه را به این دلیل که سوزش معده را تسکین و تورم را کاهش می‌دهد، باعث بهبود رشد چشم، مغز، سیستم ایمنی و عصبی جنین می‌شود و آب بدن را هنگام بارداری تنظیم می‌کند، میوه‌ای مناسب برای زنان باردار می‌دانند. بعد از ایمنان نیز خوردن هندوانه توصیه می‌شود چون به افزایش شیر در زنان شیرده کمک می‌کند.



خواص تخم هندوانه

قدیمی‌ترها به‌راحتی از تخم هندوانه نمی‌گذشتند و از آن خوراکی مغذی و مناسب برای جیب کودکان، پذیرایی‌ها و

طراوت و انرژی توصیه می‌کنند.
۴. این میوه از طریق کاهش التهاب رگ‌ها، از سکنه قلبی و فشارخون جلوگیری می‌کند. همچنین سرطان روده، بیماری قلبی، آرتروز هماتوئید، سرطان پروستات و شدت آسم را کاهش می‌دهد.

۵. هندوانه چون ادرارآور و تصفیه‌کننده است، یکی از بهترین‌ها برای تمیزی و پاک‌سازی کلیه‌ها و همچنین بهبود سلامت کبد است.

۶. لایه سفید داخل هندوانه برای زخم گلو و دهان بسیار مفید است و دارای آمینواسیدی است که باعث بهبود عملکرد قلب، گردش خون و دستگاه ایمنی بدن می‌شود.

۷. برای تعدیل مزاج مناسب است؛ بنابراین افرادی که صفرا در معده و کبدشان زیاد تولید می‌شود بیشتر از این میوه مصرف کنند.

۸. باعث می‌شود پوست، حدود چهل درصد کمتر اشعه ماوراءبنفش را جذب کرده و مدت طولانی‌تری شفاف و درخشان بماند.

۹. تأثیر مناسبی در کاهش استرس دارد و یک کاهنده استرس طبیعی است که ضرری برای بدن ندارد.

۱۰. برخی‌ها ترکیب شیر با آب هندوانه را برای برطرف کردن ناراحتی‌های ذهنی و فکری مناسب می‌دانند.

۱۱. گفته می‌شود هندوانه تأثیر صدماتی را که در اثر استعمال دخانیات، سموم محیطی و داروها وارد بدن می‌شود، کاهش می‌دهد.

میوه‌ای که در این دو صفحه به آن پرداخته‌ایم، برای رشد و نمو احتیاج به روزهای گرم آفتابی دارد و نام آن از ترکیب (هند+دانه) گرفته شده است.

این مسافر هندی در ایران دارای نمونه‌هایی چون قرقی، محبوبی، جهرمی، ترکمن، شریف‌آباد، یوسف سفید همدان ... بوده و از نظر رنگ دارای انواع زرد عسلی، زرد نیاتی و سرخ و همچنین تخم‌هایی به رنگ سیاه، سرخ یا ابلق است.



تپل بر خاصیت

خیلی‌ها هندوانه را فقط با خواصی مثل عطش‌زدایی و تأمین آب موردنیاز بدن می‌شناسند، درحالی‌که این میوه فواید بسیار گسترده‌تری دارد:

۱. هندوانه از ۹۲ درصد آب و ۸ درصد قند طبیعی تشکیل شده، میوه‌ای سرد و تر است و از جمله بهترین‌ها برای خنک شدن و رفع عطش است.

۲. این میوه به‌عنوان یک ترکیب رطوبت‌دار می‌تواند برای افرادی که دچار ناراحتی‌های دهان، حلق یا گلو هستند و همچنین پوست یا مزاج خشک دارند و یا لاغر هستند مؤثر واقع شود.

۳. هندوانه را برای زودن خستگی‌های روزمره و به‌عنوان یک میان‌وعده شگفت‌انگیز

۱. قسمتی از میوه که روی خاک قرار دارد سفید می‌ماند، که در هندوانه‌های رسیده، به زردی متمایل می‌شود، هرچه این لک زردتر باشد، هندوانه رسیده‌تر است.
۲. هرچه فاصله خطوط انتهایی هندوانه به یکدیگر نزدیک‌تر باشند (خطوط نازک‌تر باشند) بهتر است.
۳. با فشردن هندوانه رسیده بین دست‌ها به راحتی صدای فشرده شدن گوشت شنیده می‌شود، درحالی‌که در هندوانه‌های نارس، سفت بوده و به سختی فشرده می‌شود.
۴. هرچه هندوانه نسبت به جنه‌اش سبک‌تر باشد، تردتر و رسیده‌تر است مشروط بر این‌که پوک نباشد.
۵. رنگ هندوانه خوب باید به صورت یکدست باشد. پررنگی و کم‌رنگی پوست هندوانه نیز دلیلی برای تشخیص کیفیت هندوانه نیست، چراکه رنگ پوست هندوانه بسته به نوع آن متفاوت است.
۶. هرچه خطوط هندوانه موازی‌تر، صاف‌تر و راست‌تر باشند بهتر است، هم‌چنین هندوانه با خطوط زوج بهتر است.
۷. برخی هندوانه‌ها از طریق تزریق برخی مواد شیمیایی زودتر و سریع‌تر رشد می‌کنند و گاهی به حدی بزرگ می‌شوند که ترک برمی‌دارند؛ مصرف این هندوانه‌های دستکاری‌شده به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود. ●

تقریباً سه ساعت بعد از غذا و یک ساعت قبل از غذا میل کنید؛ زیرا اگر بلافاصله بعد از غذا خورده شود، در هضم اختلال ایجاد می‌کند.

۲. نباید آن را با میوه‌های دیگر مخلوط کرد، زیرا تولید نفخ شکم می‌کند.

۳. خوردن هندوانه را در حالت ناشتا به‌ویژه در هوای گرم توصیه نمی‌کنیم.

۴. اگر بعد از خوردن هندوانه چند دانه از تخم‌های آن را هم با پوست جویده و میل کنیم، از نفخ کردن جلوگیری می‌کند.



شیرین ترش کن

اگر هندوانه‌ای طعم خوب و شیرین نداشته، هندوانه را از وسط به دو قسمت تقسیم کنید. قبل از این‌که پوست میوه را از آن جدا کنید مقداری نمک (خیلی کم) روی سطح آن بپاشید و حدود ۲۰ دقیقه آن را در همین وضعیت قرار دهید. به این ترتیب، به تدریج آب‌میوه از سلول‌های پوست به بخش خوراکی آن منتقل خواهد شد و هنگامی که هندوانه را می‌خورید نه تنها شور مزه نخواهد بود، بلکه در مقایسه با قبل شیرین‌تر نیز خواهد شد. توجه کنید نباید این مسئله موجب عادت شود.



هندوانه‌داری

اگر هندوانه را نبریده‌اید، یکی دو روز آن را در دمای اتاق نگاه‌دارید. اگر هندوانه سرد می‌پسندید، فقط اندکی قبل از خوردن، هندوانه را در یخچال بگذارید، نه طولانی‌تر.



تشخیص مهم است!

علمای فن، برای انتخاب یک هندوانه خوب و رسیده این توصیه‌ها را دارند که البته ما فقط نقل‌کننده هستیم و هیچ ضمانتی در این باره به شما نمی‌دهیم:

شب‌نشینی‌های بلند زمستان می‌ساختند، ما هم اگر خواص این مغز را بدانیم، بعد از این به آن بی‌مهری نخواهیم کرد:

■ فیبر موجود در تخمه هندوانه باعث بهبود عملکرد گوارشی و دفع مناسب مواد زائد در بدن می‌شود که نتیجه آن سلامت پوست است.

■ روغن تخمه هندوانه سرشار از اسیدهای چرب ضروری است که برای پوست مناسب است، سموم را از پوست دفع می‌کند و نهایتاً پوستی شاداب و با قابلیت ارتجاعی بالا برایتان به ارمغان می‌آورد.

■ از التهاب‌های پوستی، خراش‌ها و زخم‌ها پیشگیری کرده، تولید چربی در پوست را کنترل می‌کند و برای جوش و سایر اختلالات پوستی مفید است.

■ موجب بهبود عملکرد قلب، سیستم ایمنی و فشارخون بهینه می‌گردد.



شما نخورید لطفاً

۱. افرادی که دیابت دارند باید بدانند که هندوانه با سرعت بالایی قند خون را بالا می‌برد. آن‌ها می‌توانند هندوانه‌های بخورند که محصول کود شیمیایی نباشد.

۲. خوردن هندوانه برای افراد سردمزاج یا کسانی که معده سرد دارند مضر است و در طولانی‌مدت باعث ضعیف شدن قوای جنسی، عملکرد هضم و درد مفاصل می‌شود؛ بنابراین بهتر است این افراد به همراه هندوانه، عسل و قند مصرف کنند.

۳. افراد مبتلا به درد معده در خوردن هندوانه اسماک کنند.

۴. زیاده‌روی در خوردن هندوانه برای طحال زیان‌آور است.

۵. مصرف هندوانه در افرادی که آلرژی یا حساسیت فصلی یا غذایی دارند ممنوع است.



چند توصیه

۱. هندوانه را باید همیشه بین دو غذا، یعنی



تو خود خودتی

سلسله مباحث مهارت‌های کودکان

محمد حسنی (روان‌شناس)

کسی یک‌شبه خیاط نمی‌شود؛ همان‌طور که کسی یک‌شبه نقاش و خوش‌نویس؛ خیاطی، نقاشی و خوش‌نویسی از جنس مهارت هستند و هیچ مهارتی یک‌شبه به دست نمی‌آید. پارچه و تابلو برای تبدیل شدن به یک اثر هنری ارزشمند، باید با دستان هنرمندی ماهر نوازش شوند.

برای یک زندگی سالم و بانشاط نیز درست مثل همان پارچه یا تابلو به انسان‌هایی نیاز داریم که با مهارت‌های زندگی آشنا باشند و بدانند که از هر مهارتی در چه زمانی، در چه موقعیتی و به چه صورتی استفاده کنند.

اما این مهارت‌ها چیست و چگونه زندگی را لبریز از خوشبختی می‌کند؟ مهارت‌هایی که برای ساختن زندگی کودکان ما خوشایند و مؤثر هستند، عبارت‌اند از: خودآگاهی، همدلی، برقراری رابطه مؤثر، مهارت روابط بین فردی سازگارانه، تصمیم‌گیری و حل مسئله، تفکر انتقادی و تفکر خلاق، و مهارت مقابله با هیجانات منفی و استرس.

این مهارت‌ها برای کودکان است و والدین فقط باید بیاموزند که چگونه می‌توانند فرزندانشان را از کودکی با این مهارت‌ها آشنا سازند. در این شماره به اولین مهارت اشاره می‌کنیم:

خودآگاهی

خودآگاهی یعنی شناخت خود. کسی که استعدادها و ضعف‌هایش را بشناسد، با امکانات و محدودیت‌های زندگی خود آشنا باشد، بداند چه چیزی برای او ارزش دارد و چه چیزی بی‌ارزش است، بداند در زندگی چه آرزوهایی دارد و چه اهدافی را دنبال می‌کند، و خلاصه این که وضعیت فعلی خود را در زندگی فردی و اجتماعی، دنیوی و اخروی بشناسد، به خودآگاهی رسیده است. شناخت درست از خود، مقدمه داشتن زندگی بر اساس واقعیت، پذیرش خود و تلاش برای حرکت رو به جلو است.

منابع خودآگاهی

هر کودکی موفقیت‌ها و شکست‌هایی را تجربه می‌کند و اصلاً بخش مهمی از قضاوتی که او در فرایند خودآگاهی درباره خود دارد، بر اساس همین پیروزی‌ها، سرخوردگی‌ها و همچنین اظهارنظرهایی است که دیگران به‌ویژه والدینش درباره او داشته‌اند؛ یعنی والدین، یکی از منابع مهم خودآگاهی در کودک هستند؛ البته نه تنها کودک بلکه ما بزرگسالان نیز به چنین منابعی برای یافتن شناخت خود نیازمندیم. چه بسا اطرافیانی هم چون همسر و والدین، به نکته‌هایی از رفتار ما توجه داشته باشند که در حالت عادی خود ما از آن غافلیم و دانستن آن‌ها می‌تواند ما را به شناخت بهتری از خودمان برساند.

هر کودک، در آغاز درباره ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی‌اش به خودآگاهی می‌رسد که در سنین بالاتر، خودآگاهی معنوی نیز به این آگاهی‌ها اضافه می‌شود.

تب شبیه شدن

معمولاً کودکان می‌خواهند شبیه دیگران شوند. این مسئله تا سن پیش‌دبستانی قابل قبول است، اما از هفت تا دوازده سالگی، سنی است که اگر کودک خود را نشناسد، به توانمندی‌های خود آگاه نخواهد شد و برای شکوفا کردن آن تلاش نخواهد کرد. در مقابل اگر خود را بشناسد، زمینه پذیرش خود و در نتیجه رسیدن به عزت‌نفس در او شکل می‌گیرد. اما چگونه یک کودک به خودآگاهی می‌رسد؟

برای رسیدن به این مهارت او می‌بایست چهار گام بردارد:

۱. من شبیه ندارم

باید کودک دریابد یا دیگران متفاوت است. شخصی منحصر به فرد است و با هیچ‌کس دیگر از همه جهت شبیه نیست. باید بداند میلیاردها آدم کوچک و بزرگ قبل از او آمده‌اند و میلیاردها نفر نیز بعد از او خواهند آمد ولی هیچ‌کدام کاملاً به هم و به او شبیه نبوده و نیستند. برای رساندن کودک به این درک باید از روش‌های زیر استفاده کنید:

۱. جعبه سحرآمیز

بدون آن که او متوجه شود، در داخل یک جعبه، آینه‌ای قرار دهید و به او بگویید که عکس کسی در این جعبه است که مثل هیچ‌کس در جهان نیست. او فردی منحصر به فرد و بی‌نظیر است و... چهره فرزند شما وقتی که خود را در آینه می‌بیند دیدنی است، اما دیدنی‌تر این است که او لحظه‌ای از درون حس خواهد کرد که آیا همین‌طور است؟ آیا واقعاً هیچ‌کس در جهان مثل من نیست؟ این تمرین بیشتر برای کودکان چهار تا ده‌ساله مناسب است.

۲. یک اثر استثنایی

بر روی کاغذ، اثر انگشت خود را بزنید، چند نفر دیگر از اطرافیان نیز همین کار را بکنند. از کودکان نیز بخواهید او نیز اثر انگشتش را بر آن کاغذ بزند و سپس با یک ذره‌بین بین آن‌ها مقایسه کند. شما می‌دانید و او هم خواهد دانست که هیچ اثر انگشتی شبیه هم نیست. این تمرین برای نوجوانان مناسب‌تر است.

۳. آلبوم زمان‌دار

با همراهی فرزندتان، عکس‌های او را از کودکی تا امروز، با ترتیب سال به سال بر روی دیوار نصب کنید تا خودش بر روی دیوار، سیر عمرش را ببیند و آن‌ها را با هم مقایسه کند. در ضمن، زیر هر عکس کاغذی بچسبانیید تا روی آن کارهایی را که در آن سن می‌توانسته انجام دهد، بنویسد. به این صورت او متوجه رشد خود و افزون شدن توانمندی‌هایش خواهد شد و احساس بهتری درباره خود به دست خواهد آورد.

۲. تفاوت، یک ارزش است

برای رسیدن به خودآگاهی، آشنا کردن کودک با شباهت‌ها و تفاوت‌هایش بسیار مهم است. با تمرین‌هایی که ارائه خواهیم کرد کمک می‌کنیم تا کودک تفاوت‌هایش را بپذیرد و به آن‌ها به دیده انتقاد نگاه نکند. ممکن است کودکی از قد، رنگ چهره، رنگ مو و یا حتی لاغری‌اش راضی به نظر نرسد، اما او باید بفهمد که تفاوت، یک ارزش است. برای رسیدن به این مفهوم از روش‌های زیر استفاده کنید:

۱. آینه‌بازی

مقابل کودک خود بایستید و به او بگویید که من آینه تو هستم، هر کاری بکنی من

تکرار می‌کنم، آن‌گاه تلاش کنید کارهای او را تکرار کنید. سپس همسران نیز به این جمع اضافه شود و دو نفری حرکاتش را تقلید کنید. ابتدا این کار خوشایند است اما وقتی برای او توضیح دهید که اگر این کار ادامه پیدا کند کسل کننده خواهد شد و این‌که اگر این کارها در همه‌جا تکرار شود و انسان‌ها در همه اوقات روز بخوانند مثل هم رفتار کنند کاری بسیار کسل کننده‌تر خواهد شد و... از این تمرین نتیجه خواهید گرفت.

۲. داستان سرایی

با مشارکت کودک خود داستانی بسازید از شهری که همه مردمش یک شغل دارند. «یکی بود یکی نبود، در شهری همه نجار بودند، صبح که آقای نجار رفت نانوايي نان بگیرد، دید آن‌جا هم نجاری است و خبری از نان نیست، او سرش درد می‌کرد برای همین به درمانگاه رفت، اما آن‌جا هم دید که نجارها مشغول ساختن در و پنجره هستند و دیگر خبری از دکتر نیست. نجار قصه ما به خیاطی رفت تا سفارش لباس دهد اما...»

کودک شما پیام آشکار این داستان را می‌یابد و می‌فهمد که هر شغلی به جای خود ارزشمند است و جامعه به همه مشاغل نیاز دارد، اما این داستان یک پیام پنهان هم دارد؛ این‌که وجود تفاوت بین افراد، یک امتیاز است و جامعه به افراد با استعدادها و روحیات مختلف نیاز دارد تا کارهای مختلف بر زمین نماند. لازم نیست کودکان حتماً بخواهند خود را شبیه دیگران کنند بلکه باید بهتر خود را بشناسند تا جایگاهش را نیز در جامعه بشناسند.

در شماره بعدی با دو گام دیگر رسیدن به خودآگاهی و همچنین چند تکنیک دیگر افزایش این مهارت آشنا خواهیم شد. ●

**دلسوزی‌های خانمان سوز**

کودک پاهایش را به زمین می‌کوبد و مادرش را برای خرید چندمین ماشین کنترلی، عروسک سخن‌گو، کیف صورتی، کفش‌های آبی و... تحت فشار قرار می‌دهد. مادر مهربان گمان می‌کند اگر آن چه فرزندش می‌خواهد را برایش تهیه نکند، کودکش او را مادری سنگدل و خسیس می‌شمارد. وای از آن روزی که کودک بگوید «همه هم کلاسی‌هام... دارند، منم می‌خوام» اولین موضع والدین در قبال چنین خواسته‌ای تسلیم است، حتی اگر کودک به آن وسیله نیازی نداشته باشد؛ چرا که ممکن است بچه دست هم کلاسی و دوستانش ببیند و به اصطلاح عقده‌ای شود! خانواده‌هایی هستند که وضعیت مالی معمول و حتی پایینی دارند، اما کودکان خودخواهشان صاحب دهها نوع اسباب‌بازی، گجت و لباس‌اند. این نوع برخورد و تربیت نه تنها کودکان ما را در دام مصرف بدون حدومرز و تنوع‌طلبی می‌اندازد بلکه آن‌ها را برای همیشه از خودپایی، قناعت و مدیریت اقتصادی دور می‌کند و از آن‌ها فردی زیاده‌خواه و خودمحور می‌سازد.

ما مصرف‌گراهای معاصر

به اطرافتان نگاه کنید. چند درصد از وسایلی که اتاق، کمد و کسوهایتان را پر کرده‌اند از روی نیاز واقعی خریداری شده؟ حساب کنید و ببینید از یک کالای خاص، چند مدل و نوع متفاوت دارید که همگی کارکردشان یکی است. چند بار برای پر کردن اوقات فراغتتان به پاساژ و بوتیک‌ها سرکشی کرده‌اید؟ بله! ما آدم‌های مصرف‌گرایی شده‌ایم و این بلا را ناخودآگاه به جان فرزندانمان هم می‌اندازیم. کودک به واسطه فطرت پاک و نیالوده‌اش فقط از سر نیازش در پی مصرف می‌رود، اما متأسفانه تربیت خانوادگی، رسانه‌ها و تبلیغات و امثال آن کودک را به سمت خواستن هوس و مصرف بیشتر سوق می‌دهند که این مسئله در بزرگسالی تبعات ناخوشایند بسیار دارد.

تسلیم‌کودک نشوید

مریم کمالی‌نژاد

نیاز دارم بیس می‌خرم

والدین باید به کودکان خود بیاموزند که خرید کردن و مصرف، به «نیاز واقعی» ربط دارد نه به دوست داشتن و تنوع‌طلبی. متأسفانه رسانه‌ها، شبکه‌های اجتماعی و حتی تبلیغات شهری و خیابانی مُدام ما را دعوت و تشویق به خرید و مصرف می‌کنند. کافی است یکی از کانال‌های تلگرام را باز کنید، سری به اینستاگرام بزنید، در خیابان‌های شهرتان چرخی بزنید و یا بخواهید یک سریال ببینید، خواهید دید که چه‌طور در محاصره انواع تبلیغاتی قرار گرفته‌اید که یک حرف مشترک دارند «بخرید و باز هم بخرید!» کودکان و نوجوانان ما نیز از این همه تبلیغات جذاب تأثیر می‌پذیرند. اگر با آن‌ها صحبت نکنید و درباره نیازهای واقعی، مسائل اقتصادی و مهارت‌های درست خرید کردن و... به آن‌ها آگهی‌های لازم را ندهید، خیلی زود دل‌بسته این دام‌های زیبا خواهند شد.

همه دارند، من هم می‌خواهم

شاید بارها از کودک و نوجوانمان شنیده باشیم که «دوستم فلان چیز را دارد من هم می‌خواهم!» این جمله هشدار است برای والدین، کودک ما اگر فقط چند بار بتواند با این توجیه و این شیوه استدلال والدینش را تسلیم کند، درگیر چشم و هم‌چشمی می‌شود و هویتش را بر اساس وسایل و کالاهای اطرافش شکل خواهد داد؛ یک هویت کاذب. او گمان می‌کند اگر لباس مارک نپوشد، گوشی لمسی و تبلت و لپ‌تاب از بهترین برندها را نداشته باشد، اگر دفتر مشق فانتزی، مداد رنگی صدرنگ و... در دستش نباشد، دیگران به او اهمیتی نمی‌دهند. او یاد می‌گیرد که با تجملاتش می‌تواند بر نیاز دیده شدن فائق آید و برای همیشه از همین حربه استفاده خواهد کرد و استعدادها و توانایی‌های ذهنی و علمی برای همیشه در او نادیده گرفته می‌شوند.

چه کنیم؟

۴. تمرکز کردن بر روی مسائل دینی هم امری بسیار حائز اهمیت است. فرزند خود را با ساده‌زیستی، قناعت، دوری از اسراف آشنا کنید و کمک کردن به دیگران و معنای بخشش را به او بیاموزید.

۵. بسیار مناسب است که اگر نوجوانی در منزل دارید از او بخواهید که در اوقات فراغتش یک حرفه یا مهارت بیاموزد که از آن طریق بتواند کسب درآمد کند. در این حالت نوجوان هم یک مهارت آموخته، هم با بازار کسب‌وکار سالم و روزی حلال آشنا می‌شود، هم بیشتر قدر آن چیزی را که به دست می‌آورد می‌داند و درک صحیح‌تری از شرایط اقتصادی و مالی خانواده خواهد داشت.

۶. پس‌انداز کردن را به کودک بیاموزید. اجازه ندهید که کودک بی‌توجه به برنامه‌ریزی مالی، بی‌حد و حصر خرج کند. برای مثال اگر کودک یا نوجوانتان از شما یک جعبه ملادرنگی می‌خواهد، یا قرار است با دوستانش به یک مکان تفریحی برود و پول لازم دارد، از قبل از او بخواهید که با پول توجیبی که دریافت می‌کند طوری برنامه‌ریزی کند که بتواند هزینه کالای موردنیاز و یا گردش و تفریحش را داشته باشد.

۷. اعتمادبه‌نفس را با تشویق به‌جا و درست از رفتارهای اجتماعی، مهارت‌های کسب شده، موفقیت‌های تحصیلی و... در فرزندتان تقویت کنید تا کودک یا نوجوان همه توجه و تشویق را به‌واسطه تیپ و ظاهر و کالاهای در دستش دریافت نکرده و اعتماد به نفسش را وابسته به خرید و مصرف نداند.

۸. درباره ابزارهای تبلیغات، روش‌های خرید امن اینترنتی، دروغ‌ها و بزرگ‌نمایی‌های برخی تبلیغات تجاری و... با کودک و نوجوانتان به زبان خودش صحبت کنید. از پشت‌پرده‌ها بگویید تا به دام تبلیغات نیفتد.

۱. «اصلاح الگوی مصرف» یک شعار نیست؛ یک وظیفه در قبال شخصیت خود و فرزندمان است. پس جدی‌تر به آن نگاه کنیم و درباره‌اش بدانیم و مطالعه کنیم. در ضمن این مسئله، ما به‌عنوان والد، می‌بایست الگوی شایسته‌ای برای فرزندمان باشیم. اگر خود ما جزو آن دسته از افرادی هستیم که به مناسبت‌های متفاوت، بدون هیچ علت و نیاز خاصی دست به خرید می‌زنیم فقط به این دلیل که «خرید شب عید یه رسمه» یا «مگه میشه با همین لباس تکراری رفت عروسی» یا «مدل جدید این گوشی موبایل دلم را برده و باید حتماً بخرمش» پس نباید توقع داشته باشیم که فرزندمان نیز فردی مقتصد باشد و هر روز و شب از ما یک وسیله و کالای بی‌خاصیت جدید نخواهد و در بزرگسالی بتواند مسائل مالی‌اش را کنترل کند.

۲. در برابر خواهش‌ها، گریه‌ها و حتی جیغ و فریادهای کودکان برای به دست آوردن و خرید وسایل غیرضروری مقاومت کنید. او باید بداند که خرید کردن، اصرار کردن، گریه کردن و جیغ کشیدن ربطی به هم ندارند، اگر کودک شما توانست با داد و فریاد، خواسته‌اش را برآورده کند نه تنها مسئله مصرف‌گرایی در او پرورش یافته که او یاد می‌گیرد کارهایش را با دعوای فریاد پیش ببرد.

۳. خرید کردن را تبدیل به یک تفریح نکنید؛ البته این بدان معنا نیست که از خرید کردن لذت نبرید، یا از افرادی باشید که هیچ‌وقت دستشان توی جیبشان نمی‌رود. نه! منظور این است که از خرید کردن به‌عنوان فعالیتی برای پر کردن اوقات فراغت استفاده نکنید؛ یعنی اگر قرار است حالتان خوب شود، چندین گزینه برای خوب شدن حالتان داشته باشید و از آن‌ها نباشید که خرید برایشان حکم درمان را دارد؛ چراکه فرزند شما نیز الگوی اوقات فراغت و تفریحی شما را خواهد آموخت.



بچه‌ها را به بازار بفرستید

نکته‌هایی که والدین باید در تربیت اقتصادی فرزندانشان بدانند

فاطمه سعادت فرد

به قدری از این گونه مسائل دور نگه داشته می‌شوند که به سادگی فریب می‌خورند و حتی نمی‌توانند تفاوت میان نیاز واقعی و کاذب را تشخیص دهند. در این دو صفحه، ما به چند اصل اشاره کرده‌ایم که باید برای یک خرید موفق به فرزندتان آموخت:

نیاز واقعی یا کاذب؟

کودک، نگاهش به شماست و از رفتار شما در تمامی ابعاد الگوبرداری می‌کند؛ بنابراین حواستان باشد که اگر اهل تجملات و خرید بدون نیاز و از سر هوس باشید، کودکان هم آن را فراخواهد گرفت. کسی که بی‌توجه به معیارهای واقعی نیاز، بدون برنامه‌ریزی و صرفاً احساسی دست به خرید می‌زند، بدبختی‌ترین اصول مدیریت مالی را نمی‌داند و معمولاً هم چیز قابل توجهی دستش را نمی‌گیرد. این‌که شما کودکان را به مثابه یک شیء لوکس مدام با لباس‌ها و وسایل گران‌قیمت بیارایید و این را نشانه شأن اجتماعی و شخصیتی خود بدانید اثری غیرقابل‌انکار بر روح و روان او می‌گذارد. باید این اصل مهم را به کودکان آموخت که هیچ کالایی را نباید از سر تفتن، بدون هدف خاص و نیاز مشخص خریداری کرد.

کودکان، تبلیغات و فریب‌ها

از در و دیوار و شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های مختلف بارش سهمگین تبلیغات هویداست. به چه چیز و کدام مورد باید اعتماد کرد؟ آیا کودک شما تحت تأثیر تبلیغات شیفته کالایی شده یا می‌شود؟ مطمئناً بله! والدین باید درباره کلک‌های تبلیغاتی و اغراقی که در اغلب آن‌ها وجود دارد با فرزندشان صحبت کنند. این مسئله در مورد دختران نوجوانی که تحت





و فریب لبخندها و وعده‌های پوشالی فروشندگان را نخورد. بله ممکن است که فروشنده‌ای با وعده «جا باز می‌کند» یا یک کیفی کارت راه می‌افتد» کفشی را که اصلاً مناسب پای شما نیست یا دوستش ندارید را به شما تحمیل کند. کودک شما باید بداند که حق انتخاب با اوست و کسی نمی‌تواند بابت انصراف از خرید احتمالی او را سرزنش کند.

تحقیق درباره کالا

تصور کنید که نوجوانتان برای خرید یک گوشی تلفن همراه، با لپ‌تاپ و... به شما مراجعه کرده است، شما می‌توانید به او بگویید که برود تحقیق کند و ببیند با توجه به هزینه‌ای که در اختیارش قرار می‌دهید چه گزینه‌هایی پیش رویش است و بهترین آن را انتخاب کند و دلایل انتخابش را هم توضیح دهد. از او بخواهید بدون عجله و ریزبینانه تحقیق کند و نظرات دیگرانی را که از آن کالا استفاده کرده‌اند، بشنود و بعد تصمیم به خرید بگیرد. بی‌گدار به آب زدن در خرید کردن هم‌چنان نتیجه رضایت‌بخشی به دنبال ندارد. به این ترتیب فرزند ما، سنجیدن و مقایسه کردن را به خوبی فرامی‌گیرد و اگر انتخاب اشتباهی کرده باشد واضح درک می‌کند که اهمیت تحقیق قبل از خرید کجاست و اگر انتخاب درستی کرده باشد اعتمادبه‌نفسش در خرید در مقابل فروشندگان بالا می‌رود و به خودش بیشتر اجازه پرسش در مورد کالا خواهد داد.

راه و رسم خرید اینترنتی

این روزها نوجوانان به خریدهای اینترنتی علاقه بیشتری نشان می‌دهند. راه و رسم خرید اینترنتی را به کودک و نوجوانتان آموزش دهید. به او بگویید که به هیچ‌وجه اطلاعات کارت بانکی‌اش را در فضای مجازی در اختیار دیگران قرار ندهد. از فروشگاه‌های مجازی معتبر خرید کند و به دنبال هر تبلیغاتی نرود. ●

این تاریخ‌ها در خرید کلیه کالاها به‌ویژه محصولات خوراکی بسیار حائز اهمیت هستند. از فرزندتان بخواهید که به خوبی این دو تاریخ را بررسی کند و با حساب‌و‌کتاب دقیق بفهمد که چه قدر برای مصرف آن زمان دارند و اگر مثلاً فقط دو روز تا پایان تاریخ انقضای یک بسته پنیر مانده، مطمئناً گزینه مناسبی برای خرید نیست.

هنگام محاسبه دقت کند

خیلی از ما به فروشنده سوپرمارکت محل و یا صندوق‌دار فروشگاه آن قدر اعتماد داریم که حتی یک‌بار هم لیست خرید را چک نمی‌کنیم که آیا حساب‌و‌کتاب درست است یا نه. این اشتباه است. هم خودتان و هم فرزندتان باید بدانید که در هر فاکتور خریدی ممکن است اشتباه رخ دهد؛ بنابراین از او بخواهید که حتماً یک‌بار خودش قیمت‌ها را بررسی کرده و جمع بزند و اگر اختلاف قیمتی - کم یا زیاد - وجود دارد آن را مطرح کند.

باقیمانده را درست بشمار

به او گوشزد کنید که باید باقیمانده پولش را از فروشنده بگیرد و حتماً آن را بشمارد.

پول توجیبی را جدی بگیرید

فرزند شما برای این که بتواند خوب خرید کردن را فرا بگیرد، نیاز دارد که مقداری پول توجیبی از شما دریافت کند، اما خیلی واضح و روشن به او بگویید که این پول توجیبی برای خرید چه مواردی است. او باید بداند که لوازم‌التحریر، شارژ تلفن همراه، هزینه رفت‌وآمد و... را باید از پول توجیبی‌اش بپردازد و تا پایان زمان مقرر چیزی دریافت نخواهد کرد. در این صورت او لازم است که حساب‌و‌کتاب کند. اگر کالایی را نیاز دارد به پس‌انداز فکر کند و چیزی را بدون نیاز واقعی خریداری نکند.

رک و صریح باشد

به فرزندتان بیاموزید که خجالت کشیدن و رودربایستی را در خرید کردن کنار بگذارد

تأثیر تبلیغات دست به خرید لوازم آرایش، داروهای لاغری و چاقی و... می‌زنند، رنگ هشدار هم می‌گیرد. لازم است کودکان از برخی کلک‌های سینمایی، بزرگ‌نمایی‌ها و دروغ‌های تبلیغاتی که برای جذب مشتری به کار می‌روند، آگاهی یابند.

به فرزندتان اعتماد کنید

تا زمانی که بگویید «بچه است هنوز، خودم میرم برایش خرید می‌کنم»، او هرگز راه و چاه خرید کردن را فرا نخواهد گرفت. اجازه دهید او هم مستقلاً به خرید برود. از سوپرمارکت محل‌تان شروع کنید. این اولین مکانی است که می‌توانید کودک یا نوجوانتان را به تنهایی برای خرید کردن به آن‌جا بفرستید.

برای همه کودکانی که برای خرید می‌روند، دانستن چنین اطلاعاتی لازم است:

اولین گزینه همیشه بهترین گزینه نیست

کالای موردنظر را به فرزندتان معرفی کنید؛ «هن یک قوطی رب گوجه لازم دارم.» از او بخواهید که رب‌گوجه‌ها را با اسم‌ها و برندهای متفاوت چک کند و اولین چیزی که به چشمش خورد یا مغازه‌دار پیشنهاد داد را نخرد.

اطلاعات روی کالا را مطالعه کن

خرید کردن بدون توجه به اطلاعاتی که روی کالا درج شده، خریدی عاقلانه و کامل نیست. بسیاری از این اطلاعات ممکن است در جایی به درد بخورد. از میزان کالری و مواد مصرفی استفاده شده در کالاهای خوردنی تا جنس محصول یا کشور سازنده.

علامت استاندارد

فرزندتان را با علامت استاندارد آشنا کنید تا همیشه به خاطر داشته باشد که کالایی را که علامت استاندارد ندارد، خریداری نکند.

بررسی تاریخ تولید و انقضا



شماره قبل در مطلب «وقتی اضطراب کودکان ضرب می‌گیرد» به روش‌های تربیتی آسیب‌زایی که منجر به تربیت کودکان مضطرب می‌شود، اشاره کردیم و از سه کام اولیه برای شروع درمان اضطراب سخن گفتیم. در ادامه و در راستای طی کردن مسیر درست درمان، نیاز به آشنایی با مسائلی هم‌چون هدف‌گذاری، انگیزه‌سازی، اضطراب‌سنج، تفکر کارآگاهی و... وجود دارد. برخی از این مطالب مهم در این شماره تقدیم خواهد شد و بخش نهایی که قسمت تکمیلی برای درمان اضطراب است در شماره بعد ارائه خواهد شد.

ارائه مطالب در سه قسمت، به دلیل اهمیت فراوانی است که نگاه دقیق به این بحث نیازمند آن است؛ از شما دعوت می‌کنیم در «درمانگاه اضطراب» با ما همراه باشید تا دریابید چگونه می‌توان به صورت فنی ضرب اضطراب کودکان را گرفت.

تعیین خط پایه

قلم و کاغذی بردارید. اضطراب یا اضطراب‌های کودک خود را در آن بنویسید. سپس یادداشت کنید که در یک هفته کودک شما چند بار دچار علائم اضطرابی می‌شود. هم‌چنین میزان مشکلاتی را نیز که این اضطراب در انجام فعالیت‌های کودک پدید می‌آورد بنویسید. برای مثال برای کودک هفت‌ساله‌ای که دچار «اضطراب جدایی» است، این عنوان را بالای برگه بنویسید. سپس یادداشت کنید که در هفته چند بار بر اثر اضطراب جدایی، این فکر به ذهنش می‌آید که یکی از نزدیکان او آسیب خواهد دید یا خواهد مُرد و یا این که زمان جدا شدن از مادر چه میزان علائم بدنی مثل سردرد، دل‌درد، حالت تهوع و... را تجربه می‌کند. درباره مشکلات عملکردی این اضطراب نیز بنویسید که مثلاً در هفته چند بار برای نرفتن به مدرسه بهانه می‌آورد و یا مثلاً چند بار در هفته شب‌ها اصرار می‌کند که کنار والدین خود بخواهد. این موارد را برای هر اضطراب کودک می‌توان به صورت جداگانه نوشت.

چنین اطلاعاتی را خط پایه می‌گوییم. فایده مشخص شدن خط پایه این است که با توجه به آن می‌توان میزان بهبود کودک مضطرب را متوجه شد؛ یعنی هر چه کودک به سمت درمان نزدیک‌تر شود، میزان مشکلات بدنی و عملکردی کودک نیز در هفته کاهش می‌یابد.

هدف‌گذاری

هدف‌گذاری، یعنی والدین مشخص کنند که کدام فکر، احساس یا رفتار را در فرزند خود می‌خواهند تغییر دهند تا اضطراب او درمان شود.

چگونه ضرب اضطراب را بگیریم؟

علی صادقی سررشت (روان‌شناس)

دام هدف‌گذاری

مادری که می‌گوید هدف من از درمان اضطراب فرزندم این است که «می‌خواهم دیگر بچه‌ام اضطراب داشته باشد!» در دام هدف‌گذاری گرفتار شده است. این هدف، درست نیست چون واقع‌بینانه نیست. افزون بر این که کمی اضطراب هم برای بچه‌ها بسیار خوب و لازم است.

ویژگی‌های هدف

هدف یا اهداف باید خاص و مشخص باشد؛ برای مثال این که به‌طور کلی ترس از حیوانات یا از موقعیت‌های اجتماعی از بین برود هدف مناسبی نیست؛ بلکه باید دقیقاً هدف این باشد که مثلاً کودک از گربه‌های محله‌شان نترسد یا بتواند بدون دستپاچه شدن و دچار شدن به اضطراب شدید، سر کلاس انشا بخواند.

انگیزه‌سازی

مهم‌ترین کار کودک مضطرب، اجتناب از موضوع اضطراب‌آور است؛ چون این اجتناب، به او احساس آرامش می‌دهد. چنین کودکی هیچ انگیزه‌ای برای کنار گذاشتن این اجتناب و در نتیجه درمان اضطراب خود ندارد. برای مثال، کودک گرفتار اضطراب تاریکی، شب‌ها در برابر امر والدین به جدا خوابیدن، ایستادگی و گریه و زاری می‌کند و جای خود را حتماً کنار آن‌ها می‌اندازد و در نتیجه کنار والدینش آن قدر احساس آرامش می‌کند که از جهت روانی اصلاً لزومی نمی‌بیند که این رفتار نادرست خود را کنار بگذارد؛ یعنی اغلب کودکان مضطرب، از رفتارهای اجتنابی خود احساس آرامش می‌کنند و این یک انگیزه ناهشیار درونی قوی برای آن‌ها، برای ادامه دادن به اضطراب است.

پس نکته بسیار کلیدی در درمان اضطراب کودک، ایجاد انگیزه بیرونی قوی در او برای درمان شدن و جایگزین شدن آن انگیزه بیرونی به جای انگیزه درونی است.

جدول ستاره

جدول ستاره یکی از روش‌های ایجاد انگیزه در کودک برای دست برداشتن از اضطراب است.

در درمان اضطراب، در طول هفته باید حداقل نیم تا یک ساعت کودک بر کارهایش، علائم و نگرانی‌های خود، اثر اضطراب روی خود و... کار کند؛ جدول ستاره برای این است که هر وقت در این هفته کودک با برنامه درمانی همراه بود، یک ستاره جایزه بگیرد و هر وقت این ستاره‌ها به تعداد مشخصی مثلاً به پنج تا رسید، برای او چیزی که برایش مهم است تهیه شود. روشن است که اگر چیزی را که به‌عنوان پاداش می‌خرید، برای او مهم نباشد، انگیزه بیرونی لازم برای همکاری را به دست نخواهد آورد. درباره جدول ستاره حتماً به این نکته‌ها توجه کنید:

■ برای ساختن این جدول، مقوایی برداشته و بر روی آن جدولی به تعداد روزهای هفته در قسمت ردیف سمت راست بکشید. در سمت چپ به‌ازای هر باری که کودک کار موردنظر را انجام می‌دهد، یک ستاره بچسبانید.

■ اگر تکنیک جدول ستاره درست و دقیق انجام نشود نه‌تنها جواب نمی‌گیرید بلکه برای موارد دیگر هم به نتیجه مطلوب نمی‌رسید.

■ هر جدول ستاره فقط و فقط باید برای یک رفتار باشد. مثلاً فقط برای انجام تکالیف درمان اضطراب، نه این که برای آن کار و نیز خوابیدن در اتاق خود و مسواک زدن و نخ دندان زدن (چهار تکلیف است نه یک تکلیف).

■ ستاره‌ها بلافاصله بعد از انجام کار درست توسط کودک چسبانده شود.

■ اگر کودک، کار درست را در زمان لازم انجام نداد، هرگز از ستاره‌های روی جدول کم نکنید. ستاره‌ها وقتی روی جدول رفتند دیگر نباید کنده شوند زیرا به‌تدریج کودک را بی‌انگیزه می‌کند چون تا رسیدن به جایزه، زمان بسیاری طول می‌کشد.

■ اگر کودک مضطرب، همراهی لازم را انجام نداد، تا حد امکان از تنبیه استفاده نشود زیرا اضطرابشان را بیشتر می‌کند؛ بلکه در عوض، آن‌ها را از برخی امکانات مثلاً نیم‌ساعت بازی آن روز در پارک یا نیم‌ساعت تماشای تلویزیون محروم کنید.

■ به‌ازای هرچند ستاره، یک جایزه موردعلاقه کودک برای او قرار دهیم. برای تعیین تعداد ستاره، به سن کودک و نیز به سختی اضطرابی که کودک دچار آن است، توجه کنید. برای مثال، برای کودکان شش یا هفت‌ساله که دچار اضطراب جدایی شدید است می‌توان دو یا سه ستاره را مبنای پاداش اولیه قرار داد. به این ترتیب بعد از رسیدن به سه پاداش اولیه، در دفته چهارم یک پاداش اصلی‌تر برای او قرار دهید. روشن است که هر چه رفتار سخت‌تر باشد باید با دریافت ستاره کمتری، کودک پاداش بگیرد و گرنه انگیزه او کم می‌شود.

■ جدول ستاره را می‌توان برای کودکان ۳ تا ۱۲ ساله استفاده کرد.

■ این جدول را در جایی روی دیوار نصب کنید که ضمن قابل مشاهده بودن، از دسترس کودک دور باشد و او نتواند به آن ستاره دست بزند یا بردارد.

■ در کنار اعطای ستاره حتماً باید به صورت معمول و نه زیاده‌روی، از تحسین کلامی مثل دست زدن، قربان صدقه رفتن و بوسیدن بچه و... هم بهره گرفت. حتماً تشویق اجتماعی را کنار ستاره دادن انجام دهید و در جمع بستگان (با هماهنگی قبلی با آن‌ها که یک‌وقت خلاف انتظار جمله‌ای نگویند) کودک را تشویق کنید تا به مرور انگیزه‌های اجتماعی هم وارد روان کودک شود.

■ می‌توان وقتی کودک ۲ یا ۳ ستاره گرفت به او شکلاتی داد و گفت «پوسته شکلات‌رو نگاه‌دار تا هر وقت تعدادش به ۳ یا ۴ تا رسید، جایزه اصلی‌رو ببری.» می‌توان حتی غذای موردعلاقه کودک را به‌عنوان جایزه قرار داد. ■ توجه داشته باشید که در مسیر درمان اضطراب، هدایای کودک باید از کوچک به



بزرگ بوده و بین کار او و پاداش تناسب باشد، مثلاً برای سه تا ستاره اسباب‌بازی بزرگ گرفته نشود. گفتنی است در درمان اضطراب، ممکن است روش جدول ستاره، سه تا چهار ماه طول بکشد.

اضطراب‌سنج

اضطراب، حالتی پیوستاری دارد یعنی ممکن است کودکی فقط نگران برخی امور باشد؛ اگر آن نگرانی در او تداوم و شدت بیابد، کم‌کم تبدیل به ترس می‌شود؛ اگر ترس نیز در او ادامه و شدت یافت، بسته به موضوع، دچار انواع اضطراب می‌شود و سرانجام اگر اضطراب بسیار شدید شود، کودک دچار وحشت می‌شود. این یک پیوستار است و کودک و والدینش باید این پیوستار را بشناسند و میزان نمره کودک را در شکلی همانند

دماسنج به نام «اضطراب‌سنج» مشخص کنند. برای مثال والدین از کودک خود پرسند «اگر بخوای از صفر تا ده به ترس خودت از گریه نمره بدی، چند میدی؟ و مثلاً آگه عکس گربه‌رو هم ببینی می‌ترسی؟ آگه عروسکش را ببینی چه‌طور؟» لازم است والدین متوجه شوند که نمره اضطراب‌سنج کودک آن‌ها چند است و این یعنی همه ترس‌ها یک درجه نیستند.

شناسنامه اضطراب

والدین باید با شناسنامه اضطراب آشنا باشند. این شناسنامه، به آثار بدنی، فکری، احساسی و رفتاری اضطراب اشاره دارد. سردرد، گریه، دل‌پیچه، عرق کردن، تپش قلب، فشارخون، دست‌شویی رفتن و... بخشی از علائم بدنی

اضطراب است که والدین باید به آن توجه داشته باشند و به کودک خود این مطالب را آگاهی دهند. می‌شود درباره این موارد حتی با گفتن داستان صحبت کرد. از سوی، اضطراب، ویژگی‌های فکری، احساسی و رفتاری هم دارد که به آن اشاره خواهیم کرد. والدین باید با شناخت این علائم و ویژگی‌ها بتوانند با دقت در رفتار فرزند خود، علائم جسمانی، نوسانات خلقی، فکری، احساسی و رفتاری کودک را هنگام اضطراب شناسایی کنند. برای بررسی دقیق‌تر شناسنامه اضطراب، به این مطالب توجه کنید:

شناخت افکار و احساسات

در موقعیت‌های عادی که کودکان سرگرم کارهای مختلف است، با فاصله‌های زمانی

ششم	★★
پنجم	
چهارم	★
سوم	
دوم	★★
یکم	
صفر	



غلو کردن در احتمال وقوع

برای هر کسی ممکن است اتفاق بد بیفتد ولی کودکان مضطرب احتمال وقوع یک اتفاق بد را بیش از حد برآورد می‌کنند. همین برآورد غیرمنطقی سبب می‌شود همیشه گوش به زنگ باشند و چنین اضطرابی توانایی آن‌ها را در انجام کارهای مؤثر در زندگی کاهش می‌دهد. برای مثال امکان تپق زدن کودکی که برای خواندن انشا در جمع هم کلاسی‌هایش تمرین کرده، زیاد نیست، اما اگر کودک مضطربی در این موقعیت باشد، با این که تمرین کافی هم کرده است، باز احتمال تپق زدن خود را به دلیل اضطراب اجتماعی که دارد خیلی بیش از حد برآورد می‌کند.

غلو کردن در پیامدها

بر فرض که برای شخصی یک اتفاق بد بیفتد، اما پیامدهای آن معمولاً در بالاترین حد از بدی نیستند. کودکان مضطرب، معمولاً پیامدهای یک اتفاق بد را بیش از حد معمول می‌بینند. برای مثال کودک اضطرابی که از خیابان می‌ترسد، نه تنها احتمال تصادف می‌دهد بلکه احتمال پیامد بسیار بد مثلاً قطع نخاع و مرگ را بیش از پیامد آسیبی هم‌چون زخمی شدن معمولی یا شکستگی می‌دهد. یا کودکی که از تاریکی می‌ترسد اگر فکر کند در اتاق تاریکی قرار بگیرد احتمال حمله یک فرد غریبه یا حمله یک حشره سمی را می‌دهد به جای این که صرفاً احتمال دهد ممکن است پایش به چیزی در کف اتاق گیر کند.

حال که در این دو شماره با مباحث مهمی درباره اضطراب آشنا شدیم، نوبت شروع به درمان مستقیم‌تر بحث اضطراب است که بحث‌های تفکر کارآگاهی جهت تغییر دادن باورها و نیز برنامه کمک‌های والدینی در شماره بعد دنبال خواهد شد. ●

ناشی می‌شود. بعد از مدتی می‌توانید کودک خود را امتحان کنید؛ برای مثال از او پرسید «فکر می‌کنی چرا مضطرب میشی؟» اگر نتواند علت فکری آن را توضیح دهد یعنی ما در واقع یک گام از درمان کودک عقب هستیم و باید به تلاش خود تا رسیدن به این گام ادامه دهیم.

وجود رابطه بین افکار و احساسات

برای فهم رابطه افکار و احساس کافی است به تفاوت بین دو فکر در یک موقعیت توجه شود. برای مثال، مادری فکر کند یک روز صبح که از خواب برخاسته، با چند اتفاق خوشایند روبه‌رو شده و انرژی مثبت گرفته، حالا بعد این ماجراهای خوب، کودک دو ساله‌اش لیوان را از روی میز می‌اندازد و می‌شکند. مادر به دلیل حال خوبش کودک را چندان توییح نمی‌کند. حال این وضعیت را مقایسه کنید با وقتی که مادر از همان آغاز روز با چند اتفاق ناخوشایند روبه‌رو شده و حالا بعد از آن‌ها کودک دو ساله‌اش لیوان را... آیا توییح امروز او با مورد مشابه قبلی یکسان است؟ چرا عکس‌العمل او در این دو روز درباره یک اتفاق واحد متفاوت است؟ با تفاوت افکار، احساسات مادر متفاوت و رفتار او نیز به دنبال آن متفاوت خواهد بود. باید به همین صورت به کودک مضطرب نیز فهماند که گاهی یک اتفاق معمولی مثل به هم خوردن پنجره بر اثر وزش باد، می‌تواند به خاطر زمینه‌های ترس کودک به صورت کاملاً ترسناک در فکر او جان بگیرد و احساس ترس او را قوی‌تر و در نتیجه رفتار او را در رفتن به اتاق تشدید کند.

افکار شایع غلط در کودکان اضطرابی

در این قسمت به افکار شایع غلطی که کودکان مضطرب دارند، اشاره می‌کنیم؛ شناسایی این افکار از آن جهت مهم است که در ادامه درمان به ما کمک می‌کند دقیقاً بدانیم کدام بخش‌های فکری باید مورد هدف درمانی قرار بگیرند.

مناسب مثل ۲ یا ۳ ساعت یکبار از او پرسید که «الان که این کار را انجام میدی، دقیقاً به چی فکر می‌کنی؟» سپس پرسید «از این فکر چه احساسی به تو دست میده؟» مثلاً در هنگام تماشای فیلم موردعلاقه‌اش، چه‌بسا بگوید درباره اتفاق‌های این فیلم فکر می‌کنم و از دیدن آن احساس شادی دارم. زمانی که کودک توانست در موقعیت‌های معمولی، افکار و احساسات خود را تشخیص دهد، کم‌کم سراغ نگرانی‌های او می‌رویم. بر اساس اضطراب‌سنج، در موقعیت‌های نگرانی می‌پرسیم که دقیقاً چه فکری دارد و چه احساسی را بر اثر آن فکر تجربه می‌کند. اگر برای کودک صحبت کردن درباره موقعیت‌های نگرانی خود سخت است، از او می‌خواهیم درباره موقعیت‌های مشابه نگرانی در مورد دوستان خود یا در قالب داستانی درباره حیوانات صحبت کند.

به‌تدریج کودک باید بتواند علت فکری اضطراب‌های خود را بشناسد تا متوجه شود که این هیجانات اضطرابی از چه افکاری





چوپان دروغ‌گو

به روایت عموشادونه

اما به خاطر پدر پسر چوپان^{۱۷} چیزی به او نگفتند.^{۱۸}
روز سوم^{۱۹} هم باز وسط روز از کوه صدای کمک پسر چوپان آمد که از مردم برای راندن گرگ کمک می‌خواست:
- اااااای گرگ... گرگ اومده... کمک... به جان خودم^{۲۰} گرگ اوووومده ... خداااا...
بیاین کمک... به جان مادرم^{۲۱} گرگ اومده...

مردم کمی همدیگر را نگاه کردند اما کسی از جایش تکان نخورد. یکی گفت که دیگر شوخی بی‌مزه‌ای شده. بعد همه کمی خندیدند و کارشان را ادامه دادند.^{۲۲} غروب که اهالی به روستا برمی‌گشتند، دیدند که پسر چوپان، تنها و بدون گوسفند^{۲۳} درحالی که گریه می‌کند^{۲۴} و لباس هایش خاکی است^{۲۵} به روستا برگشته^{۲۶} و به مردم گفت که این بار واقعاً واقعاً^{۲۷} گرگ آمده و همه گوسفندان را دریده.^{۲۸}

نتیجه‌گیری

ما از این داستان نتیجه می‌گیریم که بچه‌ها نباید هیچ‌وقت دروغ بگویند. مخصوصاً بچه‌های چوپان چراکه ممکن است گرگ واقعی به گله‌شان حمله کند. هم‌چنین ما از این داستان نتیجه می‌گیریم که آدم حتی اگر آقا‌زاده باشد باز ممکن است که طعمه گرگ شود. چراکه گرگ اصلاً متوجه این امتیازات نیست. ما از این داستان این نتیجه را هم می‌گیریم که گریه و زاری فایده ندارد و باید دست در دست همدیگر بدهیم و آینده را بسازیم.

شکم خودش را گرفته^{۲۹} و دارد می‌خندد^{۳۰} و گرگی هم در کار نیست. مردم از این قضیه خیلی ناراحت شدند^{۳۱} و به سمت روستا برگشتند.

فردا^{۳۲} دوباره که باز مردم سر زمین هایشان مشغول کار بودند، شنیدند که از سمت کوه صدای کمک چوپان می‌آید:

- آیی... کمک! گرگ اومده... این دفعه راست میگم... بیاین کمک... بدبخت شدم... و ااااای...

مردم دوباره هر چیزی که دم دستشان بود از داس و بیل و چوب‌دستی برداشتند و به سمت گله گوسفندان^{۳۳} سمت کوه دویدند اما وقتی رسیدند دیدند که باز این آقا پسر دارد می‌خندد^{۳۴} و خبری هم از گرگ نیست.^{۳۵} گوسفندان هم همه سالم و سرحال در حال نگاه کردن به آن‌ها هستند.^{۳۶} این بار هم مردم ناراحت شدند

یکی بود یکی نبود،^۱ غیر از خدا همیشه^۲ نبود. در زمان‌های قدیم^۳ در یک روستای دور^۴ پسر چوپانی بود که هر روز گوسفندان را برای چرا^۵ به صحرا می‌برد، اما پسر قصه‌ما از این کار خسته شده بود. یک روز که روی یک تکه سنگ نشسته بود و گله گوسفندان را نگاه می‌کرد، ناگهان یک فکر بکر^۶ به ذهنش رسید. این‌طور بود که عصایش را برداشت^۷ و رفت بالای یک‌تخته سنگ بزرگ که رو به روستا بود و بعد با همه توانش داد زد: آیی گرگ! گرگ اومده... کمک! کمک! مردم روستا که داشتند روی زمین‌های کشاورزی‌شان^۸ کار می‌کردند با شنیدن این صدا هر چیزی را که دم دست داشتند برداشتند و به طرف کوه دویدند، اما بعد از این‌که به گله گوسفندان رسیدند، دیدند که پسر چوپان



پی‌نوشت‌ها

۱. البته درست‌تر این است که یکی بود و غیر او هیشکی نبود اما غلط مصطلح شده که این‌طور گفته شود.
۲. برخی اصرار دارند که این‌جا به‌جای ش از حرف چ استفاده کنند اما به علت ایجاد یک سکنه خفیف و ناملموس در زبان، ما همان ش را می‌آوریم.
۳. همه داستان‌ها در زمان‌های قدیم شرف حضور یافتند و الحمدلله الان همه در سلامتی کامل رفتار و کردار به سر می‌برند و چیز قابل تمثیلی وجود ندارد.
۴. دور بودن روستا برای این است که کسی به خودش نگیرد. کسانی که روستای خودشان هم دور است بدانند که منظور خیلی دورتر از این حرف‌هاست.
۵. خب کمتر دیده شده که گوسفندان را برای سرسره بازی به کوه و صحرا ببرند؛ بنابراین ذکر این نکته، توضیح واضح‌تر و در نتیجه ملموس‌تر بود.
۶. در نسخه‌بدل‌ها اشاره‌ای به «بکر بودن» نشده است اما اگر این ایده بکر نبود کسی هم گول نمی‌خورد. نه؟!
۷. شاید نمی‌توانست بدون کمک عصا بالا برود و یا این که می‌توسید عصایش گم شود. به‌هر حال، بودن عصا در این فقره چندان موضوعیتی ندارد.
۸. باز در نسخه بدل‌ها اشاره‌ای به این مطلب نشده باشد تا بعدها بشود!
۹. شکم گرفتن هزار و یک معنا دارد.
۱۰. این فقره اشکال فقره قبل را منتفی کرد.
۱۱. ای کاش فقط ناراحت می‌شدند!
۱۲. در سایر نسخ اشاره‌ای به فردا نشده و ممکن است که این کار بد مجدداً در همان روز از چوپان سرزده باشد اما به نظر ما فردا باشد بهتر است.
۱۳. هم‌چنین گله‌گوسفندان نیز شاهد بودند که یک سری از مردم باز تیر و تبر دست گرفتند و دوباره به سمت آنان می‌آیند.
۱۴. در بعضی از نسخ

«می‌خنده» نیز آمده است.

۱۵. البته اگر هم گرگی بود قطعاً نمی‌ایستاد تا این عده از کوه بالا بیایند و او را مورد زدن قرار بدهند.
۱۶. واقعاً دردناک است بودن جای اهالی آن روستا و دیدن این نگاه گوسفندان. خوب شد که این داستان برای زمان‌های قدیم است.
۱۷. پدر چوپان در هیچ نسخه‌ای نبود اما چون مردم در هر صورت باید بار دوم یک عکس‌العملی نشان می‌دادند به علت لزوم رابطه علی و معلولی پدر را داخل داستان کردیم؛ البته الزاماً پسر قصه آفازاده نبود چراکه ممکن است بابایش چند روز پیش عمرش را به شما داده باشد و مردم احترام میت را نگه داشته باشند در قدیم احترام میت را زیاد نگه می‌داشتند.
۱۸. ولی خون خوششان را می‌خورد و در دلشان دنبال فرصتی برای تلافی می‌گشتند این درددل نویسنده است و ربطی به نسخه‌بدل‌ها ندارد.
۱۹. یعنی سه روز پشت سر هم دروغ گفت و این به هیچ‌وجه قابل توجیه نیست لطفاً اصرار نکنید.
۲۰. این فقره را آوردیم تا بگوییم گاهی دروغ‌گوها به قسم هم متوسل می‌شوند متأسفانه.
۲۱. قسم بزرگ‌تر خورد لطفاً این قدر سایر نسخ را به رخ ما نکشید. ببینید در نسخه ما چه قدر تعلیق نهفته است!
۲۲. این نکته به صورت زیرپوستی در نسخ دیگر بوده که ما شفاف بیان کردیم.
۲۳. بدون گوسفند تأکیدی بر تنهایی پسرک است!
۲۴. واقعاً اگر گریه نمی‌کرد داستان کاملاً بی‌مزه می‌شد!
۲۵. ما البته نمی‌دانیم چرا لباسش خاکی است. قطعاً با گرگ درگیر نشده چون در این صورت، گرگ او را هم می‌درید. احتمال دارد در مسیر برگشت پایش لغزید و از کوه افتاد. شاید هم از زور گریه در خاک غلط می‌زد. به هر حال مهم خاکی بودن لباس است.
۲۶. بنده اگر بومد که روی برگشت نداشتم اما به هر حال از آن جای دور کجا می‌رفت؟ پیش گرگ؟
۲۷. تأکید از خود چوپان است و به ما مربوط نیست
۲۸. متأسفانه داستان در همین نقطه به پایان رسید و ما لحظه مهم برخورد پدر پسر چوپان با او را به همین علت از دست دادیم.





مزد صداقت

به‌انتخاب الهام خواجویی

در یک شهر کوچک، جوان باهوشی زندگی می‌کرد که عاشق گل‌ها و گیاهان بود و هر روز به آن‌ها سر می‌زد و با آن‌ها صحبت می‌کرد.

روزی امپراتور تصمیم گرفت برای خودش جانشین انتخاب کند و برای همین یک مسابقه برگزار کرد. امپراتور به هر کس که می‌خواست در مسابقه شرکت کند چند دانه لوبیا می‌داد تا آن‌ها را بکارند؛ کسی که می‌توانست در کوتاه‌ترین زمان بهترین ساقه‌های لوبیا را پرورش دهد، برنده مسابقه و جانشین امپراتور می‌شد.

جوان قصه ما هم که عاشق گل و گیاه بود و از طرفی بدش هم نمی‌آمد جانشین امپراتور شود، چند تا از این دانه‌ها را گرفت و آن‌ها را کاشت، ولی از بخت بد او هیچ کدام از دانه‌ها سبز نشد.

وقتی زمان مسابقه فرارسید، همه شرکت‌کنندگان با گلدانی پر از لوبیا به قصر امپراتور آمدند. جوان نیز با ناراحتی گلدان خالی را به دست گرفت و به قصر امپراتور رفت تا برنده مسابقه را ببیند.

بیشتر شرکت‌کنندگان حالتی بین خوشحالی و اضطراب داشتند و منتظر بودند که از طرف امپراتور انتخاب شوند. شرکت‌کنندگان نوبت به نوبت نزد امپراتور می‌رفتند، ولی امپراتور گلدان هیچ کدام را قبول نمی‌کرد تا این که در گوشه‌ای از قصر، جوان قصه ما و گلدان خالی‌اش را دید، او را صدا زد و جوان را به‌عنوان برنده مسابقه اعلام کرد.

همه شرکت‌کنندگان، از این کار امپراتور تعجب کردند و از او پرسیدند: چرا این جوان را انتخاب کردید در حالی که گلدانش خالی است، امپراتور گفت: قطعاً این جوان، جانشینم خواهد بود؛ چون من دانه‌های پخته شده لوبیا را به همه داده بودم و چنین دانه‌هایی نمی‌توانستند رشد کنند و جوانه بزنند.

فقط این جوان در کارش صادق بود و می‌بایست اکنون مزد صداقتش را بگیرد.

در انتظار یک هدیه

زهره ابوالمعالی

روزی پدر با یک بسته که در دستش بود به منزل آمد. دختر کوچکش با شوق و شور نزدیک پدر رفت و با لبخند و شیرین‌زبانی کودکانه‌اش پرسید: بابا چی آوردی؟

پدر با نگاه محبت‌آمیزی به دخترکش او را بوسید و بر روی زانوهایش نشاند و شروع به باز کردن بسته نمود و گفت: این کتاب با ارزشی است که در آن اطلاعات و مطالب بسیار مفیدی هست. دخترک نگاهش را به کتاب دوخت و با دستان کوچکش شروع به ورق زدن آن نمود و با دیدن زیبایی کتاب و تصاویر گوناگون و رنگارنگش شگفت‌زده شد. سپس به پدرش گفت «بابا همیشه این کتاب قشنگ مال من باشه؟»

پدر گفت «اگر در دانشگاه قبول بشی من این کتاب رو به تو میدم.»

روزها به سرعت سپری شد و دخترک عضو کتابخانه مدرسه‌شان شد اما هیچ‌یک از کتاب‌ها توجه او را جلب نمی‌کرد و او گاه و بیگاه به کتابخانه پدرش می‌رفت و آن کتاب را برمی‌داشت و ورق می‌زد تا عکس‌های زیبای آن راه از مشاهیر و اشیاء و حیوانات و آثار تاریخی که قبلاً ندیده بود، ببیند.

او در رؤیاهایش خود را سوار بر هواپیمایی در حال پرواز می‌دید که برفراز جنگل‌ها و دریاها گردش می‌کرد و حیوانات مختلف آن را می‌دید و از قاره‌های پنج‌گانه عبور می‌کرد و با مردمانی که رنگ‌های پوستشان مختلف بود صحبت می‌کرد. بین گل‌ها راه می‌رفت و رایحه خوش آن‌ها را که روحش را تازه می‌کرد استشمام می‌نمود و از آن‌ها تاج گل و یا گردنبندی می‌ساخت و خود را به آن‌ها می‌آراست.

و بار دیگر خود را هم‌چون دانشمندی که در آزمایشگاه مشغول آزمایش است می‌یافت و یا ستاره‌ای در آسمان که با پرتو درخشانش به زمین می‌نگرد. و این رؤیاهای کودکانه‌ای را که غرق در آن بود با قلم مویی که با مرکب افکار کودکانه‌اش تصور می‌کرد، بر گلبُرگ‌های لطیف شکوفه‌ها می‌نگاشت.

با این افکار روزها و شب‌ها در چشمم برهم زدن سپری گشت و زمان آن شد که از هواپیمای افکار کودکانه‌اش بر زمین فرود آید.

او اکنون دختری جوان بود و باید خود را برای شرکت در امتحان ورودی دانشگاه آماده می‌کرد و بعد از مدت کمی خود را در میان دانشجویان و سر کلاس یافت و انتظارش به پایان رسید و کتاب کودکی‌اش به او هدیه گشت.

دختر جوان آن را گرفت و تشکر کرد. درحالی که اشک در چشمانش حلقه زده بود آهی از اعماق وجودش کشید و در آن هنگام به یاد پدرش افتاد که سال‌ها قبل از خانه خارج شد و دیگر بازنگشت و با خود می‌گفت که کاش می‌شد اکنون بوسه تشکرآمیزی بر دستان پدر می‌زدم. برای شادی روح همه پدرهایی که به سفری باز گشت رفته‌اند، صلوات



پول تمیز

جواد خبازی

از آن آدم‌های پولدار بود؛ می‌توانست کل محله را بخرد و ببخشد، ولی کرایه مغازه‌اش را سر برج می‌خواست. اگر روز اول به حسابش نریخته بودم، روز دوم زنگ می‌زد یا می‌آمد در مغازه که چرا کرایه را نریخته‌ای

به حساب؟ بعد از سه سال مستأجری‌اش دیگر اخلاقش دستم آمده بود، عادت کرده بودم که هر جور شده سر برج پولش را آماده کنم تا صدای نحسش را نشنوم. خیلی وقت‌ها پشت سرش پیش رفیق‌ها و کاسب‌های محل غیبت می‌کردم؛ «آخه بگو مردتی که تو دیگر پات لب گوره، تو که شب‌ها سرت رو روی بالش پر پول می‌گذاری، لنگ کرایه به مغازه‌ای؟ هر چی سنش رفته بالاتر حریص‌تر شده؛ خدایا به کیا پول میدی؟ یه قرون کرایه مغازه آخه به چه دردش می‌خورد؟ کجا می‌خواد ببرم...» اما موقعیت مغازه خیلی خوب بود و مجبور بودم با این جور اخلاق‌هایش بسازم. سال سوم که سر آمد، چشمم به جمالش روشن شد. با یک قیافه جدی وارد مغازه شد و بعد از احوال‌پرسی گفت «چرا ازدواج نمی‌کنی؟» فهمیدم که می‌خواهد مجردی‌ام را بهانه کند و قرارداد اجاره را تمدید نکند. پیش خودم گفتم حالا که دیگر کار دارد تمام می‌شود، بگذار هر چه دلم می‌خواهد بگویم «ای بابا! ازدواج؟! با این اوضاع مگه میشه؟ دلت خوشه حاجی! زن گرفتن پول می‌خواد که ما نداریم. صبح تا شب چون می‌کنیم که خرج روزانه‌مون رو در بیاریم...» نگذاشت ادامه بدهم و محکم گفت «سه سال کرایه دادی شده ۳۶ میلیون با سودی که تو این چند سال روش آمده شده چهل و خورده‌ای، دیدم تو که اهل پس‌انداز نیستی برات نگه داشتیم، چکش‌رو می‌نویسم برو نقد کن به شرطی که دیگر بری سراغ زن گرفتن...» حالا فهمیدم که این پول‌ها را برای چی می‌گرفت و من... .



شعرک

مهدی علوی فرد (مهدیار)

۱
تقدیم به ساقی بی دست
صحرا مرا در بست برد
صحرا مرا سرمست برد
تن را به دستش دادم و
صحرا مرا بی دست برد

۲
من و غفلت چون بی‌تاب همیم
در بیداری هم خواب همیم
خود من دورم، دور از خود من
من و تصویرم در قاب همیم

۳
زندگی با ما سخت است
می‌رود بی ما آسان
فکر باریدن دارد
مثل ابری بی‌باران

۴
جان و هوس قرین که شد
روح، گرسنه می‌شود
جان برهنه آمده
باز برهنه می‌رود

۵
دل من، فرصت یک عشق کم است!
شادی در دل غم باز غم است
عاشق پنجره‌ای باز نشو
که دمت بسته به یک بازدم است

شعری برای مظلومیت مولا علی

سمیه ترابی

شناسنامه تو نام کوچکی کم داشت
اگرچه معنی نام تو را همان دم داشت
همیشه با تو به آئینه‌های اندیشم
همیشه با تو به روزی که عطر مریم داشت
و کعبه! گرچه هنوز آن چنان عجیب نبود
سکوت نام تو را در نوای زمزم داشت
صدای گرم تو در گوش چاه پیچیده است
مدینه گویی از این پیش‌تر محرم داشت
مدینه بی‌تو به آن روزگار فکر نکرد
که کوله‌باری از آن آتش دمدام داشت
مدینه بی‌تو به آن سال‌ها نیندیشید
که خانه تو چرا بوی درد و ماتم داشت
مسیح روی تو را هیچ‌کس نمی‌فهمید
ولای نام تو را گرچه اسم اعظم داشت
قسم به نام تو ای آن که دومه الجندل
در آن سکوت معاویه را مقدم داشت!
...دلم گرفته از آن مسجدی که آن شب سرد
برای کشتن تو خلوتی فراهم داشت
بگو دوباره به محراب‌های بعد از این
که ذوالفقار تو را ظهر کربلا کم داشت





چرا راه دوری بریم

فاطمه سادات نمازی

میگم: صدقه هاتو میدی برای کار کتاب؟
میگه: برو بابا! میری حرومشون میکنی، کتاب چی چیه؟ مردم الان نون ندارند بخورن! تو می خوی فرهنگشونو درست کنی؟ مردم این زمنه، درست شدنی نیستن، لااقل بذار ابروشون حفظ بشه! می دونی چه قدر دختر بی چیهیزیه زندگیش از هم متلاشی میشه؟
گفتم: عمه جان! پول نمی گیرم ازت ولی حرفمو بشنو خودت کلاهو قاضی کن، بدون چی داره منو آتیش می زنه که کار کتابو شروع کردم.
به نظر شما چند درصد جامعه نون ندارند بخورن و گرسنه ان، پنجاه درصد؟
گفت: نه بابا نهایت بیست درصد.
گفتم: فرضاً قبول، بیست درصد گرسنه جسمی داشته باشیم، نود درصد تشنه روحی و فکری داریم که چون ما بهشون چیزی نمیدیم، سر یه سفره دیگه میشین... میخورن سیر هم نمیشن به خاطر همین مدام دارن می خورن، چی رو؟ خوراکی فکری فاسد سفره بیگانه رو. ثانیاً شما مادری به من بگو بجهت وضع مالیش خراب باشه بیشتر می سوزی یا بی نماز بشه؟
گفت: خدا نیاره الهی...
گفتم: عمه خانم! این خیل عظیمی که می بینی این تپیی شدن به خاطر این نیست که هدایتشون غیرممکنه، نه! به خاطر اینه که یه نفر هم پیدا نشده با اینا حرف بزنه، کتاب خوب دستشون بده، جذبشون کنه، من که دارم برگشتی هارو سمت دین می بینم اینو می فهمم که ای خدا، اینا چه قدر تورو دوست داشتن خودشون نمی دونستن.
گفت: خب ببین، مگه تو چند نفری؟ این همه مردمو می تونی درست کنی؟
نمیشه که! خدا فقط امام زمان رو برسونه!
گفتم: تا وقتی کسی مٹ شماها باورم نکنه که نمیشه، من دارم سرباز می فرستم تو میدون، مهمات کم دارم، آگه هر کس احساس مسؤلیت کنه و یکم به این جهاد کمک برسونه برای تأمین سلاح، نیروها دلگرم میشن بهتر می جنگن! واقعاً خیال می کنی خدا حجتش رو میفرسته بین این مردمی که دعا زیاد می کنن اما برای دینشون خرج نمی کنن؟
فکر می کنین آخرش چی گفت؟
گفت: حرفات حسابه، اما من پولمو حیف کتاب نمی کنم، میدم خیریه باهاش جهیزه درست کن!

یک کلمه هم از مادر احلام

وحید حاج سعیدی

جرايد: پولدارها بيشتر عمر می کنند.
مادر احلام: شيره را خورد و گفت شيرين است!
اولی هویس (اسطوره فوتبال آلمان) به دلیل فرار مالیاتی به زندان و کار اجباری محکوم شد.
مادر احلام: اون وقت تو ایران شما جرئت نداری از فوتبالیست ها و بساز بفروش ها راجع به درآمدشون سؤال کنی! مالیات که جای خود دار!
سایت تابناک: کاهش ۱۲ میلیاردی پیامک نوروزی

مادر احلام: خیالی نیست: در عوض مخابرات با فروش بسته های اینترنت چند برابر سود می کنه...
سایت تابناک: ۹۰۰ مرد بالای هفتاد سال در ۹۴ پدر شدند.

مادر احلام: دود از کنده بلند میشه!
رئیس سازمان دامپزشکی: مردم مرغ های شناسنامه دار بخزنند.
مادر احلام: حالا اگر کارت ملی هم داشتند، ایراد ندارد.

خبرگزاری مهر: آنان که خاک را به «هنر» کیمیا کنند؛ حالا در گوشه ای از یاد رفته اند.

مادر احلام: شاید به این دلیل است که «هنر نزد ایرانیان است و بس، اگر نزد سایر کشورها بود، حتماً یک فکری به حالش می کردند!

تابناک: جتهای اختصاصی ثروتمندان در مهرآباد
مادر احلام: حتماً انتظار دارید ثروتمندان هم مثل مردم عادی پراید سوار شن!

جوان: به این هشت دلیل آناناس بخورید.
مادر احلام: پسر جان! ما آناناس گیر نمی آریم. آگه گیر بیاریم بی دلیل می خوریم!

وزیر امور خارجه چین: با ایران روابط تاریخی داریم.

مادر احلام: بله صادرات این حجم اجناس چینی بنجل به ایران واقعاً هم تاریخی است!
جرايد: عکس از کباب خوری شکارچیان غیرمجاز آن ها را لو داد.

مادر احلام: لعنت بر دیافراگمی که بی موقع باز شود!
عضو شورای شهر تهران: متهمان تاکسیرانی فرار نکرده اند، بلکه نیستند!
مادر احلام: بدون شرح!

نعمت‌های خاموش

سیده خدیجه سعادت‌مند

جهان سر به سر حکمت و عبرت است
چرا بهره ما همه غفلت است^۱

به عنوان مشاور در مرکز کودکان بی سرپرست و بدسرپرست با پسر دوازده ساله‌ای صحبت می‌کردم. کمی صندوقچه دلش را برایم گشود و بچه کوچکی از گذشته‌اش را باز کرد، او هر چند کودک بود ولی از گرم و سرد روزگار بسیار چشیده بود؛ شب‌هایی را تنها کنار خیابان می‌گذرانده، خاطره‌هایی کم‌رنگ از توجه و عاطفه داشت، از گذشته و آینده می‌گفت از حال خبری نبود، همراهانش هم که گویا همیشه سر وقت حاضر می‌شوند، رهایش نمی‌کردند؛ اشک‌هایش را می‌گویم لحظه‌ای تنهاش نمی‌گذاشتند.

از او خواستم خاطره‌ای از روزهای خوش گذشته‌اش به یاد آورد. سکوت کرد. به فکر فرورفت و ناگهان یادش آمد که یک روز با خانواده‌اش به پارک رفته بودند. پدر برایشان بستنی خریده بود برای او یکی ولی برای مادر دو تا بستنی؛ و او همان‌جا مطمئن شده بود که پدر و مادرش همدیگر را دوست دارند، اما... او گفت وقتی بزرگ شد شغلی می‌گیرد تا حتماً همسران جدا از هم را به هم وصل کند و انتقام در ببری فرزندان را این‌گونه خواهد گرفت.

او رفت و بلافاصله سر و کله اشک‌هایم پیدا شد. هر دو اشک ریختیم ولی از دو جنس مختلف! اشک او دل‌تنگی و ملال بود، اشک من شرمندگی و ندامت. شرمنده از ناسپاسی و کم‌سپاسی. خدایا خودت شاهدی که این پسر چه‌طور تو را در نداشته‌هایش دارد و امید به تو در دلش زنده است. شرمنده شدم آن‌چه را آن پسر در طول ۱۲ سال زندگی نداشت، من در چندین دهه تجربه می‌کردم و به‌سادگی از آن‌ها می‌گذشتم؛ نعمت والدینم را و توجه و دریافت عاطفه از آن‌ها را گویا نمی‌دیدم! چرا گاهی به خدا می‌گویم به نداده‌هایت شکر! کدام نداده؟!

شکر داده‌هایت را هم که در سی‌وسه دانه محدود می‌کنم و ادای وظیفه‌ام را خلاصه. دیدن نعمت خود نعمت است. «وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ»^۲ در این آیه مبارکه گفته‌ای شکر نعمت کنم تا فروزی بایم یعنی بر وجود خودم افزوده شود، خدایا تو را شکر می‌گویم به‌خاطر گشودن این پنجره فدردانی در زندگی‌ام، کمک کن تا به‌اندازه توانم بتوانم به بندگان یاری رسانم و غمی از دلی کم کنم و به یادت و نعمات بی‌خیال نباشم.

خدایا ما را از بندگان شکرگزارت قرار بده.

از دست و زبان که برآید

کز عهده شکرش به درآید^۳

پی‌نوشت‌ها

۱. فردوسی

۲. ابراهیم، ۷

۳. سعدی

کراوات در حرم!

خاطرات پاسخ‌گوی حرم

دکتر سید مصطفی سجادی

مرد جوانی در حالی که یک دستش داخل جیب کتش بود، وارد دفتر پاسخ‌گویی شد.

کمی آشفته به‌نظر می‌رسید و دکمه بالای پیراهن آبی‌اش باز بود.

از همان ابتدا شروع کرد به عربی صحبت کردن و بعد از بیان چند کلمه گفت عربی می‌فهمی؟

گفتم: بله!

گفت: چرا کراوات [رباط به عربی] حرام است؟!

گفتم: چه اتفاقی افتاده؟

گفت: من از عراق آمدم برای زیارت حضرت معصومه (ع) با کراوات وارد حرم شدم که کسی بهم گفت کراوات حرام است بکنش! منم کراوات را باز کردم و گذاشتم توی جیبم!

گفتم: از آن جهت مراجع تقلید، پوشیدن کراوات را دارای اشکال شرعی می‌دانند که این لباس شعار غیرمسلمانان و مسیحیان بوده و ترویج فرهنگ کفار است و «تشبه به کفار» شرعاً جایز نیست؛ یعنی مسلمان نباید به صورتی لباس بپوشد که شبیه کافران باشد.

دیدم چشمانش از تعجب گرد شد، ادامه دادم البته تشبه به کفار مسئله‌ای عرفی است و ممکن است در محل زندگی شما مسلمانان به حدی از کراوات استفاده کنند که لباس عادی یک مسلمان شمرده شده و از

این عنوان خارج شود و دیگر چنین معنایی نداشته باشد.

پس از شنیدن این جملات، چهره‌اش باز شد و با لبخند

گفت بله در عراق خیلی از کراوات استفاده می‌کنند.

گفتم: پس استفاده از کراوات در جایی که بین مسلمانان

رواج نداشته و این عنوان صدق می‌کند، یعنی پوشیدن

آن تشبه به کفار می‌شود، اشکال شرعی دارد.

جمله‌ام که تمام شد نگاه رضایتمندانه‌ای کرد و با تشکر

و خداحافظی، از اتاق خارج شد.



دکتر حسن هاشمی

وزیر بهداشت



باید با کسی که سم به غذا می‌زند و با زندگی مردم بازی می‌کند، برخورد شود. جرم کسانی که در حوزه غذا و دارو، جنس تقلبی می‌فروشند از کسی که قتل می‌کند، بیشتر است... همکاران ما برخی متخلفان در حوزه غذا و دارو و سلامت را به مسئولان ذی‌ربط تحویل می‌دهند، اما چهار روز بعد این افراد تخلفات خود را با جسارت بیشتری انجام می‌دهند. البته مردم کمترین تقصیر در این زمینه را دارند. آن بخشی که مردم در حوزه غذا مقصرند، مربوط به این است که زیاد می‌خورند!

حسین شریعتمداری

مدیرمسئول روزنامه کیهان



هر جا ثروت انبوهی وجود داشت، حتماً ظلمی هم روا داشته شده، برای مثال همین چند وقت پیش در یک جراحی در تهران، تابلوهایی را با قیمت‌های ۷۰۰ میلیون و یک میلیارد تومان فروخته‌اند. به مسئولان کشور هم ربطی ندارد اما این پول‌ها از کجا آمده که این‌طوری هزینه می‌شود.

حرف‌ها و نقل‌ها

از میان گفت‌وگوهای دیگران

محمد رضا ترقی

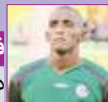
شاعر و عضو فرهنگستان زبان و ادب فارسی



پرسش دنیای امروز این است که چرا داعش که تمام پیرامون ایران را فراگرفته در کشور ما نفوذ نکرده است، پاسخش به نظر من باور ما به مکتب اهل بیت (علیهم‌السلام) و آغشته بودن فرهنگمان با حافظ و سعدی است اما متأسفم که باید بگویم قدر این نعمت را نمی‌دانیم و متأسفانه تکنوکرات‌های حاکم بر کشورمان هم قدر فرهنگ و ادب شعر فارسی را درک نمی‌کنند و نمی‌دانند اگر این‌ها نبود چه سرنوشت تلخی داشتیم.

فرانادو خسوس

دروازه‌بان خارجی تیم گسترش فولاد تبریز



ایران یکی از امن‌ترین نقاط جهان است. این مسئله را از نزدیک لمس کردم. باید از همه مسئولین کشور ایران بابت این امنیت تشکر کرد. مردم ایران باید بدانند در یکی از امن‌ترین کشورهای جهان زندگی می‌کنند و باید از این موضوع خوشحال باشند. خانواده من هم اکنون در ایران این حس را دارند.

ابراهیم حاتمی‌کیا

کارگردان



اواخر دهه ۶۰ به هفته فیلم ایران در وین رفته بودم و قرار بود فیلم مهاجر نمایش داده شود. در این فیلم دو رزمنده حضور دارند که هنگام سپردن هدایت هواپیمای بی‌سرنشین به یکدیگر از رمز «الله اکبر، خمینی رهبر» استفاده می‌کردند. وقتی این فیلم در ایران پخش شد، اتفاقی رخ نداد ولی در خارج از کشور هنگام نمایش مرا هو کردند. آن‌جا فهمیدم اوضاع جور دیگری است و برای امام خمینی بحث دیگری باز است. آن‌ها که سرباز خمینی‌اند راه سختی پیش‌رو دارند. پس از بازتاب‌های مهاجر در خارج از کشور، برای از کرخه تا راین هم صحنه ارتحال امام را در فیلم گنجاندم. زمانی که می‌خواستند فیلم را به خارج بفرستند، حالم بد شد و گفتم نفرستید، چون ممکن است باز هم فیلم را هو کنند. در آن زمان عده‌ای به من گفتند هنر زبان غیر مستقیم‌گویی است و بهتر است وقایع حاشیه زندگی شخصیتی مانند امام را بگوییم. کم‌کم عکس و حرف خمینی را از فیلم‌هایمان حذف کردیم تا الان که دیگر سینما کاملاً از این قضیه خالی شده است.

میترا مجدزاده



مدیرکل دفتر گلخانه، گیاهان دارویی و قارچ

درحالی که هر لیتر اسانس گل محمدی در بازارهای جهانی بین ۴ تا ۱۰ هزار دلار به فروش می رسد، اما به دلیل فرهنگ سنتی، روی تولید گلاب ۲ دلاری تمرکز کرده ایم. علی رغم این که بیشترین سطح زیر کشت گل محمدی در دنیا به ایران اختصاص دارد، اما بزرگترین تولیدکننده اسانس گل محمدی در دنیا بلغارستان است.

جمشیدهاشم پور



بازیگر سینما

یکی از روزهایی که مثل همیشه مشغول پیاده روی بودم، جوانی با صدای بلند گفت: آقای مشایخی! آقای مشایخی! من هم ایستادم و گفتم: بله، جانم عزیزم؟ گفت: می خواهم یک عکس با شما بگیرم. من هم قبول کردم. عکس را گرفت و رفت. چند روز بعد در مسیر پیاده روی ام دوباره همان جوان را دیدم. آمد جلو و گفت: من عکس شما را به پدرم نشان دادم و گفتم: با آقای مشایخی عکس گرفته ام. او هم به من گفت: خاک برسرت! تو چه طور هنرمندان این مملکت را نمی شناسی؟ این محمدعلی کشاورز است!

دکتر فرشته روح افزا



معاون شورای فرهنگی اجتماعی زنان

افرادی که نشانه های فمینیست را اشاعه می دهند در واقع نشانه گروه های حامی سقط جنین یا به تعبیر صحیح تر کشتار عامدانه کودکان را ترویج می کنند. این چه حمایتی است! مگر کودک پیش از تولد حق حیات ندارد؟ سقط جنین مورد نظر این گروه که یک بازیگر سینما هم با نشان دادن علامت آن ها، حمایت خود را از این گروه اعلام کرده است، چیزی جز قتل عام کودکان برای کسب لذت های دنیوی توسط مادران بی مسئولیت نیست. کسی حق ندارد از یک گروه که رفتاری خلاف انسانیت و شرع را تبلیغ می کند به این شکل حمایت کند. نباید اجازه داد این افراد در فرهنگ ما نفوذ کنند. سقط جنین هم از نظر شرعی و هم از نظر قانونی در کشور ما محدود شده است. حتی از نظر پزشکی هم دلایل بسیاری برای زین بار بودن سقط جنین برای مادران وجود دارد و مادرانی که فرزند خود را سقط می کنند، دچار افسردگی می شوند. کجای جهان یک بچه باید کشته شود تا مادر او بتواند به لذت های خود مشغول باشد؟ ●

علیرضا مختار پور



دبیر کل نهاد کتابخانه های عمومی کشور

ایشان (دکتر حداد عادل) جزو مسئولینی نیستند که وقتی در نمایشگاه کتاب از آن ها سؤال می شود آخرین اثری که خواندید چه بوده؟ در پاسخ بگوید پنج سال است کتاب نخوانده ام. در یکی از برنامه های رسانه ملی از بنده سؤال شد چرا در اوایل انقلاب، مردم بیشتر از امروز کتاب می خوانند، چند مورد را بیان کردم، این که وقتی مردم در آن سال ها می بینند همه مقامات کشور از رهبری و رئیس جمهور گرفته تا سیاستمداران اهل کتاب هستند و کتاب می خوانند به خواندن تشویق می شدند، اما در حال حاضر شاهدیم مسئولانی ده سال است مطالعه نداشته اند!

حسن رحیم پور ازغدی



عضو شورای عالی انقلاب فرهنگی

اگر کشورهای مستکبر و قلدر از قدرت دفاعی یک ملت ترسند، همه طمع می کنند و جنگ و هرج و مرج ایجاد می شود؛ اگر می خواهید امنیت داشته باشید، باید دشمنان از شما بترسند؛ اگر از شما بترسند، همه ترغیب می شوند به ما تعرض کنند و سهمی از ما بگیرند؛ هر که می گوید قوی نشوید در درجه اول امنیت جامعه را از بین می برد. این هایی که می گویند آمریکا قوی است و ما در مقابل آن نمی توانیم کاری کنیم، به جامعه خیانت می کنند، چرا که مردم را می ترسانند.

ناصر فیضی



شاعر و طنزپرداز

همیشه این سؤال مطرح است که ما چه کار داریم در سوریه؟ باید گفت آن ها چه کار دارند؟ آن ها در سوریه و افغانستان و عراق و... چه کار دارند؟ ما دلیل داریم. اول دلیل جغرافیایی داریم، چون همه در خاورمیانه هستیم. دلیل دیگر هم اعتقادی است. هر کجای دنیا بویی از اسلام باشد، برای ما تشیع و تسنن هم فرقی ندارد، باید روبه روی ظلم بایستیم و صدای عدالت را طنین انداز کنیم. این خیلی ساده لوحی است که ما پای میز مذاکره دنبال این باشیم که آن ها اجازه بدهند آب خوش از گلویمان پایین برود. اگر قرار بود اجازه بدهند که از اول انقلاب برایمان گرفتاری درست نمی کردند. در عرض ۳۵ سال چه اتفاقات داخلی و خارجی ای برایمان افتاد؟ ترور تا جایگاه رئیس جمهور و نخست وزیر. از اول انقلاب اصلاً به ما فرصت ساختن داده شد؟ ولی ما در اوج توانایی کار خودمان را کردیم.



۱. کتک کاری نکنیم!

دعوا و درگیری همه‌جا ناپسند است و همه‌وقت باعث گسترش ناامنی. درست هم نیست که برای گرفتن هر حقی دعوا راه بیندازیم؛ چراکه این کار قبل از هر چیز توان خودمان را مرحله‌به‌مرحله ضعیف‌تر می‌کند! حالا آمار دعوا و کتک کاری چه قدر است که هشدار مربوط به آن قرمز شده؟ در پایتخت، فقط آمار فروردین‌ماه را مرور می‌کنیم:

«در نخستین ماه از سال جاری ۶۹۲۸ نفر به دلیل صدمات ناشی از نزاع به مراکز پزشکی قانونی استان تهران مراجعه کرده‌اند، آماري که تقسیم آن به تعداد روزهای ماه فروردین به عدد روزانه وقوع ۲۲۳ نزاع در تهران می‌رسد و این در حالی است که بنا بر اعلام پزشکی قانونی آمار نزاع در این ماه کاهش ۵/۲ درصدی نسبت به مدت مشابه پارسال داشته است. بر اساس این آمار از میان مراجعه‌کنندگان این ماه ۳۳۳۳ نفر را مردان و ۲۵۹۵ نفر را زنان تشکیل می‌دهند.»



۲. سیگار نکشیم!

سال‌هاست که به اشکال گوناگون درباره مصرف سیگار هشدار داده‌اند؛ از چاپ تصویر شش‌های سیاه شده آدم‌های سیگاری بر روی بسته‌های سیگار تا انتشار گسترده تحقیقات علمی درباره تأثیر این ماده بر بروز انواع سرطان‌ها و... با این حال انگار قرار نیست آن‌طور که باید آمارها شیب کاهش بگیرند که حتی گاهی مصرف بالای آن از خط قرمز هشدار گذشته است تا آن‌جا که وزیر بهداشت بگوید:

«ایران تا چهل سال آینده بزرگ‌ترین مصرف‌کننده سیگار در جهان خواهد شد. بیش از هشت میلیون نفر در کشور از سیگار و مواد دخانی مانند قلیان استفاده می‌کنند و سیگار به‌عنوان دروازه ورود به اعتیاد شناخته می‌شود. عوارض دخانیات هر سال میلیاردها میلیارد تومان هزینه بر دوش ایرانیان می‌گذارد. اگر با همین روند جلو برویم تا چهل سال آینده ایران، مصر و پاکستان بزرگ‌ترین مصرف‌کنندگان دخانیات در جهان خواهند بود. غیر از این‌ها ۸۰ درصد توتون و تنباکوهایی که دختران و پسران در قلیان مصرف می‌کنند، حاوی مواد شیمیایی، سموم و مواد روان‌گردان است و روزبه‌روز میزان آلودگی‌ها و شدت مصرف این مواد شیمیایی و مصرف قلیان در جوانان افزایش می‌یابد.»

۳. مواظب زنان معتاد باشیم!

آمار اعتیاد در کشورمان هم‌چنان بالا و نگران‌کننده است و بالتبع آمار خانواده‌هایی که در گرفتاری با این پدیده شوم، روزگاری آشفته دارند. اگر تاکنون محور نگاه‌های ما به خود معتادان، همسران و فرزندان بزرگ و خردسالشان بود، از این پس باید جایی هم در محاسباتمان به پدیده نوزادان اعتیاد و مصائب پیچیده این موجودات معصوم اختصاص بدهیم. آمارهای رسمی و غیررسمی در قضیه اعتیاد این بار زندگی غم‌انگیز و آینده هولناک این نوزادان را نشان داده است:

«طبق آمارهای رسمی، حدود ۱۵ هزار معتاد کارتن‌خواب و بی‌خانمان در تهران و حومه آن زندگی می‌کنند که حدود یک‌سوم آنان را زنان تشکیل می‌دهند؛ اگر در خوش‌بینانه‌ترین حالت فکر کنیم که فقط ۱۰ درصد از این پنج هزار زن کارتن‌خواب در سن باروری باشند و باز هم اگر در خوش‌بینانه‌ترین حالت، فرض کنیم که فقط ۱۰۰ نفر از آن‌ها حامله باشند، در نتیجه می‌بینید که در همین لحظه حداقل ۱۰۰ نوزاد معتاد در تهران در حال تولد است. متأسفانه الان خیلی از نوزادان افراد معتاد با قیمت‌هایی بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ هزار تومان بین متکدیان، خرید و فروش می‌شوند.»

۴. اسراف نکنیم!

سال‌ها بود که در جمع‌های دوستانه و رسمی و دانشگاه و مسجد و... از ضررهای اسراف می‌گفتیم. مثال غالب ما هم برای اسراف نکردن، وضو گرفتن با یک لیوان آب و خاموش کردن لامپ‌های اضافی بود اما اکنون آمار حیرت‌انگیزی از میزان بالای اسراف ما ایرانی‌ها منتشر شده است: آماري که چراغ هشدار را درباره اسراف کاری ما ایرانی‌ها روشن کرده است: «آخرین آمار ارائه شده از سوی سازمان جهانی خواروبار (فائو) از هدررفت ۳۵ میلیون تن مواد غذایی در ایران حکایت دارد؛ میزان غذایی که با آن می‌توان ۱۵ میلیون ایرانی را سیر کرد. در این زمینه می‌توان به ۳۰ درصد ضایعات در نان، ۲۵ تا ۳۰ (و حتی ۵۰) درصد ضایعات در میوه‌ها و سبزیجات، ۱۰ درصد ضایعات در برنج، ۲۵ درصد ضایعات در خرما و... اشاره کرد و این یعنی از ۱۰۰ میلیون تن محصول کشاورزی تولیدی در کشور ۳۵ میلیون تن در سال دور ریخته می‌شود!»

۶. ایبوپروفن نخوریم

یکی از رایج‌ترین مسکن‌ها در ایران و جهان ایبوپروفن است. شاید شما هم از آن دسته از آدم‌ها باشید که بلافاصله بعد از این که احساس درد کرده‌اید به دنبال ایبوپروفن می‌گردید تا دردتان را آرامش ببخشید، اگر این‌گونه است بهتر است بدانید: «مضرات ایبوپروفن در مقابل منافعش بسیار است. حتی آن قدر خطرناک و جبران‌ناپذیر که پناه بردن به درمان‌های طبیعی و گیاهی بهتر از استفاده از این داروست. عوارضی هم‌چون حمله قلبی، آسیب به DNA، کم‌خونی، افزایش فشارخون، کاهش شنوایی، سقط‌جنین، نگ زدن گوش، خارش، اسهال یا یبوست، سرگیجه و... تنها بخشی از مشکلاتی است که با مصرف ایبوپروفن ممکن است به آن دچار شوید.»

۵. مرغ را نشوییم!

برخی از اشتباه‌ها چنان میان ما رایج هستند که اثبات و باور اشتباه بودن آن حالا سخت شده است؛ یکی از این اشتباه‌های پرتکرار، شستن مرغ خام است؛ چراکه با انجام این کار نه‌تنها مرغ، تمیز نمی‌شود بلکه آلوده‌تر هم می‌شود و... بهتر است شرح این هشدار سلامت را از زبان دکتر آراسب دباغ مقدم متخصص بهداشت مواد غذایی بخوانید:

«واقعیت این است که مرغ باید در کشتارگاه، مراحل مختلف از پرکنی تا تخلیه امعا و احشای طی کند و چند بار دوش داده شود. سرمای انجماد هم تا حدی بار میکروبی مرغ را کاهش می‌دهد. تحقیقات نشان داده شستن مرغ در منزل، امکان آلودگی آن را به سالمونلا و کمپیلوباکتر افزایش می‌دهد، ضمن این که سینک و میز آشپزخانه را هم احتمالاً آلوده می‌کند؛ بنابراین در حال حاضر توصیه این است که اولاً مرغ را حتماً به صورت بسته‌بندی شده خریداری کنید و از خرید مرغ‌های باز پرهیزید. البته بعید می‌دانم در حال حاضر بتوانید در شهرها و در مراکز معتبر مرغ‌فروشی مرغ باز پیدا کنید زیرا جریمه سنگینی برای فروشنده دارد. توجه داشته باشید مرغ‌هایی که در مرغ‌فروشی‌ها یا فروشگاه‌های زنجیره‌ای داخل بسته‌بندی کیسه‌ای یا بشقاب‌های فروشی می‌رسند و دارای مجوز دامپزشکی هستند، کاملاً مورد تأییدند. ثانیاً این که مرغ را بدون این که بشویید، بپزید. یادتان باشد مهم‌ترین راه سالم‌سازی مرغ پختن آن در دمای حدود ۷۵ درجه سانتی‌گراد است و شستن، نقش مهمی در رفع آلودگی مرغ ندارد.»
گفتنی است اگر می‌خواهید قسمت درون مرغ را تمیز کنید، دستانتان را کاملاً بشویید و سپس آن قسمت‌ها را زیر آب بگیرید و از دست کشیدن بر روی سطح مرغ به منظور تمیز کردن آن جلوگیری کنید. قبل از مصرف، مرغ را از یخچال، بیرون بیاورید و در آب داغ بپزید و آب آن را بیرون بریزید و هرگونه می‌خواهید سرو کنید.

درصد تهرانی‌ها دیابت دارند.

۱۵

میلیون نفر معتاد در کشور زندگی می‌کنند.

۱/۵

درصد زندانی‌های کشور با اعتیاد و موادمخدر در ارتباط هستند.

۶۰

درصد ازدواج‌ها منجر به طلاق می‌شود.

۳۶

در ۲۰ سال آینده جمعیت سالمند کشور به ۱۷ درصد می‌رسد.

۱۶

سقط‌جنین عمدی هم‌اکنون در کشورمان بیش از پنج برابر افزایش یافته است.

۵

سازمان بهداشت جهانی اعلام کرد دست‌کم ۱۰ درصد شهروندان جهان هوای آلوده تنفس می‌کنند.

۸۰



زنان، زایمان و طول عمر

خانم‌های محترم! می‌خواهید عمری طولانی و بانشاط داشته باشید؟ پس پژوهش‌های متخصصان کالج سلطنتی لندن را بخوانید که می‌گویند «زنانی که وضع حمل می‌کنند کمتر در معرض مرگ‌ومیر ناشی از برخی بیماری‌ها هستند؛ به عبارت دیگر، زنانی که صاحب فرزند می‌شوند در مقایسه با زنان دیگر، کمتر احتمال دارد بر اثر ابتلا به برخی بیماری‌ها جان خود را از دست بدهند.» این پژوهشگران در یک تحقیق به تحلیل اطلاعات مربوط به ۳۲۲ هزار و ۹۷۲ زن در ۱۰ کشور از جمله انگلیس، فرانسه، آلمان و سوئد پرداختند که میانگین سنی آن‌ها ۵۰ سال بود. هر یک از این زنان برای مدت زمان ۱۲ سال و ۹ ماه پیگیری شدند. در این بازه زمانی، در مجموع ۱۴ هزار و ۳۸۳ نفر از این زنان جان خود را از دست دادند که سرطان عامل مرگ ۵ هزار و ۹۳۸ نفر از آن‌ها بود و همچنین بیماری‌های سیستم گردش خون به مرگ ۲ هزار و ۴۰۴ نفر از این زنان منجر شد. این تیم تخصصی گروهی از عوامل تولیدمثل را با خطر مرگ‌ومیر ناشی از چند بیماری رایج مانند سرطان پستان، بیماری‌های قلبی و سکتة مغزی مقایسه کردند. این متخصصان دریافتند زنانی که وضع حمل کرده‌اند، نسبت به زنان دیگر، ۲۰ درصد کمتر احتمال دارد بر اثر ابتلا به این بیماری‌ها جان خود را از دست بدهند. همچنین خطر مرگ در زنانی که فرزندشان را با شیر خود تغذیه کرده‌اند، ۸ درصد کمتر است.

مسواک فیلم‌بردار



به تازگی مسواک برقی اختراع شده که در حین مسواک کردن دندان‌های شما از داخل دهان شما فیلم‌برداری می‌کند و شما قادر به مشاهده فیلم واضح از وضعیت دهان خودتان در هر لحظه در گوشی تلفن همراهتان خواهید بود!

ازدواج سبز

«سبزترین ازدواج کشور» تیتیری بود که برخی از خبرگزاری‌های رسمی کشور برای ازدواج زوج کرمانشاهی زدنند؛ زوجی که در مراسم ازدواجشان نه خبری از مهریه‌های چند هزار سکه‌ای بود، نه نشانی از ریخت‌وپاش‌های آن‌چنانی. ازدواجی که در آن، عروس به عنوان مهریه خود، کاشت ۱۳۰۵ درخت را درخواست کرده بود. جالب این‌که در این مراسم از هیچ ظرف یک‌بار مصرفی نیز که بعد در طبیعت و محیط‌زیست رها شود، استفاده نشد. دسته‌گل عروس خانم هم صرفاً چند گیاه وحشی بود.

هندی‌های طلا دوست



زنان هندی ۱۱ درصد طلای جهان را در خانه‌هایشان دارند، مقداری بیشتر از ذخایر طلای آمریکا، سوئیس، آلمان و صندوق بین‌المللی پول با هم.

مقام دوم دارو

«ایران مقام دوم مصرف دارو بعد از کشور چین را که بیش از یک میلیارد نفر جمعیت دارد، از آن خود کرده است و ما ۳ تا ۴ برابر استاندارد جهانی در کشور دارو مصرف می‌کنیم.» این مطلب را یکی از مقامات بهداشت کشور گفته و افزوده «بیشترین مصرف دارو در کشور مربوط به آنتی‌بیوتیک بوده، در حالی که مقاومت در برابر این دارو فاجعه است! پزشکان ما به‌طور متوسط هنگام ویزیت بیمار ۳ تا ۶ قلم دارو تجویز می‌کنند، این در حالی است که در بیشتر کشورهای دنیا، پزشکان حداکثر تجویز ۲ قلم دارو را دارند. در ایران اگر بیماری هنگام ویزیت برایش دارو ارائه نشود، دکتر متهم به بی‌سوادی می‌شود که باید این فرهنگ را اصلاح کنیم.»

📌 خبرهای کوتاه

- خیران ایرانی تاکنون چهار هزار مرکز درمانی ساخته‌اند.
- کارشناسان: تا ۲۰ سال آینده ۴۷ درصد کارها را ربات‌ها انجام می‌دهند.
- در پاکستان رخ داد: شتری به‌خاطر نگه داشته شدن در گرمای خارج از خانه، دیوانه شد و سر صاحب خود را گاز گرفت و خورد.
- تعداد آوارگان جهان طی سال گذشته به مرز ۴۱ میلیون نفر رسیده است که در نوع خود رکورد محسوب می‌شود.
- واحد اطلاعات اکنومیست از نظر شاخص‌های امنیت شهری، توکیو پایتخت ژاپن را در سال ۲۰۱۵ امن‌ترین شهر جهان معرفی کرد.
- پوتین رئیس‌جمهور روسیه به خانواده‌های پرجمعیت روسی مدال می‌دهد.
- تولد سنگین‌ترین نوزاد دختر جهان: یک مادر ۱۹ ساله هندی صاحب سنگین‌وزن‌ترین نوزاد شد. وزن او نزدیک به ۷ کیلوگرم است.
- رئیس سازمان زندان‌ها: ۴۰ تا ۴۶ درصد زندانی‌ها مجدداً پس از آزادی با همان جرم اولیه و یا جرم دیگر به زندان برمی‌گردند.
- مرد مارخور دستگیر شد؛ او اقدام به پوست کندن و خوردن مار به صورت زنده می‌کرد.
- در ایران حدود ۱۷ درصد دختران پیش از رسیدن به ۱۸ سالگی ازدواج می‌کنند.
- وزیر بهداشت ایتالیا پیشنهاد کرده برای تشویق زوجها به داشتن فرزند بیشتر، کمک‌هزینه‌ای که در حال حاضر به بچه‌دارها تعلق می‌گیرد دو برابر شود.
- محققان، چهار ژنی را که باعث ایجاد شکل بینی در هر انسان می‌شود، شناسایی کرده‌اند.
- هم‌زمان با نزدیک شدن به زمان برگزاری جشنواره سگ‌خوری در شهر یولین چین، فعالان حقوق حیوانات برای توقف سگ‌خوری ۱۱ میلیون امضا جمع کردند.
- در یک اتفاق نادر در بیمارستان شریعتی مشهد ۳۷۶ عدد سنگ در اندازه‌های مختلف از مثانه یک پیرمرد ۷۶ ساله خارج شد.
- از حدود ۸۰۰۰ گونه گیاهی در ایران، حدود ۲۰۰۰ گونه گیاهی آن به‌طور انحصاری در کشورمان است.

صورت‌ترین مسلمانان

مسلمانان ایران امسال یکی از طولانی‌ترین روزهای روزه‌داری‌شان را تجربه کردند، اگرچه نسبت به مسلمانان کشور ایسلند کار چندان سختی را پیش‌رو نداشته‌اند، با این حال برای یک روزه‌داری آسان، می‌توانستند به کشور آرژانتین سفر کنند. امسال مسلمانان ایسلند با ۲۲ ساعت و ۳۴ دقیقه طولانی‌ترین و مسلمانان آرژانتین با ۸ ساعت و ۵۷ دقیقه کوتاه‌ترین روزهای ماه رمضان را تجربه کردند. بعد از ایسلندی‌ها مسلمانان سوئد با ۲۲ ساعت روزه‌داری مقام دوم صبورری در راه خدا را به دست آوردند.

شبیه‌ترین سه‌قلوهای جهان



این سه‌قلوها از نظر ژنتیکی شبیه هم هستند، اتفاقی که از هر ۲۰۰ میلیون نفر ممکن است برای دوقلو یا سه‌قلو اتفاق بیفتد.

آمار خودکشی ایرانی‌ها

در ایران، شایع‌ترین سن خودکشی ۱۵ تا ۲۴ سال است. میزان خودکشی در زنان بیش از مردان است، اما میزان مرگومیر (در اثر خودکشی) در مردان بیشتر از زنان است. تا سال ۲۰۹۱، ۲۰ درصد خودکشی‌ها در روستا و ۸۰ درصد در شهر بوده اما از سال ۹۱ به بعد این آمار به ۳۰ درصد در روستاها و ۷۰ درصد در شهرها تغییر یافته است. سطح تحصیلات افرادی که دست به خودکشی می‌زنند اغلب دیپلم بوده و کمترین میزان خودکشی مربوط به مقاطع تحصیلی فوق‌لیسانس و دکتری است.

تا سال ۹۲ میزان خودکشی در افراد مجرد بیشتر بوده اما از سال ۹۲ به بعد میزان خودکشی در افراد متأهل سیر صعودی داشته است. در ضمن، افرادی که تاریخچه خانوادگی خودکشی دارند یا قبلاً دست به خودکشی زده‌اند بیشتر از سایرین در معرض خودکشی هستند. همه این آمار را چندی پیش مدیرکل دفتر سلامت روانی و اجتماعی وزارت بهداشت گفته بود.



بارندگی کم، مصرف زیاد

توصیه به صرفه‌جویی همیشه لازم است به‌ویژه وقتی که از وضعیت نامناسب منابع مان آگاه شویم و بدانیم مصرف سالانه کل آب در کشور ما ۹۷ میلیارد مترمکعب است. در سال ۹۴ تعداد ۲۶ میلیون و ۶۰۰ هزار مشترک خانگی یعنی همان بخش غیرمولد بدون ارزش افزوده، بیش‌ترین سهم را در مصرف آب و برق کشور داشته‌اند. بخش صنعت که کار تولید ثروت و اشتغال دارد، بعد از مصرف خانگی در رتبه دوم و بخش کشاورزی در رتبه سوم قرار دارد.

متوسط بارندگی سالانه در کشور ما ۲۵۰ میلی‌متر و در جهان ۸۰۰ میلی‌متر است که متأسفانه ما کمتر از یک‌سوم جهان بارندگی سالانه داریم. از طرفی تبخیر آب‌ها در کشور ما سالانه ۲ هزار و ۱۰۰ میلی‌متر و متوسط جهانی یک هزار و ۷۰۰ میلی‌متر در سال است و در حقیقت، ما دو برابر جهان نیز تبخیر داریم. از مجموع بارندگی‌ها نیز ۷۰ درصد مربوط به ۲۵ درصد از مساحت ایران و عمده مناطق شمالی است و بقیه مناطق کشور گرم و خشک هستند.

مسابقه قبر کنی



این مسابقات در مجارستان و به منظور تبلیغ این شغل در بین جوانان برگزار شد.

کی تصمیم نگیرد

حتماً شما هم تجربه کرده‌اید که میزان مقاومتتان در برابر یک پیراشکی خوش‌بو و خوش آب و رنگ هنگام گرسنگی بسیار کمتر از زمان سیری است و حتی اگر در دوران رژیم غذایی به سر برید، با شکم گرسنه احتمال این‌که ناگهان تصمیم به خریدن پیراشکی و شکستن رژیمتان بگیرید، بسیار بیشتر است. شاید علتش این باشد که در زمان گرسنگی تفکر منطقی‌تان مختل می‌شود. پژوهشگران سوئدی دریافته‌اند هورمونی که در زمان گرسنگی در بدن ما ترشح می‌شود در تفکر منطقی و تصمیم‌گیری اختلال ایجاد می‌کند. پژوهشگران با دادن هورمون گرلین به موش‌ها (هورمونی است که هنگام خالی بودن معده در دستگاه گوارش ما ترشح می‌شود و روی مغز اثر می‌گذارد) مشاهده کردند احتمال اقدام عملی در پاسخ به تکانه‌های ناگهانی در آن‌ها بالا می‌رود و احتمال پاسخ آن‌ها به این تکانه‌ها سه برابر بیشتر می‌شود و... خلاصه آن‌که با شکم گرسنه هیچ تصمیم مهمی نگیرید.

هنر جدید تلفن‌های هوشمند

«هشدار! آلودگی هوا بیش از حد مجاز تشخیص داده شد، لطفاً مراقب سلامتی خود باشید.» اگر قدری حوصله کنید تلفن هوشمند شما نیز به حسگرهایی مجهز خواهند شد که درباره میزان خطرناک دی‌اکسید نیتروژن هوایی که تنفس می‌کنید به شما هشدار بدهد. حتماً می‌دانید که آلودگی هوا هر سال باعث مرگ بیش از هفت میلیون نفر در جهان به‌ویژه کودکان و سالمندان شده است و همین مسئله باعث شده که دانشمندان استرالیایی تلفن‌های هوشمندی بسازند که می‌تواند با تجزیه و تحلیل میزان مولکول‌های جذب‌شده، میزان تجمع گاز را در فضای اطراف شما معین کند.

سمبل دانش‌اندوزی



میرقبر حیدری پیرمرد ۸۶ ساله عجب‌شیری که تصویرش را از برنامه ماه‌عسل و تحصیل در مقطع کارشناسی به یاد داریم، در مقطع کارشناسی ارشد فارغ‌التحصیل شد و اکنون خودش را برای تحصیل در مقطع دکتری آماده می‌کند.

مجممه عجیب



مجممه این نوزاد پسر بنگلادشی سه برابر اندازه واقعی و به اندازه یک توپ فوتبال، به وزن ۹ کیلوگرم است.

نوزادان نارس

یک فوق تخصص نوزادان که از مسئولان نظام آموزشی کشور نیز هست گفته: امروزه با وجود عوامل مختلف مثل تغذیه، کم تحرکی، مصرف بالای فست‌فودها، اضافه وزن زوجین و ازدواج و باروری در سنین بالا درصد نازایی نیز افزایش یافته است. در سال‌های قبل میزان ناباروری حدود ۷ تا ۸ درصد بود، اما امروز این رقم در کشور بین ۱۲ تا ۱۵ درصد قرار دارد و در نتیجه بسیاری از زوجین مجبور هستند که به روش مصنوعی باردار شوند که خود از عواملی است که باعث تولد نوزادان نارس می‌شود.

رنج آوارگان



هنرمند سوری، رنج مردم کشورش را که چند سالی است آواره کشورهای دیگر شده‌اند، در این تصویر سنگی به نمایش گذاشته است.

خبرها و تأمل‌ها

■ بازیکن فوتبال: پیشنهاد پرسپولیس را برای رفتن به هلند رد کردم.

چه قدر از پیشنهادهای شیطان را به خاطر رفتن به بهشت رد کرده‌ایم؟

■ عامل ۹۵ درصد آتش‌سوزی جنگل‌ها و مراتع کشور، انسان است.

عامل ۱۰۰ درصدی آخرت‌سوزی‌ها خود انسان است.

■ مشکلات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی سبب شده در هر سه دقیقه یک ازدواج به طلاق ختم شود.

مشکل بی‌تقوایی سبب شده در هر نگاه یک گناه به ثبت برسد.

■ معاون آموزشی وزیر علوم: ۹۵ درصد دروس دانشگاهی بازنگاری شده‌اند.

چند درصد از رفتارهای روزانه ما بازنگاری شده؟

■ رهبر انقلاب در دیدار رئیس‌جمهوری کره جنوبی: روابط ایران و کره نباید از غرض‌ورزی آمریکا تأثیر بگیرد.

ارتباط با خدا نباید از غرض‌ورزی‌های شیطان تأثیر بگیرد.

■ یک متخصص قلب: پیوند قلب، سن و سال می‌شناسد.

پیوند قلوب، سن و سال نمی‌شناسد.

■ سودهای بانکی و انتظار کاهش قیمت به رکود بازار دامن زده است.

سودهای ربوی و کاهش تقوا به رکود بازار بهشت دامن می‌زند.

■ معاون وزیر بهداشت: ۸۸ درصد جمعیت ۶۴-۱۵ سال کشور الگوی غذایی ناسالم دارند.

چند درصد از جمعیت کشور الگوی تربیتی سالم دارند؟

■ نایب‌رئیس اتاق بازرگانی: رکود اقتصادی بزرگ‌ترین مشکل کشور در سال ۹۴ بود.

رکود اخلاق و معنویت بزرگ‌ترین مشکل انسان است.

■ عضو انجمن کشتی‌رانی: با وجود اجرای برجام تجارت در بنادر رونق نگرفت.

با وجود نفس اماره، نفس مطمئنه رونق نخواهد گرفت (إن النفس لأمارة بالسوء إلا ما رحم ربی)

■ «دلای و کالت» آمار پرونده‌های قضایی را بالا می‌برد.

دلای شیطان آمار پرونده‌های جهنم را بالا می‌برد.

زنی که نخواهد مادر باشد... است!

عموشادونه

۳۰ درصد ضایعات در نان، ۲۵ تا ۳۰ (و حتی ۵۰) درصد ضایعات در میوه‌ها و سبزیجات، ۱۰ درصد ضایعات در برنج، ۲۵ درصد ضایعات در خرما و... اشاره کرد. به عبارت بهتر یعنی از ۱۰۰ میلیون تن محصول کشاورزی تولیدی در کشور ۳۵ میلیون تن در سال دور ریخته می‌شود! بنده دیگر حرفی ندارم و شما را با این آمار تنها می‌گذارم.

«پول زور» ماه

از زمان‌های قدیم می‌گفتند که شهر که شلوغ شود قورباغه هفت تیرکش می‌شود، اما این ضرب‌المثل اشاره به این ندارد که بر فرض اگر شهری شلوغ و قورباغه‌ای



هفت تیرکش شد چه اتفاقی رخ می‌دهد. گروه داعش در جدیدترین اقدام خود به این سؤال پاسخ داده است. از آن‌جا که اداره یک قوم آدم‌کش پول می‌خواهد و از آن‌جا که کفگیر داعشی‌ها هم به ته‌دیگ اصابت کرده است این گروه، منابع جدید مالی برای خودشان دست‌وپا کرده‌اند. به عبارت دیگر بهانه جدیدی برای دزدی یافته‌اند. از جمله این که اگر کسی در ورودی منزلش را باز بگذارد باید ۱۰۰ دلار بدهد! همین‌طور اگر کسی ریشش را اصلاح نکند ۲۰ دلار جریمه می‌شود. تست فوری احکام هم از دیگر موارد است که در صورت عدم پاسخ به هر سؤال باید مبلغ ۲۰ دلار جریمه پرداخت، دیده شده که برخی به گردن گوسفندان خود زنگوله هم می‌اندازند، اما داعشی‌ها حال گوسفندان زنگوله به گردن را درک می‌کنند و مجازات این عمل فقط پرداخت ۲۰ دلار و تقدیم حیوان موردنظر است؛ بنابراین اگر کسی در یک روز در منزلش را نبندد و گوسفند زنگوله‌پایش را بیرون بیاورد و گرفتار سؤالات یهویی گشت‌های داعش بشود و از قضا ریشش را هم اصلاح نکرده باشد به راحتی تبدیل به یک بدبخت می‌شود!

«فروشی» ماه

از آن‌جا که وضعیت اقتصادی کمی تا قسمتی به‌هم‌ریخته و بعضاً دیده شده که برخی به سراغ شغل‌های دوم و سوم هم می‌روند، ما هم که عمو شادونه باشیم از این قاعده جدا نبوده و جهت امرار معاش در همین وجیزه کمی کار خرید و فروش را انجام می‌دهیم. عجلالتا برای دوستان یک عدد تخت از امارات داریم که با ۷ کیلو طلای ۱۸ عیار و یاقوت

با سلام و ابراز امیدواری از این‌که تا این‌جا می‌بارک از بدی‌ها کاسته و بر خوبی‌هاتان افزوده شده باشد، می‌رویم سراغ کار و بار خودمان.

«پیامک» وارده ماه

زنی به شوهرش می‌گوید: چرا قبل از ازدواج نگفتی این قدر فقیر و بی‌چیزی؟
مرد گفت: من که به تو گفتم تو دنیا غیر از تو هیچی ندارم ولی تو خوشحال بودی و می‌خندیدی!

«جوگیر» ماه

یک مرد پاکستانی پیدا شده که دارای سه عدد همسر می‌باشد. سه همسر داشتن به‌نوبه خود و به خودی خود آن هم البته برای یک مرد پاکستانی عیب و



ایرادی ندارد. این مرد در کنار این سه زن، ۳۵ عدد بچه هم دارد؛ یعنی به‌طور میانگین از هر زن دارای ۱۲ بچه می‌باشد که باز هم برای یک مرد تأکید می‌کنیم پاکستانی چیز بدی نیست. این وسط یک آرزویی هم این مرد پاکستانی دارد که هر چند آرزو داشتن یک پاکستانی هم عجیب نیست اما استثنائاً این فقره عجیب است. ایشان می‌خواهد یک زن دیگر بگیرد و با همکاری ایشان فرزندان خودش را به ۱۰۰ نفر برساند؛ یعنی ظاهراً می‌خواهد آن ۴۵ تایی دیگر را با یک زن دیگر جبران کند. احتمالاً آن سه زن و آن ۳۵ بچه و آن جو دادن رسانه‌ها کمی تا قسمتی این پاکستانی را جوگیر کرده و توقعش از زن چهارم را کمی بالا برده. یک ضرب‌المثل است که می‌گوید اگر آدمی را سگ بگیرد بهتر از آن است که «جو» بگیرد.

«من دیگر حرفی ندارم» ماه

همان‌طور که قبلاً هم در همین صفحه به سمع و نظر دوستان رساندیم اصولاً خلاصه آمارهایی که در ایران گفته می‌شود این است که ما در چیزهایی که باید بالا باشیم، پایینیم و در چیزهایی که طبق استاندارد باید پایین باشیم، بالا ایم، اما انصافاً بالا بودن در برخی رکوردهای جهانی مایه خجالت ما شده است. حالا بعد از آمار «نوشابه‌خوردن» آمار اسراف ما هم درآمده که روی آمار نوشابه‌خوری را سفید کرده! سازمان جهانی خواروبار اعلام کرده که در ایران سالانه ۳۵ میلیون تن دورریز مواد غذایی داریم که با این مقدار می‌شود ۱۵ میلیون ایرانی را سیر کرد. در این زمینه می‌توان به

دقیقاً چیست؟ به عنوان مثال آیا تماشای مسابقه فوتبال در این ایام به «استراحت غیرفوتبالی» ضرر می زند؟ آیا می توان در این ایام پلی استیشن بازی کرد؟ آیا بازی در لیگ زمین خاکی «استراحت غیرفوتبالی» است؟ آیا این باعث نمی شود جوان محبوب ایرانی که همه فکر و ذکرش فوتبال است و اصلاً نمی داند «غیرفوتبال» چیست برود و با دوستان نادان بگردد؟ آیا این طرح موجب نمی شود که جوان ایرانی برای یافتن «استراحت غیرفوتبالی» به کار دیگری بپردازد؟ آیا این هم شد دستور؟ آیا دست های پشت پرده از جان فوتبالیست محبوب و محبوب ما چه می خواهند آخر؟!

«غذای» ماه

از آن جا که این شماره در اواخر ماه مبارک عرضه می گردد، یک وعده غذای ماه رضائی آموزش می دهیم:

واتر جوش بی نبات

مواد لازم:

آب: یک کتری

اجاق گاز: یک عدد

استکان: یک عدد

نعلبکی: نمی خواهد

نبات: نمی خواهد

طرز تهیه: به اندازه یک کتری آب داخل کتری ریخته و کتری موردنظر را روی شعله اجاق گاز می گذاریم و ضمن روشن کردن اجاق، صبر می کنیم که آب موردنظر جوش بیاید. پس از آن، آب را داخل یک عدد استکان ریخته و بعد از نریختن نبات، سر سفره افطار می گذاریم و بعد از اذان با گفتن بسم الله میل می کنیم. پیش از این واتر جوش ویز نبات را در همین مجله آموزش داده بودیم که با این غذا بسیار متفاوت است. ●



تزیین شده و دارای تشک آلمانی و روتختی ابریشم نیز می باشد. قیمت کارشناسی هم یک میلیارد و صد و پنجاه میلیون تومان است که برای مشتری واقعی تخفیف هم منظور می کنیم. دوستان بشتابند که بعداً پشیمان می شوند.

«سؤالات» ماه

به پرسش های زیر پاسخ مناسب بدهید:

اول: ایرانی ها سالانه... تن زیاله تولید می کنند.

الف) یک هزارم ب) یک کم بیشتر از یک ج) همون یک د) بیست میلیون

دوم: دختر بچه پنج ساله کویته به معلم مهد کودکش ... هدیه داد.

الف) عروسک دارا و سارا ب) گز اصفهان ج) یارانه خودش د) یک عدد مرسدس بنز

سوم: اردوغان: زنی که نخواهد مادر باشد... است.

الف) گل ب) پدر ج) مادرزن د) ناقص

چهارم: ... خانواده های ممانعت کننده از تحصیل فرزندان قطع می شود.

الف) آب ب) دست ج) سهمیه بنزین د) یارانه

پنجم: یک شاهزاده سعودی: اگر ایران توافق هسته ای را نقض کند فوراً ... را آغاز می کنیم.

الف) خودکشی ب) جیبغ زدن ج) گریه و زاری د) ساخت سلاح هسته ای

«استراحت غیر فوتبالی» ماه

اما فدراسیون فوتبال در یک نامه مهم به باشگاههایی که بازیکن ملی پوش دارند از آنان خواسته که بازیکنان فوق در فاصله بین ۱۶ خرداد تا ۳۰



خرداد ۹۵ به مدت دو هفته به استراحت غیرفوتبالی بروند و در تمرینات تیم های ملی و باشگاهی شرکت نکنند! جدی از این که اصولاً کار یک فوتبالیست، فوتبال بازی کردن است و این ایام هم برای کسب آمادگی مسابقات مهم است، ما متوجه نشدیم که «استراحت غیرفوتبالی»



چند نکته



- از مطالب زیبا و خواندنی شما خوانندگان که دوست داریم نکته‌های ناب و دل‌نشین، خاطرات شیرین و درس‌آموز، مقالات کوتاه و کاربردی و حتی پیامک‌های نکته‌آموز باشد، استقبال می‌کنیم.
- روش‌های ارتباط شما با مسئولان نشریه، شماره تماس (۰۲۵۳۲۱۱۳۱۲۲)، نشانی پست الکترونیکی (khaneh.khooban@gmail.com) و نیز سامانه پیامکی (۱۰۰۰۱۶۷۸) است. منتظر حرف‌ها، انتقادهای سازنده شما هستیم.
- نشریه در موضوع خانواده و برای همسران تولید می‌شود. ممکن است برخی از مطالب مناسب فرزندان شما نباشد؛ مطالبی که بر اساس نظر کارشناسان طرح آن را ضروری می‌دانیم. ما مراقبت‌های لازم را به خود شما می‌سپاریم.

نمایندگان ما

بجنورد: محصولات فرهنگی یادیاران

۰۹۱۵۶۱۶۳۷۳۸

سای: مؤسسه قرآنی فدائیان ولایت
۰۱۱۳۳۳۹۸۵۵۰سبزوار: خانم جلاچیان
۰۹۱۵۹۷۴۰۷۷۳مشهد: مقرر کتاب
۰۵۱۳۳۳۱۵۴۲۱بابل: آقای قنبرزاده
۰۹۱۱۷۷۷۹۳۰۴همدان: آقای سلیمانی
۰۹۱۸۵۰۷۳۷۵۷کاشان: آقای دانش
۰۹۱۳۱۶۳۸۱۳۴۶کاشمر: خانم جعفرزاده
۰۹۳۵۵۱۴۲۰۵۱بیرجند: خانم خسروی
۰۹۱۵۸۶۲۶۴۳۶ایلام: آقای تیموریان
۰۹۱۹۹۲۷۷۵۵۶بروجرد: آقای موسوی‌زاده
۰۹۱۶۹۶۲۰۱۹۷اصفهان: مؤسسه کانون پیوند مهر خویبان
۰۳۱۳۳۳۵۷۸۲۲
و کانال تلگرام: @ezdevajkpmزین‌شهر: آقای هاشمیان
۰۹۱۳۳۳۴۰۲۱۹ایذه: آقای مرادی
۰۹۳۰۷۹۳۵۵۱۵شهرکرد: آقای رضایی
۰۹۱۶۲۳۳۵۸۶نجف‌آباد: آقای روحی
۰۹۱۳۲۸۹۳۶۲۷کرمان: آقای حقیقی
۰۹۳۵۸۵۴۵۶۶۴اهواز: آقای صفاری
۰۹۱۶۳۳۱۸۰۴۵شیراز: خانم قاطعی
۰۹۱۷۳۵۱۶۷۴۲سیرجان: آقای قنادزاده
۰۹۱۳۴۵۲۶۹۴۲بهبهان: مقرر کتاب
۰۹۱۶۶۱۳۴۴۳۴

خلیج همیشه فارس

اسامی برندگان ماهی به نظر سنجی اردیبهشت ۹۵

۱. خانم زینب خائفی (اصفهان)
۲. آقای مجتبی نیک‌بخت (کرمان)
۳. آقای صابر زیران‌پور (قم)
۴. آقای علی کریمی (زرین‌شهر)
۵. خانم مهین رادفر (اهواز)

اسامی برندگان ماهی پیامکی اردیبهشت ۹۵

۱. خانم نرگس سراجان (اهواز)
۲. خانم زهرا تقی‌پور (بابلسر)
۳. خانم رضوان کاظمی (نجف‌آباد)
۴. آقای علیرضا حاجتی (نجف‌آباد)
۵. آقای هادی ثریا (اردکان)



بهترین نوشته‌ای که خوانده‌اید؟

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

پیامک ما: ۱۰۰۰۱۶۷۸



❖ پاسخ این پرسش‌ها را در متن مجله خواهید یافت.

❖ پاسخ صحیح را که شامل یک عدد ۲۰ رقمی است به شماره پیامک (۳۰۵۰۵۲۲۱۱۳۲۲۱۵) ارسال کنید.

❖ مهلت ارسال پاسخ ۳۱ تیر ۱۳۹۵ است.

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

(الف) طبق این آیه ممکن است نعمت‌ها باعث

غفلت ما بشوند

۱. صف، ۱۴

۲. صافات، ۹۵

۳. زمر، ۸

(ب) در این آیه از شکر نعمت و کفران آن

سخن گفته شده است

۴. بقره، ۴۵

۵. انعام، ۷۷

۶. ابراهیم، ۷

(ج) طبق سخن امام صادق (علیه السلام) کارها را پاکیزه

می‌سازد؛ اموال را رشد می‌دهد؛ حساب را

آسان و بالا را دفع می‌کند

۷. صلہ رحم

۸. صدقه

۹. صلوات

(د) برای رهایی از وسوسه‌های شیطنی

سفارش شده است

۱. همیشه وضو داشتن

۲. ذکر یونسیه

۳. خواندن سوره دخان

۵. وسواسی شدن یک امر...

۴. عرفی است.

۵. مزاجی است.

۶. شرعی و عرفی است.

(و) باید به کودکان آموخت که هیچ کالایی را

نباید از سر... بدون ... و ... خریداری کرد

۷. نیاز، دلیل، منطق

۸. هوس، هدف، هراس

۹. تفنن، هدف خاص، نیاز مشخص

(ز) کاهش حافظه، کبد چرب و ناباروری از

عوارض آن است

۱. روغن جامد

۲. نوشابه

۳. آب یخ

(ح) از اشتباه‌های رایج و پرتکرار ماست

۴. شستن مرغ

۵. گذاشتن پیاز و سیب‌زمینی در یخچال

۶. سرخ کردن پیاز

(ط) از افکار شایع نادرست در کودکان

اضطرابی است

۷. غلو کردن در پیامدها

۸. غلو کردن در عدم احتمال وقوع

۹. تردید همیشگی و همه وقت

(ی) بیش‌ترین سطح زیر کشت گل محمدی

در دنیا و مقام بزرگ‌ترین تولیدکننده اسانس

گل محمدی اختصاص دارد به:

۱. ایران، بلغارستان

۲. هلند، فرانسه

۳. ایران، هند

(ک) تقریباً همه آدم‌ها چنین انتظاری دارند

۴. قضاوت نشدن، حکم نگرقتن

۵. دریافت مهربانی بدون واسطه

۶. شنیده شدن در خونسردی و بدون

کنجکلی

(ل) باعث طولانی شدن عمر می‌شود

۷. زایمان کردن

۸. خواب نیمروزی

۹. روزه گرفتن

(م) معتقد بود هر کس بخواهد جلوی انتقاد

سازنده را بگیرد از اسلام منحرف است.

۱. شهید اندرز گو

۲. شهید مفتح

۳. شهید بهشتی

(ن) با دورریز مواد غذایی ایرانی‌ها می‌شود

چه قدر آدم را سیر کرد؟

۴. پانزده میلیون نفر

۵. پنج میلیون نفر

۶. هفت میلیون و چهارصد هزار نفر

(س) باید کودک در یابد با دیگران... است و

شخصی... است.

۷. شبیه، اجتماعی

۸. متفاوت، منحصر به فرد

۹. متفاوت، اجتماعی

(ع) یک شعار نیست؛ یک وظیفه در قبال

شخصیت خود و فرزندمان است

۱. اصلاح الگوی مصرف

۲. تربیت معناگرا

۳. دوست داشتن همه انسان‌ها

(ف) از یخچال دور نگه دارید

۴. موز، گوجه‌فرنگی، سیر

۵. عسل، روغن زیتون، ریحان

۶. هر دو گزینه

(ص) از ویژگی‌های انسان ناراضی است

۷. داشتن قوانین خاص خود

۸. تأکید بر تغییر افکار

۹. انتظارات واقع‌گرایانه

(ق) این کشور ۲۰۰۰ گونه گیاهی اختصاصی

دارد

۱. چین

۲. ایران

۳. هندوستان

(ر) از اسرار اشتیاق انسان به رسانه‌هاست

۴. تمایل انسان به تازه‌ها

۵. علاقه‌مندی به مطلع بودن

۶. هر دو مورد

خانواده‌های حجج اسلام آقایان

۱. میثم عبدالوند، امام جماعت محترم مسجد امیرالمؤمنین (علیه السلام) ناحیه شهید دستغیب

۲. رضا جعفری، امام جماعت محترم مسجد جامع نبوت (علیه السلام) ناحیه شهید شاه‌آبادی

۳. سعید باسره، امام جماعت محترم مسجد حضرت ابوالفضل (علیه السلام) ناحیه شهید مصطفی خمینی

۴. محمد مهدی محمدی، امام جماعت محترم مسجد امام علی (علیه السلام) ناحیه شهید بهشتی

۵. یونس عیوضی کله‌ری، امام جماعت محترم مسجد باب‌الحوائح (علیه السلام) ناحیه شهید مصطفی خمینی

اسامی برندگان نقره‌خانه جوان

(شماره خرداد ماه)

۹	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