

کاشانه

ویژه نامه هفتگی سبک زندگی و خانواده روزنامه جوان



پنجشنبه ۲۲ دی ۱۴۰۱ - ۱۹ جمادی الثانی ۱۴۴۴

دوستان خیالی برای کودکان سرگرم کننده و آموزنده اند

نگران هم نشین فامرئی کودکان نباشید



گام اول، آموزش زیبایی های زندگی به کودکان

بچه های پیمان را خوشبخت تربیت کنیم!

مهربانی

شمارا جذاب تر می کند

برای اینکه زندگی زیبایی داشته باشید، راههای زیادی وجود دارد. ممکن است با نشان دادن قدرانی خود از کسی در زندگی خود یاداوبطلب شدن برای هدفی که به آن اهمیت می دهید، شروع کنید. اما مهربان و خوب بودن هم یکی دیگر از روش ها برای داشتن یک زندگی زیباست. زیرا عادت کردن به خوب بودن اغلب پاداش خودش است و خیلی زود اثرات مثبت آن را در زندگی خود خواهید دید. در واقع خوب بودن یادگیران روشی مؤثر برای گسترش مهربانی و مثبت اندیشی است. تحقیقات نشان می دهد که این نوع رفتار اجتماعی علاوه بر سودمندی برای دیگران، می تواند بهره ایستای ذهنی شما را نیز افزایش دهد.

اسبب های تزییق توهم بزرگی به آدم های کوچک

بی جنبه هارا الکی گنده نکنید! خودتان له می شوید



حجت الاسلام «علی سرلک»
مدرس حوزه و دانشگاه:

مادری یعنی در هر شرایطی پناهگاه امن باشی



دکتر فاطمه نمازی دبیر انجمن علمی شیعه شناسی:

مثل یاس نبی باشیم که در خانه ای محقر

والا ترین انسان های هستی را پرورش داد

اگر جای مادرت بودی از داشتن بچه ای شبیه خودت راضی بودی؟

گوشه چادر

مادر را ول نکن

که برای همیشه

گم می شوی!

در احوالات «بانوقدس ایران» مر حومه خدیجه ثقفی

همدم خورشید در روزهای تاریک

در این ایام مبارک که مژین به سالروز ولادت بزرگ بانوی دو عالم حضرت فاطمه زهرا (س) است چه نیکوست از زندگی بانویی بگویم که در همسری و مادری، تمام و کمال دخت گرامی پیامبر (ص) را الگوی خویش قرار داد.

او را به عنوان مادر نمونه انقلاب و بانو قدس ایران می شناسند. خدیجه ثقفی همسر امام خمینی (ره) که باید او را با همین بسوند شناخت. بانویی است که در کنار خورشید انقلاب در روزهای تاریک و سخت گام به گام قدم برداشت.

او که به تقاضای اولیه امام برای ازدواج جواب مثبت نداد و در سر هوای زیست در قم رانداشت اما خواست خدا و اصرار امام همه موانع را از سر راه برداشت و با این پیوند تاریخی در واقع سرنوشتی که از پایان آن هیچ کدام آگاه نبودند رقم خورد تا او را بانوی قدس ایران کند. گویی او می دانست که با چه مردی زندگی خواهد کرد. با مردی که برای اعتلای کلمه حق و برای اعتلای اسلام ناب محمدی (ص) پای در میدان گذاشته بود. درست است همسر این مرد بودن افتخار است، اما همان قدر هم سختی و مشقت دارد. سال هایتمادی پریشانی فکری امام بر دیگر اعضای خانواده هم اثر گذار بود و این بانو خدیجه ثقفی بود که همپای این مرد شاهد سخت ترین روزها در کنار او بود.

از دوران حصر در تهران و بازگشت به قم و ادامه مبارزات علنی و مطمح شدن نام امام به عنوان مرجع نجات بخش گرفته تا تقابل مستقیم رژیم پهلوی با امام و هماهنگی با رژیم عراق برای تبعید امام و مهاجرت ناخواسته با تبعید به عراق و در نهایت سال ها دوری از وطن.

ناشکریم چون نعمت رانمی شناسیم

صابران و عالمان هستید و از نظر رشد و آگاهی و فهم در صف انبیا قرار دارید
لازمه شکر این است که جمیع نعمت ها را از ناحیه خدا بدانیم و برای دریافت آن خودمان را قابل و مستحق ندانیم. حقیقت آن است که خدا لطف کرده نه اینکه من لایق هستم. ولی چنین درکی در اکثر موارد وجود ندارد و از طرفی قرآن در سوره نحل آیه ۱۸ می فرماید: اگر نعمت های خدا را بشماره کنید، هرگز نمی توانید؟
شناخت و توجه به ارزش نعمت، درون انسان نوعی شادمانی ایجاد می کند و موجب روحیه شکرگزاری می شود. اگر این حس در انسان ایجاد شد، او در صدد جبران نیکی برمی آید و اگر جبران کرد، شکر حاصل شده است.

حجت الاسلام والمسلمین علوی تهرانی در یکی از مجالس خود درباره این مهم می گوید: شکرگزاری، کار کسی است که خود را بنده خدا بداند، نه کسی که از خداوند طلبکار باشد. خداوند در سوره نحل آیه ۱۴ می فرماید: «و شکر نعمت خدا را به جا آورید اگر او را می پرسستید» به همین دلیل است که در آیه ۱۳ سوره سبأ می فرماید: «ولی عده کمی از بندگانش من شکر گزارند»
می دانستید شکر، صفت خداوند است. سوره تغابن آیه ۱۷ می فرماید: «و خداوند شکر کننده و بردبار است» اما خداوند در مقابل چه کسی شاکر است؟ در سوره نساء آیه ۱۴۷ می فرماید:

اکثر الناس لا يشكرون - بیشتر مردم شکر، سپاسگزاری نمی کنند (بقره/ ۲۴۲) (لطف) است. ما ناشکریم چون نعمت رانمی شناسیم. نعمت را از نگاه خود

همان خواسته خود می دانیم و اگر جز آن باشد لطف تلقی نمی کنیم. شاید برای آنکه خوب شکر کنیم باید نعمت را خوب بشناسیم. گاه نعمت های الهی در قالب هایی هستند که ما از آن ناخنشینیم. سوره بقره آیه ۲۱۶ صراحت روشنی در این باره دارد مبنی بر اینکه «چسا چیزی را خوش ندارید و آن برای شما خیر است».

ما ناشکریم چون قدر داشته های خود را نمی دانیم؛ حتی همان چیزهایی را که روزی آرزوی می کردیم و بعدتر به آن می رسیدیم فراموش می کنیم. گاهی ما ناشکریم و بی آنکه بدانیم مرتکب بزرگترین گناه می شویم. پیامبر (ص) می فرماید: «ایمان از دو نیمه به وجود می آید. نیمی از ایمان در صبر و نیمی از آن در شکر است» شکر، انسان را در صف انبیا قرار می دهد. در یکی از جنگ ها طایفه ای محضر پیامبر اکرم (ص) شکر فرباش شدند. پیامبر فرمودند: شما کیستید؟ گفتند: ما اهل ایمان هستیم. حضرت پرسیدند: ایمان شما به چه درجه ای رسیده است؟ گفتند: در بلایا صابر هستیم، و در وقت راحتی شاکر هستیم، و به مقدرات الهی راضی هستیم. پیامبر به آنها فرمودند: شما از

زندگی امام دانست. در واقع برای همسر بزرگوارشان هم شرایطی آمیخته با مبارزه و اضطراب وجود داشت.

خاطرات موجود حکایت از آن دارد که خانم «قدس ایران» در شرایطی خاص و بحرانی مدیریت منزل حضرت امام (ره) را بر عهده گرفت. در روزهای زنان به پناهجویی به منزل امام می رفتند. بعضی از زنان از شدت ناراحتی بیپوش می شدند. همسر امام آنها را دلناری می داد و آرام می کرد. در همان زمان که امام در یادگان قصر زندانی بود، شایع شده بود که نیروهای امنیتی رژیم شاه می خواهند به منزل امام هجوم بیاورند و همه افراد منزل را قتل عام کنند. همسر امام «خدیجه خانم» چنان باصلابت ایستاد و چنان خونسرد و عادی رفتار کرد که به مردهای منزل نیز قوت قلب داد.

درست است که ملت ایران و مبارزان مسلمان از پیروزی بزرگ امام بر طاغوت و دشمنان شادمان شدند، اما چه کسی در حد و اندازه امام و خانواده او برای کسب آن پیروزی زحمت کشیده است؟ در عین حال که امام به عنوان یک مرجع در جایگاه رهبری، خود راحتی نسبت به شهیدان و رزمندگان، آزادگان و جانبازان مسئول می دانسته، بسیاری از نامه هایی که از سراسر ایران برای امام ارسال شده یقیناً همگی نوبدبخش نبوده است. بسیاری از این نامه ها بیان دردها، رنج ها، گرفتاری ها، مصائب و برخی ذکر گره های باز ناشدنی بود. امام از این نامه ها متأثر می شد و اولین کسی که شاهد حال و روز امام بوده است کسی جز همسر و همسر د و همدم او نبوده است. بی تردید انقلاب ایران وامدار بانوی بزرگوار امام راحل مر حومه خدیجه ثقفی است.



زندگی کردن با مردی که با همه بزرگی و عظمت، هر لحظه در مظان دستگیری و حتی خطر ترو راست، این شرایط برای همه افراد خانواده به خصوص همسر و همراز او بسیار اضطراب آور است. به استناد آنچه از زندگی خصوصی و شخصی امام تاکنون در خاطرات و سیره ایشان به چاپ رسیده، یا برخی خاطرات شفاهی افراد، که آنها هم ثبت و ضبط شده است، باید ایشان را به واقع شریک واقعی شادی ها و غم ها در

شکرگزاری باعث رشد و کمال بشر می شود. (سوره ابراهیم آیه ۷) «شکرگزاری کنید، بر شما خواهیم افزود»
همچنین شکرگزاری باعث مصونیت از عذاب می شود. (سوره نساء آیه ۱۴۷) «خدا چه نیازی به مجازات شما دارد اگر شکرگزاری کنید و ایمان آورید؟»

شکرگزاری، سبب حفظ مال است. شخصی نزد پیامبر اکرم (ص) رسید و عرض کرد: یا رسول الله! خداوند به من اموال زیاد و اولاد خوب داده است. می ترسم دچار بلای استدراج شده باشم. (آزمونی است که در آن خداوند، انسان را به واسطه زندگی نعمتی که داده به حال خود رها می کند). پیامبر فرمودند: نه؛ اگر بگویی الحمد لله.

شکر خالق، شکر مخلوق را نیز به دنبال دارد. امام رضاع (ع) می فرماید: «اگر کسی در مقابل نعمتی که از مخلوق رسیده قدر شناسی نکند در واقع از خداوند قدر شناسی نکرده است» همچنین پیامبر اکرم (ص) فرمودند: «هر کس به شما نیکی کرد، جبران کنید و اگر نتوانستید، آنقدر برای او دعا کنید که مطمئن شوید تلاقی کرده اید» امیرالمؤمنین (ع) می فرماید: «حق کسی که به دیگری نعمت داده این است که با نعمتی بهتر برای او جبران کند، اگر نمی تواند با بهتر از آن جبران کند خوبی های او را به زبان بیان کند. اگر با زبان هم نمی تواند، قلباً به او ارادت داشته باشد و اگر قلباً هم نمی تواند، او شایستگی آن نعمت را ندارد.»



«اگر شکرگزاری کنید و ایمان آورید، خدا شکر گزار و آگاه است»

پس قدرشناسی خداوند در مقابل انسانی است که ایمان داشته و قدر شناس باشد. شکرگزاری خداوند چگونه است؟ در سوره اعراف آیه ۹۶ می فرماید: «و اگر اهل شهرها و آبادی ها، ایمان می آوردند و تقوی پیشه می کردند، بر کات آسمان و زمین را بر آنها می گشودیم»
استاد علوی شکرگزاری را زمینه ساز زهد دانسته و در این باره به حدیثی از پیامبر اکرم (ص) اشاره می کند و می گوید: «زهد در دنیا، کوتاه کردن آرزوها و شکرگزاری نسبت به همه نعمت هاست»
اما فواید شکرگزاری چیست؟ این استاد اخلاق معتقد است:

گوشه چین

می رنجیم چون مشروط زندگی می کنیم

حسن فرامرزی

مولانا در فیه مافیة می گوید: «یکی خری گم کرده بود، سه روز روزه داشت، به نیت آن که خر خود را بیابد. بعد از سه روز، خر را مرده یافت. رنجید و سر زنجش، روی به آسمان کرد و گفت: اگر عوض این سه روز که داشتم، شش روز از رمضان نخورم پس من مرد نباشم.»

این حکایت فیه مافیة مرا بیش از همه یاد آن بیت گرامی حافظ می اندازد: «تو بندگی چو گدایان به شرط مزد مکن/ که خواجه خود روش بنده پروری داند» وقتی ما مشروط زندگی می کنیم و برای زندگی، مشروط و مشروط فرآوانی می گذاریم بلافاصله دچار رنجش می شویم. سعیدی نیز همچون حافظ و مولانا، ما را به عمل غیرشرطی دعوت می کند و می گوید: «تو نیکی می کن و در دجله انداز» یعنی عمل کن اما به عمل خود نجسب، عمل کن اما از عمل خود رها باش.

اصلاً منشأ و خاستگاه رنجش مرد حکایت فیه مافیة کجاست؟ آن مرد دچار رنجش می شود چون در حقیقت از سر بندگی ناپیستاده است، سر خر خود ایستاده است. چرا ما در زندگی این همه دچار رنجش می شویم؟ چون سر زندگی ناپیستاده ایم، دنبال خر خودمان - ایده ها و نتایج - می گردیم.

آن مرد، آن سه روز روزه را به خاطر نفس روزه به جا نمی آورد بلکه می خواهد آن روزه و آن بندگی را وسیله یافتن خر خود کند، در اصل آن روزه، روپوش جستجوی خر است. مثل این است که من تمام ابعاد و سطوح زندگی را قربانی ایده ها و ذهنیت خودم می کنم بنابراین صورت واقعی زندگی را نمی بینم. مثل این است که شما، یا من با شتاب در جاده ای رانندگی می کنیم و این شتاب به قدری بالاست که شکل واقعی اشیا و آدم ها را تحریف و آنها را به خطوطی مبهم تبدیل می کند.

چرا مرد حکایت مولانا دچار آن خشم می شود؟ چون تمام ابعاد زندگی را در یافتن خر خلاصه کرده است. در صورتی که زندگی بسیار وسیع تر از یک خر است، اما وقتی خر تمام سطوح دیدن، شنیدن و ادراک مرا اشغال می کند غیبت او برای من به مثابه غیبت زندگی خواهد بود.

چرا ما در زندگی این همه دچار خشم می شویم؟ چون دنبال خر خودمان می گردیم. چرا گاهی حتی گام های ما بساری معناجویی یا خود آگاهی راه به جایی نمی برد؟ چون در پس آن معناجویی، دنبسال خر خودمان می گردیم. چطور؟ مثلاً من می خواهم معناجویی را وسیله ای برای صید توجه مخاطب و تحسین تماشایگر کنم و چون کسی پای سخنان من نمی نشیند یا مرا تحسین نمی کند دچار خشم می شوم.

مثل این است که من به جای تعهد به تمرین، مدام به کاهش وزن چشم بدوزم. در واقع آنچه شایسته چشم دوختن است تمرین است اما وقتی آرزو تمرین نادیده گرفته می شود کاهش وزن به مثابه یک بت پرستیده می شود. چرا زندگی من کیفیت صحیحی ندارد؟ چون اصل و فرع را اشتباه می گیرم. به جای اینکه سوار کار را بر اسب بنشانم اسب را بر سوار کار می نشانم. به قول مولانا: بر سر عیسی نهاده تنگ بار / خر سبکیزه* می زند در مرغزار. چرا ما زندگی را اغلب به عنوان باری تحمل ناپذیر حس می کنیم؟ چون دست و پای «متن زندگی» را با «حواشی زندگی» می بندیم. قرار بوده متن بر حواشی حکم براند اما در زندگی ما این رابطه برعکس شده است.
* پی نوشت: سبکیزه، به معنی لگد انداختن

در کوی نیکانمان

خودمانی