

خادمی افتخار من است
یک متر و هشتاد
شبیبه ترین
پله اول منبر
برونده ویژه
مثبت کرونا

۱۱
کرامت

فصلنامه آموزشی ویژه خادمان مساجد استان تهران . شماره یازدهم . اسفند ماه ۱۳۹۹ . قیمت ۱۵۰۰۰ تومان



مثبت کرونا +



مسجد ای کلدسته ات آوازه حق
درب و دیوارت نشان از عشق مطلق
خشت و خاک و سنک و چوبت جمله گوید
حمد بی پایان برای ربّ سرمد



افصلنامه آموزشی ویژه خادمان مساجد استان تهران | صاحب امتیاز: معاونت جذب و آموزش مرکز رسیدگی به امور مساجد |
مدیر مسئول: معاون جذب و آموزش | سردبیر: ابوالفضل علی آبادی | دبیر تحریریه: حسن یوسفی
معارف خلامی؛ حسن یوسفی | مهارت خلامی؛ سید علی خراسانی | پرونده ویژه مهدی رزاقی | همکاران این شماره: مهرازان رجایی،
روح الله حبیبیان، فاطمه دولتی، جواد نیرومندسید بسپهر جمعه زاده، محمدحسین شیخ شجاعی، محمد علی متین وفا
ویراستار: جعفر مروچی | طرح جلد: محمدجواد زاهدت | صفحه‌آرایی: آتلیه طراحی گرافیک سایان | پانشرکز نشریه خانه خویان
نشانی: تهران، خیابان سعدی شمالی، پایین تر از بیمارستان امیراعلم، کوچه صفامشیر، مجتمع فرهنگی آموزش محراب، طبقه اول
کدپستی: ۵۶۵۱۱-۱۱۴۵۷ | تلفن: ۰۲۱۶۶۳۴۶۹۳۴ | داخلی ۱۱۳ | شماره: ۰۲۱۶۶۳۴۷۹۳۴ | سامانه پیامکی: ۰۳۰۰۲۲۱۴۲۲۱۵
نشانی پایگاه تخصصی: www.amoozesh.masjed.ir | قیمت: ۱۵۰۰ تومان | شماره یازدهم | اسفند ۹۹



مطابق فرمایش مقام معظم رهبری مبنی بر استفاده از کالای ایرانی کاغذ این نشریه ایرانی است



مهارت‌خادمی

- ۳۲ دوباره بهار
- ۳۸ یک متر و هشتاد
- ۴۲ خادمی افتخار من است
- ۴۷ سبد سبد همدلی

پسرونده ویژه

+ مثبت کرونا ۵۰

معارف‌خادمی

- ۵ تو را می‌خوانم ...
- ۸ فصل خانه‌تکانی
- ۱۰ پله اول منبر
- ۱۲ کلید اجابت
- ۱۴ به تو از دور سلام
- ۱۶ تنها خدا و بس!
- ۱۹ یک آدم بد را توصیف کنید!
- ۲۱ این عشق او را بس است!
- ۲۴ شبیه‌ترین
- ۲۶ برنامه‌ریزی در دوران قرنطینه
- ۳۰ من اکبر، یک نظافت‌چی هستم



ده . ده . ده



شهید شیرعلی راشکی، معمولاً برای انجام فریضه‌ی نماز جماعت، فاصله‌ی خانه تا مسجد را که حدود ۳ کیلومتر بود، پیاده طی می‌کرد. پدر و مادرش به وی گفتند: «چرا این همه راه را پیاده می‌روی؟» شهید گفت: «این پیاده راه رفتن من، به نفع شما می‌باشد. زیرا هنگامی که به مسجد می‌روم در راه هزار صلوات می‌فرستم که ثوابش را به پدرم تقدیم میکنم و موقع برگشت هم هزار صلوات دیگر میفرستم که ثوابش از آن مادرم می‌باشد.»^۱

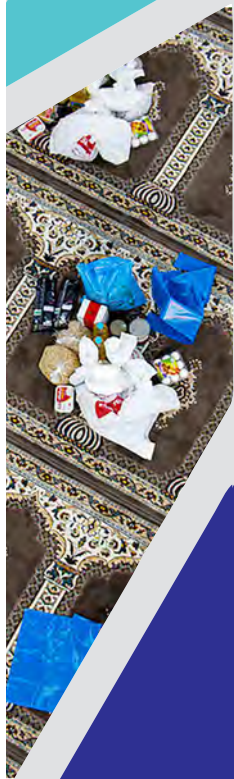
پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمایند: مَنْ مَشَى إِلَيَّ مَسْجِدٍ مِنْ مَسَاجِدِ اللَّهِ فَلَهُ بِكُلِّ خَطْوَةٍ خَطَايَا حَتَّى يَرْجِعَ إِلَيَّ مَنْزِلَهُ عَشْرَ حَسَنَاتٍ وَيَمْحَى عَنْهُ عَشْرَ سَيِّئَاتٍ وَ رُفِعَ لَهُ عَشْرُ دَرَجَاتٍ؛ کسی که بطرف مسجدی از مساجد خداوند گام بردارد، در برابر هر گامی که برمی‌دارد تا زمانی که به منزلش بازگردد، ده کار نیک به دست می‌آورد، ده گناه از او پاک می‌شود و ده درجه بالا می‌رود.^۲

۱. کتاب نماز و نیاز، ص ۶۰ و کتاب ترمه نور، ص ۱۷۴
۲. ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، ص: ۲۹۱

خانه کرامت

- ۷۰ غوغای عار فانه، زندگی عاشقانه
- سفره رنگین پهن کنیم،
- ۷۲ اما اقتصادی و سالم!
- ۷۵ گره‌هایی که به‌روز می‌شوند
- ۷۸ بازچه

معارف خادمی



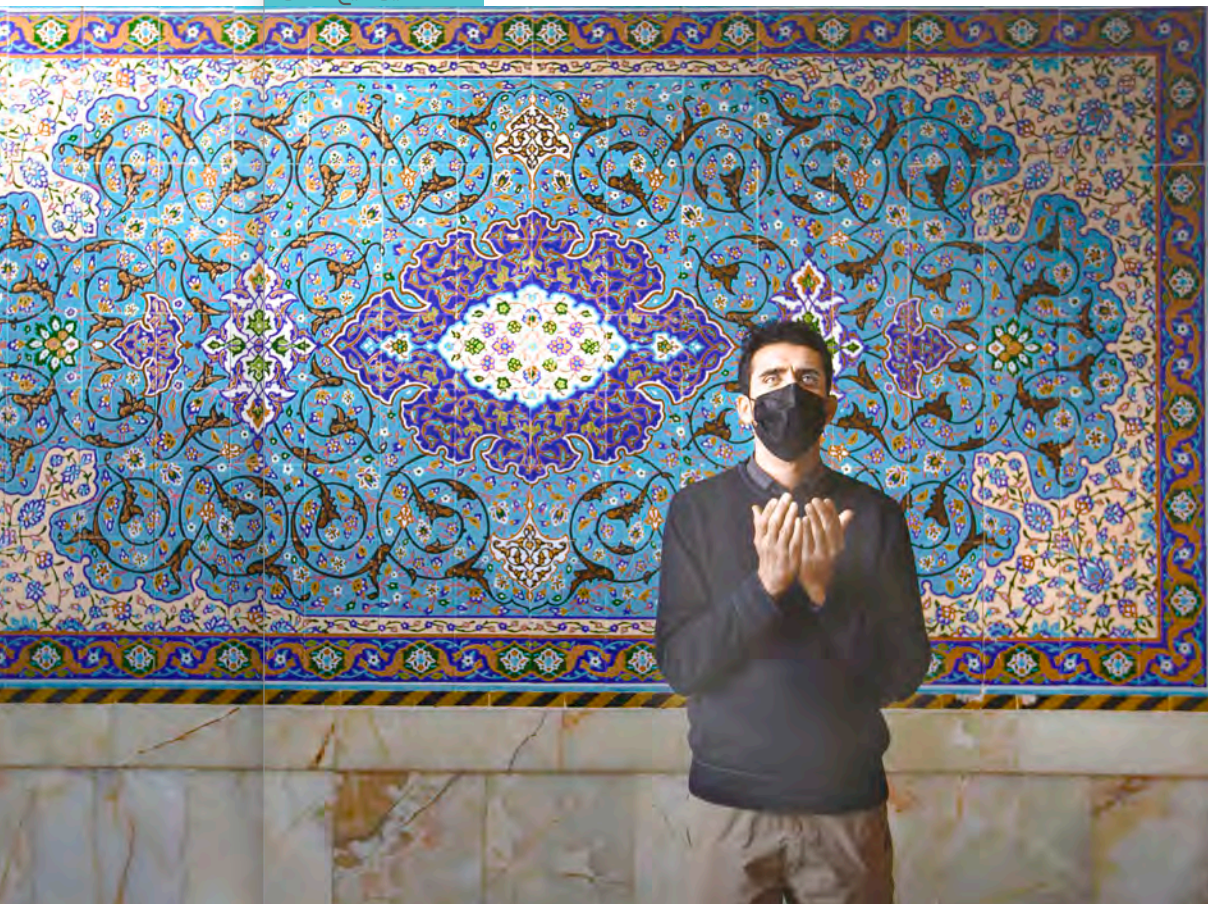
- ۵ تو را می‌خوانم ...
- ۸ فصل خانه‌تکانی
- ۱۰ پله اول منبر
- ۱۲ کلید اجابت
- ۱۴ به تو از دور سلام
- ۱۶ تنها خدا و بس!
- ۱۹ یک آدم بد را توصیف کنید!
- ۲۱ این عشق او را بس است!
- ۲۴ شبیه‌ترین
- ۲۶ برنامه‌ریزی در دوران قرنطینه
- ۳۰ من اکبر، یک نظافت‌چی هستم



جایگاه دعا در تقویت بنیه ایمانی

تو را می خوانم ...

محمدحسین شیخشعاعی



انسان شعله می کشد. خدایی که در قلب تو حاضر است، مثل کسی نیست که بیرون از تو است و از تو فاصله دارد. برای صدا زدن دیگران باید بیرون از قلبت کار بکنی و تازه مطمئن نخواهی بود که او صدایت را بشنود و اگر بشنود، جوابت را بدهد. خدایی که از تو دور نیست، همین که در قلبت او را می خواهی، در همان لحظه

دعا یعنی خواندن، یعنی کسی را صدا زدن. تابه حال برایت اتفاق افتاده که ناگهان، دلت برای کسی تنگ شده باشد یا به وجودش نیاز داشته باشی و دلت خواسته باشد صدایش بزنی؟ وقتی در قلبت او را صدا می زنی، قلب تو در حال دعا کردن پیش اوست. دعای ما به درگاه خداوند هم از همین جنس است؛ یک خواست و شوق و نیاز که از در اعماق قلب

حضور خداوند در قلب ما تقویت می‌شود. با تقویت این ایمان عمیق قلبی، زمان‌های غفلت و بی‌خیالی ما هم کمتر می‌شود و حضور آرامش‌بخش او را بیشتر در زندگی‌مان لمس می‌کنیم.

البته همهٔ اینها به شرط آن است که خواندن دعا، از روی عادت یا فقط گرداندن زبان نباشد و قلب ما هم به او گره خورده باشد. تحمیل کردن دعا‌های مرسوم و با حال خستگی و عجله خواندن، نه تنها هیچ‌کدام از این فایده‌ها را ندارد، که چه بسا لذت و شیرینی مناجات را در لحظاتی که قلب انسان آماده و مشتاق دعاست، از بین ببرد. شرط دیگر برای خواندن دعا و بهره بردن از فواید آن این است که حالت افتادگی و تضرع در برابر خداوند حفظ شود. اگر چه دعا باید با صمیمیت همراه باشد، به‌گونه‌ای که خدا را مثل یک دوست در کنار خود ببینیم، اما به‌هر حال در کنار یک دوست ویژه و خیلی عزیز هم باید ادب را رعایت کرد. برای همین در قرآن آمده است که: «پروردگارتان را از روی فروتنی و زاری بخوانید؛ یقیناً خدا کسانی را که از حد خود تجاوز می‌کنند، دوست ندارد»^۱.

۱. اعراف: ۵۵.

می‌شنود و به تو توجه می‌کند. اما با این حساب، آیا نیازی نیست که چیزی به زبان بیاوریم؟ همین که در قلبمان دعا کنیم کافی است؟

حتماً دیده و تجربه کرده‌اید که وقتی چیزی با شدت و قدرت در قلب انسان جریان می‌گیرد، ناخواسته الفاظی را به‌زبان می‌آورد. این آه کشیدن و به‌زبان صدا زدن، به خاطر این نیست که با این الفاظ کاری انجام شود یا کسی را از درون خود باخبر سازیم؛ بلکه یک ابراز ناب درونی است که از آن ناگزیریم. اما علاوه بر این، به زبان آوردن خواست درونی، حتی وقتی خودآگاهانه و از روی الفاظ و جملاتی باشد که به ما یاد داده‌اند، دارای فوایدی است که دعای قلبی خالی فاقد آن است.

خواندن و انس گرفتن با دعا‌هایی که از سوی معصومین (علیهم‌السلام) به ما رسیده است، چند فایده مهم دارند:

۱. تقویت قدرت ابراز احساسات درونی.
۲. تثبیت عقاید و نگرش درست که در لابلای دعاها به آنها اشاره شده است.
۳. نظم و دور ماندن از پراکندگی و شلختگی در بیان نیازها و احساسات.
۴. توجه به خواسته‌های بهتر و باارزش‌تر که به آنها توجه نداشته‌ایم و نمی‌شناخته‌ایم و در مناجات معصومین (علیهم‌السلام) با خداوند بیان شده است؛
۵. تقویت ارتباط قلبی با خداوند. این شاید مهم‌ترین فایده دعا‌هایی باشد که ما به زبان می‌آوریم؛ یعنی وقتی علاوه بر ارتباط درونی با خدا، با زبان جسم هم حرف زدن با او را تجربه می‌کنیم، همان حس زیبایی درونی و احساس



جایگاه استغفار و توبه در ایجاد شادابی و نشاط

فصل خانه تکانی

محمدحسین جوادی



است که آقایان با هر بهانه‌ای از انجام آن فراری‌اند؛ اما قدرت خانمها در این زمینه بیشتر است و با به کارگیری آقایان در این امر، لذت دیدن محیط

با فرارسیدن بهار، آقایان از یک‌سو با مسئله خرید روبرو می‌شوند و از طرفی دیگر باید در کار شریف خانه‌تکانی به همسرشان کمک کنند. البته درست

توبه و استغفار نیز آثار و برکاتی دارد که شادابی و نشاط را در زندگی فرد به همراه دارد. چه لذتی بالاتر از اینکه توبه کننده، محبوب خدا می شود^۴ و خدا از توبه او بسیار خوشحال می شود.^۵ نه تنها گناهانش آمرزیده می شود؛^۶ بلکه تبدیل به حسنه می شود.^۷ خدا با افزایش رزق،^۸ و امداد غیبی،^۹ پاداش عظیمی به او خواهد داد^{۱۰} تا بتواند با قدرت و توان بسیار به زندگی ادامه دهد.^{۱۱} اما خدا به این‌ها بسنده نکرده؛ گناه توبه کننده را از دیگران می پوشاند؛^{۱۲} برای او ایجاد امید و انگیزه می کند؛^{۱۳} تا در سایه توبه، آبرو پیدا کند و ضعف‌های گذشته‌اش جبران شود.^{۱۴}

بنابراین:

هر چه که هستی بیا، گر چه که پستی بیا
توبه شکستی بیا، یار نظر می کند
نیمه شبان خلوت است، مظهر هر رأفت است
عاشق شوریده را دوست نظر می کند
ای شده غرق گناه، خواب گران تا به کی؟
چاره درد تو را دیده تر می کند

۱. توبه: ۱۱۸.

۲. زمر: ۵۳.

۳. میزان الحکمه، ج ۱، ص ۳۴۴، ح ۲۱۷۵.

۴. بقره: ۲۲۲.

۵. الکافی، ج ۲، ص ۴۳۶.

۶. همان ص ۴۳۷.

۷. نهج البلاغه، خطبه ۱۴۳، بحار الانوار، ج ۴، ص ۲۷۰.

۸. نوح: ۱۱ - ۱۲.

۹. نساء: ۱۴۶.

۱۰. هود: ۵۲.

۱۱. عوالی اللالی، ج ۱، ص ۲۳۷؛ کنز العمال، ج ۴، ص ۲۰۷.

۱۲. نهج البلاغه، حکمت ۸۷.

۱۳. مستدرک الوسائل، ج ۱۲، ص ۱۳۹.

تمیز و مرتب را به آنها می‌پسندند! امر مهمی که اگر از آن غفلت شود، پس از یک سال گردوغبار همه‌جا را فرامی‌گیرد و دیگر محیط خانه، آن طراوت و شادابی را نخواهد داشت. برای همین، پس از خانه‌تکانی، همه اعضای خانواده از دیدن خانه، لذت می‌برند و از تغییری که در محیط آن به وجود آمده، احساس شادابی و نشاط خواهند کرد.

دل انسان نیز پس از غفلت‌ها و لغزش‌های ایجادشده توسط نفس و شیطان، دچار گردوغبار می‌شود و آن شادابی و طراوت اولیه را نخواهد داشت؛ از همین رو دل، نیازمند خانه‌تکانی است تا همچون بهار، رویش تازه‌ای داشته باشد. خانه‌تکانی دل، نیازمند توبه و استغفار است و خدا آن را در اختیار بنده‌اش قرار داده است: «ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا، إِنَّ اللَّهَ هُوَ

التَّوَّابُ الرَّحِيمُ»^۱ سپس خداوند به آنها توفیق توبه داد تا توبه و برگشت کنند. خداوند بسیار توبه‌پذیر مهربان است. «همچنین در اوج ناامیدی بنده گنه‌کار، او را از رحمت و مغفرت خودش بی‌نصیب نگذاشته و فرموده است: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا

عَلَيْ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا، إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ»^۲ بگو ای بندگان من که [با ارتکاب گناه] بر خود زیاده‌روی کردید! از رحمت خداوند ناامید نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد؛ زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است»^۳.

توبه و استغفار، سخت، اما شدنی است؛ نباید آن را به تأخیر انداخت؛^۴ همان‌طور که پس از خانه‌تکانی، محیط آراسته و تمیز در روحیه انسان تأثیر گذار است،



تبیین حکمت ۱۲ نهج البلاغه (بهره‌گیری از فرصت عمر و ثمرات زندگی)

پله اول منبر

■ جواد نیرومند

اکنون که در فصل بهار هستیم و امکان دیدوبازدید حضوری فراهم نیست، با تماس تلفنی، استفاده از شبکه‌های اجتماعی و تماس تصویری با هم در ارتباط باشیم. می‌توانیم با کنار گذاشتن کینه‌ها و کدورت‌ها، رویش دوباره‌ای در خود ایجاد کنیم تا پشتیبانی خدا،^۲ افزایش عمر و مال،^۳ محبوبیت نزد اطرافیان،^۴ دفع بلا و پاکیزگی اعمال،^۵ حسابرسی آسان در قیامت^۶ را برای خود به ارمغان بیاوریم تا افسوس فرصت از دست‌رفته را نخوریم.^۷ بهار به ما می‌فهماند که در پس هر زمستان رشدی نهفته است؛ از این‌رو در روایت داریم که: «هرگاه بهار را دیدید، از قیامت بسیار یاد کنید؛ چراکه بهار مانند قیامت است».^۸ انسانی که قیامت را در پیش دارد، همه سعی خود را به کار می‌گیرد تا از فرصت‌های زندگی خود در دنیا بهره‌مند شود تا در آنجا افسوس نخورد؛ بنابراین در این زمان باقی‌مانده می‌توانیم کارهای ناپسند گذشته را با توبه، استغفار و تلاش برای حفظ آن، کنار بگذاریم تا مانند بهار، تولدی دوباره داشته باشیم. با توجه به ماه شعبان و رسیدن ماه مبارک رمضان می‌توانیم با دعا، استغفار، تلاوت قرآن، ادای دین و به‌جا آوردن اعمال واجب از دست‌رفته، مانند نماز و روزه، به خودسازی بپردازیم و از زمان به‌دست‌آمده، نهایت بهره را ببریم؛ شاید دیگر فرصتی برای انجام آنها نداشته باشیم.

وارد مسجد شدم تا بلندگوی مسجد را برای اذان روشن کنم. چند وقتی بود حاج‌آقای پورمحمدی امام جماعت مسجد به کرونا مبتلا شده بود و از حضورش محروم بودیم. هنوز وقت بود؛ روی پله اول منبر نشستم و گفتم تلفن بزنم و جویای احوالش باشم. تلفن که زدم، حاج‌آقا با صدایی گرفته جواب داد؛ پس از احوال‌پرسی گفتم: خدا را شکر که حالتان بهتر است؛ با اخباری که از کرونا در رسانه‌ها می‌گویند من و اهالی مسجد بسیار نگران شما شده بودیم. حاج‌آقا گفت: به لطف خدا و دعای دوستان بهترم؛ در این روزگار که قرنطینه را سپری می‌کنم، به خیلی چیزها فکر کردم؛ به فرصت‌های از دست‌رفته که باید تجربه شود و فرصت‌های پیش‌رو که هر کدام دریچه‌ای برای ساختن زندگی بهتر در دنیا و آخرت است؛ البته به شرطی که آنها را غنیمت بدانیم. به فرمایش امیرالمؤمنین علی (علیه السلام): «الْفُرْصَةُ تَمْرٌ مَرٌّ السَّحَابُ فَاَنْتَهَرُوا فَرَصَ الْخَيْرِ!»^۱ فرصت‌ها مانند ابر بهار زود می‌گذرند. هرگاه فرصت خیری پیش آمد، آن را غنیمت بشمارید». متأسفانه در روزگار کرونا بسیاری از اطرافیان ما بر اثر کرونا فوت کردند و ما از حضورشان بی‌بهره شدیم و با خودمان می‌گفتیم ای کاش بیشتر از بودنشان بهره‌مند می‌شدیم؛ یا کسانی هستند که ما با آنها قطع رابطه کردیم و به دیدنش‌ان نرفتیم.



- صحبت حاج آقا به پایان رسید. در همین هنگام متوجه ساعت شدم که نزدیک شدن اذان را یادآوری می‌کرد؛ از همین رو با آرزوی سلامتی و حضور دوباره ایشان در مسجد، خداحافظی کردم تا رادیو را برای پخش اذان روشن کنم.
۱. نهج البلاغه، حکمت ۲۱.
 ۲. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۵۰، باب صلة الرحم.
 ۳. همان، ص ۱۵۴.
 ۴. همان، ص ۱۵۱.
 ۵. همان، ص ۱۵۰.
 ۶. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۱۰۴.
 ۷. نهج البلاغه، حکمت ۱۱۴: «إِصَاعَةُ الْفُرْصَةِ عُصَّةٌ؛ از دست دادن فرصت غم و اندوه است».
 ۸. فخرالدین رازی، مفاتیح الغیب، ج ۱۷، ص ۱۹۴.



تسبیب دعا فرج (اللهی عظم البلاء...)

کلید اجابت

الْعَيْثَ وَ بِكُمْ يُمْسِكُ السَّمَاءَ أَنْ تَقَعَ عَلَى الْأَرْضِ
وَ بِكُمْ يُنْفَسُ الْهَمُّ وَ يَكْشِفُ الضُّرَّ؛ خداوند [عالم
وجود را] به واسطه شما آغاز کرد و به خاطر شما نیز
ختم می کند و به واسطه شما، باران را فرومی ریزد و
به واسطه شما از افتادن آسمان بر زمین جلوگیری
می کند و به واسطه شما، اندوه را می زداید و سختی را
برطرف می کند». اکنون از میان آنها امام زمان عجل الله فرجه
آخرین ذخیره الهی در بین ما هست؛^۲ همان که:
«يُمِينُهُ رُزْقَ الْوَرَى وَ بُوْجُودِهِ ثَبَّتِ الْأَرْضُ وَ السَّمَاءُ؛
به واسطه وجود مقدس او به عالم هستی، فیض داده
می شود و به واسطه ایشان آسمان و زمین پابرجا
است». ^۳ خورشید پشت ابری که در عصر غیبت، ما
از وجودش بهره می بریم و با ظهورش همه غصه ها
و سختی های مؤمنین برطرف می شود؛ از همین رو
باید برای ظهورش دعا کنیم؛ زیرا نتیجه دعا برای
فرج ایشان، گشایش گرفتاری های خودمان است.^۴
از دیگر فواید دعا برای فرج امام زمان عجل الله فرجه امیدبخشی

دنیا و ناملایمات آن همیشه در کنار ما وجود دارد
و جزء لاینفک زندگی ما شده است؛ اما آیا توان
تحمل داریم؟ آیا زندگی ما را نابود می کنند یا بر
آنها پیروز می شویم؟ گاهی ناملایمات هستند، اما
وجودشان برای برخی مهم نیست؛ انگار که نیستند!
گاهی آنها را فرصتی برای پیشرفت و خودسازی
می دانند! فقط برخی افراد در برابر سختی های
زندگی و آزمایش های الهی سربلند می شوند؛
کسانی که رابطه خود را با خدا و اولیای الهی محکم
کرده اند؛ از همین رو باید با خدا صحبت کنیم؛ درد
و دل کنیم؛ از مصیبت ها شکایت کنیم تا با نظر
لطیفش، مشکلات ما برطرف شود یا تحمل آنها
برای ما راحت شود. اما چگونه؟ باید اولیای الهی
را که نزد خدا آبرودار هستند، واسطه قرار دهیم. با
گوش جان، دل به کلام ایشان ببندیم؛ آنانی که در
زیارت جامعه کبیره^۱ این چنین مورد خطاب قرار داده
می شوند: «بِكُمْ فَتَحَ اللَّهُ وَ بِكُمْ يَخْتِمُ وَ بِكُمْ يُنَزَّلُ



ما و یگانه اعتماد ما در هر سختی و آسانی»^۵. این دعا دارای آثاری بسیاری است؛ از جمله:

۱. قطع امید از غیر خدا، توجه کامل به او و استعانت از درگاه او.

۲. توجه به جایگاه بلند پیشوایان دین نزد خدای سبحان و اینکه آنان ولی الهی هستند و پیروی از دستورهای آنها واجب است.

۳. شفیع قرار دادن معصومین (علیهم السلام) در درگاه الهی.

۴. توسل به رسول رحمت و مهربانی و امیرالمؤمنین (علیه السلام).

۵. توسل و توجه به ساحت مقدس امام زمان (عجل الله تعالی فرجه) که اکنون ولی الهی و خلیفه خداوند در زمین است.

از همین رو خواندن روزانه این دعا بسیار مورد تأکید است.

به آینده، افزایش نعمت، جبران بخش اندک و ناچیزی از لطف حضرت حجت به ما، افزایش عمر، نورانیت قلب، نشانه علاقه و محبت ما به ایشان است که موجب تقویت ایمان و یقین در ما می شود. اما چگونه برای فرج ایشان و رفع گرفتاری های خود دعا کنیم؟ امام زمان (عجل الله تعالی فرجه) دعایی را به شخص زندانی، تعلیم فرمود که به برکت این دعا نجات یافت؛ دعایی نجات بخش که انکار زبان حال امروز ما در برابر گرفتاری هاست که به خدا چنین عرض می کنیم: «الهي عَظَمَ البلاءَ وَ بَرِحَ الخَفاءَ وَ انكَشَفَ الغَطاءَ وَ انقَطَعَ الرَّجاءُ وَ ضاقتِ الارضُ وَ مَنَعَتِ السَّماءُ وَ اَنْتَ المُستَعانَ وَ اَليكَ المُشْتَكِي، وَعَليكَ المُعَوَّلُ فِي السُّدَّةِ وَالرَّخاءِ...؛ خدایا! بلا، بزرگ و آشکار شده و پرده، کنار رفته و زمین با همه گستردگی و فراگیری اش، تنگ شده است و رحمتش را از ما منع کرد. و تنها تویی یاور و معین ما و مرجع شکایت

۱. شیخ صدوق، من لا یحضره الفقیه، ج ۲، ص ۶۱۵.

۲. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۵۲، ص ۱۵۴.

۳. محمدباقر مجلسی، زاد المعاد، ص ۴۲۲؛ مفاتیح الجنان، دعای عدیله.

۴. شیخ صدوق، کمال الدین و تمام النعمه، ج ۲، ص ۴۸۵.

۵. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۹، ص ۱۱۹.



به تو از دور سلام

■ الهه زمان وزیری

بازم گله کردم، از این اوضاع، از اینکه در حرمش رو بستن، از اینکه نمی‌تونم برای ندی که هر سال داشتم، برم پابوش. آقا فقط نگاهم کرد، فقط لبخند زد. زینت السادات آب شدم، شرمند شدم؛ ولی آقا به خودم نگاه کرد، به دلیم. من بال و پر می‌زدم که برسیم به حرمش، اونوقت آقا اومده بود اینجا، توی خونه من. دیشب قبل خواب، رفتم تو حیاط مسجد، حیاط رو جارو زدم. یاد نذرم افتادم که هر سال می‌رفتم صحن آقا رو جارو می‌زدم. چرخیدم به سمت مشهدالرضا و

آب. یه لیوان آب بده به من. یا حسین... یا حسین. باورت نمی‌شه زینت السادات، خود آقا بود. من که عددی نیستم، ولی آقا اومده بود تو همین ایوون نشسته بود. زینت السادات، دیشب گله کردم، شکایت کردم، خدا منو ببخشه. خدا از من بگذره. باورم نمی‌شه آقا رو می‌بینم، توی خواب، باورم نمی‌شه. حالیم بود که آقا، امامه، کریمه، سلطانه. سلطان اومده بود توی خونه من حقیر نشسته بود، می‌خندید. خنده روی لبهاش بود زینت السادات.



خود امام رضا داره بغلت می‌کنه.
همونجا وایسادم و سلام دادم. باورت می‌شه
زینت‌السادات؟ چشمامو بستم و توی اون ایوون
کوچیکای صحن سقاخونه سلام دادم.
آقا شب اومده بود توی همین ایوون کوچیک خونه
من نشسته بود و نگاهم می‌کرد.
زینت‌السادات دلم سبک شد، دلم قرار گرفت.
قربونت برم کریم. قربونت بروم سلطان کرم. قربونت
برم که دور و نزدیک برات فرقی نداره. تو نزدیکی.
منم که دور می‌شم.
قربونت بروم امام رضای مهربون.

سلام دادم.
اشکم ریخت. دلم شکست. گله کردم از این
گرفتاری. از این رنجی که مردم رو اسیر کرده. به
خدا اسیر شدیم که نمی‌تونیم بال بزنییم و بریم گوشه
حرم آقا دلمون رو سبک کنیم از غم و غصه، از گناه،
از این همه سیاهی و کدورت.
خودم رو گوشه صحن سقاخونه گذاشتم.
خودت دیدی زینت‌السادات. از اونجا، بلندی گنبد،
قشنگ معلومه.
از اونجا، وقتی روبروی پنجره فولاد بایستی، اون
عقب، آخر صحن، توی اون ایوون کوچیک، انگار

تبیین رابطه خادم و صاحبخانه

تنها خدا و بس!

■ سید حمید میرمحمدیان

که از او تعریف نمی‌کنی، مثل این است که مواد به او نرسیده و خمار است. اینها همه‌اش اعتیاد است. معصومین (علیهم‌السلام) مثل کسانی هستند که می‌خواهند انسان را ببرند بیمارستان و او را مداوا کنند تا اعتیادش را ترک کند. یک دوره‌ای باید بگذرد تا مواد از بدن او خارج شود. معتاد را وقتی می‌برند برای مداوا، هفته اول، ده روز اول، خمار است، گیج است. تمام این دست و پا و بدنش درد می‌کند؛ چون عادت کرده به مواد. نمی‌تواند بنشیند. نمی‌تواند راه برود و حوصله هیچ چیز را ندارد.

من خادم سخن پیغمبر و امام را که فرموده‌اند وقتی می‌روی در مسجد، حرف دنیا نزنید، شنیده‌ام؛ اما مثل خمارها دلم می‌خواهد در مسجد هم کسی را پیدا کنم و حرف دنیا با او بزنم! یعنی مثل اینکه می‌خواهم مواد بکشم! به ما گفته‌اند: وقت نماز خواندن، بازی نکن و حواست به نماز باشد. این دواست. روزی پنج مرتبه این قرص را بخور. این نماز، مثل همان

مشهدی صادق خادم را همه به حکمت و اخلاص می‌شناختند. با مهر داد و میثم تصمیم گرفتیم امتحانش کنیم. قرار گذاشتیم نظرش را درباره مسائلی غیر از خادمی مسجد که شاید پیرامونشان نکاتی شنیده باشد، پرسیم تا ببینیم چند مرده حلاج است و آیا واقعاً نگاهش فقط به خداست یا دکان و دستگاهی برای خودش باز کرده.

داخل آبدارخانه مسجد دورش جمع شدیم. بعد از خوش و بشی چند دقیقه‌ای، گفتیم: مش صادق، نظرت راجع به آدم معتاد چیست؟ نگاه تیزی به من کرد و گفت: این طور نیست که فقط هروئینی‌ها معتاد باشند. ما هم معتاد هستیم که هروئین مان «حب دنیا» است! یکی معتاد به قدرت است، یکی معتاد به ریاست است، یکی معتاد به اسم است، یکی معتاد به شهرت است. انسان وقتی معتاد اسم و شهرت شد، وقتی از او تعریف می‌کنی، کیف می‌کند! نشئه می‌شود! مثل اینکه مواد به او رسیده است. وقتی هم



می فروشند و آنها را می خرند! بلکه خانه‌هایشان را نیز می فروشند و در خانه‌ای اجاره‌ای می نشینند تا زمین و طلا و سهام و ... را بخرند! اینها برای دنیایشان که در چشم برهم‌زدنی تمام می‌شود، این‌چنین می‌کنند؛ ما برای آخرت خود که آینده‌ای ابدی است، چه می‌کنیم؟! حاضریم مثل شهدا هرچه داریم، بفروشیم تا آخرت را با آن بخریم؟ حاضریم مثلاً این چشم را در راه خدا بدهیم و آنجا چشم باقی و ابدی بگیریم؟ شیطان به انسان می‌گوید: «نه، نکن! حیف تو و جوانی تو نیست؟!». وقت پیری هم شیطان می‌گوید: «حالا دیگر به چه درد می‌خورد که به‌سوی خدا بروی؟! آن موقع که نیرو داشتی، خرجش نکردی! اکنون چه داری که بخواهی خرج کنی؟!».

من خادم پیر می‌گویم: «باشد! من می‌خواهم این ته‌مانده‌اش را بدهم؛ آن مقدارش را هم اشتباه کردم که صرف دنیا کردم. می‌خواهم این اندک چیزی را که مانده، بدهم». خدا هم ان‌شاءالله از ما می‌پذیرد. شما هم که جوانی، فریب شیطان و دنیا را نخور! می‌خواهی سرمایه‌گذاری کنی، آخرت را دریاب و کارهایت را برای خدا انجام بده تا خیلی خیلی خوب سود کنی!

ما سه نفر که قانع شدیم، معلوم شد چرا مردم محله این‌قدر زیاد مشهدی صادق را دوست دارند و چرا حکیم و مخلصش می‌دانند و به او اعتماد می‌کنند. مشهدی صادق خادم، در همه کارهایش تنها خدا را می‌دید و بس!

۱. این متن با استفاده از سخنان مرحوم آیت‌الله حائری شیرازی (ره) نگارش یافته است.



تبیین رابطه خادم و میهمان خانه

موضوع انشاء:

یک آدم بد را توصیف کنید!

محمد میری



پیربابا، خادم مسجد ما، می گوید: «باید مردم با آب پاک و تمیز وضو بگیرند». او نمی گذارد آب حوض، حیاط و سایر قسمت های مسجد تمیز نباشد. او تمیز و مرتب است؛ پس او یک آدم بد نیست!

خادم مسجد محله ما، آدم بدی نیست، خیلی هم مهربان است. وقتی وارد مسجد می شویم، اولین چیزی که به چشم ما می خورد، حوض وسط حیاط است. آب حوض همیشه صاف و شفاف است.



مواجهه می‌شود. آمیرزا رضا، تحویلش می‌گیرد، او را به اتاق خودش می‌برد، مداوایش می‌کند و یک‌بار هم از ماجرای چاقو خوردنش نمی‌پرسد. جوان یک هفته‌ای در اتاق آمیرزا می‌ماند و برخورد و رفتار خوب او در معاشرت با مردم و اخلاصش را می‌بیند. شعارش را بارها می‌شنود که: «وقتی کسی با خدا معامله کند، دیگر از بقیه طلبکار نمی‌شود». تصمیم مهمی می‌گیرد: با خود عهد می‌کند که اگر از مهلکه سرقت هفته پیش به سلامت و با حفظ آبرو بیرون بیاید، خودش بعد از آمیرزا رضا خادم این مسجد شود. آن آدم جوان حالا پیربابا شده و سال‌هاست به عهد خود پابرجا بوده است؛ پس او یک آدم بد نیست!

خادم مسجد محله ما، مهربان است، منظم و مرتب است، خندان و خوش‌برخورد است، خوش‌معاشرت است، همه دوستش دارند؛ به‌خصوص بچه‌های کوچک که قبلاً نخودچی کشمش از او می‌گرفتند و حالا که بیماری کرونا هست، ماسک یک‌بار مصرف از او می‌گیرند، مخلص است و با خدا معامله کرده و از هیچ‌کس طلبکار نیست، فهمیده و باتجربه است و ... اینها ویژگی‌های خوبی است و هر کس مثل پیربابا از آنها برخوردار است، یک انسان خوب است و هر کس این صفات را ندارد، پس او یک آدم بد است!
 این بود انشای ما، والسلام.

پیربابای مهربان، پیشانی‌اش پینه بسته، موهای سر و رویش سفید است. ورد زبانش این است که: «وقتی کسی با خدا معامله می‌کند، دیگر از بقیه مردم طلبکار نمی‌شود». صورت نورانی، چهره دلگشا و لبان خندانش نشان می‌دهد او مرد باخدا و خوشرویی است؛ پس او یک آدم بد نیست!

خادم مهربان ما، هنگام نماز که می‌شود، از نمازگزاران استقبال می‌کند؛ مخصوصاً افرادی که برای اولین بار به مسجد آمده‌اند. او می‌گوید: «وقتی کسی برای نخستین بار به مسجد می‌آید، باید یک خاطره خوب در ذهنش نقش ببندد». او با جوان‌ها و بچه‌ها می‌گوید و می‌خندد و خیلی خوب حرف می‌زند. خادم مسجد ما معتقد است کسی که می‌آید مسجد در خانه خدا نماز بخواند، مهمان خداست و حرمت مهمان هم واجب؛ پس من خادم نباید کاری کنم که مهمان خدا ناراحت شود. او باور دارد جوان‌ها و بچه‌های کوچک، همان‌هایی هستند که فردا قرار است ما مسجد، هیئت، پایگاه و ... را به آنها بسپاریم. او خیلی خوش‌برخورد و فهمیده است؛ پس او یک آدم بد نیست!

پیربابای مهربان ما، برای خودش قصه شنیدنی‌ای دارد. او قبلاً آدم خوبی نبوده است. سال‌ها پیش در یک شب سرد زمستانی، جوانی در مسجد محله ما را می‌زند. آمیرزا رضا، خادم آن زمان مسجد، وقتی در را باز می‌کند، با یک جوان لات چاقوخورده

تبیین رابطه خادم و خانه

این عشق او را بس است!

علیرضا محمدی اصل

را دادیم. رضا را هم فرستادیم خانه حاج آقا براتی تا بیاید و در مسجد را باز کند. ساعت سه و نیم شده بود که با کلیدهای حاج آقا براتی، امام جماعت مسجد، در باز شد و ما به همراه پلیس مشغول سرک کشیدن به قسمت‌های مختلف مسجد شدیم تا چند و چون ماجرا دستمان بیاید که آیا سرقتی انجام شده است؟ خادم مسجد کجاست و چرا در را باز نکرد؟ و ...

هنوز چند دقیقه‌ای از ورودمان به مسجد نگذشته بود که صدای مسلم همه‌مان را به سمت زیرزمین کشید: بیاید اینجا! امیر شجاعی ...! امیر شجاعی ...!

وای خدای من! امیر، خادم تحصیل کرده و جوان مسجد، کنار بسته‌های کمک معیشتی کرونا درحالی که سرش به گوشه میز خورده و

ساعت سه بعد از نیمه‌شب روز سه‌شنبه بود که به همراه دو سه نفر دیگر از بچه‌های پایگاه بسیج، خیابان‌های محله‌مان را ضد عفونی می‌کردیم. موج دیگر کرونا شروع شده و نعمت مجهول سلامتی را برای همه‌مان معلوم و پر اهمیت کرده بود! اوضاع طبیعی و آرام بود و ضد عفونی کوچه‌ها و معابر و ... به خوبی پیش می‌رفت که ناگهان صدای کوبیده شدن محکم دری حواسمان را به سمت مسجد جلب کرد. یکی دوتا از درهای داخلی مسجد باز بود و لامپ‌های زیرزمین آن روشن! مشکوک شدیم نکند سرقتی صورت گرفته باشد. من و مسلم با عجله خودمان را به در مسجد رساندیم و چندباری خادم را صدا زدیم و در را کوبیدیم؛ اما خبری نشد! شکمان قوت گرفت. سریع با پلیس تماس گرفتیم و گزارش احتمالی سرقت





یک گنج واقعی است! حتماً می‌دانید که لیسانس مدیریت دارد. خودش برنامه‌های اجتماعی مسجد را به ما پیشنهاد داده بود و سفت هم پایش ایستاد. ما برنامه‌های مسجد را چهار قسمت کرده بودیم: یکی برنامه‌های نیایشی مثل نماز و دعا؛ یکی برنامه‌های تبلیغی مثل وعظ، خطابه و مراسم آیینی؛ یکی برنامه‌های پرورشی - تربیتی که بیشتر آموزشی دنبال می‌شدند؛ یکی هم برنامه‌های خدماتی شامل کارهای خیریه و اطعام و ...؛ اما آقا امیر قانع‌مان کرد که برای پررنگ‌تر شدن نقش اجتماعی مسجد لازم است قسمت پنجمی به نام برنامه‌های اجتماعی اضافه کنیم. مسئولیت برنامه‌های اجتماعی را هم خودش به عهده گرفته بود. به‌درستی هم از عهده‌اش برمی‌آمد. ما دیگر دغدغه اعزام به نماز جمعه یا راهپیمایی‌ها، کمک به انتخابات، ترویج تعاون، حضور مسجدیان در مراسم خانواده‌ها و کارهایی از این دست را نداشتیم. اکثر کارهای جهادی هم زیرمجموعه نقش اجتماعی مسجد قرار می‌گرفت و برنامه‌هایش را با کمک امیر تنظیم می‌کردیم

شکسته بود، بیهوش بر زمین افتاده بود. حاج آقا به‌سرعت کارهای امدادی اولیه را انجام داد و از اورژانس، آمبولانس درخواست کرد. مدتی بعد، ساعت نصب‌شده در سالن بیمارستان، چهار صبح را نشان می‌داد که دکتر با نگرانی گفت: بیمارتان به کما رفته است، دعا کنید دیر نشده باشد و به‌خیر بگذرد! به حاج آقا براتی نگاه کردم. نفس‌هایمان در سینه حبس شده بود. یاد صبح دیرروز افتادم که از همان سر صبحی ده، بیست نفر از زن و مرد و بچه‌های پایگاه در مسجد بودند. باید بسته‌های غذایی کرونا را آماده می‌کردیم. امیر در آن میان آچار فرانسه و کار راه‌انداز همه بود! به حاج آقا گفتم: چرا امیر شجاعی؟! بنده خدا دیروز تا ظهر که آنجا بودم، یک لحظه آرام و قرار نداشت؛ یا کم و کسری قسمت خانم‌ها را برطرف می‌کرد یا نیرو و کارتن‌های آقایان را فراهم می‌کرد یا بسته‌های آماده را جابجا می‌کرد یا محوطه را ضدعفونی می‌کرد. چرا همچین آدمی باید به کما برود؟! حاج آقا براتی گفت: حق با شماست! آقا امیر



که درست کردی؟ مگر تنها تو باید به مردم کرونزده کمک کنی؟ خیلی‌ها برای امدادسانی و کار جهادی هستند. این قدر هم لازم نیست به خودت فشار بیاری. خوب بود دیگر از کما بیرون نمی‌آمدی؟!

امیر شجاعی لبخندی زد و گفت: داداش گلم، عشق به مردم و خدمت به خلق خدا را ما از امثال حاج آقا برای یاد گرفتیم. ندیدی چطور برای کمک به مردمی که در کرونا دست و بالشان بسته است و رزقشان لنگ مانده، دوندگی می‌کند؟! بالاخره مسجد هم نسبت به اجتماع وظایفی به عهده دارد. من خادم هم می‌خواستم با تعامل بیشتر با سایر مساجد و مجموعه‌های جهادی و در دسترس بودن حداکثری، کیفیت نقش اجتماعی مسجدمان را اگر بشود کمی بالا ببرم و مسئولیت خودم را به‌خوبی انجام بدم و راست حسینی در خدمت مردم باشم. حتی اگر از کما بیرون نمی‌آمدم، این عشق به مردم و خدمت به خانه خدا مرا بس بود! این‌طور نیست؟!

و خودش هم اجرایشان می‌کرد. دیروز هم نه تا ظهر که تا شب داشت می‌دوید. تازه عصر علاوه بر کارهای مسجد خودمان، هماهنگی با مسجد جامع و مسجد الزهرا را هم انجام می‌داد. اصلاً از اول هفته کارش همین بود! نگذاشت بچه‌های گروه جهادی آب در دلشان تکان بخورد یا کارشان لنگ بماند. در سیل لرستان و زلزله سر پل ذهاب هم انصافاً کم نگذاشت. خدا خیرش بده! حالا هم از خستگی بیهوش شده و افتاده و سرش به گوشه میز خورده. کار خدا بی‌حکمت نیست! شاید خواسته این‌طوری به امیر استراحت بدهد و شارژش کند. حالا شما هم نگران نباش. ان‌شاءالله خیلی تو کما نمی‌ماند.

حاج آقا نفسش حق بود! هنوز ظهر نشده، خبر دادند امیر از کما بیرون آمده است. عصر به‌سختی و با رعایت شدید مسائل بهداشتی کرونا، هرجور بود خودم را به تخت امیر رساندم. کمی باهوش شوخی کردم و بعد بهش خرده گرفتم که: مرد حسابی؛ تو که خودت را داری از پا در میاری! این چه بساطی است

راه رسیدن به سعادت از طریق شباهت

شبیه‌ترین

■ مهران رجبی

علاقه داشته باشیم، شبیه او می‌شویم. این شباهت هم بسته به میزان علاقه ما مراتبی دارد. مثلاً تلاش می‌کنیم مانند او حرف بزیم یا شبیه او راه برویم.

همان‌طور که میزان علاقه مراتبی دارد، جنس علاقه انسان‌ها هم مراتبی دارد. یک نفر به یک فوتبالیست علاقه‌مند می‌شود، یکی دیگر به یک عالم دینی. قطعاً این علاقه‌مندی با یکدیگر متفاوت است. اشتباه نکنید، منظورم از جنس علاقه، خوب یا بد بودن افراد نیست. جان کلام این است که دوست داشتن آدم‌ها از آنجایی که باعث شبیه شدن به آنها می‌شود، عمق دارد. یکی به شباهت ظاهری بسنده می‌کند و دیگری تلاش می‌کند نفس اعمال کسی را که دوست دارد، تکرار کند. اگر بخواهم خودمانی بگویم، منظورم این است که معنای واقعی شباهت، جایی محقق می‌شود که درست پا جای پای محبوبمان بگذاریم.

کمی به اطرافمان نگاه کنیم. ما به کدام یک از افرادی که دوستشان داریم، شبیه‌تریم؟ این شباهت ما چه کمکی به پیشبرد اخلاقمان کرده است؟ اگر شما هم دوست دارید شبیه کسی شوید که از شما یک انسان درجه یک بسازد، گوشتان را بیاورید نزدیک تا رازی را برایتان برملا کنم. اول به این سؤال پاسخ دهید که آیا از پیامبر مهربان اسلام، انسانی جامع‌تر و کامل‌تر می‌شناسید؟ چه کسی می‌تواند کامل‌تر از علت آفرینش هستی باشد؟ درست است. آن راز، آن اکسیر حیات‌بخشی که وعده‌اش را داده

هفت هشت ساله که بودم، یکی از پرتکرارترین و درعین حال زجرآورترین سؤال‌های اطرافیان از من این بود: «بزرگ شدی، می‌خوای چه کاره بشی؟». من البته به فراخور تغییر علایق یا آشنایی با شغلی جدید، هربار شغلم را تغییر می‌دادم. یک‌بار پس از دیدن ورزشدگی و لباس‌های زیبای نظامی‌ها می‌گفتم: «پلیس». یک‌بار هم می‌گفتم: «راننده اتوبوس». چراکه فکر می‌کردم راننده اتوبوس‌ها دائماً در گشت و گذارند. البته که مانند تمامی انسان‌ها علاقه اولم خلبانی بود.

مسئله بچه‌ها در تغییر شغل انتخابی‌شان ربطی به دمدمی مزاجی ندارد. این تغییر همراه با پیشرفت شناخت و علاقه آنها نسبت به مشاغل صورت می‌گیرد. برای همین هم هست که بعد از شناخت - هرچند اندک - یک شغل، سعی می‌کنند رفتارها و ملزومات شاغلانش را تقلید کنند. در زندگی روزمره ما نیز این مسئله به‌گونه‌ای دیگر دیده می‌شود. مثلاً وقتی از نوع لباس پوشیدن کسی خوش‌مان می‌آید، تلاش می‌کنیم که شبیه او آراسته باشیم.

حالا در نظر داشته باشید که اگر ما به کسی علاقه داشته باشیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ در مثال‌های قبلی، دیدیم که علاقه به یک شغل یا نوع پوشش باعث شد که تلاش کنیم تا به آنها شبیه شویم. سؤال اصلی اینجاست که آیا آدمی که به کسی علاقه داشته باشد، شبیه او نمی‌شود؟ اگر بهتر بخواهم بگویم، جواب در خود سؤال حضور دارد. بله، اگر ما به کسی



به خویشانش نیکوکارتر، نسبت به برادران دینی‌اش دوست‌دارتر، بر حق شکیباتر، خشم را فروخورنده‌تر و با گذشت‌تر و در خرسندی و خشم باانصاف‌تر باشد». سپس فرمودند: «آیا شما را از دورترین‌تان به خودم آگاه نسازم؟». عرض کردند: «آری، ای رسول خدا!». فرمودند: «زشت‌گوی بی‌آبروی بی‌شرم، بخیل، متکبر، کینه‌توز، حسود و سنگ‌دل که هیچ امیدی به خیرش و هیچ امانی از شرش نیست»^۱.

۱. اصول کافی، ج ۲، ص ۲۴۰-۲۹۱.

بودم، همین است. ما عشق کسی را در سینه داریم که برای شباهت به آن از همه لایق‌تر است. اگر می‌پرسید خب چطور می‌توانیم به رسول و جلودارمان شبیه شویم، باید بگویم که هیچ کسی جز خود ایشان نمی‌توانند به این سؤال پاسخ دهند:

ایشان در جمع برخی از اصحابشان پرسیدند: «آیا شما را از شبیه‌ترین‌تان به خودم باخبر نسازم؟». گفتند: «آری، ای رسول خدا!». فرمودند: «هر کس خوش‌اخلاق‌تر، نرم‌خوتر،

برنامه‌ریزی در دوران قرنطینه

لیلامکی



همسالان مرتبط می‌کرد، دور مانده‌اند و حالا مجبورند تمام مدت در منزل و با یک‌سری برنامه‌های محدود، روزگار بگذرانند. این موضوع می‌تواند برایشان کسل‌کننده باشد و کسل شدن و بی‌برنامگی، ممکن است آنها را خمود و بی‌انگیزه سازد یا اینکه بخواهند اغلب وقتشان

یکی از مباحث مهم در دوران قرنطینه، موضوع نظم و برنامه‌ریزی در خانه است. فرزند یا فرزندانمان از بسیاری چیزها که مدت‌هاست با آنها خو گرفته‌اند، از قبیل مدرسه، کلاس‌های ورزشی، کلاس‌های آموزشی، هنر و کلا هر آنچه که آنها را با دنیای بیرون و گروه

۱. خواب مناسب

کودک زیر ۳ سال، ۱۰ ساعت، ۳ تا ۶ سال، ۱۰ تا ۱۲ ساعت، کودک ۶ تا ۱۲ سال، حدود ۱۰ ساعت و بالاتر از ۱۲ سال، حداقل ۸ تا ۹ ساعت به خواب نیاز دارد. زمانی که فرزند شما تا ظهر در رختخواب باشد، قطعاً برای خواب شب با مشکل مواجه خواهد شد. ایجاد یک عادت روزانه کمک زیادی به تنظیم خلق و خو و پایداری در برنامه‌ریزی می‌کند. کیفیت خواب هم مهم است؛ خوردن غذای سبک در وعده شام، پرهیز از تماشای تلویزیون مخصوصاً برنامه نامناسب برای فرزندان قبل از خواب و خواندن کتاب قصه مناسب سنشان، می‌تواند خوابی با کیفیت بهتر را برای آنها رقم بزند.

۲. تغذیه مناسب

در این دوران بهره‌گیری از سبزیجات و میوه‌های تازه، استفاده کمتر از شکر و طبخ غذاهای کم‌چرب را حتماً در برنامه غذایی خود لحاظ کنید. برای نیل به این هدف، بیشتر روی خریدتان تمرکز داشته باشید.

۳. تخلیه انرژی

تخلیه انرژی فرزندان را به‌عنوان مهم‌ترین اصل باید در نظر گرفت. پدر و مادر هر روز باید درصدد باشند که انرژی فرزندشان مصرف شده و سرکوب نشود. برای این منظور چند پیشنهاد برای شما داریم:

- قدم زدن روزانه در ساعات خلوت روز و مکان‌های خلوت؛
- انجام ورزش و بازی با کمک برنامه‌های ورزشی آنلاین؛

را با تماشای تلویزیون، بازی‌های کامپیوتری یا سرگرم شدن با گوشی و تبلت پر کنند. قطعاً والدین از عوارض استفاده طولانی‌مدت از این امکانات، کم‌وبیش آگاه هستند؛ عوارضی از قبیل افسردگی، از بین رفتن خلاقیت و انگیزه برای برنامه‌ریزی و خودانگیزختگی.

در این دوران والدین با یک برنامه‌ریزی جامع، می‌توانند اوقات فراغت مناسبی برای فرزندان خود تدارک ببینند؛ برنامه‌ریزی‌ای که هم برای فرزندان مناسب باشد و هم برای خود والدین. در نظر داشته باشید که تعامل و بازی با فرزندان، به افزایش روحیه و انرژی بزرگ‌ترها هم کمک خواهد کرد.

قرار است سه اصل مهم در این برنامه گنجانده شود؛ اصولی که درباره تمام شرایط سنی صدق می‌کنند؛ از یک‌ساله گرفته تا نودساله! اهمیت این سه اصل بیشتر به این دلیل است که همه مثل زنجیره به هم وصل‌اند؛ اگر ما تغذیه مناسب نداشته باشیم، دچار مشکلات جسمی و متعاقباً مشکلات روانی خواهیم شد که کیفیت خواب و انرژی روانی و ذهنی ما را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. نداشتن خواب خوب، تغذیه نامناسب را در پی خواهد داشت و در نتیجه انرژی ذهنی و روانی ما محدود می‌شود. بعد از خواب و تغذیه مناسب، نوبت تخلیه انرژی است. انرژی‌ای که در مسیر درست مصرف نشود، در بدن تلنبار شده و فرد را دچار افسردگی و اضطراب می‌کند. پس می‌بینیم که همه این اصول به نوعی درهم‌تنیده است؛ لذا در برنامه روزانه، برای داشتن ذهن و بدن سالم، بهتر است به هر سه اصل بپردازیم.



از قبیل توجه به استعدادها و علایق کودک و صرف اوقات فراغت مناسب. می‌توانید کلاس‌های آنلاینی پیدا کنید که آموزش‌های خوبی دارند و حتی بعضی از آنها رایگان هستند. به فرزندتان بگویید: «فرض کنیم به ما یک دوره استراحت خانگی داده‌اند تا در این فرصت یک مهارت جدید یاد بگیریم؛ مثلاً یک زبان جدید، یک کار هنری یا مهارت‌های فنی. حالا ما باید بین همه اینها بگردیم و ببینیم کدام یک را دوست داریم یاد بگیریم». باید در برنامه روزانه‌مان این را هم بگنجانیم تا فرزندمان انگیزه‌هایش کم‌رنگ نشود و یاد بگیرد در محدودیت‌ها هم می‌شود کارهای مهمی برای خودمان انجام دهیم.

به برنامه‌ریزی روزانه وفادار باشید، ولی متعصب نباشید؛ اگر جایی از برنامه کارکرد مناسب

- بازی گروهی در منزل با مشارکت اعضای خانواده؛
 - یک وسیله ورزشی راحت و مورد علاقه فرزندتان را به او هدیه دهید؛ مثلاً یک ست بسکتبال خانگی.

برنامه روزانه را از زمان مشخصی شروع کنید؛ مثلاً از ۹ صبح یا زودتر، همراه با یک صبحانه سرشار از پروتئین و کربوهیدرات. بسیاری از والدین از هله‌هوله‌خواری و اضافه‌وزن فرزندانشان خود ناراحت‌اند که باید گفت دیر بیدار شدن و دیر خوابیدن بچه‌ها، به این هله‌هوله‌خواری دامن می‌زند. بعد از صبحانه، برنامه‌ای را که از شب قبل یا به‌صورت هفتگی با همکاری فرزندانش و در نظر گرفتن علایق آنها تنظیم شده است، مرحله‌به‌مرحله پیش ببرید.

بعد از این سه اصل، می‌رسیم به موارد دیگر



کمک او بتوانیم بهتر از پس مشکلات برآییم. همان طور که گفتیم، سه اصل مهم برنامه‌ریزی، در مورد بزرگ‌ترها هم صدق می‌کند؛ خصوصاً سلامت روان مادرها بسیار مهم است؛ چون احتمالاً همان زمان اندکی هم که برای خود داشتند، از دست داده‌اند. حتماً مادرها برای خود در طول روز، یک زمان مناسب در نظر بگیرند که بدون هیچ‌گونه مسئولیتی، فقط در خدمت خودشان باشند؛ این وقت گذاشتن برای خود می‌تواند یک تایم یوگا و مراقبه باشد یا تنهایی قدم زدن یا هر چه که هر مادری برای خود دوست دارد انجام دهد.

در پایان می‌گوییم این دوران هم تمام می‌شود و می‌گذرد. این جمله را هر روز برای خودمان تکرار کنیم تا انرژی و امید پیدا کنیم و میل به بقا در ما قدرتمندتر شود.^۱

۱. نشریه خانه خوبان

نداشت، تغییرش دهید. اگر بنا بر دلایلی قسمتی از آن انجام نشد، بقیه برنامه را ادامه دهید. مراقبت‌های بهداشت روان هم در این روزها از اهم موارد هستند. محدود شدن زندگی و کنار گذاشتن خیلی از برنامه‌هایی که در گذران زندگی و حل‌وفصل نگرانی‌ها و مشکلات، برایمان راهگشا بودند، الآن به‌سادگی قابل اجرا نیست. فشارهای اقتصادی هم مزید بر علت شده و وضعیت را سخت‌تر کرده است. بسیار طبیعی است که بزرگ‌ترها دچار مشکلات هیجانی از قبیل اضطراب و افسردگی شده باشند. ممکن است در این دوران سخت با بیماری یا از دست دادن عزیزان هم مواجه شده باشیم. اگر خودمان قادر به تنظیم خلق‌وخوی خود نیستیم و دچار اضطراب و نگرانی بیش از حد یا معضلات دیگری شده‌ایم، حتماً با یک مشاور در ارتباط باشیم تا با

من اکبر، یک نظافتچی هستم

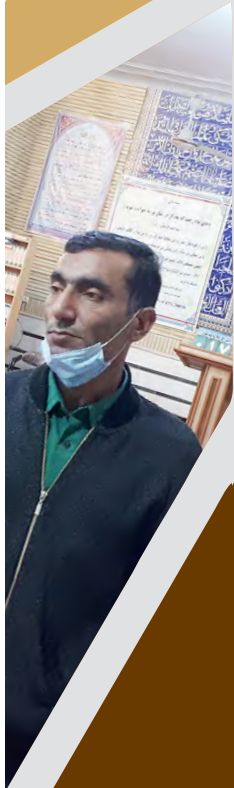
■ الهه زمان وزیر

و زود می‌ری از مسجد. اگه کاری پیدا کردی که دیگه نمی‌خوای خادم مسجد باشی، خب بگو. - نه حاجی. کار کدومه؟! چند ماهی بیشتر نیست. یعنی امیدوارم که به حق علی (علیه السلام) چند ماه بیشتر نباشه. ولی من باید برم برای این کار. حاج احمد تعجبش بیشتر شده بود. - کجا می‌ری اکبر آقا؟ اتفاقی افتاده؟ خدای نکرده مریضی؟ مریض داری؟ - خودم نه، ولی خیلی‌های دیگه ... چرا ... حاج احمد کلافه شده بود. - حرف بزن اکبر آقا، داریم می‌رسیم به خیابونی که گفتی. اینجا که ... بیمارستانه! کسی از بستگان گرفتار کرونا شده؟ شما ... اکبر آقا سرش را پایین گرفته بود و حرف می‌زد. - حاج آقا همشون بستگان من هستن. دیدم وقت که دارم، قوه و بازو هم که دارم، یه کمکی کرده باشم. یکی از اقوام اینجا کار می‌کرد، سپردم که برای نظافت بیمارستان اگه کمک بخوان، توی این شرایط، من برم. نیت کردم برای این بیمارای کرونایی یه قدم بردارم ... از جیب نمی‌تونم، ولی از دست و پا و بدن که می‌تونم. حاج احمد هاج و واج نگاهش می‌کرد. ادامه داد: الهی که به حق علی و اولادش زود تموم بشه. ولی با اجازتون تا وقتی این گرفتاری هست، منم کمک‌حال مردم باشم. حاج احمد توقف کرده بود کنار خیابان. اکبر آقا در ماشین را باز کرد و گفت: با اجازه. امری نیست حاجی؟ حاج احمد دستش را بالا آورد و گفت: خدا پشت و پناحت. برو مرد. یا علی.

هیئت‌امنا تذکر داده بودند که اکبر آقا خادم مسجد زودتر در را باز کنه. یک هفته‌ای گذشته بود، ولی برخلاف همیشه، اکبر آقا تأخیر داشت. دیر می‌آمد و زود می‌رفت. هیئت‌امنا می‌گفتند درست است که کار مسجد کم شده و با وجود این بیماری، مردم کمتر می‌آیند، یا زودتر می‌روند؛ اما قرار نیست خادم مسجد، کم کاری کنه. حاج احمد قبول کرد که خودش با اکبر آقا حرف بزنه. شاید مشکلی داشت، یا کاری برایش پیش آمده بود که این طور می‌آمد و عجله داشت برای رفتن. بعد از نماز، اکبر آقا، چراغ‌های شبستان را خاموش کرد و مهرها را داخل جامه‌ری مرتب کرد. حاج احمد همان طور که مهرش را داخل جامه‌ری می‌گذاشت، گفت: اکبر آقا کم‌پیدایی؟! اکبر آقا سلام داد و سریع گفت: در خدمتیم حاج آقا. حاج احمد دستی به شانه‌اش زد و گفت: من در خدمتم. چند کلام باهات حرف دارم. توی ماشین منتظرم. اومدی بیرون، با هم می‌ریم. اکبر آقا گفت: نه حاج آقا، مسیرمون که یکی نیست. بفرمایین همین جا اگه حرفی هست. حاج احمد به طرف در رفت و گفت: مسیرمون رو یکی می‌کنیم. منتظرم. زود بیا. اکبر آقا روی صندلی ماشین حاج احمد جابجا شد و گفت: من عجله دارم باید زود برسم به جایی که قول دادم. حاج احمد گفت: خب پس زودتر آدرس را بگو تا دیرت نشه. اکبر آقا که آدرس را گفت، حاج احمد ادامه داد: ما برامون سؤال شده که شما چرا چند وقته دیر می‌بای



مهارت خادمی



دوباره بهار ۳۲
یک متر و هشتاد ۳۸
خادمی افتخار من است ۴۲
سید سید همدلی ۴۷



آمادگی برای بازگشایی مساجد

دوباره بهار

فاطمه دولتی

۱. پیش از بازگشایی مساجد

الف) سلامت خادم

خادمان عزیز مساجد در اولین قدم باید به فکر سلامت خود باشند. استفاده از ماسک، پوشیدن دستکش، شست و شوی مداوم دست‌ها، استفاده از دمنوش‌های طبیعی و سبزیجات و ... باید برای خادمان جزو اولویت‌ها باشد؛ چراکه قرار است خانه خدا را برای حضور مهمانان آماده کرده و میزبان مسجدی‌ها باشند. پس اگر در حین خدمت، احساس ضعف، تب، سرفه و تنگی نفس داشتند، باید حتماً علت را بیابند و برای به دست آوردن سلامت خود تلاش کنند.

کرونا که آمد، فکر نمی‌کردیم آن قدر قدرتمند شود که ما را از اماکن مذهبی و مساجد دور کند. اما این ویروس کوچکِ پرزور، روز به روز جان عزیزان و هموطنان زیادی را گرفت و همین باعث شد برای حفظ سلامت مردم ایران، در مساجد برای مدتی بسته شود. حالا که بیش از یکسال از حضور این ویروس در کشور ما می‌گذرد و با رعایت پروتکل‌های بهداشتی تا حدودی از آمار مبتلایان کم شده، شاید وقتش رسیده به فکر بازگشایی مساجد، این خانه‌های بهشتی خداوند روی زمین باشیم. اما پیش از بازگشایی و پس از بازگشایی مساجد، لازم است تدابیری اندیشیده شود و کارهای انجام گیرد. چه کارهایی؟! با ما همراه باشید.

کردن مسجد و زیباسازی آن باشند. گلاب‌پاشی و استفاده از عطرهاى خوشبویى مانند عطر حرم امام رضا (علیه السلام) یا عطر یاس، به معنوی شدن فضا کمک می‌کند. اگر گل‌دان سبزی دارید، می‌توانید از آن برای طراوت بخشیدن به محیط استفاده کنید. نصب تابلویی زیبا یا پوستری که از قبل وجود داشته نیز شاید به زیبایی مسجد کمک کند.

د) شستن سرویس‌های بهداشتی

ضد عفونی کردن سرویس‌های بهداشتی، یکی از کارهای مهم است؛ زیرا بسیاری از افراد حاضر در مسجد، پیش از حضور، یا در حین و بعد از مسجد به سرویس‌ها می‌روند. پس پیش از بازگشایی مساجد و حتی در حین حضور مسجدی‌ها، باید توجه ویژه‌ای داشت به ضد عفونی کردن سرویس‌ها، درها، شیرآلات، دمپایی‌ها، روشویی‌ها،

ب) غبارروبی

بسته بودن در مساجد و کم شدن آمد و رفت به این مکان مقدس، باعث شده گرد و خاک بر جای‌جای آن بنشیند. قدم اول برای آماده‌سازی محیط این است که خادمان عزیز با کمک جوانان مسجدی، البته بدون شلوغ کردن مسجد، گرد و خاک را از مسجد بیرون کنند، فرش‌ها را بتکانند، کل محیط را جارو کنند، طاقچه‌ها، کتابخانه‌ها و قفسه‌ها را دستمال بکشند و اگر نیاز بود، پرده‌های مسجد و بیرق‌ها را بشویند. باید به این نکته توجه داشت که شستن سجاده‌ها و چادرها ضروری است؛ چون به‌طور مستقیم با مردم در ارتباط است.

ج) معطر کردن و زیباسازی

پس از اینکه محیط مسجد عاری از گرد و غبار شد، خادمان عزیز باید به فکر خوش‌عطر





ماسک‌های کهنه خود را در آن قرار دهند. با وجود کیسه زباله، حین خالی کردن سطل‌ها دیگر دست‌ها را به دستمال کاغذی‌هایی که شاید آلوده به ویروس کرونا باشند، برخورد نمی‌کند. از سوی دیگر استفاده از سطل‌های پدالی بسیار خوب است. اگر امکان تهیه آن وجود دارد، این مسئله را با هیئت‌امنا در میان بگذارید.

ز) محلول ضد عفونی بسازید

شما باید پیش از بازگشایی مساجد، به فکر محلول ضد عفونی باشید؛ محلولی که مسجدها حین ورود و خروج، دست‌ها را با آن به‌طور کامل پاک‌سازی کنند. هرچند که تهیه محلول‌ها، ژل‌ها و اسپری‌های دارای الکل بهتر است و در مقابله با ویروس کرونا مؤثرتر عمل می‌کند، اما خودتان هم می‌توانید محلول ضد عفونی بسازید.

۳ قسمت آب + ۳ قسمت سرکه سفید + ۱ قسمت گلاب را با یکدیگر ترکیب کنید، و ترکیب خود را درون بطری‌های اسپری بریزید. از این محلول، هم برای ضد عفونی کردن دست‌ها استفاده می‌شود و هم برای ضد عفونی کردن سطوح و محیط. سرکه خاصیت ضد عفونی دارد و گلاب نیز به خوشبو شدن محلول کمک می‌کند و از سویی اجازه نمی‌دهد اسیدی بودن سرکه، آسیب چشمگیری به پوست نمازگزاران وارد کند.

سکوهایی که برای نشستن تعبیه شده و هر چیزی که نمازگزاران با آن در تماس هستند، از طرف دیگر باید اطمینان حاصل کرد که صابون‌های مایع برای شست‌وشو موجود باشد، مخزن مایع دستشویی خالی نماند، و سطل زباله در سرویس‌های بهداشتی قرار داده و مرتباً خالی شود.

ه) نصب پوسترها

بسیاری از مردم به‌خاطر مشغله‌های خود، وجود کرونا را از یاد می‌برند و شاید دیدن دوستان قدیمی در مسجد، بیشتر موجب غفلتشان شود. این روزها، پوسترهایی که دستورالعمل فاصله‌گذاری فیزیکی در آن قید شده، همه‌جا هست. خادمان می‌توانند با کمک و مشورت هیئت‌امنا، با تهیه این پوسترها و نصب آن بر دیوارهای مسجد، در آگاه‌سازی و یادآوری نکات مراقبتی به مسجدها مؤثر باشند. البته شما می‌توانید همین نکات بهداشتی را هم با خط خوانا و به‌صورت ساده بر کاغذهای سفید بزرگ بنویسید و در محل‌های مناسب نصب کنید. برای این کار می‌توانید از نوجوان‌هایی که دست‌خط خوبی دارند، کمک بگیرید.

و) تعویض کیسه زباله

در سطل‌های زباله، حتماً کیسه قرار دهید تا نمازگزاران بتوانند دستمال‌های کاغذی یا

۲. پس از بازگشایی

پس از بازگشایی مساجد، شما میزبان مهمانان خداوند هستید؛ اما این میزبانی با دفعات پیش تفاوت دارد. این بار وظایف شما بیشتر و در نتیجه اجر شما نیز افزون‌تر است. شما باید در این زمان، بیش از پیش هوشیار باشید و با هوشیاری خود به سلامت مردم و هموطنان خود کمک کنید. در زیر، راهکارهایی برای این منظور به شما پیشنهاد شده است.

الف) ورود بدون ماسک ممنوع

امروزه مردم به سطحی از آگاهی رسیده‌اند که تعداد زیادی از آنها به صورت خودجوش از ماسک استفاده می‌کنند. اما خادم عزیز باید هوشیار باشد تا کسی بدون ماسک وارد مسجد نشود. یا خود خادم، یا فردی از طرف او باید جلوی در مسجد بایستد و از نمازگزاران خواهش کند با ماسک وارد شوند. البته این تذکر باید در نهایت ادب، مهربانی و خوش‌رویی باشد. بسیار خوب است که هیئت‌امنا، چند بسته ماسک تهیه کرده تا در مواقع ضروری در دسترس نمازگزارانی که بدون ماسک هستند، قرار داده شود تا کسی به خاطر نداشتن ماسک، از فیض نماز جماعت محروم نشود. تشویق مردم به ضدعفونی کردن دست‌ها حین ورود به مسجد نیز کار پسندیده‌ای است. به مردم یادآوری شود همه این کارها برای حفظ سلامت خودشان است.

ح) جمع‌آوری لیوان مشترک

اگر در مسجدها آب‌سردکن وجود دارد یا از کلمن استفاده می‌کنید، باید دور استفاده از لیوان مشترک را خط بکشید و لیوان‌های پلاستیکی یا فلزی را جمع کنید. آب خوردن در لیوان مشترک خطرآفرین است. لیوان یک‌بارمصرف می‌تواند بهترین گزینه باشد تا سلامت مردم به خطر نیفتد. البته شما می‌توانید از مسجدها خواهش کنید برای خوردن آب، لیوان مخصوص خود را همراه بیاورند.

ط) فاصله اجتماعی

ایجاد فاصله اجتماعی در سلامتی مردم نقش مهمی دارد. پس شما، پیش از ورود نمازگزاران، باید برای حفظ فاصله چاره‌ای بیندیشید. اگر از سجاده استفاده می‌کنید، بهتر است هر سجاده را با فاصله ۹۵ سانت از سجاده دیگر پهن کنید. چنانچه از نوارهای پارچه‌ای بهره می‌برید، بهتر است با زدن چسب کاغذی به صورت ضربدر بر نوار پارچه‌ای، محل قرار دادن مهر هر نمازگزار با نمازگزار دیگر را مشخص سازید. اگر پیش از نماز دیدید که فاصله رعایت نشده، یا بعد از نماز متوجه شدید که چند نفر بدون رعایت فاصله در حال صحبت هستند، بهتر است با زبان خوش به آنها یادآوری کنید که کرونا با هیچ کس شوخی ندارد.



وسایل شخصی، در پیشگیری از ابتلا به کرونا بسیار مؤثر است.

د) ایجاد تهویه مناسب

داشتن تهویه مناسب موضوع دیگری است که باید مورد توجه قرار گیرد. اگر مسجد شما امکان اقامه نماز جماعت در فضای باز را دارد، چه بهتر که از این فضا استفاده شود. در غیر این صورت خادم عزیز باید در حین حضور نمازگزاران، پنجره‌ها و درهای مسجد را باز بگذارد تا با گردش هوا در محیط، تهویه انجام شود و خطر ابتلا کم گردد. از طرفی اگر تعداد نمازگزاران بسیار زیاد بود، بهتر است که در صورت امکان، نماز جماعت در چند نوبت برپا شود. توقف پس از نماز جماعت، دورهم‌نشینی و صحبت و ... مناسب اوضاع کنونی نیست و نمازگزاران بهتر است پس از اتمام نماز، مسجد را ترک کنند.

باز گذاشتن پنجره‌ها باعث می‌شود در فصل بهار و تابستان، پشه و مگس مزاحم نمازگزاران شوند. در صورت رخ دادن چنین مسئله‌ای می‌توان با نصب توری‌های پلاستیکی از ورود حشرات موزی جلوگیری کرد.

ه) آسانسور

اگر مسجد شما دارای طبقه بالا است و برای رفاه حال مسجدی‌ها، آسانسوری در مسجد تعبیه شده، بهتر است برای فشردن دکمه‌های آسانسور نیز چاره‌ای بیندیشید. قرار دادن خلال دندان یا یک بسته دستمال کاغذی در آسانسور، می‌تواند کمک‌کننده باشد. کابین آسانسور باید به تهویه مطلوب مجهز بوده، دکمه‌ها، در و فضای داخلی آن به‌صورت منظم گندزدایی شود و نمازگزاران برای سلامت خود و دیگران، دکمه‌های آسانسور را با دست ن فشارند.



ب) کفش داری

اگر کفش‌داری مسجد شما قفسه‌ای است، بهتر است هر نمازگزار خود کفشش را درون قفسه قرار دهد. اما اگر خبری از کفش‌داری نیست، بهتر است از کیسه‌های یک‌بارمصرف برای نگهداری کفش استفاده شود. به این ترتیب نمازگزاران با قرار دادن کفش‌های خود درون کیسه پلاستیکی و همراه بردن آن با خود، در کاهش خطر ابتلای دیگران به این ویروس سهیم می‌شوند.

ج) وسایل شخصی

بر اساس دستور وزارت بهداشت قرآن، مفاتیح، زیارتنامه‌ها و سایر کتب، مهر، تسبیح، سجاده، عبا، چادر و امثال آنها باید از مساجد جمع‌آوری شود و نمازگزاران از امکانات شخصی خود استفاده کنند. در جلسه اول نماز جماعت، خوب است امام جماعت به‌طور عمومی و خود خادم نیز در صحبت چهره‌به‌چهره از مسجدی‌ها بخواهد وسایل شخصی خود را برای عبادت همراه بیاورند. نمازگزاران باید از سجاده و مهر، تسبیح و کتاب‌های دعای شخصی خود استفاده کنند و در بخش خواهران نیز کیف و سجاده و چادر خود را به همراه داشته باشند؛ چراکه استفاده از

می‌توانند پول را درون صندوق بیندازند و خادمان عزیز بعداً با دستکش، پول‌ها را خارج کرده و ضدعفونی کنند. البته استفاده از کارتخوان، بهترین و بی‌خطرترین روش برای دریافت هدایا و نذورات است.

ط) گندزدایی پس از اتمام نماز

پس از اتمام نماز، گندزدایی مکرر تمام سطوح در معرض تماس، از جمله کف، دیوار، درها، دستگیره، میز و صندلی، آبخوری‌ها، شیرآلات روشویی و وضوخانه‌ها، نرده‌ها، کمد‌ها و قفسه‌ها، کفپوش‌ها، کلید و پریزها، وسایل عمومی و نظایر آنها، با کمک مواد شوینده و گندزدای مناسب صورت گیرد.

نکات بالا، موارد آشکاری بود که به ذهن نویسنده رسیده است. بدون شک با بازگشایی مساجد و حضور نمازگزاران، خادمان عزیز با نهایت دقت و تلاش برای حفظ سلامت مردم قدم خواهند برداشت و برای شکست کرونا، از راه‌های خلاقانه‌تری بهره خواهند برد.

و) کندرو اسپند

در حین حضور مسجدی‌ها، خادمان عزیز می‌توانند از دود دادن اسفند و کندر برای ضدعفونی کردن محیط استفاده کنند. کندر یا اسفند خاصیت ضدکرونا ندارد، اما برای ضدعفونی کردن محیط مفید هستند. اسپند، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین گیاهان آنتی‌باکتریال و تصفیه‌کننده هوای محیط شناخته می‌شود. این گیاه با خاصیت ضدعفونی‌کننده و میکروزدایی که دارد، می‌تواند در از بین بردن ویروس‌ها و باکتری‌ها و نیز ضدعفونی کردن مسجد به شما کمک کند. همچنین دود کردن آن موجب تسکین اعصاب و آرام‌بخش نیز هست. دود کردن اسفند مانع شیوع آلودگی‌های ویروسی نظیر سرماخوردگی می‌شود. سوزاندن کندر در کنار اسپند خاصیت ضدعفونی‌کنندگی آن را افزایش می‌دهد و موجب از بین بردن ویروس‌ها می‌شود.

ز) پذیرایی ممنوع

اگر تا پیش از کرونا برای نمازگزاران چای آماده می‌کردید، اکنون، توزیع چای، خرما، حلوا و ... ممنوع است. اگر مسجد در مناسبتی قصد پخش نذری داشت یا یکی از نمازگزاران در پی ادای نذر خود بود، باید از وسایل بسته‌بندی شده، مانند کیک و کلوچه‌های دارای بسته‌بندی یا آبیوم‌های پاکتی بیرون بر یا هر خوراکی دیگری که دست انسان در تهیه و چیدن آن دخالت نداشته، بهره برد.

ح) نذورات

پول، محل تجمع ویروس‌ها، به‌خصوص ویروس کروناست. اگر یکی از بزرگواران مسجدی قصد هدیه کردن مبلغی به مسجد را داشته باشد یا بخواهد برای ادای نذر خود به مسجد کمک کند، چه باید کرد؟! بهترین و آسان‌ترین روش این است که صندوق‌های چوبی یا مقوایی برای این کار تهیه شود. مسجدی‌ها





احکام کرونایی مسجد

یک متر و هشتاد

حیبیان

دل تو دل سید یاسر نبود؛ بعد از چند ماه تعطیلی مسجد با کاهش نسبی آمار ابتلا به کرونا، اجازه بازگشایی مساجد داده شد و قرار بود اولین نماز بعد چند ماه - که البته برای سید چند سال گذشت - اقامه شود. سید مانند صاحب‌خانه‌ای که منتظر مهمان عزیزی است، با وسواس همه امور را مرور می‌کرد تا جایی نلنگد و همه چیز بر وفق مراد باشد. خاطرش که از همه چیز راحت شد، رفت کنار درِ آبدارخانه با خیال راحت روی صندلی نشست. تازه چشم‌هایش گرم شده بود که با صدای خنده دور و برش بیدار شد؛ پیر و جوان ایستاده بودند و می‌خندیدند و بیشتر از همه حاج حسین بندگی می‌خندید؛ پیرمرد نورانی و باصفا که چندین ماه از خانه خارج نشده بود.

سید که چرتش پاره شد، اول مات و مبهوت به همه نگاهی انداخت و بعد که گوشی دستش آمد، شروع کرد به خوش و بش با مسجدی‌ها. برخی افراد را که گاه می‌دید، اما برخی را در طول این چندماه ندیده بود؛ از جمله همین حاج حسین را.

سید شروع کرد به چاق سلامتی: «چطوری پیرمرد؟ تو هنوز زنده‌ای؟! مگه کورونا نگرفته بودی؟ (منظورش کرونا بود، زبانش به تلفظ صحیح این کلمه نمی‌چرخید)». حاج حسین هم خندان گفت: «بادنجون بم آفت نداره سید جان! تو چرا این شکلی شدی؟ گوشات چرا مثل آینه‌بغل نیسونه شده؟». سید یاسر که منظور حاجی را فهمید، از ته دل خندید و بندهای ماسک را از پشت گوشش درآورد و گفت: «همه تقصیر این ماسک بی‌صاحبه حاجی. فکر کنم ماسک رو کنار هم بذارم، دیگه گوشم سر جای اولش برنگرده».

فاصله قانونی یا شرعی

جمعیّت بعد از دقایقی بگویند به سمت محراب رفتند تا صف‌های نماز را تشکیل دهند که با صحنه جدیدی مواجه شدند: سید یاسر با فاصله زیاد روی فرش سجاده‌ای با چسب علامت زده بود و روی هر علامت هم مهری قرار داده بود. حاج حسین بندگی که هنوز لبخند به لب داشت، با دیدن این صحنه قیافه‌ای جدی به خودش گرفت و با نگاه، فاصله بین مهرها را تخمین زد و بعد گفت: «آقا سید یاسر! این چسب‌کاری‌ها شاهکار شماست؟».

سید هم که توقع این سؤال را از قبل داشت، گلویی صاف کرد و با صدای رسا که گویی می‌خواهد همه را یک بار برای همیشه شیرفهم کند، گفت: «بله حاجی جان، کار غلام خودت؛ دقیق و مترشده محل مهرها رو حساب کردم که درست و درمون فاصله‌ها رعایت شده باشه. مو نمی‌زنه هر مهر تا مهر بعدی یک متروه‌شتاد».

مهندس نعمت‌پور که همه او را به کم‌حرفی می‌شناسند، ناگهان کلام سید را قطع کرد و پرسید: «اولاد پیغمبر! اون وقت این معیار یک متروه‌شتاد رو از کجا گرفتی؟». سید که خودش را برای این سؤال آماده نکرده بود، با اندکی تمرکز و من‌و من گفت: «چی... از... بگو دیگه! آها ستاد ملی کرونا». محمد یحیی نوه خردسال حاجی رضی که کنار پدر بزرگش نشسته بود، با خنده گفت: «اشتباه گفتم، ستاد ملی مبارزه با کرونا». سید بدون نگاه به او ادامه داد: «همون که این آقازاده می‌گه. البته ستاد پیشنهاد داد یک مترونیم فاصله رعایت بشه، من احتیاطا سی سانت اضافه کردم».



حداکثر یک متر

حرارت می گوید و البته همه می دانند که اندکی هم وسواس است.

آقای اصغرزاده مَهْری را دم بینی اش گرفته بود و با صدایی شبیه فریاد می گفت: «این مهرها بوی چی می ده؟ به اینا الکل زدی سید؟». سید هم بی اختیار از جایش بلند شد و گفت: «آره حاجی جان! چاره چیه؟ برای کشتن کورنا با گلاب پاش در و دیوار و جامه‌ری رو ضدعفونی کردم».

آقای اصغرزاده که قیافه‌اش مثل لبو سرخ شده بود، این بار با صدایی بلندتر ادامه داد: «آخه اولاد پیغمبر! تو که همه جا رو نجس کردی. الان چطور این مسجد رو بشوریم. لاقبل به این تربت امام حسین رحم می کردی». بعد مهر ترک خورده‌اش را رو به سمت جمعیت گرفت و گفت: «تو رو خدا ببینین، چه به روز این مهرهای تربت آورده؟».

حاجی رضی که سال‌ها مدیر کاروان حج بود و آدم مسئله‌دانی است، آهسته و دقیق داشت حکم فاصله بین نمازگزاران را برای سید توضیح می داد: «خدا خیرت بده سید جان، طبق نظر مراجع حداکثر فاصله بین دو نمازگزار در نماز جماعت حدود یک متره، نه بیشتر؛ والا اتصال جماعت برقرار نمی شه. شما هم باید مترتازت رو با حکم شرعی هماهنگ می کردی، نه پیشنهاد ستاد ملی که مربوط به ارتباط‌های در خیابان و مترو و ... است».

سید آرام و مؤدب به حرف‌های حاجی رضی گوش می داد و به این فکر می کرد که الان چطور چسب‌ها را جابجا کند که صدای فریاد آقای اصغرزاده پیرمرد پر حاشیه مسجد بلند شد؛ آدم جالب و صریحی که همیشه نظراتش را چه سیاسی و چه غیرسیاسی، با





مسجد و الکل؟

نماز تمام شده بود، حاجی قانعی پدر شهید با صدای گرمش «اِنَّ اللهَ وَ ملائِكَتَه ...» را خواند و عطر خوش سه صلوات فضای شبستان را پر کرد. حاجی رضی آرام با دکتر مظفرپور که دم اذان رسیده بود، صحبتش را ادامه داد: «خدا رحم کرد حاج آقا رسید، والا کار بیخ پیدا می‌کرد. حاج آقا رسید و آقای اصغرزاده رو با اون حالت دید و ابتدا با خوش‌وبش و تذکر اینکه صدا بلند کردن در مسجد مکروهه، آرومش کرد و بعد از شنیدن ماجرا، میکروفن رو گرفت و بعد از خوشامدگویی و آرزوی سلامتی و عافیت برای همه گفت:

«آقایون خوبه همه به این نکته شرعی توجه داشته باشید که الکل چه صنعتی و چه الکل سفید، به‌خودی‌خود نجس نیست؛ الکل تنها در صورتی که از یک مایع به‌دست آمده باشه، نجس محسوب می‌شه؛ درحالی‌که الکل‌هایی که امروزه در بازار هستند، از مایع استحصال نمی‌شن.»

بعد رو کرد به سید یاسر و گفت: «سید جان! اون شیشه الکی که از ش تو گلاب‌پاش ریختی رو بیار». سید هم شیشه را آورد و حاجی بعد از ورنانداز شیشه، نوشته پشتش را بلند خواند که نوشته بود: «استحصال شده از چغندر». بعد حاج آقا رو به جمعیت کرد و گفت: «خاطر مبارک مؤمنین جمع باشه که این ضد عفونی، طهارت مسجد رو خراب نکرده؛ البته آقا سید یاسر هم باید مراقبت کنه که موقع ضد عفونی مهرها آسیب نبینن، چون اکثر اینها وقف مسجد هستن و باید از مال وقفی مراقبت ویژه بشه.»

گفتگوی صمیمی با خادم مسجد چهارده معصوم ورامین

خادمی افتخار من است

سید سپهر جمعهزاده



گلدسته مسجد، آن هم در هوای ساکت دم صبح، دل و ذهنم آرام گرفت. سید علی یعقوبی خادم عزیز مسجد، متولد ۱۳۵۴ و اصالتاً اهل سبزوار است و با فرا رسیدن عید نوروز امسال، سابقه خادمی اش حدوداً هفت ساله می شود. مسجد چهارده معصوم، در همان دید اول بسیار سرزنده به نظر می رسید. فضایش نوساز و مستعد بود. با دیدن یک

صبح روز اولین جمعه ماه رجب، درست وقتی که اولین برگ از دفتر اسفند ۹۹ ورق می خورد، مصاحبت و گفتگو با خادم دوست داشتنی مسجد چهارده معصوم (ع) شهر ورامین، روزی ام شد. من که پیش از طلوع آفتاب با قطار تهران - ساری خودم را به ورامین رسانده بودم و اضطراب دیر رسیدن و جا ماندن از قطار هنوز در جانم زنده بود، با دیدن اولین



کرونا و در دوران شلوغی هفته‌ای دو بار نظافت کلی داشتیم؛ ولی حالا با خلوت‌تر شدن مسجد، پنجشنبه‌به‌پنجشنبه این اتفاق صورت می‌گیرد؛ به علاوه ضدعفونی کردن هرروزه فضای مسجد، یک ساعت مانده به نماز باید در مسجد باز شود. خدا را صد هزار بار شاکرم که همیشه به نمازگزار احترام گذاشتم و الحمدلله همیشه هم به لطف دوستان، احترام دیده‌ام. خادم باید بتواند از بچه شیرخواره تا پیرمرد صدساله را احترام کند و نوع برخورد خادم با اقشار مختلف خیلی مهم است».

در ادامه خادم عزیز مسجد برایم از جلسات جمعه‌شب‌های مسجد گفت که کلاس‌های قرآن‌خوانی برگزار می‌شود. روایتش از آن جلسات این چنین است: «کلاس‌های قرآن‌خوانی مسجد را خیلی دوست دارم. این جلسات با نظارت حاج‌آقای میررجب عزیز، امام جماعت محترم مسجد، که ارادت خاصی به ایشان دارم، اجرا می‌شود. وقتی این جلسات شروع می‌شود، واقعا دلم می‌خواهد

دوچرخه خوش‌رنگ - روی یکی از کمد‌های بزرگ کناری مسجد - که به نظر می‌رسید به قصد تشویق نوجوان‌ها تهیه شده، بیشتر به پویایی این مسجد واقف شدم. کاملاً واضح است که علاوه بر برنامه‌ریزی‌های درست هیئت‌امنا، آقای یعقوبی عزیز هم صمیمانه دل به کار داده و حساسی در میان کسبه و همسایگان حوالی مسجد، بسیار محبوب است.

وجود یک دستگاه سمپاش و دیگر اقالام بهداشتی در فضای مسجد، مشخص می‌کرد که این مسجد هم از حیث درگیری با کووید ۱۹ از باقی مناطق مستثنی نبوده و تأثیر پذیرفته است. آقای یعقوبی می‌گوید: «در این ایام کرونایی، وقتی ورامین قرمز بود، نماز در مسجد ما برگزار می‌شد؛ البته نه به صورت جماعت؛ اما در مسجد را باز می‌گذاشتیم. در خانه خدا را نمی‌شود بست، البته بلافاصله سمپاشی و ضدعفونی صورت می‌گرفت. نظافت مسجد کاملاً و با افتخار بر عهده خودم و همسرم است. قبل از



از سربازی ازدواج کردم و آمدم ورامین. الان حدود بیست سال هست که ورامین هستم. اوایل، پنج سال در گلخانه کار کردم. دو سال هم در راه آهن و بعد هم به لطف امام جمعه محترم ورامین، حاج آقای محمودی، خادم مسجد چهارده معصوم علیهم السلام شدم که عمیقاً شاکرم. همیشه کلیدم که روی در مسجد می افتد، دعایم این است که ان شاءالله خدا فرج آقا امام زمان علیهم السلام را نزدیک کند، و همه جوان ها موفق باشند».

پاسخ آقای یعقوبی، وقتی که از ایشان خواستم شیرین ترین خاطره شان را از دوران خادمی نقل کنند هم بسیار شنیدی است: «راستش را بخواهید شیرین ترین خاطرات زندگی من در این دوران رقم خورده است. خدا از همین مسجد دو بار توفیق داد بروم کربلا با همسرم. همین پارسال یک اتوبوس

هیچ وقت تمام نشود. حاج آقای میررجب چهار سال است امامت مسجد هستند. خدا حفظش کند. جلسات آموزش قرآن و مسابقات قرآنی و تکبیر و همچنین تهیه و توزیع بسته های ارزاق در دوران کرونا از زحمات حاج آقااست. حقیر هم در اجرایی کردن این طرح ها، هر چند اندک، اما با افتخار سهیم هستم».

در ادامه گفتگو از آقا سید خواستم کمی به سال های قبل سفر کنیم و از حال و احوال قبل از خادمی اش بگویند که این گونه پاسخ داد: «بنده از وقتی که چشم باز کردم، به لطف پدرم در مسجد رفت و آمد داشتیم. پدرم کشاورز بود، ولی ارتباط ویژه ای با مسجد داشت. در تعزیه ها نقش علمدار کربلا را به او می سپردند و محرم ها محله ما حال و احوال دیگری داشت. آن روزها که گذشت، بلافاصله بعد



تنگدست‌ها انجام شد. با اینکه نماز جماعت نبود، اما در مسجد باز بود. آن شبی که در مسجد با خانواده اقلام معیشتی را بسته‌بندی می‌کردیم، حس خیلی خوبی داشتیم. گمنامی‌اش شیرین است. به قول ما سبزواری‌ها بدودوهایش با خود حاج‌آقا بود، ما فقط خادمی می‌کردیم. قبل از کرونا مسجد ما خیلی شلوغ بود. اذان که می‌شد، همهٔ اهل محل و کسبه دور هم جمع می‌شدند. ما هر هفته پنجشنبه‌ها صبح از مسجد به قصد ورزش با اهالی محله بیرون می‌رفتیم و بعد هم در مسجد مراسم صبحانه داشتیم. واقعا دل‌تنگ آن روزها هستیم؛ دل‌تنگ هستیم که حالا به علت این محدودیت‌ها نمازگزارها کمتر شده‌اند. آرزویم این است که به‌زودی این مریضی برود تا دوباره این مسجد با نمازگزارها شلوغ شود».

از نمازگزارها رفتند کربلا از مسجد ما. چند باری هم از طرف امور مساجد، با خانواده به پایوسی امام رضا (علیه‌السلام) رفتیم. در همین سال‌ها داماددار شدم و عروسی تنها دخترم در همین مسجد برگزار شد. نوهام را در همین دوران دیدم. خدا را هزار بار شکر می‌کنم که نوهام همانم دختر بی‌بی دو عالم است. در همین هفت سال بهترین برکت‌ها به زندگی ما آمد. هر بار که وارد مسجد می‌شوم، ابتدا سجده می‌کنم و التماس دعاهایی را که نمازگزارها سفارش کردند، به یاد می‌آورم».

در خصوص تفاوت فعالیت‌های مسجد و حال و هوایش در فضای قبل کرونا با روزهای کرونایی امروز، ایشان نکاتی داشت که این چنین روایت کرد: «ما از وقتی متوجه کرونا شدیم، بلافاصله اقلام بهداشتی تهیه شد و کمک‌های ارزاق هم به



مثبت مصاحبه

ویژگی یک خادم خوب از نظر آقای یعقوبی؟

این است که اولاً در خدمت امام جماعت و بعد در خدمت نمازگزار باشد. واقعاً سعی کند نمازگزار را راضی از در خانه خدا بیرون ببرد. خانه خدا را برای نمازگزار به خوبی فراهم کند.

رابطه شما با امام جماعت مسجد چطور است؟

به ایشان خیلی علاقه مندم. رابطه‌ام با حاج آقای میررجب رابطه پدر پسری است و هرگز رابطه‌مان رئیس و مرئوسی نیست.

حاجت ویژه شما؟

حاجت ویژه‌ام از خدا سلامتی آقا امام زمان علیه السلام است.

آیا تا به حال به شغل دیگری فکر کرده‌اید؟

حتی اگر وضعیت شغلی بهتری پیش بیاید و تمام دنیا را هم برایم کنار بگذارند، من این خانه را با هیچ چیز عوض نمی‌کنم. دلم می‌خواهد تا زمانی که نفس در سینه دارم، خادمی خانه خدا را ادامه دهم. حال و هوای لحظاتی که در مسجد هستیم و خادمی می‌کنم، گفتنی نیست. خاک پای نمازگزارها را سرمه چشم می‌کنم.

بزرگ‌ترین افتخار شما؟

این است که به واسطه خادمی نزد مردم آبرو دارم. خادمی افتخار من است.



سبد سبب همدلی

الهه زمان وزیری



چهارمین شنبی بود که بچه‌های مسجد بعد از نماز مغرب و عشاء، به خانه نمی‌رفتند. بعد از نماز، مسعود کنار منبر می‌نشست و پایه میکروفون را کوتاه می‌کرد. بعد هم برای شفاف‌ی همهٔ بیماران، به خصوص کرونایی‌ها، حدیث کساء می‌خواند. بعضی برای خواندن می‌نشستند و چند نفری هم همان‌طور که راه می‌رفتند و امورات را رتق و فتق می‌کردند، همراهی می‌کردند. مجید، شماره‌ای را با گوشی همراهش گرفت و زیر لب زمزمه کرد: «یا قرهٔ عینی و ثمرهٔ فؤادی ...».

تکیه داد به ستونی که کنارش ایستاده بود. - علی جان سلام. خدا قوت. عزیزم توی مسیر روغن‌ها را هم بگیرین. حاج محمود تماس گرفت گفت آماده است ... چشمت بی‌بلا ... قربونت، منتظریم

چهارمین شنبی بود که بچه‌های مسجد بعد از نماز مغرب و عشاء، به خانه نمی‌رفتند. بعد از نماز و حدیث کساء، یا علی می‌گفتند و بسته‌های کمک به نیازمندان را آماده می‌کردند؛ بسته‌های همدلی در ایام کرونایی. مجید حواسش را به صدای مسعود داد و زمزمه کرد:



بود از گونی‌های برنج و بسته‌های حبوبات و روغنی که انگار توی صف ایستاده بودند مرتب و منظم. مش رحیم با سینی چای ایستاد کنار جمع بچه‌ها و گفت: آخرین چایی امشب را هم بخورین که سماور را خاموش کنم. بچه‌ها یکصدا برایش صلوات فرستادند. چایی را که جلوی مجید گرفت، آرام گفت: آقا مجید یه قدم بیا تو آشپزخونه یک کار کوچیک دارم. مجید، استکان چای را به بغل دستی‌اش داد و بلند شد توی آشپزخانه مسجد، روی چهارپایه چوبی نشست و گفت: بفرما مش رحیم. این چند شب حسابی به زحمت بودی. حلال کن تو رو خدا. از زندگی و زن و بچه‌ها هم زدی. مش رحیم بسته چایی و پلاستیک قند را جلوی مجید گذاشت و گفت: این چند شب، از خونه خودم قند و چایی آوردم. من که نتونستم کاری بکنم برای کمک به این بسته‌ها. اینم سهم من. منم شریک کن مجید آقا. کارم زیاد شده بود این چند شب، ولی خدا شاهده از جون و دل کار کردم. دل‌م با شماها بود. این قند و چای را هم بزارین روی یکی از این بسته‌ها. مجید خواست حرفی بزند که مش رحیم دستش را جلو آورد: هیچی نگو. اسم بسته‌هاتون، بسته همدلی بود. بزار منم شریک باشم توی این همدلی.

«... هُوَ لِأَهْلِ بَيْتِي وَخَاصَّتِي وَحَامَّتِي، لَحْمُهُمْ لَحْمِي، وَدَمُهُمْ دَمِي، يُؤَلِّمُنِي مَا يُؤَلِّمُهُمْ، وَيَحْزَنُنِي مَا...»
 مش رحیم، خادم مسجد صدایش کرد: آقا مجید ... چایی، بفرما.
 - قربون دستت مشدی. از همون چایی که آوردم دم کردی دیگه؟! از چایی مسجد نباشه مش رحیم. - بفرما شما مجید آقا. حواسم هست.
 مجید، قند را گوشه لبش گذاشت و به مش رحیم لبخند زد.
 گونی‌های برنج و کارتن‌های روغن رسیده بود. چند نفری از بچه‌ها بلند شدند و برای کمک به حیاط مسجد رفتند.
 مجید همان‌طور که به طرف در ورودی می‌رفت، صدای مسعود را که در گوشش بود، زمزمه می‌کرد: «... جَمْعٌ مِنْ شَيْعَتِنَا وَمُحِبِّينَا، وَفِيهِمْ مَهْمُومٌ إِلَّا وَفَرَجَ اللَّهُ هَمَّهُ، وَلَا مَعْمُومٌ إِلَّا وَكَشَفَ اللَّهُ غَمَّهُ، وَ...»
 علی آقا چایی را برداشت و گفت: «دستت طلا مش رحیم. این چایی الان می‌چسبه. از چایی‌های خودمونه دیگه؟!»
 مش رحیم سرش را تکان داد و گفت: «نوش جونت. بخور. حواسم هست».
 چهارمین شبی بود که بچه‌های مسجد بعد از نماز مغرب و عشاء، به خانه نمی‌رفتند.
 شب از نیمه گذشته بود. فرش‌های مسجد پر شده

پرونده ویژه

+ مثبت کرونا



روزهای کرونایی و فرصت انجام امور معوقه مسجد

+ مثبت کرونا

مهدی رزاقی طالقانی

بخش‌هایی عوض کنیم. برای شما به‌عنوان خادم مسجد هم این تغییر نگرش و رفتار پس از کرونا ضروری است. برای مثال خادم باید در زمینه رعایت پروتکل‌های بهداشتی فردی و جمعی، تغییر اساسی در سبک کاری خود در مسجد داشته باشد و این تغییر البته که نیازمند مشورت و مطالعه و استفاده از نظریات افراد متخصص است. نکته مهم دیگر در این بخش استفاده از فرصتی است که کرونا برای خادم مسجد ایجاد کرده است. تعجب نکنید، هر پدیده‌ای در زندگی بشر در عین تهدید بودن، می‌تواند یک فرصت هم باشد. کرونا منجر به تعطیلی بسیاری از فعالیت‌های مسجد شده است و از این حیث خادم مسجد دیگر درگیر فعالیت‌های زمانبر و متوالی در مسجد نیست. می‌توان گفت که کرونا زمان زیادی از خادم را آزاد کرده است. این زمان آزاد شده فرصتی است تا خادم بتواند با استفاده از آن، کارهای تلنبار شده و معوقه مسجد را سامان بخشد.

حدوداً یک سال قبل کدامان تصور می‌کردیم، روزهایی می‌رسد که در مسجد بر روی بسیاری از فعالیت‌ها بسته خواهد شد؟ کدامان تصور می‌کردیم که یک سال نماز جماعت را در صفوفی خواهیم خواند که جای شانه‌های متصل به هم، هر کدامان با نیم‌متر فاصله از هم خواهیم ایستاد؟! کجا در خیالمان می‌آمد که مسجد در ماه رمضان و شب قدر و محرم و فاطمیه برنامه نداشته باشد و ما پای تلویزیون سینه بزیم و قرآن به سر بگیریم و دعای جوشن بخوانیم و روضه گوش کنیم و ... کدامان تصور می‌کردیم که روزها و هفته‌ها و گاه ماه‌ها همان مشهدی‌علی و کربلایی قاسم و حاج حیدر پیر مسجد را که هر روز می‌دیدیم، نتوانیم ببینیم؟ خیلی اتفاقات در این چند ماه افتاده که باورشان برایمان سخت بود و حتی در قصه‌ها هم باورش نمی‌کردیم؛ اما حالا بعد از چند ماه ساده‌گیری یا سخت‌گیری، همگی متوجه شده‌ایم که مبارزه با این ویروس چغیر و بد بدن، برنامه می‌خواهد. ما حالا دیگر مطمئن هستیم که نمی‌توانیم کرونا را نبینیم و از آن سرسری بگذریم؛ چراکه کرونا تا همین حالا و بعد از یک سال هم نشان داده قصد کوتاه آمدن ندارد و تمام تلاشش را می‌کند که تن و روح ما را درگیر خود کند. ما برای گریز از این درگیری باید برنامه داشته باشیم و سبک زندگی و کاری‌مان را در



ما در پرونده ویژه
پیش‌رو می‌خواهیم
به کرونا به‌مثابه
یک فرصت نگاه کنیم که
برای خادم مسجد مغتنم است و
به‌واسطه آن می‌تواند بسیاری از کارهای
عقب‌مانده مسجد را که در روزهای شلوغ و
پر ازدحام مسجد از انجام آنها باز
می‌ماند، به سرانجام برساند تا
ان‌شاءالله با رخت بر بستن و
کوچ ویروس کرونا به نیستی
و نابودی، اهالی مسجد
و نمازگزاران با مسجدی
چشم‌نوازتر و منسجم‌تر و
منظم‌تر در ارتباط باشند و
جامعه دینی و مسجدی
که لایق بهترین‌هاست،
از اقامت و تعامل با
مسجد لذت و حظ
کافی را ببرد.



۱. پیش‌اقدامات

به‌صورت خاص، این است که شما هرگز زمان را از دست نخواهید داد.

ب) برنامه‌ریزی در یک سررسید ساده

اگر گوشی هوشمند ندارید یا به هر دلیلی حال و حوصله استفاده از نرم‌افزارها را ندارید، یک سررسید با فضای خالی مناسب می‌تواند ابزار برنامه‌ریزی شما باشد تا در یک بازه مشخص به اهدافتان در انجام امور معوقه مسجد دست یابید.

ج) نکاتی درباره برنامه‌ریزی

- زمان خالی را که برای انجام امور معوقه مسجد می‌توانید اختصاص دهید، مشخص سازید؛ مثلاً از بعد از نماز صبح تا پیش از نماز ظهر یا مثلاً پس از نماز مغرب و عشاء.
- برای هر روز یا هر دو روز یک کار را دست بگیرید و برنامه را شلوغ و غیرقابل انجام نچینید که بعداً در انجامش کم بیایید.
- اگر قرار است کسی کمک کار شما باشد، باید زمان انجام کار را با زمان حضور او تنظیم کنید.

شما به‌عنوان خادم مسجد برای انجام امور معوقه مسجد در فرصتی که کرونا ایجاد کرده است، نیازمند برنامه‌ریزی هستید. برنامه‌ریزی برای شما فواید زیر را دارد:

- برنامه‌ریزی باعث تحت کنترل گرفتن اوضاع می‌شود.
- برنامه‌ریزی به ما کمک می‌کند تا کارهای مهم و درست را تشخیص دهیم و تمرکزمان را روی انجام آنها بگذاریم.
- برنامه‌ریزی باعث صرفه‌جویی در زمان می‌شود.
- برنامه‌ریزی باعث افزایش تمرکز می‌شود.

الف) برنامه‌ریزی با ابزار any do

اگر گوشی هوشمند دارید که سیستم عامل آن android است، می‌توانید این برنامه‌ریزی را در یک اپلیکیشن مفید انجام دهید.
Any do یک نرم‌افزار در سبک ابزار است که با تقویم شمسی هم تنظیم می‌شود و به شما به‌عنوان خادم کمک می‌کند تا زمان و کارهایتان را مدیریت کنید. نکته مهم برنامه‌ریزی به‌طور کلی و چنین نرم‌افزارهایی

۲. انجام امور معوقه مسجد در فرصت کرونا

اول) نظارت بر نرده‌ها، شیشه و پنجره‌های بیرونی مسجد

از بیرون از مسجد آغاز می‌کنیم. در ابتدا به شیشه‌های مسجد دقت کنید و در برنامه any do یا سررسید خود تعداد شیشه‌های ترک برداشته یا شکسته را یادداشت کنید. این شیشه‌ها نیاز به تعویض دارند و باید در یک تعامل با هیئت‌امنا و امام جماعت برای تعویض آن اقدام کنید.

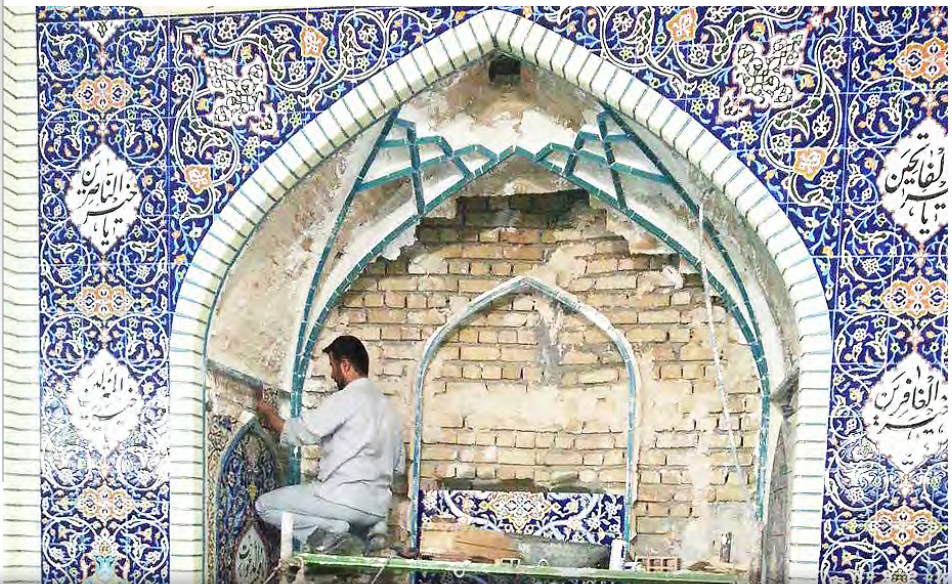
اگر رنگ نرده‌های مسجد شما دچار پدیدگی شده است، می‌توانید رنگ آن را تعویض کنید. توجه داشته باشید که رنگ دروازه و نرده‌های مسجد با توجه به نمای مسجد متغیر است و از قاعده خاصی تبعیت نمی‌کند؛ اما رنگ‌هایی چون آبی آسمانی، کرم و طوسی کمرنگ و سفید و سایر طیف رنگ‌های ملایم می‌تواند انتخاب شود. از رنگ‌های داخل کاشی‌کاری سر در مسجد هم می‌توانید رنگ نرده را انتخاب کنید. اگر در مسجد یا خارج از مسجد با یک یا چند

شما برای انجام امور معوقه مسجد با دو دسته کار مواجه خواهید شد: تعمیرات و بازسازی؛ امور محتاج به اقدامات اساسی.

امور محتاج به تعمیر را یا به‌تنهایی یا به کمک یک متخصص می‌توانید انجام دهید. اموری که احتیاج به اقدام اساسی دارند، باید برای آنها یک گزارش تهیه کرده و تقدیم هیئت‌امنا و امام جماعت کنید.

الف) تعمیرات و بازسازی

احتمالاً مسجد شما هم مانند بسیاری از مساجد در رفت و آمد نمازگزاران و برنامه‌های متوالی روزمره، قسمت‌هایی از آن نیازمند تعمیرات و بازسازی‌های خرد و کوچک شده است که شما فرصت توجه به آن را نداشته‌اید. ما با گشت و گذار در قسمت‌های مختلف مسجد در کنار هم، سعی می‌کنیم بخشی از آنچه را شما باید انجام دهید، مرور می‌کنیم و تعدادی از ضروریات تعمیر و بازسازی را به شما آموزش می‌دهیم.





دوم) ترمیم سنگ و کاشی نمای بیرونی مسجد

اگر دیوارهای بیرونی مسجد، سیمانی یا آجرنما و سنگ است، در یک بازدید، نقاط آسیب دیده را یادداشت کنید تا آنجا را ترمیم کنید. علت جدا شدن سنگ نما را می‌توان در بیشتر موارد تأثیرپذیری سنگ به کاررفته در نمای ساختمان از عوامل محیطی و آب و هوایی مثل آب، باد و برف یا بلایای طبیعی مثل زلزله، نشست ساختمان و در نهایت عوامل انسانی مثل اهمال در نصب و به کارگیری تجهیزات مناسب برای مهار سنگ نمای ساختمان برشمرد. بهترین و کارآمدترین روشی که برای افزایش مقاومت سنگ نما و جلوگیری از ریزش آن

دانشجوی هنر یا طراح و گرافیست مشورت کنید، می‌توانید به ترکیب‌های فوق‌العاده دست یابید. در مورد پنجره‌ها هم دقت داشته باشید که این روزها فرصت خوبی برای رسیدگی به آنهاست. اگر پنجره‌ها آهنی است و رنگ دارد، بد نیست رنگ پنجره‌ها را چک کنید که اگر جایی رنگ پریده بود، رنگ‌آمیزی مجدد آن نقطه را در برنامه خود قرار دهید؛ چراکه با نشست آب به بدنه آهن و زنگ‌زدگی پنجره، در معرض از بین رفتن است. علاوه بر این مشکل، نازیبایی مسجد هم اشکال کوچکی نیست. اگر بتوانید در فرصت و خلوتی مسجد در ایام کرونا، بخشی از امور زیباسازی مسجد را هم به انجام برسانید، اتفاق بسیار مبارکی را رقم زده‌اید.

کاشی کاری های بیرونی مسجد را هم دریابید که با کنده شدن یکی، باقی کاشی ها هم در یک روند استهلاکی از جا کنده می شوند. بنابراین برای ترمیم کاشی های کنده شده یا لق شده احتمالی هم باید تمهیداتی اندیشید. برای ترمیم این کاشی ها در ابتدا باید کاشی لق را پیدا کنید. برای این کار می توانید به آنها ضربه بزنید، کاشی را از دیوار جدا کنید و زیر آن را کاملاً تمیز کرده و به مقدار کافی از چسب کاشی استفاده کنید. دقت شود چسب شوره نکند و فقط جوابگوی نگه داشتن کاشی باشد. در نهایت با تخمماق (قطعه چوب سنگین دسته دار که با آن کلوخ یا چیز دیگر را می کوبند) به گوشه های آن به آرامی ضربه زده تا به خوبی بچسبند.

می توان معرفی کرد، پیچ و رول پلاک سنگ نما است. گزینه بعدی استفاده از چسب ها برای نگهداری نمای سنگ آنتیک و آجر است که درصد کمی را به خود اختصاص داده است. برای نگهداشتن سنگ نمای جدا شده روی دیوار، ابتدا به وسیله دستگاه دریل در چند نقطه سنگ پلاک سوراخی در آن ایجاد شده و سپس با جاگذاری رول پلاک در سوراخ سنگ و دیوار، سنگ با بستن پیچ به دیوار پشت آن مهار می شود. جهت تثبیت بهتر سنگ از واشر نیز استفاده می شود. توجه به این امر که پیچ و واشر مورد استفاده از نوع ضد زنگ باشد تا به مرور زمان پوسیده نشود، از اهمیت بالایی برخوردار است.





سوم) نکات متفرقه در رسیدگی به دیوارهای مسجد

ورودی‌ها و دیوارهای مسجد در طول سال به‌علت استفاده‌های خبررسانی و تبلیغاتی و مناسبتی بسیار مورد توجه قرار می‌گیرند. در روزهای کم و بیش خلوت مسجد در روزهای کرونایی، شاید فرصت مناسبی برای اقدامات اصلاحی باشد.

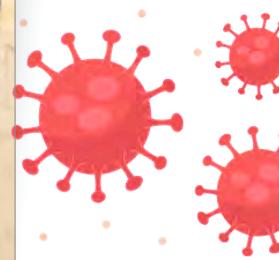
اگر در دالان‌های ورودی و دیوار بیرونی بر روی دیوارها و سقف، تزئینات مختلف و غیر ضرور وجود دارد، پیشنهاد می‌شود آنها را جدا کنید. برای مثال:

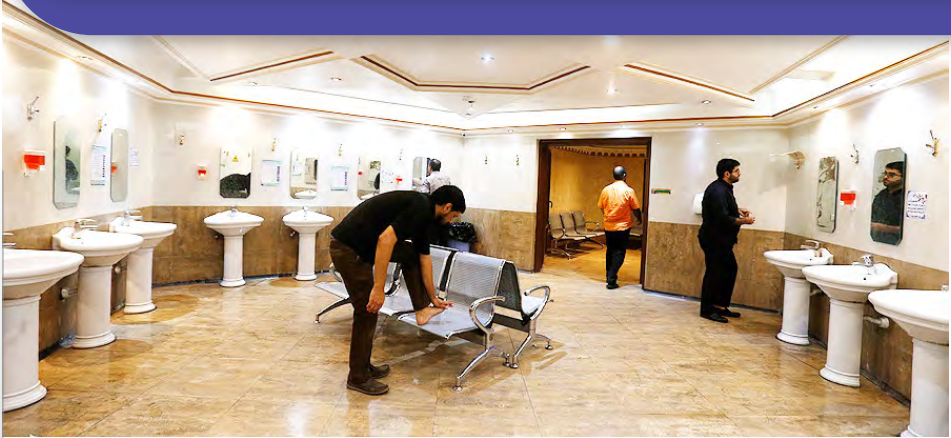
- میخ‌های باقی‌مانده از نصب زینت‌آلات مراسم خاص مسجد در دهه محرم و فجر را از دیوار بردارید.
- دیوارها را از چسب‌های باقی‌مانده از نصب پوسترها پاکسازی کنید.
- اگر سیم‌ها به‌صورت نامرتب از روی سقف یا دیوار عبور کرده، آنها را در داکت‌های پوشاننده داخل کنید.

- با توجه به مناسبت‌های پیش‌رو در ماه

شعبان و رمضان، احتمالاً برای چراغانی مسجد باید برنامه‌ای داشته باشید. پیش از هر اقدامی اما سعی کنید بخشی از ریشه‌ها و تزئینات قبلی را که در طول ماه‌ها روی دیوارها مانده، سازماندهی کنید. در بسیاری از سر در مساجد، متأسفانه آثار تزئینات مراسم خاص همواره و در تمام طول سال برقرار است. برای مثال ریشه‌های چراغانی، زیر سر در به صورت افقی همواره وجود دارد. حتی اگر این ریشه‌ها خاموش هستند، باید آنها را از سر در مسجد تا موقع مقتضی جدا کنید. آنها را به لحاظ امنیتی و پاکیزگی به سطح مطلوبی برسانید و در موقع مقتضی مجدداً آنها را نصب کنید.

- روشنایی سر در مساجد بسیار مهم است. اگر لامپ اصلی سردر سوخته و اگر رنگ لامپ، سبز یا صورتی و مانند این رنگ‌هاست، با یک لامپ رنگ سفید یا زرد آن را تعویض کنید.





چهارم) نظارت بر دستشویی‌ها و وضوخانه

شما را شکل می‌دهند. آنها را بررسی کنید، با یک ظرف یا آفتابه حجمی از آب را درون آنها خالی کنید و ببینید که بالآمدگی دارند یا خیر و آب با سرعت تخلیه می‌شود یا نه. در صورتی که گرفتگی وجود داشت، می‌توانید:

الف: در ابتدا با خرید و استفاده از اسیدهای مورد استفاده برای این کار که در ابزارفروشی‌ها قابل خریداری است، نسبت به رفع این مشکل اقدام کنید.

ب: اگر با این تمهید مشکل خروج آب حل نشد، طی هماهنگی با هیئت‌امنا، یک متخصص تخلیه چاه را باخبر کنید تا با فنر لوله‌های مسدودشده را باز کند و اگر مشکل دیگری بود، با بازدید خود از علت و هزینه رفع مشکل شما را مطلع سازد تا برای رفع آن اقدام کنید.

- کاشی‌های کف سرویس بهداشتی هم بخشی از ارزیابی شما در این بخش است. مشکل عمده‌ای که غیر از نظافت در این بخش می‌تواند وجود داشته باشد، در لب‌پریدگی، شکستگی و لق‌شدگی و احتمالاً از میان رفتن دوغاب‌های میان کاشی‌هاست که باید برای رفع این مشکلات، در این فرصت زمانی که قدری سرتان خلوت‌تر است، اقدام کنید.

دستشویی‌ها البته به یک نظارت مداوم در همه اوقات احتیاج دارد؛ چراکه عدم پاکیزگی و نظافت آنها مشکلات بسیاری به وجود می‌آورد. سعی کنید مانند یک ارزیاب در دستشویی‌ها چرخی بزنید و نقاطی را که باید برای تعمیر و تعویض قطعه‌ای مورد توجه قرار گیرند، شناسایی کنید و در نرم‌افزار یا سررسید خود بنویسید تا بر اساس یک فرایند زمانی، مشکل آنها را رفع کنید.

آنچه را که شما باید در سرویس بهداشتی و وضوخانه به‌دقت رصد کنید، موارد زیر است:

- اتاقک توالت‌ها باید قفل از درون داشته باشند. پس وجود یا عدم وجود آنها را چک کنید. اگر نیاز به تعمیر دارند، آنها را تعمیر و چنانچه نیاز به تعویض دارند، تعدادشان را لیست کنید.

- دستگاه‌های تهویه را چک کنید. ممکن است بعضی از آنها مستهلک شده و به صدا افتاده باشند و برخی دیگر نیاز به نظافت داشته باشند و اطرافشان را چرک و جرم گرفته باشد. پس از ارزیابی و برداشتن گزارش، یک روز را به جداسازی و نظافت و تعمیر هواکش‌ها اختصاص دهید.

- کاسه توالت‌ها بخش دیگر ارزیابی

پنجم) ترمیم کاشی‌های لق شده

برای کاشی‌های لق شده باید مواد زیر را فراهم کنید:

چسب بتون (نوع تیوبی آن مناسب‌تر است)
گان (gun) برای چسب (از ابزارفروشی‌ها
به راحتی تهیه کنید)

دریل

وزنه

دستمال تمیز

اسفنج

مخلوط آب و صابون

نحوه انجام کار

در ابتدا باید کاشی لق را پیدا کنید. برای این کار، هم می‌توانید از راه رفتن بر روی سطح کاشی‌ها کمک بگیرید و هم می‌توانید به آنها ضربه بزنید. کاشی‌های لق صدای پوکی دارند. بعد از این مرحله از خادم بخواهید با استفاده از دریل در چهار طرف کاشی یا کاشی‌های لق سرویس مسجد، درست روی درز و ملات‌ها، سوراخ‌هایی را ایجاد کند. دقت کنید که عمق این سوراخ‌های نباید زیاد باشد تا به کف اصلی سرویس برسد؛ عمق دو سانت کافی است. پس از آن باید چسب را در گان بگذارید و سر آن را داخل سوراخ‌های ایجادشده با دریل بیندازید و داخل سوراخ‌ها را پر کنید. بعد از آن باید روی کاشی‌ها را با وزنه بپوشانید. وقتی این کار را انجام می‌دهید، مقداری از چسب‌ها بیرون می‌زند که شما می‌توانید به راحتی روی این چسب‌ها را با اسفنج آغشته به آب و صابون بشویید.

ششم) پرکردن فضای خالی میان کاشی‌ها

برای پر کردن فضای خالی میان کاشی‌ها، می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

ابتدا این اقلام را تهیه کنید: تلمبه بتونه‌زنی، کاتر، درزگیر کاشی‌های سرامیکی.

نکته: از راهنمای رنگ برای انتخاب رنگ درزگیر مناسب با رنگ کاشی‌ها استفاده کنید. می‌توانید این نوع درزگیرها را از فروشگاه وسایل ساختمانی خریداری کنید.

نحوه انجام کار

ابتدا ملات قدیمی را از بین کاشی‌ها جدا سازید و سپس گرد و غبار روی سطح آن را تمیز کنید. با این کار یک سطح تمیز و یک درز باز چند میلی‌متری به دست خواهد آمد. در این مرحله با استفاده از تلمبه بتونه‌زنی، درزگیر را بر روی درز کاشی‌ها تزریق کنید. درزگیر اضافی را با وسیله مخصوص این کار یا با انگشتان خود جدا کنید. از یک حوله مرطوب برای از بین بردن درزگیر باقیمانده و نرم کردن سطح استفاده کنید. بگذارید درزگیر خشک شود و با توجه به زمان پیشنهادی تولیدکننده درزگیر آن را از تماس با آب دور نگه دارید.

با این کار که زمان بسیار کمی از شما را هم خواهد گرفت، ظاهر سرویس بهداشتی زیبا و از نفوذ آب به استخوان‌بندی ساختمان جلوگیری می‌شود.





هفتم) رفع نشستی آب از شیرها

ممکن است برخی از شیرهای وضوخانه یا سرویس بهداشتی در طول زمان دچار نشستی شده باشند. برای انجام این کار هم باید برنامه‌ریزی داشته باشید تا اگر شیری نیاز به تعویض یا تعمیر دارد، برای آن اقدام کنید. فراموش نکنید که فرقی نمی‌کند یک شیر آب مدرن داشته باشید یا نوع قدیمی آن را. چکه کردن شیر آب را به راحتی و به شیوه زیر می‌توانید تعمیر کنید.

مراحل:

ابتدا شیر فلکه آب که آب مصرفی را تأمین می‌کند، ببندید. اگر بتوانید آب را مستقیماً از قسمت پایینی شیر آب یا از پشت دیوار قطع کنید، بهتر از قطع آب کل مسجد است. در مورد شیرآب‌های تک‌اهرمه امروزی مطمئن شوید که هم آب گرم و هم آب سرد را قطع کرده‌اید و فرقی نمی‌کند بر روی کدام حالت کار می‌کنید.

دسته شیر - پوسته - را با برداشتن پوشش کوچک وسط آن بردارید و پیچ دسته را باز کنید. به آرامی دسته را بردارید. ممکن است برای برداشتن آن مجبور شوید به آن ضربه بزنید. با یک آچار بزرگ کلاهک روی آن را باز کنید

و مغزی (کارتریج) شیرآب را خارج کنید. باید بتوانید قطعه را به آرامی بردارید یا آن را به سمت بیرون بیچانید.

کل قطعات را به ابزارفروشی برده و قطعاتی را که برای تعویض نیاز دارید، تهیه کنید. با توجه به نوع شیرآبی که دارید (شیرآب‌های مختلفی وجود دارد)، ممکن است لازم باشد مغزی (کارتریج)، واشر، لاستیک شیر آب یا قطعه برنجی موجود در پایین شیرآب تعمیر شود.

مراحل باز کردن شیر را به‌طور معکوس انجام دهید تا شیرآب به حالت اولیه‌اش برگردد و سپس، برای آزمایش، شیرآب را به آرامی باز کنید.

اینها فقط تعدادی از مشکلات مرسوم در سرویس بهداشتی مسجد بود که باید به آنها در این روزهای کم رفت و آمد مسجد رسیدگی کنید. ممکن است شما در ارزیابی خود از شرایط سرویس‌های بهداشتی نکات دیگری را هم دریابید که قابل توجه است و باید آنها را تعمیر یا رسیدگی و تعویض کنید. با یک برنامه‌ریزی مناسب زمانی نسبت به رفع آنها اقدام کنید و اگر نیاز به اقدام اساسی وجود دارد، آن را به هیئت‌امنا و امام جماعت انتقال دهید تا اقدام متقاضی صورت پذیرد.



نگاهی به شماره‌گذاری‌های روی قفسه‌ها و کلیدها و همخوانی آنها هم اقدام دیگر شما در این بخش می‌تواند باشد.

- اقدامات لازم درباره کیسه کفش

پیش از شیوع بیماری کرونا استفاده از کیسه‌های کفش معمول بود و مشکلی هم نداشت؛ هرچند در شست‌وشوی آنها در بسیاری از مساجد تأخیر صورت می‌پذیرفت و باعث انتقال بوی بد کفش‌ها به درون مسجد می‌شد. امروز اما استفاده از وسایل مشترک برای تعداد زیاد افراد ممکن است روند سرایت ویروس کرونا را تسریع بخشد. بنابراین جمع کردن این کیسه‌ها و جایگزینی کیسه‌های نایلونی یک‌بارمصرف باید مورد توجه قرار گیرد. برای این بخش لازم است یک سطل بزرگ برای دفع کیسه‌های استفاده‌شده تهیه شود. سعی کنید به یک نظر کارشناسی درباره نوع و قیمت و شکل مکان تعبیه آن برسید و آن را به هیئت‌امنا و امام جماعت اعلام کنید تا اقدامات لازم صورت پذیرد.

هشتم) کفش کن مسجد

کفش کن مساجد متأسفانه یکی از مغفول‌ترین نقاط مسجد است که عدم رسیدگی به آنها چه از حیث شکل و ترکیب کار و چه از حیث بوی بد پیچیده در این فضا می‌تواند موجبات مشکلات بسیاری باشد. بنابراین در فرصت پیش‌آمده از همه‌گیری کرونا و فعالیت کم مسجد، سعی کنید ارزیابی دقیقی از مشکلات این بخش داشته باشید و برای رفع این مشکلات اقداماتی را آغاز کنید.

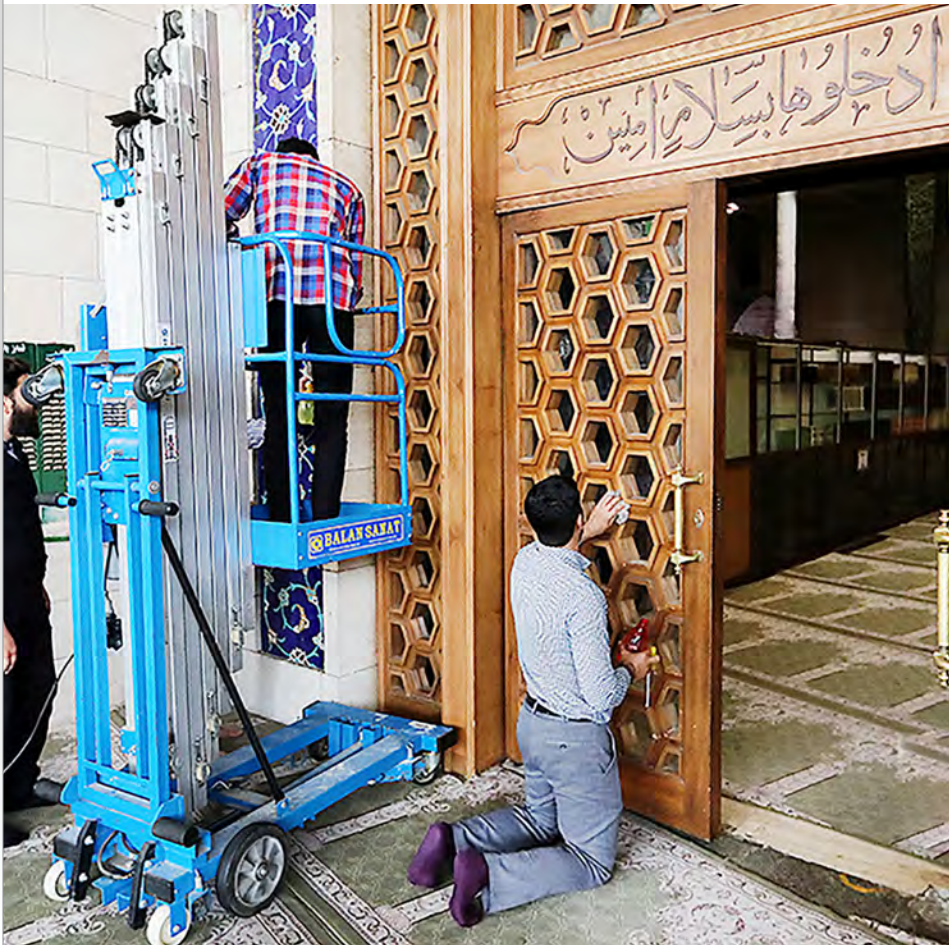
- رفع نواقص قفسه کفش

اگر قفسه کفش‌ها فلزی و دارای قفل است، قفل‌ها را چک کنید و تعدادی آنها را که خراب شده و قابل تعمیر نیستند، یادداشت کنید و با هماهنگی هیئت‌امنا و امام جماعت برای تهیه آنها اقدام کنید. آنهایی را که قابل تعمیر هستند یا کلیدشان گم شده است، بر همین اساس در دستور کار قرار دهید و آنها را تعمیر و کلیددار کنید.

مسجد را دنبال می‌کند، پرده هوا گزینه مناسبی برای جایگزینی این پرده‌هاست. دستگاه‌های پرده هوا با قیمت‌های بسیار مناسب این کار را انجام می‌دهد و زیبایی مسجد را هم تأمین می‌کنند. سعی کنید درباره این پیشنهاد فکر کنید و آن را به اطلاع هیئت‌امنا و امام جماعت برسانید تا اگر امکان این امر فراهم بود، این پرده‌ها برای دوران پسا کرونا و حفظ مسائل بهداشتی تعویض شوند.

نهم) شست‌وشوی پرده ورودی

به‌طور معمول روی در اصلی مسجد یا فضای پیش‌روی کفش‌کن در ورودی صحن اصلی مسجد، پرده برزنتی نصب شده که عموماً هم بسیار زشت و آلوده است و حتی لمس آن برای دست‌خیس وضودار موجب آلودگی است. در این فرصت سعی کنید این پرده را جدا کرده و شست‌وشو دهید. اگر پرده هدف خاصی مثل جلوگیری از ورود و خروج هوا به



دهم) بازرسی و ارزیابی تابلو برق

پی داشته باشد.

سعی کنید تابلو برق را نظافت و گردگیری کنید و اگر رنگ در تابلو برق پریده است و نمای جالبی ندارد، آن را با یک رنگ متناسب زیباسازی کنید. برای یک بازرسی نهایی و ایمن و تضمین شده در این بخش، شاید حضور یک متخصص برق در این شرایط که مسجد امکان قطع برق و اصلاح سیستم برقی را دارد، اقدام مناسبی باشد. برای این مهم با مشورت هیئت‌امنا اقدام کنید.

در بخش ورودی بسیاری از مساجد تابلو برق وجود دارد که احتمالاً سال تا سال مورد توجه قرار نگرفته‌اند. فرصت را غنیمت بشمارید و به یک ارزیابی از وضعیت تابلو برق‌ها برسید. تابلو برق مسجد باید دارای در قفل‌دار باشد و کلید آن در اختیار خادم باشد. پیچیدگی سیم‌ها در این نقطه که مبدأ حضور فرد در مسجد است، علاوه بر اینکه نمی‌تواند نمای خوشایندی ایجاد کند، خطر امنیتی بسیاری را هم ممکن است در

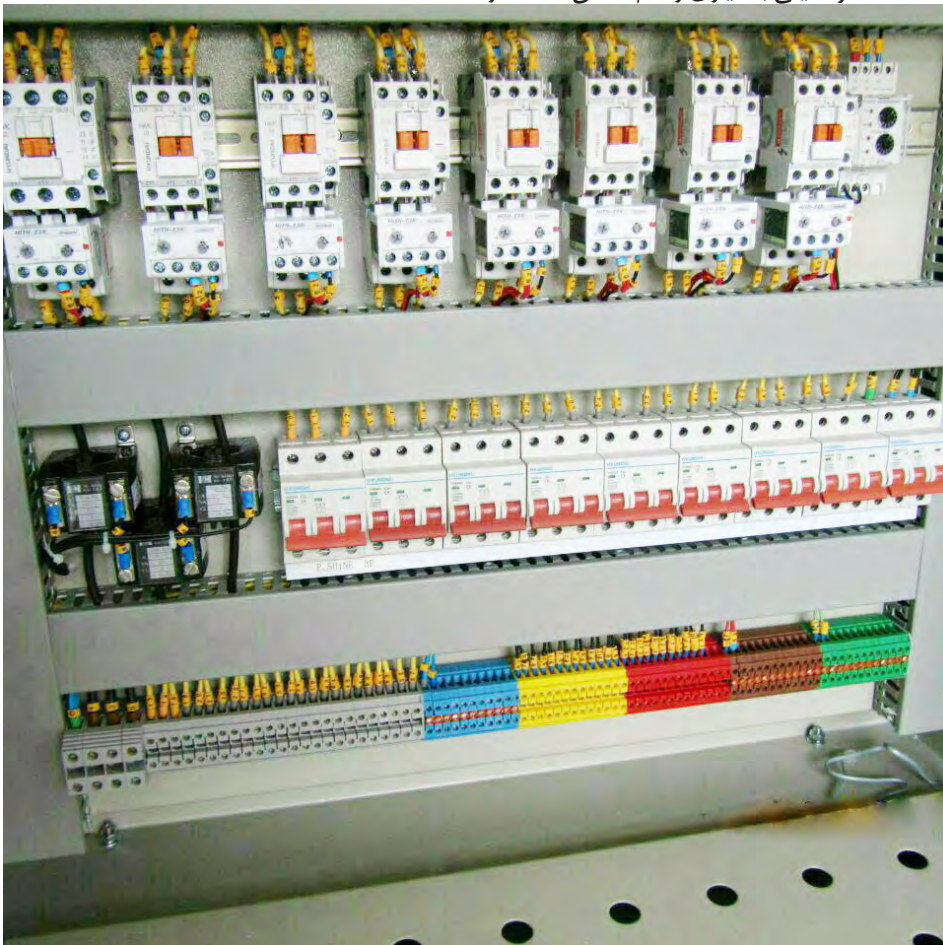




Photo: Mona Sayafzaden

یازدهم) پاکسازی دیوارهای شبستان

غیر از تابلوهای ضروری باقی نماند.
نکته: اگر مسجد شما بر روی دیوارهایش هنوز آثاری از چراغ روشنایی‌های قدیمی و بلااستفاده است، دیوارها را از حضور آنها سبک و خلوت کنید و بدین ترتیب فرصت آویزان کردن بسیاری از وسایل غیرضروری را از روی دیوار و لوله‌های این چراغ‌ها از بین ببرید.

یک برداشت اشتباه رایج در مسجد به کارگیری دیوارها به جای تابلو اعلانات است. همچنین استفاده از آن به جای کمد و انبار و جالبی که باعث می‌شود نمای درونی مسجد شلوغ و زشت به نظر برسد. در این روزهای کرونایی و خلوت مسجد، به این بخش از مسجد توجه کنید و اقداماتی برای رهاسازی و زیباسازی آن انجام دهید.

-رفع رطوبت‌زدگی

از تمامی دیوارها، به‌خصوص دیوارهای شبستان بازدید داشته باشید و اگر در نقطه‌ای از دیوار رطوبت باعث شده رنگ آن تحت تأثیر قرار گیرد یا گچ باد کند یا ترک بخورد، برای ترمیم آن گزارشی به امام جماعت و هیئت‌امنا ارسال کنید و در صورت کسب اجازه، به‌وسیله معماران و گچ‌کاران اقدام کنید، ریشه رطوبت‌زدگی را مسدود سازید و پس از گچ‌کاری و خشک شدن گچ، برای یکسان‌سازی رنگ آن قسمت و سایر دیوارها اقدام کنید. رطوبت‌زدگی روی دیوارهای دارای نمای آجر را می‌توان از روی

- پاکسازی دیوار

در ابتدا پیرایش دیوارها را شخصاً بر عهده بگیرید. با هماهنگی و کسب اجازه از امام جماعت و هیئت‌امنا، گرد مسجد، در شبستان اصلی و حتی قسمت بانوان بگردید و تمامی تابلوهای ریز و درشت و همچنین برگه‌های آچاری را که با چسب به دیوار چسبیده‌اند، از دیوار جدا کنید. همچنین است اگر تسبیح و نخ و میخ اضافه‌ای که از مراسمی خاص باقی مانده، در این مرحله باید روی دیوارها هیچ چیز



کنید. اگر در حین بتونه کردن نواحی اطراف سوراخ نیز با مواد بتونه کثیف شد، می‌توان به راحتی به کمک یک دستمال مرطوب، بتونه‌های اضافی را از روی دیوار پاک کرد. وقتی بتونه داخل سوراخ خشک شد، می‌توانید آن نقطه را به کمک یک قلم‌موی کوچک کمی رنگ بزنند. فراموش نکنید نیازی نیست که یک گالن رنگ از مغازه خریداری شود. یک تیوب رنگ هنری آکریلیکی که با رنگ دیوار مطابقت داشته باشد، برای این کار کافی است.

سفیدک‌زدگی تشخیص داد. اگر مسجد شما دارای این نمای داخلی است، این مشکل را در ابتدای امر برطرف کنید. سپس اگر افتادگی آجر و در نماهای سنگ مرمر و سایر سنگ‌ها افتادگی سنگ دارید، آن قسمت را ترمیم کرده و یکسان‌سازی کنید تا در مرحله بعد وارد گام تنظیف دیوارهای مسجد شوید.

- پرکردن سوراخ‌های ناشی از میخ و ...

نمای زشت سوراخ‌های این‌چنینی می‌تواند نمای هر دیواری را تحت تأثیر قرار دهد. در این مرحله باید سوراخ‌ها را پر کنید. برای این کار می‌توانید با توجه به عمق و اندازه حفره‌های ایجادشده، از این راهکارها استفاده کنید.

- تمیز کردن سنگ مرمر روی دیوار

ممکن است نیمه پایینی دیوار مسجد شما مانند بسیاری از مساجد از سنگ مرمر پوشیده شده باشد و در طول سال به علت حجم انبوه کار، فرصت تمیز و براق کردن این سنگ‌ها برایتان فراهم نشده باشد. تمیز کردن و برق انداختن سنگ مرمر کار بسیار سختی نیست. فقط کافی است چند نکته مهم را دانست. با این نکات به راحتی می‌توان سنگ‌های مرمری را مانند روز اول براق و درخشان کرد. برای نظافت سنگ مرمر، ابتدا گرد و غبار روی آن با پارچه باید گرفته شود. سپس از آب ولرم

- بتونه کردن به وسیله بتونه آماده

بتونه کردن دیوار یک روش فوق‌العاده ساده برای تعمیر دیوار است. یک تیوب کوچک بتونه آماده بخرید. مقدار خیلی کمی از بتونه را روی نوک انگشتان یا روی نوک یک چاقوی کهنه قرار دهید و آن را روی سوراخ فشار دهید و بتونه



است، این آجرها را هم می‌توانید با تدابیری در مسجد تمیز و زیبا کنید.
زمانی که جرم روی نما ناچیز و سطحی است، می‌توان روی آن آب پاشید و هنگام حرکت آب از بالا به طرف پایین، با سنباده غیرسیمی یا مویی و در مواردی سنگ‌ساب دستی سطح را سایش دهید. سپس با آب گرفتن جرم‌ها، نما را تمیز کنید.

- تمیز رنگ روغن

اما برای دیوارهای رنگ روغن که در بسیاری از مساجد نیمه بالای دیوارها و در بسیاری دیگر تمام نمای دیوار را شامل می‌شود، تمهیدات دیگری باید اندیشید. برای تمیز کردن دیوارهایی که رنگ روغنی دارند هم می‌توانید به خادم پیشنهاد دهید که از این محلول استفاده کند: یک سطل آب گرم، یک دوم پیمانه بوراکس (borax)، یک دوم قاشق مرباخوری مایع ظرفشویی و یک قاشق غذاخوری آمونیاک.
نکته: حین استفاده از محلول حتماً از دستکش استفاده شود.

بوراکس را می‌توان از مغازه‌های مواد شیمیایی بهداشتی تهیه کرد.

و پودر صابون برای تمیز کردن آن استفاده کرد. ساده‌ترین راه تمیز کردن سنگ‌های مرمر، استفاده از یک پارچه نمدار است. می‌توان این کار را با استفاده از مقداری آب گرم یا نیم لیتر آب و کمی پودر لباسشویی انجام داد و سپس سنگ‌ها را با پارچه نرمی خشک کرد.
به‌هیچ‌وجه برای شست‌وشوی سنگ مرمر از اسید استفاده نکنند و اگر سنگ مرمر خیلی کثیف است، چند قطره سرکه را با پودر سنگ خیلی نرم مخلوط شود و روی مرمر کشیده شود و در مرحله بعد پس از ۱۲ ساعت، خوب برس کشیده و با آب گرم شسته شود.

- ترک برداشتن سنگ مرمر

اگر سنگ مرمر ترک خورده است که این مورد هم در بسیاری از مساجد دیده می‌شود، شما به‌عنوان خادم مسجد باید روی آن ترک پودر اکسید قلع بمالید و به این وسیله آن را پولیش دهید تا خط ترک آن کمتر دیده شود.

- تمیز دیوار آجرنمایی

اگر نمای داخل مسجد آجرنمای سرتاسری



دوازدهم) قالی‌ها و موکت‌ها

قالی‌ها و موکت‌ها به‌طور معمول هر سال باید در آستانه سال نو شست‌وشو شوند. اگر این کار به تعویق افتاده است، در این فرصت می‌توانید برای شست‌وشوی آنها هم اقدام کنید و در مجالی که فرش‌ها در حال شست‌وشو و خشک شدن هستند، می‌توانید یک ارزیابی نسبت به کف مسجد داشته باشید و برای رفع مشکلات احتمالی آن اقدام کنید.

این مشکلات می‌تواند از رطوبت‌زدگی تا لقی شدن موزاییک‌ها متفاوت باشد. با یک برنامه‌ریزی می‌توانید در این فرصت مغتنم به رفع این مشکلات اقدام کنید. مرتب کردن موکت‌های کف مسجد و تعویض موکت‌ها و قالی‌های پاره‌شده با موجودی در انبار هم می‌تواند از اقدامات دیگر در این بخش باشد.

سیزدهم) طبقه بالای شبستان

یکی از بخش‌های مغفول در مسجد، طبقه بالای شبستان است که در بسیاری از مساجد مختص به بانوان است و در بسیاری دیگر به جای انباری مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این فرصت می‌توان به آن توجه کرد. پاکسازی و خروج وسایل غیرضروری، زیباسازی دیوارها و شست‌وشوی موکت‌ها و تعویض مهرهای فرسوده می‌تواند بخشی از اقدامات شما در این بخش باشد.





چهاردهم) اقدامات دیگر

گردگیری لوسترهای مسجد و ارزیابی وضعیت کابینت‌های آبدارخانه، تعویض لامپ‌های سوخته و اقلام مستهلک مسجد اقدامات دیگری هستند که در مجالی که کرونا برای بازنگری شما در مسجد ایجاد کرده است، می‌توانید آنها را مدنظر قرار دهید و مسجد را با اقدامات خود زیباتر و کارآمدتر سازید.

ب) امور محتاج به اقدامات اساسی

در ابتدای پرونده ویژه این شماره ذکر شد که شما برای انجام امور معوقه مسجد با دو دسته کار مواجه خواهید شد. اول امور محتاج تعمیر که آنها را یا به‌تنهایی یا به کمک یک متخصص انجام می‌دهید، دوم اموری که احتیاج به اقدام اساسی دارند و شما باید برای آنها یک گزارش تهیه کرده و تقدیم هیئت‌امنا و امام جماعت کنید.

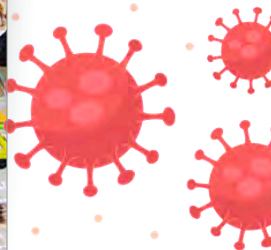
در ارزیابی که از مسجد داشته‌اید، در مرحله اول قطعاً با مواردی برخورد کنید که رفع اشکال آنها از توان و مهارت و اختیار شما خارج است و شما باید برای رفع آنها طی گزارشی هیئت‌امنا و امام جماعت را مطلع سازید. بنابراین سعی کنید اگر مسجد سربرگ دارد، روی یک برگه سربرگ‌دار موضوع را طرح کرده و بنویسید و برگه را در اختیار یک اعضای هیئت‌امنا قرار دهید تا او ادامه کار را پیگیری کند.



به منزله پایان

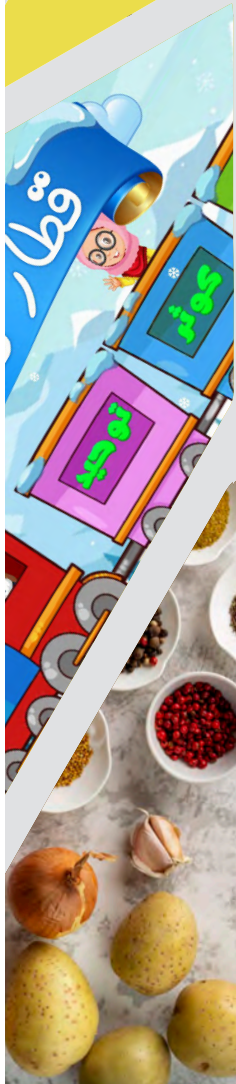
عجله و بی‌برنامگی باری اضافه بر روی دوش مسجد نمی‌گذارد. سعی کنید اقداماتان را در اوقاتی انجام دهید که مسجد مورد استفاده نمازگزاران نیست. از اقدامات روزانه خود حتماً یکی از اعضای هیئت‌امنا را مطلع کنید و نهایتاً تمامی این اقدامات را با نیت قربت‌الی الله انجام دهید که پاداش زحمت کشیدن و فکر کردن و انجام امور خانه خدا را فقط خود خداوند می‌تواند پرداخت کند و وعده خدا در این باره خلل ناپذیر است و شما نتیجه این زحمات را در زندگی شخصی این‌دنیایی و عاقبت‌به‌خیری خود دریافت خواهید کرد.

سعی کنید در یک عملیات ذهنی منسجم که آن را روی کاغذ یا نرم‌افزارهای مربوط به برنامه‌ریزی نوشته‌اید، امور معوقه مسجد را پیش ببرید. در این مسیر تمام تلاشتان را بکنید که تعامل سازنده با هیئت‌امنا و امام جماعت داشته باشید. از اقدام هماهنگ‌نشده خارج از حوزه اختیارات خود پرهیز کنید و همچنین اگر در انجام امری تخصص ندارید، از افراد متخصص بهره‌بردار کنید و دست به اقدامات پر ریسک نزنید. یک خادم مسئولیت‌پذیر این فرصت را مغتنم می‌شمارد و امور مسجد را به پیش می‌اندازد. اما از سوی دیگر با شتاب و



خانه کرامت

ویژه خانواده



در این سرویس
از مطالب نشریه

خانه خوبان

استفاده شده است

غوغای عار فانه،

زندگی عاشقانه، ۷۰

سفره رنگین پهن کنیم، ۷۲

اما اقتصادی و سالم! ۷۵

بازیچه ۷۸





روایت‌هایی از عشق‌ورزی عالمان برجسته دین به خانه و خانواده

غوغای عارفانه، زندگی عاشقانه

به کوشش هادی رمضانپور

آیت‌الله بهجت رحمته‌الله

ایشان فرمودند که نباید می‌گفتید. حاضر نبودند کوچک‌ترین اصطکاک‌ی در روابط خانوادگی ایجاد شود. گاه نیز وسایلی به‌عنوان هدیه می‌گرفتند و به ایشان تقدیم می‌کردند. به بیجه‌ها هم سفارش می‌کردند که همواره با مادر باید مدارا کرد و نباید به هیچ‌وجه با تندگی پاسخشان را داد.

فرزندشان نقل می‌کنند: بسیار اتفاق می‌افتاد که مادر سخنانی به پدر می‌گفت که اشتباه بود. ایشان آن قدر صبوری می‌کردند که ما ناراحت می‌شدیم. یک بار به مادر گفتم: «شما در این مورد اشتباه کرده‌اید و دلایل آن را ذکر کردم». وقتی خدمت آقا رسیدم،

علامه طباطبایی رحمته الله علیه

علامه پس از فوت همسرشان، بسیار ناراحت شدند و علت آن همه تأثر قلبی را چنین بیان فرمودند: «مرگ حق است و همه باید بمیریم. من برای مرگ همسرم گریه نمی‌کنم؛ گریه من برای صفا و کدبانوگری و محبت‌های خانم است. ما زندگی پر فراز و نشیبی داشتیم. در نجف اشرف با سختی‌هایی مواجه می‌شدیم. من از حوائج زندگی و چگونگی اداره آن بی‌اطلاع بودم. اداره زندگی به عهده خانم بود. در طول مدت زندگی ما هیچ‌گاه نشد که خانم کاری بکند که من حداقل در دلم بگویم: کاش این کار را نمی‌کرد؛ یا کاری را ترک کند که من بگویم: کاش این عمل را انجام داده بود. در تمام دوران زندگی، هیچ‌گاه به من نگفت چرا فلان عمل را انجام دادی؟ یا چرا ترک کردی؟».

آیت‌الله مرعشی نجفی رحمته الله علیه

همسرشان نقل می‌کردند: به مدت شصت سال با آیت‌الله مرعشی نجفی زندگی کردم. در این مدت هیچ‌گاه با من با تحکم سخن نگفت و رفتاری تند و خشونت‌آمیز نداشت. تا وقتی که قادر به حرکت کردن و انجام کاری بود، نمی‌گذاشت دیگران کاری برایش انجام دهند. حتی هنگامی که تشنه می‌شد، برمی‌خاست، به آشپزخانه می‌رفت، آب می‌آشامید و به من نمی‌گفت. او غیر از اینکه همسری خوب، مهربان و دوست‌داشتنی بود، برای من مانند یک رفیق صمیمی و همکاری غم‌خوار نیز بود و در کارهای منزل به من کمک می‌کرد. بسیاری از اوقات در کارهای آشپزخانه، از قبیل درست کردن غذای پاک کردن سبزی و شستن میوه و وسایل آشپزخانه، به من کمک می‌کرد و رفتارشان برای تمامی افراد خانه الگو بود.

آیت‌الله میرزا جواد آقا تهرانی رحمته الله علیه

آیت‌الله میرزا جواد آقا تهرانی در یکی از شب‌ها، دیروقت به منزل می‌آیند. به در منزل که می‌رسند، متوجه می‌شوند کلید منزل همراهشان نیست. به خاطر رعایت حال خانواده که در خواب بودند، از در زدن خودداری می‌کنند و با اینکه هوا هم قدری سرد بوده است، در کوچه می‌مانند و تا اذان صبح، همان‌جا قدم می‌زنند. هنگام اذان که اهل خانه باید برای نماز صبح بیدار شوند، آقا در می‌زنند و وارد خانه می‌شوند. وقتی فرزندان متوجه قضیه می‌شوند و از علت تأخیرشان سؤال می‌کنند، اشاره می‌کنند که ممکن بوده زنگ زدنشان، موجبات آزار و اذیت اهل خانه را فراهم کند.

آیت‌الله پهلوانی رحمته الله علیه

مرحوم آیت‌الله حاج آقا پهلوانی درباره احترام و قدردانی از زحمات همسر می‌فرمودند: «از آنها تشکر کنید، هرچند غذایی که پخته‌اند، شور یا بد شده باشد. وقتی از غذا ابراز رضایت می‌کنید، همسرتان خوشحال می‌شود و این باعث رشد و پیشرفت معنوی شما می‌شود». پس از این نکته می‌فرمودند: «یک بار من در جوانی در خانه با خانواده بداخلاقی کردم، در عالم معنا به من گفتند: بیست سال ناله‌های تو بی‌اثر شد».



سفره رنگین پهن کنیم، اما اقتصادی و سالم!

صدیقه عباسپور

حسنى دارد؟! آیا اینکه به زندگى با برنامه تن دهيم، بهتر است يا اینکه همين طور رها زندگى کنيم؟

۱. صرفه جويى در منابع مالى

هنگام تنظيم برنامه غذايى هفتگى، فهرست خريد خود را نيز آماده مى کنيد. وقتى فقط يک بار به فروشگاه برويد، ضمن جلوگيرى از خریدهائى بدون فکر، مى توانيد خريد خود را نيز با توجه به تخفيفهاى فروشگاهى برنامه ريزى کنيد.

۲. کاهش اضطراب

اگر خانواده تان روزى سه وعده غذا مى خورند، در هفته ۲۱ وعده غذايى خواهيد داشت. اگر خانواده حساسى داشته باشيد، بايد ۲۱ بار در هفته با آنها

پختن غذا يکى از مهم ترين دغدغه هاى خانواده ايرانى، خصوصاً بانوان ايرانى است. بسيارى از بانوان ايرانى از صبح که چشم باز مى کنند، تا شب که به خواب مى روند، چندين بار به وعده غذايى و نوع غذايى که بايد براى همسر و فرزندانشان بپزند، فکر مى کنند. البته بعضى از خانمها برنامه ريزى هفتگى دارند، بعضى هم بر اساس ميل خانواده و محتويات يخچال پيش مى روند. شما چطور سفره خانواده تان را مديريت مى کنيد؟ با يک برنامه ثابت يا جور ديگرى؟!

اگه برنامه غذايى داشته باشم، چى نصيبتم مى شه؟!

حال مى خواهيم به اين سؤال بپردازيم که اگر برنامه ريزى براى غذاي هفته يا ماه داشته باشيم، چه



درباره غذاها بحث کنید. برنامه غذایی هفتگی به شما اجازه می‌دهد برنامه‌ای طراحی کنید که همه از آن خوشحال باشند.

۳. صرفه‌جویی در زمان

یک بار مراجعه به سوپرمارکت فقط یکی از منافع این کار است. با برنامه‌ریزی غذایی هفتگی می‌توانید باقی‌مانده مواد غذایی را در غذاهای دیگر به کار ببرید و در زمان صرفه‌جویی کنید.

آخه شما بگو، من چی بپزم؟!

حالا که از خوبی‌های برنامه غذایی گفتیم، شاید شما هم بخواهید چنین برنامه‌ای بریزید؛ اما شاید فکر کنید مگر غذای ایرانی چقدر تنوع دارد که بتوانم برای سی روز برنامه بریزم؟ با اینکه من معتقدم، اگر کمی تمرکز کنید، بیش از صد غذای ایرانی و شبه‌ایرانی برای پختن پیدا خواهید کرد، اما می‌توانید برای راحتی کار، از این نرم‌افزارها کمک بگیرید:

نرم‌افزار چی بپزم؟

«چی بپزم؟!» اپلیکیشن ارائه سریع پیشنهادها متنوع برای پخت غذاست. در این برنامه می‌توانید به سرعت پیشنهاد دریافت کنید و اگر خواستید، طرز پخت غذا را هم بیاموزید. در این برنامه دستور پخت بیش از صد غذا، زمان حدودی پخت غذا، مواد لازم و یک عکس از غذا به شما نشان داده می‌شود تا بتوانید بر مبنای آن تصمیم بگیرید و سؤال «چی بپزم؟!» برای شما پاسخ داده شود.



۴. تنوع و سلامت

اگر ناچار نشوید در آخرین لحظه تصمیم بگیرید، می‌توانید به اندازه کافی در مورد غذای خانواده فکر کنید. آیا در هر وعده غذایی، میوه، سبزیجات یا غلات کامل وجود دارد؟ این کار سبب بهبود برنامه‌ریزی غذایی شما در طول هفته می‌شود. همه ما به یک تعادل پروتئینی، چربی، کربوهیدرات‌ها، فیبر، ویتامین و مواد معدنی در رژیم غذایی خود نیاز داریم تا سلامتی بدن خود را حفظ کنیم.

۵. خلاقیت و تفریح

برنامه هفتگی را با کمک همسر و فرزندان بنویسید و به آنها فرصت دهید غذاهای مورد علاقه‌شان را در لیست شما بنویسند. اگر هر جمعه، وقتی را برای نوشتن برنامه غذایی ترتیب ببینید، با این کار خلاقیت، روحیه شرکت در کارهای جمعی و استقلال کودکان را پرورش داده‌اید و شاید یک سرگرمی سالم هم برایش فراهم کرده باشید.

نرم افزار کوکپد

اگر به آشپزی خانگی، کشف ایده‌های جدید و اشتراک تجربه‌هایتان با دیگران علاقه دارید، کوکپد بهترین گزینه برای شماست. با وجود تقریباً سه میلیون دستور پخت، بزرگ‌ترین کتاب آشپزی فعال و امکان ذخیره مجموعه دستورها، دیگر دغدغه‌ای برای یافتن ایده‌های جدید وجود ندارد. در این نرم‌افزار هر هفته هزاران دستور منتشر می‌شود که هر یک می‌تواند جرقه‌ای الهام‌بخش برای شما باشد.



نرم افزار آشپز خونه

برنامه آشپز خونه یکی از کامل‌ترین مراجع آموزش آشپزی و دارای بیش از ۲۵۰۰ نوع دستور غذایی متنوع، لذیذ و باکیفیت است؛ یک کتابچه آشپزی با دسته‌بندی‌های مختلف که می‌توانید همیشه همراه خود داشته باشید! در این برنامه کاربران می‌توانند دستور پخت‌های مورد نظرشان را به اشتراک بگذارند. برنامه آشپزی آشپز خونه شامل بخش‌های زیر می‌باشد:

- پیش‌غذا (سوپ، سالاد، کوکو، کوفته، دلمه)



نرم افزار پایون

نرم‌افزار سرآشپز پایون دستور پخت بیش از دو هزار غذای ایرانی و خارجی را در خود جای داده که دسترسی به ۱۶۰۰ مورد از آن به‌طور کاملاً رایگان امکان‌پذیر است. این نرم‌افزار برگزیده و ویژه جشنواره برنامه‌نویسی موبایل شریف بوده و در بخش دستور پخت غذاها، دارای دسته‌بندی‌های زیر است: غذاهای سنتی، مدرن، انواع سوپ، خوراک، کوکو، پلو، کیک و ...



نرم افزار ناشتا ۳

نرم‌افزار ناشتا ۳، دربردارنده بیش از دو هزار دستور غذایی، برگزیده پنجمین جشنواره بین‌المللی رسانه‌های دیجیتال و نیز برگزیده وزارت بهداشت در دومین جشنواره ملی رسانه‌های سلامت است. محاسبه کالری و ارزش غذایی، سیستم هوشمند پیشنهاد غذا، قابلیت ایجاد برنامه غذایی، هفت بخش ویژه اطلاعاتی



هنر مکرومه‌بافی؛ از دیروز تا امروز

گره‌هایی که به روز می‌شوند

زینب اسدالله‌زاده

دقیقاً به‌یاد بیاورید که از چه چیزی صحبت می‌شود. بسیاری از خانم‌ها در گذشته به هنر مکرومه‌بافی علاقه داشتند، سعی می‌کردند طرز کارش را یاد بگیرند و حاصل تلاش‌شان را در گوشه‌ای از خانه به نمایش می‌گذاشتند؛ آویز گل‌دان، رومیزی و ...؛ اما از چند سال پیش، این هنر ظریف، کنار گذاشته شد و چیزهای جدید جای آن را گرفتند. البته این رسم روزگار است و از قدیم گفته‌اند: «تو که اومد به بازار، کهنه می‌شه دل‌آزار»؛ اما برخورد زیرکانه این است که هر کس بتواند کهنه خود را نو نگه دارد و طراوت و تازگی آن را حفظ کند. به عبارتی همان خلاقیت خود را به کار گیرد تا با همان امکانات، چیزهای جدید خلق کند.

آن زمان که مکرومه‌بافی رونق داشت، اغلب با نخ‌های مکرومه سفید یا شیری‌رنگ و با ضخامت واحد کار می‌شد. ممکن بود شما یک آویز گل‌دان را با شکلی یکسان و بدون تفاوت آن‌چنانی،



آیا شما هم از جمله کسانی هستید که هنری را در گذشته آموخته‌اید و اکنون احساس می‌کنید به کارتان نمی‌آید، به‌روز نیست و از مد افتاده یا زیبایی گذشته را ندارد؟ اگر این‌طور است، بدانید که تنها نیستید. در کمد و انباری خیلی از خانه‌ها، جعبه‌ای پر از ابزار و ملزومات مورد نیاز برای ساخت چیزهایی است که در گذشته با لذت برایشان وقت می‌گذاشتند و دست‌سازه‌های خود را با افتخار استفاده می‌کردند یا آنها را زینتی برای خانه‌شان می‌دانستند. اما جایی برای حسرت خوردن وجود ندارد؛ چون می‌توان با به خرج دادن ذوق و خلاقیت و ایجاد تغییرات کوچکی در هنرتان، آن را مورد پسند سلیقه امروزی کرد.

آشنای قدیمی

شاید با شنیدن نام مکرومه، احساس کنید کلمه آشنایی را می‌شنوید و به نظرتان تداعی‌کننده خاطرات زیبایی باشد؛ اما نتوانید



- از چند طریق می‌توان در این هنر تنوع ایجاد کرد:
- با کمک نخ‌های ظریف و به رنگ‌های مختلف، می‌توانید دستبندهای زیبا، در شکل و طرح‌های دلخواهتان گره بزنید.
 - با پیروی از الگوی ساخت کیف، می‌توانید گره‌های مکرومه‌بافی را در قالب آن الگوها بریزید و یک کیف مکرومه داشته باشید.
 - استفاده از مهره‌های متنوع موجود در بازار و ابزارهای تزئینی دیگر، به کارتان رنگ و روی بیشتری می‌بخشد.
 - اگر یک قاب ساده داشته باشید، می‌توانید آن را با گره‌های مکرومه تزئین کنید و آینه زیبایی در سبک مکرومه‌بافی داشته باشید.
 - امروزه دیوارکوب‌ها طرفداران زیادی پیدا کرده‌اند. شما هم می‌توانید با ترکیبی از چند طرح مکرومه‌بافی و در نظر گرفتن سلیقه شخصی‌تان، به دیوار منزلتان رنگ و روح ببخشید.
 - تهیه رانر برای میز ناهارخوری، رومبلی‌های‌های شکیل، پرده‌های تزئینی، روتختی و دنیایی از ایده‌های دیگری که می‌تواند به ذهن شما برسد نیز با مکرومه‌بافی زیبایی خاص خود را خواهند داشت.
 - از آنجایی که زیبایی به سمت سادگی رفته است و در دنیای امروز، شلوغی و پرزرق‌وبرق بودن به معنای جذابیت نیست، بهتر است کارهایتان را در عین سادگی، زیبا کنید.



در چندین خانه ببینید. هرچند که همین آویز با زحمت فراوانی تهیه می‌شد و سازنده آن باید ساعت‌ها وقت می‌گذاشت و با کنار هم گذاشتن گره‌های کوچک، به این نتیجه می‌رسید؛ ولی نبود تنوع، به مرور مکرومه‌بافی را برای چشم‌ها خسته‌کننده کرد.

گره گره تا تازگی

جالب است بدانید که امروزه، خیلی‌ها از طریق مکرومه‌بافی کسب درآمد می‌کنند، فروش اینترنتی دارند و همچنان از کارشان لذت می‌برند. حتی بسیاری از برندهای معروف لباس، از مکرومه‌بافی در جزئیات و تزئینات لباس‌هایی که طراحی می‌کنند، بهره می‌برند. اصلاً می‌دانید که ممکن است بارها زیورآلاتی را دیده باشید که به نظرتان بسیار زیبا و مناسب هدیه دادن یا استفاده شخصی آمده باشند، اما به فکرتان هم خطور نکرده باشد که به یک مکرومه‌بافی ساده و ظریف نگاه می‌کنید؟

خب، راز کار کجاست؟ چطور ما هم می‌توانیم با همان گره‌هایی که قبلاً هم می‌زدیم یا فراتر از این، گره‌هایی که تازه می‌خواهیم آنها را یاد بگیریم و از صفر شروع کنیم، یک هنر قدیمی را احیا کنیم و از آن لذت ببریم؟

تجربه یک مکرومه بافی ساده

در ادامه، آموزش مرحله به مرحله ساخت پر با استفاده نخ مکرومه را خواهید دید.

وسایل مورد نیاز:

- نخ مکرومه
- قیچی
- یک عدد مهره چوبی

مراحل ساخت:

- ابتدا به اندازه دلخواهتان از نخ مکرومه برای ساقه اصلی پرها برش بزنید. هرچه قدر نختان را بلندتر در نظر بگیرید، برگ بزرگتری خواهید داشت.
- سپس نختان را از داخل مهره چوبی رد کنید و آن را به صورت دولا، درون مهره فیکس کنید. حالا شما یک نخ دولا دارید که پایه ادامه کارتان خواهد بود.
- حالا تعدادی نخ کوتاهتر برش بزنید و آنها را روی ساقه اصلی گره ساده بزنید. این کار را ادامه دهید تا ساقه پر تا انتها پر از رشته‌ها نخی شود.
- بعد از اینکه تمام سطح نخ اصلی را با گره زدن نخ‌های کوچکتر پوشانید، باید تارهای نخ را از هم باز کنید و به حالت ریش ریش درآورید. این کار را با هر وسیله نوک تیزی مثل سوزن، قلاب، بشکاف یا راحت‌تر از همه آنها، با یک شانه که دندانه‌های تیزی دارد، می‌توانید انجام دهید.
- یک کاغذ را از وسط تا بزنید و طوری ببرید که وقتی آن را باز می‌کنید، دو سمت قرینه یک پر را داشته باشید.
- حالا الگوی کاغذی را روی نخ‌های آماده شده بگذارید؛ به گونه‌ای که خط وسط آن روی ساقه اصلی طرح پر مکرومه‌ای باشد. سپس دورتادور آن را برش بزنید تا نخ‌های اضافه جدا شوند و یک پربی نقص داشته باشید.
- همین طرح ساده را اگر با نخ‌های رنگی ظریف بسازید، می‌تواند به صورت جفت، همراه با دو قلاب کوچک، یک گوشواره زیبا تحویل‌تان دهد یا همراه یک حلقه، جاسوئیچی خاصی باشد. اگر نخ‌هایتان ضخیم باشند و پرتان بزرگ، می‌توانید برای دیوارکوب یا قاب آینه از آن استفاده کنید.



معرفی دو بازی ایرانی برای کودکان

بازیچه



دختران بهشتی

آموزش بهشتی برنامه‌ای

آموزش محور جهت ترویج مفهوم حجاب

از سنین پایه است که اصول روان‌شناختی آموزش

به کودک در آن رعایت شده و ضمن سادگی و سهولت کار با آن برای کودک،

به تدریجی بودن آموزش حجاب و نیز استمرار آن به‌واسطه قرار دادن عناصر جذاب

جهت ترغیب بیشتر کودکان، توجه شده است. در این برنامه علاوه بر آموزش آسان و

مبتنی بر تشویق مفاهیمی نظیر محرم و نامحرم، به صورت مصداقی و همراه با مثال

و بازی، تصویرسازی مثبت ذهنی از حجاب در ذهن و فکر کودک شکل می‌گیرد. این

امور از طریق کار با بخش‌های مختلف برنامه از جمله رنگ‌آمیزی، پازل، بازی و داستان

صورت می‌گیرد. به عبارتی در این برنامه، کودک در تمامی بخش‌ها شاهد فضایی

شاد از رنگ‌ها و تصاویری زیبا و خندان از دخترانی باحجاب است. همه این موارد

در حین بازی این ذهنیت را برای او ایجاد می‌کند که حجاب و پوشش با

مفاهیمی نظیر نشاط و شادی و زیبایی در تضاد نیست؛ دقیقاً خلاف

آنچه برخی‌ها در جامعه و بعضی رسانه‌ها تبلیغ می‌کنند. این

بازی ایرانی در کافه بازار عرضه شده است.

قطار قرآنی

روان‌شناسان بر این باورند که وقتی آموزش همراه با بازی و سرگرمی باشد، کودکان اشتیاق بیشتری برای یادگیری دارند. بازی «قطار قرآنی» سعی دارد در حین بازی، آیات قرآن را به فرزندان شما آموزش دهد؛ بازی‌هایی که در عین جذابیت، باعث تقویت هوش و حافظه و هماهنگی چشم و دست می‌شوند. تلاش «قطار قرآنی» این است که با استفاده از بازی‌های مختلف و مناسب کودکان، تصاویر زیبا و رنگارنگ و صوت‌های زیبا، کودکان را سرگرم کرده و سوره‌های مناسب کودکان را به آنها آموزش دهد. از جمله ویژگی‌های این بازی قرآنی می‌توان به تقویت هوش و حافظه، تقویت هماهنگی چشم و دست، و روند آموزشی کارشناسی شده اشاره کرد. این بازی ایرانی نیز در کافه بازار عرضه شده است.



● پاسخ این پرسش‌ها را در متن مجله خواهید یافت.

● خادمان محترم می‌بایست پاسخ‌های صحیح را در پاسخ‌نامه‌ای که به پیوست فصلنامه آمده است وارد نمایند.

● پاسخ‌نامه‌های خود را به آدرس: خیابان سعدی شمالی، پایین‌تر از بیمارستان امیراعلم، کوچه صفامنش، مجتمع فرهنگی آموزشی محراب، طبقه

اول، معاونت جذب و آموزش (کد پستی: ۵۶۵۱۱-۱۱۴۵۷) ارسال نمایید.

● همچنین می‌توانید فرم تکمیل‌شده را به نواحی مرکز رسیدگی به امور مساجد تحویل دهید.

● مهلت ارسال پاسخ ۲۵ اردیبهشت ماه ۱۴۰۰ است.

● به پنجاه نفر از برندگان به قید قرعه مبلغ ۱۰۰ هزار تومان اهداء می‌گردد.

۱. کدام گزینه از معانی دعا نیست؟

۱. دعا یعنی خواندن
۲. دعا یعنی کسی را صدا زدن
۳. دعا یعنی دل‌تنگی برای خدا

ب. مهم‌ترین فایده از میان فواید خواندن و انس گرفتن با دعاهای معصومین (علیهم‌السلام) کدام گزینه است؟

۱. تقویت قدرت ابراز احساسات درونی
۲. تقویت ارتباط قلبی با خداوند
۳. تثبیت عقاید و نگرش درست که در لابه‌لای دعاهای آن‌ها اشاره شده است

ج. کدام یک از گزینه‌های زیر از آثار توبه نیست؟

۱. ایجاد ناامیدی
۲. تبدیل گناهان به حسنه
۳. افزایش رزق

د. این روایت «الْفَرْصَةُ ثَمَرُ مَرِّ السَّحَابِ فَانْتَهَزُوا فُرْصَ الْخَيْرِ» از کدام معصوم (علیهم‌السلام) است؟

۱. امام صادق (علیهم‌السلام)
۲. امام رضا (علیهم‌السلام)
۳. امیرالمؤمنین علی (علیهم‌السلام)

ه. چرا باید برای ظهور امام زمان (علیهم‌السلام) دعا کرد؟

۱. دعا برای فرج ایشان، گشایش گرفتاری‌های خودمان است.
۲. امیدبخشی به آینده
۳. هر دو گزینه

و. چه چیزی با وارد شدن به مسجد باید ترک شود؟

۱. تکرار اذان و اقامه
۲. حرف دنیا زدن
۳. خواندن قرآن

ز. خادم با انجام دادن چه کارهایی سعی در بالا بردن کیفیت نقش اجتماعی مسجد را داشت؟

۱. تعامل بیشتر با سایر مساجد و مجموعه‌های جهادی
۲. در دسترس بودن حداقلی
۳. هر دو گزینه

ح. شبیه‌ترین مردم به رسول خدا چه کسانی هستند؟

۱. خوش اخلاق‌تر، نرم‌خوتر، باگذشت‌تر
۲. به خویشان نیکو‌کارتر، نسبت به برادران دینی‌اش دوستدارتر
۳. هر دو گزینه

ط. از مباحث مهم در دوران قرنطینه چیست؟

۱. زدن ماسک
۲. استفاده از وسایل بهداشتی
۳. نظم و برنامه‌ریزی

ی. سه اصل مهم برای برنامه‌ریزی در دوران قرنطینه چیست؟

۱. خواب مناسب، تغذیه مناسب، تخلیه انرژی
۲. خواب مناسب، رعایت مسائل بهداشتی، تخلیه انرژی
۳. تغذیه مناسب، رعایت مسائل بهداشتی، تخلیه انرژی

ک. چه اقداماتی پیش از بازگشایی مسجد باید انجام داد؟

۱. غبارروبی مسجد، سلامت خادم، معطر کردن و زیباسازی
۲. شستن سرویس بهداشتی، نصب پوسترها، ورود بدون ماسک ممنوع
۳. ساختن محلول ضدعفونی، رعایت فاصله اجتماعی، ایجاد تهویه مناسب

ل. چه اقداماتی پس از بازگشایی مسجد باید انجام داد؟

۱. ایجاد تهویه مناسب، تعویض کیسه‌زباله، شستن سرویس بهداشتی
۲. استفاده از وسایل شخصی، ورود بدون ماسک ممنوع، کفشداری
۳. انجام پذیرایی، کندور و اسپند دود کردن، گندزدایی پس از اتمام نماز

م. حداکثر فاصله شرعی بین هر نمازگزار چقدر است؟

۱. یک متر
۲. یک متر و نیم
۳. نیم متر

ن. به کارگیری الکل برای ضدعفونی مساجد در چه صورتی نجس است؟

۱. الکی که از مایع به دست آمده باشد
۲. الکی که از مایع به دست نیامده باشد
۳. به کارگیری الکل در مساجد حرام و نجس است

س. تفاوت فعالیت‌های مسجد در فضای قبل کرونا با روزهای کرونایی در چیست؟

۱. تهیه اقلام بهداشتی در دوران کرونا و کمک‌های ارزیابی برای تنگدست‌ها
۲. هیچ فرقی ندارد
۳. برگزاری پرشور نماز جماعت

ع. ویژگی یک خادم خوب از نظر آقای یعقوبی چه بود؟

۱. خدمت به امام جماعت
۲. خدمت به نمازگزاران
۳. هر دو گزینه

ف. برنامه‌ریزی در ایام کرونا چه فوایدی دارد؟

۱. تحت کنترل گرفتن اوضاع، تشخیص کارهای مهم و درست
۲. صرفه‌جویی در هزینه
۳. هیچ کدام

ص. انجام چه کارهای موقه‌ای در ایام کرونا شدنی است؟

۱. نظارت بر نرده‌ها، شیشه و پنجره‌های بیرونی مسجد
۲. ترمیم سنگ و کاشی نمای بیرونی مسجد
۳. هر دو گزینه

ق. این سخن «از آن‌ها تشکر کنید، هرچند غذایی که پخته‌اند، شور یا بد شده باشد. وقتی از غذا ابراز رضایت می‌کنید، همسرتان خوشحال می‌شود و این باعث رشد و پیشرفت معنوی شما می‌شود» از کدام یک از عالمان دین است؟

۱. آیت‌الله بهجت (علیه‌السلام)
۲. آیت‌الله پهلوانی (علیه‌السلام)
۳. آیت‌الله میرزا جواد آقا تهرانی (علیه‌السلام)

ر. اگر برنامه غذایی داشته باشیم چه فوایدی دارد؟

۱. کاهش اضطراب، صرفه‌جویی در زمان، تنوع و سلامت
۲. خلاقیت و تفریح، صرفه‌جویی در منابع مالی، مصرف بیشتر
۳. کالری بیشتر، صرفه‌جویی در زمان، تنوع و سلامت

بنقل از محمد بن مسلم ثقفی، طحان گفت: به خدمت حضرت امام باقر (ع) رسیدم و می خواستم دربار حضرت قائم (ع) سؤال کنم. حضرت فرمود: ای محمد بن مسلم همانا در قائم آل محمد (ص) شباهت از پنج رسول: یونس بن متی و یوسف بن یعقوب (ع) و موسی (ع) و عیسی (ع) و محمد (ص) باشد و اما شباهتش به یونس (ع) برگشتن او از غیبت در حال جوان بودن پس از بالا رفتن سن.

و اما شباهتش به یوسف بن یعقوب (ع) غیبت کردن از نزدیکان خاص و عامش و پنهان شدن از برادران و مشکل شدن کار او بر پدرش یعقوب (ع) باین که مسافت و فاصله در میان او و کسان و نزدیکانش اندک بود. و شباهتش به موسی (ع) از جهت ترس دائم و غیبت طولانی و پنهان بودن و در رنج بودن پیروانش پس از او و اذیت که از دشمن دیدند خدای تعالی اذن ظهور ویاری و پیروزی بر دشمن به او فرمود. و شباهتش به عیسی (ع) از جهت اختلاف مردم در او که پاره ای گفتند: هنوز متولد نشده و جمعی گفتند: مرده است و برخی معتقد شدند: کشته و به دار کشیده شده.

و اما شباهتش به محمد (ص) جد برگزیده اش خروج او با شمشیر و کشتن دشمنان خدا و دشمنان پیغمبر خدا (ص) و قتل ستمگران و طاغوت هاست و این که او به وسیله شمشیر و ایجاد ترس در دل دشمنان پیروز و منصور است و پرچم ظفر مندی او بر نمی گردد.

اثبات الهداة / ج ۳ / ص ۴۶



اقدامات پیشنهادی برای مساجد در محور بهداشت و سلامت

جهت محبوزیت و مقابله با آسیب های کرونا

با تاکید بر پیشگیری، آموزش و مراقبت

نیروهای داوطلب جهت فعال امور

پرستان
مندان
پرستاران
پرستارانی

- توزیع و توزیع گاهای**
داوطلبانه جهت توزیع سیستم ایمنی بدن
- آموزش مسائل مربوط به**
توزیع سیستم ایمنی بدن
- خدمت های روزانه ای**
سای آمیزش ها
- استقرار چادر های**
استقرار چادر های مستوره و اعلام خدمات پرستاری در مساجد با امر ای
- مناجات در**
مناجات در
- استقرار ایستگاه ها و**
استقرار ایستگاه های سلامت در مساجد
- تعمیر و نگهداری**
تعمیر و نگهداری ایستگاه های سلامت در مساجد
- تعمیر و نگهداری**
تعمیر و نگهداری ایستگاه های سلامت در مساجد

- توزیع ماسک و**
مکان های شستشوی
- خدمات ویژه ای**
خدمات ویژه ای
- استقرار چادر های**
استقرار چادر های مستوره و اعلام خدمات پرستاری در مساجد با امر ای
- مناجات در**
مناجات در
- استقرار ایستگاه ها و**
استقرار ایستگاه های سلامت در مساجد
- تعمیر و نگهداری**
تعمیر و نگهداری ایستگاه های سلامت در مساجد
- تعمیر و نگهداری**
تعمیر و نگهداری ایستگاه های سلامت در مساجد

#مخبر فعالین

مرکز سنجش و آموزش مساجد
عملیات محله محور مسجد نیا

- بسته های بهداشتی**
بسته های بهداشتی
- بسته های بهداشتی**
بسته های بهداشتی
- بسته های بهداشتی**
بسته های بهداشتی
- بسته های بهداشتی**
بسته های بهداشتی
- بسته های بهداشتی**
بسته های بهداشتی

- بسته های بهداشتی**
بسته های بهداشتی
- بسته های بهداشتی**
بسته های بهداشتی
- بسته های بهداشتی**
بسته های بهداشتی
- بسته های بهداشتی**
بسته های بهداشتی
- بسته های بهداشتی**
بسته های بهداشتی