

# بادبان کشتی نجات را در مسیر نسیم عشق بگشاییم

توصیه‌هایی که خواندن و انجام دادن‌شان برای سوگواران حسینی خالی از برکت نیست

## درست انتخاب کنید

اگر می‌خواهید از روزه‌ها، هیئت‌ها و سخنرانی‌های روز و شب‌های محرم نهایت استفاده را ببرید، بهتر است با برنامه‌ای درست که از قبل به آن فکر کرده‌اید، پیش بروید. اگر تنها هستید، از قبل به انتخاب هیئت‌هایی که در صدر رفتن آن هستید، خوب فکر کنید و اگر درگیر خانواده هستید، از لزوم برنامه‌ریزی جمعی در خانواده غافل نشوید، زیرا قرار است چند نفر در کنار هم کارهایی انجام دهند که مستلزم هماهنگی و رضایت آنهاست. برای برنامه‌ریزی جمعی باید معطوف‌تر بود و آداب گفت‌وگو و تصمیم‌گیری را هم یاد گرفت. باهم صحبت کنید و با توجه به شرایط‌تان برای استفاده معنوی بیشتر، برنامه‌ریزی کنید، مثلاً هر شب بعد از نماز مغرب همه اعضای خانواده به یک مجلس خاص بروید یا مثلاً در روزهای آتی شما به عنوان مادر خانواده برای سخنرانی خاصی که صبح‌ها برگزار می‌شود، برنامه بریزید یا به عنوان پدر خانواده به مجالسی که عصر و شب برگزار است، بروید و برای روزهای تاسوعا و عاشورا مجالس بیشتری را در نظر بگیرید.



## پای منبر سخنران و مداح مؤثر بنشینید

بر کسی پوشیده نیست که اشک در مصیبت اهل بیت (ع) به ویژه سیدالشهدا (ع) وقت قلب را به دنبال دارد. در روایتی از امام صادق (ع) آمده است: «هر که در مرثیه حسین (ع) شعری بگوید، بگرید و بگریاند، حق تعالی گناه او را بخشد و بهشت را برای او واجب می‌گرداند.» علما و بزرگان دینی نیز بر گریه بر امام حسین (ع) و شرکت در مجالس عزاداری ایشان تأکید بسیاری داشته‌اند، به طوری که در این خصوص آیت‌الله قاضی (ره) فرموده است: «در عزاداری و زیارت حضرت سیدالشهدا (ع) مسامحه نکنید، روزه هفتگی ولو دو سه نفر باشد، اسباب گشایش امور است و اگر هفتگی هم نشد، دهه اول محرم ترک نشود.»

تا به حال به اهمیت مجالس روزه فکر کرده‌اید؟ آیا سواست انتخاب هیئت دارید؟ کدام صحبت و عواطف و سخنران شما را تکان داده است؟ تا به حال برنامه‌ریزی کرده‌اید که پای منبر چه کسی بنشینید تا به علم و آگاهی شما چیزی اضافه کند؟ منبرها و سخنرانی‌ها باید انسان‌ساز و تولیدکننده فکر صحیح باشند. منبرهایی را انتخاب کنید که سخنران علم و آگاهی کافی داشته باشد و خود به دانسته‌هایش عمل کند. فردی باشد که کتبی، کلیشاهی و خطایی صحبت نکند و باروان گویی، مؤثر واقع شود. بسیاری از واعظ‌هایی که طر فداران و مخاطبان مختلفی دارند، راننده سلیس سخن می‌گویند و روان گویی دارند و همین باعث جذب مخاطب می‌شود. دقت کنید همه عناصر موجود در نهضت عاشورا یعنی عاطفه، تعقل و حماسه باید در سخنرانی‌ها به یک اندازه موجود باشد و انتخاب شما باید فردی باشد که بیان هنرمندانه برای ارائه تمامی مطالب داشته باشد. از جمله عناصر بسیار مهم و تأثیرگذار در روند شکل‌گیری و تکوین مراسم سوگواری امام حسین (ع) و مجالس عزاداری، نقش مداحان اهل بیت (ع) و مرثیه‌خوانان در این جریان است. حضور یک مداح هنرمند و محوریت یک مرثیه‌خوان معتبر و دانشمند نشان داده است در شکل‌گیری و جهت‌مند شدن یک مجلس پر محتوا و هدفمند بسیار مؤثر است. مداحی را انتخاب کنید که برای تهییج عواطف از هر مطلب گمراه‌کننده و بی‌اساسی استفاده نمی‌کند.

## فرزند خود را

### با مکتب عاشورا عجمین کنید

دغدغه بسیاری از خانواده‌ها در ایام ماه محرم این است که چگونه می‌توانند با فرزندان و کودکان‌شان در مجالس شرکت کنند تا فرزندان با مکتب حسینی آشنا و خاطره خوبی از این مجالس برای آنها ماندگار شود. نبردن کودک به هیئت به بهانه شلوغ کردن او و در حقیقت پاک کردن صورت مسئله است. مهم این است که برای حضور کودکان برنامه‌ریزی کنیم و ببیندیشیم که چگونه می‌توان آنها را هم از روزه بهره‌مند کرد و هم مانع برهم ریختن مجالس روزه شویم.

یکی از کارهایی که می‌توان انجام داد این است که با کمک مسئولان هیئت و همکاری خود مادرها مکانی را برای سرگرم کردن و آموزش بچه‌ها در نظر بگیریم. از بردن خوراکی مورد علاقه آنها اجتناب نکنید. همچنین اسباب‌بازی کوچک که فضای کمی اشغال کند هم بی‌تأثیر نیست. قبل از شرکت در مراسم و از چند روز قبل برای بچه‌ها قصه بگویید و از زندگی قهرمان‌های کرپلا به تناسب گروه سنی برای آنها تعریف کنید. با هر پسر از ضرورت نراحتی و اشک ریختن، ابتدا باید حس خوب و حب اهل بیت (ع) را در بچه‌ها ایجاد و بعداً به مرور در مورد حزن و مظلومیت‌شان صحبت کنید. با این کار حس خوب در آنها نهادینه می‌شود و بعداً هم که بزرگ می‌شوند، محرم را دوست خواهند داشت و برای پیدا کردن حال خوبی که در کودکی تجربه کرده‌اند، به هیئت خواهند آمد.



## نبره ساری

شروع ماه محرم آغاز فصل تجدید پیمان و تازه کردن عهد با همان کسی است که از همه امکانات و توانایی‌های موجود یاری گرفت تا اسلام اصیل را احیا کند و پاسخ آن زنده نگه داشتن جریان این فسادکاری بزرگ خواهد بود. از زمان خلقت آدم تا زمان وقوع حادثه کربلا، این جریان به طرق مختلف مطرح شده است. همه ما از گرسبستن امامان و انبیا (ع) شنیده‌ و از ضجه فرشتگان و پکای آنان در کتب مشهور سخنانی خوانده‌ایم. بعد از وقوع حادثه کربلا، اولین کسانی که این مصیبت عظمی را با چشمانی اشکبار گزارش می‌کردند، حضرت سجاده (ع) و زینب کبری (س) و سایر بازماندگان بودند؛ کسانی که بالاترین مصیبت‌ها را در طول تاریخ متحمل شدند. آنها روزها در کنار پیکر شهیدان، در بازار، کنار دروازه‌ها، مجالس عمومی، در سجده و در جمع نمازگزاران و گاهی در حضور حاکمان سستمرگه بیان مصائب می‌آوردند و فریاد می‌زدند. امام سجاده (ع) ۲۵ سال سوگوار عاشورا بود تا آن را زنده نگه دارد. امام محمد باقر (ع) در واقعه عاشورا حضور داشت و ذکر مصیبت عاشورا و عزاداری در صحرائی عرفات را توصیه می‌کرد. ائمه بعدی و سپس پیروان

صادق آنان نیز بر این امر تأکید داشتند. اهمیت عاشورا به اندازه‌ای است که نه تنها شیعیان بلکه بسیاری از اهل سنت نیز عزاداری می‌کنند و حتی پیروان سایر ادیان و مذاهب الهی نیز برای سوگواری آن حضرت احترام قائلند و به تشکیل مجالس می‌ورزند. پرواضح است این مراسم نقش بسیاری در رشد باورهای مذهبی و فضایل و کرامت‌های انسانی، فراموش نشدن خاطره سلحشوران عاشورا، شناساندن مقام ائمه (ع) و افشاشگری جنایات بیدادگران دارد و دارای پیامدهای بسیاری برای همیشه تاریخ است. بزرگداشت شعائر الهی، احیای اهداف و مقاصد والای آن حضرت، ابلاغ مظلومیت آل علی (ع) به گوش تاریخ، انتقال معارف و احکام الهی و صیانت دین از انحراف و هجوم دشمنان از جمله نتایج برگزاری مراسم عزاداری است. زنده نگه داشتن و تقویت روحیه فداکاری و ایثار، حس عدالتخواهی و انتقام‌جویی از سستمرگان و نیز افزایش صبر و خویشتنداری در مشکلات از دیگر نتایج حاصل از برگزاری مراسم‌های عزاداری سیدالشهدا (ع) است. بی‌تردید برای بهره‌مندی شایسته از چنین فرصتی به ویژه در دهه اول محرم رعایت نکاتی چند می‌تواند ما را به فیض معنوی بیشتری برساند.



## حواس تان به عاشقان کوچک اباعبدالله (ع) باشد

عزاداری یا کودکان آداب خاصی دارد. ممکن است بقیه عزاداران مانند شما حوصله سروصدا بچه را نداشته باشند و اذیت شوند و حتی بر خوردی یا فرزندتان کنند که تأثیر منفی از این گونه مراسم در ذهنش باقی بماند. پس برای این موضوع باید فکری بکنید، اما این همه ماجرا نیست و باید مراسم و شرایطی را انتخاب کنید که فرزندان خسته نشود و برایش جذابیت داشته باشد تا به آمدن به این گونه مکان‌ها علاقه‌مند شود. یکی از دشوارترین کارها برای مادران کنترل و مراقبت از کودکان در ایام محرم است. برای شرکت در این مراسم مخصوصاً حضور کودکان باید نکاتی رعایت شود که سلامت و ایمنی آنها به خطر نیفتد. به طور مثال حواس تان به ساعت خواب کودک خود باشد تا شرکت در مراسم عزاداری لطمه به خواب کودک نزنند یا حداقل بستر مناسبی برای خوابیدن در هیئت به همراه داشته باشید. از آنجا که بچه‌های کوچک‌تر معمولاً آسیب‌پذیرتر هستند و زودتر و بیشتر دچار بیماری می‌شوند، در نتیجه در شرایط کرونایی بیشتر مراقب سلامت کودک خود در جمع‌ها باشید. صدای بلند برای کودکان آزاردهنده است و مراقب باشید منابع اصلی صدا در این مراسم‌ها به شنوایی وی آسیب نزنند. مراسم طولانی در مکان‌های خیلی شلوغ و در بسته‌های بچه‌ها جذابیت ندارد و آنها را خسته می‌کند، حتی ممکن است به آنها آسیب هم برسد. جایی را انتخاب کنید که امکان استفاده از سرویس بهداشتی سخت نباشد. برای فرزندان خوراکی، آب و وسایل بازی به همراه ببرید و حتی طوری برنامه‌ریزی کنید که با یکی از دوستان و اقوام که فرزند همسن‌وسالی دارد، به مراسم بروید که هر دوی آنها به بازی باهم مشغول باشند. در چنین شرایطی جایی که برای نشستن انتخاب می‌کنید، مهم است تا دیگران اذیت نشوند.

## عزاداری سیدالشهدا (ع) را رونق ببخشید

هر ساله در ایام محرم همه محلات و خیابان‌های کشور مزین به پرچم‌های سیاه و لباس‌های مشکی می‌شود و این نشانه عزای اهل بیت (ع) است که همیشه بوده و خواهد ماند. شما هم می‌توانید برای کم رنگ نشدن سوگواری امام حسین (ع) به سیاه‌رنگی در منازل حتی جلوی در منزل و راهروها و همپوندر در حیاط خانه‌ها بپردازید. کافی است نمای ظاهری خانه را تغییر دهید و در رونق دادن به عزای سیدالشهدا (ع) نقشی ایفا کنید. این کار باعث حرمت نگه داشتن به واقعه عاشورا می‌شود و افزون بر این چنین روشی به فرزندان شما کمک می‌کند تا با شیوه و رسم خانه به عنوان عزادار غم‌بزرگ آشنا شوند. در این زمینه از بچه‌ها کمک بگیرید و حتی با سیاه کردن ساداه یک تکه کاغذ و نوشتن متن‌هایی چون «این خانه عزادار سید و سالار شهیدان است» فضای خانه را تغییر دهید.



## طعم روزه زیر سقف خانه را بچشید

هر چند واکسیناسیون سراسری تا حدی خطرات شیوع و پروس کرونا را کم کرده است، اما با این حال همچنان احتمال ابتلا وجود دارد. سال‌های گذشته شرایط به گونه‌ای بود که اجازه برگزاری هیئت فقط در فضای باز داده شد و در نهایت رسم برگزاری هیئت‌های خانگی یک بار دیگر بافتار هر خانه یک حسینی‌شد و عزاداری شکل ساده سنتی قبل خود را گرفت. امسال هم همچنان طعم این روزه‌های کوچک خانگی می‌تواند به قوت خود باقی بماند. سادگی و بی‌آلایشی این مراسم‌ها حزن خاصی دارد. یکی از آثار برگزاری روزه خانگی ترویج سبک زندگی حسینی و زنده نگه داشتن اسلام است. بزرگان و علما به برگزاری روزه خانگی تأکید فراوان داشتند. برگزاری روزه‌های خانگی با رعایت پروتکل‌های بهداشتی باعث افزایش رزق و روزی، ترویج سبک زندگی اسلامی، آگاه‌شدن از مشکلات دیگران و رفع گرفتاری آنها می‌شود. لازم نیست خود را ملزم کنید در روزه‌های خانگی حتماً غذای نذری بدهید بلکه می‌توانید تنها با چای و خرما یا حلوای میوه‌مانند پذیرایی کنید.

## حال همسایگان را مراعات کنید

اگرچه برگزاری روزه از آثار معنوی ارزشمندی برخوردار است اما یک امر مستحب نباید منجر به آزار و اذیت همسایگان شود. بنابراین سعی کنید مراسم‌های مذهبی را در جایی برگزار کنید که همسایه‌آزایی نداشته باشد. در روزه‌های خانگی از بلندگو استفاده نکنید و در ساعاتی مثل ۱۰ صبح تا ۱۲ یا ۵ بعدظهر تا نماز مغرب و عشا برگزار کنید تا مزاحم استراحت همسایگان نشوید. بهتر است قبل از شروع مراسم، حضوری به همسایه‌ها اطلاع دهید و این موضوع را ذکر کنید. اگر نذری حلو، شله‌زرد و خوراکی‌هایی از این دست دارید، بهتر است بعد از پایان مراسم برای همسایه‌های کناری طرفی از این نذری ببرید و از صبوری و همکاری‌شان تشکر کنید.



## هوای عزاداران سالمند

### و کم‌توان‌ها را داشته باشید

در اشعار و روزه‌خوانی‌ها این مفهوم را بسیار شنیده‌ایم که هر چه داریم از رحمت پدران و مادرانی داریم که ما را محب اهل بیت (ع) کرده‌اند. بیراه نیست که در مداحی‌ها شنیده‌ایم «من مگر مهر حسین (ع) با شیر از مادر گرفتم.» گاهی همه عزاداری ما این است که بتوانیم یک فرد مسن و ناتوان را با خود در مراسم عزاداری همراه کنیم. همه ما تربیت‌شده نسلی هستیم که در سخت‌ترین شرایط ما را روی دوش به مراسم عزاداری بردند تا امروز پای همان سن همه قلب‌شان پسرای حضور در مراسم عزاداری پر می‌کشد اما توانایی حضور ندارند. مراسم‌های مداحان و سخنران‌های مشهور عمدتاً به دلیل کثرت جمعیت شرایط مناسبی برای حضور افراد ناتوان و مسن ندارد اما قطعاً روزه‌های محلی کوچک و مجالس خانگی می‌تواند برای این افراد مناسب باشد.



## با آداب و رسوم عزاداری

### شهرهای مختلف آشنا شوید

آیین‌های عزاداری با توجه به فرهنگ و آداب و رسوم هر منطقه و استانی متفاوت است و هر شهر یا شهرستانی مراسم خاص خود را برای عزاداری ماه محرم برگزار می‌کند. طشت‌گناری، نخل‌گردانی، بیل‌زنی و گل‌مالی از جمله مراسم‌هایی است که بنا بر سنت هر شهر و استانی انجام می‌شود. تعطیلات دهه اول محرم فرصت مناسبی برای سفر رفتن و آشنایی با آداب و رسوم عزاداری مردم در شهرهای مختلف است. برخی شهرهای ایران نذری‌های خاصی دارند که سفر به این شهرها برای شما یک فرصت استفاده و بهره‌مندی خواهد بود. برخی دیگر از شهرها اقدام به برگزاری تزیینه‌های شکوهمندی می‌کنند که در این مراسم فرزندان و کودکان می‌توانند با اصل واقعه عاشورا و مصیبت اهل بیت (ع) آشنا شوند. همه ما در تمام طول سال بدون محدودیت زمانی فرصت و امکان سفر کردن به هر شهر و استانی را داریم، اما دهه محرم و تعطیلات امکانی است که برای آشنایی با آداب و رسوم در همان زمان خاص و مشخص است. همچنین اگر اصالت شما به شهر یا استان و روستای خاصی برمی‌گردد، می‌توانید از این فرصت کمال استفاده را کنید و در کنار عزیزان خود پرچم عزای سیدالشهدا (ع) را در همان روستا و شهر بالا نگه دارید.



## نذرهای متفاوت

### داشته باشید

گفته می‌شود ایرانی‌ها هر ساله معادل ۲ هزار میلیارد تومان نذری توزیع می‌کنند که در این میان برنج بیشترین سهم را به خود اختصاص داده است. در روزهای تاسوعا و عاشورای حسینی هیچ کس گرسنه نخواهد ماند، حتی اگر کسی اعتقادی هم نداشته باشد، با عبور در خیابان‌ها و کوچه‌های شهرهای مختلف ایران از این سفره بهره‌مند خواهد شد. در روایت آمده است اولین کسی که برای امام حسین (ع) نذری داده است، امام سجاده (ع) بودند که برای زنان بنی‌هاشم هنگام عزاداری غذا آماده می‌کردند.

هر چند باید گفت سنت نذر طعام یکی از متنوع‌ترین و گسترده‌ترین انواع نذر است اما از سایر نذرهای مثل نذر فرهنگی هم غفلت نکنید. در نذر فرهنگی فرد نذر کننده، کاری فکری، خلاقانه، فرهنگی یا تخصصی را برای دیگران انجام می‌دهد. از جمله نخستین نذرهای دیگری که طی سال‌های اخیر با هدف ترویج و توسعه اهداف فرهنگی، در کشورمان متداول شده است، می‌توان به نذر ارائه خدمت تخصصی مثل پزشکان اشاره داشت که با صرف اوقاتی در زمان‌های محدود و مشخص به محله‌های کمتر برخوردار و فقیر سرکشی دارند. نذر ترک گناه، نذر کتاب در گردش، نذر پیشواز (ویژه غبارزدایی از مساجد و حسینیه‌ها)، نذر آموزش، نذر تکریم ایام و نذر طبیعت نیز از دیگر نذرهایی است که در سال‌های اخیر توسعه یافته است.