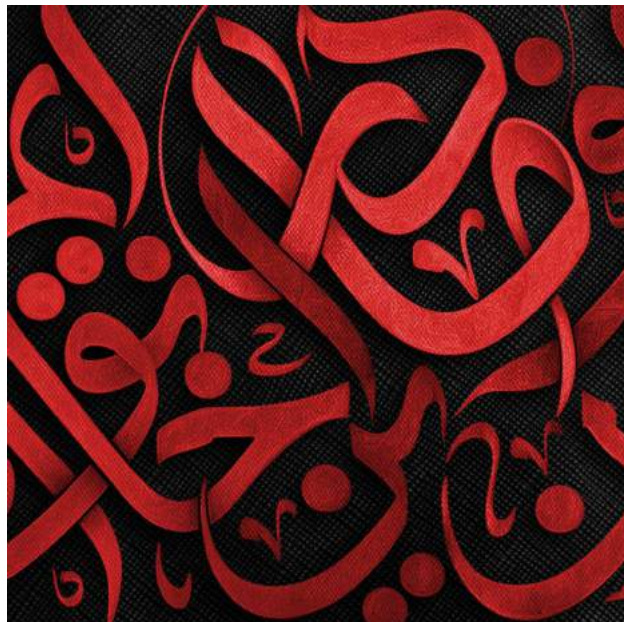


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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: ۰۵۶۵۱۱۱۴۵۷ / تلفن: ۰۲۱۶۶۳۴۶۹۴۱ / داخلی: ۱۱۳ / نمابر: ۰۲۱۶۶۳۴۷۹۳۴ / نشانی پایگاه تخصصی: www.amozesh.masajed.ir / شماره سیزدهم/ زمستان ۱۴۰۰

اینک لحظه وداع با علی (ع)! چه
دشوار است. اکنون علی باید در
دنیا بماند. سی سال دیگر! فرستاد
“ام رافع” بیاید، وی خدمتکار
پیغمبر (ص) بود. از او خواست که
ای کنیز خدا، بر من آب بریز تا
خود را شست و شود هم. با دقت
و آرامش شگفتی، غسل کرد و
سپس جامه های نوبی را که پس از
مرگ پدر کنار افکنده بود و سیاه
پوشیده بود، پوشید، گویی از عزای
پدر بیرون آمده است و اکنون به
دیدار او می رود. به ام رافع گفت:
- بستر مرا در وسط اتاق بگستران.
آرام و سبکبار بر بستر خفت، رو
به قبله کرد، در انتظار ماند.



فهرست

معارف خادمی

- ۵ چربی که به خونه
رواست به مسجد حرومه
۷ تکبیر
۸ معرفت فاطمی
۱۰ یک فنجان کتاب
۱۱ بهشت

مهارت خادمی

- ۱۴ تصمیمت را بگیر
۲۴ برنامه ریزی

خانواده

- ۳۶ نامیدن

یوم الله ۹ دی ماه

- ۳۹ حماسه ۹ دی دربیانات
مقام معظم رهبری

پرونده ویژه

- ۴۳ خادم، مسجد و جهان
پس از کرونا

معارف
خادمی

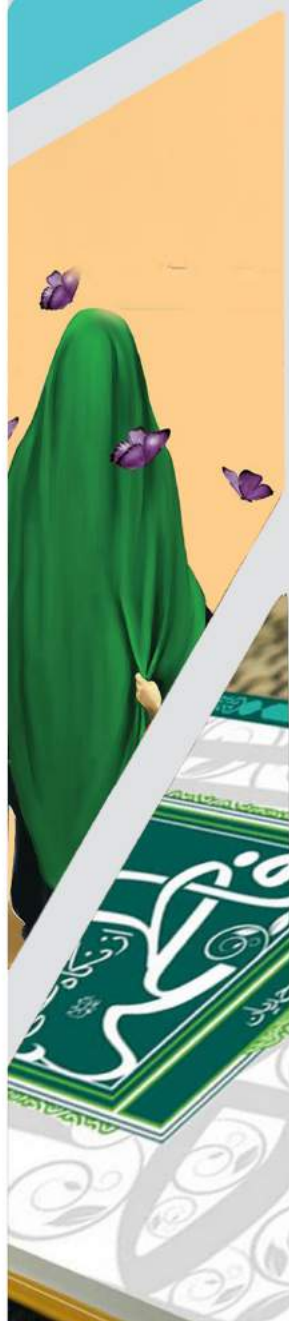
مهارت
خادمی

پرونده ویژه
خادم، مسجد، مسجده
و جهان پس از کرونا

خانواده

معارف خادمی

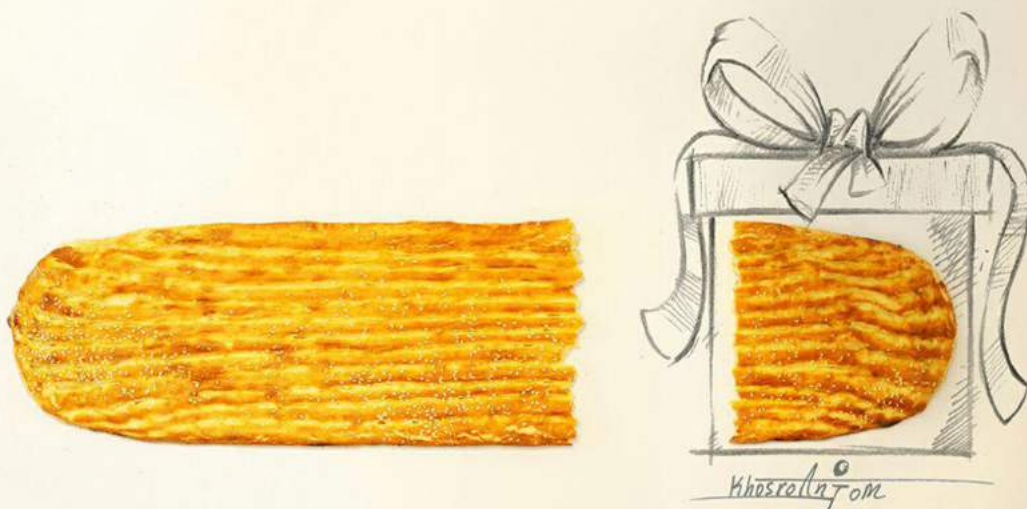
- ۵ چرافی که به خونه
- رواست به مسجد حرومه
- ۷ تکبیر
- ۸ معرفت فاطمی
- ۱۰ یک فنجان کتاب
- ۱۱ بهشت



چراغی که به خونه رواست به مسجد حرومه

دربیان اهمیت رسیدگی به اطرافیان

مسعود محمدی



حالم را نمی‌گرفت و درست و حسابی جوابم را می‌داد، عزیز بود. من هم همیشه سعی می‌کردم هرچه که یاد می‌گیرم را به عزیز بگویم و جایزه بگیرم. خاطرم هست که توی محل، از کسی، ضرب المثل «چراغی که به خونه رواست، به مسجد حرام است» را شنیده بودم. سر از پا نمی‌شناختم و می‌خواستم زودتر این ضرب المثل را برای عزیز بگویم و جایزه‌ام را بگیرم. دنبال جور کردن بهانه‌ای بودم که عزیز گفت: «سعید جان! عزیز قربونت

عزیز حواسش به همه بود. از فامیل گرفته تا در و همسایه. حال همه را می‌پرسید. خیلی کم پیش می‌آمد که از احوال کسی بی‌خبر باشد. توی محل می‌چرخید و عین یک ریش سفید، سعی می‌کرد مشکل همه را حل کند. من کم سن و سال بودم و علاقه‌ی شدیدی به عزیز داشتم. به هر بهانه‌ای سعی می‌کردم خودم را برسانم خانه‌اش. آن وقت‌ها خانه‌ی ما نزدیک عزیز بود. می‌رفتم می‌نشستم کنار عزیز و سوال پیچش می‌کردم. تنها کسی که

الان می‌گم برات.» وقتی داشت جانمازش را می‌بست گفت: «می‌خوام برات یه قصه‌ی واقعی تعریف کنم تا متوجه بشی که ضرب المثل «چراغی که به خونه رواست به مسجد حرومه» چرا اشتباهه. امام حسن (علیه السلام) وقتی که خیلی کوچیک بودن، یک شب که طبق معمول مادرشون حضرت فاطمه (سلام الله علیها) مشغول دعا و نیایش بودن، متوجه می‌شن که ایشون دائماً داره برای همسایه‌ها و اطرافیان دعا می‌کنن. برای همین می‌رن پیش مادر و می‌پرسن که: «مادر جان! چرا شما برای همسایه‌ها و اطرافیان دعا

کردید و برای خودتون دعایی نکردید؟ حضرت

فاطمه (سلام الله علیها)

پاسخ دادند:

«الْجَارُ نَمُّ الدَّارِ.»

یعنی اینکه اول برای

همسایه و بعد برای

خانه. خب وقتی حضرت

فاطمه (سلام الله علیها) برای دعا

کردن اول می‌رن سراغ همسایه و بعد

خانواده و خودشون، معلومه که برای کمک

کردن و خیلی از کارهای دیگه هم حواسشون به

همسایه‌ها و اطرافیان هست. به همین خاطره

که می‌گم ضرب المثل «چراغی که به خونه

رواست به مسجد حرومه» اشتباهه.

بره! بی‌زحمت این قابلمه غذا رو ببر بده خونه اسماعیل آقا. بیچاره خانمش مریض احواله نمی‌تونه آشپزی کنه. اسماعیل آقام که بنده خدا کارگره. خسته و کوفته میاد خونه یه لقمه غذا داشته باشه بخوره.» فرصت را غنیمت شمردم و با خودم فکر کردم که الان بهترین موقع برای گفتن ضرب المثل است. گفتم: «عزیز جون! چراغی که به خونه رواست به مسجد حرومه.» عزیز پُقی زد زیر خنده. گفت: «آقا سعید! اولاً که این ضرب المثل، ضرب المثل درستی نیست. دوماً که حتی اگه ضرب المثل درستی هم بود اینجا جاش نبود قربونت برم.

ما خودمون ناهار

داریم.» گفتم

«آخه چرا

ضرب المثل

درستی

نیست؟ مگه شما

نگفتید که ضرب المثل

رو یاد بگیرم؟» عزیز

گفت: «چرا گفتم یاد

بگیر. اما نه هر ضرب

المثلی رو. حالا برو این غذا

رو بده خونه اسماعیل آقا، تا

بخ نکرده، بعد برگرد برات توضیح می‌دم

چرا ضرب المثل درستی نیست.» فاصله‌ی بین

خانه‌ی عزیز تا خانه مشّت اسماعیل را جوری

دویدم که چند بار نزدیک بود کله‌پا بشوم. به

هر ضرب و زوری بود غذا را رساندم و برگشتم

پیش عزیز. عزیز روی سجاده‌اش نشسته

بود و داشت با تسبیحش ذکر می‌گفت. نفس

نفس زنان گفتم: «عزیز جون غذا رو رسوندم،

میشه بگی چرا ضرب المثل درستی نیست؟»

با نگاهی مهربان، در حالی که آخرین ذکرها

را می‌گفت، سری تکان داد که یعنی: «بله

تکبر

تاثیر به جا آوردن نماز در دوری از تکبر

حسین خلیلی



مسجد با اینکه رتبه‌شون بهتر شده و رشته‌ی سخت‌تری هم قبول شدن، انگار نه انگار، هیچ رفتارشون عوض نشده.» با خنده گفتم: «همینه دیگه! وقتی میای مسجد حواست به صحبتای حاج آقا نیست. یه بار خودم پای منبرشون شنیدم که حضرت زهرا (سلام الله علیها) فرمودن: «فَرَضَ اللَّهُ الصَّلَاةَ تَنْزِيهَا مِنَ الْكِبَرِ» شما که بهتر ترجمه‌شو می‌دونی. یعنی خداوند نماز رو برای دوری از کبر واجب کرده. آره امیر آقا! برای همینه که بچه‌های مسجد تغییری نکردنو غرور نگرفته‌شون. به نظرم شما هم دست رفیقتو بگیر و بیار مسجد تا مشکلت حل بشه.»

یک روز که داشتم گل‌های توی حیاط را آب می‌دادم، چند نفر از نوجوان‌های مسجد، طبق معمول برای کمک کردن به من و آماده کردن مسجد پیش از نماز وارد حیاط شدند. بعد از سلام و احوال‌پرسی متوجه شدم یکی از بچه‌ها که اتفاقاً همیشه پرشور بود، ساکت و توی فکر است. وقتی همه مشغول کار شدند، نزدیک او شدم و پرسیدم: «چی شده امیر آقا؟ امروز تو لکی؟» امیر هم که انگار منتظر همین سوال بود، گفت: «می‌دونی چیه عمورحیم؟ یکی از دوستانم توی همون دانشگاهی که چندتا از بچه‌های مسجد قبول شدن، قبول شده. منتها دیگه خودشو می‌گیره و با تکبر به هم نگاه می‌کنه. در صورتی که بچه‌های

معرفت فاطمه

برگرفته از بیانات مقام معظم رهبری در دیدار مداحان اهل بیت علیهم السلام
۱۳۹۸/۱۱/۲۱

مقامات معنوی ایشان که خب خیلی بالاتر از مبلغ تفکر ما و تفکر معمولی انسانها است؛ بله، اهل الله و خواص، در عالم معنا یک چیزهایی را درک میکنند، [ولی] ماها خب انصافاً بیگانه هستیم و آن مقامات قدسی را، آن «وَالْبِسْرُ الْمُسْتَوْدَعُ فِيهَا» را نمیفهمیم، واقعاً نمیتوانیم درک بکنیم لکن رفتارهای معمولی زندگی را می بینیم، مشاهده میکنیم، استفاده میکنیم، درس میگیریم؛ خب، آن چیزی که از این بزرگوار شایع و رایج است در زمینه‌ی مسائل فرهنگی، مسئله‌ی حجاب، مسئله‌ی ایستادگی در مقابل باطل

برای اثبات حق، دفاع از ولایت، چیزهایی است که مشاهده میشود و تکرار هم میشود؛ لکن یک بخش دیگری از رفتار این بزرگوار و از معارف فاطمی، مسئله‌ی کمک به دیگران است که من میخوام امروز روی این همبستگی اجتماعی و کمک به دیگران یک چند جمله‌ای عرض بکنم. وقتی [فرزند ایشان] میپرسد که مادر [چرا] شما در حال دعا و تضرع فقط برای دیگران دعا کردی؟ جواب می شنود که «يَا بُنَيَّ الْجَارُ ثُمَّ الدَّارُ»؛ اول همسایه، بعد خودمان؛ این یک درس است، این یک راه است، این یک مسئولیت

اجتماعی را به ما یادآوری میکند. یا در قضیه‌ی مسکین و یتیم و اسیر که خدای متعال در سوره‌ی هل اتی این جور با عظمت از این حادثه یاد میکند که هفده هجده آیه حول و حوش این حادثه است؛ حادثه این قدر مهم است. وَ يُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ! مَسْكِينًا وَ يَتِيمًا وَ اَسِيرًا * اِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللّٰهِ؛ این حادثه، یک حادثه‌ی نمادین است؛ بله، آنجا این بزرگوارها بر گرسنگی خودشان و همه‌ی اعضای

۳. سوره‌ی انسان، آیه‌ی ۸ و بخشی از آیه‌ی ۹؛ «و به [پاس] دوستی [خدا]، بینوا و یتیم و اسیر را خوراک میدادند. ما برای خشنودی خدا است که به شما مخورانیم...»

۲. علل الشرایع، ج ۱، ص ۱۸۲

۱. عوالم العلوم، ج ۱۱



خانواده‌شان صبر کردند و
به یتیم و مسکین و اسیر
کمک کردند، عملاً این اتفاق
افتاد، اما این نمادین است؛
خب حضرت زهرا می‌توانست
آنجا بگوید که بروید مسجد
پیغمبر، آنجا حکومت اسلامی
است دیگر حالا هم بعضی‌ها
می‌گویند که چرا گداپروزی
می‌کنید، خب حکومت اسلامی
است و باید انجام بدهد نه،
وظیفه‌ی حکومت، وظیفه‌ی
جامعه را نفی نمی‌کند. انسانها
در جامعه موظفند که به
معنای واقعی کلمه به یکدیگر
کمک بکنند؛ هم کمک مالی،
هم کمک فکری، هم کمک
آبرویی، انواع و اقسام کمکها
باید در جامعه شکل بگیرد؛
این درس فاطمی است، این
معرفت فاطمی است.

یک فنجان کتاب

معرفی کتاب فاطمه (س) از نگاه علی (ع)



الاسلام والمسلمین محمد محمدیان است که در ادامه آن را با هم می‌خوانیم: «برای ترسیم چهره ملکوتی دُخت رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم و تبیین ابعاد شخصیت بی نظیر زهرای اطهر سلام الله علیها کسی بهتر از امیرالمومنین علیه السلام نمی‌تواند لب به سخن بگشاید. امیرالمومنین علیه السلام از عمق ایمان و صفای دل فاطمه سلام الله علیها خبر داشت و اوج گرفتن وی را در آسمان معرفت شاهد بود و از تلاطم امواج محبت در سینه دریایی زهرا حکایت‌ها داشت. امیرالمومنین علیه السلام عظمت روح زهرا را می‌شناخت و تعظیم ملائکه بزرگ الهی را در برابر استواری و صلابت وی مشاهده کرده بود و بر خود می‌بالید که همسری همچون زهرا دارد.»
برای تهیه این کتاب می‌توانید به نشانی nashremaaref.ir مراجعه کنید.

برای همه‌ی ما این سوال به وجود آمده است که چگونه با ابعاد شخصیت حضرات معصومین (ع) آشنا شویم. برای همین هم کتاب‌های مختلفی را به ما پیشنهاد کرده‌اند که در بسیاری از موارد این کتاب‌ها به این شناخت کمک کرده‌اند. درخصوص شناخت شخصیت حضرت فاطمه (س) نیز کتاب‌های فراوانی موجود است، اما کتابی که در این ستون به شما معرفی خواهیم کرد، ویژگی منحصر به فردی دارد. همانطور که از نامش پیداست، در کتاب فاطمه (س) از نگاه علی (ع)، ابعاد گوناگون شخصیت دختر پیامبر (ص) از نگاه همسرش علی (ع) بیان شده است. چه کسی بیش از علی (ع)، قدر و منزلت فاطمه (س) را شناخت؟ بی‌شک ارزش واقعی جواهری چون او را تنها امیرالمومنین (ع) می‌داند. بهترین معرفی برای این کتاب بخشی از مقدمه‌ی کتاب به قلم حجه

بگشایش

بررسی مقام و منزلت مادر، ناظر به حدیث الزم رَجُلُهَا. فَإِنَّ الْجَنَّةَ تَحْتَ أَقْدَامِهَا

رضاموچان



کنم. تنها چند ساعت به شروع مراسم باقی مانده بود و من به خیال خودم نمی توانستم کار مسجد را رها کنم و بروم سراغ خریدهای مادرم. گفتم که ان شاء الله فردا می روم و کارش را انجام می دهم. مادرم متواضعانه گفت مشکلی ندارد.

پس از نماز، حاج آقا منبر رفتند. من هم مثل همیشه از توی آشپزخانه در حال کار کردن گوش می کردم. حاج آقا از مقام و منزلت مادر صحبت می کردند تا جایی که انگار یک نفر کشیده ی محکمی به صورتم زد. حاج آقا حدیثی خواندند که یک لحظه فکر کردم، ایشان مکالمه ی

توی مسجد اتفاقات زیادی می افتد. اگر بخواهم داستان این اتفاق ها را از روزهای اولی که خادم مسجد شدم بنویسم، قطعاً چند جلد می شود. داستان غم ها و شادی ها؛ قهرها و آشتی ها. بهتر که نگاه می کنم، مسجد برای من حکم کلاس درس داشته است. تجربه ای که حاصلش سپید شدن موی سر بوده. چند سال پیش، نزدیک ایام فاطمه (س) طبق معمول، کارهای مسجد زیاد شده بود. مادرم تماس گرفت و گفت که امروز حالش خوب نیست و نتوانسته خریدهایش را انجام دهد، از من خواست تا چند ساعت بروم و برایش خرید

کاراشو انجام می‌دم.» حاج آقا گفتند: «ناراحتید به جاست آقا حمید. شما می‌تونستی با من یا هیئت امنای تماس بگیری و بگی که کار داری و می‌خواهی بری، می‌رفتی کار مادر رو زمین نمی‌موند. از پیامبر (ص) روایت داریم که اگر سر نماز مستحبی بودید و پدرتون شما رو صدا زد، نمازتون رو نشکنید، اما اگر مادرتون صدا تون زد، نماز مستحبی تون رو بشکنید و ببینید مادرتون باهاتون چه کاری داره. الانم دیر نشده آقا حمید گل! من و بچه‌ها چایی می‌ریزیم و پخش می‌کنیم. شما سریع برو پیش مادر که بهشت زیر قدم‌های مادره.

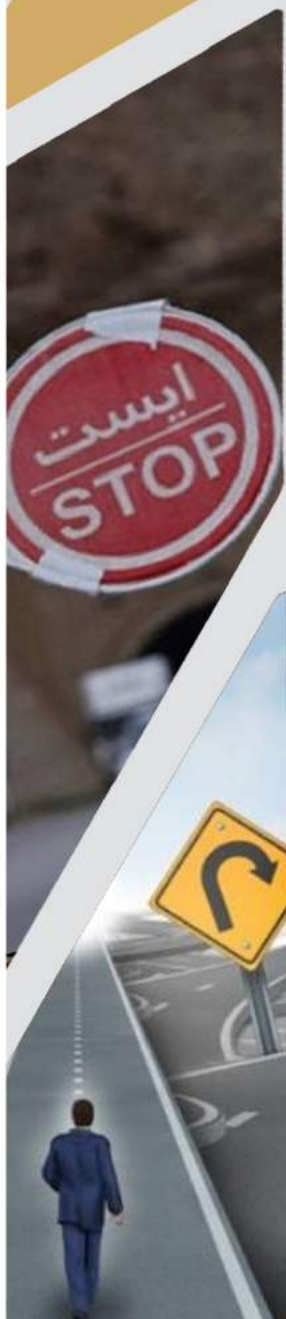
صبح من با مادرم را شنیده‌اند. حدیث این بود: «إِلْزَمَ رِجْلَهَا. فَإِنَّ الْجَنَّةَ تَحْتَ أَقْدَامِهَا!» در خدمت مادر باش، زیرا بهشت زیر قدم‌های مادران است.» عین یک ساختمان فرسوده که منتظر لرزه‌ای کوچک برای فرو ریختن بود، درهم ریختم. توی حال خودم بودم و حواسم نبود که کی منبر تمام شد. حاج آقا آمده بودند توی آشپزخانه برای حال و احوال، گفتند: «کجایی آقا حمید؟ امشب رو زمین نبودیا!» گفتم: «چیزی نیست حاج آقا، یه کم ذهنم درگیره. حقیقتش صبحی، مادرم بهم گفت که نمی‌تونه بره خرید کنه و من برم براش خریدهاشو انجام بدم. منم که کارای مسجد زیاد بود گفتم فردا می‌رم و

۱.۱. کنزالعمال، ح ۴۵۴۳



مهارت خادمی

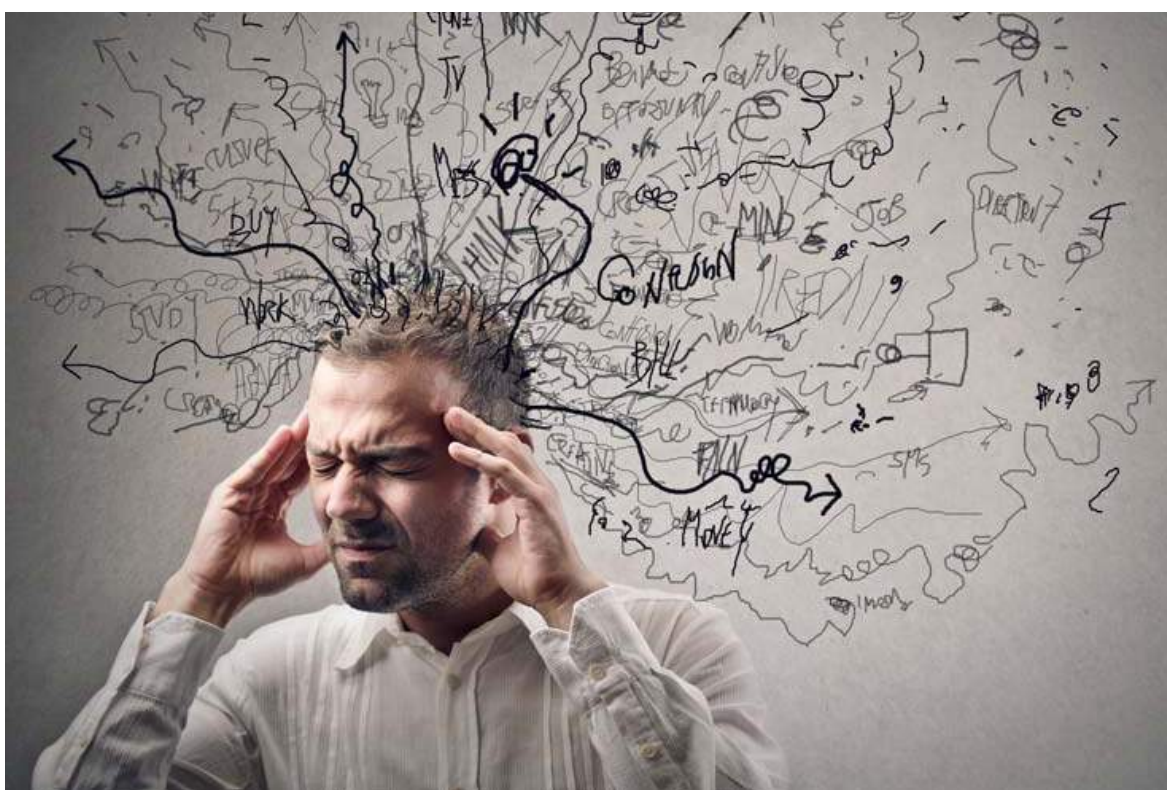
تصمیمت را بگِیر ۱۴
برنامه ریزی ۲۴



تصمیمت را بگیر

چگونگی تصمیم گیری مناسب و مهارت های پیش نیاز

رضا حمزه ای



بدهید به مسائل پیچیده و کلان تر. مثلاً تصمیم گیری در انتخاب همسر. در این مثال اگر نتوانیم یک تصمیم درست بگیریم، چه اتفاقی می افتد؟ آیا این ماجرا هم مانند خرید یک پیراهن است که پس از احساس نارضایتی، آن را برای همیشه داخل کمد بگذاریم و دیگر سراغش نرویم؟ قطعاً این طور نیست. این یک تصمیم بنیادین در زندگی هر انسان است و تأثیراتی که این تصمیم در زندگی انسان ها می گذارد، بلند مدت

قطعا تا به حال برایتان پیش آمده است که هنگام خرید بین دو رنگ و یا اندازه مختلف از یک کالا، گیر کرده باشید. می دانید که خیلی از افراد در همین انتخاب به ظاهر کوچک هم دچار مشکل می شوند و نمی توانند یک تصمیم درست بگیرند. این افراد همیشه پس از تصمیم گیری ناراضی اند و احساس می کنند اگر تصمیم دیگری می گرفتند، اتفاق بهتری برای شان می افتاد. حالا همین مسئله کوچک را تعمیم

بازار سکه‌ای هم دارند روش‌های متعددی برای تصمیم‌گیری ذکر شده است. ما در این یادداشت به هفت مرحله مهم در تصمیم‌گیری اشاره می‌کنیم که در تصمیم‌گیری‌های کلان، می‌تواند راه‌گشا باشد. شاید این سوال به وجود بیاید که ما برای هر تصمیمی باید از این مراحل استفاده کنیم؟ خب پاسخ کاملاً روشن است؛ نه. لازم نیست ما برای گرفتن تصمیم‌های کوچک، مثل انتخاب یک مسیر، یا خرید کردن از یک مغازه خاص، از این مراحل استفاده کنیم.

و در بسیاری از اوقات غیرقابل جبران است. ما قرار نیست اینجا از تصمیم‌گیری در خصوص امر مهم ازدواج صحبت کنیم، بلکه ما می‌خواهیم از خود تصمیم‌گیری حرف بزنیم. اینکه چطور می‌توانیم یک تصمیم درست و قابل اعتماد بگیریم.

حضور ما در مساجد به عنوان خادم، نیازمند تصمیم‌های درست و به جاست. یک تصمیم نادرست می‌تواند بخش مهمی از تاثیرگذاری ما در مسجد را زیر سوال ببرد. در بسیاری از کتاب‌های موفقیت که این روزها





مرحله اول: شناسایی

در قدم اول باید بدانید که قرار است چه تصمیمی و برای چه آن تصمیم را بگیرید. لوازم و ملزومات تصمیم گیری تان را شناسایی کنید و هیچ چیز را از قلم نیندازید. شما با آگاهی کامل نسبت به موضوع تصمیم گیری باید شروع کنید. این مرحله به نوعی پیش نیاز مراحل دیگر است.

مرحله دوم: جستجو

شما برای تصمیم گیری دقیق و درست باید به داده‌ها و اطلاعات پیرامونی تصمیمتان احاطه داشته باشید. برای به دست آوردن جزئیات شاید حتی نیاز باشد روزها تحقیق کنید. دایره این اطلاعات متناسب با اهمیت تصمیم، متغیر است. هر قدر که تصمیم بزرگ‌تری بخواهیم بگیریم، به جزئیات بیشتری نیازمندیم.



مرحله سوم: خلاقیت

بگذارید ذهنتان با آزادی کامل تمام راه حل‌های موجود برای تصمیم‌گیری را احصاء کند. از هیچ راه حلی، ولو راه حل نامناسب و پیچیده‌ای چشم‌پوشی نکنید. اجازه بدهید، ذهن خلاق‌تان تمام گزینه‌ها را روی میز بگذارد. دم‌دستی‌ترین گزینه‌ها شاید بهترین گزینه‌ها باشند.



مرحله چهارم: ارزیابی

مثل یک ارزیاب دقیق و مطمئن پشت میز بنشینید و گزینه‌هایی را که ذهنتان آمده کرده‌است را تک به تک بررسی کنید. به داشته‌های بالقوه‌یتان توجه کنید و متناسب با آن گزینه‌ها را حذف کنید. فراموش نکنید که در این مرحله باید نیم‌نگاهی هم به هدف تصمیم‌تان داشته باشید. کدام گزینه شما را به هدفتان می‌رساند؟



مرحله پنجم: تصمیم گیری

فکر می‌کنید حالا وقتش نشده؟ چرا! دقیقا الان زمان آن رسیده که تصمیم‌تان را بگیرید. با توجه به ارزیابی که نسبت به راه حل‌ها کرده‌اید، یک راه حل و یا ترکیبی از راه حل‌ها که به شما کمک می‌کند به تصمیم درست برسید را انتخاب کنید.



مرحله ششم: عمل کنید

وقت آن رسیده که وارد عمل شوید. تصمیم‌تان را متناسب با ملزومات آن عملی کنید. آیا نیاز دارید که برای عملی کردن این تصمیم از کسی کمک بگیرید؟ خب منتظر چه هستید؟ دست به کار شوید و از افرادی که می‌توانند شما را در عملی کردن تصمیمتان کمک کنند، کمک بگیرید.



مرحله هفتم: گذشته

از ارزیابی تصمیم‌گیری‌تان در ادامه راه نترسید. برگردید به گذشته و ببینید تصمیمی که گرفته‌اید تا چه حد موفق بوده است. موانع و مشکلات در تصمیم‌گیری‌تان را شناسایی کنید تا در تصمیم‌گیری بعدی بتوانید این موانع و مشکلات را از پیش رو بردارید.

حالا که از هفت خان رستم گذشته‌اید باید بگوییم که ما برای یک تصمیم‌گیری درست، نیازمند مهارت‌هایی نیز هستیم. می‌پرسید چه مهارت‌هایی؟ نگران نباشید، در ادامه چند مورد از مهم‌ترین مهارت‌های تصمیم‌گیری را برای شما شرح کوتاهی می‌دهیم.



مهارت حل مسئله

اولین و مهم‌ترین مهارت برای تصمیم‌گیری، مهارت حل مسئله است. به نوعی تصمیم‌گیری خود گونه‌ای از حل مسئله است. به این معنا که شما باید از بین چندین راه حل یک راه حل درست را انتخاب کنید. در صورتی که شما دارای این مهارت باشید، راه را برای خودتان هموار کرده‌اید. این مهارت در افرادی که در کودکی، استقلال بیشتری در تصمیم‌گیری داشته‌اند نمایان‌تر است.

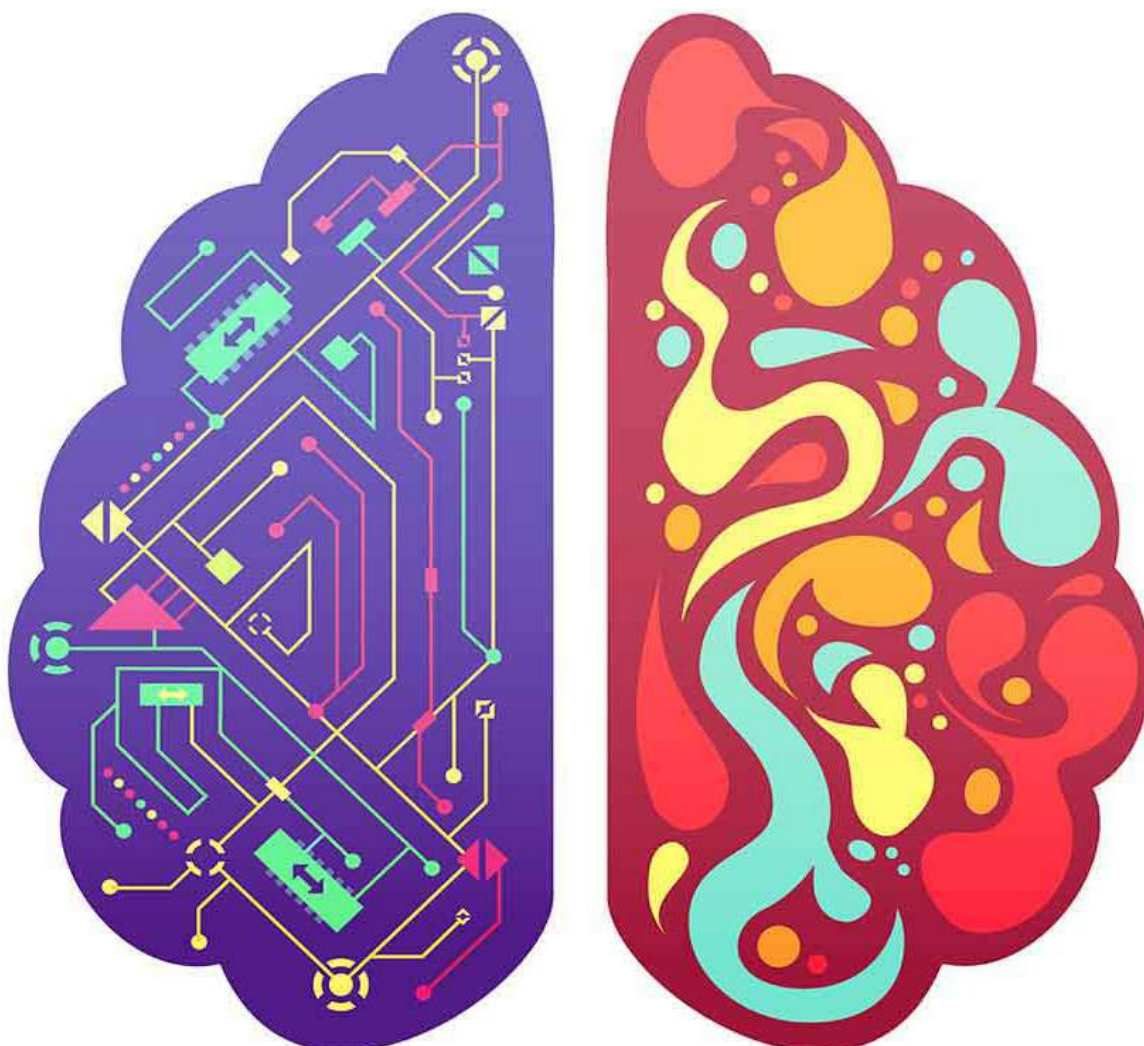
مهارت کار گروهی

اگر فکر کرده‌اید که در تصمیم‌گیری و عملی کردن تصمیم‌هایتان نیازی به کسی ندارید، سخت در اشتباهید. با توجه به اینکه در عصر حاضر، زندگی به دور از اجتماع معنایی ندارد و در بسیاری از موارد تصمیم‌های ما نیز متبلور از همین اجتماع است پس ما باید بتوانیم با دیگران در گرفتن یک تصمیم درست همکاری کنیم. چه بسا برخی از تصمیمات ما نیز، تصمیمی گروهی باشد.

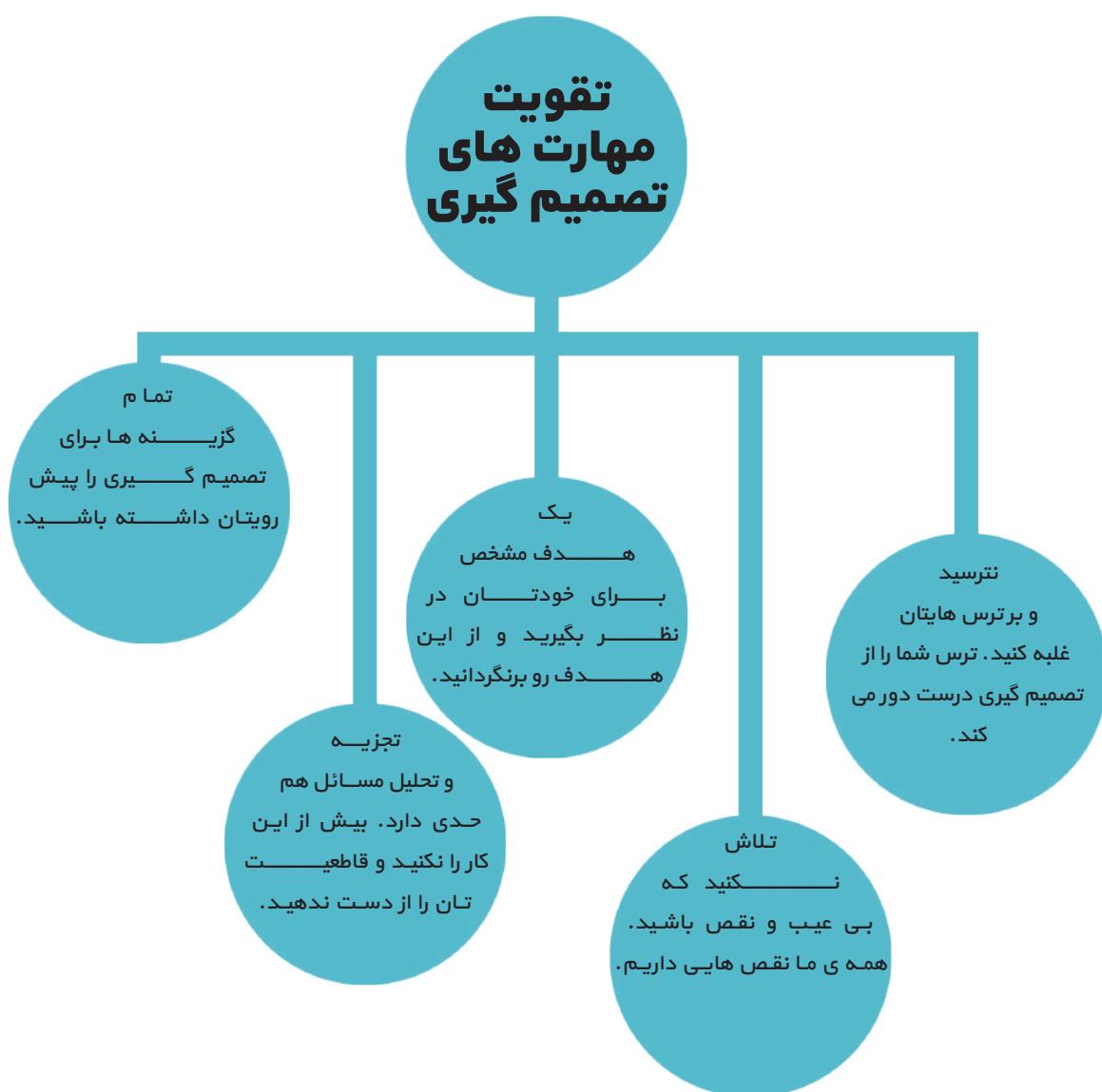


مهارت هوش هیجانی

هوش هیجانی یعنی اینکه شما قادر باشید تا عواطف و هیجان‌ها خود و اطرافیانتان را بشناسید. این مهارت به شما کمک می‌کند که در تصمیم‌گیرهایتان آینده‌نگری‌هایی داشته باشید که در ادامه به شما بسیار کمک خواهد کرد.



این تنها بخشی از مهم‌ترین مهارت‌های کمک در تصمیم‌گیری بود که به شما کمک شایانی در تصمیم‌هایتان خواهد کرد. اگر برایتان سوال است که ما چگونه باید این مهارت‌ها را در خودمان افزایش بدهیم، شما را به جدولی که در ادامه خواهیم آورد ارجاع می‌دهیم.



منابع:

مهارت تصمیم‌گیری / چپ هیس، دن هیس / انتشارات آرایان
چگونه هر چیزی را اندازه بگیریم / داگلاس هوبارد / آموخته
تاثیر / رابرت بی. سیالدینی / هورمزد

برنامه ریزی

اهمیت برنامه ریزی درست در پیشبرد اهداف

حسین رودبارانی



موضوع چه کمک بزرگی برای رسیدن به اهدافمان به ما می‌کند. ما در مساجد، برای مدیریتی مناسب و دقیق، نیازمند برنامه‌ریزی درست و کاربردی هستیم. این برنامه‌ریزی می‌تواند در پیشبرد اهداف ما کمک شایانی کند. پیش از هر چیز ابتدا این موضوع را بررسی می‌کنیم که چرا ما در بسیاری از موارد سراغ برنامه‌ریزی نمی‌رویم. این موضوع می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد که در ادامه با هم خواهیم خواند.

اگر تا به حال از مکان‌یابِ تلفن همراهتان استفاده نکرده باشید، حتما زمانی که سوار تاکسی‌های اینترنتی شده‌اید، چگونگی استفاده کردن از این برنامه را دیده‌اید. ما برای پیدا کردن مسیر درست، همیشه نیازمند یک نقشه‌ی خوب مانند مکان‌یاب‌های تلفن همراه هستیم. برنامه‌ریزی دقیقاً قرار است همین کار را برای ما انجام بدهد. یک برنامه‌ریزی درست مانند ترسیم یک نقشه‌ی راه درست است. اگر برنامه‌ریزی، دقیق و مطابق با واقع باشد، خواهیم دید که این

محدودیت



خیلی‌ها از این موضوع واهمه دارند که با برنامه‌ریزی محدود می‌شوند و بسیاری از تفریحات و اوقات فراغتشان را از دست می‌دهند؛ در صورتی که اصلاً اینطور نیست. یک برنامه‌ریزی دقیق و قابل اجرا، برنامه‌ریزی‌ای است که در آن به تفریحات نیز پرداخته شده باشد. شاید باورتان نشود اما با چنین برنامه‌ریزی‌ای خواهید دانست که چه مقدار زمان از دست رفته دارید.



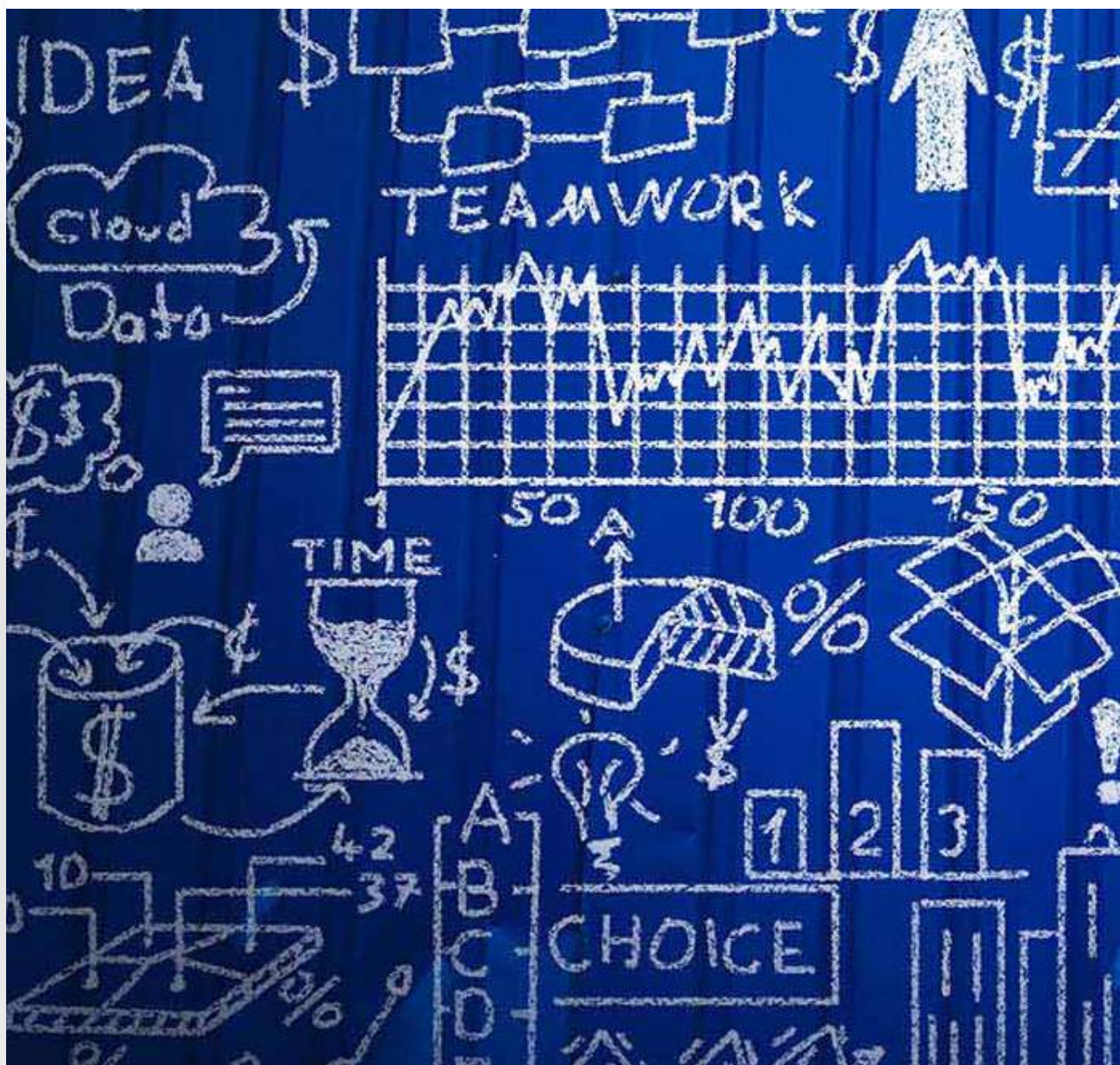


بی‌علاقگی

ما خیال می‌کنیم برنامه‌ریزی‌ای درست است که حتما در آن زود از خواب برخیزیم، ساعت مطالعه، ورزش و بسیاری از کارهای دیگر که شاید یک بار هم در زندگی مان تجربه‌ی شان نکردیم وجود داشته باشد. در صورتی که اصلا این‌طور نیست. ما نباید برنامه‌ریزی را برای

ادامه‌مسیر

شما اگر در یک امتحان شرکت کنید و پاسخ سوالی را ندانید، آیا نمی‌روید سراغ سوال‌های دیگر؟ مشکل ما دقیقا همین جاست. وقتی یکی از مواردی را که در برنامه‌ریزی مان آورده‌ایم انجام نمی‌دهیم و یا فراموش می‌کنیم، از ادامه‌مسیر باز می‌مانیم و خود را ملزم به آن نمی‌کنیم که راه را ادامه دهیم.



قطعا وقتی حجم زیادی از برنامه‌ها را لیست می‌کنید، برخی از آن‌ها را نمی‌توانید انجام دهید، درنتیجه از برنامه‌ریزی به کلی چشم‌پوشی می‌کنید.

خودمان زجرآور کنیم. همین کار باعث می شود که خیلی ها سراغ این کار نروند.

حجم زیاد

به یاد داشته باشید که یک روز بیست و چهار ساعت است و شما نباید برنامهٔ چهل و هشت ساعت آینده را در آن بگنجانید.

در ادامه این یادداشت ما هشت مورد از راه‌های برنامه‌ریزی را با هم دیگر بررسی می‌کنیم.

۱/ چک لیست

یک دفترچه‌ی خیلی معمولی همیشه همراه خودتان داشته باشید. ما قرار است توی این دفترچه لیست کارهایی که احتمالاً یادمان می‌رود را داشته باشیم. شب قبل کارهای روز بعد را وارد دفترچه می‌کنیم اگر آن کار را انجام



کارهایی هستند که از دیگر کارها اهمیت بالاتری دارند. همین اهمیت باعث می‌شود که نسبت به باقی کارها از اولویت برخوردار باشند. کافی است در کنار کارهای اولویت‌دار یک ستاره بگذاریم. اینطوری راحت‌تر می‌توانیم پیدای‌شان کنیم و قطعا مسیر برای مان روشن‌تر می‌شود.

دادیم جلوی یک تیک و اگر موفق به انجام دادنش نشدیم یک ضرب‌در می‌گذاریم. عادت به این کار برای پیشبرد فعالیت‌های روزانه‌یمان بسیار مفید است.

۲/ اولویت بندی

کارهای روزانه ما قطعا اولویت بندی دارند؛ یعنی



۳/انعطاف پذیری

ما باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنیم که اگر به هر دلیلی یکی از کارهای مان را نتوانستیم انجام دهیم، به کارهای دیگر، خللی وارد نشود. به این معنا که برنامه‌ها را پیش نیاز یک دیگر قرار ندهیم و منعطف‌شان کنیم.



۴/ هر چیز سر جای خودش

هر انسانی نسبت به توانایی‌های خودش آشنایی دارد. مثلاً شما می‌دانید که کدام ساعت از روز توانایی چه کاری را دارید. برای همین باید متناسب با این توانایی برنامه‌ریزی کنید.

۵/ دقیق نویسی

برنامه‌ی خود را دقیقاً مشخص کنید. از نوشتن عناوین کلی خودداری کنید. اگر می‌خواهید در روز بروید و میوه خرید، همین را به وضوح بنویسید. ننویسید خرید کردن. برنامه‌ی واضح به شما کمک می‌کند که سر از کار خود در بیاورید.



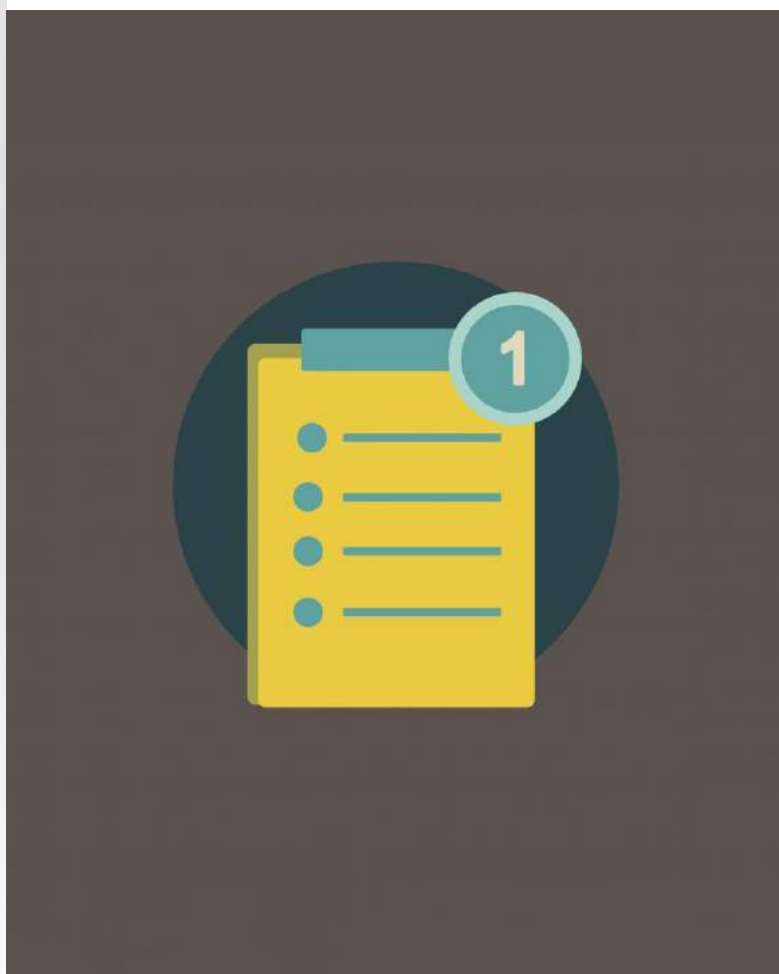
۶/استراحت

از استراحت غافل نشوید. توی برنامه‌ی روزانه‌یتان حتما اوقاتی را برای استراحت در نظر بگیرید. کل بار مردم جهان روی دوش شما نیست و شما هم مانند دیگر افراد به استراحت نیاز دارید. توجه داشته باشید که اگر زمان استراحت برای خود در نظر نگیرید، احتمال شکست این برنامه‌ریز بسیار بالاست.



۷/ چک لیست زیبا

با کمی حوصله و خلاقیت می‌توانید یک چک لیست زیبا داشته باشید. سعی کنید کارها را با خط خوش بنویسید و کمی از خلاقیت در نوشتن کارها به خرج دهید. اگر اهل این کار نیستید حداقل کارهای روزانه‌تان را طوری بنویسید که بتوانید از رویش بخوانید.



۸/ جریمه

هیچ اشکالی ندارد خودتان را جریمه کنید. اتفاقاً این کار باعث می‌شود تعهد بیشتری به برنامه‌ریزیتان داشته باشید. به ازای هر کاری که در روز انجام نمی‌دهید یک جریمه معقول برای خودتان در نظر بگیرید و حتماً آن را بپردازید.

منابع:

ساختار برنامه‌ریزی / احمد رضا اخوت / انتشارات قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام
مبانی و مهارت‌های برنامه‌ریزی / سارا شهیدزاده، احمد رضا اخوت / انتشارات کتاب فردا
مدیریت زمان / برایان تریسی / انتشارات آتیس



خانواده



نحوه صدا زدن همسران با توجه به رفتار حضرت فاطمه (س)

ملیحه جعفری

انا کنا کزوج حمامه فی ایکه (من و زهرا مثل دو کبوتر عاشق در لانه ای بودیم). در مقابل حضرت زهرا (س) نیز احترام همسر گرمی خود را در نحوه ی صدا زدن رعایت می کردند. در حدود ۵۰ روز بعد از رحلت پیامبر (ص)، وقتی حضرت فاطمه (س) مریض بود، وصیت هایی به حضرت علی (ع) نمود و آنجا فرمود: ای ابالحسن همانا رسول خدا به من وعده داده که من اولین کسی از خانواده ایشان هستم که به حضرت ملحق می شوم. پس باید صبر پیشه کنی به امر خدا و راضی به قضای الهی باشی. «از این کنیه امام، حضرت فاطمه (س) بیشتر استفاده نموده اند. همان

طور که حضرت پیامبر (ص) نیز غالباً از این کنیه امام علی (ع)

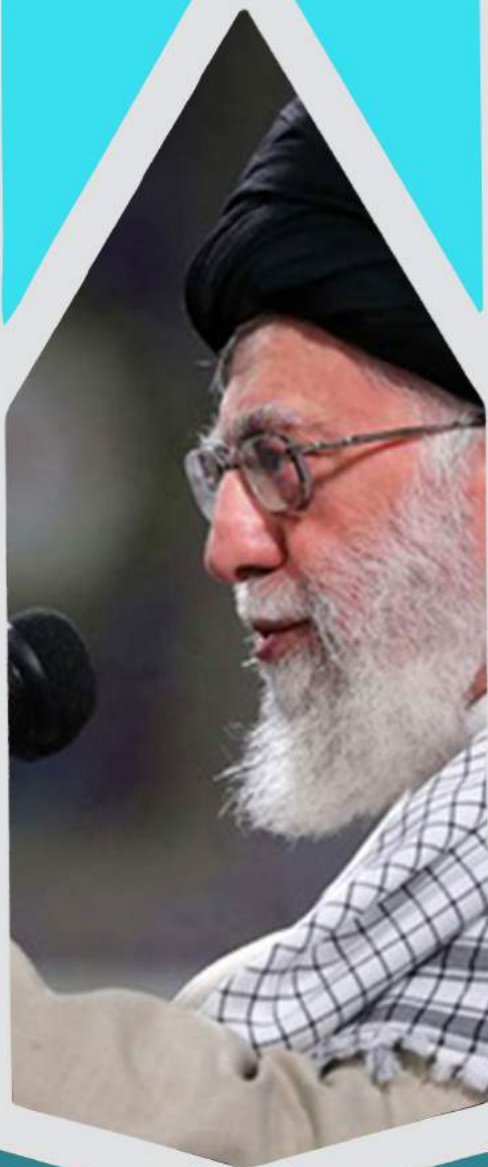
یکی از جلوه های مهم احترام در خانواده نحوه صدا زدن زن و شوهر است. متأسفانه در برخی از خانواده شاهد آن هستیم که بی موالاتی در صدا کردن همسران، فرزندان را به این ورطه کشیده و در پاره ای از اوقات، فرزندان، پدر و مادر خود را با نام کوچک صدا می کنند. این در حالی است که در اسلام توصیه های موکدی پیرامون نگاه داشتن احترام زن و شوهر در پیش فرزندان و حتی در خلوت شده است. برای رسیدن به این مهم کافی است نگاهی بیندازیم به زندگانی دو اسوه ی بی بدیل بشریت، یعنی حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه (س).

امیرالمومنین علی (ع) به عنوان استاد سخن و از روی محبت بی کران خود نسبت به همسر گرمی شان، حضرت فاطمه (س) را با عناوینی چون «**حبیبی زهرا**» محبوبه ی من زهرا»، «**بنفسی انت**» جانم به فدایت صدا می کردند. اوج عاطفه ی حضرت را می توان در این جمله عاشقانه یشان یافت؛

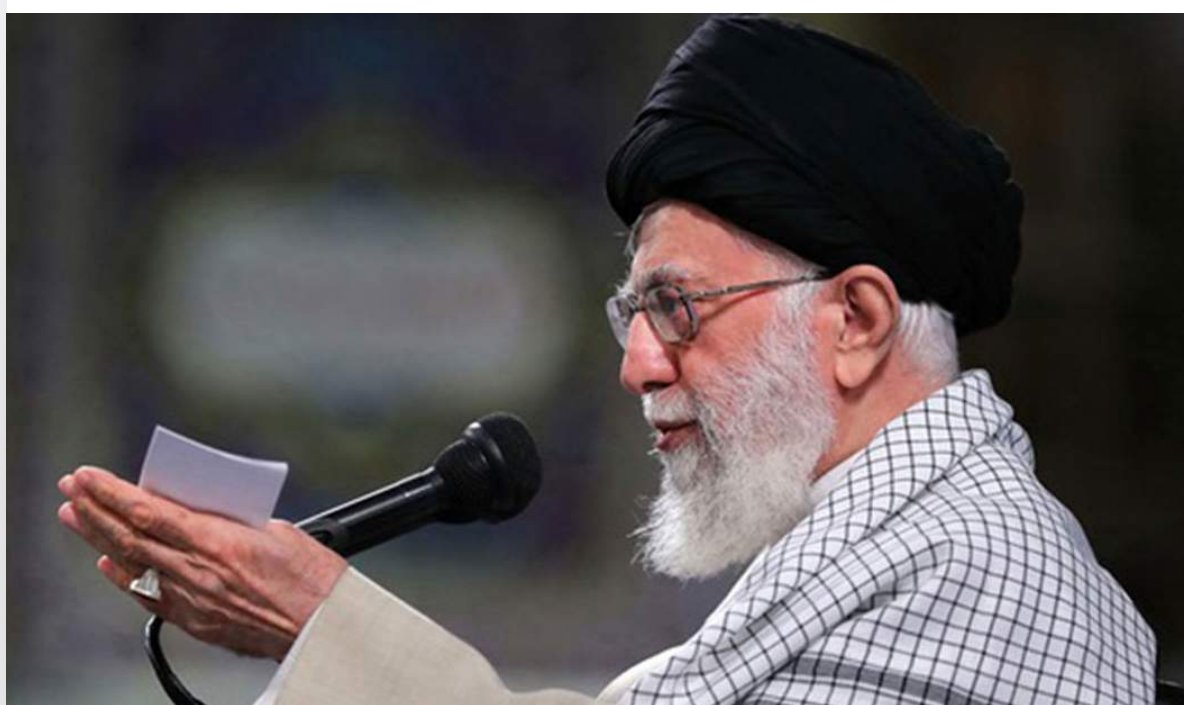


استفاده می‌کردند.
با توجه به عمل این دو اسوه
گرامی در میابیم که این مسئله
از اهمیت بالایی برخوردار
است و ما باید رنگ و بوی
بهتری به آن درخانه
بخشیم.

یوم الله نهم دی ماه



حماسه نه دی در بیانات رهبری



انقلاب و بعد از پیروزی انقلاب تا امروز از این آزمون‌ها زیاد بوده است و از این درخشش‌ها هم زیاد بوده است و ملت درخشیده که یکی اش روز نهم دی سال ۸۸ بود. یعنی حضور ملت در عرصه‌ی فضای عمومی و در کف خیابان‌ها توانست یک توطئه‌ی ریشه‌دار و مهم را از بین ببرد. پریروز مردم در سرتاسر کشور، آن روز را، آن حرکت را، آن قیام مردمی را گرمی داشتند؛ پاسداشت آن حرکت بزرگ و آزمون بزرگ بود که بسیار چیز لازمی است.

بیانات در دیدار جمعی از پرستاران
سراسر کشور ۱۳۹۸/۱۰/۱۱

نهم دی ماه به عنوان روزی سرنوشت ساز در تاریخ جمهوری اسلامی ایران و مخصوصا مردم این کشور به شمار می‌رود. روزی که با بصیرت و نگاه دقیق مردم، نقشه‌های دشمنان این ملت نقش بر آب شد. دشمنی که تمام وقت خود را صرف به نتیجه رسیدن اغتشاشات سال ۸۸ کرده بود، با خروش آحاد مردم، پا پس کشید.

مسئله‌ی نهم دی، پاسداشت آزمون‌های بزرگ یک ملت، یک مسئله‌ی اساسی است. آزمون‌هایی سر راه کشورها و ملت‌ها قرار می‌گیرد که در آن آزمون‌ها گاهی خوب میدرخشند؛ مخصوص ملت ما هم نیست، منتها برای ملت ما در دوران

حرکت اسلامی را با ایجاد فتنه منحرف بکنند؛ این کار را چه کسی کرد؟ جوانها کردند، نسل سوّم انقلاب کردند.

بیانات در دیدار مردم قم ۱۳۹۳/۱۰/۱۷

دشمنان ما در خارج، بیچاره‌ها در فکر اینند که از این انتخابات تهدیدی درست کنند علیه نظام اسلامی؛ در حالی که انتخابات فرصت بزرگ نظام اسلامی است. آنها امید دارند که انتخابات یا سرد باشد، تا بتوانند بگویند مردم به نظام اسلامی علاقه‌ای ندارند؛ یا دنبال انتخابات، فتنه به وجود بیاورند؛ کما اینکه در سال ۸۸ به دنبال آن انتخابات پرشور، فتنه درست کردند. دشمنان این ملت، دنبال این چیزهایند. اما آنها اشتباه میکنند، مردم ما را نشناخته‌اند. دشمنان

این را قطعاً عرض میکنم که دشمن با همه‌ی برنامه‌ریزی‌هایش، مردم ما را نشناخته، ملت ایران را نشناخته؛ اشتباه میکنند. دیدید در سال ۸۸ خطا کردند و آن فتنه را راه انداختند و کار را به جاهایی رساندند که به خیال خودشان جاهای بسیار باریک و حسّاس و دقیقی بود، [اما] ناگهان حرکت عمومی نهم دی همه را مبهوت کرد. این حرکت نهم دی سال ۸۸ از جنس همان حرکت نوزدهم دی شماها در سال ۵۶ است.

بیانات در دیدار مردم قم ۱۳۹۵/۱۰/۱۹

نهم دی را همین جوانها، همین نسل سوّم انقلاب به راه انداختند؛ آن حادثه‌ی عظیم را به‌وجود آوردند؛ آن سیلی محکم را به‌صورت کسانی نواختند که سعشان این بود که مسیر



و مسائل حول و حوش خودشان نیست. نداشتن بصیرت مثل نداشتن چشم است؛ راه را انسان نمی بیند. بله، عزم هم دارید، اراده هم دارید، اما نمی دانید کجا باید بروید. ما که این همه در باب قضیه ی حوادث نه دی روی بصیرت تکیه کردیم و بعضی ها خوششان نیامد، به خاطر این است؛ اگر بصیرت نبود، همان ایمان ممکن است انسان را به بیراهه بکشاند. کسی که علم ندارد، بصیرت درست ندارد به آنچه پیرامون او دارد میگذرد، گاهی اوقات میشود که راه را عوضی طی میکند؛ همه ی نیروی او نه فقط هدر میرود، بلکه به کج راهه او را میرساند و می کشاند.

بیانات در دیدار مردم قم ۱۳۹۲/۱۰/۱۹

این ملت، روز نهم دی را فراموش کرده اند. آن کسانی که فکر میکنند در این کشور يك اکثریتی خاموش و مخالف با نظام جمهوری اسلامی اند، یادشان رفته است که سی و چهار سال است که هر سال در بیست و دوم بهمن، در همه ی شهرهای این کشور، جمعیت های عظیم به دفاع از نظام جمهوری اسلامی بیرون می آیند و «مرگ بر آمریکا» میگویند.

بیانات در مراسم بیست و چهارمین سالگرد رحلت امام خمینی (رحمه الله) ۱۳۹۲/۰۳/۱۴

آنجایی که شما می بینید مؤمنینی هستند و نصرت پیدا نمیکنند، به خاطر این است که یا ایمان ضعیف است، یا ایمان غلط است ایمان به چیزی است که نباید به آن مؤمن بود یا ایمان همراه با بصیرت نسبت به مسائل جهان



پرونده ویژه

خادم، مسجد و جهان پس از کرونا



خادم، مسجد و جهان پس از کرونا

نگاهی به آنچه یک خادم باید پساکرونا بداند

مهدی رزاقی طالقانی (پژوهشگر)



تأثیر خود قرار داد و جهان جدیدی ساخته است که اگرچه کسی به صورت واضح آن را بیان نمی‌کند اما ما در هر شغل و موقعیتی حالا با تمام وجود حس می‌کنیم که شرایط عوض شده و حتی اگر هم با ذهنیت‌هایی به این باور نرسیده باشیم، یک بار درگیری با ویروس کرونا می‌تواند انسان را به فکری عمیق فرو ببرد که برای عدم ابتلای مجدد به این بیماری باید

آیا کرونا به پایان رسید؟ و همه چیز به روال قبل باز می‌گردد؟ این سؤالی است که این روزها افراد مختلفی در مشاغل و موقعیت‌های گوناگون به دنبال پاسخ به آن هستند و رسانه‌ها و بنگاه‌های خبری را برای آن زیر و رو می‌کنند تا به قول معروف تکلیف خود را بدانند و برای دنیای پساکرونا آماده شوند. چراکه این ویروس ناشناخته تقریباً تمام ابعاد زندگی بشر را تحت

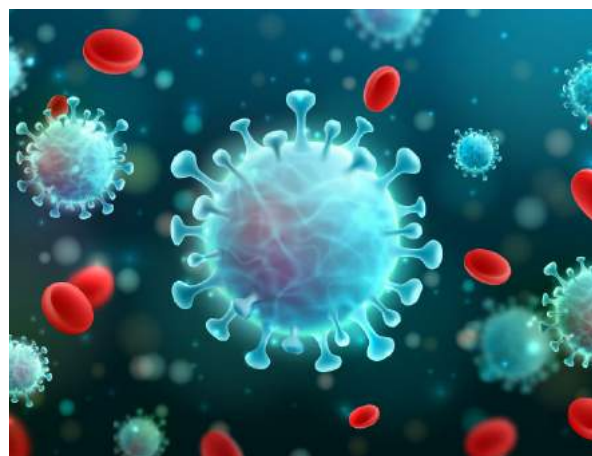
سبک زندگی را عوض کرد و بالطبع این احساس را برای دیگرانی همچون همسر و فرزند و برادر و خواهر و خانواده و جامعه دوستان هم خواهیم داشت تا آنها چنین دردی را تحمل نکنند و به وضعیت سخت تنهایی و قرنطینه و دردی که با هر نفس سینه را زخم می‌زند دچار نشوند. بنابراین چه در مقطع فعلی کسی بپذیرد یا نپذیرد، کرونا تغییرات مهمی در تمامی سطوح زندگی فردی و سبک زندگی را عوض کرد و بالطبع این احساس را برای دیگرانی همچون همسر و فرزند و برادر و خواهر و خانواده و جامعه دوستان هم خواهیم داشت تا آنها چنین دردی را تحمل نکنند و به وضعیت سخت تنهایی و قرنطینه و دردی که با هر نفس سینه را زخم می‌زند دچار نشوند. بنابراین چه در مقطع فعلی کسی بپذیرد یا نپذیرد، کرونا تغییرات مهمی در تمامی سطوح زندگی فردی و اجتماعی ایجاد کرده است که هر انسان هوشمندی به دنبال آن است که این تغییرات را در سریعترین زمان ممکن بشناسد تا بتواند براساس آن مدیریت کار و رفتار خود را تغییر دهد تا در مسیر تحقق اهدافش دچار مشکل نشود. برخورد با کرونا و پذیرش تغییرات ناشی از آن مانند برخورد با بسیاری از پدیده‌های دیگر دویست سال اخیر در عین چالش‌زا بودن، می‌تواند موقعیتهای تازه‌ای را هم برای بشر ایجاد تصور کنید وقتی را که هواپیما را بشر اختراع کرد، حتما هنگام تیک آف حال بعضی مسافران بد می‌شد و یا وقتی خبر سقوط هواپیما می‌رسید خیلی‌ها تصمیم می‌گرفتند سوار آن نشوند یا نه! تاکسی‌ها و مینی‌بوس‌های خطی دو شهر که در آنها خط هوایی برقرار شده بود، با وجود هواپیما چه داد و بیدادی که راه نمی‌انداختن و چه حرفهایی که پشت هواپیما نمی‌زدند، اما هواپیما برای آنها که زمان





برایشان مهم بود یک نعمت و اختراع خوب بشری بود، و یا برای کشاورزی که می‌توانست محصول خود را به آن سوی جهان صادر کند چه موقعیت موقعیتی ایجاد شده بود، با گذشت زمان هواپیما جای خود را باز کرد و حالا تقریباً برای یک حاجی پیر و یک تاجر موفق و یک بیمار به یک سطح یک امکان مطلوب برای افزایش کیفیت زندگی است.

کرونا مثل هواپیما در ابتدای راه کشته زیادی داد و عزیزان زیادی از میان ما رفتند اما حالا که اینروزها تعداد تلفات آن به دارد به زیر صد نفر می‌رسد که تازه خیلی‌هایشان واکسن نزده‌ها هستند و اگر می‌زدند امروز جایشان میان ما خالی نبود، در چنین روزهایی به تدریج دارد مشخص می‌شود که کرونا را نباید یک سره بدی و شر دید، کرونا به عنوان یک واقعیت نه سیاه و نه سفید، به عنوان یک واقعیت خاکستری تحولاتی را به وجود آورده است که باید آنها را بشناسیم و خود و رفتار فردی و اجتماعی و شغلی خودمان را با آن تنظیم کنیم تا بتوانیم به فردا را ایمن‌تر و پر قدرت تر آغاز کنیم. از بدی‌های ناشی از کرونا فاصله بگیریم و از فرصت‌هایی که ایجاد کرده است بهره‌مند شوی.



پسا کرونا چه زمانی است

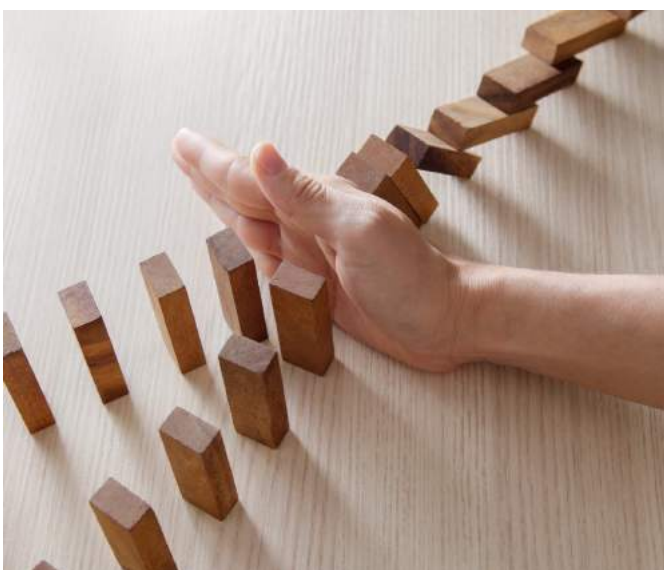
به زمانی که کرونا در کشور کنترل شود و روشهای درمانی بیشتری نیز برای آن کشف شود دوران پسا کرونا گفته میشود؛ کرونا همانند آنفولانزا از بین نمیرود، اما به دلیل اینکه از کرونا تجاربی به دست آمده است و اقدامات درمانی نیز برای آن یافت خواهد شد، می توان آن را کنترل کرد و از زمانی که کرونا کنترل شود، جامعه وارد دوران پسا کرونا خواهد شد، در آن دوران فعالیتهای اجتماعی با شرایط خاص آغاز میشود.

پسا کرونا چگونه خواهد بود

نباید انتظار داشت که در دوران پسا کرونا همانند دوران قبل از کرونا زندگی کرد، به عبارتی، ما دیگر به سبک زندگی قبل از دوران کرونا باز نمی گردیم؛ دوران پسا کرونا سبک زندگی خاص خودش و دوران کرونا نیز سبک زندگی خاص خودش را دارد.

۱- عصر پیشگیری

در دوران پسا کرونا، بحث پیشگیری مهمترین دغدغه جامعه خواهد بود، درحالیکه در دوران کرونا تمرکزها بر موضوع درمان و پیشگیری به صورت همزمان بود؛



۲- عصر شایعات

ضد عفونی و شست و شوهای مکرر بوده‌اند؛ رفتارهای پرتکرار ترس از تماس با افراد و مواد ورودی به خانه و اجتناب از مواجهه طبیعی با دنیای بیرون، ماه‌هاست که از سوی کودکان و نوجوانان مشاهده شده است. از آنجا که بسیاری از رفتارهای تثبیت شده، از طریق «مشاهده و تکرار» شکل می‌گیرد، می‌توان انتظار داشت بخش بزرگی از رده‌های سنی زیر ۱۸ سال تا مدت‌ها گرفتار رفتارهای اجتنابی و پاکیزه‌سازی‌های وسواسی خواهند بود.

تماشای روزانه ترس از آلودگی و سرایت ویروس ممکن است جمعیت جوان و نوجوان دچار اضطراب و وسواس را به طرزی بی‌سابقه گسترش داده و نیازمند بازآموزی‌های ملی و منطقه‌ای باشد. خردسالانی که روزانه بارها و بارها خود و دیگران را مشغول ضد عفونی و اجتناب از تعامل با غریبه‌ها بوده‌اند، به این راحتی از رفتار آموخته شده، رها نخواهند شد.

فراموش نکرده‌اید که کرونا و پیامدهایش چنان غیرمنتظره و ناگهانی بود که همه را دچار شوک کرد؛ این تجربه به راحتی از خاطره جمعی و فردی انسان‌ها پاک نخواهد شد و به احتمال زیاد تا مدت‌ها محل رجوع و تعمیم خواهد بود، تلخی و سختی ماه‌ها زندگی با کرونا باعث خواهد شد تا مدت‌ها هرگونه شایعه‌ای از ورود یک بیماری ناشناخته دیگر، به راحتی پذیرفته و حتی گسترش یابد، ترس از ورود ویروس ناشناخته دیگر تا مدت‌ها در روان فردی و جمعی انسان‌ها باقی خواهد ماند و آثار مخربی خواهد داشت.

۳- دوره کودکان و نوجوانان ———— ان بیش از حد بهداشت

در این چند ماه، بسیاری از خانواده‌ها مشغول رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی از جمله



موقعیت مواجهه با خود

منظور از رابطه انسان با خود، روابطی است که میان ابعاد مختلف وجود انسان برقرار می شود که آشکارترین این ابعاد وجودی انسان، نفس و بدن انسان است. بنابراین وقتی صحبت از رابطه انسان با خود می کنیم مراد درک بدن و روح و درون آدمی توسط خودش است. در پساکرونا شما باید بدن و روح و روان خود را درک کنید و این بستگی به چگونگی مواجهه شما با کرونا دارد.

شما با کرونا چگونه مواجه شده اید؟ پاسخ به این سؤال می تواند به بهبود مواجهه شما با خودتان در دوران پسا کرونا کمک کند.

موقعیت های چهارگانه خادم در دوران پساکرونا

برای یک خادم هم مثل یک راننده تاکسی یا منشی یک پزشک و یک مهندس و یک کاسب، کرونا دنیای جدیدی ایجاد کرده است که یک خادم آگاه و باهوش باید آن را بشناسد و خود را با موقعیت جدید تطبیق دهد، وظائف خود را در شرایط جدید بازتعریف کند و گامهای بعدی را با یک استراتژی امن و مشخص بردارد.

خادم مسجد در دنیای پساکرونا در چهار موقعیت تکراری باید با استراتژی جدید مواجه شود که این چهار موقعیت عبارتند از:

۱ موقعیت مواجهه با خود

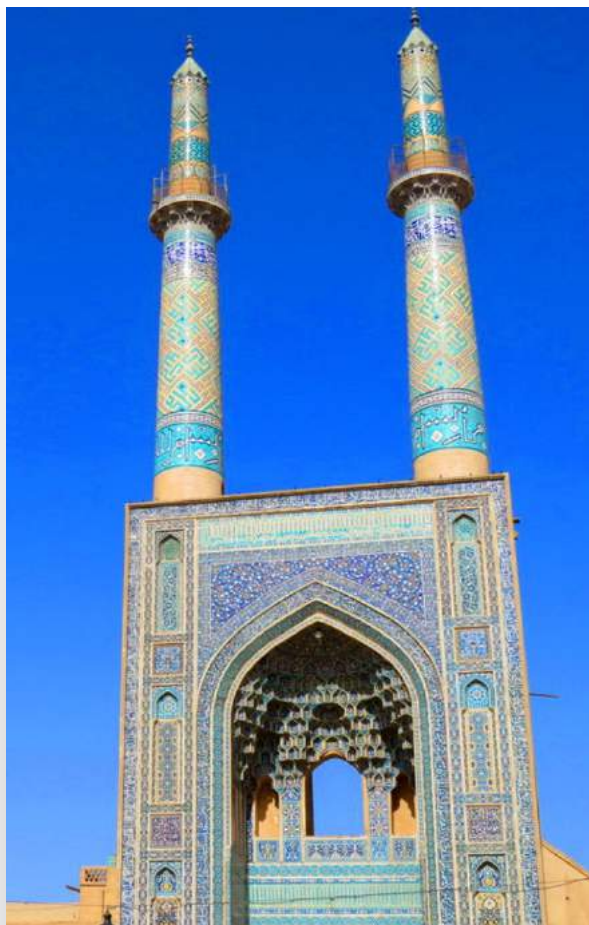
۲ موقعیت مواجهه با دیگران

۳ موقعیت مواجهه بهداشتی با وسائل

پذیرائی در مسجد

۴ موقعیت مواجهه با خانواده





شیوه مواجهه افراد با کرونا خیلی هم دسته بندی خاصی نمی‌خواهد و احتمالاً هر فرد عادی با یکی از وضعیتهای زیر با کرونا مواجه شده است

۱- مواجهه ناباورمندان با کرونا

۲- مواجهه باورمند با کرونا

مواجهه ناباورمند با کرونا

اگر شما از آن دسته از افراد هستید که کرونا را باور نکرده‌اید و آن را یک بازی سیاسی و اقتصادی می‌دانید در دنیای پسا کرونا خطرات بسیاری شما را در موقعیت شغلی‌تان یعنی خادمی مسجد تهدید می‌کند.

خطرات شما در این دوران عبارت خواهند بود از:

۱- تهدید شغلی به علت رعایت نکردن

پروتکل‌های بهداشتی

۲- تهدید روانی به علت عدم اعتقاد به کرونا و درگیری

بامراجعان به مسجد که از کرونا آسیب دیده‌اند

۳- تهدید جسمی به علت رعایت نکردن به

پروتکل‌های بهداشتی و ابتلاء به کرونا





منجر به تهدید شغلی شما خواهد شد. فراموش نکنید که شما در مسجد مستقیماً با مومنان نمازگزار سرو کار خواهید داشت و این موضوعی نیست که از سوی نهادهای بالادستی با اهمال برخورد شود. بنابراین بهتر است در سریعترین زمان ممکن برای حفظ موقعیت خدمتگذاری به مومنین نمازگذار و بندگان خدا هم که شغل با افتخار شما هم هست خود را واکسینه کنید و این موقعیت معنوی و معیشتی را از دست ندهید.

تهدید روانی به علت عدم اعتقاد به کرونا و درگیری با مراجعان به مسجد که از کرونا آسیب دیده‌اند

جان هر انسان و موجودی از نظر خداوند عزیز است و از همین رو است که در آیه ۳۲ سوره نسا آمده است «مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ

شما چی خواهید و باور کنید یا نکنید، کرونا یک واقعیت پذیرفته شده در جهان است و از علمای دینی تا رهبران سیاسی و از پزشکان تا مردمان عادی با واکسیناسیون خود، خطر مرگ و ابتلاء به کرونا را برای خود در حداقلی‌ترین شرایط ممکن، کاهش داده‌اند. بنابراین شما با عدم باور به کرونا و واکسیناسیون در اقلیتی قرار دارید که عرصه بر آنها روز به روز تنگ تر خواهد شد و در معرض تهدیدهای بسیاری قرار خواهند گرفت. تهدیدهای سه گانه‌ای که در بالا ذکر شد تنها سه نمونه از این تهدیدهاست که به توضیح آنها در ادامه خواهیم پرداخت

تهدید شغلی به علت رعایت نکردن پروتکل‌های بهداشتی

اگر تا به حال قانونی برای الزام به واکسیناسیون خدام در مساجد در نظر نگرفته شده باشد، دیر یا زود این اتفاق رخ خواهد داد و مقاومت شما



آمارهایی که وزارت بهداشت جمهوری اسلامی در ماههای بعد از واکسیناسیون ارائه می‌دهد، بیانگر آن است که تعداد زیادی از درگذشتگان ناشی از ابتلا به کرونا در این ماهها، کسانی بوده‌اند که واکسن کرونا را دریافت نکرده‌اند. شما در وضعیت ناباوری به ویروس کرونا و عدم دریافت واکسن هر لحظه به لحاظ جانی خود و خانواده‌تان را تهدید می‌کنید

برای فرد ناباوارمند به کرونا، رابطه با خود در دوره پساکرونا به شدت دچار چالش است و فرد دائماً در معرض تهدید ویروس کرونا و جنگ روانی با کسانی است که او را تهدیدی برای سلامت خودشان می‌دانند و پیش بینی چنین وضعیتی نیازمند هیچ نوع کف بینی و ... نیست، وضعیتی بدیهی است که طبیعتاً یک فرد معقول که خادمی مومن در مسجد را می‌کند دوست ندارد در آن غوطه ور شود.

أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا: هر کس کسی را جز به قصاص قتل یا [به کیفر] فسادی در زمین بکشد چنان است که گویی همه مردم را کشته باشد و هر کس کسی را زنده بدارد چنان است که گویی تمام مردم را زنده داشته است». و واکسن نزدن و تهدید جان مومنان در مسجد از این منظر اشتباهی نابخشودنی است، عدم اعتقاد به وجود کرونا و بروز چنین عقیده‌ای در مسجد، مومنانی را که در این همه‌گیری ویروس کرونا عزیزی را از دست داده‌اند را دچار خشم و واکنش می‌کند و در چنین وضعیتی امنیت روانی شما هر لحظه در معرض خطر قرار خواهد گرفت. بنابراین از این منظر هم شما به عنوان خادم در موقعیتی غیر از خدمت قرار خواهید گرفت که قطعاً نه آن را می‌خواهید و نه برآورنده شماست.

تهدید جسمی به علت رعایت نکردن به پروتکل‌های بهداشتی و ابتلاء به کرونا

مواجهه باورمند با کرونا

نشانه‌هایی که در ادامه می‌آیند؛ معمول‌ترین علائم گزارش شده به دنبال سندرم پسا کرونا حتی تا ۶ ماه پس از اولین نشانه‌های بیماری محسوب می‌شوند:

- **خستگی**
- **اختلال در تمرکز و یا فرآیندهای فکری (از این وضعیت در برخی از موارد تحت عنوان «مه مغزی» یاد می‌شود)**
- **مشکلات تنفسی (با و یا بدون یافته‌های تصویربرداری غیر طبیعی و آزمایش‌های عملکرد ریوی)**
- **سرفه مزمن**
- **درد عضلانی و مفصلی**
- **افسردگی یا اضطراب**
- **درد قفسه سینه**
- **و ...**

اگر شما به کرونا مبتلا شده باشید و دیگر واقعیت کرونا را باور داشته باشید، در وهله اول با سندروم پسا کرونا مواجه خواهید بود. کووید طولانی مدت یا سندرم پسا کرونا طیف گسترده‌ای از علائم و یافته‌های بالینی را در بر می‌گیرد که در افراد مختلف با شدت‌های متفاوت خود را نمایان می‌سازد. از این رو هیچ فرقی میان شخصی که مبتلا به کووید خفیف یا بدون علامت شده با فردی که نوع شدید بیماری را بروز داده وجود نخواهد داشت. در عین حال ممکن است علائم مورد نظر با اثرات ناشی از درمان و یا عوارض بستری شدن در بیمارستان هم همسو باشند. در هر صورت محققان هنوز در مراحل اولیه درک سازو کار کووید طولانی مدت قرار دارند و ارزیابی ابعاد چندگانه این مساله در دست اقدام است.





اختلالها بوده‌اند. استرس، اضطراب، افسردگی، بروز رفتارهای خشن و پرخاشگرانه و ... برخی دیگر از مشکلاتی هستند که ممکن است هر فردی به شکل میراث از دوره کرونا برای دوران پساکرونا آن را به همراه خود داشته باشد. طبیعی است که چنین احتمالاتی برای افرادی که به کرونا مبتلا شده‌اند بیشتر است و اختلالی مانند وسواس برای فردی که هنوز مبتلا نشده موجب آزار و اذیت روحی است و این مشکلات در مجموع با توجه به آسیب‌پذیری و زمینه‌های پزشکی که هر فردی دارد، خودش را نشان خواهد داد. بدون شک در برخی از افراد نیز کرونا بسترو زمینه ساز آشکار شدن برخی از بیماری‌های روانی می‌شود.

در دوران پساکرونا همه اینها برای شما ممکن است رخ بدهد یا ندهد اما به هر صورت جسم و روح شما در یک فشار قرار دارد و باید در یک مواجهه صلح‌آمیز با جسمتان، آن را به زندگی عادی و فشار بازگردانید به طور کلی اما فرد باورمند به کرونا در دوره پساکرونا، وضعیت مناسب‌تری نسبت به فرد ناباورمند دارد اما باز چنین فردی را دو اختلال دائماً تهدید می‌کند. آمارهای جهانی نشان داده که در دوران کرونا، مردم جهان با افزایش طیف وسیعی از اختلالات و آسیب‌های اجتماعی و روانی روبه‌رو شده‌اند. شاید برای شما جالب باشد که بدانید دو اختلال وسواس **OCD** و استرس پس از سانحه **PTSD** عمده‌ترین این

ارتباط شما با خود در دوران پسا کرونا مانند سایر ارتباطات نیاز به مدیریت دارد. با توجه به برخورد طبیعی ناشی از شغل یک خادم با افراد مختلف، اصل اول، آرامش و عدم حساسیت است. ایجاد حساسیت و وسواس اضطراب آور و استرس زا است و ممکن است اعتماد به نفس شما را دچار خدشه کند.

پیشنهادهای برای دوری از عوامل استرس زا در دوره پسا کرونا

دوری از عوامل استرس زا

پیشنهاد اول برای شما این است که خود را از معرض شایعه ها و اخبار کذب دور کنید. معمولاً بعد از یک فاجعه، علاقمندی جامعه به اخبار ناگوار به سطحی می رسد که شبه رسانه ها با اهداف اقتصادی و ... دست به تولید اخبار کذب می زنند. سعی کنید به جای پذیرش اخبار کذب، با افزایش سواد رسانه ای خود از خد در برابر این اخبار محافظت کنید.

دوری از وسواس

پیشنهاد دوم برای شما مدیریت فکرتان است، که با آن می توانید از مخمصه عاملی مثل وسواس دور شوید. فراموش نکنید همیشه افکار غلط موجب اضطراب می شوند. افسردگی، درد و ترس ناشی از افکار وسواسی نادرست هستند. در این گونه مواقع، فوراً به موضوعی که در حال فکر کردن هستید، به خوبی توجه کنید و به خود بگویید که الان درون داستانی قرار گرفته ای که برای تو حقیقت ندارد و برای بررسی افکار خود، چهار سؤال ساده از خود بپرسید:

آیا این تفکر حقیقت دارد؟

می توانم با قاطعیت بگویم که درست است؟





وقتی به آن موضوع خاص فکر می‌کنم، چه واکنشی دارم؟
اگر به آن موضوع فکر نکنم، چگونه فردی خواهیم بود؟

سپس آن فکر را به گونه‌ای دیگر تغییر دهید. یعنی دقیقاً عکس آن را روی برگه‌ای یادداشت کنید. مثلاً اگر با خودتان گفته‌اید «من فردی شکست خورده هستم» این فکر را عوض کنید و روی برگه‌ای بنویسید «من فردی موفق هستم». سپس برای اثبات این موضوع، سه گواه خاص و صادقانه بیاورید. البته این ترفند همیشه کارگر نیست. گاهی اوقات بهتر است، هرگز فکرتان را تجزیه و تحلیل نکنید. اما فقط پرسیدن سؤال اول که «آیا این فکر من حقیقت دارد؟» کمی بین نشخوار ذهنی و شروع علائم اضطراب فاصله ایجاد می‌کند؛ یا اینکه این کار به شما یادآوری می‌کند که درون داستانی غیرواقعی گرفتار شده‌اید. فراموش نکنید که خیلی از افکار وسواسی چیزی شبیه عطسه است، طبیعی می‌آید و می‌رود مگر اینکه با آن خودتان را درگیر کنید اینکه فردی به شما در مسجد ناخودآگاه نزدیک شد و نفشش را حس کردید و دقایقی دیگر سرفه کرد، لزوماً به معنای اینکه او کرونا دارد و شما کرونا گرفته‌اید نیست. سعی کنید با ترفند بالا از این حساسیت و اضطراب ناشی از آن رها شوید

یک بخش ارتباط شما با خودتان، یعنی مدیریت فکری است که در ذهن دارید، اگر شما به کرونا مبتلا شده‌اید ممکن است ترسی از تکرار آن روزهای سخت شما را آزار دهد، باعث شود شما از دیگران بترسید، حتی یک لیوان آب سب هم در خیابان نتوانید بنوشید و یا در مسجد اذدر

تعامل با دیگران چنان دچار عذاب وجدان و وسواس شوید که دستتان هنگام چای ریختن بلرزد، شما باید از این موقعیتها خودتان را رها کنید. وظایف خودتان را بشناسید، پروتکل‌های بهداشتی فاصله اجتماعی و ... را رعایت کنید و در عین رعایت این نکات مثبت اندیش باشید، تا در یک صلح با خودتان با آرامش دنیای بیرون را مدیریت کنید.

موقعیت مواجهه با دیگران

نکته اول این است که در دوره پسا کرونا از منظری دو گروه از افراد در جامعه حضور دارند؛ افرادی که به این بیماری مبتلا شدند که باید با اقدامات کامل بهداشتی و نظارت دقیق دوره نقاهت را به خوبی به اتمام برسانند و حضور آنها در جامعه با موفقیت فراهم شود. و گروه دیگر کسانی هستند که مبتلا نشده اند ولی در معرض ابتلا به این بیماری هستند که باید با رعایت منظم همه پروتکل های بهداشتی زندگی مسالمت آمیزی داشته باشند. درست است که

به هر حال دوره قرنطینه خانگی به اتمام خواهد رسید ولی نباید فراموش گردد که همه فعالیت ها پس از آن باید مطابق پروتکل های بهداشتی انجام شود و برای موفقیت در این کار باید آموزش های عمومی کاملی صورت پذیرد تا جامعه با موج جدیدی از بیماران مواجه نشود و **نکته دوم** این است که ————— کرونا یک تحول بزرگ در ذهن بسیاری از آدمها ایجاد کرد که بسیاری از رفتارهای آنان را تغییر داده است و شما به عنوان خادام دیگر در موقعیت



مثال اگر پیش از کرونا دو فرد بعد از مدتی دوری یکدیگر را در آغوش می‌کشیدند و یا فردی صورتش را نزدیک صورت فرد دیگری می‌کرد تا در تلفن همراه او تصویری را ببیند، امروز آغوش به آن معنا و چنین نزدیکی صورت به صورتی امکانپذیر و ایمن نیست و طبیعتاً شما در مسجد هم نمی‌توانید در چنین فواصل کوتاهی با دیگران قرار بگیرید. بنابراین بند اول استراتژی رفتاری شما در دوران پس از کرونا و در موقعیت مواجهه با دیگران در مسجد، حفظ فاصله فیزیکی و یا اجتماعی است

کرونایی باید با پروتکل‌های تعریف شده هماهنگ باشد، نمی‌توان هیچ کاری را براساس تمایل شخصی خارج از پروتکل تدوین شده انجام داد. چون رعایت آنها تضمین سلامت ماست.

بند اول

فاصله گذاری اجتماعی

کرونا در ارتباطات اجتماعی مفهومی به نام فاصله اجتماعی یا فاصله فیزیکی مطمئن را ترویج کرده است که در آن دو فرد در یک فاصله ایمن از یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند و به مسائل کاری و حتی عاطفی را به پیش می‌برند.

برای

مواجهه با آنها در مسجد نمی‌توانید همان رفتار پیش از کرونا را با آنها داشته باشید.

شما باید استراتژی رفتاری خاص خود را داشته باشید تا در برابر گروه‌های مختلف که رفتارهای متفاوتی از هم دارند دچار چالش‌های ارتباطی نشوید.

در بازگشت منطقی و اصولی به کار و فعالیت‌های اجتماعی کوچکترین اشتباه بزرگترین مشکلات را به همراه خواهد داشت. کمترین خطا بیشترین عوارض را در پی دارد. زندگی جدید پسا



بند سوم اعتمادافزایی در ذهنیت دیگران از نظافت پذیرائی

اگر مسجد توان پرداخت هزینه ظروف یکبار مصرف را ندارد، شما با استراتژی «اعتمادافزایی در ذهنیت دیگران از نظافت پذیرائی» سعی کنید وسائلی را که برای پذیرائی در مسجد استفاده می‌کنید را در غایت تمیزی و نظافت نگهداری کنید و مورد استفاده قرار دهید. حتی شاید بد نباشد که برای اینم اعتمادافزایی از رفتار نمایشی هم استفاده کنید و ویتربینی برخورد کنید. برای نمونه بد نیست که در آبدارخانه از دستکش و روپوش سفید و مرتب استفاده کنید. و لیوانهایی که در محلول ضدعفونی کننده و براق کننده قرار داده‌اید و شفاف و تمیز شده‌اند را به نحوی در پیش چشم اهالی مسجد و

بند دوم ماسک زدن

شما باید به عنوان خادم تا مدتی که هنوز مشخص نیست از ماسک با همه سختی‌هایش استفاده کنید. زدن ماسک اگرچه برای شما دشواری‌هایی دارد اما گروه‌های مختلفی که در مسجد حضور دارند از این اقدام شما استقبال خواهند کرد. ماسک زدن شما تعهد شما به سلامتی دیگران و خودتان را به صورت همزمان می‌رساند و از سویی دیگر باعث می‌شود که فرهنگ ماسک زدن حداقل تا مدتی که هنوز خطر انتقال ویروس به دیگران هست در جامعه باقی بماند. خادمی که در عین نظافت کماکان ماسک بر دهان دارد کلاس خدمتگذاری به مومنین را هم به نمایش می‌گذارد و ارتباط خود با دیگران را صیقل می‌دهد.





بند چهارم مدیریت همکاران

اگر در مسجد همکاری دارید که به شما کمک می‌کند و یا تعدادی از اهالی مسجد اعم از جوانان یا هیئت امناء در هنگام پذیرائی در کنار شما هستند، باید بدانید که کوچکترین رفتار بهداشتی و غیر بهداشتی‌شان به حساب شما نوشته می‌شود و سطح کار شما در نهایت بر اساس همین اقدامات جزء ارزیابی می‌شود. شما مدیر بخش خدمات و نظافت در مسجد هستید، باید اصول یک مدیریت ساده را بدانید تا به خصوص در مراسمات و مناسبت‌های بزرگ و پرازحام پیش رو بتوانید اعتمادسازی نظافتی در مسجد را به نمایش بگذارید.

نمازگزاران قرار دهید تا از کیفیت نظافت شما مطلع گردند.

فراموش نکنید که در دوره پسا کرونا اعتماد دیگران به سطح کاری شما بسیار مهم است و کیفیت ارتباط شما با مخاطبان‌تان در مسجد را ارتقا می‌دهد. اعتماد بهداشتی میان انسانها در دوره کرونا بسیار آسیب دیده است و مهم است که شما با رفتار‌تان اعتمادسازی کنید تا محیطی مطبوع‌تر برای نمازگزاران در مسجد فراهم شود و شما هم از لطافت آن محیط سحر خدمت‌گذاری‌تان را بالاتر برده و در محیطی آرام‌تر کارتان را انجام دهید.

همکارانتان در تحقق هدف نظافت مطلوب و
اعتمادآفرینی اهالی مسجد

۵- اطمینان از وجود منافع مشترک در میان

همکاران از کاری که انجام می‌دهید

۶- اطمینان دهی به همکارانتان از ثمرات

اعتمادآفرینی نظافتی در مسجد و ایجاد یک

مسجد پر رونق که پاداش کارتان است

۷- آگاهی از تصمیم‌گیری‌های لحظه‌ای

همکارانتان در مواقع خاص.

۸- ایجاد امنیت جسمی، ذهنی و روانی برای

همکارانتان در انجام امور نظافتی، با اقدامات لازم

۹- به کارگیری خلاقیت و انگیزه کار در خودتان

و ایجاد آن برای همکارانتان

۱۰- تقویت روحیه ی تیم همکارانتان و تلاش

برای هماهنگی و انسجام گروه

برای موفقیت در یک مدیریت درست به این
ده اصل توجه کنید

۱- تقسیم کار مناسب، به منظور یک

مسئولیت ویژه برای هریک از زیردستانتان که

ما اینجا به نام همکاران می‌شناسیم‌شان

۲- اطلاع رسانی دقیق درمورد قوانین و

مقررات موجود در بخش خدمات و

نظافت (آبدارخانه)

۳- تیم خدمات و نظافت فقط و فقط از یک

نفر دستورالعمل گرفته و آن را اجرایی می‌کند

و اگر در مراسمات بزرگتر و شرایط خاص

چند گروه تشکیل دادید هر گروه به صورت

جداگانه باید یک مسئول داشته باشد که به

او اعتماد کامل دارید

۴- اطمینان کامل از پیش‌روی درست



موقعیت مواجهه بهداشتی با وسائل پذیرائی در مسجد

بهداشت آبدارخانه و آشپزخانه مسجد

خواهید خواند.
کرونا رنسانسی در استفاده از ظروف مشترک ایجاد کرده است و تقریباً دیگر به سختی بتوان از استکانها و لیوانهای شیشه‌ای و بشقابهای مشترک استفاده کرد و شما هم باید برای حفظ ارتباط ایمن خود با دیگران در دوران پساکرونا به سمت استفاده از ظروف یکبار مصرف بروید. در استفاده از ظروف یکبار مصرف فراموش نکنید که اولویت با ظروف یکبار مصرف گیاهی و کاغذی است.

در بخش قبل توضیح داده شد که در دوران پساکرونا درگیر نمی‌شود به همان رفتارهای بهداشتی پیش از کرونا بازگشت و خادم موظف است با اقداماتی برای برقراری پیوند دوباره افراد با مسجد دست به اعتماد زدایی بزند. در اینجا بخشی از این اقدامات را که در موقعیت مواجهه بهداشتی با وسائل پذیرائی در مسجد



ممنوع است بلکه سایر نمازگزاران نیز باید در محوطه مسجد سیگار نکشند، زیرا هوا و فضای مسجد با دود سیگار آلوده می شود و این برای ریه حساس کسانی که مبتلا به کرونا شده اند بسیار خطرناک است

- عدم استفاده از دستمال مشترک برای تمیز کردن محیط داخلی مسجد و آبدارخانه و آشپزخانه مسجد
- وسایل نظافت می بایست پس از هر بار استفاده گندزدایی شود؛

بهداشت محیط مسجد

محیط مسجد با کمکها و تلاش های شما می تواند در عین داشتن رونق و حال هوای عبادت جمعی، محیطی سالم و کنترل شده باشد که سلامتی نمازگزاران و شما را تضمین کند. شما باید خود را در موقعیت تعهد به سالمندان و کودکان حاضر در مسجد و خانواده هایشان و در عین حال تعهد به خود و خانواده تان قرار دهید و تمام تلاشتان را برای حفظ سلامت فضای مسجد انجام دهید.

جدای از این تصمیم مهم، اقدامات زیر هم می تواند تضمین سلامت آبدارخانه و آشپزخانه مسجد باشد

- در هنگام نظافت باید سعی کنید از لباس حفاظتی، ماسک، چکمه و دستکش استفاده نمایید. پوشیدن روپوش سفید، داشتن کلاه های که موهای آنها را بپوشاند و رعایت کامل بهداشت فردی الزامی است. داشتن موی سر و ریش کوتاه یکی از مصادیق رعایت بهداشت است که دیگران آن را می شناسند و به آن دقت می کنند

- سیگاری نبودن شما و همکارانتان در مسجد نیز یکی دیگر از مصادیق رعایت موازین بهداشتی است. بنابراین اگر فردی سیگاری است، هر چند در هنگام کار در مسجد سیگار نمی کشد، نمی تواند و نباید در تهیه یا توزیع مواد غذایی و نوشیدنی مشارکت داشته باشد. بنابر این، استعمال دخانیات توسط کارکنان مساجد ممنوع می باشد. سیگار نکشیدن نه فقط توسط شما و همکارانتان



اجالتاً تا ایجاد ایمنی جمعی،
مهرها را مرتباً تعویض کنید
و مهرهای استفاده شده را
ضد عفونی کنید.

جا نمازهای رولی را هر وعده
تعویض کنید و جا نماز مورد
استفاده قرار گرفته را با مایه
ضد عفونی کننده شست و شو
دهید.

در این مورد هم باز در
هماهنگی با هیئت امنا و امام
جماعت مسجد می‌توانید
از نمازگزاران درخواست
کنید که مهر و جا نماز
شخصی خود را به
مسجد بیاورند و به
بهداشت کرونایی
مسجد کمک کنند

فاصله اجتماعی در صفوف نماز

نمازگزاران
را در صفوف نماز به
نحوی هدایت کنید
که در صف نماز فاصله
۹۵ سانت شش‌رعی
را حفظ کنند. بدین منظور
مفروش کردن مساجد
با فرش‌های سجاده‌ای که
به شکل محرابی مکان هر
شخص مشخص شده است،
نظم و هماهنگی
خاصی به صفوف نمازگزاران
می‌دهند.

به آگاهی اهالی مسجد برساند،
که برای جبران سردی هوای
درون مسجد که
ناشی از تهویه است، نمازگزاران
با لباس گرم در مسجد
حاضر شوند.



بهداشت مهر و جانماز

بهداشت سطوح هم یکی از
اصلی‌ترین وظایف شما در
کنترل فضای ایمن مسجد در
ایام پساکرونا است.

اقدامات زیر می‌تواند بخشی از
این تلاشها باشد

تهویه فضای شبستان

فصل زمستان است و
طبیعتاً نمی‌توان
تمام پنجره‌های
مسجد را باز
گذاشت یا
از کولر و نجه
استفاده کرد. برای
این منظور می‌توانید
پس از هر نوبت نماز
جماعت، پنجره‌های
مسجد را به مدت
چهل دقیقه تا
یک ساعت باز
بگذارید و اگر
دستگاه تهویه
یا پنکه سقفی در
مسجد دارید آنها را
روشن کنید. استفاده از فن
کولرهای گازی هم می‌تواند در
این بخش مورد استفاده شما
باشد.

در ماههای پیش رو سعی کنید
حتی از پرده هوا هم استفاده
نکنید تا تهویه طبیعی از طریق
درب مسجد هم صورت بپذیرد.
با همه اینها سعی‌تان
براین هم باشد که از طریق
هیئت امنا و امام جماعت
اطلاعیه تنظیم کنید که

ورود کفش و دمپایی ممنوع

با کمک هیئت امناء و امام جماعت در ابتدا با آگاهی بخشی و بعد با امر به معروف با زبان آرام ایمانی، فضای مسجد را به طوری مدیریت کنید که افراد از آوردن کفش و دمپایی به داخل مسجد پرهیز کنند و حتی الامکان آنها را داخل کیسه پلاستیکی قرار داده و در جاکفشی بگذارند. و به این نکته دقت کنند که کیسه های پلاستیکی را پس از یکبار استفاده در سطل زباله بیندازند.



بهداشت پا

بهتر است اشخاص قبل از ورود به مسجد بهداشت پا و جوراب‌ها را رعایت کنند و پاهای خود را قبل از ورود به مسجد شستشو نمایند.

ماسک زدن در شبستان

تمهیداتی بیاندیشید که تعدادی ماسک در ورودی مسجد فراهم باشد و فردی از همکاران شما در ورودی مسجد بنشیند و به کسانی که ماسک به همراه ندارند یک ماسک اهدا کند. حضور بدون ماسک در مسجد باید یک ضد ارزش باشد تا با ایمنی جمعی این محدودیت برای همه آحاد جامعه رفع شود.



بهداشت فرش

از آنجایی که فرش تشریفات یا سجاده فرش هایی که در مساجد و امکان متبرکه پهن می شوند پاخور زیاد دارند و اشخاص زیادی هر روزه وارد این امکان می شوند، بنابراین بسیار در معرض آلودگی، خصوصا ویروس کرونا می باشد. به همین دلیل سجاده فرش ها نیاز دارند به ضد عفونی شدند. بنابراین می توانید از شوینده ها و مواد ضد عفونی کننده که در بازار موجود هستند برای ضد عفونی کردن سجاده فرش ها استفاده کنید. البته باید مواد ضد عفونی کننده، طوری باشد که به سجاده فرش ایرانی شما آسیب وارد نکند. برای این منظور مقداری از مواد پاک کننده یا ضد عفونی کننده را در یک محفظه مجهز به اسپری بریزید. سپس روی فرش محرابی اسپری کنید. یا اینکه مقداری از آن را روی یک اسفنج نرم ریخته و روی سجاده فرش بکشید. بعد از آن اجازه دهید که اسپری روی فرش خشک شود.

برای از بین بردن جای هر گونه لکه ای از روی سجاده فرش مسجد و نمازخانه می توانید از اسپری لکه بر فرش استفاده نمایید. این اسپری ها هر لکه ای را از بین می برد بدون آنکه اثری از لکه بماند.



بهداشت سطوح

قبل از نماز محیط عمومی مسجد و نقاطی که تماس دست نمازگزاران با آنجا بیشتر هست مثل درب های ورودی ، نرده ها و جا مهری ها را ضد عفونی کنی



دستکش و دو عدد ماسک روی صورت، در یک کیسه زباله سر بسته، محتویات سطل ها را از مسجد خارج کنید

آگاهی بخشی

تذکرات کتبی برای رعایت مسافت، بهداشت دست، آداب تنفسی و پیام های کلی در مورد پیشگیری از ویروس کرونا باید در ورودی و خروجی مساجد نصب شود.

سرویس بهداشتی پاک

اطمینان حاصل کنید که امکانات شستشوی دست به اندازه کافی با صابون و آب مجهز شده و در وضوخانه مسجد موجود است.

سطل زباله کافی و ایمن

وجود سطل آشغال در بیدار پدالی و دستمال کاغذی در وضوخانه و ابتدای صحن مسجد ضروری است. هر شب و پس از نماز عشا با

موقعیت مواجهه با خانواده خود

خادم مسجد جدای از موقعیت مواجهه با خود و اهالی مسجد که در موقعیت کاری اوست، در دوران پسا کرونا در موقعیت مواجهه با خانواده خود هم قرار دارد. یعنی می بایست با شیوه‌ای ایمن با خانواده خود نیز در ارتباط باشد. حفاظت از خانواده برای خادم در حوزه قابل بحث و تحلیل است.

۱- محافظت از خانواده در حوزه بهداشت جسمی

۲- محافظت روحی از خانواده و بهداشت روان



محافظت از خانواده در حوزه بهداشت جسمی

در دوران پسا کرونا شما کماکان در موقعیت خطر هستید. هنوز واکسن های کرونا ایمنی صد در صد به انسان نمی دهند و برای کودکان و نوجوانان هم هنوز واکسن قابل اعتمادی به بازار عرضه نشده است. از این جهت شما و خانواده شما هنوز هم در معرض خطر هستید. بنابراین برای شما که موقعیت خدمتی تان به شکلی است

که با افراد گوناگونی در ارتباط هستید، پروتکل های بهداشتی به قوت سابق برقرار است. در ورود به خانه سعی کنید لباس ها را در همان کنار درب اصلی از تن جدا کنید و در نایلونی بگذارید و به ماشین لباس شویی منتقل کنید تا در ضمن شست و شو ضد عفونی شود. پس از انتقال لباس ها دست های خود را بشویید و ماسک خود را هم به صورت

محافظت شده در سطل زباله بیاندازید. ماسک شما می تواند منبع آلودگی بسیاری باشد. سعی کنید هر روز از یک ماسک تازه استفاده کنید و ماسک را به داخل خانه نیاورید. حداقل تا مدتی که ایمنی تقریبی ایجاد شود سعی کنید از در آغوش کشیدن پدر و مادر سالخورده خودداری کنید و همین موضع را هم در برابر فرزند خردسال و کودک و نوجوان خود اتخاذ کنید.





محافظت روحی از خانواده و بهداشت روان

درباره بهداشت روان تا به حال چیزی شنیده‌اید؟ بهداشت روان موضوعی فراتر از فقدان یا نبود بیماری روانی است. بعد مثبت بهداشت روان که سازمان بهداشت جهانی بهداشت نیز روی آن تکیه دارد، در تعریف سلامتی لحاظ شده است «سلامتی یک حالت رفاه جسمی، روانی و اجتماعی است نه فقط نبود بیماری و یا ناتوانی» بنابراین، بهداشت روان حالتی است که در آن فرد توانایی هایش را باز می‌شناسد و قادر است با استرس‌های عادی و معمول زندگی،

سازگاری داشته و از نظر شغلی مفید و سازنده باشد.

احتمالاً شما هم مثل بسیاری از مردم از اهمیت حفظ سلامت جسمانی خود آگاهید و برای کسب اطمینان از سلامتی خود، از روش‌هایی همچون ورزش منظم، تغذیه مناسب و آزمایش‌های پزشکی استفاده می‌کنید. شما به همین میزان هم باید به حفظ سلامت روانی خود واقف باشید.

شما به عنوان یک خادم که نقش سرپرستی خانواده خود را نیز دارید، می‌بایست در درجه اول در دوران پساکرونا بهداشت روانی خود را به نحوی تضمین

کنید که از این طریق بتوانید برای خانواده خود نیز منبع آوازش و انرژی و ایمنی باشید همه چیز به فشاری باز می‌گردد که همه ما مردمان دنیا در دوران کرونا تجربه کرده‌ایم، البته بخشی از این فشار برای ایجاد انگیزش ما در دوران پساکرونا مفید است، اما سطوح فشار روانی باید به دقت مورد بازبینی واقع شود. فشار روانی می‌تواند مشکلات جسمانی (از قبیل فشار خون بالا، سردرد، گردن درد، خستگی) تولید کند و ممکن است سرآغازی برای ناتوانی روانی در بعضی از آدم‌ها باشد.

شما برای آنکه بهداشت روانی کامل را داشته باشید می‌بایست عوامل زیر را در خود احساس کنید:

• داشتن رفاه نسبی و آرامش ذهنی

• احساس خودتوانمندی، خودکاماری

• درك هم بستگی اجتماعی و خانوادگی

• قدرت شناخت و خودآگاهی در تشخیص استعدادها و ظرفیت‌های بالقوه هوشی، عاطفی و اجتماعی خود

• توانایی شناخت و حل

مشکلات و استرس‌های زندگی

• کارآمدی لازم و کافی در زندگی فردی و خانوادگی و اجتماعی

• تعامل، همکاری و مشارکت اجتماعی سازنده و موثر

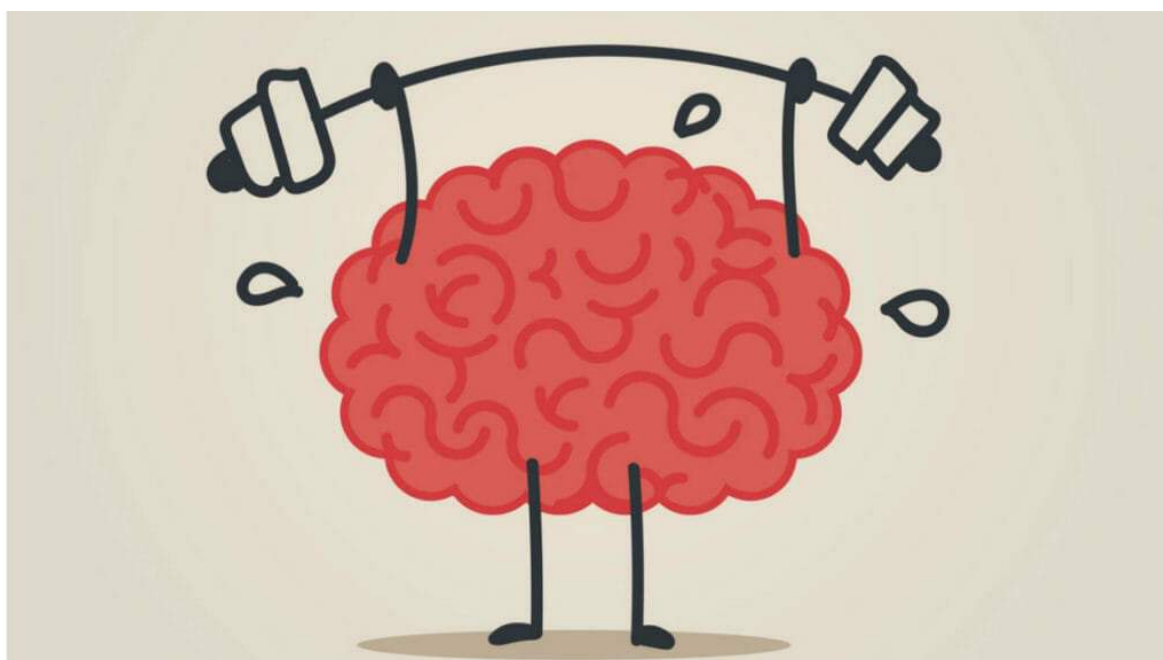
بنابراین وقتی شما فرد سالمی از نظر روانی هستید باید بتوانید

۱) فعالیت روزمره خود را به خوبی انجام دهید (توانایی‌های خود را درحد واقعیت (نه بیش‌تر و نه کمتر) ارزیابی کنید و به خود احترام بگذارید).

۲) با اعضای خانواده و اجتماع ارتباط و سازگاری خوبی داشته باشید (به حقوق دیگران احترام گذاشته و به آنها علاقمند شده و احترام و دوستی دیگران را جلب کنید).

۳) از زندگی روزمره لذت ببرید (تحت تاثیر عواطف، ترس، خشم، عشق یا گناه خود بطوری قرار نگیرید که زندگیتان پریشان شود).

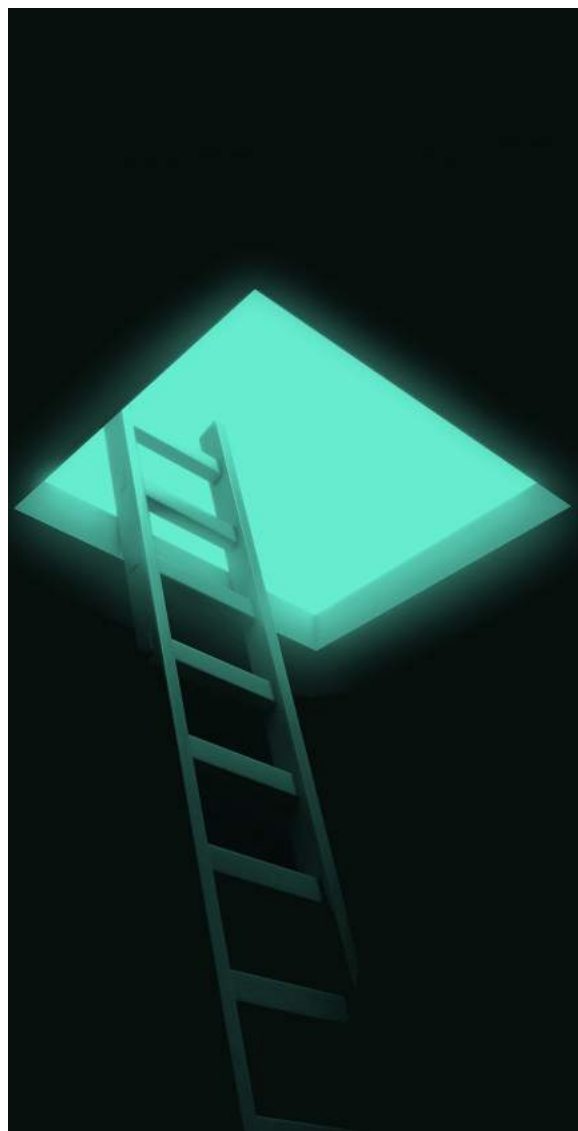
۴) بتوانید نیازهای زندگی خود را برآورده کنید و برای دشواری‌های زندگی مانند همین شرایط خاصی که کرونا به شما تحمیل کرده، راه حلی پیدا کنید.





امید آفرینی

اخباری که روح و روان خانواده‌تان را دچار پریشانی می‌کند به خانه نیاورید. برای مثال ممکن است متوجه شوید که یکی از اعضای هستت امن مسجد که دو شب قبل با شما تعامل داشته به کرونا مبتلا شده است. لزومی به رساندن این خبر به اهالی منزل نیست. فقط سعی کنید که خیلی چراغ خاموش و بدون ایجاد حساسیت تعامل نزدیک با اعضای خانواده را چند روزی به تأخیر بیندازید. از آن سو سعی کنید بمب انرژی خانواده باشید و نوید روزهای خوب را به آنها بدهید که با رعایت پروتکل‌ها و یک تلاش جمعی انشالله به زودی از شر کرونا همه‌گی راحت می‌شوید. و از این طریق هم ضرورت رعایت شیوه‌نامه‌های بهداشتی را گوشزد کرده‌اید و برایش ایجاد انگیزه کرده‌اید و هم امید را که موجب بهبود عملکرد روح و روان است در خانه خود جاری و ساری ساخته‌اید.



زمانی که شما در چنین موقعیتی قرار داشته باشید، می‌توانید برای خانواده خود هم منبع الهام و آرامش روحی و حتی جسمی باشد و خانه‌ای پاک و آرام به لحاظ روانی داشته باشید. حفظ پروتکل‌ها به مثابه دلگرمی خانواده علاوه بر اینها در بیرون از خانه و حفظ پروتکل‌ها به نحوی برخورد کنید که اهالی خانه از فعالیت شما در خارج از خانه دچار استرس و نگرانی نشوند و طیب خاطری داشته باشند که شما برای محافظت از خودتان و خانواده‌تان یک لحظه هم غفلت نمی‌کنید.

کنترل خشم

ویروس کرونا دو سال پیش وارد کشور شد و نوعی تهدید و فشار را نه تنها به مردم ما بلکه به تمام مردم جهان وارد کرد و طبق علم روانشناسی و جامعه‌شناسی، هر نوع تهدید و فشار موجب بروز مشکلات روانی بین مردم خواهد شد و دیر یا زود خود را نشان می‌دهد، بنابراین هر کس از همین امروز باید چاره‌ای برای

خود بیاندیشد تا جلوی سونامی اختلالات روانی در جامعه گرفته شود. متأسفانه برخی از ما به واسطه درگیری با ویروس کرونا، بعضی از عزیزان خود را از دست داده‌ایم و برخی دیگر ازدواج خود را عقب انداخته‌اند و برخی دیگر از لحاظ تحصیلی دچار مشکل شدند و این موارد بار روانی دارد و ممکن است موجب عصبی شدن ما شود و نتیجه آن هم این می‌شود که با کوچکترین اتفاق نمی‌توانیم خشم خود را کنترل کنیم. و چنین وضعیتی ممکن است یک خانه را دچار مشکلات جدی کند. آنچه مهم است این است که چنین خشمی نباید به خانه راه یابد و سلامت روان فرزندان شما را آلوده کند و راه چاره جلوگیری از چنین موقعیت مسمومی، آرامش و تلاش و امید به فرداست.





حفاظت از کودکان

همانطور که حتما شما هم شاهد بوده‌اید، طی یک سال قرنطینه، کودکان در سراسر دنیا، بیشتر زمان خود را در خانه‌هایشان و با داشتن کمترین فعالیت جسمی طی کرده‌اند. درواقع این ویروس هر گروهی را به نوعی مورد هدف و تاثیر قرار داده است و

آسیب‌پذیری کودکان در این بین متاثر از بسیاری عواملی است که به واسطه شیوع کرونا ایجاد شده‌اند. کودکانی که هر روز در معرض بمباران‌های خبری درباره ویروس کرونا هستند، از دوستان‌شان دور شده‌اند، مدرسه نمی‌روند، فعالیتی در محیط باز ندارند، شرایط

اقتصادی خانواده‌شان تغییر کرده و نگرانی سلامت پدر و مادر و عزیزان‌شان را دارند تا چه اندازه متاثر از ویروس کرونا هستند؟ متأسفانه کودکان در آزمایشات اولیه واکسن‌های کرونا در نظر گرفته نشده‌اند، زیرا سیستم ایمنی بدن آنها با بزرگسالان متفاوت است و این تفاوت



نه محدود به اینها باشد: تب مزمن، خارش، قرمزی چشم، ورم یا قرمزی لب‌ها، زبان، دست‌ها، پا، مشکلات سوءهاضمه، فشارخون پایین، گردش خون ضعیف به اعضا، و سایر علائم التهاب. کودکانی که این علائم را دارند بایستی سریعاً به پزشک مراجعه کنند. تشخیص و درمان زودهنگام ضروری

باشند، گرچه در افراد مسن‌تر و یا کسانی که بیماری پیش زمینه‌ای دارند امکان بروز نوع شدید بیماری بیشتر است. گزارشاتی مبنی بر نوع نادرولی در عین حال شدید سندروم التهابی مولتی سیستم (MISC) برای کودکان و نوجوانان به خصوص در رابطه با کرونا وجود دارد. علائم بالینی ممکن است شامل این موارد البته

بسته به سن کودک می‌تواند به طور قابل توجهی فرق داشته باشد. آزمایشات بالینی برای ارزیابی ایمنی و اثربخشی واکسن‌های کرونا برای کودکان ادامه دارد. به هر صورت ما همچنان در حال آموختن درباره اثرات کرونا بر کودکان هستیم. می‌دانیم که امکان دارد افراد با هر سنی مبتلا شوند و ناقل

است، ولی گزارشات اولیه حاکی از آن است که بیشتر در موارد درمانهای ضد التهاب پاسخ داده است. با این وضعیت و در شرایط فعلی کماکان باید از کودکان خود در برابر فشار روانی ناشی از تعطیلی مدارس و سرایت ویروس محافظت کنید. تهویه فضای مسجد را حتما در اولویت های خود قرار دهید و سعی کنید در زمان شلوغی مسجد حتما فاصله اجتماعی را رعایت کنید و حداقل یک متر با دیگران فاصله داشته باشید. اگر جدای از مسجد به مکان های عمومی که امکان انتقال ویروس وجود دارد رفت و آمد می کنید، و نمی توانید فاصله اجتماعی را حفظ کنید، حتما ماسک بپوشید. در هر نقطه ای به خصوص در مسجد و خانه و در حضور کودکان به هنگام عطسه یا سرفه، جلوی دهان و بینی خود را با آرنج خم شده یا دستمال کاغذی بگیرید. بلافاصله دستمال کاغذی را در سطح آشغال بیندازید. اگر خودتان یا فرزندان تب، سرفه یا مشکل در تنفس و یا هر یک از علائم کرونا را دارید، هرچه سریع تر کمک پزشکی بگیرید.



نتیجه

در تمامی بحران‌ها و شرایط دشوار، افرادی موفق‌اند که با به کارگیری تجارب گذشته، واقع‌بینی، شناخت خود و کنار گذاشتن صفات اخلاقی ناک‌آرام، زندگی در حال، به کارگیری استعدادها و مهارت‌های موجود و آموزش‌های جدید، تاب‌آوری فردی، خانوادگی و اجتماعی بالاتری با مولفه‌های انعطاف‌پذیری، مقاومت، سرسختی در شرایط دشوار، بروز هیجان و احساسات مثبت از خود، قدرت حل مسئله، تصمیم‌گیری، سازگاری با شرایط، هدفمندی، داشتن مهارت‌های زندگی و برخورداری از حمایت‌های اجتماعی و ارتباطی گسترده، از سلامت جسمی و روانی در شرایط مختلف زندگی برخوردار باشند. البته در این بین، اتفاقات مثبت

بسیاری نیز به وقوع پیوسته است که به نظر می‌رسد اثرات خود را برای مدتی طولانی بر شهرنشینی به جای بگذارد. محدودیت‌های اعمال شده بر روابط مردم و تشویق آن‌ها به رعایت فاصله اجتماعی باعث شد مردم بیشتر از قبل قدردان فضاهای عمومی مانند مسجد باشند و برای حضور در آن، پس از پایان قرنطینه‌ها، مشتاق‌تر از قبل عمل کنند. پسا کرونا زمانی است که فضاهای عمومی بیش از گذشته حائز اهمیت شده است که این امر به سهم خود می‌تواند در ایجاد تحولات نقش مهمی ایفا کند.

شما به عنوان خادم مسجد در چنین وضعیتی، هم مسئولیت سنگین‌تری بر عهده خواهید داشت و هم تبعاً از مسجد پر رونق استفاده معنوی خود را خواهید برد. سعی کنید با عملکرد دقیق و بدون تعارف

اما مودبانه‌تان مدیریت سلامت مردمانی که به فضای تحت مدیریت شما در مسجد اعتماد کرده‌اند را به خوبی و متعهدانه انجام دهید. آنچه در دوران پسا کرونا اهمیت دارد پرهیز از اهمال و تلاش غیر منطقی برای بازگشت به شرایط پیش از کرونا است. عجله کردن و اهمال و ساده اندیشی می‌تواند در یک چشم به هم زدن جان انسانهای زیادی را تحت تأثیر خود قرار دهد و جان‌های بسیاری را بی گناه به کام مرگی غریبانه بکشد. بنابراین، با یک استراتژی خوب و درست و مبتنی بر آگاهی دچار ضعف در رعایت پروتکلها نشوید تا انشالله به زودی در فضایی امن و آرام و مطمئن شاهد تجمعات دینی در مساجد پراز نور و معرفت در کشور باشیم.



در شرائط فتنه، کار دشوارتر است؛ تشخیص دشوارتر است. البته خدای متعال حجت را همیشه تمام میکند؛ هیچ وقت نمیگذارد مردم از خدای متعال طلبکار باشند و بگویند تو حجت را برای ما تمام نکردی، راهنما نفرستادی، ما از این جهت گمراه شدیم.

رهبر معظم انقلاب ۱۳۸۸/۱۰/۱۹

