



پنج‌شنبه ۲۰ اردیبهشت ۱۴۰۳ - ۳۰ شوال ۱۴۴۵

## «هدیه و محبت» اول برای دختر

از عوامل بسیار مهم و تأثیر گذار بر رشد فکری و جلوگیری از آسیب‌های دنیای امروز که در کمین فرزندان این مرز و بوم قرار گرفته، توجه به تربیت و تعلیم و انتقال آموزه‌های انسان ساز امروز به فرزندان است. امروزه در مقابل تربیت صحیح، روش‌های مختلفی برای غرق کردن جوانان و نوجوانان در گرداب فضاسازی غیر اخلاقی فرهنگ غرب به کار گرفته شده است که نمونه آن را در نوع رفتار بعضی از نوجوانان در کیفیت پوشش نامناسب یا کیفیت آرایش و رسیدگی به ظاهر یا اقسام رفتارهایی که بعضاً باعث نگرانی والدین در مسیر آینده فرزندان می‌شود، شاهدیم. از این رو نیاز است والدین به عنوان مهم‌ترین مربیان فرزندان، شناخت صحیحی از شخصیت متفاوت دختر و پسر خود داشته باشند تا بتوانند زبان تربیتی خاص هر کدام را به کار گیرند. در این زمینه حداقل باید به چهار تفاوت تربیتی دختران و پسران دقت کرد | صفحه ۱۰

# این خانواده همیشه در «آماده‌باش» است!

سبک زندگی مردان امنیت در میدان رزم و میان خانواده

## گل برای ناموس و گلوله برای خصم





**دکتر سید محسن میرطالی**  
روانشناس مذهبی و استاد دانشگاه:

### اعضای خانواده نظامیان با نگرشی جهادی تهدیدها را تبدیل به فرصت می‌کنند

■ بنا بر فرمایش رهبر معظم انقلاب در دیدار با جمعی از فرماندهان عالی نیروهای مسلح در روز ۲۹ فروردین ماه اسسال که فرمودند: «باز اصلی زحمات پر دوش همسران و فرزندان نیروهای مسلح است که سختی‌ها را تحمل می‌کنند» باید گفت: از جمله سختی‌هایی که این قشر از خانواده‌ها آن را تحمل می‌کنند استرس و نگرانی‌هایی است که به دلیل غیبت مرد خانواده بنا بر شغلی که دارد رقم می‌خورد



**دکتر امیر سر تیپ دوم مجتبی جعفری**  
پژوهشگر و نویسنده جنگ:

### استقامت در مأموریت‌های نظامی را مرهون صبر و همراهی همسر و فرزندان هستیم

■ در شغل نظامیان الزاماتی وجود دارد که گاهی اوقات اجرای این الزامات از نظر رفتارهای اجتماعی در ذهن مردم عادی شبیهاتی را ایجاد می‌کند، اما بهتر است آنها بدانند که اگر این الزامات نبوده، عنوان نظامی برای کارکنان نیروهای مسلح بی‌معنا بود. گذشته از این نقش خانواده‌های نیروهای مسلح در تحمل فراز و نشیب‌های زندگی با توجه به شرایط خاص کاری و مأموریت‌های مختلف به خاطر حضور در میدان جنگ و نیازهای روز کشور قابل توجه است که اگر این سختی‌ها مدیریت نمی‌شد امروز در عرصه‌های مختلف جهاد به این اندازه موفق و پیروز نبودیم

طرح حسین کشتکار | جوان

## قدرشناس حافظان امنیت باشیم

و حاکی به یاد می‌آورند؛ لباسی که برایشان زیبا و جذاب است. همان فرزندی که هر وقت بیدار می‌شود، پدر نیستا پدر صبح خیلی زود از خانه بیرون می‌رود. چندین روز در مأموریت است و اغلب از مأموریت‌هایش هم چیزی نمی‌گوید. چیزی که از کار پدر به خاله امده، نظم و انضباطی است که از بچه‌ها انتظار دارد. همان فرزندی که بارها و بارها مجبور شدند به تغییر خنده، مدرسه و خداحافظی با دوستان خود بگردند و تحمل کنند. همه اینها یک دلیل دارد؛ پدرش نظامی است. پدر در گوشه‌های از شهر و دیار مشغول حفظ امنیت مردم است. پدر از سرزمین و خاک و ناموس دفاع می‌کند. فرزندی که البته بعدها که بزرگ‌تر شوند می‌فهمند پدرانشان تعهد عمیقی به مردم و سرزمین خود داشتند و برای همه پدری کردند. آنها دوست دارند ما بدانیم و درک کنیم که اگر می‌خواهیم امن است، شهرهایمان اگر آسمان آرامی دارد، خانه‌هایمان اگر ترس حضور بیگانه را ندارد، فرزندان از این دیار تا تحمل زنج چوبی از خانواده نگهبان روز و شب این خاکند. این تنها گوشه‌ای از واگویی‌های زندگی حافظان امنیت و خانواده آنان است. واگویی‌های آنان را بشنویم و قدر ایشان را بدانیم.

و تماسی قلبشان کنده می‌شود که مبادا اتفاقی افتاده باشد. امروز خیلی از این میادها به درد و رنج و نبود همیشگی عزیزان تبدیل شده است. دیگر فقط نگرانی نیست و دل‌تنگی ابدی شده است. خانواده این مردان جنگ و رزم و دفاع و امنیت، راضی هستند به مصلحت خداوند و آنچه در راهش قدم گذاشتند. صبوری که آنها دارند در مقابل صبر معمول روزمره من و شما هیچ است. صبر در برابر تمام آنچه نوشتیم و البته صبوری بزرگ‌تر برای بعضاً حرف و حدیث‌هایی که از اطرافیان می‌شنوند! او همه چیز را می‌دهد که جان و جسم آخرین آن است. دوری از خانواده، سختی راه، کار در گرمای و سرما، سبک کاری آنهاست. بماند که حتی در موقعیت‌های سخت‌تر، آنان حتی مراسم عزاء و عروسی را در خانواده درجه یک خود از دست می‌دهند. موقع تولد فرزندان در کنار سختی‌هایی که همسر می‌کشد نیستند. چه بسیار وظایفی که بر شانه همسر، مادر و خواهر آنان سنگینی می‌کند تا آنان مأموریت استقرار نظم و آرامش در جامعه را به خوبی انجام دهند. و فرزندان، همان فرزندی که بعدها تصویر پدر را لب‌لسان بپند و سبز

آنان همسرانه‌های غریبی دارند و چشم انتظار و دلواپسی شیرزنانشان تمامی ندارد. آنان مادران چشم انتظار و پدران دل‌نگران دارند. فرزندان همیشه دل‌تنگی دارند که از آغوش هر شنب پدر محروم هستند و بهانه نبود پدر را با مهر مضاعف مادر پر می‌کنند.

آنها خیلی چیزها را در میان خودشان ندارند تا من و شما در امنیت بیشتر زندگی کنیم، ولی ما چه کار می‌کنیم برایشان؟ چند بار گفتیم فلانی برای پول رفت، فلانی برای سمت رفت، فلانی برای مزایا رفت، فلانی برای شهرت رفت، فلانی با فلان کار مافقیست پسرش را می‌خواهد بگیرد، فلانی برای موقعیت بهتر شغلی یا فلانی برای خانه سازمانی و یک تکه زمین رفت؛ خدا نکند که یکی از همین‌ها هم بعد از سال‌ها رنج و سختی اتفاق بیفتد، دیگر حرف و حدیث اطرافیان تمامی ندارد. گویا نمی‌دانیم: این تائالوا البرّ حتی تنفقا ممّا تخونون؛ کسی به اوج نیکی نمی‌رسد مگر آن وقتی که آنچه دوست دارد در راه خدا بدهد. هر لحظه و هر ثانیه و با هر پیام

### خودمانی

نیره ساری

### سبک‌نگرش

نیره محمودی

بهار فصلی است که با رشد و تولد دوباره همراه و الهام‌بخش روح و جسم است. بهار آغازی جدید را به زندگی‌ها هدیه می‌کند. صبح‌های روشن‌تر، روزهای طولانی‌تر، درخشش خورشید و جادوی دیدن دنیای اطرافمان که پس از ماه‌های سرد و تاریک زمستان به زندگی برمی‌گردد. آینده‌ای روشن را به ما نوید می‌دهد. در این فرصت قصد داریم شش ایده برای الهام گرفتن از بهار را با شما به اشتراک بگذاریم تا به کمک آنها روح خود را تازه و تجدید و نشاط بهار را به زندگی خود هدیه کنید. ■■■■

۱- **باز آفرینی معنوی:** همانطور که در گذر فصل‌ها می‌بینیم، ما نیز الگوهای مشابهی از رشد، بلوغ، خواب زمستانی و بازآفرینی را تجربه می‌کنیم. بنا بر این بهار فرصت فوق‌العاده‌ای برای تقویت و تازه کردن روحیه معنوی است. می‌توانید هر روز صبح چند دقیقه انرژی طبیعت وصل کنید. فرقی نمی‌کند پارک باشد، ساحل یا یک در آغوش بگیرد. یا اینکه در طول روز با چند حرکت کششی ساده برای بیدار کردن ملایم بدن به ارتباط میان ذهن، بدن و روح بپردازید و روی ایجاد یک ذهنیت رشد متمرکز شوید. شاید هم بتوانید یک کتابخوانی یا یادگست الهام‌بخش معنوی را شروع کنید.

۲- **انرژی خود را تازه کنید:** برای تازه کردن و پاک کردن انرژی‌های خود این تصویر را در ذهن تجسم کنید. تصور کنید زیر آبشاری ایستاده‌اید که آب روی سر شما جاری می‌شود. احساس کنید که آب به پوستتان برخورد می‌کند و از بدن‌تان به اطراف پرتاب می‌شود. حس خوبی را که این کار به شما می‌دهد با عمق وجود درک کنید. تصور کنید که آب بدن شما را شست‌وشو می‌دهد و در درون شما جاری می‌شود و در ذهن و روح تان رسوخ می‌کند. تصور کنید

## چگونه از فصل بهار برای تجدید ذهن و روح بهره بگیریم بگذاریم که احساس هوایی بخورد

می‌کند. این کار باعث می‌شود احساس شادی بیشتری داشته باشید و پرنان‌تری و خوشبین‌تر شوید. حداقل به مدت ۱۰ دقیقه در حمام بمانید و در همین حال تصور کنید که ذهن، بدن و روح شما در حال رها کردن هر چیزی است که دیگر به دردتان نمی‌خورد و آب دوش حمام همه آنها را به خود به فاضلاب برده است.

۵- **انرژی‌تان خود را تغییر دهید:** ما با انبوهی از وسایل در اطرافمان زندگی می‌کنیم. خانه‌هایمان را با اثاثیه زیادی پر می‌کنیم. دوز ریختن و سساده کردن فضای زندگی و جدا کردن چیزهایی که نمی‌خواهید، روشی مؤثر برای تجدید انرژی در خانه است که در نهایت باعث می‌شود احساس تازه‌گی کنید. گل‌های تازه باغ و گلدان‌های پر از گیاهان سبزی، طبیعت را به خانه شما می‌آورند. همچنین هر روز که پنجره‌ها را باز می‌کنید، مکث و با دقت نیت کنید که نسیم بهاری از خانه شما عبور کند تا با خود انرژی و الهام روزی تازه را به ارمغان بیاورد.

۶- **اهدافتان را به روز کنید:** بهار زمان فوق‌العاده‌ای برای برقراری مجدد ارتباط با عهدهایی است که سال‌ها را با آنها شروع کردید. به خواسته‌ها، آرزوها و رویاهایی که ابتدای سال داشتید فکر کنید. بهار زمان مناسبی برای توقف و بازنگری در جایگاه فعلی شماست. بدون عذاب وجدان یا سرزنش، روی اهداف خود تمرکز کنید. آنها را به روز و تازه کنید. اهداف، آرزوها، خواسته‌ها و رویاهای خود را یادداشت کنید. آنها را جایی بچسبانید تا هر روز الهام‌بخش باشند. همچنین می‌توانید یک تابلوی تجسمی یا تصاویر، عکس‌ها، آثار هنری، کلمات و متنی که نشان دهنده آرزوها، رویاها و اهداف شماست تهیه کنید. وقتی یک تابلو درست می‌کنید و آن را در فضایی قرار می‌دهید که اغلب آن را می‌بینید، اساساً در طول روز تمرین‌های تجسمی انجام می‌دهید. به یاد داشته باشید که وقتی تجسم می‌کنید، نه تنها درون خود، بلکه در کل جهان فرکانس قدرتمندی ساطع می‌کنید.



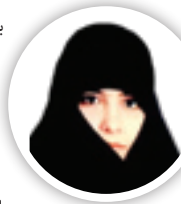
تمام منفی‌نگری‌ها، تمام تاریکی‌ها، تمام چیزهایی را که در خود جای داده‌اید و دیگر به دردتان نمی‌خورد، پاک می‌کنند. می‌توانید این کار را به دفعات تکرار کنید و حتی زمانی که به حمام می‌روید و زیر دوش هستید، این تمرین را انجام دهید.

۳- **با انرژی بهار ارتباط بگیرید:** به بیرون بروید و خود را به پارک کوچک، اتصال با مادر زمین برای شفا و احیای روحیه مفید است. گوشه خود را زمین بگذارید و از تمام حواستان برای تمرین ذهن آگاهی استفاده کنید. چه چیزی را می‌توانید بشنوید، ببینید و احساس کنید؟ به اطراف نگاه و به جزئیات توجه کنید، به آواز پرندگان و باد گوش دهید. احساس کنید که باهائیان به زمین متصل شده‌اند و می‌توانید علف سبزه را زیر آنها لمس کنید. حتی گذراندن پنج دقیقه ذهن آگاهی در طبیعت به شما امکان می‌دهد از آشفتگی ذهن تان خارج شوید، دیدگاه خود را تغییر دهید و با جهان هستی و روح خود ارتباط برقرار کنید.

۴- **از آب و آفتاب بهره بگیرید:** تا جایی که می‌توانید زیر نور خورشید بمانید. نور خورشید به تغذیه و تقویت حواس کمک

### نگاه

## گوهری صیقل یافته از وجود پاک مادر



**فاطمه نمازی\***  
ایام میلاد با سعادت گوهری است که او را عقیده بنی‌هاشم نامیدند. زینب(س) استاد علوم قرآنی بود. حضرت زینب(س) به دلیل داشتن سه خصلت عقیده نامیده شدند: شناخت باقی از فانی، شناخت دوست و شناخت دشمن.

اولین مسیر در تربیت اسلامی همین بس که دختری که قرار است مادر و همسر آینده باشند، بلدان چه چیزهایی از رشد و باقی هستند و چه چیزهایی فانی و زودگذر، آنگاه در انتخاب‌هایش در دوره‌های زندگی بهترین انتخاب را دارد، آن موقع است که بین به نمایش گذاشتن زیبایی ظاهر و زیبایی اندیشه زیبایی اندیشه را برمی‌گزیند، چرا که زیبایی اندیشه باقی است اما زیبایی ظاهر فانی. چه زیباست دختری آموخته باشد آنچه برایش ارزش است و ماندگار، زیبایی اندیشه و حفظ حیا و عفت است نه ارائه زیبایی ظاهر، آن وقت حاصل و ثمره چنین دختری می‌شود مادر و



همسری متعهد که انسانیت و اندیشه را می‌توان در نسل و سلاله او پیدا کرد. زینب(س) از مادر آموخته بود تا دوست و دشمن را از هم تشخیص دهد. اینکه دختری بلدان دوست واقعی او خدا و اهل بیت(ع) و مادر و پدر هستند در نتیجه دشمن آنها را دشمن می‌داند. آن وقت در انتخاب دوست چارچوب دارد و هر کس با این دوستان واقعی همسو باشد برای دوستی انتخاب می‌کند و کاری را انجام می‌دهد که برخلاف قانون و چارچوبش که همان خدا و شرع است، نباشد. فریب هیله دشمن را نمی‌خورد و برای خواهش دل جای دوست و دشمن را عوض نمی‌کند، آن وقت می‌شود او را چون زینب کبری عقیده خوانند و او را زینب یعنی زینت پدر دید. اما در میان تربیت فرزند، تربیت اسلامی دختر بیشتر از هر چیزی جز اهمیت است. به بیان قرآن: «الْبَيْتُ الطَّيِّبُ يُخْرِجُ نَبَاتَهُ يَأْتِي زَيْبَةً وَالَّذِي خَيْرٌ لَا يُخْرِجُ إِلَّا تَنْكِحًا كَذَلِكَ نَضْرَفُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يُشْكُرُونَ». سرزمین پاک گیاهش به اذن پروردگارش بیرون می‌دهد. اما زمینی که خبیث است، جز محصولی اندک و بی‌فایده بیرون نمی‌دهد.»

در طول دوران تاریخ زن، مادر و زمین به واسطه قابلیت زاینده‌گی و حیات، نگهداری و پرورش مشابه هم دیده شده است. زمین نماد زن و مادر و هر دو نماد آفرینش هستند. پس این زمین باید طبیعت باشد تا از دامان آن مردان

\* **دبیر انجمن علمی شیعه‌شناسی**