



فصلنامه آموزشی ویژه خادمان
مساجد استان تهران
شماره دوازدهم | تابستان ۱۴۰۰

معارف خادمی

مهارت خادمی

خانواده

پرهیز و پرهیز



محرم یک سال

مقدمه‌ای بر یک محرم متفاوت



خاصیت

گریستن بر مظلوم عالم

حمل سلاح گرم

خانه

مثل ماه شب چهارده

دوست عزیز

زالال اشک

یک فنجان کتاب

مجال برای حرف زدن

چند روز مانده به محرم

شما هم کمک کنید

خانه خدا

خانواده در بیان رهبری



فصلنامه آموزشی ویژه خادمان مساجد استان تهران شماره دوازدهم تابستان ۱۴۰۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



فصلنامه 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: مهران رجبی/ معارف خادمی: بهزاد دارابی/ مهارت خادمی: محمد نجیمی/ پرونده ویژه: مهدی رزاقی/ همکاران این شماره: علی صدرکیا، بابک روزبه، محمد نجیمی، حسین خلیلی/ ویراستار: جعفر مروجی/ طرح جلد: آرش صحرانورد/ صفحه آرایی: آرش صحرانورد/ نشانی: تهران، خیابان سعدی شمالی، کوچه صفامنش، مجتمع فرهنگی آموزشی محراب، طبقه اول/ کدپستی: ۱۱۴۵۷-۵۶۵۱۱/ تلفن: ۰۲۱۶۶۳۴۶۹۴۱/ داخلی: ۱۱۳/ نمابر: ۰۲۱۶۶۳۴۷۹۳۴/ نشانی پایگاه تخصصی: www.amozesh.masajed.ir/ قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان/ شماره دوازدهم/ تابستان ۱۴۰۰

فهرست

معارف خادمی

- ۴ حمل سلاح گرم
- ۶ خانه
- ۸ مثل ماه شب چهارده
- ۹ دوست عزیز
- ۱۱ زلال اشک
- ۱۵ یک فنجان کتاب

مهارت خادمی

- ۱۸ مجالی برای حرف زدن
- ۲۴ چند روز مانده به محرم
- ۲۷ شما هم کمک کنید

خانواده

- ۳۳ خانه خدا
- ۳۶ خانواده در بیان رهبری

پرونده ویژه

- ۴۱ محرم یک سال کرونایی

معارف خادمی

مهارت خادمی

پرونده ویژه

محرم یک سال کرونایی

خانواده

معارف خادمی

- ۴ حمل سلاح گرم
- ۶ خانه
- ۸ مثل ماه شب چهارده
- ۹ دوست عزیز
- ۱۱ زلال اشک
- ۱۵ یک فنجان کتاب



حمل سلاح گرم

جایگاه صبر و دعا در رشد معنوی

محمد نجیمی



کمی فکر کردن گفت: «برو بابا جان! تو دیگه حالا مردی شدی.» من به این فکر می‌کردم که بعد از رفتنم، پدرم خیلی اذیت و کارهای مسجد روی دوشش تلنبار می‌شود؛ اما از طرفی نمی‌توانستم از فرصت به دست آمده چشم‌پوشی کنم و عازم جبهه نشوم.

تازه هجده سالم شده بود. به پدرم گفتم: «من هم می‌خواهم مثل هم سن و سال‌هایم بروم جبهه.» پیش از این هر بار که اسم جبهه را می‌آورد، می‌گفت: «جبهه ما الآن همین جاست بابا جان! ما خادم مسجدیم و خدمت به مسجد کمتر از جهاد نیست.» اما این بار دستی به صورتش کشید و بعد از

۲

فضای دوکوهه فضای عجیبی بود. از یک طرف گروهی در حال تمرین نظامی بودند و از طرف دیگر گروهی توی حسینیه مشغول عبادت. خیلی زود دوستانی پیدا کردم و از تنهایی درآمد. یکی از دوستانم، آقا یدالله بود که به خاطر بزرگ تر بودنش، خیلی هوای من را داشت. بعدها که با آقا یدالله بیشتر آشنا شدم، فهمیدم که ای دل غافل، آقا یدالله هم مثل پدر من خادم مسجد است. یک ماهی می شد که مسجد را سپرده بود به پسرعمویش و آمده بود جبهه.

۳

آقا یدالله خیلی خوب تیر می انداخت. همیشه وقتی با چندتا از بچه ها مسابقه تیراندازی می گذاشتیم، رد خور نداشت که آقا یدالله نزن وسط خال. من اما تیراندازیم خیلی خوب نبود. دوست داشتم مثل آقا یدالله تیر بی اندازم. دوست داشتم تیرم به خطا نرود. اما چه می شد کرد؟ برای همین هم خیلی تمرین می کردم. حمید گفته بود برای اینکه انگشتت روی ماشه نلرزد و وقت مناسب ماشه را بچکانی، باید یک کش را ببندی به انگشت پایت و دائم آن را بکشی عضله انگشت دستت سر حال بیاید. من هم وقت و بی وقت این کار را می کردم. دائم تلاش می کردم که بهترین تیرانداز گردان مان بشوم.

۴

یک روز توی سنگرداشتم به توصیه حمید با کش، تمرین تیراندازی می کردم. آقا یدالله، آمد توی سنگر. تا من را در این حالت دید،

زد زیر خنده. من کلی تعجب کرده بودم. آقا یدالله گفت: «این حمید نالوطی تو را هم سرکار گذاشته؟» گفتم: «سرکار؟ یعنی این کار باعث نمی شود که تیراندازیم خوب شود؟» گفت: «معلوم است که نه!» خیلی عصبانی شده بودم. دلم می خواست بروم یقه حمید نامرد را بگیرم. آقا یدالله که حال من را دید، از کلمن توی سنگر، یک لیوان آب برایم آورد و گفت: «چند روزی حواسم به تو است. دارم می بینم که چقدر تلاش می کنی تا تیراندازیت خوب شود. این که برای هدفت تلاش می کنی خیلی خصوصیت خوبی است. اگر ما برای همه کارهای مان همین طور تلاش کنیم، قطعاً موفق می شویم. اما رفیق جان! مراقب باش که اشتباه نشانه نروی؟ مومن اول باید خودش را آماده کند، بعد اسلحه اش را. نَعَمْ

سِلَاحُ الْمُؤْمِنِ الصَّبْرُ وَ الدُّعَاءُ. یعنی صبر و دعا، چه سلاح خوبی برای مومن هستند. ما اگر توانستیم در مشکلات و سختی ها صبر کنیم و همواره دست به دعا بلند کردیم، آن وقت است که تیرمان به خطا نمی رود.»



خانه

زندگی در سایه سار مسجد

حسین خلیلی

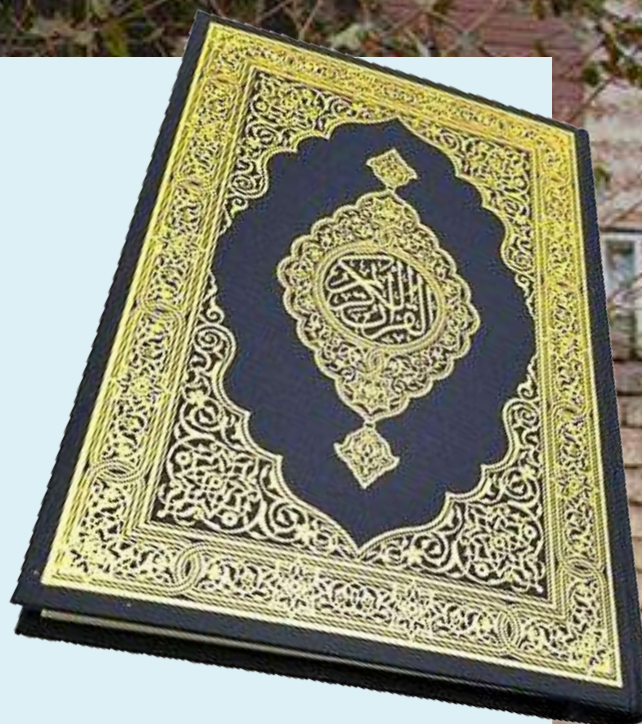


پدرش می‌آمد مسجد، بین دو نماز با هم توی حیاط بازی می‌کردیم. یک رقابت سالمی هم بین مان بود. رقابت سر حفظ سوره‌های کوچک قرآن. حاج آقا هر هفته یک سوره را مشخص می‌کرد که باید آن را

من آدم حسودی نبودم. یعنی تلاش می‌کردم که حسود نباشم. اما با این حال گاهی اوقات شیطان می‌رفت توی جلدم و باعث می‌شد که به امید حسادت کنم. امید، هم‌محلای مان بود و وقتی با

خودم را در آن تصور می‌کردم. من حرف‌هایم را، درد و دل‌هایم را به حاج آقا می‌گفتم. یک روز که دید خیلی توی خودم هستم، ماجرا را جویا شد. من هم حرف دلم را زدم. گفتم که آرزوم این است تا در آن خانه زندگی کنم. حاج آقا خوب به حرف‌هایم گوش داد. بعد گفت: «می‌دونی چیه؟ چند وقت پیش، امید هم همین حرفا رو به من زد.» گفتم: «یعنی چی؟ یعنی امیدم دوست داره تو اون خونه... اون که داره همونجا زندگی می‌کنه!» حاج آقا لبخند زد: «نه عزیزم! امید می‌گفت به تو حسودی می‌کنه. به تو که اینقدر نزدیک به مسجد زندگی می‌کنی. در خونه حضرت علی‌علیه السلام هم توی مسجد باز می‌شد پیامبر صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرماید: «مَنْ كَانَتْ الْمَسَاجِدُ بَيْتَهُ ضَمِنَ اللَّهُ لَهُ الرِّيحَ وَ الرِّاحَةَ وَ الْجَوَّازَ عَلَى الصَّرَاطِ» کسی که مسجد خانه او باشد (مرتب به مسجد تردد کند) خداوند، آسایش و کامیابی او و عبور از صراط را برایش ضمانت کرده است.»

۱. مستدرک، ج ۳، ص ۳۶۳



تا پایان هفته حفظ می‌کردیم. اما من چرا به امید حسادت می‌کردم؟ امید چه داشت که من را به حسادت وا می‌داشت؟ خانواده امید در خانه‌ای زندگی می‌کردند که ابتدای کوچه بود. چند باری پیش آمد که رفتم منزل‌شان. من به داشتن این خانه حسادت می‌کردم. من به زندگی کردن در خانه‌ای که امید این‌ها در آن بودند حسودی می‌کردم. گاهی اوقات که به سرکوچه می‌رسیدم، چند دقیقه می‌خکوب خانه می‌ماندم و



مثل ماه شب چهارده

روایتی پیرامون آراستگی ظاهری

رضا موچان



علی(ع) برایش هدیه آورده بود، به دست‌ها و لباسش زد. بوی مشک، تمام فضای خانه و مشام فاطمه(س) را پر کرده بود. تمام مدینه می‌دانستند هزینه‌ای که محمد(ص) برای عطر می‌کند بیشتر از هزینه‌ای است که برای خورد و خوراکش می‌پردازد.

فاطمه(س) رو به پدر کرد و پرسید: «پدر جان! چرا شما پیش از بیرون رفتن از خانه، به آراستگی خودتان می‌پردازید؟ در حالی که کمتر مردی از عرب این کار را می‌کند؟» پیامبر(ص) تمام مهربانی سینه‌اش را جمع کرد و گفت: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ مَنْ عَبَدَهُ إِذَا خَرَجَ إِلَى إِخْوَانِهِ أَنْ يَتَهَيَّأَ لَهُمْ وَيَتَجَمَّلُ» خداوند متعال دوست دارد، هنگامی که بنده‌اش به سوی برادرانش می‌رود، خود را برای دیدار آنان آماده کند و بپوشد.

خورشید در آسمان عربستان خودنمایی می‌کرد و فرصت را از هر سایه‌ای گرفته بود. هنوز چند ساعتی به مغرب باقی مانده بود و انگار خورشید می‌خواست تا آخرین لحظه، قدرت‌نمایی کند. به پیامبر(ص) خبر داده بودند که گروهی از مردم برای دیدار و گفت‌وگو با او در مسجد منتظر هستند. پیامبر(ص) لباس تمیزی را پوشیده بود. رو به فاطمه(س) کرد و گفت: «نور چشمان بابا! کاسه‌ای آب زلال برای پدرت بیاور» فاطمه(س) انگار که پیکری آسمانی او را به کار مهمی برانگیخته باشد، کاسه‌ای آب برای پدرش آورد. چشم‌های پدر و دختر و در زلال آب به یکدیگر افتاد و هم‌دیگر را به لبخندی مهمان کردند. پیامبر(ص) پیشانی دخترش را بوسید و تشکر کرد. به تصویر خودش در آب نگاه کرد و با شانه‌ای موهایش را مرتب کرد. برخاست. مقداری از مشکی را که پسر عمویش

دوست عزیز

نقدپذیری، راهی برای تکامل

مسعود محمدی



شدن نماز، مشغول جمع و جور کردن مهرها، جا نمازها و صندلی‌های نماز می‌شدم. برای همین هم چراغ‌های مسجد را بعد از اتمام کارهایم خاموش می‌کردم. آقای رضایی غالباً بعد از نماز چند آیه‌ای می‌خواند و بعد می‌رفت. از قضا آن روز بیشتر در مسجد مانده بود. سرم گرم جا به جایی قرآن‌ها بود که آقای رضایی صدایم کرد. برگشتم. بعد از سلام و احوال پرسی گفت: «حقیقتش

عصبانی بودم. مثل یک شیشه ترک خورده، منتظر تلنگری بودم تا سر یک نفر آوار شوم. خودم را با استکان‌های توی آشپزخانه سرگرم کرده بودم. زیر لب غر می‌زدم. هرکاری می‌کردم آرام نمی‌شدم. مگر من چکار کرده بودم؟ آدم هم اینقدر رک می‌شود؟ اصلاً به کسی چه ربطی دارد؟ هرکسی باید سرش توی کار خودش باشد. ماجرا از آنجایی شروع شد که من طبق عادت همیشگی، بعد از تمام

وزیر نیرویی؟ هرچند که آقای رضایی باز هم عذرخواهی کرد. اما چیزی از ناراحتی من کم نشد.

از توی آشپزخانه آمدم بیرون. مشغول آب دادن به گل‌ها شدم. این کار آرامم می‌کرد. صدای زنگ در آمد. در را باز کردم. بچه‌های هیئت آمده بودند، پوستر برنامه این هفته را بچسبانند. آمدند داخل. با هم می‌گفتند و می‌خندیدند و پوستر را نصب می‌کردن. گوشه‌ای نشسته بودم و تماشای‌شان می‌کردم. چشمم افتاد به حدیثی که بالای پوستر نقش بسته بود: «امام علی (ع): (مَنْ أَبَانَ لَكَ غَيْبَكَ فَهُوَ وَدُوكَ) هر کس عیبت را برایت روشن کند، دوست دوست توست.»

۱. غرر الحکم ۸۲۱۰

یه موضوعی هست که چند روز می‌خوام خدمتتون عرض کنم. منتها نگران اینم که شما ناراحت بشید.» گفتم: «بفرمایید آقای رضایی جان. من ناراحت نمی‌شم.» گفت: «قبل از هرچیزی می‌خوام اول به خاطر زحمات خالصانه‌تون تشکر کنم. والا مدتی متوجه شدم که شما بعد از نماز مغرب، مشغول کارهاتون که می‌شید، این چراغ‌ها رو خاموش نمی‌کنید. توی شرایط کمبود انرژی این کار، کار درستی نیست. یعنی حقیقتش اگر ما توی مملکتمون مشکل کمبود انرژی هم نبود بازم این کار اسراف بود. می‌دونم که تا الان هم شما حواستون نبوده. خواهشی که دارم اینه که از این به بعد حواستون به این موضوع باشه.» رفتم توی فکر. خیلی ناراحت شدم. نه اینکه لحن آقای رضایی بد بود، من که نمی‌خواستم اسراف کنم. آخر یکی نیست بگوید مرد حسابی مگر تو



زالل اشک

خاصیت گریستن بر مظلوم عالم

امید کرمی



افتاده است. این لکه چقدر اعصابتان را خرد می‌کند؟ برای از بین بردن این لکه چه کارهایی می‌کنید؟ حاضرید چقدر پول و وقت هزینه کنید تا از شر این لکه خلاص شوید؟ این لکه‌های اعصاب خردکن همیشه ناخود آگاه و خیلی غافلگیرانه سر و کله‌یشان پیدا می‌شود. درست زمانی که وسط یک مهمانی رودربایستی دار می‌خواهید ظرف غذا

می‌کند. این لکه‌های لجوج، این لکه‌های انگشت‌نما، چه بخواهیم، چه نخواهیم هر از چندگاهی خودی نشان می‌دهند. بگذارید این‌طور برای‌تان بگویم که لکه‌ها قرار نیست خودشان راه‌شان را بکشند و بروند؛ ما باید خودمان مراقبت کنیم که این لکه‌ها روی لباس ما جایی پیدا نکنند. این راه اول است. این هدف اول است؛ یعنی در مرحله اول نباید بگذاریم که این لکه‌ها به وجود بیایند؛ اما اگر لکه‌ای به وجود آمد، باید تلاش کرد که شر این لکه را کم کرد. زندگی ما پر است از این لکه‌ها. لکه‌هایی که نه روی پیراهن بلکه بر لوح سپید روح‌مان نقش می‌بندند. لکه‌هایی که گاه ناخودآگاه و گاهی آگاهانه به وجود می‌آیند. حالا باید چکار کرد؟ باید وجودشان را تحمل کرد؟ باید ماند و به اضافه شدنشان چشم دوخت؟ قطعاً اگر قرار بر اصلاح باشد، پاسخ به این سوال‌ها مشخص است. اما سوالی که در این‌جا مطرح است، این است که: «چگونه باید این لکه‌ها را از بین برد؟ چگونه باید این لوح سفید آغشته شده به یک اشتباه را پاک کرد؟» بعید می‌دانم کسی باشد که از وجود این‌ها راضی باشد. پس باید فکری کرد. دین درست دست روی همین نقطه گذاشته است. اصلاً دین برای همین منظور، مخاطبینش را راهنمایی می‌کند. می‌خواهد که انسان را به لطافت اولیه، به پاکیزگی اولیه برگرداند. خب حالا دین چه راهکاری دارد؟ چه برنامه‌ای



را بردارید، زمانی که می‌خواهید توی مراسم مهمی شرکت کنید، موقع سوار شدن ماشین لکه سیاهی روی پیراهن‌تان رخ‌نمایی

برای این مشکل طرح ریزی کرده است؟ در بین بسیاری از راهکارهای موجود دینی برای از بین بردن ناپاکی‌هایی که روح ما دچار آن شده است، یک مسیر میانبر وجود دارد. بله! یک میانبر برای نجات از زنگارهایی که آزارمان می‌دهند. این اکسیر نجات بخش چیست؟ این پاک‌کننده و صفا دهنده روح آدمی چه نام دارد؟ اشک! اشک بر حسین (علیه السلام) فرمول نجات بخش آدمی در بسیاری از شرایط است. قطرات اشکی که برای مصیبت رفته بر بهترین بنده خدا جاری می‌شود، روح مومن را از وجود ناپاکی‌ها و آلودگی‌های جسمش خلاص می‌کند. این اشک‌ها دیده می‌شوند. این اشک‌ها پذیرفته می‌شوند. مرحوم آیت الله بهجت (ره) در رابطه با موضوع اشک داستانی را به این شکل روایت کرده‌اند: «در نزدیکی نجف شرف، در محل رسیدن دو رودخانه فرات و دجله، آبادی‌ای است به نام «مصیب». مردی شیعه برای زیارت مولای متقیان امیرالمؤمنین (ع) از آن جا عبور می‌کرد و مرد دیگری که در سر راه مرد شیعه خانه داشت، همواره هنگام رفت و آمد او چون می‌دانست به زیارت حضرت

علی (ع) می‌رود مسخره‌اش می‌کرد. حتی یک بار به ساحت مقدس آقا جسارت کرد که مرد شیعه خیلی ناراحت شد. چون خدمت آقا مشرف شد، خیلی بی‌تابی کرد و ناله زد که: «تو می‌دانی این مخالف چه می‌کند». آن شب آقا را در خواب دید و شکایت کرد. آقا فرمود: «او بر ما حقی دارد که هر چه بکند در دنیا نمی‌توانیم او را کیفر دهیم». شیعه می‌گوید عرض کردم: «آری! لابد به خاطر آن جسارت‌هایی که او می‌کند بر شما حق پیدا کرده است؟!» حضرت فرمودند: «او روزی در محل رسیدن آب فرات و دجله نشسته بود و به فرات نگاه می‌کرد. ناگهان جریان

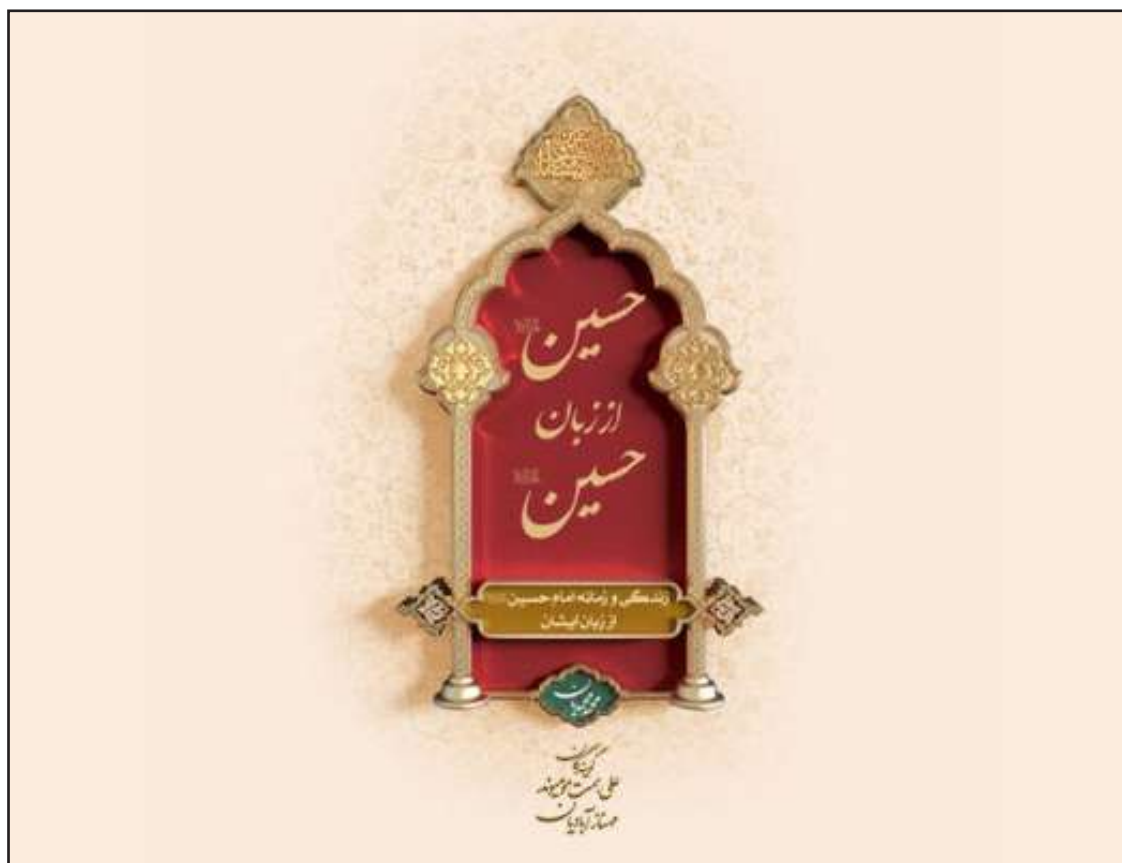
ریخت. از این جهت بر ما حقی پیدا کرد که نمی‌توانیم او را جزا بدهیم.» آن مرد شیعه می‌گوید: «از خواب بیدار شدم. به محل برگشتم. سر راه آن مرد با من برخورد کرد و با تمسخر گفت: «آقا را دیدی و از طرف ما پیام رساندی؟!» مرد شیعه گفت: «آری پیام رساندم و پیامی دارم.» او خندید و گفت: «بگو چیست؟» مرد شیعه جریان را تا آخر تعریف کرد. وقتی رسید به فرمایش امام علیه السلام، آن مرد تا شنید، سر به زیر افکند و کمی به فکر فرو رفت و گفت: «خدایا! در آن زمان هیچ کس در آن جا نبود و من این را به کسی نگفته بودم. پس این مرد از کجا فهمید.»

این چنین قطره‌ای اشک از سر دلسوزی و نه از سر معرفت، دست کسی را می‌گیرد. حالا در نظر داشته باشید اگر همین اشک با معرفت به جریان عظیم امام حسین (ع) آمیخته شود، چه اتفاقی می‌افتد؟ فرصت محرم، یک وقت طلایی برای رسیدن به این معرفت و شست‌وشوی روح با زلال اشک است. این فرصت را از دست ندهید.

کربلا و منع آب از حضرت سید الشهدا (ع) به خاطرش افتاد و پیش خود گفت: «عمر بن سعد کار خوبی نکرد که این‌ها را تشنه کشت، خوب بود به آن‌ها آب می‌داد بعد همه را می‌کشت. ناراحت شد و یک قطره اشک از چشم او

یک فنجان کتاب

معرفی کتاب حسین از زبان حسین (ع)



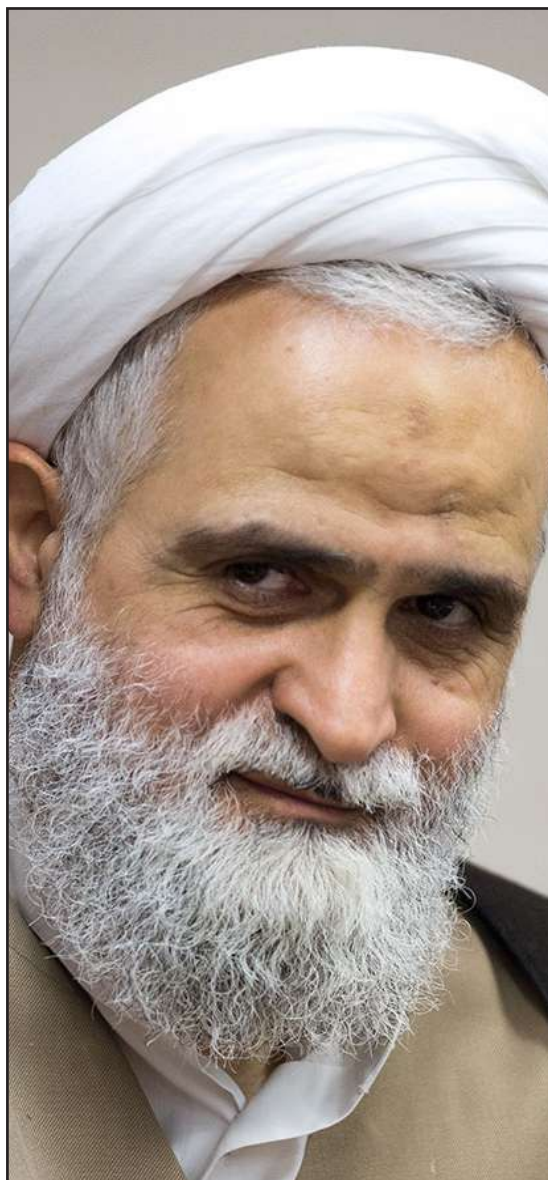
وقتی یک نفر، خودش زندگی خودش را و آنچه که در این مسیر برایش اتفاق افتاده است را برای مان تعریف می‌کند، شیرینی دیگری دارد. راوی زمانی که اتفاق‌ها، فراز و فرودهای بخش‌های مختلف زندگی‌اش را برای مان شرح می‌دهد، با او هم‌مسیر می‌شویم و هم‌ذات پنداری می‌کنیم. حالا اگر این روایت از زندگی یک انسان بزرگ و تاثیرگذار باشد که دیگر ماجرا جذاب‌تر هم می‌شود. از طرفی با ابعاد مختلف شخصیت او و از طرف دیگر با مشکلاتی که با آن دست و پنجه نرم کرده بهتر آشنا می‌شویم. کتاب حسین از زبان حسین (ع)، نوشته محمد محمدیان، زندگی امام حسین (ع) و واقعه

روایت‌های تاریخی نباشید، جذب این متن ساده و صمیمی می‌کند. از نقاط قوت و حائز اهمیت کتاب حاضر که باعث جذابیت آن شده این است که از زبان شخص امام حسین روایت شده. ایشان در این کتاب، خودشان راوی زندگی خودشان هستند و همین نکته چنان محبت و علاقه‌ای برای شما ایجاد می‌کند که تا انتهای اثر با او همراه خواهید بود.

با هم بخش‌هایی از این کتاب جذاب را می‌خوانیم:

«پس از آنکه همه اصحاب و یارانم به شهادت رسیدند و تنها برادرم عباس در میدان باقی ماند، شدت تشنگی موجب شد که با هم به سوی فرات حرکت کنیم، دشمن با تمام توان از رسیدن ما به آب ممانعت به عمل آورد و جنگ سختی درگرفت که در اثنای آن بین من و برادرم عباس فاصله افتاد. عباس موفق شد از میان انبوه دشمن، راهی به سوی آب پیدا کند و مشک را پر آب کند و به سوی خیمه‌ها بازگردد. اما در مسیر افرادی از دشمن در پشت درختان کمین کرده بودند و توانستند از پشت سر، دست عباس را قطع کنند. کسانی که در نخلستان کمین کرده بودند توانستند دست چپ عباس را نیز قطع کنند و او باز هم رجز می‌خواند. بعد از قطع دو دست، عمود آهنینی بر سرش فرود آمد و از اسب بر زمین افتاد و به شهادت رسید. هنگامی که از شهادت عباس اطلاع یافتم به شدت گریستم و گفتم: هم‌اکنون کمرم شکست و چاره‌ام کم شد.»

عاشورا را به تصویر می‌کشد. کتابی که به شما کمک می‌کند تا امام حسین(ع) و حرکت ایشان به سمت کربلا و در مقابل دشمن قرار گرفتن‌شان را بشناسید و از هدف این واقعه عظیم تاریخی مطلع گردید. این کتاب در



هشت فصل تمام زندگی سیدالشهداء را روایت کرده است. زبان کتاب، زیبایی ساده و روان است و شما را حتی اگر علاقمند به شنیدن

مهارت خادمی

مجالى براى حرف زدن ۱۸
چند روز مانده به محرم ۲۴
شما هم کمک کنید ۲۷



مجال برای حرف زدن

راهکارهایی برای شیوایی در گفتار

مهدی پیرهادی



ما برای ارتباط مناسب با افرادی که با آن‌ها برخورد داریم، به توانمندی در نحوه بیان و انتقال درست مفهوم کلام مان به مخاطب نیازمندیم. اینکه چگونه صحبت را آغاز و در ادامه مسیر حرف زدن مان را مشخص کنیم و در پایان یک نتیجه درست از گفت و گوی مان بگیریم از اهمیت بالایی برخوردار است. در این یادداشت، تلاش کرده‌ایم تا با چند نکته و تمرین بخشی از مسئله مهم فن بیان را برای شما عزیزان مطرح کنیم.



داشتن اعتماد به نفس

دست پخت بهتری دارد؛ اما فراموش نکنید که وسایل و لوازم یک حرفه، نتیجه کار را طور دیگری رقم می‌زند و واژه‌ها هم، لوازمی هستند که به گوینده کمک می‌کنند سریع‌تر و بهتر مفهوم مورد نظرشان را انتقال بدهند. یک تمرین بسیار کارآمد مطالعه کردن است. شما با مطالعه کردن می‌توانید تا حد زیادی دایره لغاتان را افزایش دهید.

هنگامی که می‌خواهید مطلبی را بیان کنید، اعتماد به نفس داشته باشید و با تسلط برخورد، مطلب مورد نظرتان را بیان کنید. برای این کار در ابتدا شما باید به خودتان ایمان داشته باشید. یعنی بدانید که شما هم مثل میلیاردها انسان دیگر می‌توانید راحت و بدون دغدغه حرف‌تان را بزنید.

افزایش دایره لغات

هر فردی متناسب با نوع ارتباط روزمره‌اش در بسیاری از مواقع با لغات جدیدی روبرو می‌شود. یادگیری این لغات تاثیر عجیبی در فن بیان شما خواهد داشت. مثلاً تصور کنید که دو آشپز قرار است با یک‌دیگر مسابقه بدهند. یکی از آشپزها تنها به گوشت، سیب زمینی و نمک دسترسی دارد؛ اما در طرف مقابل حریف او، علاوه بر وسایلی که او دارد، پیاز، سبزی و ادویه نیز در اختیارش است. فکر می‌کنید کدام آشپز غذای خوشمزه‌تری درست می‌کند؟ بله درست است، آشپزی که



گوش دادن

شما زمانی می‌توانید با فرد مقابل تان ارتباط برقرار کنید که خوب به صحبت‌هایش گوش دهید. باید خوب متوجه منظور او بشوید تا بتوانید با مخاطب تان به درستی گفت‌وگو کنید. حتماً برای تان پیش آمده است که وقتی طرف مقابل به حرف‌های شما گوش نمی‌دهد در پاسخ نیز چیزی برای گفتن ندارد و از موضوع دیگری صحبت می‌کند یا مثلاً وقتی با کسی وارد گفت‌وگو شدید اما او حواسش به تلفن همراه یا وسیله دیگری پرت است و اصلاً به شما گوش نمی‌دهد. این افراد نه تنها در ایجاد ارتباط دچار مشکل می‌شوند بلکه به نوعی به دیگران بی‌احترامی نیز می‌کنند.



درست ادا کردن واژه‌ها

کنید، قطعاً با چنین کاری کلام خودتان را تزیین کرده‌اید و به مخاطبتان کمک کرده‌اید که راحت‌تر متوجه منظورتان بشود.

ادا دریاورید

تلاش نکنید که در مکالماتتان ادای کسی را که فکر می‌کنید خوب حرف می‌زند، دریاورید. خودتان باشید و خیلی راحت آنچه می‌خواهید را بیان کنید. اینکه ادای کسی را دریاورید بیش از آنچه که بخواهد کمک‌تان بکند، باعث تکلف در گفتارتان می‌شود و طرف مقابل هم به خوبی متوجه می‌شود که شما این کاره نیستید!

«می‌خواهی بری بیرون ماکستو بزن» شک ندارم که شما هم این روزها این جمله یاد به گوش تان خورده است. قطعاً در زندگی هر انسانی واژگانی وجود دارد که هنوز با آن‌ها روبرو نشده‌است. در این بین کلماتی نیز هستند که به علت نحوه قرار گرفتن حروف در کنار هم متکلم را دچار اشتباه می‌کند و یا شاید پیش از این نوع ادای این واژه را درست متوجه نشده باشد و به همین خاطر او هم کلمه را اشتباه تلفظ می‌کند. اگر قصد دارید در بیان خود دچار اشتباه نشوید، حتماً از ادای واژگان خود اطمینان حاصل کنید.

استفاده از مکمل‌های کلامی

تصور کنید وقتی می‌خواهید مطلبی را با کسی در میان بگذارید و یا درخواستی از کسی داشته باشید، برای جمع بندی کلام خود از ضرب المثل و یا یک بیت شعر استفاده





لبخند بزنید

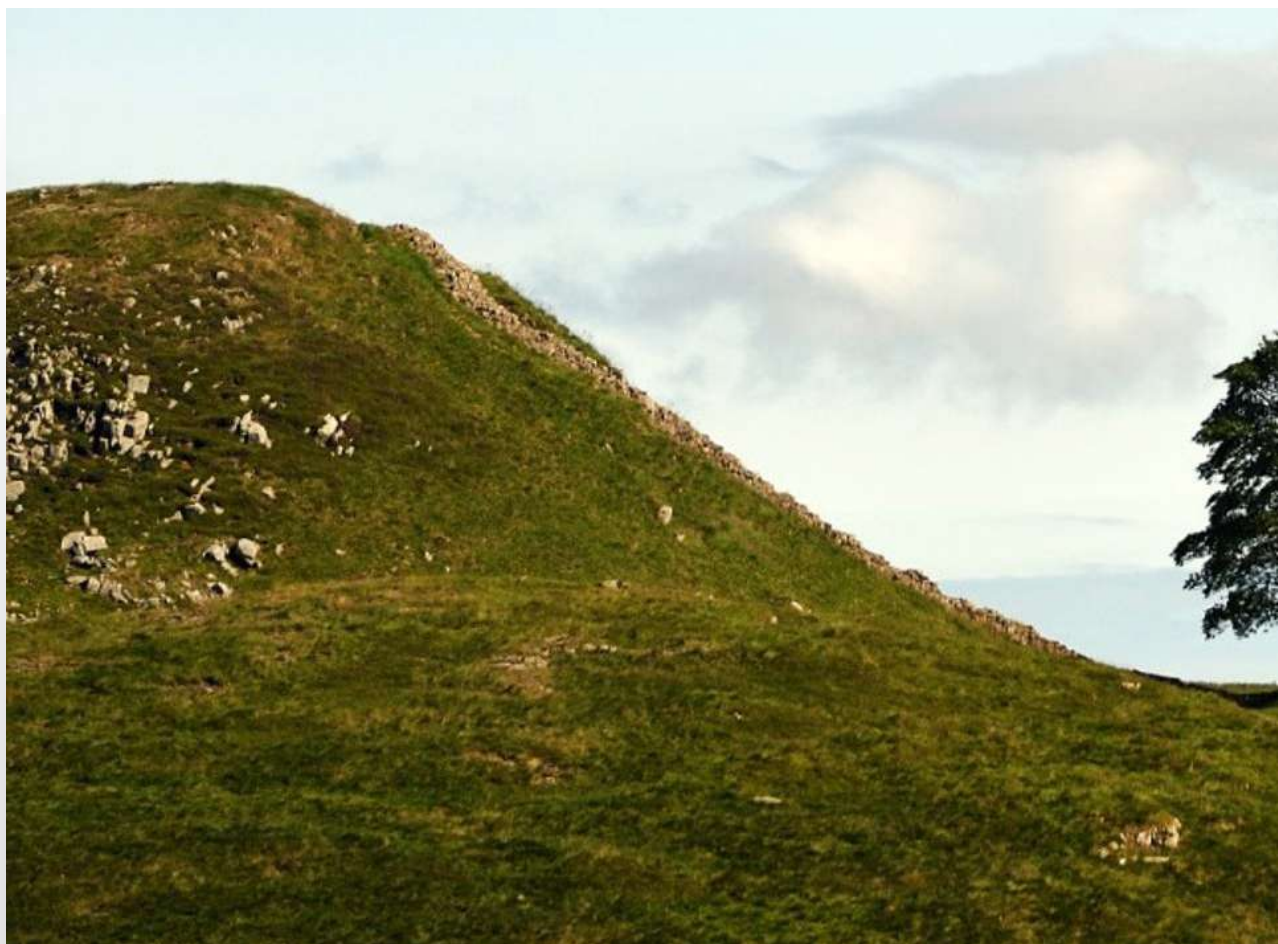
لبخند باعث می‌شود که مخاطب‌تان پیام محبت شما را دریافت کند. زمانی که شروع می‌کنید به حرف زدن، اگر لبخند روی لب‌تان باشد، یعنی به طرف مقابل این اجازه را داده‌اید که مهمان مهربانی شما باشد. قدرت نفوذ که هنگام کردن، لب دارند، که این کار را تفاوت قابل البته مراقب باشید گونه‌ای نباشد که طرف مقابل، خیال کند که او را دست انداخته‌اید و یا مسخره‌اش کرده‌اید.



حواستان به مخاطب باشد

با مخاطب خودتان ارتباط چشمی برقرار کنید و حواستان را خوب جمع کنید تا اثر گفتار‌تان را در طرف مقابل بررسی کنید. در بیشتر موارد این امکان وجود دارد که بتوانید میزان اثر گذاری‌تان و یا انتقال مفهوم کلام خود را در مخاطب‌تان متوجه بشوید.





لهجه

از داشتن لهجه خجالت نکشید. متأسفانه این باور غلط وجود دارد که افراد تنها باید با هم شهری‌های خودشان با لهجه صحبت کنند و در باقی موارد باید تلاش کنند فارسی را بدون لهجه صحبت کنند. این باور به خاطر عدم آگاهی درست نسبت به لهجه‌های گوناگون می‌باشد. شما تا زمانی که

می‌توانید با استفاده از آن این باور غلط که کرد، در بسیاری لهجه باعث مخاطب با دقت گفتار شما گوش

طرف مقابل متوجه لهجه‌ی تان می‌شود صحبت کنید. علی‌رغم وجود نباید با لهجه صحبت از موارد، همین می‌شود که بیشتری به فرا دهد.





عصبانیت را کنار بگذارید

اگر از مطلبی عصبانی هستید و یا مخاطب شما را ناراحت کرده است، گفت‌وگو کردن بی‌فایده است. شما در این هنگام باید ابتدا خودتان را با یک نفس عمیق یا یک لیوان آب آرام بکنید و سپس بدون عصبانیت کلامتان را منعقد کنید. عصبانیت بر عقلانیت افراد چیره می‌شود و اجازه نمی‌دهد که متکلم، کلام خود را به درستی، منطقی و به طرز شیوا بیان کند. قطعاً موارد طرح شده در این یادداشت بخشی از نکته‌هایی است که می‌توان برای توانمندی در بیان خود به آن‌ها رجوع کنیم؛ چرا که در این موضوع نکته‌های فراوان دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند به ما کمک کنند. تمرین؛ تمرین موثرترین تلاش برای رسیدن به شیوایی در گفتار است. به هیچ عنوان از تمرین غافل نشوید. قدیمی‌ترین فن بیان نیز همان بهترین آن است؛ یعنی جلوی آینه بایستید و با خودتان صحبت کنید. این کار باعث می‌شود که اشکالات کار خودتان را دریابید و برای حل آن‌ها تلاش کنید.

چند روز مانده به محرم

اهمیت آراستگی مساجد

علی صدری کیا



جالب بود که هیچ وقت خسته نمی شد. تا یک کار را تمام می کرد می رفت سراغ کار دیگری. چندباری توی فامیل طعنه زده بودند که: «اوس جواد آقا توی اون مکانیکی دنیا شو ساخت. حالام می خواد بره خادم مسجد بشه که آخرتشو بسازه.» ما خیلی از این طعنه ها

۱ پدرم عادت نداشت به ما که کوچک تر بودیم کاری بسپارد. غالباً تمام کارهای مسجد را خودش انجام می داد. از دستمال کشی پنجره ها گرفته تا جارو زدن و جابه جایی قرآن ها و از این دست کارهای همیشگی. برایم

مگر کارها تمامی داشت؟ آخر مگر دوتا بچه ده دوازده ساله چه از دستشان برمی آید؟ با این حال تمام تلاش مان را می کردیم که کاری عقب نماند.

۳

تقریباً چهار روزی تا محرم داشتیم که پدر تازه می توانست با عصا از جایش بلند شود. اما هنوز گچ پایش را باز نکرده بودند. استرس نزدیکی محرم و کارهای عقب مانده را داشت. با همان پا و عصا تلاش می کرد که کمک مان کند؛ اما کار زیادی از دستش بر نمی آمد. چند ساعتی تا نماز مغرب مانده بود. در مسجد باز بود. چند نفر از بچه های محل که اتفاقاً دوست های من و برادرم بودند آمدند داخل.

ناراحت می شدیم. یکبار به پدرم گفتم که چرا جواب این ها را نمی دهد؟ گفت: «خب دارن درست می گن باباجون. من توی اون مکانیکی زندگی دنیایی خودمو ساختم. حالام نوبت آخرته دیگه.» من همیشه از این خونسرد بودن پدر حرصم می گرفت.

۲

یک روز که پدرم می خواست پرده مسجد را در بیاورد و بشورد، از روی نردبان می افتد و پایش می شکند. ما خیلی ناراحت پدرمان بودیم؛ اما او ناراحت مسجد و کارهای باقی مانده اش تا محرم بود. ما سه برادر و یک خواهر بودیم که من بچه دوم خانواده بودم. با برادر بزرگ ترم جای پدر را پر کردیم. منتها



مِنْهُ مَا يُقْذِي عَيْنَا كَتَبَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ لَهُ
كَفْلَيْنِ مِنْ رَحْمَتِهِ. هر کس مسجدی را جارو
کند ، خداوند برای او ، ثواب آزاد کردن بنده‌ای
را می‌نویسد ، و هر کس از مسجد به اندازه
خاشاکی که به چشم می‌رود، بیرون ببرد،
خدای عز و جل، وی را از رحمتش دوچندان
برخوردار مگرداند.^۱

خوش و بش کردیم. یکی از بچه‌ها جلوتر آمد
و گفت: «راستش ما اومدیم کمکتون. نزدیک
محرمه. می‌دونیم که دست تنها موندید.
خب این مسجد مسجد محل ماست. به
غیرتمون برمی‌خورد اگه نمی‌اومدیم.»

۴

پدرم توی استکان‌ها چای می‌ریخت و ما
بچه‌ها سینی را یکی یکی می‌بردیم و به
عزاداران تعارف می‌کردیم. مسجد خیلی
شلوغ بود. حاج آقا تازه منبر رفته بود و
داشت کلامش را آغاز می‌کردم. سینی چای را
که چرخاندم، حرف‌های حاج آقا می‌خکوبم
کرد: «پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: «مَنْ قَمَّ
مَسْجِدًا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ عِتَقَ رَقَبَةٍ، وَمَنْ أَخْرَجَ

۱. بحار الأنوار: ج ۸۳ ص ۳۸۳ ح ۵۶



شما هم کمک کنید!

راهکارهایی برای جذب نوجوانان به مسجد

بابک روزبه



این سوال برای تان به وجود بیاید که من چگونه می‌توانم در یک کار تربیتی دخیل باشم؟ مسئله دقیقاً همین جاست. خادم یک مسجد دائماً با نمازگزاران در ارتباط است. جدای از این، در فعالیت‌های فرهنگی دیگری که در زمانی به غیر نماز برگزار می‌شود نیز

تمامی افرادی که به نوعی مسئولیتی در اداره مسجد دارند، درگیر شکلی از کار تربیتی هستند. یعنی افرادی چون امام جماعت، هیئت امناء و خادم مسجد، تاثیر مستقیم در فعالیت‌های فرهنگی تربیتی این مکان مقدس دارند. شاید شما به عنوان یک خادم



خادم به نوعی حضور دارد. این حضور باید با یک برنامه دقیق و اثرگذار همراه باشد. گاهی یک خادم می‌تواند با تیزهوشی خود و عملکرد به موقع، نوجوانان را جذب مسجد کند؛ گاهی هم می‌تواند با یک حرکت اشتباه، باعث دفع نوجوانان بشود. برای به دست آوردن این مهم در این یادداشت با چند راهکار کوچک، آشنا می‌شویم.

سلام کنیم

یکی از مسائلی که موجب ارتباط مهرآمیز با نوجوان می‌گردد، سلام کردن است. این موضوع سفارش اسلام به مسلمانان است. پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «خَيْرُكُمْ مَنْ أَطْعَمَ الطَّعَامَ وَ أَفْشَى السَّلَامَ وَ صَلَّى وَ النَّاسُ نِيَامٌ»؛ بهترین شما کسی است که به دیگران طعام می‌دهد، بلند سلام می‌کند و درحالی که مردم خفته‌اند نماز می‌خواند». روایت اشاره به بلند سلام کردن دارد. مخاطب نوجوان و جوان وقتی این ارتباط باز را ببیند خیلی از مسائل و حجاب‌هایی که مانع از ارتباط سازنده هست کنار می‌زند. سلام از روی تکبر این اثر را نخواهد داشت. بلند سلام کردن این اخلاق زشت را کنترل می‌کند. در روایتی از امام باقر علیه السلام نقل شده است که: پیامبر صلی الله علیه و آله مردم را به هفت چیز دستور داد یکی از آن‌ها بلند سلام کردن هست.



۱. بحارالأنوار، ج ۷۳، ص ۳.



شوخی

زمانی متربی رعایت شود. گاهی جوان، از نظر روحی آمادگی شوخی ندارد؛ مانند شوخی با شخص بیمار یا در حال خواب و مطالعه. در این موارد نباید با او شوخی کرد. اگر این نکته رعایت نشود، شوخی نقش صحیح خود را از دست خواهد داد و به جای نشاط، جنگ و نزاع ایجاد خواهد شد. بسیاری از کینه‌ها و برخوردها ابتدا از یک شوخی بی‌جا سرچشمه گرفته و به تدریج به نقطه خطرناکی رسیده است. اندازه شوخی را باید رعایت کرد. همچون نمک غذا که اگر زیاد باشد، از شوری

گر چه مزاح و شوخی در جای خود بسی پسندیده است؛ اما اگر با شرایط و آدابش توأم نباشد، پیامدهای نامطلوبی در پی خواهد داشت. شوخی به معنای بی‌ادبی، حرف‌های لغو و بیهوده، سخن بیجا و نیش‌دار نیست. آن خوشمزگی که باعث آبروریزی افراد یا فاش شدن اسرار دیگران شود گناه است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: به‌راستی من مزاح می‌کنم، ولی جز حق بر زبان نمی‌آورم. باید شرایط روحی، سنی و موقعیت



عرض کردم که کم است. فرمودند: چرا با یکدیگر شوخی نمی‌کنید؟ پس همانا شوخی کردن از حسن خلق است و به واسطه آن برادر مسلمانان را خوشحال می‌سازی. بعد امام صادق علیه‌السلام فرمودند که سیره پیامبر اکرم صلی‌الله علیه وآله این‌گونه بود که شوخی می‌کرد و با این کارش می‌خواست دیگران را خوشحال سازد^۲.

نمی‌توان آن طعام را خورد و اگر کم باشد غذا بی‌مزه می‌شود و تنها در صورتی که نمک آن اندازه باشد غذایی مطبوع و خوشمزه می‌شود. سیره ائمه علیهم‌السلام همواره بر اساس خوشحال کردن و مزاح با مؤمنین بوده، اما همیشه توصیه می‌فرمودند که این شوخی‌ها همراه با چیزی نباشد که رضایت الهی در آن نیست. یکی از اصحاب امام صادق علیه‌السلام نقل می‌کند که روزی حضرت به من فرمودند: مزاح و شوخی کردن شما با یکدیگر چگونه است؟ من در جواب

۲. مکارم الاخلاق، ص ۲۱



افتادگی آموز

و به همراهان گفت: «او را می شناسید! او علی بن الحسین علیهما السلام است. آنان از امام عذرخواهی کردند و زمانی که سؤال شد: چرا با افراد نا آشنا مسافرت می کنید؟ فرمود: در یکی از سفرها که کاروانیان مرا می شناختند، به خاطر رسول خدا صلی الله علیه و آله محبت هایی کردند که سزاوارش نبودم؛ لذا تصمیم گرفتم با غریبه ها مسافرت کن^۶...» نوجوان و جوان به جهت شرایط سنی خاص و ویژگی های روحی این دوران حساسیت ویژه ای نسبت به افرادی که شخصیتی برای خود قائل هستند دارند. عطش جوانان به مذهب در صورتی سیراب می شود که صداقت و تواضع را در همه امور مشاهده کنند، اما اگر با ناهمخوانی و تضاد در گفتار و عمل مذهبی روبه رو شوند، یا در اعتقاد خود سست می شوند و یا صدای خود را به اعتراض بلند می کنند.

برخی از انسان ها به گونه ای هستند که وقتی مسئولیتی دارند، خود را برتر از دیگران می بینند و خودبینی و غرور وجود آن ها را فرامی گیرد. اما ائمه معصومین علیهم السلام با آنکه علوم فراوانی داشتند، نسبت به تمام اقشار مردم تواضع نشان می دادند. امام باقر علیه السلام که در علم و دانش شهره آفاق بود، در حلم و تواضع نیز گوی سبقت را از دیگران ربوده بود. امام سجاد علیه السلام ملاک حسب و مباهات به آن را تواضع و فروتنی می دانست. از سخنان آن حضرت است که: **لَا حَسَبَ لِقَرَشِي وَلَا عَرَبِي إِلَّا بِتَوَاضُعٍ**^۳؛ برای قرشی و عرب حسبی جز تواضع نیست... و می فرمود: **إِنَّ فِي السَّمَاءِ مَلَائِكِينَ مُوَكَّلِينَ بِالْعِبَادِ فَمَنْ تَوَاضَعَ لِلَّهِ رَفَعَهُ وَ مَنْ تَكَبَّرَ وَضَعَهُ**^۴؛ همانا در آسمان دو فرشته موکل برای بندگان وجود دارد که هرکس برای خدا تواضع کند بالا می برند و آن را که تکبر کند، پایین آورند... و می فرمود: **سَبَبُ الرَّفْعَةِ التَّوَاضُعُ**^۵؛ تواضع وسیله بلند مقامی است... وقتی مسافرت می کرد، خود را به هم سفران معرفی نمی کرد و کارهای آن ها را انجام می داد. در مسافرتی، مردی حضرت را شناخت

۳. بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۱۲۰

۴. اصول کافی، ج ۲، ص ۱۲۲

۵. تحف العقول، ص ۲۰۸

خانواده



خانه خدا

زندگی در مسجد فرصتی برای خدمت به خدا

بهزاد دارابی



آقای محبی از هیچ تلاشی برای مسجد فروگذار نبود. او خودش را وقف مسجد کرده بود. می دانست مسیری که دارد می رود مسیر درستی است. او به این مسیر اعتقاد داشت. یک ساعت پیش از اذان صبح از خواب بلند می شد و شروع می کرد به کار کردن. انگار هیچ خستگی در این مرد راه نداشت. ارتباط خوبی با حاج آقا داشت. خودش را شاگرد او می دانست. تلاش می کرد در کنار خدمت به مسجد، مطالبی هم بیاموزد. همسر آقای محبی هم با اینکه نیازی نبود، اما پا به پای او به مسجد خدمت می کرد. اعتقاد داشت که با این کار زندگی شان پر برکت می شود. پر برکت هم بود. آن دو خودشان را برای رضای

آقای محبی از هیچ تلاشی برای مسجد فروگذار نبود. او خودش را وقف مسجد کرده بود. می دانست مسیری که دارد می رود مسیر درستی است. او به این مسیر اعتقاد داشت. یک ساعت پیش از اذان صبح از خواب بلند می شد و شروع می کرد به کار کردن. انگار هیچ خستگی در این مرد راه نداشت. ارتباط



گارد خاصی داشت، منتها این موضوع را بیان نمی‌کرد. کم کم حرف دلش را به خانم محبی زد: «آخه عزیز جان! درسته که اینجا خونه خداست و شما هم داری به خدا خدمت می‌کنید؛ اما اصلن در شان شما نیست که بخواید بهتون بگن خادم! هرکی هم برسه می‌خواد بهتون دستور بده. این کارو بکن اون کارو نکن. این جا برو اون جا نرو. این که نشد کار.» خانم محبی که این حرف‌ها را شنید، رنگ باخت. خیلی از این صحبت‌ها رنجید؛ اما حرفی به میان نیاورد. خانم فامیل آقای محبی به خاطر بیماری‌ای که از آن رنج می‌برد، گه گاهی درد شدیدی سراغ پاهایش می‌آمد. خانم محبی با اینکه از دست این خانم ناراحت بود اما پاهایش را وقتی که درد

خدا وقف مسجد کرده بودند. این بود که هیچگاه از هیچ کاری برای خانه خدا دریغ نمی‌کردند. آقای محبی همیشه به همسرش می‌گفت: «ببین فاطمه خانم جان! ما اینجا مهمون خود خداییم. چی از این بهتر؟». سال‌ها از زندگی این دو می‌گذشت. یکبار یکی از اقوام نسبتا دور آقای محبی برای درمان بیماری همسرش چند روزی به تهران سفر کردند و مهمان آقای محبی شدند. این قوم و خویش آقای محبی روزها برای پیگیری بیمه و برخی از مسائل اداری روزها از خانه بیرون می‌زد و تنها برای ناهار و شام به خانه می‌آمد. همسر او اما همیشه پیش همسر آقای محبی در خانه می‌ماند. از همان روز اول این خانم نسبت به مسئله خادمی

روزی رفتیم مشهد. اونجا خیلی کمتر پاهام درد می‌کرد. روزای آخر سفرمون بود که یهو یه اتفاق عجیبی افتاد. یه شب آقای محبی خواب امام رضا(ع) رو می‌بینه. توی عالم رویا، آقا بهش می‌گه که دواي درد زنت توی مسجده. برو خادم خدا شو. خانمت هم خوب می‌شه. نمی‌دونی چه حالی داشتیم. به ماه نکشیده اومدیم اینجا. شدیم خادم خونه خدا. الانم که داره از این جریان سال‌ها می‌گذره. من دیگه یادم نمیاد پا درد داشته باشم. با اینکه اینجا خیلی بیشتر از روستا کار می‌کنم. الحمدلله. خیلی راضیم.»

می‌گرفت برایش مشتش و مال می‌داد. یک روز همینطور که درد سراغ آن بنده خدا آمده بود و خانم محبی که داشت پای این بنده خدا را مشتش و مال می‌داد گفت: «من هم مثل شما این دردو داشتم. خیلی شدیدترش. اونقدر که به سختی نفس می‌کشیدم. هرچی هم سراغ دوا و دکتر رفتیم بی‌فایده بود. هیچ دکتری نتونست برام کاری کنه. اون روزا آقای محبی مَث بقیه مردای روستا توی معدن کار می‌کرد. یه روز اومد گفت زن جمع کن بریم پابوس امام رضا(ع) شفاتو بگیریم. منم از خدا خواسته، جمع کردیم و یه چند



خانواده در کلام رهبری

مثل دو نفر شریک، مثل دو نفر رفیق



گذاشته که آن هم روی مصلحتی است و به نفع مرد و به ضرر زن هم نیست. برخوردارند. باید مثل دو نفر شریک، مثل دو نفر رفیق، در خانه با هم زندگی کنند...^۱

ما دیده بودیم که گاهی مرد، زن را موجود درجه‌ی دو حساب می‌کرد! اما موجود درجه‌ی دو نداریم. هر دو مثل هم هستند، هر دو از حقوق برابری در زمینه امور زندگی. مگر در جاهایی که خدای متعال بین زن و مرد فرقی

۱. خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۲/۳/۱۹

مرد قوام است و زن ریحان

سلام مرد را قوام و زن را ریحان می‌داند. این نه جسارت به زن است نه جسارت به مرد. نه نادیده گرفتن حق زن است و نه نادیده گرفتن حق مرد؛ بلکه، درست دیدن طبیعت آنهاست. ترازوی آنها هم اتفاقاً برابر است؛ یعنی وقتی جنس لطیف و زیبا و عامل آرامش و آرایش معنوی محیط زندگی را در یک کفه می‌گذاریم، و این جنس مدیریت و کارکرد و محل اعتماد و اتکا بودن و تکیه گاه بودن برای زن را هم در کفه‌ی دیگر ترازو می‌گذاریم، این دو کفه با هم برابر می‌شود. نه آن بر این ترجیح دارد و نه این بر آن.^۲

جابه‌جایی نقش‌ها ممنوع!

بعضی از مسلک‌های غلط که مخصوص زن‌ها هم نیست. مردها هم گاهی همان مسلک‌ها را دنبال می‌کنند. دنبال این هستند که بگویند:

نه! بیاییم اجناس این ترازو (نقش‌های زن و مرد) را جابه‌جا کنیم. حالا اگر این کار را بکنیم چه می‌شود؟ جز اینکه اشتباه می‌کنید و جز اینکه بوستان به زیبایی و نیکی پرداخته شده را خراب می‌کنید؟ غیر از این، کار دیگری نمی‌کنید. فواید همدیگر را می‌برید، محیط خانواده را هم بی‌اعتنا می‌کنید. زن و مرد را نسبت به هم دچار تردید و دو دلی می‌کنید. آن محبت و عشقی را که مایه اصلی کار است، از دست می‌دهید.

گاهی اتفاق می‌افتد مرد در خانه نقش زن را پیدا می‌کند. زن حاکم مطلق می‌شود و به مرد دستور می‌دهد این کار را بکن، آن کار را نکن. مرد هم دست بسته تسلیم است. خب چنین مردی دیگر نمی‌تواند تکیه گاه زن باشد. زن یک تکیه گاه خوب را دوست می‌دارد.

گاهی اوقات از این طرف مرد چیزهایی را به زن تحمیل می‌کند؛ فرض کنید که تمام

۲. خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۸/۱۲/۲۲



زندگیتان را روی دوش او بگذارید و بعد هم از او مؤاخذه کنید. نه! این یک گلی است در دست شما ... حتی اگر دانشمند یا سیاستمدار باشد، در بحث معاشرت خانوادگی، او گُل است.^۴

مرد باید برورد کار کند

قرآن می‌فرماید: «الرجال قوامون على النساء»؛ [۳] یعنی سرپرستی امور خانواده به عهده‌ی مرد است. مرد باید برورد کار کند. معیشت خانواده به عهده‌ی اوست. زن هرچه ثروت دارد مال خودش است. اما معیشت خانواده بر دوش او نیست.^۵

نه مردسالاری و نه زن‌سالاری

این طور هم نیست که بگوییم همه جا خانم باید از آقا تبعیت کند؛ نخیر. چنین چیزی نه در اسلام داریم و نه در شرع. «الرجال قوامون على النساء» معنایش این نیست که

خرید و کار و سرو کله زدن با مراجعان با خانم است. چرا؟ چون من کار دارم، وقت ندارم. مبنا وقت نداشتن است! می‌گویید باید بروم اداره، کارها را باید خانم انجام دهد. یعنی کارهای بی‌جاذبه و سنگین برای زن. البته ممکن است چند صبح‌هی سرگرمش کند، اما کار او نیست.^۳

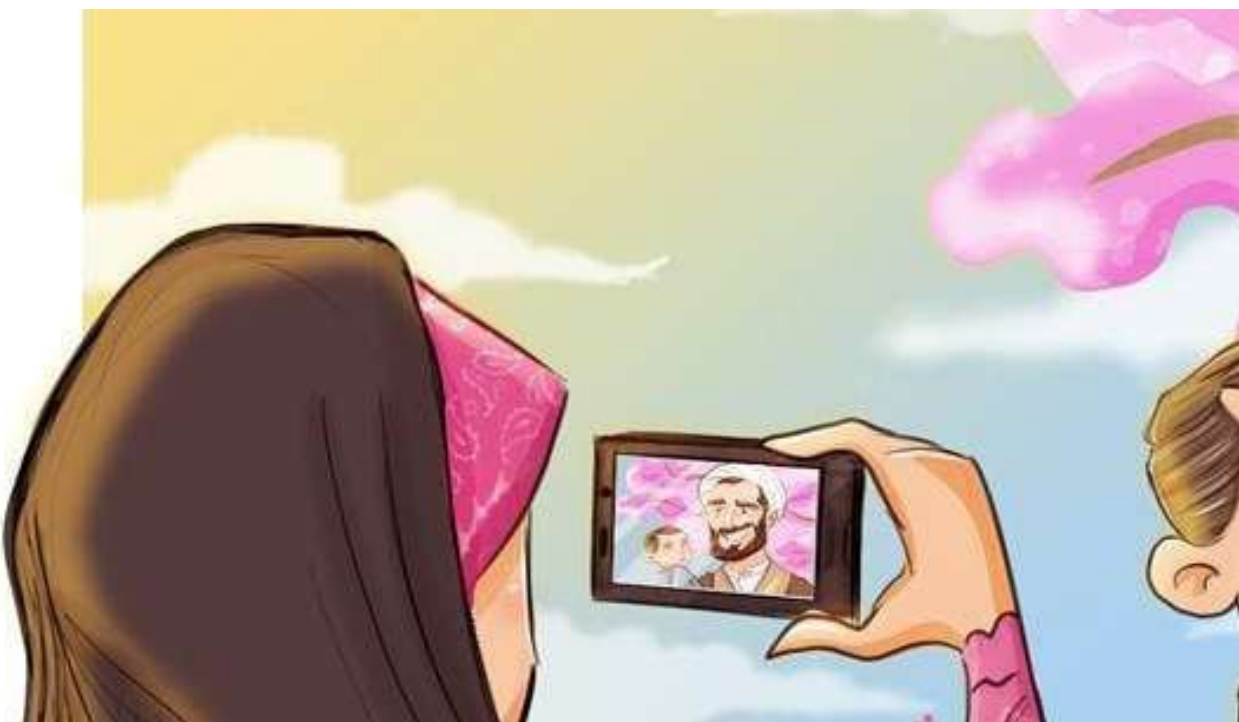
زن، گُل است نه کارپرداز شما

در روایات داریم «المرأة ریحانة»، زن گُل است. حالا شما ببینید، اگر مردی با یک گلی با خشونت و بی‌اعتنائی رفتار کند و پاس گُل بودن او را ندارد، چقدر ظالم و بد است. مثل تخمیل کردن، زیاده روی کردن، زیاده خواهی کردن مردها از زنها، توقعات بی‌جا و زیادی. «المرأة ریحانة و لیست بقهرمانة» قهرمان، یعنی همین کارپرداز امروز زندگی ... این زن، کارپرداز شما نیست که همه‌ی کارهای

۴. خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۹/۶/۲۸

۵. خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۹/۶/۲۸

۳. خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۸/۱۲/۲۲



زن بایستی در همه‌ی امور تابع شوهر باشد. نه! یا مثل برخی از این اروپا ندیده‌های بدتر از اروپا و مقلد اروپا، بگوییم که زن بایستی همه کاره باشد و مرد باید تابع باشد. نه این هم غلط است. بالاخره دو تا شریک و دو تا رفیق هستید. یک جا مرد کوتاه بیاید، یک جا زن کوتاه بیاید. یکی این جا از سلیقه و خواست خود بگذرد، دیگری در جای دیگر، تا بتوانید با یکدیگر زندگی کنید.^۶

تفاوت طبیعی زن و مرد

خدای متعال طبیعت زن را ظریف قرار داده است. بعضی از انگشتها خیلی درشت و گنده هستند و برای کندن یک سنگ از زمین خیلی خوبند، اما اگر بخواهند یک جواهر خیلی ریز را لمس کنند، معلوم نیست بتوانند بردارند. اما بعضی از انگشتها ظریف و باریک‌اند، آن سنگ را نمی‌توانند بردارند اما آن خرده جواهر و خرده طلا را می‌توانند از روی زمین جمع کنند. زن و مرد این طورند. هرکدام یک مسئولیتی دارند. نمی‌شود هم گفت کدامیک مسئولیتش سنگین‌تر است. مسئولیت هر دو سنگین است. هر دو لازم است. روح زن چون لطیف‌تر است، احتیاج به آرامش بیشتری دارد. او نیاز به آسایش و تکیه کردن به یک جای مطمئن دارد. این تکیه گاه کیست؟ او شوهر است. خدا اینها را این طور کنار هم قرار داده است.^۷

دو نگاه متفاوت، هر دو زیبا

نوع نگاه زن به مرد با نگاه مرد به زن بطور طبیعی مختلف است، باید هم مختلف باشد، ایرادی هم ندارد. مرد به زن به صورت یک الگوی زیبایی، الگوی ظرافت، الگوی

حساسیت نگاه می‌کند، او را لطیف می‌بیند. اسلام هم همین را تأکید کرده: «المرأه ریحانه» یعنی زن گل است. در این نگرش، زن، یک موجودی است رقیق، مظهر زیبایی و لطافت و رقت و مرد به این چشم به او می‌نگرد. محبت او را در این قالب ترسیم و مجسم می‌کند.

مرد در چشم زن، مظهر اعتماد، نقطه‌ی اتکا و اعتماد است و محبت خودش را به او در این قالب ترسیم می‌کند.

این دو تا، دو نقش جداگانه است از یکدیگر و هر دو نقش لازم است. زن وقتی به مرد نگاه می‌کند، با همان چشم محبت و عشق، او را در نقش یک تکیه گاه می‌بیند که می‌تواند از نیروهای جسمی و فکری او برای پیشبرد کار زندگی استفاده کند؛ مثل یک موتور. مرد وقتی به زن نگاه می‌کند، به چشم مظهر انس و آرامش می‌نگرد که می‌تواند به انسان آرامش بدهد. اگر مرد نقطه‌ی اتکا در زمینه مسائل ظاهر زندگی است، زن هم به نوبه‌ی خود نقطه‌ی اتکا است برای مسائل روحی و معنوی زندگی. دریایی است از انس و محبت. می‌تواند مرد را در این فضای سرشار از محبت، از همه‌ی غصه‌ها و غمهای خودش خارج کند. اینها تواناییهای مرد و زن است. تواناییهای روحی آنهاست.^۸

حق واقعی، حق خیالی

حق، منشأ طبیعی دارد. حق واقعی آن است که منشأ طبیعی داشته باشد. این حقوقی که در بعضی محافل تعریف می‌شود، براساس توهمات و خیالات است. آن حقوقی که برای زن و مرد وجود دارد، باید متکی باشد به طبیعت زن و مرد، به قواره و ساخت زن و مرد.

۶. خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۷/۱/۱۹

۷. خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۸۱/۶/۶

۸. خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۸۱/۶/۶

بازی غرب

این غریبهایی که می بینید این قدر جنجال می کنند و سر مسأله زن این قدر بازی در می آورند، همین جا گرفتارند. می گویند ما احترام زن را نگه می داریم. بله، احترام زن را توی مجالس رسمی و توی فروشگاهها و خیابانها نگه می دارند آن هم به معنای تلذذ از او. اما توی خانواده هم شوهر با زنش همین طور است؟ چقدر زن آزاری، چقدر کتک زدن زنها به دست مردها، چقدر فاجعه آفرینی در داخل خانه، قُلدر مآبی و ...^۹



۹. خطبه‌ی عقد مورخه‌ی ۱۳۷۹/۶/۲۸

پرونده ویژه

محرم یک سال کروناپی



مقدمه‌ای بر یک محرم متفاوت



فصل اول

دوباره ماه محرم دوباره بوی حسین(ع) دوباره نوش می از سر سبوی حسین(ع)
دوباره ماه تاثیر دوباره ماه عزا دوباره سینه زدن در میان کوی حسین(ع)
دوباره شهر بپوشد به تن لباس سیاه رواج هیئت و مسجد ز آبروی حسین(ع)
سال قبل که خاطرتان هست، سال بدی بود، برای همه گیری ویروس کرونا خبر از مراسمات خاص ماه محرم نبود و ما همه یک سال از سعادت حضور در یک مجلس پیر فیض محرمی محروم ماندیم. سخت بود و هنوز حزن این محرومیت را بر دل داریم اما خدا را هزار مرتبه شکر که سال دگر آمد و ما فرصت جبران آنچه از دست دادیم را داریم
در جریان اخبار هستید که کرونا هنوز به صورت جدی با مدل های جدیدتر در جامعه ما حضور دارد و یک روز حرف از کرونای افریقایی است و یک روز سخن از کرونای دلتا و دلتا پلاس می زنند، روزانه هم صد تا دویست و سیصد هموطن بر اثر همین سرایت این ویروس جان خود را از دست می دهند.
در این بخش واقعا از ما کاری بر نمی آید جز اینکه باید برای جامعه اسلامی و تمام بشریت این دعا را بکنیم که انشاءالله شر این ویروس کنده شود.
اما به هر صورت مجالس عزای امام حسین (ع) آن قدر برکت دارد که از آن نمی شود گذشت و امسال به حول قوه الهی مساجد باز متبرک خواهند شد از قدوم عزاداران حسینی، در این میان نقش شما به عنوان خادم مسجد بیش از هر فرد دیگری است. شما در برگزاری مراسمات این محرم یک نقش تاریخی دارید که عملکرد درست یا غلط شما را آیندگان قضاوت خواهند کرد و به امید خدا موفقیت شما در این نقش در این دنیا و آن دنیا خیرات و برکات زیادی برای شما فرزندان شما و نسل شما حتی در پی خواهد آورد.



فصل دوم نقش خادم بهداشت در یک محرم متفاوت

حالا نقش شما چیست؟ شما یک نقش دوگانه دارید، اول اینکه سلامت تمام حاضران در مجلس عزاداری امام حسین در مسجد به عملکرد شما بستگی دارد، پس هدف اول شما باید این باشد که هیچ کسی در مسجد و براساس اهمال کاری شما به ویروس کرونا آلوده نشد. حالا اگر جای دیگری مبتلا شد به خودش بستگی دارد اما در مسجد مسئولیت سلامتی عزاداران با شماست

و نقش دیگر شما حفاظت از خودتان و خانواده خودتان در محرم پیش رو است. فراموش نکنید که شما بسیار برای جامعه و عزاداران حسینی مهم هستید و خانواده شما هم به همین ترتیب مورد احترام جامعه است و جان و سلامتی شان باید مورد حمایت و حفاظت قرار گیرد. شاید هرکسی که کوچکترین آشنایی با وظیفه خادم مسجد داشت وزیر بهداشت یا عضوی از ستاد مقابله با کرونا بود تزریق واکسن خادم مساجد را در اولویت قرار می داد اما خب این واکسن هنوز به بسیاری از خادم تزریق نشده و طبیعتاً آنها باید از سلامتی خود در محرم پیش رو با رعایت پروتکل ها و دستورالعمل ها مراقبت کنند. بنابراین محرم پیش رو سخت ترین محرم عمر فعالیت شما در مسجد است، اما نباید از این وظیفه سنگین ترسید، ما در پرونده ویژه پیش رو سعی داریم آنچه شما باید انجام دهید را تفکیک و ساده کنیم، این البته برای بسیاری از امور فرمول خوبی به نظر می رسد، کوچک کردن و خرد کردن یک کار بزرگ برای ریختن برنامه و ساده کردن انجام آن.

فصل سوم بهداشت روان خادم

۱ بروز نگرانی را در ذهن خود درک کنید و بپذیرید. کرونا آمده و باید با یک تلاش دسته جمعی آن را شکست دهیم.

۲ در برابر فشار لحظه‌ای استرس ناشی از سرایت کرونا، مثل حالت عادی به آن واکنش نشان ندهید. اصلاً واکنش نشان ندهید. درنگ کنید و نفس بکشید.

۳ به خود بگویید که نگرانی من که فکر می‌کنم در این مبارزه تنها هستم، عامل این افکار است که اینها هم صرفاً فکر و احساس است. در شرایط اضراب افکار خود را باور نکنید. خیلی وقتها تفکرات ما حقایق و قطعیات نیستند.

۴ این فکر یا احساس را رها کنید. می‌گذرد. دلیل ندارد که به آن پاسخ دهید. تصور کنید که مثل حباب یا ابراز شما دور می‌شود.

۵ به لحظه «اکنون» توجه کنید، چرا که در حال

شما باید بدانید این اولین و آخرین بیماری واگیردار و همه‌گیر نیست. کشنده‌ترین بیماری نیز نیست. شاید جالب باشد که بدانید از هر صد نفری که مبتلا به این بیماری می‌شوند، تنها دو نفر ممکن است که جان‌شان را از دست بدهند. بنابراین اولین اصل محافظت شما از خودتان در برابر ویروس کرونا، حفظ آرامش است، به خصوص اگر تا به حال مبتلا به کرونا نشده‌اید احتمال داشتن این استرس که خدای نکرده در مراسمات محرم امسال به کرونا مبتلا شوید بالا می‌رود.

برای داشتن یک روحیه و انگیزه خوب برای مراسمات محرم به این موارد توجه داشته باشید





عزاداران حسینی را تضمین خواهد کرد. دست خود را در این لحظات در دست خدا بگذارید فراموش نکنید که در روزهای سخت، معنویت هم‌نشینی و هم‌نفسی با خداست که موجب آرامش قلب می‌شود. رباعی ابوسعید ابوالخیر هم مؤید همین نکته است:

غمناکم و از کوی تو با غم نروم مجز شاد و امیدوار
و خرم نروم از درگه همچو تو کریمی هرگز نومید کسی نرفت
و من هم نروم پس سعی کنید خود را از این انرژی مثبت و سازنده محروم نکنید
حالا که ذهنتان قدری آرام شده از خودتان

حاضر، در این لحظه، همه چیز خوب است. به تنفس و حسی که از نفس کشیدن می‌گیرید توجه کنید. به زمین زیر پایتان توجه کنید. به اطرافتان نگاه کنید و به چیزهایی که می‌بینید، می‌شنوید، لمس می‌کنید و می‌بویید توجه کنید. سپس حواستان را به چیز دیگری بدهید به کارهایی که باید بکنید یا کاری که پیش از دلواپسی داشتید می‌کردید یا کاری دیگری بکنید و تمام حواستان را به آن بدهید.

۶ با یک عطسه یا هر بهانه دیگری از مصرف هر نوع دارو بدون تجویز پزشک خودداری کنید
۷ به خدایی توکل کنید که اگر پروتکل‌ها را درست رعایت کنید محافظت از شما و تمام



در مسجد و مراسمات محرمی منبع انرژی بی مانندی هستید. فکر و خیال خودتان را کنار بگذارید و برای آنها که محتاج شما هستند کاری بکنید تا یادتان بیاید که چقدر ارزشمندید به وسواس نیافتید لطفاً. جای حساسیت بیش از حد که برای خودتان و دیگران آزاردهنده است، با استفاده از روش‌های ساده و قابل انجام مثل استفاده از ماسک و شست و شوی مداوم دست‌ها که جهت مقابله با کرونا ضروری هستند، اضطراب و نگرانی‌تان را تضعیف می‌کند.

پرسید: آیا کرونا قرار است برنامه روزانه من در روزهای محرمی را تغییر دهد؟ نه لزوماً اینطور نیست. به کارهای روزمره خود پایبند باشید. تغییر کلی در برنامه‌های روزانه به شما احساس کسلی و به مرور اضطراب می‌دهد. شما باید سازوکار دفاعی روانتان را تقویت کنید. در قسمت note گوشه‌ی یا روی یک دفتر خاطرات این محرم و مسائل و مشکلاتتان را بنویسید، این کار استرس‌های شما را تخلیه می‌کند یادتان باشد که احساس ارزشمندی، فشار روانی انسان را کاهش می‌دهد. شما به عنوان یک خادم مسجد با هرویزگی فیزیکی و اخلاقی و مهارتی، منحصر به فردید و برای حاضران

فصل چهارم

بایسته های محافظت خادم از خود در برابر ویروس کرونا پیش از ماه محرم

- وقتی هنوز دو هفته یا ده روز و یک هفته به محرم مانده آرامش خود را حفظ کنید و سعی نمایید خود را با آرامش و بدون هیجان آماده پذیرایی از عزاداران حسینی در ماه محرم و در مسجد کنید . استرس و هیجان شما را در معرض خطر ابتلا به بیماری قرار میدهد .
- به لحاظ بدنی خود را تقویت کنید و تغذیه و خواب کافی از ده روز مانده به محرم را فراموش نکنید، چرا که سیستم ایمنی بدن شما به این اقدامات وابسته است
- سعی کنید ناخن های خود را کوتاه کنید تا هم از دستکش به نحو مطلوب تری استفاده کنید هم زیر ناخن هایتان مأمنی برای ویروس نباشد

• اگر کودک کوچک دارید، یا سالمندی دارید که هنوز واکسن کرونا دریافت نکرده و یا همسرتان باردار است سیستم ایمنی بدن اینها ضعیف است و این هم جای نگرانی ندارد، در فاصله اجتماعی دیگران با این سه را پی گیر باشید و سعی کنید دلایل حضور آنها در مسجد را کاهش دهید

• اگر امکان تهیه محافظ چشم و حفاظ صورت را دارید پیش از ماه محرم و آغاز مراسمات این دو را از خود دریغ نکنید تا از آلودگی غشاهای مخاطی جلوگیری شود

• پیش از هر ورود به مسجد علاوه بر ماسک روی صورت، یک ماسک یدک داخل نایلون پاکیزه در جیب خود داشته باشید، بنابراین لازم است پیش آغاز ماه محرم تعدادی ماسک را در خانه مسجد برای خود کنار بگذارید و این البته در مورد دستکش مخصوص محافظت هم صدق می کند، آن را فراموش نکنید



شده است. بنابراین اگر بدون دستکش با این سطوح تماس داشتید از الکل و ژل برای پاکسازی دستتان استفاده کنید، و اگر دستکش در دست داشتید یا آنرا ضد عفونی کنید یا دست به تعویض آن بزنید. با این کار احتمال سرایت ویروس از اشتباه دست زدن اشتباهی به ماسک و صورتتان را از میان می برید

• به محض مرطوب شدن ماسک آنرا تعویض کنید و از پشت آن را با دست از صورتتان جدا کنید و به جلوی ماسک دست نزنید و به سطل

فصل پنجم بایسته های محافظت خادم از خود در برابر ویروس کرونا در حین مراسمات ماه محرم

• تا جایی که می توانید فاصله اجتماعی خود را از کسانی که ماسک بر صورت ندارند حفظ کنید.

• از راههای خیلی مهم سرایت کرونا تماس دستهای شما با سطوح آلوده به ویروس مانند لبه های استکانها و لیوانهای استفاده



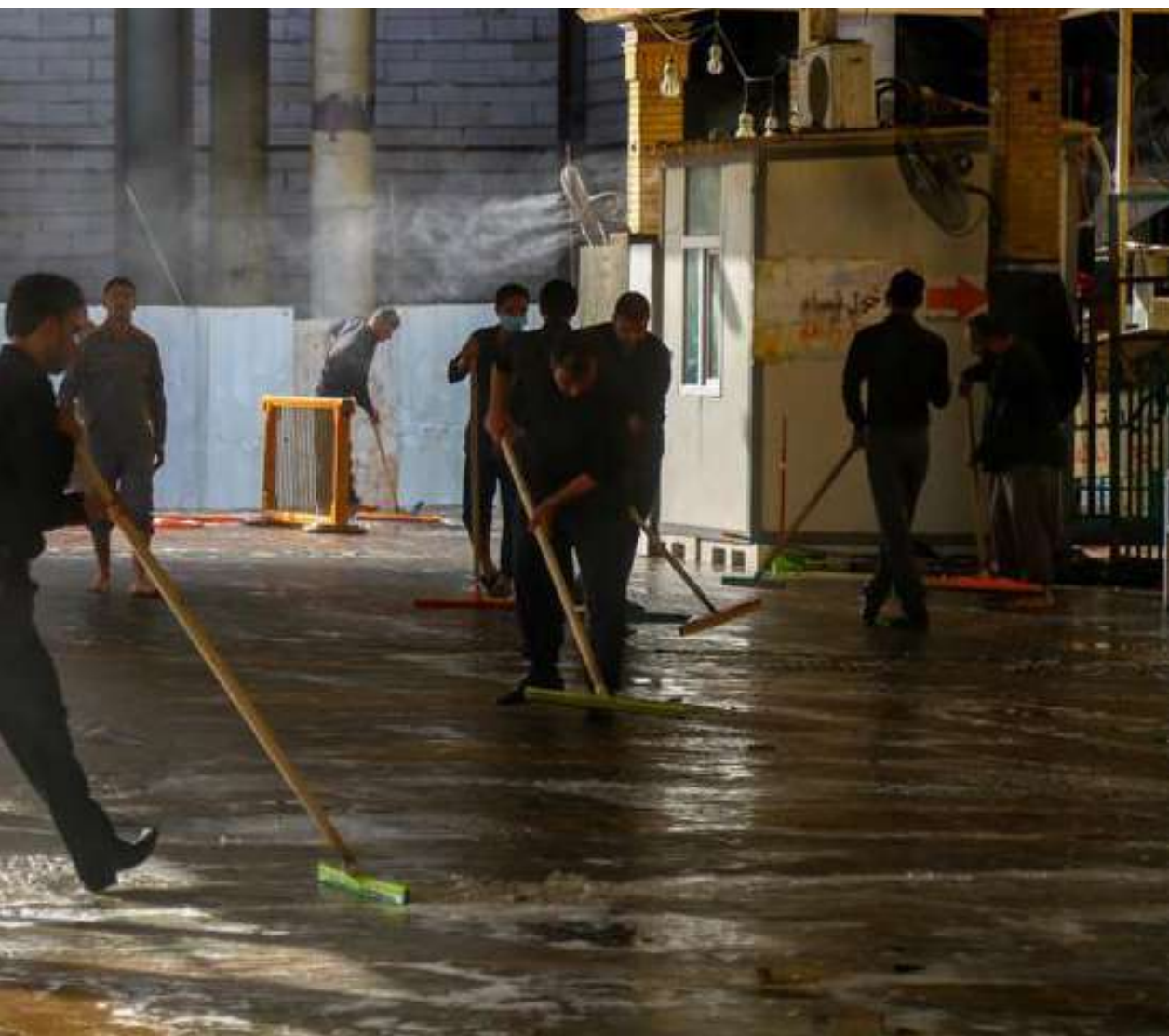
تنظیم می‌کنند که این اشتباهی سخت است
• با کمک اعضاء هیئت امنا و حتی امام جماعت
از تجمع افراد در آستانه آبدارخانه یا ورودی
مسجد جلوگیری کنید.
• اگر برای خرید در طول مراسم یا قبل و بعد
مراسم به فروشگاه می‌روید، سعی کنید استفاده
از دستگاه کارتخوان در این مراکز هزینه‌هایتان
را پرداخت کنید و از پرداخت و دریافت وجه نقد
خودداری کنید.

زباله بیاندازید.
• سطل زباله های حاوی ماسک منبع آلودگی
هستند، بدون دستکش به هیچ وجه دست به
آنها نزنید
• استفاده از دستکش و ماسک باعث ایجاد
اطمینان کاذب‌تان نشود چرا که این عامل
افزایش احتمال مواجهه شما با ویروس می‌شود،
بارها دیده می‌شود که افراد دستکش پوشیده
و بعد از لمس سطوح مختلف، با همان دست
دستکش پوشیده، ماسک یا عینک خود را

فصل ششم

بایسته های محافظت خادم از خود در برابر ویروس کرونا پس از انجام مراسم عزاداری

- اگر خانه شما در کنار مسجد نیست و از ماشین شخصی برای بازگشت به خانه استفاده می کنید پیش از ورود به ماشین دستکش ها و ماسک را از خود جدا کنید و در یک پاکت نایلونی قرار داده و درب آن را گره بزنید تا به اولین سطل زباله بیاندازید
- و اگر از وسائل نقلیه عمومی استفاده می کنید دستکش و ماسک خود را تعویض کنید تا ناقل نباشید و آلودگی احتمالی را به راننده و مسافران دیگر منتقل نکنید
- اگر قصد دارید غذایی به منزل ببرید، آن را درون ظرف یکبار مصرف قرار دهید
- وقتی که به منزل رسیدید در همان ورودی منزل تمام لباسهای رو و زیر خود را تعویض کنید و اگر این امکان برای شما وجود ندارد، هنگام خارج کردن وسایل حفاظت فردی، با حفظ آرامش





و تمرکز و عدم شتابزدگی، امکان آلودگی بدن و لباس زیر به ویروس را به حداقل برسانید

- یک دوش آب گرم و شستن سر و صورت با صابون را برای مطمئن شدن از ناقل نبودنتان فراموش نکنید
- یک چای گرم برای خود بریزید و با آرامش نوش جان کنید و سعی کنید اضطراب مبتلا شدن به کرونا را از خودتان دور کنید و با این اضطراب به وسواس و ضعف سیستم ایمنی بدنتان نرسید.



فصل هفتم

آبدارخانه مسجد از جمله نقاطی در مسجد است که نظافت آن پیش از ماه محرم می‌تواند هم خود خادم را از ابتلاء به کرونا مصون بدارد و هم باعث جلب نظر و انگیزه بخشی مردم به مسجد و حضور آنها در عزاداری ماه محرم شود. بنابراین اقدامات زیر را می‌توانید با دقت از پیش از محرم دنبال کنید

درخواست تشکیل تیم دستیار خادم در ایام محرم

در جلسه‌ای با هیئت امنا و امام جماعت درباره نیاز به یک تیم دستیار خادم در ایام محرم صحبت کنید و آنها را توجیه کنید که با یک کار تیمی و گروهی بهتر و مناسب تر از همیشه می‌توانید سلامت عزاداران حسینی در مسجد و کاهش احتمال سرایت به کرونا را را تضمین کنید. و خدماتی بهتر و در شأن تری را به مردم عزادار ارائه کنید

نکته: پیش از انجام این جلسه سرفصل‌هایی که می‌خواهید درباره آنها صحبت کنید را یادداشت کنید که نکته‌ای را از قلم نیاندازید.

نکته: از هیئت امنا و امام جماعت بخواهید که در این مسیر شما را حمایت کنند و برای شما میدان عمل تعریف کنند تا اعضاء تیم و عزاداران و مهمانان مسجد برای صحبت‌ها و درخواست‌های شما اعتبار قائل شوند.



تشکیل تیم دستیار خادم

۱ با توجه به پیش بینی اعضای هیئت امنا و امام جماعت از حجم حضور عزاداران در مسجد، یک تیم ۳ الی ده نفره را با هماهنگی با اعضای هیئت امنا و امام جماعت برای دستکاری به خادم در مراسمات ماه تشکیل دهید

۲ اعضای تیم دستکاری می توانند از خود اعضای هیئت امنا یا جوانان مسجدی و حتی علاقمندان به خدمت رسانی به عزاداران حسینی باشند

۳ یک کارشناس بهداشت را برای تیم دستیار خادم در صورت امکان به خدمت بگیرید تا در رعایت پروتکل ها همراه و یاریگر شما و مسجد باشد. اگر دسترسی به چنین فردی امکان پذیر نبود از یکی از اعضای مسجد که حساسیت بالایی در رعایت پروتکل ها دارد و یا اطلاعات خوبی از مسائل بهداشتی حوزه کرونا دارد به عنوان کارشناس بهداشت تیم تیم دستیار خادم بهره ببرید

۴ یک جلسه توجیهی با آنها بگیرید و وظائف هر یک از آنها را در طول مراسمات مشخص کنید. برای مثال فردی را برای تهیه مواد اولیه و فردی دیگر را برای پخش پذیرائی از عزاداران و فردی دیگر را برای حفاظت از درب آبدارخانه برای منع ورود افراد متفرقه مسئول کنید





تهیه دستورالعمل حضور در آبدارخانه در ایام محرم کرنا

حداقل یک هفته تا ده روز پیش از آغاز ماه محرم با کمک یکی از اعضاء هیئت امناء و تحصیلکردگان مسجدی یک منشور کرونایی برای رفت و آمد به درون آبدارخانه و چگونگی اداره آبدارخانه و چگونگی پذیرائی از عزاداران ابا عبدالله الحسین تهیه کنید که به عنوان مثال بندهایی از این منشور می‌تواند با موارد زیر باشد



- ۱- ورود افراد به جز تیم دستیار خادم به آبدارخانه به علت رعایت پروتکل‌های بهداشتی ممنوع است.
 - ۲- اهداء هر گونه نذری در مسجد در هماهنگی با خادم (یا کارشناس بهداشت تیم دستیار خادم) امکانپذیر خواهد بود.
 - ۳- و ...
- نکته: در هماهنگی با اعضاء هیئت امنا از امام جماعت درخواست کنید پیش از ایام محرم این پروتکل‌ها را در میانه نماز مغرب و عشاء برای مردم گوشزد کند و در بیاناتی چند از دلایل اهمیت آن بگوید.



دست به این انتخاب بزنید پس از انجام این مرحله فهرست مسئولیتهای هر یک از اعضای تیم دستیار خادم در ایام محرم را تهیه کنید و آن در چند نسخه تکثیر کنید، یکی را روی دیوار آبدارخانه نصب و باقی را در اختیار اعضای تیم دستیار خادم قرار دهید.

جلسه توجیهی اعضای تیم دستیار خادم در ایام محرم پیش از ورود به ماه عزای امام حسین (ع) در جلسه ای با حضور تمام اعضای وظایف را به آنها گوشزد و حیطة و کیفیت عملکرد را با یکدیگر چک کنید و از نظرات آنها برای بهبود فرایندی که می‌چنینید بهره گیری کنید

تهیه فهرست مسئولیتهای هر یک از اعضای تیم دستیار خادم در ایام محرم یکی از مهمترین اقدامات شما در این بخش توجیه اعضای تیم دستیار است، فهرست مسئولیتهای هر یک از اعضای تیم دستیار خادم در ایام محرم را باید با توجه به توانمندی‌ها و علاقه مندی‌های و انتخابهای آنها تهیه کنید. برای کسی که روابط اجتماعی مناسبی دارد، برای مثال موقعیتی چون پاسخگویی به عزاداران در درب ورودی آبدارخانه شاید موقعیت خوبی باشد و برای کسی که جثه ریزی دارد پخش چای در میان عزاداران شاید انتخاب بدی نباشد. به هر صورت با متر و معیاری

به خود گوشزد کنید تا خدای نکرده دچار تبختر و تکبر نشوید

۲ از مشورت با اعضاء هیئت امنا و امام جماعت در تمام مراحل خود را محروم نکنید

۳ از تک روی و خشونت کلامی در لحظات سخت پرهیز کنید

۴ در صورت خستگی و عدم کنترل روی اعصاب، وظیفه خود را به یکی از اعضاء هستت امنا برای ساعاتی تفویض کنید

خادم در مقام عضو تیم دستیار خادم

در صورتی که امام جماعت و هیئت امنا به هر دلیلی شما را در موقعیت مدیریت تیم دستیار خادم قرار ندادند و شما عضوی از این تیم شدید، نکات زیر را می‌توانید برای بهبود عملکردتان مورد توجه قرار دهید.

۱ تصمیم امام جماعت و اعضاء هیئت امنا را با روی باز بپذیرید و به آنها اعتماد کنید، مطمئن باشید که این تصمیم برای خود شما و مهمانان امام حسین یک تصمیم جمعی و صحیح است

۲ در موقعیت یکی از اعضاء تیم دستیار خادم تمامی تجربیات خود را در اختیار باقی اعضاء بگذارید

۳ از ورود به رقابتهای بچه گانه درون گروهی پرهیزید

نکته: سعی کنید لحن شما در این جلسات در عین صمیمیت، قاطعیت لازم را هم داشته باشد، همیشه بخاطر داشته باشد جان عزاداران حسینی در گرو عملکرد شماست، پس اهمال از هر گونه وظیفه در رعایت پروتکل‌ها می‌تواند نتیجه‌ای به همراه داشته باشد که قابل جبران نباشد.

تشکیل تیم نظارت

برای تمام آنچه در این راستا یعنی در راستای تدارک یک آمادگی مناسب برای برگزاری مناسبت‌های محرمی روزهای کرونایی انجام می‌دهید باید یک تیم نظارت دو الی چهار نفره داشته باشید که این تیم وظیفه پایش اجراء وظایف اعضاء دستیار خادم در ایام محرم را دارد. تیم نظارت باید از اهمال هر یک از اعضاء جلوگیری کند و در صورت نقض مکرر قانون و عدم مسئولیت پذیری به شما گزارش دهد. تا شما با هماهنگی اعضاء هیئت امنا فرد جدیدی را جایگزین او کنید.

مدیریت تیم دستیار خادم در ایام محرم

در صورتی که با تأیید امام جماعت و هیئت امنا شما به سرپرستی تیم دستیار خادم در ایام محرم منصوب شدید، نکات زیر را مدنظر قرار دهید

۱ آرامش خود را در همه لحظات حفظ کنید و افتخار خادمی مسجد و عزاداران حسینی را مدام



فصل هشتم

خادم و بایسته‌های نظافت آبدارخانه پیش

از ماه محرم

مقدمه ای بر سلامت غذا در قرآن

بهره گیری از غذاهای پاک و پاکیزه در قرآن مجید سفارش شده است. برای مثال در سوره اعراف آیه ۳۲ خداوند می‌فرماید:

«چه کسی زینت‌های الهی را که برای

بندگان خود آفریده، و روزی‌های

پاکیزه را حرام کرده

است؟!» بگو: ...

»

یا در سوره مائده آیه ۴ می‌خوانیم:

«از تو سؤال می‌کنند چه چیزهایی برای آنها حلال شده است؟ بگو: «آنچه پاکیزه است، برای شما حلال گردیده؛ ...»

بنابراین در پذیرائی از مهمانان خداوند در مسجد و مهمانان عزادار ابا عبد الله الحسین، حفظ نظافت پذیرایی عملی دینی محسوب می‌شود که شما باید با قصد قربتاً الی الله آن را انجام دهید.

مقدمه ای بر سلامت حاضران در آبدارخانه و

آشپزخانه مسجد

دقت داشته باشید که کسانی که در آبدارخانه و آشپزخانه مسجد کار می‌کنند، باید افراد سالمی باشند که به هیچ نوع بیماری عفونی و واگیر مبتلا نباشند. سخن و ادعای خود این افراد برای اثبات سلامتی شان کافی نیست و باید کارت ویژه معاینه پزشکی داشته باشند. حتی با وجود داشتن کارت معاینه پزشکی، باید در زمان سرما خوردگی،



مزیت‌های استفاده از ظروف پذیرایی داخل مسجد مزیت اقتصادی: برای بسیاری شاید این شائبه وجود داشته باشد که استفاده از ظروف یکبارمصرف به صرفه است اما در واقع ثروت خدادادی همچون مواد نفتی به جای اینکه در کشور به ساخت قطعات و تجهیزاتی صنعتی با کاربری بالا انجام شود و از مواد نفتی استفاده بهینه بشود ولی ما با ساخت ظروف یکبارمصرف پلاستیکی "طلای سیاه" را به چیز کم بها تبدیل می کنیم که استفاده از آن برای چند دقیقه است و دفع زباله آن نیز خیلی پرهزینه می باشد.

مناسب برای غذاهای داغ: عمده ظروف یکبار مصرف در برابر غذاهای داغ دارای ویژگیهای خطرناکی هستند که باید در استفاده از آنها برای چنین شرایطی پرهیز کرد. استفاده از ظروف پلاستیکی پلی استایرنی برای نگهداری مواد غذایی و نوشیدنی های با دمای بالای ۶۵ درجه سانتی گراد، سبب آزاد شدن مواد خطرناک سرطان زا می شود.

نکته: ظروف یک بارمصرفی که در ایران مصرف می شود، عمدتاً از پلی استایرن و PVC که وابسته به مواد نفتی و فسیلی است، ساخته شده اند. این مواد در مواجهه با دمای بالای ۶۵ درجه سانتی گراد و در مجاورت با چربی ها و مواد اسیدی، آزاد می شوند که سرطان زایی آنها ثابت شده است. برای ساخت ظرف های یک بارمصرف، انواع نرم کننده ها، پایدارکننده ها، روان کننده ها، رنگدانه ها و پرکننده ها اضافه می شود که همگی آنها برای سلامتی مضر هستند.

کاهش آلودگی زیست محیطی: با توجه به اینکه دسترسی به ظروف یکبار مصرف گیاهی برای بسیاری از مساجد امکان پذیر نی

استهال و استفراغ یا هر نوع شکم درد یا قارچی دست نیز، از خدمت رسانی در آبدارخانه و آشپزخانه پرهیز کنند.

شما باید توجه داشته باشید که برای هر فرد فعال در آشپزخانه داشتن روپوش روشن، حوله، صابون مخصوص و کوتاه بودن موی سر و ریش آنها الزامی است. زیرا این افراد حلقه اصلی زنجیره پذیرایی نمازگزاران (با میوه، خرما، شربت، چای و هر نوع خوراکی و نوشیدنی) هستند. بهداشتی و سالم بودن آنها یکی از شرایط لازم برای بهداشتی و سالم ماندن مواد خوراکی و آشامیدنی در مساجد است.

تمامی کارکنان آبدارخانه و آشپزخانه یا توزیع کنندگان مواد غذایی باید مرتباً دست های خود را با صابون مایع بشویند و نیز حوله اختصاصی برای خود داشته باشند. چنانچه دسترس به صابون مایع امکان پذیر نیست، هر فرد باید صابون قالبی اختصاصی و جداگانه ای داشته باشند.

جدای از مسائل مدیریتی که ذکر شد، وظائف بسیاری هستند که شما برای ایجاد زیر ساختهای مناسب برای مهمانی از عزاداران حسینی در مسجد می توانید به آنها دست بزنید. در این بخش سعی میکنیم به تعدادی از این بایسته ها اشاره کنیم تا شما در روزهای پایانی ماه ذی الحجه فرصت انجام آنها را داشته باشید

۱) نظافت ظروف پذیرائی

در یک تعامل با هیئت امنای مسجد، تکلیف ظروف پذیرایی از عزاداران را مشخص کنید. شما و مسجد شما در این بخش با چند انتخاب مواجه است. اول استفاده از ظروف مسجد مانند، بشقاب و قاشق و چنگال و استکان و لیوان و پارچ موجود در مسجد و دوم استفاده از ظروف یکبار مصرف.



یک بار مصرف پلاستیکی که باعث دفع زباله های ظروف پلاستیکی و انباشت آنها در طبیعت و محیط زیست می شود، به مرور منابع آبی و خاکی، دریاها، رودخانه ها و حیات جانداران و گیاهان را تهدید می کند.

بهداشت بالاتر: به تازگی نیز مشکل بزرگتری در تولید ظروف یکبار مصرف پلاستیکی پیش آمده است و این مشکل همان بازیافت یا ساخت ظروف یکبار مصرف از زباله پلاستیکی غیر

تهیه ظرف یکبار مصرف پلاستیکی در حجم عزاداران حسینی می تواند یک گزینه بسیار نا مطلوب زیست محیطی باشد. بازیافت پلاستیک در طبیعت به طور طبیعی ۳۰۰ تا ۵۰۰ سال زمان می برد که معایبی همچون سرطان زایی در نتیجه مهاجرت مونومراز ظرف به داخل مواد موجود در ظرف، عدم سازگاری با محیط زیست و طبیعت و از بین رفتن سرمایه ملی در اثر استفاده از منابع غیرقابل تجدید را به همراه دارد. علاوه بر این استفاده از ظروف



معایب استفاده از ظروف پذیرایی مسجد
عدم تنظیف و ضدعفونی: اگر این ظروف با
مایع ضدعفونی مناسب تنظیف نشوند مسلم
است که منبعی برای آلودگی‌ها به شمار می‌روند
و با توجه به حجم کارهای خادم در طول
مراسمات محرم و عدم نظارت وی بر شست و
شوی این ظروف، اعتماد زیادی نمی‌توان به
این ظروف داشت
عدم اعتماد عمومی: اهمال خدام و همکاران
آنها در آبدارخانه به شست و شوی صحیح

بهداشتی است که تولید این ظروف بیشتر در
کارگاه‌هایی انجام می‌شود که هیچ مجوزی از
نهادی رسمی ندارند و به دور از چشم مأمورین
بهداشت انجام می‌شود و خدا می‌داند که آنان؛
ظروف یکبار مصرف خود را با چه مواد ضایعاتی
می‌سازند و بر سر سلامتی مردم چه خود آمد که
با قیمتی ارزانتر از مواد دست اول در بازار به
فروش می‌رسد.

با توجه به مشکلات اشاره شده در خصوص ظروف یکبار مصرف پلاستیکی، باید برای سلامتی عزاداران حسینی به سمت استفاده از ظروف گیاهی بروید. حداقل شما برای امام جماعت و هیئت امنای این مطالب را ذکر کنید تا به این تصمیم جمعی برسید که اگر استفاده از ظروف مسجد را در این روزهای کرونایی به صلاح نمی دانند، به سمت استفاده از ظروف یکبار مصرف گیاهی بروید. از آنجا که ظروف زیست تخریب پذیر قابلیت تجزیه سریع در خاک را دارند، این گونه مواد اثرات سوء زیست محیطی نیز ندارند و با توجه به اینکه در ظروف یکبار مصرف گیاهی بین ماده غذایی و ظرف برهم کنش وجود ندارد، بنابراین می توان از آنها برای انواع غذاها و مایعات گرم و حتی روغنی استفاده کرد. در ظروف یکبار مصرف گیاهی به دلیل ماهیت مواد تشکیل دهنده گیاهی و عمدتاً

ظروف مسجد در سالهای گذشته، اعتماد عمومی نسبت به بهداشتی بودن پذیرایی با این ظروف را از میان برده است و از این جهت و با توجه به حساسیت بیشتر جامعه در روزهای یکه تازی ویروس کرونا، شاید این گزینه، گزینه مطلوبی به شمار نرود

ایجاد مشغله شست و شو برای خادم: حجم انبوه فعالیهای خادم در ماه محرم، فرصت شست و شوی ظروف را به وی نمی دهد و تفویض این مسئولیت به دیگران و عدم نظارت خادم هم همانطور که بیان شد به مشکلات دیگری می انجامد، بنابراین از این حیث هم استفاده از این ظروف یک مشکل جدی به شمار می رود

مزایای استفاده از ظروف یکبار مصرف گیاهی:





مزایایی هستند که به دلیل عدم استفاده از مواد شیمیایی، در هنگام استفاده از مواد داغ و چرب هیچگونه مواد مضر از آن در غذا آزاد نمی شود، دوره تجزیه پذیری آنها در طبیعت بسته به شرایط فشار، دما و میکروارگانیسمهای خاک متغیر است اما کوتاه می باشد، صرفه جویی در مصرف انرژی به دلیل تولید در دمای بسیار کمتر از ظروف یکبار مصرف با منشا شیمیایی به میزان حداقل ۶۰ درجه سانتیگراد، عدم وابستگی به مواد نفتی و عدم استفاده توسط سودجویان به منظور بازیافت غیراصولی نیز از جمله فواید این محصولات است.

نشاسته مواد سمی شیمیایی وارد غذا نمی شود و سلامت افراد را تهدید نمی کند، ضمن آن که از آنجا که این ظروف در خاک و طی مدت حداکثر ۶ ماه مانند برگ گیاهان پوسیده می شوند و به چرخه طبیعت برمی گردند، مشکلات زیست محیطی پلاستیک ها را نیز ندارد. در واقع از آنجایی که ظروف یکبار مصرف گیاهی از مواد طبیعی گیاهانی نظیر نشاسته ذرت، سیب زمینی و گندم ساخته شده و در تولید آن از موم عسل و روغنهای گیاهی، گلوتن و سلولز به منظور ایجاد خاصیت پلیمری و ضد آب (آب گریزی) آن استفاده شده است، دارای

نکاتی درباره شست و شوی ظروف

اگر برای پذیرایی از عزاداران حسینی به گزینه استفاده از ظروف مسجد رسیدید، پیش از ماه مبارک یک بار به صورت اساسی و در داخل ماه و در حین مراسمات می‌بایست به صورت مرتب این ظروف را شست و شو و ضد عفونی کنید. در این بخش نکاتی برای شست و شوی ظروف مختلف ذکر خواهد شد

ظروف استیل

ظروف آشپزخانه استیل در مقایسه با سایر ظروف اغلب نیازمند شوینده های نسبتاً قوی تر هستند و فرایند تمیز کردن آن ها به فعالیت فیزیکی بیشتری نیاز دارد. از سوی دیگر در شست و شوی استیل ها به هیچ وجه نباید از سیم ظرفشویی یا مواد شوینده با خاصیت سایندگی مورد استفاده قرار گیرد. با وجود اینکه چنین گزینه هایی عملکرد فوق العاده ای در زمینه جداسازی تکه های غذای باقیمانده دارند، اما تمام تولیدکنندگان در مورد اثرات مخرب آن ها روی بدنه ظروف استیل هشدار می دهند. بنابراین توصیه می شود در هنگام شست و شوی ظروف استیل از پد های نایلونی یا برس های پلاستیکی کمک گرفته شود. همچنین بهتر است از تماس مایع سفید کننده یا شوینده های حاوی آمونیاک با بدنه ظروف استیل جلوگیری شود. به هر حال بهترین روش موجود برای شست و شوی ظروف پخت و پز استیل این است که آن ها را به صورت دستی با آب داغ و صابون بشویید و قبل از جمع کردن، با استفاده از یک دستمال نرم بدنه آن ها را کاملاً خشک نمایید.



• برق انداختن به سینی های چای مسجد
برای بازگرداندن درخشش روز اول به بدنه
ظروفی همچون سینی چای خوری استیل



کافی است سطح ظرف را خیس کنید و مقداری جوش شیرین روی آن بریزید. سپس با استفاده از یک پد نایلونی یا اسکاچ به آرامی روی سطح ظرف را بسایید تا لایه های تشکیل شده کاملاً از بین بروند. در گام آخر نیز می توانید با حوله ای نرم ظرف را خشک کنید و از درخشش چشم نواز آن لذت ببرید. در صورتی که آثار انگشت روی بدنه ظرف باقی مانده باشد می توانید با استفاده از شیشه پاک کن و دستمال کاغذی آن را رفع نمایید. البته لازم است این نکته را به یاد داشته باشید که شیشه پاک کن نباید روی سطح داخلی ظرف یا سایر قسمت ها که مستقیماً با مواد خوراکی در تماس هستند اعمال شود.

ظروف ملامین



به طور کلی در آشپزخانه مساجد ظروف پذیرایی و سرو غذا از جنس و مدل های گوناگون را می توان مشاهده کرد که ظروف ملامین نیز یکی از آن هاست . این ظروف امروزه کمتر مورد استفاده قرار می گیرند و در گذشته بیشتر مورد توجه مصرف کنندگان در مساجد بود . برای استفاده از ظرف های ملامینی باید به نکاتی توجه داشته باشید و اولین و مهم ترین آن ها این است که ظرف های ملامینی را نباید با سیم ظرفشویی بشوید .

بکارگیری سیم ظرفشویی و اجسام سخت برای شستن این نوع ظرف ها باعث ایجاد آسیب و خش در کف آن می شود . که ممکن است وجود خراش

در کف بشقاب های ملامینی برای سلامت افراد مضر باشد . سعی کنید برای خرد کردن سبزی میوه و یا گوشت از ظروف ملامینی استفاده نکنید

ممکن است سری تیز چاقو به لعاب داخلی ظرف ها آسیب وارد نماید و در این صورت شستن آن برای شما دشوار شود .

به طور کلی ظرف های ملامینی ممکن است در مرور زمان کیفیت خود را از دست بدهند و بشقاب ها لب پرو شکسته شوند به همین دلیل استفاده کردن از ظرف های ملامین قدیمی و کهنه به هیچ وجه توصیه نمی شود .

ظروف چینی

اگر در مسجد شما ظروف چینی وجود دارد، چند راهکار ساده را می‌توانید برای شست و شو و ضد عفونی کردن این ظروف به کار ببندید .

قرار دادن ظروف در دیگ و جوشاندن آن‌ها

یکی از راه حل‌ها این است که ظروف چینی مسجد را در داخل دیگی از آب سرد و پودر ماشین بریزید و به مدت چند دقیقه آن‌ها را بجوشانید ، تا لکه‌ها و چربی‌ها از روی ظروف پاک شوند .

محلول سرکه و مایع ظرفشویی

راه حل بعدی قرار دادن ظروف در محلولی از سرکه و مایع ظرفشویی است. سرکه حلال چربی است ، بعد از حدود یک ساعت می‌توانید ظروف را با مایع ظرفشویی بشویید .

استفاده از جوش شیرین

اگر ظروف آغشته به چربی جرم هم گرفته باشد ، می‌توانیم تشتی را پر از آب بکنید و به نسبت حجم تشت از یک فنجان تا سه فنجان جوش شیرین در آن بریزید . بعد از مدتی جوش شیرین جرم‌ها را پاک می‌کند . همچنین می‌توانیم لبه‌های استکان‌ها و ظروف چینی را با پارچه چینی به محلول جوش شیرین کاملاً تمیز کنید .

ضد عفونی کردن ظروف

در صورت استفاده از ظروف موجود در مسجد، یکی از کارهایی که از این محرم می‌توانید برای جلب اعتماد مهمانان مسجد در مراسمات عزاداری سید و سالار شهیدان انجام دهید، ضد عفونی کردن ظروف است،

ضد عفونی کردن به معنی استفاده از مواد شیمیایی

خاص برای کشتن میکروب‌ها است. ضد عفونی کردن سطوح و وسایل، بعد از پاک کردن آن‌ها خطر انتشار عفونت را بسیار کاهش خواهد داد. سؤالی که ممکن است پرسیده شود این است که ظروف مورد استفاده توسط فرد مبتلا به ویروس کرونا چگونه باید تمیز و ضد عفونی شوند.

برای ضد عفونی از الکل، آب اکسیژنه (پراکسید هیدروژن) و یا وایتکس (هیپوکلریت سدیم) استفاده کنید. (در صورت استفاده از وایتکس، می‌بایست به مدت ۱ دقیقه بر سطح سینک باقی بماند (از آبکشی زودهنگام اجتناب شود).





ظرفشویی معمولی کفایت می کنند.

- هنگام تماس با ظروف استفاده شده ، دستکش پوشیده شود. بنابراین شما و افرادی که وظیفه شست و شوی ظروف را بر عهده دارند و از عدم ابتلاء تمامی افراد حاضر در مسجد به کرونا اطمینان ندارید باید در هنگام شست و شو دستکش به دست کنید
- برای شستن ظروف معمولی بیماران، از مایع ظرفشویی معمولی و آب داغ استفاده شود.
- روش صحیح تهیه محلول وایتکس جهت ضد عفونی سینک به این صورت است که ۵ قاشق غذاخوری از وایتکس را در ۴ لیتر آب یا

خود مراقبتی در هنگام شست و شوی ظروف از جمله مسائل پراهمیت در محرم پیش رو و در پذیرایی از عزاداران در مسجد، سلامت شما و تمام افرادی است که وظیفه شست و شوی ظروف را بر عهده دارند، موارد زیر را به هنگام انجام این وظیفه به خاطر داشته باشید

- هنگام حمل ظروف به آبدارخانه مسجد بهتر است از دستکش استفاده شود اما هنگام شستشوی آنها پوشیدن دستکش ضروری نیست به شرطی که پس از اتمام کار دست ها بلافاصله با آب و صابون شسته شوند. در صورت تمایل جهت پوشیدن دستکش، دستکش های

تشت می شویند. در حالی که انجام ندادن این کار و نشستن لیوان، استکان و نعلبکی ها با این شیوه بهتر از شستن آنها است. زیرا موجب انتقال آلودگی و بیماری از یک نفر به کلیه کسانی می شود که از همه استکان و نعلبکی ها استفاده می کنند. علاوه بر آن، خود فرد شوینده نیز می تواند در معرض بیشترین آلودگی قرار گیرد.

- کارشناسان بهداشتی برای آب آشامیدنی مصرفی، توصیه می کنند که برای مکانی مثل مسجد از آب سرد کن هایی با شیرهایی که آب را به بالا فوران می کنند نصب شود.
- ترجیحاً هر چند روز یک بار استکان، لیوان و نعلبکی ها را درون تشتی دارای محلول پرکلرین ۵ در ده هزار (یا سایر مواد گندزدایی مجاز) ریخته تا بعد از مدتی (حدود ۲۰ دقیقه) هم این ظروف گندزدایی شده و هم تیرگی های آن از بین رود

- در بسیاری از اماکن عمومی از جمله برخی مساجد، به هنگام پذیرایی از لیوان و استکان های لب پریده استفاده می شود. توجه آنها نداشتن منابع مالی برای تعویض آن و احتمالاً جلوگیری از اسراف است. در صورتی که باید از بکار بردن فنجان یا لیوان های لب پریده و معیوب جداً خودداری شود. زیرا این ظروف ممکن است موجب ایجاد خراش در دست یا لب استفاده کنندگان شود و فقط خراشی هر چند کوچک را به وجود آورد. همین خراش می تواند زمینه انتقال بیماری هایی مانند ایدز و ... را فراهم سازد.

۴ قاشق چایخوری از آن را در یک لیتر آب حل کنید.

- پس از پایان شست و شوی ظروف در صورت عدم استفاده از دستکش، دست ها بلافاصله با آب و صابون شسته شوند.
- در صورتی که از دستکش آشپزخانه استفاده می شود، پس از پایان شست و شو، دستکش ها درآورده شده و با آب داغ و صابون شسته و خشک شوند. سپس دست ها نیز مجدداً با آب و صابون شسته شوند.
- دستکش های یکبار مصرف مورد استفاده برای حمل ظروف آلوده، در کیسه های زباله یا پلاستیک های دو لایه دور انداخته شوند.
- در صورتی که برای خشک کردن ظروف از دستمال مخصوص استفاده می شود، دستمال پس از استفاده، با مایع شوینده شسته شده و به طور کامل خشک شود.
- ظروف دائمی مورد استفاده در مسجد پس از شست و شو و گندزدایی در محل های در بسته ای مثل کمد و کابینت یا حتی در داخل کیسه های نایلونی در بسته نگهداری شوند. به هر حال باید ظروف مورد استفاده در مساجد، حتی در زمان خالی بودن با پوشش مناسب پوشانده شوند تا از دسترس پشه، مگس، سوسک و موش در امان باشند.
- استکان و نعلبکی ها مورد مصرف با آب جاری (آب لوله کشی) و مواد شوینده و گندزدا شسته و گندزدایی شوند. متأسفانه در برخی جاها به باور جلوگیری از اسراف، تشتی را تا نیمه پر آب می کنند و لیوان ها و استکان ها را در درون آن



فصل نهم

بهداشت پذیرایی

نکاتی در باب نذری هایی که در مسجد پخش می شود.

می دانید که رعایت اصول صحیح بهداشتی به هنگام استفاده از هر نوع خوراکی یا نوشیدنی ضروری است و شستشوی مرتب دست ها، شستشوی کامل خوراکی هایی مانند میوه و خرما و نیز ظروفی که از آنها استفاده می کنیم مانند: استکان، لیوان، قاشق و چنگال و بشقاب ضرورتی اجتناب ناپذیر است و دانستیم که در روزهای کرونایی محرم امسال ظروف مورد استفاده می توانند منشأ مهمی برای انتقال بیماری های مختلف باشند. اینروزها هر چند استفاده از لیوان های یک بار مصرف در مساجد متداول است، اما همانطور که به صورت مفصل خواندید کیفیت ظروف یکبار مصرف و تماس با دست افراد توزیع کننده نیز نباید از نظر دور بماند.

بهداشت پذیرایی با خرما و حلوا

خرما، حلوا و شله زرد از خوراکی هایی است که معمولاً در روزهای محرم به صورت نذری توزیع می شود. باید توجه کافی مبذول شود که در توزیع آنها از تماس مستقیم دست

یا برداشتن افراد با دست یا استفاده از قاشق مشترک پرهیز شود. زیرا در صورتی که این مواد با رعایت اصول بهداشتی در منزل تهیه شده باشد، تماس با دست افراد هنگام استفاده می تواند موجب انتقال بیماری ها و عفونت ها شود.

نکته: در تهیه حلوا از نان بستنی یا کاغذهای مخصوص شیرینی استفاده شود تا تماس دست به حداقل رسانده شود.

نکته: برای هر نوع خوراکی و آشامیدنی گرم نیز باید از ظروف یک بار مصرف گیاهی استفاده کرد. وقتی خرما در مساجد توزیع می شود، امکان گذاشتن ظروف جداگانه برای هسته های خرما وجود ندارد. توصیه می شود که فرد دیگری همراه با ظرفی برای هسته های خرما و با فاصله زمانی کوتاهی بعد از تقسیم خرما حرکت کند تا افراد فرصت داشته باشند هسته خرما را در آن ظرف بریزند. بدین ترتیب، هسته های خرما جمع آوری شده و فرصت انداختن و رها کردن هسته ها بر روی فرش، روی رادیاتور شوفاژ یا گوشه دیوار از افراد سلب می شود.

بهداشت پذیرایی با غذاهای اصلی

غذاهای اصلی نیز در ایام سوگواری ها به صورت نذری

پخت و توزیع می شود. این غذاها معمولاً به صورت چلو قیمه، چلو مرغ، چلو کباب کوبیده و حتی در بعضی از مساجد و تکایای آبگوشت نیز داده می شود. چون حضور جمعیت در این ایام زیاد است، توصیه می شود که از خوراندن مستقیم غذا در داخل مساجد پرهیز شود. زیرا ازدحام جمعیت موجب آلودگی هوا و فضای مسجد می شود. بهترین گزینه این است که بعد از مراسم سوگواری و عزاداری، غذا را در بسته های یک بار مصرف گیاهی (سلولزی) بسته بندی نمایند و به هنگام خروج سوگواران، به هر نفر یک غذا داده شود. بدیهی است بردن غذا توسط سوگواران نیز مصداق اطعام (خوراندن) می شود.

نکته: علاوه بر موارد فوق، رعایت اصول زیر در بهبود کیفیت بهداشت پذیرایی تأثیر به سزایی دارد:

- * برای بسته بندی و اطعام غذای گرم، شله زرد و نوشیدنی های گرم (مثل چای و شیر)، استفاده از ظروف یک بار مصرف گیاهی (سلولزی) الزامی است.
- * بسته بندی و اطعام غذای گرم، شله زرد و نوشیدنی های گرم (مثل چای و شیر)، باید در ظروف یک بار مصرف گیاهی (سلولزی) انجام شود.



Payman Hamidipoor

فصل دهم بهداشت پخت غذا

و پز در محیط های باز یا در حیاط مسجد باید خودداری شود.

* تجهیزات آلومینیومی (یا ظروف روحی) برای پخت غذا نامناسب است. زیرا در هنگام پخت موجب خروج آلومینیوم می شود و این یونها وارد غذا و سپس جذب بدن می شوند که موجب بروز اختلالات و بیماری هایی می شوند. بنابراین استفاده از تجهیزات و قابلمه های استیل توصیه می شود. استفاده از ظروف مسی نیز مشروط به اینکه قلع اندود (یا سفید) شده باشد، اشکالی ندارد.

* در کنار آشپزخانه تمامی امکانات از قبیل شست

در هنگام پخت غذا هم شما یکی از مهمترین عناصر در کنار آشپز محسوب می شوید و باید برای سلامت پذیرائی عزاداران بکوشید، برای این مهم لازم است نکات زیر را مدنظر قرار دهید نکته: یک منشور بهداشتی برای آشپزخانه با کمک یک کارشناس بهداشتی تهیه کنید که در آن می توانید از تعدادی از موارد زیر بهره ببرید * پخت غذا باید در محل های بسته و پوشیده، مثلاً آشپزخانه های بزرگ، انجام شود. از پخت

ها، غیر بهداشتی بوده و در پخت برنج، حتی برای موقع خیس کردن برنج ممنوع است.
* در صورت استفاده از سبزی یا سالاد باید حتماً مراحل چهارگانه سالم سازی (مرحله پاکسازی، انگل زدایی یا مایع شوینده، میکروب زدایی با مواد گندزدایی مجاز و شستشوی نهایی) رعایت شود.
* توجه داشته باشید چنان چه غذا یا مواد غذایی آماده شده در مسجد اضافی ماند، حتماً آن را بین نیازمندان پخش کنید و از نگهداری آن حتی در یخچال خودداری کنید

و شو دهنده ها و ضد عفونی کننده های دست و صورت را برای آشپز و دستیارانش فراهم کنید
* ورود افراد متفرقه به آشپزخانه را مطلقاً ممنوع کنید
* زدن ماسک برای آشپز و دستیارانش را اجباری کنید و تعدادی ماسک یک در آشپزخانه داشته باشید
* سنت هم زدن نذری برای افراد متفرقه با دلایل مختلف در محرم کرونایی را ممنوع کنید
* برای پخت و تهیه غذا (مخصوصاً خورشت و برنج) از روغن هایی با ترانس کمتر از ۵ یا کمتر از ۲ استفاده شود.
* از نمک های یددار تصفیه شده استفاده شود.
* استفاده از سنگ نمک به دلیل وجود ناخالصی



Peyman Hamidipoor

فصل یازدهم بهداشت توزیع آب

یکی از وظایف شما به عنوان خادم مسجد تأمین آب آشامیدنی سالم و بهداشتی برای عزاداران است که باید به دور از محل دستشویی ها و سرویس های بهداشتی قرار داشته باشد.

• لطفاً از توزیع آب آشامیدن با پارچ و لیوان مشترک بین عزاداران اکیداً پرهیز کنید. اگر در داخل مسجد به نمازگزاران آب داده می شود، حتماً از لیوان های یک بار مصرف به ازای هر نفر استفاده شود. متأسفانه برخی افراد با وجود در اختیار بودن لیوان یک بار مصرف، از لیوان های مشترک استفاده می کنند یا بعضی

افراد لیوان یک بار مصرف خود را نگه می دارند تا چنانچه بار دیگر تشنه شوند، دوباره از همان لیوان استفاده کنند. لیوانی که بر اثر قرار گرفتن در فضای بسته ای که در معرض تنفس ازدحام جمعیت است یقیناً آلوده می شود و باید از این کار جداً پرهیز نمود. علاوه بر آن، لیوان های یک بار مصرف باید در داخل کیسه های نایلونی نگهداری شود و در معرض فضای باز مسجد یا آبدارخانه قرار نداشته باشند. • برای محرم در پیش سعی کنید به جای پارچ و آب غیر بسته بندی شده از بطری های آب بسته بندی شده (که تاریخ مصرف آن نگذشته باشد) استفاده کنید. • به هیچ عنوان از مخازن آب که قالب یخ جداگانه در آن قرار می گیرد و آب آن جداگانه با شلنگ تأمین می شود، استفاده نشود. زیرا دخالت دست و تعدد منابع، احتمال آلودگی را به طور چشمگیری افزایش می دهد. استفاده مستقیم یخ قالبی و صنعتی با آب یا شربت به دلیل انتقال آلودگی، غیر بهداشتی است. • به هنگام استفاده از هر ماده غذایی بسته بندی شده (حتی بطری های آب) به تاریخ تولید و تاریخ انقضای آن توجه داشته باشید. اگر تاریخ مصرف آن سپری شده است، یا اگر منقضی دارد یا باد کرده است، آن را تهیه نکنید





کرونا قرار دهد. لذا باید توجه ویژه‌ای به جمع آوری، نگهداری و دفع صحیح آن داشته باشید. اصل کلی در این بخش این است که جهت جمع آوری زباله باید در مساجد و هیات مذهبی به تعداد کافی ظرف زباله درب دار پلاستیکی یا فلزی ضدزنگ و قابل شستشو وجود داشته

فصل دوازدهم مدیریت سطلهای زباله

زباله یکی از عواملی است که می‌تواند به راحتی محیط را آلوده و نمازگزاران و عزاداران را در معرض ابتلا به بیماری‌های مختلف از جمله



انداختن ماسکها در سطل های متفرقه یا روی
فرش مسجد خودداری کنند.

باشد و زباله ها باید روزانه و مرتب تخلیه شود؛
همچنین از ریختن زباله و مواد زاید در داخل
مسجد و محوطه اطراف آن خودداری گردد.
نکته: یک سطل زباله مخصوص ماسکهای
استفاده شده در ورودی مسجد (یا هر نقطه
دیگری) قرار دهید و گوشزد کنید که عزاداران از

می‌گیرد، خودمراقبتی حرکتی است. شما می‌بایست در انجام کارها به وضعیت بدنی خود توجه داشته باشید. هرگز به مدت طولانی در یک وضعیت بدنی نامناسب که سبب درد و ناراحتی در اندام‌های بدن می‌شود، کار نکنید.

۲ انجام کارهای طولانی مدت در وضعیت بدنی ایستاده سبب ناراحتی پاها و ناحیه پایین کمر می‌شود. ۳ انجام کار در وضعیت نشسته، بدون داشتن تکیه گاه در ناحیه پایین کمر که پشتی صندلی، هیچگونه حمایتی را برای مهره‌های کمر ایجاد نمی‌کند، سبب ایجاد ناراحتی ناحیه پایین کمر می‌شود.

فصل سیزدهم خودمراقبتی حرکتی خادم در مراسمات عزاداری محرم

و بخش پایانی پرونده ویژه این شماره به خودمراقبتی حرکتی شما خادم عزیز در روزهای پرفشار ماه محرم در پیش اشاره دارد. پیش از این در چند مورد بیان شد که شما به عنوان خادم مسجد نقش بسیار مهمی در بهتر برگزار شدن این مراسمات و سلامت عزاداران دارید، یکی از نکاتی که متأسفانه کمتر مورد توجه قرار



صورت گروهی اقدام به حمل و نقل آنها نمایید.
۸ هنگام حمل و نقل وسایل باید آنها را تا حد امکان در مقابل و نزدیک تنه قرار داد و در فاصله بین لگن خاصره و سینه حمل نمود.
۹ برای برداشتن اشیاء از روی زمین پاها را صاف بر روی زمین بگذارید و تا حد ممکن نزدیک جسم بایستید. سپس زانوها را خم کرده و فرم بدن تن را مانند حالت زانو زدن کنید. عضلات شکم و باسن را به داخل جمع کنید. جسم را نزدیک به خودتان بگیرید. برای گذاشتن بار بر روی زمین برعکس مراحل گفته شده عمل کنید.

۴ در کار نشسته بدون وجود تکیه گاه مناسب برای پا و زانوها، پاها و ناحیه پایین کمر دچار آسیب می شوند.
۵ از خم و راست شدن مکرر به خصوص هنگامی که اشیاء سنگینی در دست دارید پرهیزید.
۶ سعی کنید به طور مرتب وضعیت بدنی خود را تغییر دهید یا اینکه جای خود را به فرد دیگری برای انجام آن کار بدهید.
۷ هنگام جابجا کردن مواد و ظروف برای طبخ غذا، به وزن مواردی که وزن آنها بیش کنید توجه داشته باشید. در صورتی که جابجا می از ۲۰ کیلوگرم باشد یا حجیم باشند، حتما به



پایان

محرم پیش رو یک محرم خاص با حساسیت بالای اجتماعی است، هزاران چشم متقد فعالیت مساجد و هیئات عزاداری را رصد می‌کنند، آنها می‌خواهند بدانند که یک اجتماع هوشمند دینی چگونه از پی حفظ جان مسلمانان دیدن‌دار بر می‌آید و چگونه می‌شود در سخت‌ترین روزهای تاریخ بشر دین و دینداری را حفظ کرد. از این رو ضروری است که شما به عنوان خادم و ضامن سلامت عزاداران حاضر در مساجد در عین حفظ سلامت خود و خانواده عزیزتان از جان و سلامتی صدها خانواده دیگر محافظت و مراقبت می‌کنید. ما به عنوان نویسندگان و دست‌اندرکاران نشریه شما یعنی کرامت به شما و انگیزه و مهارت‌هایتان ایمان داریم و این پرونده را تنها به منزله یک یادآوری دوستانه تهیه و تدارک دیده‌ایم. باشد که مقبول طبع شما افتاده باشد



قاسم ابن حسن با حسین گفت: «آیا
من هم در کشته شدگانم؟»
دلِ حسین بر او بسوخت و گفت: «ای
پسرِ من، مرگِ نزدِ تو چگونه است؟»
گفت: «ای عم، از انگبین شیرین تر.»
گفت: «آری، به خدا سوگند. عم تو
فدای تو باد. تو یکی از آن مردانی
که با من کشته شوند، بعد از آن
که شما را بلای عظیم رسد و پسرِ من
عبدالله هم کشته شود.»

برگرفته از کتابِ آه، یاسین حجازی

