

فواید تب و توهم را دست کم نگیرید!

■ افسردگی گاهی هشداری تکامل یافته مغز است دال بر اینکه چیزی در زندگی شخص نیاز به تغییر دارد، مانند رابطه عاطفی بد، برنامه شغلی غیرواقع گرایانه یا هدفی که نیاز به ارزیابی مجدد دارد. نتیجه اینکه بمباران افسردگی با دارو همیشه بهترین کار نیست. گاهی بهتر است ببینیم افسردگی می خواهد چه بگوید

اژدهای خشم را پیدا کن و با او بجنگ!

■ خشم سرکوب شده یکی از خطرناک ترین احساساتی است که فقط به این دلیل نمی دانیم، وجود دارد یا چه منشأیی دارد، تجربه می کنیم. خشم در اعماق ضمیر ناخودآگاه ما پنهان می شود و وقتی ظاهر می شود، در لباس هایی مانند طعنه، خستگی و افسردگی خود را بروز می دهد...

دخترها، مادرها و پدرها جای خالی را با کلمات مناسب پر کردند

خوشی به حالت که دختر داری

«د» یعنی درمان و دارو، دوست و دلدار

«د» یعنی دختر

دختر رشته انس و محبت

میان اعضای خانواده است

میدان فعالیت

برای دختران باز است

دلگویه های دختران شهدا با پدران شان

ایمان و اصالتی که چنین پدرانی به دختران شان هدیه دادند

مینا محمد دوست، کارشناس ارشد مشاوره

حجت الاسلام سید محسن طباطبایی

رابطه عاطفی میان دختر و پدر او را از محبت های کاذب بیرون خانه محافظت می کند

اسلام جایگاه والای دختر را شناخت و به او کرامت بخشید

برای حضرت معصومه (س) که در آستانه ولادتش هستیم

چرا کریمه اهل بیت؟

به تصور اینکه منظور امام (ع) از «کریمه اهل بیت» حضرت زهرا (س) است، عرضه داشت: «بلی قربانت گردم من نیز این ختم را برای همین گرفتم که محل قبر شریف آن حضرت را به صورت دقیق تر بدانم و به زیارتش مشرف شوم.» امام (ع) فرمودند: «منظور من قبر شریف حضرت معصومه در قم است.» مرحوم آیت الله سید محمود مرعشی نجفی هنگامی که از خواب برخاست تصمیم گرفت رخت سفر ببندد و به قصد زیارت حضرت معصومه (س) رهسپار ایران شود.

این ماجرا در کتاب «کریمه اهل بیت» نوشته علی اکبر مهدی پور نقل شده است. مؤلف بعد از نقل این جریان در باورقی کتابش اضافه می کند: «این داستان را مرحوم آیت الله مرعشی چندین بار در ملاقات های اینجانب با ایشان از پدر بزرگوارشان نقل کردند و حقیر آن را بدون هیچ گونه تصرفی در اینجا آوردم.»

این داستان در کتاب «حرم فاطمیه» و همچنین در کتاب «حضرت معصومه، فاطمه دوم» با اقتباس از کتاب «کریمه اهل بیت علیهم السلام» هم نقل شده است.



انجام ختم و توسل فراوان استراحت کرده، در عالم رؤیا به محضر مقدس حضرت باقر یا حضرت صادق علیهما السلام مشرف شد.

امام (ع) به ایشان فرمود: «علیک بکریمه اهل البیت: به دامن کریمه اهل بیت چنگ بزن.» ایشان

محل قبر شریف حضرت صدیقه طاهره (س) را به دست آورد، برای این مقصود، ختم مجربی که مرحوم آیت الله سید محمود مرعشی نجفی آن را نقل کرده است. داستان به این صورت است: «مرحوم سید محمود مرعشی نجفی متوفای ۱۳۲۸ هجری بسیار علاقه مند بود که به هر طریقی شده، برخی شهرت لقب «کریمه اهل بیت» برای حضرت معصومه (س) را بعد از رؤیای صادقه ای می دانند که مرحوم آیت الله سید محمود مرعشی نجفی آن را نقل کرده است. داستان به این صورت است: «مرحوم سید محمود مرعشی نجفی متوفای ۱۳۲۸ هجری بسیار علاقه مند بود که به هر طریقی شده، برخی شهرت لقب «کریمه اهل بیت» برای حضرت

به دو لقب مشهور است، «معصومه» و «کریمه اهل بیت». در رابطه با لقب «کریمه اهل بیت» در کتاب «در حریم حضرت معصومه سلام الله علیها» اینگونه آمده است: «در ایام محبوس بودن پدر بزرگوارش حضرت موسی بن جعفر علیه السلام و در روزگار مسافرت برادرش حضرت رضا علیه السلام، در دفاع از حریم ولایت و پاسداری از خط امامت، آنچنان نقش مؤثری ایفا نمود که به «شفیع روز محشر» و «کریمه اهل بیت پیامبر» اشتها یافت.» و در کتاب «فروغی از کوثر»، ذیل عنوان «کریمه اهل بیت» آمده است: «ولیای الهی منشأ کرامات و عنایاتی بوده اند که آثار یک عمر اخلاص و وارستگی آنهاست. از دیر زمان، آستان قدس فاطمی منشأ هزاران کرامت و عنایت ربانی بوده است...»

برخی شهرت لقب «کریمه اهل بیت» برای حضرت معصومه (س) را بعد از رؤیای صادقه ای می دانند که مرحوم آیت الله سید محمود مرعشی نجفی آن را نقل کرده است. داستان به این صورت است: «مرحوم سید محمود مرعشی نجفی متوفای ۱۳۲۸ هجری بسیار علاقه مند بود که به هر طریقی شده، برخی شهرت لقب «کریمه اهل بیت» برای حضرت

به استقبال روز اهدای عضو

زندگی را از نوزندگی کن

کرد و گفت مردم چیزهای با ارزش تر مانند قلب و کلیه را چال می کنند، درحالی که افرادی به این اعضا نیاز دارند.

از بین افرادی که سالانه مرگ مغزی می شوند تنها ۲۵ درصد اعضای بدن خود را اهدا می کنند. برخی دیگر از آمارها حکایت از این دارد که روزانه هفت تا ۱۰ نفر در کشور به دلیل نبود عضو پیوندی جان خود را از دست می دهند در صورتی که سالانه ۳ هزار مرگ مغزی قابل اهدا در کشور روی می دهد. هر مورد مرگ مغزی می تواند با اهدای یک قلب، یک کبد، دو کلیه، یک ریه، لوزالمعده و روده ها جان هشت بیمار را نجات دهد و با اهدای بیش از ۵۰ بافت مانند قرنیه، درجه قلب و سخاوت به مال، دارایی و ثروت نیست. سخاوت مال بزرگ نمی خواهد، بلکه تنها دل بزرگ می خواهد. شاید آنان که غنی هستند دل بخشش نداشته باشند، اما در عوض کسانی که احساس غنی بودن دارند، بخشنده باشند. آیه ۳۲ سوره مبارکه مائده می گوید: «هر کس نفسی را نجات بخشد مانند آن است که همه انفس را نجات بخشیده است.» می توان بعد از مرگ هم بخشنده بود و یک زندگی را نجات داد. به مرگی فکر کن که زندگی می بخشد که این مرگ، جاودانگی است.



نگاه دیگری وجود دارد که غیر از بخشش، ما در ایثار اعضای خود به نوعی وجودمان را به دیگران هدیه می دهیم. هدیه ای بدون منت که انتظاری در مقابل آن وجود ندارد. هدیه ای که هیچ کاربردی پس از مرگ برای ما ندارد، اما گنجی معنوی است. تاجری برزیلی خودروی میلیاردی خود را برای جلب توجه مردم به فرهنگ اهدای عضو دفن

چشمات را ببند و به این فکر کن چقدر زیباست که مرگ تو به دیگری زندگی ببخشد. بالاخره ما روزی می میریم و از جسم ما جز مشتی خاک باقی نخواهد ماند، در حالی که همین جسم در برخی مواقع قادر است سال ها به کسی حیات دوباره ببخشد. مثلاً فکر کن قلب تو در جسمی دیگر بار دیگر عاشق شود و به خوبی عشق بورزد و محبت کند، یا چشمان تو در بدنی دیگر همچنان قادر به دیدن نعمت های زیبای خداوند باشد. نه قلب، نه کلیه، نه کبد، نه دست، نه پا، نه چشم، نه گوش و نه هیچ یک از سایر اعضای بدن را برای همراهی با خود نیاز نداری؛ اتفاقاً آنچه را نیاز داریم همین بخشش است که بی شک اثر آن را خواهید دید.

انسان خوشبخت کسی است که خیرش به دیگران برسد و چه بسا این خیر بعد از مرگ هم جاری باشد. موضوعی که البته تنها به ما و تصمیم نهایه خودمان بستگی ندارد. در لحظات سخت و تلخی که پیشامدی ناگوار زندگی ما و اطرافیان را همچون طوفانی دربر می گیرد، بخشیدن جزء به جزء اعضای تن عزیزانمان از دشوارترین و البته ارزشمندترین نوع بخشش ها و ایثار است.

در محضر خوابان



می گوید: من پشیمان گشتم این گفتن چه بود لیک چون گفتم پشیمانی چه سود نکته ای کان جست ناگه از زبان همچو تیری دان که آن جست از کمان وا نگردد از ره آن تیر ای پسر

بند باید کرد سیلی را از سر مثال هایی که حکمای ما می زند قابل لمس و راهگشاست. مولانا زبان را به کمان و سخن را به تیر تشبیه می کند. وقتی کسی سخنی می گوید در واقع مثل این آنها را بر گرداند، به خاطر همین است که خیلی وقت ها از افراد می شنویم: «و را می بخشم اما فراموش نمی کنم.»

ای بسا زندگی ها که با شتاب در موضع گیری به آتش کشیده شده است، روابطی که می توانست با تأمل در دوراهی های اختیار سال ها تداوم یابد و برکت و خیر از دل آن رابطه به بیرون سرایت کند با بی تأملی به فروپاشی رسیده است. از این زاویه مسئولیت سیاستمداران، رسانه ها و ستاره های دنیای هنر و ورزش و... بسیار سنگین تر از افراد عادی است، چون اولاً آنها مدام در معرض قضاوت، ارائه نظر و موضع گیری هستند و در ثانی عکس العمل هایشان به مدد تحولات فناوری بسیار زود در محافل می پیچد و آثار خود را بر جای می گذارد.

خودمانی

سعدی در گلستان برای اینکه اهمیت حیاتی تأمل و سعه صدر از یکسو و تأثیر مرگبار شتاب و عصبیت در تصمیم گیری و واکنش را نشان دهد مثال ملموس و زیبایی می زند: «در کشتن بندگان تأمل اولی تر است، به حکم آن که اختیار باقی است: توان کشت و توان بخشید. و گر بی تأمل کشته شود، محتمل است که مصلحتی فوت شود که تدارک مثل آن ممتنع باشد.»

نکته مهمی که سعدی روی آن انگشت می گذارد این است: در تأمل و شتاب نوزیدن، اختیار شما که در واقع خانه تصمیم ها و موضع های شماست به حیات خود ادامه می دهد. مثل این است که کسی جرمی مرتکب شده و در اسارت شماست. تا زمانی که شما درباره او حکم نداده و اجرا نکرده اید اختیار شما به حیات خود ادامه می دهد و می توانید کیفر او را متناسب با آن جرم تعریف کنید.

فرض کنید کسی به من فحش می دهد. تا زمانی که من واکنشی نشان ندادام و چیزی نگفته و عکس العملی نشان نداده ام در واقع اختیار من در انتخاب طیف وسیعی از عکس العمل ها در من به حیات خود ادامه می دهد اما زمانی که دست به واکنش می زنم در واقع اختیار خود را خرج می کنم. مثل مثالی که سعدی می زند: «توان کشت و توان بخشید.» این یعنی هنوز اختیار خرج نشده است و در این فضا و فرصت آگاهی من - و نه هیجان ها و احساس های نسنجیده و نیخته - می تواند مقدمات و اکشن در خور و به اندازه نسبت به یک رفتار را فراهم کند اما وقتی شتاب ورزیده می شود و تأمل کنار می رود همان اتفاق مهلکی می افتد که سعدی نسبت به آن هشدار می دهد: «گر بی تأمل کشته شود محتمل است که مصلحتی فوت شود که تدارک مثل آن ممتنع باشد.»

این یعنی وقتی شما تأمل به خرج می دهید و اختیار خود را هدر نمی دهید در واقع حیات و معات در اختیار شما قرار می گیرد. مثال سعدی را هگشاست: من می توانم با شتاب و پیش داوری و خشم، حیاتی را از کسی - در اصل از خود - بگیرم، اما وقتی این اتفاق افتاد دیگر نمی توانم حیات را به آن فرد برگردانم. این طور بگوییم می توانم کسی را بکشم اما نمی توانم او را زنده کنم.

مولانا در داستان طوطی و بازرگان از زبان بازرگان