

بهار خودت باش

یک بسته پیشنهادی برای
سالی که می‌تواند سرشار از
برنامه و خودسازی باشد



عکس: نرجس شاکری | فوتوگراف استودیو شهرآرا

+ حرف اول

مثل زینب نصرا...

● **لیلا جانقربان** | دینگ صدای گویی بلند می شود، دوباره یادآوری می کند که برنامه محفل را ببینیم. «یادت نره امشب محفل رو ببینی، دختر سید حسن نصرا... رو قراره بیارن.»

گوشی را می گذارم کنار با خودم می گویم باز هم یکی از آن حرکت های نمایشی که دختران یکی از مسئولان را می آورند و دختر آن قدر با افکار پدر غریبه است که در نهایت تصویر زیبایی که از پدر در ذهن داریم را برهم می زند و خراب می کند!

با خودم گفتم ولش کن، نمی بینم تا سید حسن برایم سید حسن بماند.

افطار را که کردم دوباره زهرا برایم پیامک فرستاد. «بزن شبکه ۳. تازه برنامه شروع شده.»

زدم شبکه ۳. برنامه تازه شروع شده بود. ظاهراً از وقتی رهبر معظم انقلاب جلسه ای با حافظان و قاریان داشتند و نکاتی را گوشزد کردند، تغییراتی در ظاهر آقایان پشت میز نشین محفلی هم ایجاد شده است که جای شکر دارد.

صدای تلویزیون را بلندتر می کنم و مشغول پخت سحری می شوم. نیم ساعتی از برنامه می گذرد که نوبت به زینب نصرا... می رسد. مجری ورودش را اعلام می کند و برای من در اولین نگاه عجیب است که این خانم با این وجنت و با این لباس ساده، دختر رهبر مقاومت است! توقعم چیز دیگری بود.

اما او یک چادر مشکی ساده لبنانی جلو بسته به سر دارد. روسری اش دیده نمی شود. حتی کفش هایش آن قدر ساده است که باز هم دیده نمی شود. همین سادگی جذبه می کند، پای تلویزیون می نشینم، صادقانه تر بخواهم بگویم میخکوب می شود. چهره عجیبی دارد، خیلی واقعی است. خود خودش است. از پدرش که صحبت می کند از لفظ پدر یا بابا استفاده نمی کند، می گوید سید. انگار که می خواهد بگوید سهم من هم از او به اندازه تمام مردم بود. خاطراتی که تعریف می کند بویی از تکلف ندارد. حتی در صحبت کردن هم سعی ندارد با قهر و غمزه بگوید که من یک سروگردن از شما بالاتر هستم!

محکم است، حرف که می زند صدایش نمی لرزد. صدایش غم دارد و اشک در چشم هایش جمع می شود ولی از گوشه چشمش فرود نمی آید. آن قدر مقاوم است که من به عنوان یک زن با خودم می گویم، آفرین! این دختر، دختر رهبر مقاومت است، دختری که شایسته سید حسن نصرا... است، دختری که نام پدر را نیک زنده می دارد. دختری که باید الگوی دختران دولتمردان باشد تا اگر مردم او را دیدند به خیلی چیزها امیدوار شوند، نه آنکه طعمی تلخ از تبعیض در جانشان بنشیند.

اگر فرصتی برای گفت و گو با او برایم پیش می آمد قطعاً از او می پرسیدم که پدر و مادرش چگونه چنین دختری را تربیت کرده اند.

«خاطره کلیبری» با حکم وزیر ورزش و جوانان به عنوان سرپرست اداره کل مشارکت های اجتماعی و فعالیت های داوطلبانه جوانان این وزارت خانه منصوب شد.

آیت

تجربه ای زنانه از یک سفر

رئیس کمیسیون ویژه بانوان و خانواده شورای شهر مشهد در چهارمین نشست از سلسله نشست های تجربه نگاری با موضوع بررسی تجربیات و دستاوردهای سفر به ترکمنستان در موضوعات فرهنگ، اقتصاد و اشتغال حوزه بانوان و خانواده گفت: در ترکمنستان، نقش زنان به عنوان نگهبانان میراث ملی و خانواده بسیار پررنگ است. آن ها به حفظ آداب و رسوم خانوادگی و احترام به والدین اهمیت زیادی می دهند.

به گفته فاطمه سلیمی در این سفر، درخواست ایجاد اتاق ترکمنستان در دانشگاه فردوسی و اتاق ایران در دانشگاه آزادی برای تقویت روابط فرهنگی و آموزشی مطرح شده است.

شهرآرا

بانک مرکزی اعلام کرد که از ابتدای امسال تا ۱۰ اسفند ماه بیش از ۲۴۶ همت وام ازدواج از سوی شبکه بانکی پرداخت شده است. بر این اساس در ابتدای امسال مبلغ ۱۴۴ هزار میلیارد تومان سهمیه تسهیلات قرض الحسنه ازدواج و مبلغ ۴۶ هزار میلیارد تومان سهمیه تسهیلات فرزندآوری به شبکه بانکی ابلاغ شده است.

آیت

۲۳ سال تلاش برای یک قرآن

۲ هزار دانشجوی دانشکده الزهراء (س) آیات قرآن کریم را سوزن دوزی کردند. این قرآن ارزشمند طی ۲۳ سال از سال ۱۳۷۹ تا ۱۴۰۰ با نظارت و مدیریت نخستین رئیس دانشکده الزهراء (س) و با همکاری گسترده دانشجویان این مرکز علمی دوخته شده است. این قرآن دارای ۱۱۴ سرلوح زرین با نام سوره ها بوده و در حاشیه های آن، ۱۵ هزار و سیصد قطعه ترنج و نیم ترنج زرین به کار رفته است. متن قرآن به خط نسخ و باداوزه سطر در هر صفحه نوشته شده و ابعاد هر برگ آن ۵۰ در ۷۰ سانتی متر است. جلد قرآن از چرم پایه دار با روکشی از پارچه ترمه و گوشه های آن چرمی طراحی شده که علاوه بر زیبایی، استحکام ویژه ای به این اثر هنری داده است. این قرآن به عنوان اولین نمونه در جهان شناخته می شود و هیچ مشابهی در داخل و خارج از کشور ندارد. مسئولان دانشکده تصمیم گرفته اند که این قرآن ارزشمند را به رهبر معظم انقلاب اهدا کنند تا در چارچوبی استاندارد و مناسب، از آن محافظت شود.

شهرآرا

مجموعه شعر «در نادر بزرگراه» اثر لیلا کردبچه توسط نشر واج منتشر شد. این کتاب که شامل ۴۶ شعر در ۸۸ صفحه است، فضایی عاشقانه دارد و همچون نامش، تصاویری از حرکت، انتظار و گاهی تنهایی را در خود جای داده است.

شهرآرا

رئیس کمیسیون بانوان و خانواده شورای اسلامی شهر مشهد گفت: تدوین نظام نامه حوزه زن و خانواده و دستورالعمل های آن از برنامه های این کمیسیون است به این منظور که اقدامات این دوره از مدیریت شهری در حوزه بانوان و خانواده در قالب دستورالعمل جمع بندی شود و این نظام نامه ها بتوانند ریل گذاری برای آینده و ماندگاری این جریان برای حوزه بانوان و خانواده در مشهد باشد.

فاطمه سلیمی درباره اقدامات انجام شده در حوزه بانوان گفت: پیگیری تکمیل پروژه بوستان های بانوان و مراکز رویش از جمله اقداماتی است که در این زمینه توسعه زیرساخت ها را پیگیری می کنیم؛ همچنین پیگیری اعتبارات برای تکمیل پروژه هادر این حوزه و تعریف پروژه های جدید که باید در بودجه ۱۴۰۴ لحاظ شود، از دیگر اقدامات در حال انجام است.

او افزود: دو برنامه دیگر رانیز پیگیری می کنیم که یک مورد در حوزه ارتباطات بین الملل با موضوع زن و خانواده و مورد دیگر در حوزه اشتغال، کارآفرینی و توانمندسازی با تأکید بر حاشیه شهر است. به همین منظور برای اشتغال زنان سرپرست خانوار افرادی که در حاشیه شهر هستند، تعاملاتی را با دستگاه های مختلف داریم تا ظرفیت های دستگاه های مختلف را پای کار بیاوریم. وی افزود: از دیگر موضوعات، در حوزه سلامت بانوان است که پوشش «شمس» در همین راستا شروع به کار کرد و در این پوشش نگاه ویژه ای برای پیشگیری از ابتلا به سرطان های بانوان مطرح است.

شهرآرا

مجری طرح ملی «فردوس نذر حجاب» خواستار توجه مسئولان به حلقه مفقوده پوشاک اسلامی در حوزه فرهنگ شد و پیشنهاد ایجاد اتحادیه پوشش عقیفانه را مطرح کرد.

آیت

مهريه همچنان زندانی می پذیرد!

ایسنا

رئیس هیئت امنای ستاد دپه کشور با اشاره به حضور حدود ۱۶ هزار زندانی جرائم غیر عمد در زندان ها، گفت: از مجموعه این زندانیان ۲۱۵۶ مرد بابت ناتوانی در پرداخت مهریه در حبس به سر می برند؛ به عبارتی دیگر ۱۴ درصد از زندانیان جرائم غیر عمد مربوط به زندانیان مهریه است. به گفته سید اسد... جولای اکتون استان فارس با ۲۷۶ زندانی، استان تهران با ۲۱۹ زندانی، استان خراسان رضوی با ۱۵۹ زندانی و استان اصفهان با ۱۲۶ زندانی بیشترین آمار زندانیان جرائم غیر عمد در رابطه با مهریه را دارند. همچنین استان های سمنان با ۹ زندانی، ایلام با چهارده زندانی و قزوین با پانزده زندانی مهریه، کمترین تعداد زندانی در این زمینه را دارند.



توصیه های زنان را جدی بگیرید

شهرآوا

تحقیقات دانشگاه مک مستر نشان می دهد که گوش دادن به توصیه های زنان منجر به تصمیمات بهتری می شود.



کمیته بین المللی پارالمپیک همزمان با روز جهانی زن، ایران را به عنوان کشور برتر جهان در توسعه ورزش پارالمپیک معرفی کرد.

شهرآوا

با توجه به قانون اصلاح قوانین تنظیم جمعیت و خانواده-مصوب ۱۳۹۲، آقایانی که همسر آن ها شاغل هستند می توانند از ۲ هفته مرخصی تشویقی همسران در هنگام زایمان همسر شاغل خود استفاده کنند. به این نکته باید توجه کرد که این مدت مرخصی برای مردان، شامل مردانی می شود که همسر آن ها شاغل بوده و از مرخصی زایمان استفاده کرده است.

ایسنا

مشاور بانوان معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان ریاست جمهوری، ایجاد یک صندوق توسعه و توانمندسازی کارآفرینان بانوی فعال در حوزه فناوری به منظور حمایت تسهیلاتی از آن ها در راه اندازی استارتاپ ها و پروژه های نوآورانه را یک ضرورت خواند.

ایسنا

همکاری بین المللی در حوزه زنان

پنجمین دوره گفت وگویی زنان ایران و چین با محوریت همکاری های علمی و بین المللی در حوزه زنان در دانشگاه الزهراء (ع) با هدف به اشتراک گذاشتن تجارب دو کشور در این زمینه برگزار شد. ایجاد مراکز فناوری و نوآوری ویژه زنان در دو کشور ایران و چین؛ از جمله در زمینه فناوری های پاک، انرژی های دیجیتال و بهداشت دیجیتال، راه اندازی برنامه تبادل دانش و همکاری علمی پژوهشی مشترک میان زنان فناوری دو کشور؛ از جمله؛ تعریف پروژه های تحقیقاتی مشترک، بازدیدهای متقابل و آموزش های تخصصی دو جانبه و تأسیس صندوق توسعه و توانمندسازی مشترک میان زنان فناوری دو کشور برای حمایت از پروژه های مشترک، از جمله استارتاپ ها و پروژه های نوآورانه، فرصت های مشاوره زنان کارآفرین از پیشنهاد های این گفت وگویی مشترک بود.

ایسنا



معاون فرهنگی و اجتماعی اداره کل اوقاف خراسان رضوی از افزایش ۱۰ درصدی واقفان زن طی دوازده سال گذشته خبر داد.

شهرآوا

رئیس جامعه اورولوژی ایران با بیان اینکه حدود ۱۵ درصد زوجین ایرانی نابارور هستند، گفت: از این میزان ۲۰ درصد علت ناباروری مردان هستند که با تشخیص بموقع قابل درمان است.

ایسنا



سمیرا اکبری از تقریظ رهبر معظم انقلاب بر کتابش می‌گوید؛

آرزویم این بود

● **مینوار جمند** | به مادر بودنش افتخار می‌کند، این را می‌توانم از بیان این جمله‌اش که با افتخار می‌گوید: «مادر دو گل پسر هستم»، درک کنم. یکی از فرزندان‌ش به مدرسه می‌رود و دیگری کودکی است که سمیرا اکبری می‌خواهد بعد از خواباندنش، مصاحبه با ما را انجام دهد. بله، درست خواندید، نامش سمیرا اکبری است، بانوی نویسنده‌ای که به تازگی کتابش با عنوان «آخرین فرصت» تقریظ رهبر معظم انقلاب را گرفته است. اثری که به گذری بر زندگی شهید علی کسایی، مربی و مسئول عقیدتی سیاسی مرکز پیاده ارتش شیراز با روایت همسر شهید، رفعت قافلان کوهی، می‌پردازد و در انتشارات به نشر به چاپ رسیده است.

آغاز نویسندگی

سمیرا اکبری، متولد ۱۳۶۹ و اهل شیراز هستم. تحصیلات دانشگاهی ام در حوزه فنی مهندسی است، اما همیشه به ادبیات و مطالعه کتاب‌های مختلف از قالب‌های گوناگون ادبیات همراه با نوشتن علاقه مند بودم. بعد از دانشگاه این علاقه را جدی‌تر دنبال کردم و بحث آموزش برایم پرنگ‌تر شد. از این رو در بستر مؤسسه نشر فرهنگ شهادت که یک مؤسسه مردم نهاد در شیراز است، این شرایط برایم فراهم شد تا هم از نظرات استادان نویسندگی بهره ببرم و هم بتوانم تجربیات آن‌ها را استفاده کنم.

زندگی در تاریخ جنگ

در این کتاب علاوه بر گفت‌وگو با همسر شهید کسایی با برادر و همسر ایشان و دوستان این شهید هم گفت‌وگوهایی انجام شد، اما محور اصلی خاطرات همسر شهید کسایی و روایت ایشان است. کتاب با اجرای مراسم خواستگاری و ازدواج این شهید خواندنی‌تر می‌شود و در خلال کتاب نیز اتفاق‌های زندگی ساده و عاشقانه خانواده شهید کسایی در شهر شیراز روایت می‌شود. این کتاب را علاوه بر مرور خاطرات دوران زندگی و رزمندگی شهید علی کسایی، می‌توان تاریخ شفاهی دوران انقلاب و جنگ ایران و عراق نیز دانست.

شهید نهج البلاغه و غدیر

از سمیرا اکبری می‌خواهم برای شروع صحبت از چگونگی ورودش به جریان زندگی شهید کسایی بگویم. او توضیح می‌دهد: «یک روز صوت سه ساعته‌ای از سوی مؤسسه به من داده شد که مصاحبه با همسر شهید علی کسایی بود و قرار بود آن را در قالب خاطرات شفاهی به نگارش در بیاورم. پس از گوش دادن آن مصاحبه، شخصیت شهید و همسرشان برایم بسیار جذاب و ستودنی شدند و پرسش‌های زیادی درباره‌شان در ذهنم ایجاد شد. قرار مصاحبه با همسر شهید را گذاشتم و مسیر گفت‌وگوهایمان به سمتی رفت که فرضیه نگارش یک کتاب خاطرات مفصل و جامع قوت گرفت چون شهید علی کسایی، شخصیت ناب و گمنامی بود. قرار مصاحبه‌های تکمیلی را گذاشتیم و این سه ساعت گفت‌وگو به سی ساعت صوت تبدیل شد. از یک سوغدغه‌ام معرفی قهرمانان و شهدای کشورم به جامعه بود و از سوی دیگر مؤسسه نشر فرهنگ شهادت به عنوان یکی از وظایفش دیدار با خانواده شهدا، جانبازان، رزمندگان و ایثارگران و گردآوری خاطرات آن‌ها بود و هست. این موضوع باعث شد تا از طریق سیدرضا

متولی، یکی از جانبازان شیمیایی در این مؤسسه، با زندگی شهید علی کسایی به عنوان یک شهید شاخص آشنا شوم. شهید علی کسایی جوانمرد انقلابی و مربی آموزش‌های سیاسی و مذهبی بود که مصادف با عید غدیر سال ۱۳۳۴ در شیراز به دنیا آمد. در سن ۲۵ سالگی ازدواج کرد و خطبه عقدشان توسط امام خمینی (ره) جاری و مراسم ساده عروسی‌شان نیز در روز عید غدیر برگزار شد. علی کسایی که زندگی‌اش را وقف آموزش، تفسیر قرآن و نهج البلاغه و آرمان‌های انقلاب اسلامی کرده بود، در روز عروسی‌اش دعا کرد تا خداوند شهادتش را هم روز عید غدیر قرار دهد. اما این مناسبت فقط در این حد قابل توجه و جذاب نبود، بلکه شهید کسایی ارتباط عمیقی با ائمه اطهار (ع) داشت. او حافظ موضوعی نهج البلاغه و مدرس این کتاب هم بود. تمام این موضوع‌ها نقطه وصلی شد تا این مسیر را در مؤسسه نشر فرهنگ شهادت ادامه دهم و این توفیق برایم حاصل شد تا هم مصاحبه‌ها را من انجام دهم، هم نامسیر چاپ کتاب زندگینامه شهید کسایی پیش بروم.»





نگاه ویژه به زیارت

برایم جالب است که کتاب شهید شیرازی در انتشارات منسوب به امام رضا^(ع) به چاپ رسیده است. او می‌گوید: وقتی کتاب را برای انتشارات آستان قدس رضوی (به نشر) فرستادم و کار برای چاپ پذیرفته شد من و همسر شهید بسیار خوش حال شدیم چون کتاب را به امام رضا^(ع) سپرده بودیم و لطف ثامن الحجج^(ع) نصیب ما شد. البته ناگفته نماند که شهید علی‌کسایی هم دانشجوی دانشگاه فردوسی مشهد در رشته ادبیات عرب بود. هم به طور هم‌زمان در حوزه علمیه مشهد تحصیل می‌کرد. ضمن اینکه نگاه مادر این شهید به زیارت امام هشتم^(ع) بسیار ویژه بود. مادر شهید فرزندانش را بسمه امام رضا^(ع) کرده بود و معتقد بود که فرزندانش حتماً باید در فواصل کوتاه مدت به زیارت حرم مطهر رضوی بروند؛ چرا که اگر اقامت به خیر شده‌اند به خاطر وجود امام هشتم^(ع) است.

مادری و نویسندگی

او که مادر دو کودک است درباره اینکه چطور توانسته است پیوندی بین نویسندگی و مادری ایجاد کند می‌گوید: مادر بودن هم مزایایی دارد هم سختی‌هایی. از مزایای هم‌زمان مادر و نویسنده بودن این است که هم باعث رشد نویسنده می‌شود. هم درک دغدغه‌ها و موضوعات مطرح شده توسط همسر و مادر شهید بیشتر می‌شود. هم با آن‌ها می‌توان هم‌ذات‌پنداری کرد. دقیقاً خاطر من است که قبل از بارداری و تولد اولین فرزندم، مصاحبه‌ای با یکی از مادران شهید داشتم. بعد از تولد فرزندم وقتی به نوشته‌های آرشو شده همان مصاحبه مراجعه کردم با درک فضایی که مادر شهید داشت دوباره آن مصاحبه را بازنویسی کردم. زیرا آنچه که به زیست انسان تبدیل می‌شود درکش سریع‌تر خواهد بود. اما سختی‌های این موضوع بیشتر به این بخش اختصاص دارد که وقتی کلمات در ذهن نویسنده جاری می‌شود او به زمان خلوتی نیاز دارد تا این کلمات را به رشته تحریر درآورد. به خاطر مادر بودن و نگهداری از فرزندان، ممکن است این ساعت خلوت را نتواند برای خود فراهم کند. در عرصه نویسندگی یک مادر به یکسری حمایت‌ها نیاز دارد اگر این حمایت‌ها باشد کار آسان‌تر می‌شود. همسر من یاری‌دهنده است و شرایطم را درک می‌کند با توجه به حمایت او این مسیر برایم راحت‌تر شده است. جبران این یاری رساندن را برایش از خدا و شهدای می‌خواهم.

«علی» بی‌تفاوت نبود

ایشان را ببیند. اولین جمله‌اش به همسر شهیدش این باشد: «دیگر راحت شدی. علی جان، حالا وقت استراحت است و می‌توانی بخوابی.» او در ادامه درباره تعاملی که با همسر شهید داشته است می‌گوید: «خانم قافلان کوهی بسیار صبور و خوش‌برخورد بود و برای یادآوری جزئیات ما جراها و خاطرات همکاری زیادی می‌کرد. گاهی برای یادآوری یک اتفاق، روزها فکر می‌کرد و پاسخ می‌داد؛ حتی رنگ خود رو و جزئیات خانه‌ای را که در آن زندگی می‌کردند به یاد می‌آورد. و تلاشش برای یادآوری جزئیات، ستودنی بود. چون شخصیت اصلی و راوی یک خانم با حجم زیادی از احساسات و دل‌تنگی‌ها بود. طبیعتاً حجم احساسات و عواطف بالا بود. من با ایشان بسیار هم‌ذات‌پنداری می‌کردم و به نظر من این موضوع و صمیمیتی که میان ما وجود داشت، خاطراتی را که در گوشه ذهن همسر شهید کسایی وجود داشت به راحتی منتقل کرد. پرداختن به زندگی شهید آن هم از منظر نگاه همسر و مادران این عزیزان، می‌تواند قسمت‌هایی از پشت پرده زندگی شهید را بیشتر روشن کند. همچنین با سبک زندگی و نگاه ویژه این شهید و مادران و همسر آن‌ها بیشتر آشنای شویم و این موضوع‌ها را به جامعه منتقل کنیم.»

از نویسنده کتاب می‌خواهم که از نگاه همسر شهید بگوید و زندگی که برایش روایت کرده است. او می‌گوید: «خانم قافلان کوهی همسر شهید کسایی و راوی اصلی کتاب «آخرین فرصت» است. از نظر ایشان، شهید کسایی یک انسان خودساخته و مؤمنی بود که مطالعه وسیعی در حوزه منابع دینی داشت. همسر شهید به این نکته اشاره داشت که تسلط کامل این شهید بر نهج البلاغه و قرآن کریم فقط یک تئوری محفوظ برای ایشان نبوده، بلکه او آنچه را که فهمیده بود واقعاً به آن عمل می‌کرد. شهید کسایی به تدریس نهج البلاغه علاقه بسیار داشت و از نظر کسانی که شاگردش بودند، اندیشه و عمل این شهید بسیار گیرا و جذاب بود. زیرا او به آنچه که می‌دانست و واقف بود، عمل می‌کرد. از نظر همسر شهید کسایی، ایشان عهد و وظیفه‌ای که داشت را به خوبی انجام می‌داد و نسبت به هر نقش و جایگاهی که داشت، بی‌تفاوت نبود. همسرشان او را این‌گونه معرفی کردند: علی کسی بود که به عهد و وظیفه‌اش پایبند بود و نسبت به هر نقش و جایگاهی که داشت بی‌تفاوت نبود. او هیچ‌وقت برای انجام کارها شانه خالی نمی‌کرد. همین ویژگی‌ها باعث شد وقتی همسر شهید بعد از شهادت شهید کسایی و زیارت پیکر پاک او،

تقریب یک اتفاق خوب

سراغ اتفاق جالب و هیجان‌انگیزی می‌روم که برای این کتاب رخ داده است. تقریب رهبر معظم انقلاب بر کتاب، اکبری می‌گوید: آرزویم این بود که این کتاب مورد عنایت رهبر معظم انقلاب قرار بگیرد ولی فکر نمی‌کردم به حقیقت پیوندم. خانم قافلان کوهی، همسر شهید هم آرزوی تقریب رهبر معظم انقلاب روی کتاب را داشت و خیلی دعا می‌کرد. ایشان با دستخط خودش نامه کوتاهی برای رهبر معظم انقلاب نوشت و نخستین نسخه از کتاب را به دفتر حضرت آقا ارسال کرد. به یاد دارم وقتی نخستین نسخه کتاب را خدمت همسر شهید بردم، خیلی خوش حال شد و گفت این کتاب را برای رهبر معظم انقلاب می‌فرستم. ان شاء... به دستشان برسد؛ که چنین شد. این اتفاق رانعمت خداوند می‌دانم. نعمتی که برایم عزت آورده است. با وجود اینکه کارم راسخ و وظیفه‌ام راسنگین کرده است، اما با کسب تخصص و تلاش بیشتر قصد دارم همچنان معرف قهرمانان کشورم باشم. رهبر معظم انقلاب در خط اول متن تقریب این کتاب فرمودند: «این شهید عزیز از سرآمدان شهداست. زندگی پرهیزگاران، رفتار فداکارانه و سرانجام غبطه‌انگیز: شهادت دلاورانه و آگاهانه، گوارا باد این همه بر این بنده مخلص... و درود خدا بر امام خمینی که انقلابش توانست چنین گوهرهای نفیسی را استخراج و تربیت کند. نگارش خوب نویسنده و اظهارات صریح و ساده راوی رنج کشیده، از امتیازات کتاب است.» واقعا هم شخصیت والای این شهید و خودسازی که ایشان در راه تربیت خود داشتند، ویژه بود.

تقدیم به کتابی دیگر

او که نگارش «آخرین فرصت» را فرصت ناب زندگی‌اش می‌داند، در تقدیمیه کتاب نوشته است: این کتاب را به کتابی دیگر تقدیم می‌کنم به «نهج البلاغه» به تک تک خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌های آن خوانندگان پس از خواندن کتاب، هدف از این تقدیم را درک خواهند کرد چون قهرمان این داستان، شهید علی کسایی مدرس، مفسر و حافظ موضوعی نهج البلاغه است و تمام هم و غمش، تربیت و انسان‌سازی از طریق کلام امیرالمؤمنین^(ع) بوده است.



دختران از اما و اگرهای سربازی رفتنشان می‌گویند

پادگان با لاک صورتی

● **لیلا جانقربان** | حتما شما هم خبرهای کارزار جمع کردن امضا برای سربازی رفتن دخترها را شنیده‌اید و این کلیپ‌های طنزی که در فضای مجازی دست به دست می‌چرخد را دیده‌اید. هرچند که نگاه در فضای مجازی به سربازی رفتن دخترها طنز است ولی ما خیلی جدی در فضای حقیقی سراغ دخترها رفته ایم و از آن‌ها درباره سربازی رفتنشان پرسیده ایم. در ادامه نظرهای متفاوت و جالب دختران را درباره این اتفاق نادر می‌توانید بخوانید.

تو رو خدا
بدید ببرمش!



توی مترو. در حالی که قطار یکی یکی ایستگاه‌ها را به سمت وکیل آباد پیش می‌رود. هم صحبت می‌شویم. سر حرف از صدای کلیپی باز می‌شود که مردی در حال مسخره کردن لاک و ناخن دخترها در سربازی است. دختر اولی که کلاهی سبزرنگ به سر کرده و معلوم است حسابی سردش است. نگاهی به دو رفیق دیگرش می‌کند و می‌گوید: «یه چیزی برای خودش می‌گه! الان دخترها که اسلحه به دست بگیرن، از پسرا خیلی هم شجاع‌تر هستند! الان توی خونه ما من خودم وضعم از داداشم خیلی بهتره. مرتضی رو که دیدید از یه سوسک می‌ترسه!» دختر دومی از دو تنای دیگر معقول‌تر به نظر می‌رسد. لبخندی می‌زند و می‌گوید: «اینادنبال یه چیزی می‌گردن که مسخره بازی در بیارن و گرنه توی ایران هیچ وقت دخترها رو سربازی نمی‌برن. بعدش هم این همه نیروی نظامی خانم داریم. کدوم یکی تا حالا از این کارایی که اینا می‌کن کرده!» دختر سوم قدی کوتاه‌تر از بقیه دارد. روپوشی سفید روی دستش انداخته است. نمی‌دانم برای آزمایشگاه مدرسه است یا دانشجوی رشته پرستاری است. او هم می‌گوید: «من که خیالم جمع هست. وقتی داداشم می‌خواست بره سربازی، بابام همش به من می‌گفت که تو پسر بودی حتما معاف می‌شدی چون کف پاهات صافه!» من که این وسط تا به حال شنونده بودم. می‌پرسم وسط حرفشان و می‌گویم: «حالا واقعا شما دوست دارید برید سربازی؟» همان دختری که پدرش گفته بود کف پاهایش صاف است، می‌گوید: «من یکی که مشکلی با سربازی رفتن ندارم. حتی حاضرم برم و توی نیروی نظامی هم خدمت کنم. ما چون توی یه خونه نظامی بزرگ شدیم. به رفتارهای پادگانی عادت داریم.» دختری که معقول‌تر به نظر می‌رسید، می‌گوید: «من نمی‌دونم این پسرها همش می‌کنن ما سربازی که می‌ریم از زندگی عقب می‌افتیم! من نمی‌دونم دقیقا از چی عقب می‌مونن وقتی نه کاری دارن و نه هنری! اما مادخرها که سربازی بریم از زندگی عقب می‌مونیم چون بالاخره که هیچ کار و هنری نداشته باشیم. یک نقش دختری یا همسری داریم و یک خونه و زندگی رو جمع و جور می‌کنیم.» آن دختری هم که کلاه به سر داشت، می‌گوید: «راستش وقتی داداشم رفت سربازی، من و مامانم یک نفس راحت کشیدیم ولی اگه من برم سربازی، حتما هر روز صبح مامانم میاد دم پادگان که ببینه دارم چکار می‌کنم! بعدش هم با فرمانده صحبت می‌کنه که من همین یک دختر رو دارم، تو رو خدا بدید ببرمش!»

از مترو که پیاده می‌شوم، راهم راست پارک ملت کج می‌کنم تا آنجا هم با چند نفری هم صحبت شوم. همان حاشیه پارک، دختری ستمم می‌آید که آدرسی را بپرسد. آدرس را که می‌دهم، می‌گویم حالا می‌شود من هم یک سؤال از تو بپرسم؟ موافقت می‌کند. موضوع را که می‌گویم، می‌گوید که کاملاً در جریان است و شروع می‌کند به حرف زدن: «بالاخره هر جایی قوانینی داره که باید رعایت کنیم. همین الان که من از شما آدرس خوابگاه پرسیدم، برای این بود که قراره از ترم دیگه پیام واتناق بگیرم. الان موضوع خوابگاه یک اتفاق مشترک بین دخترها و پسرهاست که یک سری قوانین رو باید رعایت کنی که اتفاقاً همیشه دخترها بهتر و بیشتر رعایت می‌کنن تا پسرها. من که فکر می‌کنم اگه مادخرها قرار باشه بریم سربازی، فقط شش ماهی باید کثیف‌کاری‌های پسرها رو توی پادگانی که بهمون می‌دن جمع کنیم و پادگان رو دسته‌گل کنیم. بعد هم اون قدر تابع قوانین هستیم که همیشه فرمانده به پسرهای سرباز می‌گه برید از دخترها یاد بگیرید!»

بروید
از دخترها یاد
بگیرید!



از
یکنواختی که
بهتره!

شیوا از دیگر دانشجویان است. او اتفاقاً سربازی رفتن را دوست دارد و می‌گوید: «اگه یک روزی اعلام کنند بیا بروید سربازی، من و چندتایی از دوستانم حتماً ثبت‌نام می‌کنیم. واقعا کیف می‌ده! چیه از این یکنواختی زندگی که بهتره! بعدش هم یک تجربه می‌شود برای تنهایی زندگی کردن. من با جایی که قرار است خدمت کنم مشکلی ندارم، فقط می‌خواهم که با دوست‌هایم با هم یک جا باشیم. بعدش هم با تمرینات سخت و این‌ها هم مشکلی ندارم؛ آدم ورزشکار می‌شود و یه دردش می‌خورد. بعضی چیزها تا اجبار نباشد، آدم یاد نمی‌گیرد مثل همین کار با اسلحه یا تمرینات نظامی و این‌ها. به نظر من که لازمه یک دختر همه این‌ها را بلد باشد. حالا چه با سربازی رفتن چه اینکه مثلاً یک دوره دیگر که زمان کمتری داشته باشد. من که از مسئولان خواهش دارم حتماً سربازی دخترها را تأیید کنند. فقط یک سربازی دخترانه نه پسرانه! منظورم این است که قوانین جدیدی بنویسند که مختص دختران سرباز باشد و مادخرها را با همان قوانین پسرها راهی سربازی نکنند. برای مثال قطعا مدل لباس سربازی دخترها باید متفاوت باشد ولی رنگش را هم تغییر دهند و ما را شبیه پسرها نکنند.»

فوقش اضافه خدمت می خورم

با چند تایی از دخترهایی که مشغول پینگ پنگ بازی کردن هستند هم، هم صحبت می شوم. لادن و ژاله خواهرهای دوقلویی هستند که هر روز یک ساعتی اینجا تنیس روی میز بازی می کنند. ژاله می گوید: «پنج خواهر هستیم که ما دوتا متولد سال ۸۷ و آخرین دخترها و آخرین فرزندان خانواده هستیم. من و خواهرم هر کاری که می کنیم با هم هستیم. اما بعید می دانم ما را با هم سربازی ببرند. فکرش را بکنید یکی مان برویم مثلا سمت غرب و یکی سمت جنوب! اصلا تحمل نمی کنیم. من یکی که حتما اشکم درمی آید و هر روز به فرمانده می گم تو رو خدا بذار برم خواهرم رو ببینم!» لادن هم می گوید: «اینکه شما می گید توی فضای مجازی سربازی رفتن دخترها رو مسخره می کنن. اتفاقا بعضی چیزهاش واقعی هست. من خودم دوست دارم همه وسایلم صورتی باشه! تازه یه لاک صورتی می خرم و روی اسلحه ام هم گل صورتی می کشم. فوقش اضافه خدمتم می خورم. بعدش هم حتما استوری می ذارم. راستی اجازه می دن گوشه بپریم یا باید یک جاساز خوب پیدا کنیم؟»

سربازی رفتن را دوست ندارم

راهی دانشگاه می شوم. امروز یک کلاس دارم که چند نفری از بچه هاسن و سالشان به سربازی رفتن می خورد: دهه هشتادی هستند. با حساب و کتاب من و قوانینی که برای سربازی رفتن پسرها وضع شده است، احتمالا اگر قرار به سربازی رفتن دخترها باشد، بالای چهل ساله ها را جایی نمی برند! مائده دانشجوی سال اول است و رشته ادبیات می خواند. با او هم صحبت که می شوم، می گوید: «من سربازی رفتن را دوست ندارم چون واقعا برام سخته که اون جور زندگی کنم. توی یک سالن با بقیه بخوابم و سر صبح بیدار بشوم و هر روز صبحگاه بروم. اصلا آدم قانون پذیری در این حد نیستم. فکر هم می کنم این امضاها به جایی نرسد چون از زیر سر یک عده پسر حسود بلند می شود که خودشان مجبور هستند سربازی ببرند! یکی نیست بگوید خب شما پسرها به سربازی نیاز دارید که یکم نظم و انضباط را یاد بگیرید، اما ما دخترها که مثل دسته گل زندگی می کنیم نیازی به این کارها نداریم.»

اینکه کارزار جمع کردن امضا برای سربازی رفتن دخترها به کجا خواهد رسید را نمی دانم ولی من هم مثل شیوا امیدوارم که اگر روزی قرار شد دخترها به سربازی بروند با قوانین دخترانه و زنانه راهی شوند نه اینکه با همان قوانین پسرانه و مردانه قرار باشد خدمت کنند



نگاه دنیا به سربازی رفتن دختران

حدود سال ۹۷ بود که یک بار دیگر موضوع سربازی رفتن دختران مطرح شد. برخی از مسئولان آن را مصداق یک شوخی دانستند. اما حالا که سرحرف باز شد بد نیست بدانید که در کشورهایمانند جمهوری چاد، چین، نروژ، سوئد، کوبا، کره شمالی،

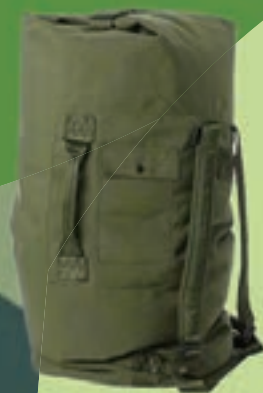
گرجستان، کیپ ورد، اریتره و امارات زنان باید به صورت اجباری به سربازی بروند. تعدادی از کشورها هم مانند آمریکا، مکزیک، نیوزیلند، کانادا، دانمارک، فنلاند، ایتالیا، تایوان و سوئیس به صورت داوطلبانه به سربازی می روند و از این میان تعدادی از این کشورها هم تبصره هایی برای این موضوع در نظر گرفته اند.

در میانمار تنها زنانی که ازدواج کرده یا طلاق گرفته و صاحب فرزند باشند از رفتن به سربازی معاف می شوند و در فنلاند از سال ۱۹۹۵ میلادی زنان می توانستند داوطلبانه به خدمت سربازی بروند و در ۴۵ روز نخست اعزام به آن ها فرصت داده می شود تا از ادامه این خدمت انصراف دهند و بعد از آن موظف به رعایت تمامی قوانین هستند و تنها دلایل پزشکی و بارداری آن ها را به طور موقت از انجام خدمت معاف می کند و در یونان هم زنان به عنوان متخصصان حقوق بگیر در ارتش به کار گرفته می شوند. اما موظف نیستند همچون مردان به خدمت سربازی بروند. در مکزیک و سوئیس نیز زنان به طور داوطلبانه می توانند به خدمت سربازی بروند.

بد نیست بدانید که مدت سربازی نیز برای دختران در جمهوری چاد یک سال، نروژ ۱۹ ماه، سوئد ۱۱ ماه، کوبا ۲ سال، کره شمالی ۷ سال، گرجستان یک سال، کیپ ورد ۲ سال، اریتره ۱۶ ماه و امارات ۹ ماه است.

ضرورت یک سربازی کاملا دخترانه

مینا حسینی پور، کارشناس ارشد جامعه شناسی، در این باره به ما می گوید: شاید خیلی ها فکر کنند دختران با سربازی رفتن مسئولیت پذیری می شوند و سخت گیری هایی که آنجاست باعث می شود با چالش های زندگی روبه روشوند. اما به نظر من این تصور چندان درست نیست؛ چرا که در مسئولیت پذیری افراد مسائل مختلفی دخیل هستند از ژن نهفته در درون افراد بگیرد تا شرایط خانواده، رفتار والدین و جریان جامعه پذیری و رشد در جامعه. با این توضیحات شاید تصور کنید که مخالف با سربازی رفتن دختران هستیم، ولی این طور نیست. دختران دهه هشتادی ما به رویدادهای جمعی نیاز دارند و شاید سربازی یک اتفاق خوب برای تبادل دیدگاه ها و نگاه های این نسل باشد. اگر دقت کنید دختران ما طرفدار گعده های مختلف دخترانه هستند که سربازی باور زن دخترانه یک پیشنهاد می تواند باشد. تنها نکته ای که باید مد نظر باشد این است که یادمان نرود که دختران را مانند پسران نباید به پادگان ها ببریم بلکه جنس سربازی رفتن آن ها باید متفاوت باشد چه از نظر کمی و تعداد ماه ها و چه از نظر کیفی و نوع آموزش ها. این حرف من به معنی آموزش نظامی ندادن به دختران نیست؛ چرا که زیاد دیده ام در فضای مجازی اسلحه به دست گرفتن دختران را به سخره می گیرند، بلکه منظور این است که نیازهای آتی دختران و پسران متفاوت است.



راضیه جوانمرد برای سومین سال متوالی،
باهنرش پیام رسیدن بهار را خواهد داد

یادآور مادران وطن



● **زهرا زنگنه** ابرای نوروز ۱۴۰۴، هنر، اصالت، حرفه و تجربه را در هم آمیخته است تا برای شهروندان مشهدی المان بسازد و در معابر شهر رونمایی کند. او در سومین سال حضورش در جشنواره استقبال از بهار، به اندازه ای به امور مسلط شده است که هر گوشه کارش را خودش بگیرد و به موقع نماد نوروزی اش را بسازد.

راضیه جوانمرد در جشنواره نوروزی امسال فضای مفهومی جذابی را برای کارهایش انتخاب کرده است و احتمالاً اگر آثارش در سطح شهر عبور کنید تحت تأثیر قرار می‌گیرید.

● مشهد، حرف اول را می‌زند

کار در شهر امام رضا (ع) را دوست دارد، فکر می‌کند آذین بستن و زیباسازی این شهر برای زائران و مجاوران حضرتش، حس و حال متفاوتی به او می‌دهد. شاید به همین دلیل است که برای سومین سال متوالی از فردوس به مشهد می‌آید تا در جشنواره استقبال از بهار طرح بدهد، آن‌ها را بسازد، رونمایی کند و برود.

● نمادی برای رمضان و نوروز

نوروز ۱۴۰۴ از راه رسیده است و احتمالاً در این ایام هم از کنار نمادهای نوروزی راضیه جوانمرد عبور می‌کنیم. او امسال هم تأیید و طرح را از مدیران شهری گرفته است تا برای اجرای آن‌ها راه بیفتد دنبال خرید تجهیزات و البته هماهنگی جو شکار و برشکار و... راضیه که در کارش منظم است و المان‌ها را سر وقت تحویل می‌دهد، وقتی با ما به گفت‌وگو می‌نشیند، یک کار را آماده و بسته بندی کرده است. او می‌گوید: نماد «عرش» یکی از طرح‌هایم بود که تأیید گرفت. این نماد القاب اعظم خداوند را نمایش می‌دهد. این القاب روی ترنج که اصالت ایرانی دارد به صورت نقش برجسته



یادداشت

نقش آفرینی بانوان در زیباسازی شهر

زینب سالاری مقدم، رئیس اداره هماهنگی مناسبت‌ها و آموزش شهروندی و دبیر ستاد مناسبت‌های شهرداری مشهد

● شهر مشهد با جمعیت بیش از ۳٫۵ میلیون نفر و میزبانی سالانه بیش از ۳۰ میلیون زائر می‌بایست از لحاظ زیرساخت، فضاسازی شهری و برنامه ریزی اقدامات فرهنگی و اجتماعی متناسب با زیست تمامی اقلش برنامه ریزی و مدیریت شود. حدود نیمی از این جمعیت را بانوان تشکیل می‌دهند و در این برنامه ریزی زیست پذیری شهر برای بانوان یکی از موضوع‌های مهم مدیران شهری بوده و هست.

حضور بانوان در بخش‌های مختلف مدیریتی، کارشناسی، اجرا و سایر بخش‌های مدیریت شهری تطفیف‌کننده و مکمل نگاه آقایان بوده و توانسته است به کمک این نگاه جزئی‌نگر، رویکرد ترمیمی یا همان رویکرد مدیریت شهرها با نگاه زنانه را توسعه دهد. در سال‌های اخیر یکی از موضوع‌های مهم در علم مدیریت، توسعه رویکرد مدیریت با نگاه زنانه است؛ چراکه بانوان می‌توانند با رعایت تمامی رویکردهای خشک و چهارچوب‌مند بوروکراسی مدار به انعطاف‌پذیری اقدامات در بخش‌های مختلف کمک کنند، چنان‌که در دوده گذشته حضور بانوان طراح، هنرمند و مهندسین فضای سبز و... سبب فضاسازی متفاوت و متناسب‌تر در فضاهای شهری شده است.

یکی از مهم‌ترین حوزه‌های نقش آفرینی بانوان در مدیریت شهری شهر مشهد، حضور پررنگ آنان در مدیریت، برنامه ریزی، طراحی و اجرای اقدامات مدیریت شهری در رویداد بزرگ استقبال از بهار در روزهای پایانی سال است. رویدادی که برنامه ریزی و سیاست‌گذاری آن از مرداد ماه هر سال در شهرداری مشهد آغاز می‌شود. از شروع این فرایند تا انتهای آن بانوان مختلفی در زمینه‌های گوناگون ذیل بخش‌های مختلف شهرداری از جمله: معاونت محیط زیست و خدمات شهری، معاونت فرهنگی و اجتماعی، معاونت عمران، حمل‌ونقل و ترافیک، اداره کل روابط عمومی و امور بین‌الملل با ما همراه و همکار هستند.

در طراحی فضای سبز شهری، بانوان هنرمند زیادی از سطح مدیریت تا سطوح اجرا، ذیل اداره کل بهبود محیط زیست شهری، سازمان پارک‌ها و فضای سبز و مناطق سبزده‌گانه با شهرداری مشهد همکاری دارند. در واقع قسمتی از طراحی و اجرای فضای سبز شهری که به صورت ویژه برای بهار در حال انجام است توسط بانوان انجام می‌شود. همکاران بانوی مادر مرکز تولیدات گیاهی شهرداری مشهد نیز حضور پررنگی در طراحی و تولید سازه‌های گیاهی همچون المان‌های توپواری و گل‌جای‌ها دارند. برنامه ریزی اقدامات ویژه برای بهار ۱۴۰۴ نیز در بوستان‌های بانوان تحت مدیریت مدیران بانوان انجام می‌شود. کاشت گل، بهسازی فضای بوستان، رنگ‌آمیزی میلمان بوستان و... نیز توسط همکاران بانو در این بوستان‌ها انجام می‌شود.

گفتنی است حضور بانوان در آغازین روزهای سال در ایستگاه‌های استقبال از زائر، غرفه‌های آموزشی آتش‌نشانی، مراکز اسکان موقت و اضطرار زائران و دیگر حوزه‌های فعالیتی شهرداری پررنگ و مؤثر بر کیفیت ارائه خدمات است.

دامنه فعالیت بانوان شهرداری در اقدامات استقبال از بهار در سطوح مدیریتی، برنامه ریزی و اجرا بسیار گسترده است و همه این تلاش‌ها برای داشتن بهاری زیبا، دلنواز و درخورشان زائر و مجاور آقا علی بن موسی الرضا (ع) انجام می‌شود.

یکی از مهم‌ترین بخش‌های فعالیت بانوان در روزهای منتهی به سال، حضور بانوان هنرمند در طراحی و اجرای اقدامات نوروزی است. این گروه از هنرمندان به صورت پررنگ در بحث طراحی المان‌های جدید (فضای سبز و فرهنگی و هنری) و بازپیرایی المان‌های قدیمی و طراحی و اجرای نقاشی‌های دیواری فعال هستند.

سابقه فعالیت بانوان در بحث همکاری با مدیریت شهری در قالب ارائه طرح‌ها و ایده‌ها به شروع این فعالیت در مشهد برمی‌گردد و در سال‌های اخیر به ویژه یک دهه گذشته این حضور پررنگ، به زیباتر شدن شهر کمک شایانی کرده است. پیش از این ارائه طرح و تولید این المان‌ها و نقاشی‌های دیواری بیشتر توسط آقایان انجام می‌شد و مادر سال‌های اخیر شاهد پیشرفت خوب بانوان در این حوزه هستیم تا جایی که نه تنها طراحی بلکه ساخت و اجرای بسیاری از آنان توسط بانوان انجام می‌شود.

امید است که بتوان برگرفته از فرهنگ غنی ایرانی اسلامی، شاهد حضور زنان شایسته در جایگاه‌های مختلف تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیری در ساخت سیاست‌گذاری و برنامه ریزی موضوع‌ها و چالش‌های زنان در فضاهای شهری باشیم.



بانوی هنرمند شهرمان، برای چهاردهمین سال متوالی، المان های نوروزی اش را به سطح شهر می آورد

نمادسازی هنری و معنوی

● **زنگنه** | یک دستش به قلم مو است و یک دستش به شیشه های رنگی، یک چشمش به صفحه گوشی و طرحش و یک چشمش به کاری که می سازد، این روزها حسایی سرش شلوغ است که زیباترین بهار برای شهر و زیباترین کارنامه هنری را برای خودش بسازد. الهه حصاری یک بار دیگر در زمستان به تلاطم افتاده تا المان های نوروزی بسازد و توجه ها را به هنرش جلب کند. او بیش از یک دهه است در این مسیر قدم گذاشته و هر ساله طرحی نو در می اندازد و به بهار شهر، زیبایی مضاعفی می دهد.

● سهمی از بهار مشهد

اولین فرصت او نوروز ۱۳۹۰ بود، فرصتی که از آن بهترین استفاده را کرد، دانش آموخته رشته ارتباط تصویری در شهر ما، چنان هنرش را با طراحی المان به رخ کشید که در همان اولین دوره، طرح هایش پذیرفته شد و برای ساخت آن دست به کار شد. از آن زمان تا کنون همیشه زمستان های او به سرشلوغی و المان سازی می گذرد. حالا او در این کار متخصص شده است و می داند چه طرح هایی ارائه کند که مورد استقبال داوران قرار گیرد و چطور آن ها را بسازد به چشم شهروندان بیاید.

الهه حصاری درباره شاخص ترین کارهایش در این سال های می گوید: «آوای بهار، پرندۀ های فیروزه ای، پرنندگان بهاری، بی بی سبزه بیچ، مشهد، شهرگران سنگ ها و چند اثر دیگر، المان هایی بوده اند که ساخته ام و در این سال ها حس خوبی به من داده اند، چون هم از طرف مردم دیده شدند و هم باعث شدند در بهاری شدن حال و هوای شهر، سهمی داشته باشم».

● یادآوری دوست داشتن طبیعت

بانوی هنرمند مشهدی، امسال مجوز ساخت سه ایده اش را از دبیرخانه جشنواره گرفته است. ایده هایی که هر کدام گوشه ای از شهر را زیبا خواهند کرد، از مرکز گرفته تا جنوب غربی. «طبیعت و درختان»، یکی از کارهای الهه است که قرار است دائمی باشد و او این المان را به سفارش سازمان پارک های سازد، «طبیعت و درختان» قرار است به مایادآوری کند که بیشتر از گذشته مواظب طبیعت و درختان باشیم و با رفتار خود به آن ها آسیب نرسانیم. این المان که چهره ای بهاری هم دارد، در بولوار آیت... هاشمی رفسنجانی نصب خواهد شد و از فلز گرفته تا چوب و گل در ساخت آن استفاده می شود. بانوی هنرمند شهرمان توضیح می دهد: «در حال و هوای شروع بهار، سعی داریم با این المان، تأثیر مفهومی بر فضای شهر بگذاریم تا دغدغه شهروندان نسبت به محیط زندگی شان بیشتر شود».

● المانی با هویت مذهبی شهر مشهد

المان «دو چرخه» دیگر نماد نوروزی ای است که الهه حصاری به خیابان های شهر خواهد آورد، این المان قرار است پیام هوای پاک را برای شهروندان داشته باشد. الهه می گوید: «در طراحی این المان بخشی از کار، دو چرخه را نمایش می دهد و بخشی از نماد هم ابرها و هوای پاک را که ما حاصل استفاده شهروندان از دو چرخه است. این المان که با فلز، شیشه و... طراحی و اجرا می شود در ملک آباد نصب می شود تا مردم را تشویق به استفاده از حمل و نقل پاک کند». در نهایت مروری داریم بر متفاوت ترین المانی که الهه حصاری در سال های اخیر ساخته است. اثر متمایز که هم زمان با ماه مبارک رمضان و شب های بابرکت قدر، فضایی معنوی را در اطراف حرم مطهر ایجاد خواهد کرد. «گذر پیرغلامان» به همت این بانوی هنرمند و گروه پای کارش مراحل پایانی کار را سپری می کند و در آستانه نوروز در ره باغ حضرت زهرا (س) به نمایش در خواهد آمد. این اثر هنری و معنوی متناسب با هویت مذهبی شهر مشهد و ارادتمندان خاندان اهل بیت (ع) طراحی شده است و قرار است با گچ، فلز، رنگ و... در کنار دو اثر دیگر الهه حصاری ساخته شود.



نمایش داده می شود.

«عرش» یک فضای دایره ای بزرگ است که قطری حدود ۵ متری دارد. در مرکز آن «... جل جلاله» قرار می گیرد و سایر اسما حول آن قرار می گیرند. طبق صحبت این بانوی هنرمند، انتخاب این نماد با توجه به تقارن نوروز با ماه مبارک رمضان و شب های قدر انجام گرفته است. در این شب ها ما در دعاها و نیایش های خود بارها این صفات را برای توسل به زبان می آوریم. او می گوید: در قرآن ۹۹ اسماء حسنی پروردگار را داریم که تعدادی از آن ها را با نقش ترنج و مواد و هنرهای مختلف نمایش داده ایم.

در ساخت المان عرش از نقاشی گرفته تا جوشکاری، برشکاری و پتینه کاری استفاده شده است و یک تیم چهار نفره برای اجرای آن دور هم آمده اند.

● «راز ناگفته سربند» را می سازم

راضیه جوانمرد، امسال نمادی را به خیابان های شهر می آورد که احتمالاً همه ما را تحت تأثیر قرار خواهد داد. او «راز ناگفته سربند» را می سازد. المانی که با الهام از روزهای دفاع مقدس، در ملک آباد به نمایش در خواهد آمد.

راضیه تعریف می کند: المان «راز ناگفته سربند»، سازه دو دست را نمایش می دهد که در حال بستن پیشانی بند خواهند بود. این دست ها یادآور دستان مادران شهداست. از نظر من، بزرگ ترین قلب های دنیا متعلق به مادران شهداست که روزی جگرگوشه خود را برای دفاع از وطن بدرقه کردند و به این خاطر این نماد را ساختم، چون فکر می کنم جایگاه مادران شهدا کمتر از شهادت نیست و آن ها مادران وطن هستند. این المان ارتفاعی ۴،۵ متری دارد و در ساخت آن مجسمه سازی، پتینه کاری، قالب ریزی و... به کار گرفته شده است.

المان نوروزی میدان جانباز، هویت شهری را
برای مخاطبان به تصویر می‌کشد

پیوند شهر و شهروند در «گذر هنر»

● **زنگنه** | سرشلوغی‌های پریساگره خورده با اسفند، روزهای پایانی سال و نوروز، اما نه از سر خانه تکانی و خرید و کارهای معمول بقیه آدم‌های شهر. او در این روزها، ذره ذره هنری که آموخته و تجربه ای را که دارد با همراهی رفقایش جوش می‌دهد تا یک اثر هنری بسازد و قاب کند به درود یوار این شهر. پریسا، شهروندی است که به وقت زمستان علاوه بر خانه تکانی باید به فکر شهرتکانی هم باشد. حالا سر همین موضوع، هشت سالی می‌شود که در زیبایی نوروزی شهر، ایفای نقش می‌کند. امسال هم پریسا عطاپور با یک کار دهان پرکن وارد معرکه استقبال از بهار شده است و زمستان سرد ۱۴۰۳ را با طرح و ایده و اجرا برای خودش و همکارانش گرم کرده است. المان نوروزی امسالش «گذر هنر» است؛ کاری که هر هگزری را متوقف می‌کند تا تأملی در وجهه‌های این اثر داشته باشد.

● با «پناهم بده» آمدم

مانند خیلی از سازندگان المان‌های نوروزی، معماری خوانده است و چند سالی است که سنگ، چوب، آهن، پلاستیک و... را سرهم می‌کند تا هم پای طبیعت در گوشه و کنار شهر، نوید رسیدن بهار را به شهروندان شهر به پشت بدهد. نمی‌دانم شما کدام کارش را در ذهن دارید، اما وقتی برای من از ساختن سروهای میدان بسیج و پهنه کودک میدان جانباز گفت، خاطرات آن ها و گذشتن از کنارشان پیش چشمم رژه رفت. ذوق هنری این بانوی طراح حوزه‌های خلاق شهری در آغاز راه چهارمین دهه زندگی‌اش زیبایی آفرین است. به همین واسطه است که او در این سال‌ها در جشنواره‌های استقبال از بهار ثابت قدم بوده و همیشه یکی دو طرحش از داوران تأیید اجرا را گرفته است. پریسا عطاپور می‌گوید: «ساخت المان‌های نوروزی را از نوروز ۱۳۹۶ شروع کردم. اولین کارم در میدان بسیج نصب شد و همان جا هم ماندگار شد. دو تا سرو با هویت امام‌رضایی ساختم که عنوانش «پناهم بده» بود.»

● هنر در خدمت هویت شهری

پریسا عطاپور، بهمن و اسفند شلوغی را سپری کرده است. وقتی او را بالای سر پروژه‌اش می‌بینیم، پر جنب و جوش است و از این سوله به آن سوله می‌رود تا نماد نوروزی‌اش را به موقع برساند. او هم زمان با بهار، متفاوت‌ترین کار خود را به میدان معروف شهر می‌آورد. پریسا «گذر هنر» را در میدان جانباز نصب خواهد کرد که در نوع خود کم‌نظیر است و مورد مشابهی ندارد. او می‌گوید: گذر هنری در میدان جانباز به نمایش درمی‌آید. برای اولین بار این طرح در کشور اجرا می‌شود و دارای دو مسیر است. یک مسیر به هنر نقاشی اختصاص دارد و یک مسیر هم خاص خوشنویسی است. به گفته بانوی هنرمند مشهدی، این دو گذر به روی هم قرار خواهند گرفت تا بخشی از تاریخچه هنری شهرمان را به تصویر بکشند.

در «گذر هنر» میدان جانباز قرار است بخشی از این هویت زنده شود و ارتباط شهر و شهروند تقویت شود. خالق این اثر می‌گوید: «فرهنگ و هنری توانند نقش مهمی در ایجاد پیوند ها و احیای هویت شهری ایفا کنند. مادر این المان سراغ بخش هنر رفته ایم و اقدامی هویتی در این خصوص را عملی کرده ایم.»

● بازخوانی هنر و هویت شهری

«گذر هنر» نوروزی میدان جانباز قرار نیست یک مسیر باشد برای نمایش چند نقاشی و اثر خوشنویسی، بلکه برای تمام فضاهای آن تحقیق و پژوهش شده است. پریسا تعریف می‌کند: «برای ایجاد فضا نگاهی به گذشته داشته ایم تا علاوه بر نمایش آثار هنری، تاریخ را با بازخوانی کنیم و گذشته این هنرها یادآوری شود.»

در مسیر نقاشی «گذر هنر»، تصاویری از نقاشی‌های حمام مهدی قلی بیگ نمایش داده خواهد شد. عطاپور می‌گوید: «این مجموعه نقاشی‌های قدیمی فوق العاده‌ای دارد و نشان می‌دهد مشهد در زمینه هنرهای تصویری شهر زنده‌ای بوده است.» برای مسیر خوش نویسی، مسجد گوهرشاد به عنوان مبدأ آثار انتخاب شده است. این مجموعه تاریخی یکی از غنی‌ترین نمونه‌های خوش نویسی در مشهد و ایران است. عبور هر شهروندی از «گذر هنر» نوروزی این موضوع را در ذهنش مجسم خواهد کرد که در دل این شهر یک هویت و فضای هنری زنده وجود دارد. هنرمند خلاق شهرمان در بیان جزئیات می‌گوید: در مسیر نقاشی، چهار پهنه داریم. در ورودی هر پهنه، یک خوانش از حمام داریم و در کنار ۱۶ نقاشی حمام، ۳۲ نقاشی معاصر نمایش داده خواهد شد. در گذر خوشنویسی، ۶ پهنه طراحی کرده ایم. در ورودی هر پهنه، یکی از آثار خوشنویسی مسجد گوهرشاد نمایش داده می‌شود و در ادامه مسیر با بقیه کارها روبه‌رو می‌شویم.

بانوی هنرمند شهرمان، سعی کرده با
خلق اثری نوروزی، به محضر شهدا عرض ارادت کند

«لاله‌های سرخ» بر قبور بی‌نشان

● **زنگنه** | در بهار طبیعت «لاله‌های سرخ»، هم سراز زمین برمی‌آورد اما این بار نه در میان دشت و دمن، بلکه در همین حوالی خانه و زندگی ما. جایی در مرکز شهر، سرخ و سبزشان به میادین و معابر زیبایی می‌بخشد، حتی شاید زیباتر از لاله‌های دامنه کوه‌های هفت حوض. این لاله‌ها، گل‌هایی مصنوعی هستند که با ترکیبی از هنرها و به دست بانوی هنرمند شهرمان و همکارانش در میدان مرکزی شهر خودنمایی می‌کنند. «لاله‌های سرخ» را حوریه معزز طراحی و اجرا کرده است؛ نمادی زیبا و باشکوه که برای استقبال از بهار به میدان شهدا آورده شده است تا بر فراز طبقه فوقانی قبور مطهر شهدای گمنام نصب شود.

● رسیدن از خط و نقاشی به حرفه گرافیک

روزهایی که ما با حوریه خانم هم کلام می‌شویم، او در کارگاهی در حاشیه شهر مشغول مهیا کردن المان «لاله‌های سرخ» است. وقتی شمالی مطلب را می‌خوانید، نمادش در شهر خودنمایی می‌کند و خودش هم بعد از چند ماه کار، احتمالاً در حال استراحت است. او می‌گوید: «برای برنامه استقبال از بهار نوروز ۱۴۰۴، چهار طرح ارائه دادم که خوشبختانه «لاله‌های سرخ» از میان آن‌ها تأیید شد و این روزها کارهای اجرای آن پیش می‌رود.»

● خلق اثر «نقاره‌زن» بر دیوار شهر

این اولین هنرنمایی حوریه خانم در فضای شهری نیست. او پیش از این با هنر نقاشی خود چشمان ما را با زیبایی‌های این هنر آشنا کرده است. شاید در شهر با نقاشی‌هایش روبه‌رو شده ایم و شاید هم در بیلاقیات طرجه از کنار آثارش عبور کرده ایم. معزز درباره این سابقه کاری می‌گوید: «در این مدت تمرکز بیشتر بر نقاشی بوده است، به همین خاطر نقاشی‌هایی را در طرجه اجرا کرده‌ام و در مشهد هم آثاری داشته‌ام. متفاوت‌ترین کارم در بولوار شهید صیاد شیرازی بود که یک اثر درباره حضرت رضا (ع) با عنوان «نقاره‌زن» کشیدم. فکر کنم پانزده سالی می‌شود که نقاشی‌های شهری می‌کشم.»

● سبز و سرخ با تزئین کاشی

ایده «لاله‌های سرخ» از گذر حوریه بر مزار شهدای گمنام در میدان شهدا شکل گرفت. جایی که بی‌نشان بودن این مقبره ذهن بانوی هنرمند شهرمان را به سمت و سویی برد که این ایده را مطرح کند. حالا از پس آن تفکر و ارادت این بانو به شهدا، المان نوروزی «لاله‌های سرخ» متولد شده است. او می‌گوید: «گل لاله در فرهنگ ما نماد مردان و زنانی است که برای دین و میهن از خود گذشتگی کرده‌اند. پس المان خودم را با الهام از این گل زیبا طراحی کردم.» حوریه معزز ادامه می‌دهد: «همه ما به شهدا و ایثارگران کشورمان مدیون هستیم. من سعی کردم با هنرمند بخشی از این دین را ادا کنم.»



بهار خودت باش

یک بسته پیشنهادی برای سالی که می‌تواند سرشار از برنامه و خودسازی باشد



چگونه شادی نوروز را با روزه‌داری رمضان بیامیزیم و سالی سرشار از رشد درونی، خانواده‌ای منسجم و روحیه معنوی بیافرینیم؟

نقشه‌ای معنوی از رمضان برای تمام سال



● مریم احمدی | نوروز امسال، نه فقط بوی جوانه‌های تازه، که عطر آسمانی ماه میهمانی خدا را با خود می‌آورد؛ تقارنی مبارک که گویی زمین و آسمان دست به دست هم داده‌اند تا نقشه راهی برای «نو شدن درون» ترسیم کنند. این پیوند شگفت فرهنگ و معنویت، چگونه می‌تواند سکوی پرتابی برای خودسازی فردی و خانوادگی ما باشد؟ از تلفیق آیین‌های نوروزی با مناجات‌های سحرآمیز و نقش سفره هفت‌سین آمیخته با قرآن در تعالی روح، در گفت‌وگو با دکتر نرگس موحدی، عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان، به دنبال پاسخی کاربردی برای این پرسش بودیم. آواز هنر تبدیل عادت‌های نوروزی به فرصت‌های معنوی می‌گوید: از برنامه‌ریزی برای خواندن یک آیه قرآن کنار هر سفره تا طراحی چالش‌های خانوادگی روزه‌داری با طعم شیرینی‌های عید. آنچه در ادامه می‌خوانید، نقشه‌گنجی است برای تبدیل این هم‌زمانی طلایی به موتور محرک رشد سالی سرشار از خویشتن‌داری و شادی.

این استاد حوزه و دانشگاه توضیح می‌دهد: «ماه مبارک روح و روان است. روزه‌داری نه تنها به سلامت جسم کمک درونی و تقویت ایمان می‌انجامد. در این ماه، تمرین صبر، باروزه‌داری، می‌تواند از غیبت، دروغ و دیگر رفتارهای ناشایست برای تمرین فضیلتی مانند مهربانی، همدلی و کمک به دیگران موحدی می‌گوید: «هم‌زمانی نوروز و ماه رمضان، فرصت در این ایام، می‌تواند هم از لحظات شاد و مثبت نوروز لذت مثال، در کنار دید و بازدیدهای نوروزی، می‌تواند زمان‌ها اختصاص داد. این تعادل بین شادی و معنویت، به زندگی ترکیبی از این دو جنبه است.»

دریچه‌ای به معنویت فراتر از یک ماه

او به دعاها و مراسم ماه رمضان نیز اشاره می‌کند و می‌گوید: «ماه رمضان، ماه عبادات جمعی است. نمازهای جماعت، دعاها و معنوی و مراسمی و مراسم قرآن خوانی در این ماه اهمیت ویژه‌ای دارند. این عبادات جمعی نه تنها به تقویت ایمان کمک می‌کنند، بلکه روحیه همدلی و مشارکت را نیز تقویت می‌کنند. از این فرصت می‌توان برای ایجاد عادت‌های نیکو مانند خواندن نماز اول وقت، تلاوت روزانه قرآن و انجام دعاها و مستحبات استفاده کرد. این عادت‌ها می‌توانند در طول سال ادامه یابند و به زندگی نظم و معنویت ببخشند. ماه رمضان، زمان مناسبی برای تفکر و مرور عملکرد سال گذشته است. با بررسی نقاط قوت و ضعف خود، می‌توان برای سال جدید برنامه‌ریزی دقیق‌تری داشت. اهداف معنوی مانند افزایش دانش دینی، تقویت رابطه با خدا و بهبود اخلاق فردی را می‌توان در کنار اهداف مادی در نظر گرفت. این برنامه‌ریزی، به زندگی جهت و هدف می‌بخشد و به ما کمک می‌کند تا به سوی رشد و تعالی گام برداریم.»

عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان اضافه می‌کند: «در ماه رمضان، دعاها و مناجات‌هایی مانند دعای ابو حمزه ثمالی، دعای سحر و دعای افتتاح اهمیت ویژه‌ای دارند. این دعاها، سرشار از مفاهیم عمیق معنوی هستند و به ما کمک می‌کنند تا به درونی‌ترین لایه‌های وجود خود دست یابیم و با خداوند ارتباط عمیق‌تری برقرار کنیم. خواندن این دعاها، به تقویت ایمان و خودسازی کمک می‌کند و می‌تواند به عنوان بخشی از برنامه روزانه در سال جدید نیز ادامه یابد.»

فرصتی طلایی برای تلفیق شادی و معنویت در سال نو

دکتر موحدی در ابتدا با اشاره به هم‌زمانی نوروز با ماه مبارک رمضان می‌گوید: «هم‌زمانی جشن باستانی ایرانیان با ماه مبارک رمضان، ماه میهمانی خدا، فرصتی استثنایی برای خودسازی و برنامه‌ریزی معنوی در سال جدید است. این تقارن زیبا، تلفیقی منحصر به فرد از سنت‌های دیرینه فرهنگی و فضایل معنوی را به ارمغان می‌آورد و زمینه‌ساز ایجاد تعادلی سازنده بین جنبه‌های مادی و معنوی زندگی است. این هم‌زمانی نه تنها به ما یادآوری می‌کند که زندگی ترکیبی از شادی و معنویت است، بلکه فرصتی برای بازنگری در اهداف، اصلاح رفتارها و تقویت ارتباط با خداوند فراهم می‌کند. با استفاده از این فرصت طلایی، می‌توان سال جدید را با نیتی پاک و برنامه‌ای معنوی آغاز کرد.»

ایشان یادآور می‌شود: «نوروز به عنوان آغاز سال جدید، همواره نماد نو شدن، شادی و امید بوده است. این جشن باستانی، فرصتی است برای تجدید نظر در اهداف و برنامه‌های زندگی و شروع فصل جدیدی با انگیزه‌های تازه. در کنار جنبه‌های فرهنگی و اجتماعی نوروز، می‌توان از این زمان برای تعیین اهداف معنوی نیز استفاده کرد. اهدافی مانند افزایش عبادات، تلاوت قرآن، کمک به نیازمندان و اصلاح رفتارهای فردی. نوروز به ما یادآوری می‌کند که زندگی فرصتی برای رشد و تعالی است و می‌تواند با برنامه‌ریزی دقیق، به سوی اهداف متعالی گام برداشت.»



یادداشت
در گفت و گوی شهر بانو بایک استاد دانشگاه بررسی شد؛
راهی که زنان برای رسیدن به احسن الحال باید طی کنند

● **آمنه مستقیمی** برای ماکه بهار طبیعت و نوروز رارستا خیز هر ساله عالم و جلوه‌ای از معاد می‌دانیم، آمدن بهار صرف تغییر و نوشدن فصلی از فصول چهارگانه نیست، بلکه فرصتی است برای اندیشیدن در خود و عالم. اینکه وقتی طبیعت و عالم نبات این طور مسیر رشد و کمال و نوشدن را طی می‌کنند، ماکه اشرف مخلوقاتیم چرا درس نگیریم و با این تحولات برای رسیدن به احسن الحال همراه نشویم. در بررسی راه‌های نوشدن و خودسازی معنوی در این آغازین روزهای سال با فرزانه حکیم زاده، استاد حوزه و دانشگاه، گفت و گو کرده‌ایم.

بانوان چگونه می‌توانند از این فرصت پیش آمده، برنامه خودسازی یک سال آینده را پیش‌بینی و اجرا کنند؟

باید توجه داشت خودسازی و استفاده مطلوب از فرصت‌هایی همچون هم‌زمانی و تقارن بهار طبیعت و رمضان زنانه یا مردانه نیست بلکه برای همه فرصت است تا بانگاه به نوشدن طبیعت و عالم و نیز معنویتی که رمضان المبارک به ارمغان آورده، فرصت رشد و کمال را برای خود فراهم کنند. پیامبر (ص) در ابتدای ماه رمضان توصیه‌هایی به منظور خودسازی مؤمنان ایراد می‌کردند. ایشان می‌فرمایند: «ماه رمضان ماهی پر از برکت و رحمت است و همه لحظات آن می‌تواند منشأ خیر و برکت باشد، این ماه به سمت شمارور کرده و بهتر است از این فرصت استفاده کنید.» رسول گرامی اسلام (ص) در ادامه درباره نحوه استفاده از این ماه و اعمال آن می‌فرمایند: «وقتی کسی در این ماه روزه می‌گیرد باید دقت داشته باشد روزه فقط خودداری از خوردن و آشامیدن نیست بلکه روزه واقعی یعنی اینکه انسان همه اعضا و جوارح خود را به روی گناه ببندد.» درباره این سفارش پیامبر اکرم (ص) می‌توان برای بانوان حساب ویژه‌ای باز کرد، به ویژه برای بانوانی که بیشتر در منزل هستند و می‌توانند زمان بیشتری را به رشد روحی معنوی خود در ماه مبارک اختصاص دهند. به ویژه اینکه امسال دهه پایانی ماه مبارک رمضان هم که نسبت به استفاده از آن بسیار سفارش شده، با تعطیلات نوروز هم‌زمان است و چه خوب که بانوان ما از این فرصت ابتدای سال و معنویت رمضان برای شروع یک برنامه خودسازی استفاده کنند.

چه تغییرات جزئی در سبک زندگی به بانوان فرصت این خودسازی را می‌دهد؟

فرصت تعطیلات نوروز و حضور بیشتر در خانه و بین خانواده باید به گرم کردن این کانون و زمینه‌سازی برای رشد خود و خانواده اختصاص یابد، نه آنکه خدای ناکرده به گشت و گذاری حاصل در فضای مجازی و گفت و گوهای بی حاصل بگذرد؛ بنابراین توصیه پیامبر (ص) خوب است در این فرصت هم‌زمان نوروز و رمضان، بانوان به تلاوت قرآن، ذکر و دعا مشغول شوند. در آموزه‌های دینی ما بسیار توصیه شده که زیاد صحبت کردن دل راتاریک می‌کند، چون وقتی زیاد صحبت می‌کنیم، قطعاً سخنان بی‌هوده هم به زبان می‌آوریم. باید توجه داشت لازمه زیاد صحبت کردن دیگر این نیست که انسان مخاطبی را پیدا کند، بلکه می‌توان در خانه بود و با تلفن یا چت مبتلا به این آسیب‌ها صحبت‌های بی حاصل ممکن است بستر ساز گناهانی مثل غیبت، دروغ و تهمت شود؛ پس بهتر است که در این فراغت بهاری و فرصت پیش آمده برای خلوت و بازنگری در خود، بانوان با خود عهد کنند که تا جایی که می‌توانند نسبت به صحبت کردن و مقدار آن مراقبت داشته باشند و حساب شده و محدود و از فضای مجازی استفاده کنند تا قلبشان دچار غفلت نشود و نسبت به ذکر خدا اشتیاق خود را از دست ندهند.

بازنگری درباره استفاده از فضای مجازی و حضور هدفمند و زمان بندی شده در شبکه‌ها و پیام‌رسان‌ها، چطور به رشد معنوی و تعالی روحی زنان کمک می‌کند؟

وقتی در استفاده از تلفن همراه و فضای مجازی زمان بندی خاصی داشته باشیم، خود به خود این توفیق برای ما حاصل می‌شود که هم قرائت قرآن و هم ذکر دعا‌های روزانه وارد شده از معصومین (ع) را در دستور کار خویش قرار دهیم. خوب است ساعتی را به تفکر و اندیشیدن اختصاص دهیم به اینکه با عمر و ساعت‌های زندگی خود چه معامله‌ای می‌کنیم و چه کنیم تا در سال پیش رو، از گذشته عبرت بگیریم و با خودسازی مسیر رشد را طی کنیم.

با توجه به سنت قرآنی صلح رحم در نوروز و تقارن آن با ماه رمضان، بانوان می‌توانند با تهیه افطاری و سحری برای خانواده و اقوام و ایجاد فرصت صلح رحم با افطاری‌های ساده و صمیمی، هم‌اجرو ثواب ببرند و هم فضای صمیمیت را بر فضای خانواده و روابط خویشاوندی حاکم کنند. خوب است بانوان ما از این فرصت‌های محدود حتی به قدر دید و بازدید نوروز برای انجام آنچه مورد رضایت خداوند است، استفاده کنند. مبادا به اسم مهمانی عید، حدود الهی و مرزهای روابط محرم و نامحرم کنار گذاشته شود. حالاکه با روزه‌داری، مناجات و ذکر و یاد خدا طهارت قلبی حاصل شده و این فرصت مهیا است، بانوان ما می‌توانند عبادات خالصانه بیشتری داشته باشند و معنویت و طهارت قلب را در خود افزایش دهند. هر چه رعایت حدود الهی بیشتر باشد، طهارت قلب هم بیشتر خواهد شد و در نتیجه آن افراد، خانواده و جامعه هم پویاتر و سالم‌تر خواهند بود. رعایت حدود الهی و سالم‌سازی روابط در رفت و آمدهای خانوادگی و دید و بازدیدهای نوروز در این باره اثرگذار است.

این خودسازی و طهارت قلب که بانوان به دست می‌آورند چقدر خانواده و جامعه را بهره‌مند می‌کند؟

این مهم تأثیر بسیار زیادی دارد. زنان و مادران ما اگر اهل خودسازی، تقوا، طهارت و معنویت باشند، قطعاً جامعه‌ای سالم خواهیم داشت. زنان به عنوان نیمی از بدنه مؤثر اجتماع نقش مؤثری در رشد و تعالی یا خدای ناکرده سقوط و تباهی آن دارند. وقتی بانوان با خودسازی و داشتن برنامه معنوی و الهام از آموزه‌های دینی و قرآنی بتوانند در نقش همسری و مادری خوش بدرخشند و خانواده‌ای سالم را تشکیل دهند، قطعاً به سلامت خانواده و جامعه هم کمک می‌کنند، چون بنا بر تصریح بزرگان، بخش عمده رسالت خانواده سالم که عنصر اصلی در ساخت جامعه سالم است بردوش زنان است. زنانی که برای خودسازی و رشد معنوی برنامه دارند و از فرصت‌هایی همچون رمضان و بهار طبیعت برای این مهم استفاده و برنامه‌ریزی می‌کنند.

پالایش روح در آینه سنت و شادی

رمضان، ماه روزه‌داری و تقوا، فرصتی بی نظیر برای پالایش ک می‌کند، بلکه با کنترل نفس و دوری از گناهان، به تصفیه بخشش و کنترل خواسته‌های نفسانی به اوج خود می‌رسد. بیست و دوی کرد و به پالایش روح پرداخت. این ماه، فرصتی به دیگران که می‌توانند به زندگی معنویت و آرامش ببخشند. «تی است برای تلفیق سنت‌های فرهنگی با فضایل معنوی. ت برد و هم از فضای معنوی رمضان بهره جست. به عنوان بی را به عبادت، تلاوت قرآن و انجام دعا‌های مستحبی س عمق و غنای بخشد و به ما یادآوری می‌کند که زندگی

نقشه راهی برای زندگی گرم‌تر و عمیق‌تر

گی تأکید می‌کند: «نوروز و ماه رمضان، هر دو فرصت‌هایی برای به برای تقویت روابط خانوادگی از آن‌ها بهره ببرند و علاوه بر ایجاد بود در این ایام، از حضور بیشتر خانواده کنار هم استفاده کنند و به عبادت پرداختند. در مراسم معنوی شرکت کرده و با همدلی ی سرشار از آرامش و معنویت ایجاد کنند. این تقویت روابط، به سمیمیت می‌بخشد و به ما یادآوری می‌کند که خانواده، پایه‌ای می معنوی است.» دکتر موحدی در پایان به برنامه‌های کاربردی بهره بردن بیشتر از این ایام به کار بست، اشاره می‌کند و می‌گوید: به دنبال تغییر و تحول درونی هستند، منابع و برنامه‌های آموزشی دارد که می‌تواند به آن‌ها در این مسیر کمک کند. این منابع شامل وی، یادگست‌های آموزشی، دوره‌های آنلاین و برنامه‌های عملی حمد شجاعی از استادان مطرح در حوزه خودسازی و معنویت ست‌های ایشان به موضوعاتی مانند خودشناسی، تقویت ایمان، د و زندگی معنوی می‌پردازد. محتوای این یادگست‌ها به زبان ساده می‌شود و برای کسانی که به دنبال تغییر درونی هستند، بسیار ید است. استاد مصطفی امینی خواه نیز از استادان برجسته در حوزه اخلاق و خودسازی هستند. یادگست‌های ایشان بر مباحثی مانند تهذیب نفس، تقویت رابطه با خداوند و بهبود اخلاق فردی تمرکز دارد و می‌تواند به عنوان منبعی ارزشمند برای خودسازی استفاده شود.»



سه گانه طلایی خود مراقبتی:

وقتی جسم، روان و معنویت در مسیر توسعه فردی هم سفر می‌شوند

معماری وجود در هم پوشانی نوروز و رمضان



مریم احمدی | هم‌زمانی شکفتن نوروز با زمزمه‌های روحانی رمضان، تنها یک تقویم تصادفی نیست؛ این پیوند مقدس، نقشه راهی است برای «بازآفرینی خویشتن». اما چگونه می‌توان از این هم‌آوایی کم‌نظیر طبیعت و معنویت، به عنوان اهرمی برای خودمراقبتی هوشمندانه بهره برد؟ پاسخ رانه در کلیشه‌های رایج، که در سه پایه هستی شناختی جسم، روان و معنویت باید جست و جو کرد؛ سه ستونی که دکتر سید محمد رضا ناظمی، روان‌شناس برجسته و استاد دانشگاه، آن‌ها را مثلث طلایی تاب‌آوری انسان می‌نامد. او معتقد است که خودمراقبتی، هنر تبدیل روزمرگی به آیین رشد است؛ سوختی که نه از انگیزه‌های زودگذر، که از آگاهی ساختاریافته به سه بال سلامت جسمی، تعادل روانی و عمق معنوی می‌جویند. رمضان روزه‌داری و نوروز نوشدن، دوروی یک سکه‌اند؛ یکی نظم وجود می‌آموزد و دیگری، جسارت دگرگونی، برای واکاوی این سه‌گانه طلایی و کشف نقشه عملیاتی خودمراقبتی در گفت‌وگو با دکتر سید محمد رضا ناظمی، مشاور و روان‌شناس، با ما قدم بردارید؛ سفری از جنس بازتعریف خویشتن.

۱

خودمراقبتی چگونه می‌تواند به عنوان اولین گام در مسیر خودسازی و توسعه فردی عمل کند؟

خودمراقبتی اولین و ضروری‌ترین گام در مسیر خودسازی است، زیرا بدون مراقبت از خود، انرژی و توان لازم برای رشد و پیشرفت را نخواهیم داشت. این مفهوم و به تعبیری مثلث طلایی تاب‌آوری انسان سه جنبه اصلی دارد که باید در اولویت قرار بگیرند:

• **خودمراقبتی جسمی:** خواب کافی، تغذیه سالم، ورزش منظم و مراقبت از سلامت جسمانی باعث افزایش انرژی و تمرکز می‌شود.

• **خودمراقبتی روانی:** شامل مدیریت استرس، آگاهی از احساسات، تمرین خودشفقتی و داشتن تفریحات سالم است. مراقبت از سلامت روانی به ما کمک می‌کند تصمیمات بهتری بگیریم.

• **خودمراقبتی معنوی:** ایجاد ارتباط عمیق تر با معنویت از طریق دعا، نیایش، مراقبه یا مطالعه متون الهام بخش، احساس آرامش و هدفمندی بیشتری به زندگی می‌دهد.

بهترین رویکرد این است که به جای تلاش برای تغییرات بزرگ، از اقدامات کوچک و مداوم شروع کنیم؛ مثل ۱۰ دقیقه پیاده‌روی در روز، یک تمرین ساده تنفس یا یادداشت نویسی روزانه.

۳

چه عادت‌ها یا برنامه‌های روزانه را می‌توانیم در ماه رمضان تمرین کنیم تا پس از آن به بخشی از سبک زندگی معنوی ما تبدیل شوند؟

• **شکرگزاری روزانه:** هر شب ۳ نمونه از نعمت‌هایی که داریم را یادداشت کنیم تا بعد از ماه رمضان هم ذهنی مثبت و قدردان داشته باشیم.

• **کم‌کردن وابستگی به شبکه‌های اجتماعی:** اختصاص زمان مشخصی برای استفاده از فضای مجازی در روز و افزایش زمان برای مطالعه، دعا و تعامل واقعی با خانواده.

• **تغذیه سالم و آگاهانه:** کنترل تغذیه در ماه رمضان تمرینی عالی برای ایجاد تعادل در عادات غذایی است. پس از ماه رمضان هم می‌توانیم این سبک تغذیه‌ای را حفظ کنیم.

• **مدیریت خشم و صبر:** تمرین صبر در روزه‌داری را می‌توان به سایر بخش‌های زندگی هم تعمیم داد، مثل تمرین مکث قبل از واکنش در مواقع عصبانیت.

۴

خودمراقبتی چگونه می‌تواند به بهبود روابط خانوادگی و رشد جمعی خانواده کمک کند؟ چه فعالیت‌های مشترکی را برای خودمراقبتی خانوادگی پیشنهاد می‌کنید؟

خودمراقبتی فردی باعث آرامش و تعادل در رفتار می‌شود، که در نتیجه روابط خانوادگی نیز بهبود پیدا می‌کند. وقتی اعضای خانواده از لحاظ جسمی، روانی و معنوی مراقب خود باشند، ارتباطات سالم‌تر و حمایت‌گرانه‌تری خواهند داشت.

فعالیت‌های مشترک برای خودمراقبتی خانوادگی:

• **ورزش گروهی:** مثل پیاده‌روی عصرگاهی یا نرمش صبحگاهی.

• **عبادت و دعا:** ایجاد لحظات مشترک برای خواندن دعا یا انجام اعمال معنوی مثل خواندن قرآن.

• **گفت‌وگوی خانوادگی:** تعیین زمانی مشخص در هفته برای صحبت آزاد درباره احساسات و دغدغه‌ها.

• **برنامه‌های تفریحی مشترک:** مثل تماشای یک فیلم مفید، سفرهای کوتاه، بازی‌های گروهی یا آشپزی جمعی.

۲

با توجه به هم‌زمانی نوروز و ماه مبارک رمضان، چگونه می‌توانیم از این فرصت برای تقویت خودمراقبتی و برنامه‌ریزی معنوی در سال جدید استفاده کنیم؟

نوروز و رمضان هر دو نماد تجدید و تحول هستند؛ یکی برای سال نو و دیگری برای بالایش روحی. ترکیب این دو فرصت، امکان ایجاد تغییرات مثبت در زندگی را فراهم می‌کند.

• **بازنگری در عادات گذشته:** همان‌طور که خانه‌تکانی نوروز را انجام می‌دهیم، می‌توانیم خانه‌تکانی ذهنی هم داشته باشیم و افکار و روابطی را که به رشد ما کمک نمی‌کنند، رها کنیم.

• **برنامه‌ریزی هدفمند:** از این فرصت برای نوشتن اهداف سال جدید (هم دنیوی و هم معنوی) استفاده کنیم و اهدافی قابل اجرا مثل مطالعه روزانه یک صفحه قرآن یا انجام یک کار خیر در هفته، تعیین کنیم.

• **توجه به تغذیه و استراحت:** تعادل بین افکارهای خانوادگی نوروزی و سحرهای رمضان کمک می‌کند که هم به جسم خود رسیدگی کنیم و هم از لحظات معنوی بهره ببریم.

۵

برای کسانی که به دنبال شروع مسیر خودمراقبتی و خودسازی هستند، چه گام‌های ساده و عملی را پیشنهاد می‌کنید؟

۲. توجه به سلامت جسمی:

- خواب منظم (حداقل ۷ ساعت در شبانه‌روز).
- نوشیدن آب کافی و کاهش مصرف غذاهای ناسالم.
- فعالیت بدنی روزانه، حتی اگر در حد پیاده‌روی کوتاه باشد.


۱. مدیریت زمان:

- استفاده از تکنیک «۵ دقیقه» برای شروع عادت‌های جدید (مثلاً فقط ۵ دقیقه مطالعه).
- ۵ دقیقه ورزش، ۵ دقیقه دعا.
- داشتن فهرست کارهای روزانه و اولویت بندی کارها.


۴. تقویت بعد معنوی:

- تمرین ذکر و دعا در زمان‌های مشخص.
- مطالعه کتاب‌های الهام بخش و مفید.
- اختصاص زمانی برای تفکر و خودشناسی.


۳. تمرین آرامش ذهنی:

- نوشتن افکار و احساسات در یک دفترچه برای آگاهی بیشتر از خود.
- انجام تمرین‌های تنفسی و مدیتیشن کوتاه برای کاهش استرس.
- ۳. تمرین آرامش ذهنی:
- نوشتن افکار و احساسات در یک دفترچه برای آگاهی بیشتر از خود.
- انجام تمرین‌های تنفسی و مدیتیشن کوتاه برای کاهش استرس.


۵. رشد فردی و یادگیری:

- خواندن روزانه چند صفحه از یک کتاب مفید.
- یادگیری مهارت‌های جدید، مثل یک زبان جدید یا هنر خاص.
- داشتن هدف‌های کوچک و پیگیری آن‌ها به طور مستمر.

یادمان باشد که شروع مسیر خودمراقبتی به تغییرات بزرگ نیازی ندارد؛ مهم این است که با قدم‌های کوچک و پایدار آغاز کنیم و به مرور، این اقدامات را به عادت‌های همیشگی تبدیل کنیم.

یک برنامه پیشنهادی برای ۱۲ ماه سال ۱۴۰۴

یک برنامه با فوت و فن های متعالی



مقام معظم رهبری در سخنرانی های متعدد خود بر لزوم برنامه ریزی تأکید کرده اند و رهنمودهایی درباره رشد بانوان در ابعاد مختلف و لزوم توجه به ابعاد متنوع انسان از قبیل معنویت، مادری و تحصیل داشته اند. این رهنمودها می توانند به مادر طراحی یک برنامه ریزی یک ساله مدد برسانند. در ادامه، با استفاده از فرمایشات ایشان یک بسته پیشنهادی برنامه ریزی برای دوازده ماه سال پیش رو ارائه خواهیم کرد. امیدواریم که شما با توجه به نیازهای خود بتوانید از این برنامه استفاده کنید.

آزاده خلیلی | امیرالمؤمنین می فرماید: «إنما أنت عدد أيام» (غرالحکم/ص ۱۵۹). انسان عدد ایام است. یعنی روزهایی که از عمرمان می گذرد، روزهایی که مانند آجر روی هم قرار می گیرند و در نهایت ما را می سازند. به همین خاطر باید برای این روزها و این تکه های پازل که قرار است تصویر کلی و نهایی ما را بسازد، برنامه داشته باشیم. شروع سال نو، هرچند به ما درباره گذشتن یک سال از عمرمان هشدار می دهد، اما فرصتی است که می تواند مبنای برنامه ریزی برای روزهای پیش رو قرار بگیرد؛ فرصتی که در آن می توانیم از تجربیات سال های قبل بیاموزیم و برای برنامه ریزی سال بعد استفاده کنیم. مقام معظم رهبری در سخنرانی ویژه نوروز فرموده اند: «ساعت تحویل و هنگام تحویل، در حقیقت حد فاصلی است بین یک پایان و یک آغاز؛ پایان سال گذشته و آغاز سال نو. البته نگاه عمده ما باید به طرف جلو باشد؛ سال نو را ببینیم، برای آن خودمان را آماده کنیم و برنامه ریزی کنیم.» ۱۳۹۱/۱۲/۳۰

فروردین

قدم اول برای برنامه ریزی جهت توسعه فردی درک این مطلب است که بدانیم ما خانم ها به اندازه خانواده، همسر و فرزندانمان مهم هستیم و باید برای رشد و شکوفایی خود برنامه داشته باشیم. به یاد داشته باشیم رشد و شکوفایی ما تأثیر مستقیمی در رشد و شکوفایی اعضای خانواده مان دارد. چون ما زنان نقش پررنگی در رشد همسرانمان و همچنین تربیت فرزندانمان داریم. با توجه به بیانات رهبری تا آنجا که به اسلام مربوط است، رشد و تعالی زن و مرد هم ندارد و لازم است ما خانم ها به این امر توجه کنیم. ایشان در سخنی در این باره فرموده اند: «اسلام طرفدار تکامل بشر است. برای اسلام، زن و مرد هیچ فرقی ندارد. برای اسلام، جنس زن یا جنس مرد مطرح نیست؛ تکامل انسانی مطرح است... از لحاظ جنبه بشری و جنبه الهی، هیچ تفاوتی با همدیگر ندارند. لذا در قرآن آن وقتی که می خواهد راجع به انسان های خوب یا انسان های بد مثل بزند، از زن مثل می آورد...» (بیانات در دیدار جمعی از زنان ۱۳۷۶/۰۷/۳۰)

چطور انجامش دهیم: به عنوان یک انسان لازم است که ما به حوزه معرفتی و بندگی خود دقت کنیم. باید به استعدادها و ظرفیت هایمان توجه داشته باشیم و برای اعتلای آن باید نقش و طرح داشته باشیم. به عنوان یک زن و بر اساس وظایفمان باید بدانیم که در چه جنبه هایی لازم است، رشد کنیم. این جنبه ها را بنویس و امسال برای یک بخش یا چند بخش به اندازه توانت وقت بگذار.

اردیبهشت

فروردین: ما مهم هستیم

قدم دوم برای برنامه ای که به رشد و تعالی مادر همه جنبه ها کمک کند، شناخت کاستی هاست. به طور مثال برنامه بگذاریم که فعلا رفتار غلط را حذف کنیم. برای این لازم است که فهرستی از این بیماری ها و کاستی ها داشته باشیم تا بتوانیم به دنبال درمانشان باشیم و پایان سال بعد این فهرست را کنترل کنیم و ببینیم توانسته ایم شر چند بیماری را از سرمان کم کنیم. رهبر معظم انقلاب در این باره فرموده اند: «شما طبیب خودتان بشوید، هیچ کس مثل خود انسان نمی تواند بیماری های خودش را بشناسد... بهترین کسی که می تواند بیماری ما را تشخیص دهد، خودمان هستیم. بیاورید روی کاغذ! بنویسید: «حسد» بنویسید: «بخل»... اگر بیماری های ما این هاست، این ها را روی کاغذ بیاوریم.» (بیانات در اولین روز ماه مبارک رمضان ۱۳۷۱/۱۲/۰۴)

چطور انجامش بدیم: می توانی همین اول سال یک دفتر برداری و همان طور که رهبر معظم انقلاب راهنمایی کرده اند، بنشین و کاستی ها و کمی های اخلاقی و رفتاری ات را بنویسی. این مخصوص بعد معرفتی و خودسازی است. همین کار را می توانی در ابعاد دیگر هم انجام دهی. مثلاً در حوزه مالی چه کاستی هایی داری؟ یا اینکه درباره تحصیلات چه کاری لازم است انجام دهی. در ماه فروردین وقت بگذار و کمبودهایت را در هر بعد بنویس و یک فهرست تهیه کن.

اردیبهشت: برای خودمان نسخه بنویسیم

خرداد

وقتی می‌خواهیم برنامه‌ریزی کنیم لازم است از قبل اهدافی را برای خودمان مشخص کنیم. برای انتخاب اهداف مناسب، نیاز به اولویت بندی در حوزه نیازهایمان هستیم. برای قدم سوم، به اولویت‌هایت بیندیش. اینکه لازم است در کدام حوزه‌ها برای رشد و توسعه‌ات وقت بگذاری. حواست باشد که گول تبلیغات و مد روز را هم نخوری بین برای تو و این لحظه زندگی تو، رشد در کدام جنبه مهم است. رهبری در این باره فرموده‌اند: «فکر رشد زنان از لحاظ معنوی و اخلاقی، بایستی یک فکرایچ در میان خود زنان باشد. خود بانوان باید بیشتر به این مسئله بیندیشند. خود آن‌ها به معارف، به معلومات، به مطالعه و به مسائل اساسی زندگی روکنند.» (بیانات در دیدار جمعی از زنان ۱۳۷۶/۰۷/۳۰)

چطور انجامش بدهیم: نسخه‌علاقه‌مندی‌ها، کاستی‌ها و نیازهایت پیش‌رویت باشد، نیم‌نگاهی به خودت بینداز و نیم‌نگاهی هم به خانواده‌ات، بعد کمی دور بایست و ببین به عنوان زن مسلمان ایرانی چه وظیفه‌ای داری. حالا همه این‌ها را با هم ترکیب کن و براساس الگویی که به تو می‌دهند، اولویت‌هایت را برای سرمایه‌گذاری، مشخص کن و اهداف را بنویس. یادت باشد لازم نیست همه کارها را در یک سال انجام دهی، ممکن است رسیدن به یک هدف برنامه‌ای چند ساله بخواهد و گاه یک هدف کوتاه مدت در یک ماه برآورده شود.

خرداد: اولویت‌هایت را بشناس

تیر

قدم چهارم شاید این سخن را شنیده باشید که می‌گویند ما آنچه هستیم که تکرار می‌کنیم. منظور این است که عادت‌های مادر حقیقت شکل دهنده سبک زندگی ما هستند. به همین دلیل معمولاً توصیه می‌شود که کارهایی را که در جهت توسعه و پیشرفت ما مؤثر هستند، تبدیل به عادت کنیم. رهبر معظم انقلاب درباره ایجاد عادت‌های پسندیده فرموده‌اند: «انس با خدا را، انس با نماز را، انس با قرآن را برای خودتان به صورت عادت در بیاورید؛ عادت‌های پسندیده و نیکو؛ و آن وقت تا آخر عمر باشما همراه خواهد بود. این برای شما به صورت یک ملکه نفسانی باقی خواهد ماند و ذخیره جوانی شماست.» (بیانات در دیدار جمعی از دانشجویان ۱۳۹۸/۰۳/۰۱)

چطور انجامش بدهیم: حالانوبت تهیه چک‌لیست از عادت‌های خوب است. عادت‌هایی که به ما کمک کنند در جنبه‌های مورد نظرمان رشد کنیم. تبدیل یک رفتار به عادت مراقبت می‌خواهد. برای این منظور لازم است ابتدا عمل مورد نظرتان را انتخاب کرده و بعد یک جدول رهگیری برای خودتان تهیه کنید. مثلاً اگر به دنبال خواندن نماز در اول وقت هستید یک جدول روزانه داشته باشید و هر روز، در هر نوبت اگر موفق به خواندن نماز در اول وقت شدید در جدول ثبت کنید. روزهایی که جامانده‌اید هم علامت بزنید. در پایان هر هفته می‌توانید میزان پیشرفت خودتان را بسنجید و این مراقبت روزانه به شما در ساخت یک عادت کمک خواهد کرد.

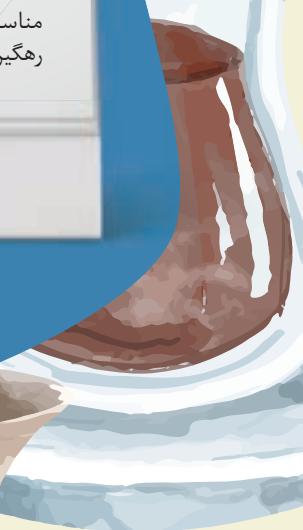
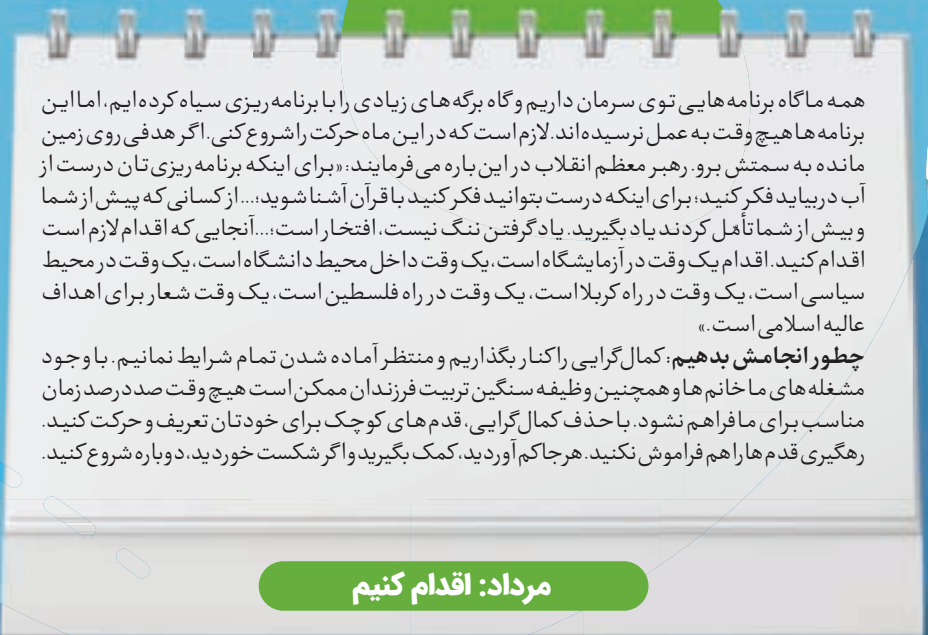
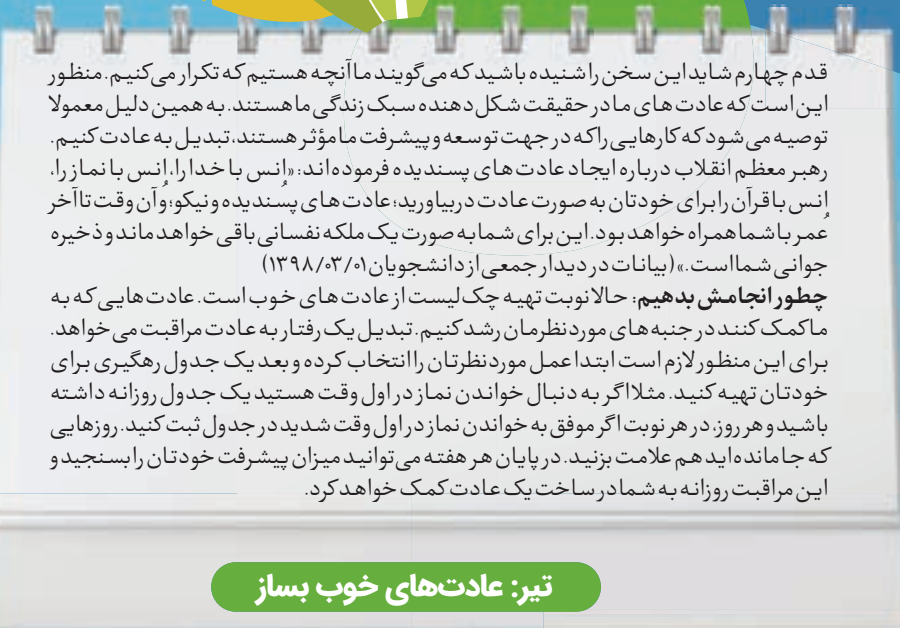
تیر: عادت‌های خوب بساز

مرداد

همه ما گاه برنامه‌هایی توی سرمان داریم و گاه برگه‌های زیادی را با برنامه‌ریزی سیاه کرده‌ایم، اما این برنامه‌ها هیچ وقت به عمل نرسیده‌اند. لازم است که در این ماه حرکت را شروع کنی. اگر هدفی روی زمین مانده به سمتش برو. رهبر معظم انقلاب در این باره می‌فرمایند: «برای اینکه برنامه‌ریزی‌تان درست از آب دربیاید فکر کنید؛ برای اینکه درست بتوانید فکر کنید با قرآن آشنا شوید... از کسانی که پیش از شما و پیش از شما تامل کردند یاد بگیرید. یاد گرفتن ننگ نیست، افتخار است... آنجایی که اقدام لازم است اقدام کنید. اقدام یک وقت در آزمایشگاه است، یک وقت داخل محیط دانشگاه است، یک وقت در محیط سیاسی است، یک وقت در راه کربلا است، یک وقت در راه فلسطین است، یک وقت شعار برای اهداف عالی اسلامی است.»

چطور انجامش بدهیم: کمال‌گرایی را کنار بگذاریم و منتظر آماده شدن تمام شرایط نمانیم. با وجود مشغله‌های ما خانم‌ها و همچنین وظیفه سنگین تربیت فرزندان ممکن است هیچ وقت صد درصد زمان مناسب برای ما فراهم نشود. با حذف کمال‌گرایی، قدم‌های کوچک برای خودتان تعریف و حرکت کنید. رهگیری قدم‌ها را هم فراموش نکنید. هر جا کم آوردید، کمک بگیرید و اگر شکست خوردید، دوباره شروع کنید.

مرداد: اقدام کنیم



شهریور



نیاز به تفریح و فراغت هم یکی از این ابعاد است که ما خانم‌ها باید حواسمان به آن حساسی جمع باشد تا با وجود مسئولیت خانه و فرزندان و امورات شخصی خودمان و کسب و کار، دچار فرسودگی نشویم. رسول خدا (ص) در این باره می‌فرماید: «اوقات فراغت خود را غنیمت بشمارید قبل از آنکه آن را از دست بدهید.» (بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۱۸۴). در برنامه ریزی سالانه مان وقتی را برای سفر، مهمانی و برنامه های متفرقه قرار بدیم. رهبر معظم انقلاب نیز در توصیه به جوانان درباره سبک زندگی، به نکاتی در این باره اشاره کرده‌اند. ایشان درباره نحوه مسافرت خانواده های ایرانی، سفر را عاملی برای مستحکم تر شدن گره ارتباط عاطفی زوج ها و تقویت بایبندی همسران به یکدیگر دانسته‌اند.

چطور انجامش بدیم: داشتن اوقات فراغت به این معنی نیست که قرار است ساعتی از روزمان باری به هر جهت بگذرد، بلکه با برنامه ریزی درباره تفریح می‌توانیم در راستای اهداف سالانه مان حرکت کنیم. مثلاً اگر بناست که امسال بیشتر از تاریخ کشورمان بدانیم، برای سفر به شهری تاریخی برویم یا اینکه اگر با خودمان قرار گذاشته ایم در حوزه معارف قدمی برداریم شرکت در برنامه های مذهبی مثل مسجد و حسینیه، اردوهای زیارتی، برگزاری جلسه های مذهبی در منزل مثل جلسه های مولودی یا عزاداری و پختن غذاهای نذری و مانند آن را در برنامه مان بگذاریم.

شهریور: به فکر اوقات فراغتمان باشیم

مهر

توی برنامه سالانه مان خوب است بخشی را به آموزش اختصاص بدیم. این یادگیری گاه در حوزه آموزش یک فناوری جدید است، گاه یک مهارت جدید و گاه هم ممکن است به کوتاهی یادگیری یک نکته خانه داری باشد اما لازم است که به یادگیری مداوم توجه کنیم تا معلومات و آگاهی مان همیشه به روز باشد. رهبر معظم انقلاب در این باره به خانم ها چنین توصیه کرده‌اند: «توصیه من به خواهران و دختران عزیزم این است که معلومات و آگاهی هایتان را بیشتر کنید. مطالعه، دقت، تحقیق، درس، ورود به مسائل مورد ابتلای روز و اهتمام به کارهای دینی، جزو وظایف حتمی و مسلمی است که امروز زنان کشور باید مثل مردان، خود را موظف به انجام آن‌ها بدانند.» ۱۳۷۵/۶/۲۸

چطور انجامش بدیم: به فکر آموزش یک مهارت جدید باشید. البته یادتان باشد این مهارت بهتر است در راستای همان اهداف سالانه تان باشد. آموزش یک فن، مانند آموزش کامپیوتر، آموزش کارهای هنری، آموزش قرآن، آموزش زبان های خارجی خصوصاً زبان عربی که امام صادق (ع) فرمود: «زبان عربی را بیاموزید چون زبان دین شماست» (بحار الانوار، ج ۱، ص ۲۱۳)؛ و به طور کلی فراگیری کارهایی که مانند ابزار برای زندگی انسان است را در برنامه تان بگذارید.

مهر: آموزش، آموزش، آموزش

آبان

لازم است که ما به دنبال ایجاد فرصت برای مطالعه بگردیم و کم کم آن را جزوی از عادت هایمان بسازیم چون با ایجاد این عادت روی فرزندانمان هم تأثیر خواهیم گذاشت. رهبر معظم انقلاب برای تبدیل مطالعه به یک عادت می‌فرماید: کتاب خوانی را باید جزو عادات خودمان قرار بدیم. به فرزندانمان هم از کودکی عادت بدیم کتاب بخوانند؛ مثلاً وقتی می‌خواهند بخوابند، کتاب بخوانند. یا وقتی ایام فراغتی هست، روز جمعه ای هست که تفریح می‌کنند، حتماً بخشی از آن روز را به کتاب خواندن اختصاص دهند. در تابستان ها که نوجوانان و جوانان محصل، تعطیل هستند حتماً کتاب بخوانند. کتاب هایی را معین کنند، بخوانند و تمام کنند... بخشی از زمان را که نیم ساعت برای کتاب خواندن بگذارند. چقدر کتاب ها را در همین نیم ساعت ها می‌شود خواند! (بیانات در مصاحبه صداوسیما، در ششمین «نمایشگاه بین المللی کتاب» ۱۳۷۲/۰۲/۲۱)

چطور انجامش بدیم: رهبر معظم انقلاب به خوبی یک الگو برای کتاب خوان شدن ارائه داده‌اند که می‌تواند برای ما خانم ها که در زندگی همیشه باید با یک دست چند هندوانه برداریم، کار کند. نسخه های موبایلی کتاب و کتاب های صوتی هم کمک خوبی هستند تا ما به روزی نیم ساعت مطالعه برسیم.

آبان: یک خانواده کتاب‌خوان بسازیم

آذر

سلامت کلید واژه ای است که می‌تواند نقش مهمی در رسیدن ما به اهدافمان داشته باشد. برای همین لازم است بخشی از برنامه سالانه مان را به مراقبت و همچنین تأمین سلامت خود و خانواده اختصاص بدیم. به یاد داشته باشید که نقش ما خانم ها در مراقبت و ارتقای سلامت اطرافیانمان نیز پررنگ است. رهبر معظم انقلاب درباره توجه به سلامت و راهکار رسیدن به آن فرموده‌اند: «سلامت جسمی را با ورزش و تغذیه مناسب؛ سلامت معنوی و قلبی را هم با توجه به خدا، با نماز، با دعا، با توسل، با یاد شهدا؛ سلامت فکری را هم با کتاب خوانی تأمین کنید.» ۱۳۹۵/۰۹/۲۳

چطور انجامش بدیم: تغذیه، ورزش و پیگیری از احساسات سه قسمت مهم برای تأمین سلامت جسمی و روحی ما هستند. برنامه ای تهیه کنید و در آن این سه مورد را هم برای خودتان و هم خانواده تان رهگیری کنید. اگر رعایت یک تغذیه سالم سخت است از همه اعضای خانواده برای انجامش کمک بگیرید.

آذر: برای سلامتمان وقت بگذاریم

دی

بخشی مهمی از رشد و توسعه ما به خانواده ما پیوند خورده است. در برنامه خود این قسمت مهم را در نظر بگیرید. گاه ساعتی با خانواده بودن، به اندازه چند جلسه مشاوره به ما انگیزه برای ادامه مسیری می دهد. ما برای حرکت به سمت اهداف نیازمند آرامش هستیم و این آرامش تنها در خانواده تأمین خواهد شد. رهبر معظم انقلاب در این باره می فرمایند: مهم ترین چیزی که بشر به آن احتیاج دارد، آرامش است. سعادت انسان در این است که از تلاطم و اضطراب روحی در امان و آرامش روحی داشته باشد. این را خانواده به انسان می دهد: هم به زن و هم به مرد...» (بیانات در دیدار جمعی از زنان ۱۳۷۶/۰۷/۳۰)

چطور انجامش بدیم: جدول زیر را تهیه کنید و هر هفته سعی کنید که هر بخش را انجام دهید. این جدول می تواند مطابق با سلیقه و نیاز شما و خانواده تان تغییر کند.

دی: با خانواده باشیم

شنبه یکشنبه دوشنبه سهشنبه چهارشنبه پنجشنبه جمعه

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سهشنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه

صبحانه خانوادگی

ورزش گروهی

جلسه خانوادگی

بازی گروهی

قرار خانوادگی

شام جمعی

عبادت جمعی

بهمن

یادمان باشد در کنار مسئولیتی که نسبت به خودمان و خانواده مان داریم، ما جزو یک خانواده بزرگ تر هم هستیم. خانواده ای که از ما و هم میهنانمان شکل گرفته است. رهبر معظم انقلاب در توصیه هایشان به زنان ایرانی به برخی از وظایف مادر قبال کشور و دینمان اشاره کرده اند. «زن ایرانی در ایران اسلامی، باید کوشش اش این باشد که هویت والای زن اسلامی را آن چنان زنده کند که چشم دنیا را به خود جلب کند. این امروز وظیفه ای است بر دوش زنان مسلمان، به خصوص زنان جوان و دختران دانش آموز و دانشجو.» (بیانات در دیدار جمعی از بانوان ۱۳۷۹/۰۶/۳۰)

چطور انجامش بدیم: لزوم داشتن الگو و پیروی از آن یکی از راه های حفظ هویت ایرانی و اسلامی ماست. برای تحقق این امر رهبر معظم انقلاب در بیانات متعددی رهنمودهایی داشته اند. «امیدواریم جوان و زنان جامعه ما در الگوی زینب کبری دقت کنند و هویت و شخصیت خود را در آن ببینند.» (بیانات در دیدار اقشار مختلف مردم ۱۳۸۴/۰۳/۲۵)

بهمن: به کشورمان فکر کنیم

اسفند

حالادر نقطه پایان هستیم. پایان همان نقطه ای است که دوباره باید در آن مکث کرده باشکرگزاری مسیر طی شده، گذشته خود را ارزیابی و برای شروع مجدد برنامه ریزی کنیم.

اسفند: شکرگزاری کنیم

گفت و گو با مؤلف «درس‌هایی از حضرت زهرا (س) برای خانواده‌ها» بررسی شد

خودسازی و رشد معنوی با الگویی به نام حضرت فاطمه (س)

مستقیمی! وقتی از خودسازی و رشد معنوی بانوان سخن می‌گوییم و می‌خواهیم برای خودمان برنامه و مسیری جهت رشد تهیه کنیم، وجود الگو هم ضرورت می‌یابد تا در سایه چشم دو ختن به قله‌های این عرصه، راه را گم نکنیم و به سرمنزل مقصود برسیم. قله‌ای همچون حضرت زهرا (س) که در ابعاد مختلف، برنامه خودسازی و رشد و تعالی را به زنان ارائه می‌کند. با نگاهی به سیره این بانوی گران قدر درمی‌یابیم که ایشان برای زندگی خود و همه ابعاد آن برنامه‌ای داشتند که در ذیل بندگی خداوند تعریف شده بود. در این باره با حجت الاسلام والمسلمین عبدالکریم پاک‌نیا، محقق و مؤلف سیره اهل بیت (علیهم السلام)، استاد سطوح عالی حوزه علمیه قم و مؤلف کتاب «درس‌هایی از حضرت زهرا (س) برای خانواده‌ها» گفت و گو کرده‌ایم.

سیره حضرت زهرا (س) در باره خودسازی و برنامه ریزی معنوی و اصلاح رابطه با خدا در طول یک سال چه آموزه‌ها و نکات گره‌کشایی را در اختیار بانوان قرار می‌دهد؟

در باره زندگی حضرت زهرا (س) و بُعد معنوی ایشان و اینکه بانوان جامعه ما چگونه می‌توانند با توجه به سیره و رهنمودهای آن حضرت در آغاز سال خودسازی داشته باشند، باید بگوییم که حضرت فاطمه زهرا (س) در زندگی خود با امیرالمؤمنین (ع) و حضرت رسول گرامی اسلام (ص) در جهاد اکبر، خودسازی، ارتباط با خداوند متعال و راز و نیاز نمونه بودند. در این زمینه نکات متعددی در آیات و روایات آمده است. از جمله اینکه حضرت زهرا (س) به امیرالمؤمنین (ع) وصیت کردند: «یا امیرالمؤمنین! برای من قرآن بخوان. برای من دعا کن، چون نیاز شدیدی به ارتباط با خدای متعال حتی بعد از شهادت دارم». در باره عظمت خدای متعال و صفات عالی خدای متعال نیز دعای نور توسط حضرت فاطمه زهرا (س) سفارش شده است. در این

یکی از نقاط عطف سبک زندگی دینی برای بانوان رعایت آداب همسرداری است. سیره حضرت زهرا (س) در این باره چه الگویی به بانوان ما برای خودسازی و اصلاح شیوه همسری می‌دهد؟

در باره مبحث همسرداری ایشان نیز باید بگوییم وقتی از حضرت امیرالمؤمنین (ع) پرسیدند زهرا (س) چگونه همسری است، فرمودند: «فاطمه چه خوب یآوری بر اطاعت الهی است». بانوان امروز ما اگر همین یک جمله حضرت را نصب العین خود قرار دهند و برای سایر اعضای خانواده، به ویژه همسر خود یاور خوبی باشند، آنگاه تمام اعضای خانواده احساس می‌کنند که آن خانه، خانه معنویت است. از دیگر روش‌های حضرت زهرا (س) که امروزه می‌تواند در مبحث همسرداری برای بانوان مادر زندگی باشد، موضوع مادیات است. امروزه بسیاری از خانواده‌های ما درگیر مسائل مادیات، وسایل خانه، تجملات و... هستند. این مسائل خانواده‌ها را گرفتار کرده و بسیاری از اختلافات ناشی از همین مسائل است. خانواده‌های ما امروزه به مسائلی نظیر لباس، زینت، اساس خانه، مسکن، تفریحات، سفر و... به صورت گسترده می‌پردازند، غافل از آنکه این‌ها وسیله هستند و انسان می‌بایست از این وسایل تنها برای بندگی الهی استفاده کند. در روایتی آمده است حضرت زهرا (س) با سختی زندگی می‌کردند. زمانی که حضرت علی (ع) از ایشان پرسیدند: «چرا به من از کمبودهای زندگی شکایت نکردی؟» حضرت (س) عرضه داشتند: «من از خدای خود شرم دارم که

در معاشرت‌ها حضرت زهرا (س) چه سیره‌ای داشتند و آیا نگاه به آن می‌توان امروز هم روابط را اصلاح و در بستر آن برای خودسازی فرصت مناسب را مهیا کرد؟

در حدیث معروف از امام حسن مجتبی (ع) است که می‌فرمایند: «مادرم همواره برای همسایه‌ها دعا می‌کرد». وقتی امام حسن (ع) از مادرشان در این باره سؤال کردند، حضرت صدیقه (س) فرمودند: «اول دیگران بعد خود ما». در روایت دیگری آمده است حضرت زهرا (س) نه تنها به مسلمانان بلکه به همسایگان غیرمسلمان نیز اهمیت می‌دادند. با آن‌ها مأنوس می‌شدند و در مراسمات آن‌ها شرکت می‌کردند. این امر نیز برکات زیادی داشت. از جمله اینکه وقتی آن‌ها با اخلاق، رفتار و شیوه معاشرت دختر پیامبر (ص) مواجه می‌شدند، دین اسلام را می‌شناختند. همین امر زمینه جذب آن‌ها به دین اسلام را فراهم می‌کرد که در این زمینه روایت‌های متعددی آمده است.

با توجه به اینکه امروز بانوان از نظر رشد تحصیلی و موقعیت‌های علمی رشد چشمگیری کرده‌اند و در کرسی‌های دانشگاهی فعال هستند، چطور می‌توانند در مسیر خودسازی با نگاه به الگویی همچون حضرت فاطمه (س)، این علم را در مسیر الهی به کار بگیرند؟

نکته بعدی اینکه حضرت فاطمه زهرا (س) در اندیشه رشد فکری جامعه بودند. خانم‌های مسلمانی که تابع حضرت زهرا (س) هستند، باید این‌گونه باشند. حضرت زهرا (س) به عنوان مربی و معلم انسان‌های جاهل و نادان با شیوه‌های مختلفی آن‌ها را آموزش می‌دادند. نقل است خانی نزد حضرت زهرا (س) آمد و سؤالات متعددی از ایشان پرسید و حضرت با حوصله به تمام آن‌ها پاسخ گفتند. آن خانم به حضرت زهرا (س) عرضه داشت من مادر پیر و ناتوانی دارم که برخی از مسائل فقهی و احکام را به درستی بلد نیست. در نتیجه مرا فرستاده تا پرسش‌های دینی خود را از شما بگیرم و به ایشان منتقل کنم. این خانم سه سؤال پشت سر هم پرسید و قصد داشت سؤال چهارم را بپرسد اما خجالت کشید. حضرت (س) به ایشان فرمودند: «شرمندگی و خجالت ندارد، هر چقدر شما سؤال کنید من جواب شما را خواهم داد چون من از سوی خداوند پاداش بی‌حسابی در این زمینه می‌گیرم. من در مقابل پاسخ به سؤالات شما اجیر خداوند هستم. خداوند متعال از من به بهترین وجه پدیرایی خواهد کرد. پس نگران نباش، خجالت نکش و سؤالات خود را بپرس». بانوان امروز مانیز باید با نگاه به چنین الگوهایی، تمرکز بر خودسازی و رشد علمی و معنوی و پیوست دینی دادن به علوم و دانسته‌های خود می‌توانند به گره‌کشایی‌های فکری حداقل در فضای خانه و خانواده خود کمک کنند.

دعا نکاتی در باره صفات و آشنایی با خداوند و توحید آمده است. همچنین دعا‌های دیگری از حضرت زهرا (س) نقل شده که موضوع‌های اعتقادی، ارتباط با خداوند، جهاد اکبر و کمالات معنوی در آن‌ها نهفته است. از جمله این دعاها چنین آمده است: «خدا یا! مرا برای آنچه آفریده‌ای، عبادت و بندگی آماده کن و به آنچه عهده دار آن هستی و برایم تضمین نموده‌ای، رزق و روزی زندگی دنیوی مشغولم نکن. خدا یا، در حالی که من استغفار می‌کنم، مرا عذاب ننما و از رحمت خود محروم نگردان، در حالی که من همیشه چنین درخواستی از وجود مقدس و از درگاهت دارم. خدا یا، نفسم را پیش خودم خوار کن و مقاومت را در نفسم بزرگ جلوه بده و طاعت خود و عمل به آنچه رضای تو در آن است و دوری از غضبت را به من الهام نما». این عبارات از حضرت زهرا (س) ما را با مسائل توحیدی و اعتقادی آشنا می‌کند. همچنین حضرت زهرا (س) در باره دعا برای دیگران نیز آموزش‌هایی دارند.

تو را به چیزی تکلیف کنم که توانایی انجام آن را نداری». در روایت دیگری از حضرت فاطمه (س) آمده است که ایشان به امیرالمؤمنین (ع) عرضه داشتند: «یا علی (ع)، رسول خدا (ص) مرا نهی می‌کرد از تو چیزی بخواهم که تو توانایی آن را نداری». روش دیگر حضرت زهرا (س) که الگو بخش و زمینه‌ساز خودسازی است، تقسیم کار و امور منزل بود. امامت‌سافانه امروزه وظایف زن و مرد به نوعی در هم شده است. وقتی پیامبر اکرم (ص) کارهای خانه را تقسیم می‌کردند، به حضرت زهرا (س) فرمودند: «امور داخل خانه بر عهده تو و بیرون از خانه به عهده علی (ع) باشد». پس از این تقسیم بندی، حضرت زهرا (س) به پیامبر (ص) فرمودند: «هیچ کس جز خدا نمی‌داند که چقدر خوشحال شدم از اینکه پدرم مرا از مراد و بامردان نامحرم نجات داد». فداکاری، عشق به خانواده و صداقت مطلق از دیگر ویژگی‌های حضرت فاطمه (س) بود. حضرت فاطمه (س) به مولای متقیان (ع) عرضه داشتند: «پسرعمو! هرگز در طول عمر و دوران زندگی مشترک به شما دروغ نگفته و خیانتی نکردم. هیچ‌گاه با شما مخالفتی نداشتم». امیرالمؤمنین (ع) هم به ایشان فرمودند: «پناه بر خدا، دختر پیامبر! شما هرگز خلافی نداشته‌اید. میزان پارسایی، نیکی، خدا باوری و پرهیزکاری شما خیلی برتر از آن است که با من مخالفت نمایید». از روش‌های دیگر همسرداری حضرت زهرا (س) می‌توان به سپاس از تلاش‌ها، رازداری، اهمیت دادن به تفریح و مزاح و شادی در زندگی، آرایش و زینت برای همسر و هماهنگی با همسر اشاره کرد.



یک بسته پیشنهادی برای خود مراقبتی معنوی براساس آموزه‌های دینی

با این برنامه هوای معنویت را داشته باش

آزاده خلیلی از زندگی یک مسلمان در حقیقت یک برنامه مدون برای زندگی مطلوب در سایه پروردگار است. برنامه‌ای که براساس توحید چیده شده است و بناست در این دوره دنیا ما را از خاک به افلاک برساند. هر کدام مادر طول حیات به اندازه ظرفیتمان از این برنامه بهره‌برداری می‌کنیم. برای همین اگر خارجی‌ها نیازمند کوچ و مربی و اپ‌های توسعه فردی هستند ما کافی است در کنار انجام رعایت واجبات و دوری از محرمات، سری به سیره اهل بیت^(ع) زده و از کتب ادعیه یاری بگیریم آن وقت می‌توانیم یک برنامه پروپیمان برای خود مراقبتی معنوی ورشد در مسیر بندگی بنویسیم. حالاکه در آستانه شروع سال جدید هستیم می‌توانیم برای سال پیش رو به فکر تهیه یک برنامه مدون معنوی باشیم تا بتوانیم تا آخر سال هوای بعد معنوی زندگیمان را داشته باشیم. مرور بسته پیشنهادی ما می‌تواند به شما برای تهیه یک برنامه معنوی یک ساله کمک کند.

پرداخت صدقه: این عمل حتماً نباید مالی باشد. زیبا سخن گفتن خود یک صدقه است که باعث افزایش محبت و عاطفه بین اعضای خانواده می‌شود و احترام متقابل را به همراه می‌آورد. در این باره پیامبر اکرم^(ص) می‌فرمایند: سخن نیک و نوعی صدقه است. (از مقاله نقش بانوان در رشد معنوی خانواده در دنیای معاصر، معصومه یار احمدی.)

زیارت روزانه: هر یک از روزهای هفته به نام یکی از ائمه معصوم است، می‌توانید در هر روز با خواندن زیارتنامه و تقدیم سلام، یکی از ایشان را از راه دور زیارت کنید. به طور مثال در روزهای پنجشنبه زیارت عاشورا بخوانیم.

شکرگزاری روزانه: امام علی^(ع) در حدیثی به شکرگزاری روزانه تأکید کرده و فرموده‌اند: هر که صبح کند و چهار نعمت خدا را یاد نکند، بیم آن می‌رود که نعمت خدا از او زائل گردد. اول آن که بگوید: «ستایش خدا را که خود را به من شناساند و مرا کوردل نگذاشت». دوم آن که بگوید: «ستایش خدا را که مرا از امت حضرت محمد صلی الله علیه و آله قرار داد». سوم آن که بگوید: «ستایش خدا را که روزی ام را در دست خودش قرار داد و آن را در دست مردم نهاد». چهارم آن که بگوید: «ستایش خدا را که گناهانم و عیوبم را پوشاند و مرا در میان مردم رسوا نکرد». (بحار الأنوار ج ۸۳، ص: ۲۸۲)

این کارها برای هر روز پیشنهاد می‌شوند:

نماز اول وقت.

خواندن حدود ۱۰ تا ۱۵ آیه از قرآن.

خواندن ذکر روز.

فرستادن صلوات.

بهتر است تمامی توانیم در طی روز وضو داشته باشیم.

نکته:

● بهتر است نماز زمان را در مسجد بخوانیم یا هفته‌ای یک بار همراه فرزندانمان برای نماز به مسجد برویم.

● در هر روز می‌توانید با توجه به حال و احوالتان در روز تعقیبات نماز را در برنامه تان بگذارید. تعقیبات نماز مجموعه‌ای از دعاها، اذکار و برخی آیات قرآنی هستند که می‌توانیم پس از نمازهای روزانه آن‌ها را بخوانیم. از تعقیبات نماز، تعقیبات مشترک هستند و بعد از هر نمازی خواندن آن‌ها مستحب است. برای هر یک از نمازهای روزانه نیز دعاها و ذکرهایی توصیه شده است. تسبیحات حضرت زهرا، آیه الکرسی و سجده شکر جزو مشهورترین تعقیبات هستند.

● یکی از بهترین برنامه‌های عبادی مقید بودن به تسبیحات حضرت زهرا^(ص) پس از نمازهاست. ۳۳ مرتبه... اکبر، ۳۳ مرتبه الحمد لله، ۳۳ مرتبه سبحان... به همین ترتیب، نه کمتر، نه بیشتر.

● حواستان به شب زنده داری باشد. این برنامه را می‌توانید با کمک ماه رمضان شروع کرده، پس از پایان این ماه، وقت خوب سحرها را از دست ندهید. می‌توانید بنا به توصیه بزرگان از بیدار شدن به یاد خدا شروع کرده و کم کم به خواندن نماز شب برسید.

● برای دعای قنوت نماز، فکر کنید، می‌توانید در هر هفته یک دعای مخصوص از ادعیه انتخاب کنید و آن را بخوانید. به طور مثال خواندن دعای فرج به عنوان دعای قنوت نماز در روز جمعه.

● قرائت سوره هل ائی (دهر) و هل اناک (غاشیه) در نماز صبح روز دوشنبه و پنجشنبه مستحب است. (الروضة البهیة، ج ۱، ص ۶۰۵-۶۰۶).

● در سیره برخی شهدا آمده است که مادران نشان غذای روزانه را هر روز به نیت یکی از ائمه اطهار آماده می‌کردند و این‌گونه هر روز غذای نذری داشتند.

هفته را با این اعمال بگذران:

- جمعه برای مسلمانان روز عید است. روزی که برنامه برجسته‌ای برای معنویت مادر آن تدارک دیده شده است و برای توجه به آن کسب و کار در این روز تعطیل شده است.
- طهارت همیشه یکی از همراهان برنامه‌های معنوی دین ماست. برای این اساس غسل روز جمعه را به خاطر داشته باشید. (الحدائق الناضرة، ج ۴، ص ۲۱۷). می‌توانید این عادت را در فرزندان هم ایجاد کنید.
- شرکت در نماز روز جمعه.
- دیدار با اقوام و آشنایان که از آن در آیات و روایات تحت عنوان صله رحم یاد می‌شود و به معنی سلام و احوال‌پرسی، رفت‌وآمد، رسیدگی به خویشان، کمک مالی یا معنوی (مانند پرستاری از مریض) و حفظ آبروی آن‌ها از مصادیقش است.
- زیارت مرقد اهل بیت^(ع) و اماکن متبرکه.
- شرکت در جلسات مذهبی یا نشست‌های منبر بزرگان حتی به کمک پادکست.
- زیارت اهل قبور، روزهای دوشنبه، عصر روز پنجشنبه، جمعه قبل از طلوع خورشید و صبح روز شنبه، توصیه شده است. (وسائل الشیعة، ج ۷، ص ۴۱۵).
- یک کار خیر پنهانی یا اطعام.

نکته:

- تلاوت دعای قنوت روز جمعه که در مفاتیح الجنان آمده است.
- گرفتن ناخن در روزهای پنجشنبه، جمعه و شنبه مستحب است.
- قرائت «سوره جمعه» و «سوره منافقین» به ترتیب در نماز ظهر و نماز جمعه روز جمعه مستحب است.
- قرائت سوره «جمعه» و «اعلی» به ترتیب در نماز مغرب و عشاء شب جمعه، مستحب است. (شهید ثانی، الروضة البهیة، ج ۱، ص ۶۰۵-۶۰۶).

این اعمال هم برای ماه پیشنهاد می‌شود:

- نماز اول ماه
- پرداخت صدقه اول ماه: صدقه می‌تواند به این نیت باشد: صدقه برای سلامتی و تعجیل در فرج امام زمان، سلامتی خود و خانواده و متعلقاتم. دفع بلا و گرفتاری، زیادی رزق و روزی ان شاء الله...
- حسابرسی مالی: حسابرسی ماهانه، برای پرداخت قرض‌هایتان یک دفترچه داشته باشید و سعی کنید دیون مالی را در آخر هر ماه بررسی کنید.
- حسابرسی معنوی: حسابرسی ماهانه، می‌تواند درباره رفتار معنوی هم باشد. اگر نماز قضایی دارید، در آخر ماه به جا آورید.
- مراقبت از رفتار: حسابرسی ماهانه بهتر است شامل بخش رفتار هم بشود. اگر در این ماه حق الناسی بر عهده شما قرار گرفته مثلاً از کسی غیبت کرده ایم، بهتر است به فکر جبران‌ش باشیم.
- انجام اعمال ماه‌های قمری مانند صلوات شعبانیه، اعمال ماه رجب، زیارت‌های مخصوص ماه ذی القعدة و...

نکته:

- روزه گرفتن در روز شنبه و نیز به قول مشهور، در سه روز در ماه، یعنی روز پنجشنبه دهه اول و سوم و چهارشنبه دهه دوم هر ماه، مستحب است. (الحدائق الناضرة، ج ۱۳، ص ۳۴۷).
- دعای عهد: روزانه با خواندن دعای عهد، پیمان خود با امام زمان^(عج) را تجدید کنیم.
- زیارت عاشورا: زیارت عاشورای ابا عبد... الحسین^(ع) یکی از برنامه‌های عبادی مورد تأکید ائمه و علما است.
- یک مجلس مذهبی برگزار کنیم: روضه ماهانه، دوره‌های قرآن یا هر جلسه و دید و بازدیدی که در راستای احیای امر ائمه اطهار باشد.

طلبه مهندس

روایتی از زندگی طلبه‌ای که در مسابقات رباتیک هم مقام دارد

● **ریحانه بناءزاده** بعضی آدم‌ها دوست دارند مسیری متفاوت را تجربه کنند و این تجربه نیازمند شجاعت و کنار گذاشتن ترس است. روایت ما از بانویی طلبه در حوزه علمیه خراسان است که کارشناس ارشد هوش مصنوعی است و به همراه تیمش در مسابقات رباتیک بین‌المللی ایکرام ۲۰۲۴ مقام اول لیگ خودروهایی خود را کسب کرده است. در این گپ و گفت دوستانه همراه ما و این طلبه مخترع باشید.

● با افتخار خودش را طلبه مهندس می‌داند

مهدیه بخشی، لبخندی روی لبش نشسته است و با خوشرویی میزبانمان است. او متأهل و دارای یک فرزند است. خودش را این‌طور معرفی می‌کند: کارشناسی ارشد هوش مصنوعی و رباتیک از دانشگاه فردوسی مشهد و طلبه سطح ۲ حوزه علمیه و سطح ۳ تفسیر علوم قرآنی از جامعه الزهراء (س) قم هستم. نقش‌های زندگی‌اش زیاد است، همسر، مادر، دختر و خواهر است. او با افتخار خودش را طلبه مهندس معرفی می‌کند و می‌گوید: تمام این نقش‌ها را دارم و به خودم می‌بالم که در کنار این نقش‌ها فعالیت‌های علمی و اجتماعی هم دارم.



● اول مهندس شدم

تصور کنیم در یک کتابخانه کوچک، کتاب‌های علمی و کتاب‌های دینی و حوزوی در کنار هم نشسته‌اند. مقاله‌های علمی روز دنیا در کنار فلسفه و اخلاق در حافظه کامپیوتر جا خوش کرده‌اند. شاید برایمان عجیب باشد، اما مهدیه بخشی توانسته است این دو را در کنار هم بیاموزد. برای همین وقتی از او می‌پرسم، اول طلبه شدی یا مهندس، بالبخند می‌گوید: اول مهندس شدم. در ابتدا تحصیلات علمی را گذراندم. در مسیر علمی، هدفم ساخت تجهیزات بود که به انسان کمک می‌کند تا راحت‌تر زندگی کند. اما یک چیزی از جنس معنویت و اخلاق را کم داشتند. ربات‌های یک ابزار کمکی برای بهتر زیستن انسان‌ها هستند، اما یک خلاء بزرگ دارند و آن هم این است که اخلاق نمی‌فهمند. اگر به ربات‌ها این امکان را بدهید، احتمالاً بر انسان چیره شوند. هدفم این است که در رباتیک با توجه به مباحث اخلاقی و انسانی، پیوندی با علوم انسانی ایجاد کنم تا حکمرانی به صورت اخلاقی و انسانی در رباتیک وجود داشته باشد. امیدوارم این اتفاق در آینده رقم بخورد. ربات و هوش مصنوعی هیچ چیز از عدل، عدالت و اخلاق را نمی‌فهمد. برای همین وقتی به این دغدغه می‌رسد، در حوزه علوم اسلامی دانشگاهیان دانشگاه فردوسی ثبت‌نام می‌کند. علوم انسانی بد جور به دلش می‌نشیند. او درباره رفتنش به حوزه علمیه می‌گوید: بعد از شرکت در کلاس‌های حوزه علوم اسلامی، تصمیم گرفتم در حوزه علمیه خراسان ثبت‌نام کنم. با همسر مشورت کردم و بعد از موافقتش، طلبه حوزه علمیه شدم. این مهندس طلبه در مورد محیط حوزه علمیه می‌گوید: حوزه علمیه باعث رشد و تکامل معنوی ام شد و هویت زنانه و موقعیت اجتماعی ام برایم کاملاً شفاف شد.

این بانوی پرتلاش در حوزه علمیه هم دغدغه‌مندی‌اش باعث پژوهش و تألیف کتابی با عنوان "احکام هنرو رسانه" شده است و همچنین در کارنامه خود تدریس در مدارس علمیه خراسان (رضوی، جنوبی، شمالی) را دارد.





۷۵ تیم از کشورهای آمریکا، کانادا، چین و... در دانشگاه صنعتی امیرکبیر برگزار شد و انجمن علمی دانشگاه فردوسی مشهد در حوزه خودروهایی خود را در مقام اول را کسب کرد. خودروی ما خیلی خوب کدگذاری شده بود و در مسیر حرکت می‌کرد و موانع را به خوبی تشخیص می‌داد و همین کار تیمی باعث برتری تیم ما شد. رقابت ما خیلی سخت بود چون رقبای ما قدر بودند. او اکنون، بعد از اینکه پژوهشگر برتر شده، بیکار ننشسته و در حال تحقیق و بررسی ایده تازه‌ای است که مدت هادر سرش می‌چرخیده است. درباره این ایده می‌گوید: «ایده نوینی را ارائه داده‌ام که دانشکده علوم، شیمی و مهندسی را درگیر کرده است و در حال حاضر مشغول انجام کارهایش برای به ثبوت رساندنش هستیم. ایده‌ای است که تا به حال مطرح نشده است و فعلاً ثابت باید مخفی باقی بماند.»

● برنامه‌ریزی راه نجاتم بود

وقتی درباره مسیر رسیدن به موفقیت‌هایش می‌پرسیم، نفس عمیقی می‌کشد و می‌گوید: برای رسیدن به اهدافم خیلی تلاش کردم. به نظرم موفقیت بدون تلاش نداریم. بی‌خوابی‌های زیادی کشیدم. از خودگذشتگی زیادی را تجربه کردم. اگر از همین جایگاه زنانه بخواهم صحبت کنم همین که هم‌زمان باید چند کار را انجام دهم مانند خانه‌داری، فرزندپروری، پژوهش، شغل، تحصیل و... مسئولیت سنگینی دارم. تنها راهی که توانسته‌ام من را به اهدافم برساند، برنامه‌ریزی بوده است. وسایل کاربردی برنامه‌ریزی‌ام تخته و یک چک لیست است و این دو رمز موفقیتیم است. امسال دکترای رشته مدیریت و رسانه قبول شدم و باید به تهران یاقم می‌رفتم، اما انصراف دادم چون اولویتم خانواده است. تصمیم گرفتم رشته هوش مصنوعی را ادامه دهم تا بتوانم در مشهد و کنار خانواده‌ام باشم. او جمله معروفی دارد و به دانشجویهایش توصیه می‌کند: «اگر از در نتوانستید از پنجره بروید، اما دست از تلاش برندارید و تنبلی را کنار بگذارید.» این بانوی فعال در حال حاضر در حوزه علمیه و در دانشگاه‌های مشهد تدریس می‌کند. او دلیل موفقیت‌هایش را لطف پرودگار و بعد ائمه اطهار (علی‌الخصوص توسل به امام رضا (ع) و همراهی خانواده‌اش می‌داند.

● ورزش را به خودم هدیه می‌دهم

جالب است که مهدیه بخشی، به علم و پژوهشگری بسنده نمی‌کند و در مسابقات ورزشی هم حضور فعال داشته است و در این باره می‌گوید: شطرنج و شنا را به صورت جدی دنبال می‌کنم. در مسابقات دانش‌آموزی شطرنج در سال ۱۳۸۸ تهران مدال نقره آوردم و در شنای مسابقات انفرادی دهه فجر در سال ۱۴۰۰ مقام اول انفرادی را کسب کردم. ورزش هدیه‌ای است که به جسم و روح می‌دهم. خیلی از ایده‌های خلاقانه‌ام هنگام شنا کردن به ذهنم می‌رسد. شناسادابی و انرژی زیادی به من می‌دهد. در کنارش از کودکی کتاب می‌خواندم و همچنان علاقه مند به مطالعه هستم. یادگست گوش می‌کنم. معمولاً کتاب‌های بزرگان را زیاد مطالعه می‌کنم.

● هیچ وقت تسلیم نشوند

از مهدیه بخشی می‌خواهم توصیه‌ای به بانوان داشته باشد. می‌گوید: پیشنهادم این است حتماً سراغ استعداد و علاقه خودشان بروند و برای آن تلاش کنند. هیچ وقت تسلیم نشوند.

● فناوری از کودکی

روان‌شناسان می‌گویند تجربیات دوران کودکی و روابط خانوادگی تأثیر بسزایی در موفقیت مادر بزرگ سالی دارد. از کودکی مهدیه بخشی و ارتباطش با خانواده می‌پرسم و در جواب می‌گوید: پدرم مهندس کامپیوتر بود و دسترسی به کامپیوتر و موبایل برایم به راحتی امکان‌پذیر بود. از پدرم می‌خواستم درباره سخت‌افزار کامپیوتر توضیحاتی را به من بدهد. او همیشه با صبر و حوصله کنارم بود و مادر هم با حمایت‌های عاطفی خود همیشه همراهم بوده است. به نوجوانی که رسیدم، علاقه مند به شاخه‌های مختلف علمی شدم برای همین سراغ مقالات علمی می‌رفتم. علاقه زیادی به ابوعلی سینا و شیخ بهایی داشتم. چون که آن‌ها در شاخه‌های مختلف علمی فعالیت داشتند و همچنان الگوی من این دو بزرگوار هستند.

● اولین ثبت اختراع

ثبت اولین اختراعش در سال ۱۳۸۸ و در سن شانزده سالگی بعد از مسمومیت برادرش بوده است. او درباره این اتفاق می‌گوید: برادر کوچکم در حال نقاشی کردن بود که مقداری از وسایل رنگ آمیزی را خورد و باعث مسمومیتش شد. این ماجرا باعث شد با همکاری دوستم به فکر ساخت لوازم رنگ آمیزی خوراکی بیفتیم و آن را با سبزی و به ثبت برسانیم. یادم است در آن دوره مقالات زیادی که دسترسی به آن‌ها آسان هم نبود از زبان فرانسه به فارسی ترجمه می‌کردم. در نهایت هم تمام کارهای ثبت اختراع را به تنهایی و با سختی فراوان انجام دادم.

● اولین شکست در مسابقات رباتیک

نلسون ماندلا می‌گوید، بزرگ‌ترین افتخار زندگی در زمین نخوردن نیست، بلکه در ایستادن بعد از هر بار زمین خوردن است. مهدیه بخشی هم در اولین شکست تصمیم به ادامه راه می‌گیرد. در این باره می‌گوید: از دوره دانش‌آموزی به دلیل علاقه مندی‌ام در کلاس‌های رباتیک ثبت نام کردم و بعد از آن برای محک زدن خودم در مسابقات رباتیک دانش‌آموزی شرکت کردم. در اولین مسابقه ماشین خط‌یاب باتری ماشینم تمام شد و هر چه به داور درخواست کردم باتری را تعویض کنم تا ماشین به مسیری ادامه دهد. اجازه نداد. اولین شکستم در مسابقه دانش‌آموزی علاقه مندی‌ام را به رباتیک بیشتر کرد و این باعث شد که رباتیک را ادامه دهم. موفقیت کلید جادویی است و محرکی است که آدم‌ها را به جلومی‌برد. گرفتن رتبه‌های برتر برای مهدیه بخشی از همان دوران دانش‌آموزی شروع و ادامه پیدا می‌کند. او این‌طور آن‌ها را بیان می‌کند: سال ۱۳۸۴ در المپیاد دانش‌آموزی شرکت کردم، سال ۱۳۸۷ در دهمین جشنواره خوارزمی رتبه ۱۲ استانی را گرفتم و همچنین در همین سال برگزیده جشنواره ره‌یافتگان «ما می‌توانیم» و رتبه برتر پژوهش در منطقه یک در شهر تهران شدم. سال ۱۳۹۷ برگزیده جشنواره ایده‌های نوآورانه دانشگاه فردوسی مشهد و در سال ۱۴۰۲ برگزیده آینده‌پژوهی شدم. سال ۱۴۰۳ برگزیده المپیک فناوری و در سال ۱۴۰۳ برگزیده کنفرانس بین‌المللی ایکرام شدم. به قول خودش در جشنواره‌های علمی، پژوهشی، زیادی شرکت کرده است. اما پشت تمام این مقام‌ها تلاش فراوانی بوده است.

● افتخار آفرینی کشوری

بعضی مواقع نمی‌توانستم خواب درستی داشته باشم و بی‌وقفه در حال مطالعه و کارهای مرتبط با پروژه بودم این را بخشی درباره افتخار آفرینی تیمش در سال ۱۴۰۳ می‌گوید و ادامه می‌دهد: امسال به عنوان مدیر پروژه سیستم‌های خودران انجمن علمی دانشگاه فردوسی و در بخش هوش مصنوعی باتیم همکاری کردم. دو مسابقه به صورت تیمی شرکت کردیم. بچه‌های تیم خیلی خوب و همراه بودند. در مسابقه فناوری که توسط ریاست جمهوری دکتر پزشکیان، بانی برگزاری این مسابقه در پارک فناوری پردیس کتاب تهران، برگزار شد، تیم ما مدال طلا را به خودش اختصاص داد.

● مقام برتر در مسابقه بین‌المللی ایکرام

غول آخر را باید می‌شکستند آن هم با خودرویی که مسیر را به وسیله یک کامپیوتر اسکن می‌کند و موانع و چراغ خطر را بررسی می‌کند. خلاصه قرار بود پرچم کشورمان با مسابقات بین‌المللی ایکرام، توسط مهندس طلبه و تیم همراهش بالا برود. بخشی درباره این مسابقات می‌گوید: کنفرانس و مسابقات بین‌المللی ایکرام هر ساله در دانشگاه‌های بزرگ و برتر دنیا برگزار می‌شود. امسال با حضور

پای صحبت اولین بانوی دارای
رتبه بین‌المللی حفظ قرآن در استان

تحقق ناباورانه یک رؤیا

زهرا شریعتی ۱۰ سال پیش وقتی مسابقات بین‌المللی قرآن ایران را از تلویزیون پیگیری می‌کرد، آرزو داشت فقط بتواند تلاوت‌ها را از نزدیک بشنود؛ غافل از اینکه در آینده نه چندان دور، نه تنها شنونده حضوری بلکه نماینده کشورش در مسابقات خواهد بود؛ بعد هم با افتخار آفرینی در مسابقات سایر کشورها، حیثیت مذهب و توانمندی بانوان ایرانی را بار دیگر به اثبات می‌رساند. رویا فضائلی، نفر اول چهلمین دوره مسابقات بین‌المللی قرآن کریم جمهوری اسلامی ایران و اولین بانوی دارای رتبه بین‌المللی حفظ قرآن در استان، در ادامه از مسیر تحقق رؤیایش برایمان می‌گوید.

در محضر قرآن؛ از خردسالی تا دانشگاه

رویا فضائلی، حافظ ۲۶ ساله مشهدی، فرزند دوم خانواده‌ای فرهنگی است که با توجه به فعالیت‌های قرآنی والدین، از همان دوران پیش از مدرسه در محضر قرآن قرار گرفت و مسیر زندگی‌اش با قرآن گره خورد. «پدر و مادرم در کنار تدریس دروس مدرسه، به دانش‌آموزان نکات قرآنی را هم ارائه می‌دادند یا برای حفظ و قرائت مشوقشان بودند. برادرم نیز حافظ چند جزء بود، بنابراین هنوز شش سالم نشده بود که به لطف توجه مادر با حفظ سوره‌های کوچک، در محضر قرآن کریم قرار گرفتم. وقتی مادر هم سرکار بود، خودم حفظ را انجام می‌دادم و تمرین می‌کردم. حتی برای دانشگاه هم، با وجود علاقه به رشته‌های پیرایشگی، علوم قرآن و حدیث را انتخاب کردم و آن راتما مقطع کارشناسی ارشد در دانشگاه فردوسی ادامه دادم.»

شاگرد اول در حفظ و مدرسه

شاید باورش سخت باشد، ولی رویا با اینکه دانش‌آموز بود، هر دو روز یک جزء را حفظ می‌کرد. در تابستان که تعطیل بود، روزی پنج ساعت و در ایام دیگر روزی سه ساعت به حفظ قرآن می‌پرداخت و در عین حال معدلش از ۱۹.۵۰ کمتر نمی‌شد. «مدرسه وقتی متوجه شد که در مسیر حفظ هستم، همراهی می‌کرد. مثلاً همیشه قرائت قرآن سر صف با من بود که خودش یک فرصت تمرین محسوب می‌شد یا دبیران با اینکه بیشتر مواقع برای مسابقات در اردو بودند، اعتراض نمی‌کردند. از طرفی، نه فقط در حفظ قرآن بلکه در درس هم استعداد خوبی داشتم و با وجود رقابت سنگین در دبیرستان نمونه دولتی، همیشه شاگرد اول بودم و کمترین معدل ۱۹.۵۰ شد. از ساعت ۱۵ که به خانه می‌رسیدم تا آخر شب یا حتی نیمه شب برای کنکور و حفظ قرآن بیدار می‌ماندم. البته گاهی کم می‌آوردم و احساس خستگی داشتم، ولی سعی می‌کردم با شرکت در مسابقات و قرار گرفتن در رقابت، انگیزه‌ام را تقویت کنم.»

از تدریس و داوری تا افتخار آفرینی در مسابقات

رؤیا که مدارک تخصصی درجه دو، سه، چهار و پنج حفظ از سازمان دارالقرآن الکریم و مدرک تربیت مربی و داوور را دریافت کرده است، حالا خودش در نهاد‌های مختلف مانند اوقاف و آستان قدس، مربی قرآن است و مسابقات و آزمون‌های قرآنی ملی یا استانی را داوری می‌کند. از سال ۹۵ تا کنون، افتخاراتی چون رتبه اول رشته حفظ کل مسابقات بین‌المللی قرآن کریم جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۴۰۲، رتبه هفتم رشته حفظ کل مسابقات بین‌المللی کشور اردن در سال ۱۴۰۱، رتبه سوم رشته حفظ کل مسابقات بین‌المللی دانشجویان دختر ایران و عراق در سال ۱۴۰۱، رتبه اول رشته حفظ کل مسابقات کشوری اوقاف و امور خیریه در سال ۱۴۰۱، رتبه اول رشته حفظ کل مسابقات سراسری و ملی دانشجویان کشور در سال ۱۴۰۱ و رتبه‌های اول تا سوم مسابقات کشوری نهاد‌های مختلف همچون جامعه القرآن، دارالقرآن امام علی^(ع)، بنیاد شهید و امور ایثارگران، جامعه کار و تلاش، آموزش و پرورش و فرهنگیان و... را رقم زده است.

رفاقتی که سبب خیر شد

از شش سالگی در مهدالرضا^(ع) بیشتر با قرآن آشنا شد و بعد هم در مدرسه حفظ را ادامه داد اما به صورت پراکنده و غیرمتمرکز. تا اینکه به واسطه یکی از دوستانش حفظ حرفه‌ای را شروع کرد. «سوم راهنمایی که بودم، یکی از هم‌کلاسی‌ها که از همدان آمده بود، حافظ چهارده جزء بود و مرا تشویق کرد که مثل او حرفه‌ای حفظ کنم؛ من هم با کانون قرآن شاهد شروع کردم و از شدت شوق و علاقه‌ای که داشتم، چنان با سرعت پیش رفتم که حتی از این دوستم هم جلوزدم. خانم مرتضوی، مربی مان، بعد از اینکه یک جزء را حفظ کردم، با مادرم تماس گرفت و گفت با توجه به استعدادی که دارم، حیفاست به همین یک جزء بسنده کنم. این شد که در کلاس‌های حفظ همان مربی ام در آستان قدس ثبت‌نام کردم و در کنار بزرگسالان حفظ را ادامه دادم. فقط مشکل این بود که من طی هفته مدرسه بودم در حالی که کلاس دو روز در هفته برگزار می‌شد، ولی همان پنجشنبه‌ها که در کلاس شرکت می‌کردم، مربی به اندازه دو روز با من کار می‌کرد.»

ریشه قرآنی خانواده

این حافظ کل قرآن کریم که برای شروع حفظ حرفه‌ای، حتی تجوید و صوت و لحن را هم با گوش دادن به فایل‌های صوتی فراگرفته است، گرایش خانوادگی‌اش به قرآن را مرهون پدر بزرگ و مادر بزرگ مادری می‌داند و می‌گوید: «این طور که مادر تعریف می‌کند، پدر بزرگ قاری و مادر بزرگ بسیار علاقه مند به قرآن بودند و مادرم به آن‌ها قرآن آموزش می‌داد که سبب شد خودش هم با قرآن انس بگیرد و در دوران مدرسه از فعالان قرآنی باشد؛ به این ترتیب هم من و برادرم را قرآنی پرورش داد و هم دانش‌آموزانش را در مدرسه. یادم هست مادر هم زمان با من حفظ می‌کرد تا تشویق شوم و در واقع معلم قرآن من در خانه بود و کاملاً حرفه‌ای برنامه ریزی می‌کرد و مرا برای مسابقات آماده می‌کرد، به گونه‌ای که همه فکر می‌کردند از اساتید درجه یک برنامه می‌گیرم! برای رفت و آمد به کلاس‌ها نیز مادر همراهی ام می‌کرد و وقتی ناامید می‌شدم، روحیه می‌داد.»



تحقق رؤیای شغلی

علاوه بر عرصه قرآنی، رؤیای شغل آینده (معلمی) هم محقق شد و سه سالی است که دبیر آموزش و پرورش ناحیه یک مشهد است. در عین حال هم به ادامه تحصیل در مقطع دکتری فکر می‌کند و هم تربیت شاگردان قوی و عامل به قرآن به منظور ترویج فرهنگ قرآن و تقویت آموزش‌های عمومی آن. از همان کودکی شاید به خاطر فرهنگی بودن پدر و مادر، آن قدر به معلم شدن علاقه مند بودم که عروسک‌هایم را می‌نشاندم و معلم بازی می‌کردم. به لطف خدا این آرزو هم در عرصه قرآن و هم در آموزش و پرورش به حقیقت پیوست و از سال ۹۵ تا کنون بیش از ۲۰۰ شاگرد داشته‌ام.»

برکات فردی انس با قرآن

مرتل محافل قرآنی بانوان در حرم مطهر رضوی، با اشاره به برکات مادی و معنوی حفظ قرآن برای خود و خانواده‌اش، می‌گوید: «مهم‌ترین برکت حفظ قرآن برای من، آرامش داشتن در دنیای پراضطراب امروز است؛ در کنار آن، می‌شود از تقویت ذهن و حافظه و عزت و آبرو به عنوان دیگر برکات معنوی نام برد. کاربرد مفاهیم قرآن در زندگی روزمره هم شیرینی خاص خود را دارد و چنان‌که رهبر معظم انقلاب فرمودند، حفظ قرآن، زمینه‌ساز انس، تدبیر و عمل به آن است.»

فعال قرآنی؛ سفیر فرهنگی

خانم فضائی، برکات اجتماعی و فرهنگی فعالیت‌های قرآنی را این‌طور توضیح می‌دهد: «ما به عنوان یک شیعه وظیفه داریم قرآن را از مهجوریت خارج کنیم و طبق تجاربی که داشتیم، این مهم حداقل از طریق شرکت در مسابقات محقق می‌شود. برای نمونه، در مسابقات بین‌المللی اردن وقتی از جایگاه پایین آمدم، نماینده‌های سایر کشورها از شوق ارائه‌ای که داشتم، مرا در آغوش می‌گرفتند و اولین سؤالشان این بود که شیعه هستی یا اهل سنت؟ وقتی می‌فهمیدند شیعه هستیم، با تعجب می‌گفتند شیعه که رافضی است! مگر می‌تواند قرآن بخواند یا حفظ کند؛ آن هم یک خانم؟! و در پایان سفر شاهد بودم که چقدر ذهنیت‌های منفی‌شان نسبت به شیعه و ایران تغییر کرده است.»

توسلی که کارساز شد

این حافظ جوان، دریافت هدیه قرآن از عتبه عباسی در سن چهار سالگی را از جذاب‌ترین هدایای عمرش معرفی و به خاطراتش اشاره می‌کند: «اولین بار که به عنوان مربی وارد کارگاه حفظ حرم شدم با اولین داوری که در مسابقات داشتم، خیلی شیرین و لذت بخش بود و این آیه برایم تداعی شد که: "من کان یرید العزه فله العزه جمیعاً". همچنین یادم هست سال ۹۰ وقتی مسابقات بین‌المللی قرآن ایران را از تلویزیون می‌دیدم، همه آرزویم این بود که روزی جزو حضار سالن باشم و از نزدیک بتوانم تلاوت‌ها را بشنوم اما فکرش را هم نمی‌کردم که ۱۰ سال بعد به این آرزو برسم و به عنوان نماینده ایران در مسابقات حاضر شوم. خاطره دیگری که در ذهنم ماندگار شده مربوط به حضور سال گذشته‌ام در مسابقات بین‌المللی جمهوری اسلامی ایران است که پیش از عزیمت به تهران، به زیارت مزار شهید حاجی حسینی رفتم و از آنجا که تلاوت خاصی در مزاری داشتند، خواستم تلاوت من هم همین‌طور شود؛ در سالن پیش از اجرا، صحبت از حاج قاسم شد و بغضم گرفتم. به همین خاطر فکر کردم تلاوت خوبی نخواهم داشت اما وقتی اجراییم تمام شد، دیدم تمام حضار به جای صلوات دست می‌زنند و داوران سایر کشورها پیگیر بودند مرا بشناسند. روز بازگشت در فرودگاه مشهد هم پدر شهید را دیدم و مطمئن شدم این توفیق نظر شهید بوده است.»

هیچ چیز جلودارم نبود

از موانع و دشواری‌های مسیر که می‌پرسم، قاطعانه پاسخ می‌دهد: «آن قدر پشتکارم زیاد بود که موانع را نمی‌دیدم؛ ذهنم به حدی غرق حفظ قرآن بود و تمرکز شدید داشتم که حتی جلوی تلویزیون، در ماشین و اتوبوس و... هم می‌توانستم حفظ کنم (با اینکه درست نیست) و هیچ چیز نمی‌توانست مانعم باشد؛ حتی اولین روز که می‌خواستم کلاس بروم، دقیقاً پیش از حرکت، روی پایم آب جوش ریخت، ولی چون نمی‌خواستم کلاس را از دست بدهم، رفتم و جالب بود که پایم نه اذیت شد و نه تاول زد. اینکه برخی خسته می‌شوند یا از دشواری مسیر گله دارند، به خاطر ضعف اراده و پشتکار است. یکی از سختی‌های کار این است که شروع با ذوق و شوق است، اما هر چه محفوظات بیشتر می‌شود و زمان بیشتری برای تمرین و تکرار می‌طلبید یا آیات مشابه پیدا می‌شود، برنامه‌ریزی دشوار و فشار زیاد می‌شود و اینجاست که پای هدف و انگیزه به میان می‌آید که اگر ضعیف باشد، انسان از همان نیمه راه‌ها می‌کند.»

الگوسازی ضعیف معنوی

اولین بانوی دارای رتبه بین‌المللی حفظ قرآن در استان، ضمن تقدیر از همراهی خانواده و استادان خود در مسیر حفظ، از خلأهای موجود در سطوح مدیریتی می‌گوید: «با اینکه از امازات برای اجرای برنامه درخواست داشتم، اما نتوانستم بروم؛ به دلایل مختلف، اعزام آقایان به کاروان‌های حج یا سایر کشورها پیش از خانم‌هاست، در حالی که شرایط باید برای همه فراهم باشد. این تبعیض، خواسته یا ناخواسته در تجلیل‌ها یا حتی استقبال‌ها هم وجود دارد. در صورتی که خانم‌ها حیطه اثرگذاری و ظرفیت‌های الگوسازی بیشتری دارند؛ البته یکی از دلایل این وضعیت ممکن است کمبود محافل قرآنی بانوان باشد که در این راستا با همکاری اوقاف و امور خیریه، کرسی ماهانه تلاوت قرآن راه‌اندازی کرده‌ام.»

او ضعف الگوسازی در عرصه‌های قرآنی و معنوی را از مهم‌ترین دلایل گرایش افراطی نوجوانان به خوانندگان یا بازیگران و... می‌نامد و از تلاش‌های خود به عنوان یک معلم قرآنی برای الگوسازی در مدرسه می‌گوید: «از هم‌سن و سالانم در اقوام تا همکاران و شاگردان، کسانی بوده‌اند که با دیدن من تشویق شده و به سمت حفظ قرآن رفته‌اند. سرکلاس با اینکه موضوع درس ظاهراً ربطی به قرآن ندارد، باز هم گریزی می‌زنم تا اطلاعات بچه‌ها نسبت به قرآن بیشتر شود. گاهی هم که درخواست می‌کنند، تلاوت می‌کنم و همین بهانه‌ای می‌شود برای کنجکاوی و شدنشان نسبت به چگونگی حفظ قرآن.»

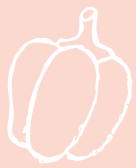
رهنمودهایی برای علاقه‌مندان

- ما حافظان قرآن باید تلاش کنیم، هم‌زمان با حفظ و فراتر از آن، با مطالعه تفاسیر، عامل به آن هم باشیم؛ هر چند تسلط به ترجمه و مفاهیم، روند حفظ را هم آسان می‌کند.
- هدف‌تان از حفظ قرآن را مشخص کنید و گرنه با کوچک‌ترین چالش، منصرف می‌شوید.
- تثبیت را جدی بگیرید خصوصاً وقتی محفوظات بیشتر می‌شود؛ اگر محفوظات ضعیف باشد، اعتماد به نفس پایین می‌آید و ممکن است دیگر ادامه ندهید.
- در دوران حفظ، از کارهای متفرقه و غیر لازم کاسته و نظم و برنامه‌ریزی داشته باشید چه در حفظ و چه در امور روزمره.
- حفظ قرآن با توجه به تقویت حافظه، به پیشرفت درسی هم کمک می‌کند (به گفته دانشمندان، فقط حفظ قرآن است که می‌تواند جلوی روند پیری مغز را بگیرد).
- با انتخاب روش، کلاس و استاد خوب و کاربرد، تخصصی حفظ کنید.
- از شروع کار حفظ تا آخر عمر باید هر روز مرور کنیم تا هم محفوظات فراموش نشود و هم انس با قرآن محقق (روزانه مرور حداقل سه جزء).
- به عنوان حافظی که از زمان حفظ یک جزء در مسابقات مختلف شرکت کرده و اولین رتبه‌ام را سال ۹۱، سه ماه بعد از شروع حفظ در مسابقات قرآن اوقاف کسب کردم، به شدت معتقدم حضور در مسابقات لازم است و کارنامه‌ای که از آن دریافت می‌کنیم نقاط قوت و ضعفمان را روشن می‌کند.
- هیچ وقت برای شروع دیر نیست.

فرصت‌های ماه رمضان

- ماه رمضان با توجه به اینکه ماه نزول قرآن است، زمینه خیلی خوبی برای انس، قرائت و حفظ قرآن ایجاد می‌کند حتی برای کسانی که چندان اهل قرآن نیستند؛ فضای معنوی این ماه مبارک، هر کار مادی یا معنوی را تسهیل می‌کند.
- ماه رمضان فرصتی برای آشتی ما با قرآن و رفع مهجوریت آن است که این قدر در جامعه و متن زندگی، کم‌رنگ نباشد.
- لازم نیست حتماً همه زمان حفظ را ثابت در یکجا بنشینیم؛ فقط برای حفظ جدید این‌طور است و مرور را می‌توان حین انجام کارهای خانه هم داشت.
- سحرهای زمانی طلایی برای حفظ قرآن است.

خانم رحمتی با تلفیق چاشنی‌ها غذاهای خانگی به سبک خودش را می‌پزد



سفارش با طعم خانگی

● **فاطمه بختیاری** | مادخرها از همان بچگی که شروع به عروسک بازی می‌کنیم، دوست داریم که پای گاز بایستیم و آشپزی کنیم. اما کمتر دختری را می‌توان پیدا کرد که در هفت سالگی پای گاز ایستاده باشد و بادمجانی را که خودش پوست کرده سرخ کند! زهرارحمتی از آن‌هایی است که اتفاقاً از هفت سالگی پای گاز ایستاده و همان بادمجانی که مثال زدیم را سرخ کرده است. او از آن دهه پنجاهی‌هایی است که به پخت و پز علاقه دارد و نه تنها دستی در پخت انواع کبک و شیرینی دارد و غذاهای سنتی ایرانی را هم خوب می‌پزد بلکه با تغییر ذائقه مردم سراغ پخت انواع فست‌فودها و سوسیس و کالباس‌ها هم رفته تا غذایی سالم پای سفره بگذارد. این غذای سالم پای سفره گذاشتن او محدود به خانه خودش نیست و سال‌هاست که پخت و پزها را به حرفه‌اش تبدیل کرده است.

ازدواج و آغاز زندگی مشترک

خانم رحمتی قبل از اینکه دیپلم بگیرد، دقیقاً در سال‌های دبیرستان ازدواج می‌کند. از زندگی‌اش راضی است و یک پسر و یک دختر دارد. او می‌گوید: کم‌سن و سال بودم که ازدواج کردم، همیشه به پدرم می‌گفتم می‌ترسیدم در خانه بمانم! خیلی زود ازدواج کردم ولی شکر خدا راضی هستم. پسرم متولد سال ۷۵ و دخترم متولد سال ۸۰ است. این هم که می‌بینید به آشپزی و پخت و پز علاقه دارم، سابقه‌اش به سال‌ها پیش برمی‌گردد. از همان بچگی به این کارها علاقه داشتم. هفت سالم بود که با مادرم رفته بودیم خانه خاله‌ام، آن‌ها مشغول صحبت بودند که من رفتم آشپزخانه و چشمم به بادمجان‌ها افتاد. پوست گرفتم و سرخ کردم. از بوی سرخ شدن خاله و مادرم متوجه کارم شدند و کلی ذوق کردند. تا حدود پانزده سال پیش پخت و پزها هم برای خودم بود تا اینکه بچه‌ها بزرگ‌تر شدند و وقتم آزاد شد و تصمیم گرفتم کاری را شروع کنم که خانگی باشد. منظورم این است که در خانه باشم و نیاز نباشد بیرون بروم چون اعتقاد دارم بیرون رفتن و کارهای اداری باعث فرسایش ما خانم‌ها می‌شود. من ترجیح می‌دهم اگر قرار است کاری انجام دهم کنار خانواده‌ام باشم. هم‌نگرانی کارهای خانه را ندارم و هم اینکه آن‌ها در کارها کمک می‌کنند و کلافه‌ای باصفا‌تری می‌شود. در کل خانواده برای من اولویت دارد.



کالباس خانگی بپزیم

مواد لازم برای تهیه کالباسی به وزن یک کیلو و نیم

مواد لازم

- سینه مرغ شنیسل شده یک عدد (حدود ۸۰۰ گرم)
- ۲ عدد زرده تخم مرغ
- ۳ حبه سیر
- یک سوم پیمانه روغن مایع (بهتر است روغن زیتون باشد)
- عصاره مرغ یخ‌زده که زمان استفاده آن را باید پودر یا برفکی کنیم (در تهیه کالباس از ژلاتین استفاده می‌شود ولی چون برای بچه‌ها ضرر دارد من از عصاره مرغ استفاده می‌کنم که این کار خلایقیت خودم است و مرسوم نیست. انواع ادویه‌ها را زمان تهیه در آن می‌ریزم از فلفل و آویشن بگیرد تا جویبویا... استفاده از ادویه‌ها و میزان آن‌ها براساس ذائقه خودتان است.)
- یک چهارم پیمانه شیر خشک فنادی یا نشاسته ذرت (بودر زرد آن بهتر است.)
- فلفل دلمه، هویج و قارچ بخارپز شده برای مغزدار کردن (این‌ها هم باید بدون اینکه آبی ببیند بخارپز و خرد نگینی شود.)
- کیف یا کاور کالباس که از فروشگاه مواد شیرینی‌پزی می‌توانید تهیه کنید.
- ادویه فلفل سیاه و قرمز، زنجبیل، دارچین، هل و جوزبویا که این یکی حتماً باید باشد به مقدار سرقاشق جای خوری. (ادویه‌ها همگی پودر هستند.)

امسال که ایام ماه مبارک رمضان و عید نوروز با هم تلاقی کرده‌اند بد نیست که با یک ابطاری ساده دید و بازدیدها را خوش‌مزه‌تر کنیم. برای تهیه غذاهای کمی ساده‌تر و البته باب طبع بچه‌ها و فست‌فودها یکی از مواد اصلی که مورد نیاز است، کالباس است. از آنجایی که خانم رحمتی یکی از محصولاتی که تولید می‌کند سوسیس و کالباس خانگی است از او خواستیم که دستور تهیه آن را به ما هم بدهد تا در خانه یک محصول سالم تولید کنیم.



تجربه‌های شیرین

او در پاسخ به این سؤال که آیا تا به حال غذایی را خراب کرده؟ می‌گوید: غذاها را هیچ وقت خراب نکردم ولی شیرینی زیاد خراب کرده‌ام. بعضی وقت‌ها رنگی که می‌خواهم یا پفی که باید را نمی‌کند. این جور وقت‌ها شیرینی‌ها را می‌ریزم توی سینک ظرفشویی و آب را رویش باز می‌کنم از بس اعصابم خرد می‌شود! شوهرم می‌گوید به ما بده بخوریم، ولی کاری که خراب شود را اصلا دوست ندارم. جالب است که وقتی پخت و پز می‌کنم، خودم اصلا تمایلی به خوردن و تست کردن ندارم. تستم بچه‌ها هستند و شوهرم. غذاهایی که آماده می‌کنم همه بر اساس سفارشی است که از قبل می‌گیرم. با اینکه بخوایم بازارچه بروم چند مدل غذا آماده کنم که استفاده شود چون اهل فریز کردن غذا نیستیم. آنچه باعث جذب و افزایش مشتری می‌شود کیفیت است. هرچند که الان دست زیاد شده و سفارش‌ها کمتر است ولی باز هم کیفیت را مردم متوجه می‌شوند و انتخاب می‌کنند. من با وجود اینکه مشتری انواع غذاها را دارم ولی باز هم غذاهای سنتی بیشتر مخاطب دارد به خصوص کوفته و میرزا قاسمی هیزمی. من با وجود اینکه آشپزم و انواع غذاها را بلد هستم ولی کدو و بادمجان از آن غذاهایی است که هرچه بخورم سیر نمی‌شوم.

چالش‌های دریافت وام و ادامه کار

خانم رحمتی که در خانه کار می‌کند از ابزاری هم که در خانه دارد استفاده می‌کند ولی به دنبال گرفتن وام‌های مشاغل خانگی هم بوده است. می‌گوید: برای وام اقدام کرده‌ام. حدود ۵ میلیون تومان است ولی ضامن‌های قرص و محکمی می‌خواهد که من ندارم. ضمن اینکه مبلغ وام آن قدری نیست که بتوانم چندتا وسیله‌ای که لازم دارم را بخرم. حداقل باید ۱۵۰ میلیون تومان باشد که گره‌ای از کارم باز کند.



شروع حرفه‌ای آشپزی

او که کارش را به صورت حرفه‌ای از سال ۹۰ شروع می‌کند، در ادامه می‌گوید: تخصصم غذاهای سنتی است ولی انواع شیرینی‌ها را درست می‌کنم و الان که غذاهای فست‌فودی مورد توجه است، آن‌ها را هم تهیه می‌کنم. اولین بار که یک دوره آموزشی شرکت کردم، مربی برایش جذاب بود که برعکس همه که نشسته‌اند تا یاد بگیرند، من می‌ایستم و یاد می‌گیرم. دلیل این کارم این بود که ایستاده تسلط بیشتری به خرده‌کارهایی که می‌کرد داشتم. اسفند همان سال وقتی در بازارچه‌ای کیفیت کارهایم را دید تعجب کرد و گفت این نتیجه ایستادن هایت است! کارم را با عشق انجام می‌دهم. بعضی روزها که سفارش‌ها زیاد است یامی خواهم بازارچه بروم از چهار صبح می‌آیم آشپزخانه تا هشت شب. از نظر بدنی خسته می‌شوم، ولی از نظر روحی حالم تا آخرین لحظه خوب است.

همیشه استرس دارم

او که نام «خوشمزه خانه» را برای محصولاتش انتخاب کرده، درباره فروش محصولاتش می‌گوید: قبلا که خانه مادرم سمت میدان راهنمایی بود، در زیرزمین خانه بازارچه‌های مختلف برگزار می‌کردیم و خانوادگی کمک هم بودیم. ولی بعد از اینکه خانه را فروختیم و دیگر فضایی نداشتیم، در بازارچه‌های مختلف شرکت می‌کنم. یک بخش هم فروش مجازی است. ماه رمضان سال ۱۴۰۱ در برنامه غذاهای ملل حضور داشتم. تا حدود یک صبح مشغول بودیم. در آن برنامه من برنده بخش غذای ایرانی شدم. شله، سوپ، آش، کیک مرغ، پیراشکی و انواع دسرها و شیرینی‌ها را در غرفه‌ام داشتم. دوتا از برادرهایم که در کار فست‌فود هستند، هم آن زمان به کمک آمدند. به خاطر اجاره بالا الان مغازه را جمع کرده‌اند، ولی در فکرش هستیم که یک مجتمع غذایی با هم راه بیندازیم. یک بخشی از کار من هم در خیریه و در موکب‌های دهه آخر صفر است. یک جمع از خانم‌ها هستیم که در موکب سمت آبروان، بدون کمک هیچ مردی برای وعده‌های مختلف حدود هشتصد غذا برای زائران پیاده می‌پزیم. خورشت، آبگوشت، کاجی، حلیم، پیتزا و غذاهای متنوع در موکب درست می‌کنیم. یکی از اولین سفارش‌هایم در حجم بالا، سفارش حلیم برای صبحانه بود. بیست کیلو حلیم می‌خواستند و من می‌ترسیدم خراب کنم. همسرم این مواقع خیلی به من دلداری می‌دهد. خدا را شکر که از عهده‌اش برآمدم و سفارش‌های دیگری را هم گرفتم. شکر خدا کارهایم خراب نمی‌شود ولی همیشه استرس داشتم و هنوز هم همراهم است. با وجود اینکه هنوز هم غذاهایم را از روی دفتر آماده می‌کنم و هیچ وقت مواد را چشمی نمی‌ریزم و با ترازو و پیمانانه اندازه‌گیری می‌کنم.

طرز تهیه

- سینه مرغ را داخل همزن می‌گذاریم و حسابی خورده می‌کنیم. بعد زرده‌ها را می‌ریزم و بعد دیگر مواد را می‌افزاییم. کامل که شکل گرفت پودر ریخ را به آن اضافه می‌کنیم. حواستان باشد بعد از این مرحله، مواد اصلا نباید گرم شود، مخلوط کرده و سریع داخل قیف می‌کنیم. در این مرحله هم باید هواگیری به درستی انجام شود.
- ابتدا انتهای قیف را گره زده و آن را بخارپز می‌کنیم. یک وقت داخل آب این کار را انجام ندهید حتما بخارپز کنید. برای بخارپز کردن به دو تا قابلمه و یک صافی استیل نیاز دارید. آب قابلمه هم باید پایین تراز سبب باشد.
- ۴۰ دقیقه که گذشت، کالباسی که بخارپز شده را داخل ظرف یخی که از قبل کنار دستمان گذاشته‌ایم می‌گذاریم. نیم ساعتی می‌گذاریم همان جا باشد بعد به مدت یک روز داخل یخچال می‌گذاریم. بعد از طی این مراحل کالباس آماده است و می‌توانید آن را نوش جان کنید.



به بچه ها سواد مالی یاد بدهیم

از قلک تا گیس

حمیده زمانی یکی از نیازهای واقعی بچه های این دوره و زمانه، آموزش دیدن در حوزه سواد مالی است. کار بچه های امروزی با خرید یک قلک پلاستیکی و انداختن سکه و پول خرد راه نمی افتد؛ آن ها برای اینکه بتوانند در گردباد شتاب تغییرات قد علم کنند، باید به سواد مالی مجهز شوند. آن هم در سطح فهم خودشان. حالا که دم دمای عید نوروز است و جیب اکثر بچه ها پر پول! نظرتان چیست به عنوان مادر خانواده دو کلام درباره حساب و کتاب های مالی با آن ها صحبت کنید و کم کم عادات مالی سالم را یاد بگیرند؟ شما درباره مسائل مالی با فرزندتان چطور صحبت می کنید؟ هنوز از روش قلک برای پس انداز کردن استفاده می کنید یا روش های جایگزین دارید؟

گام اول: بخشش را به کودکان بیاموزید

در فرهنگ ملی و دینی ما ایرانی ها رسم است که اگر می خواهی مالت برکت پیدا کند، بخشی از آن را به نیازمندان ببخش. شاید برایتان جالب باشد که در رویکرد آموزش سواد مالی نیز اولین گام این است که بخشی از درآمدت را ببخش. برای فرزندتان توضیح دهید که بخشیدن قسمتی از دارایی هایمان به کسانی که نیازمند حمایت ما هستند، کاری است که خدا را خوش حال می کند و در دینمان به آن سفارش شده ایم. این کار حس مسئولیت اجتماعی و همدلی را در بچه ها تقویت می کند. حالا ما چطور می توانیم این مسئله را برای کودکان توضیح دهیم؟ اول از همه، می توانید درباره موقعیت هایی که کودک در معرض بخشش است با او گفت و گو کنید. دوم، راه های بخشیدن به نیازمندان واقعی را برایش مثال بزنید، مانند پویش های همدلی، جشن نیکوکاری و صندوق صدقات. زبان کودکان قصه و بازی است، از قصه ها و بازی های ساده متناسب با سن فرزندتان استفاده کنید تا مفهوم بخشش را برایش شیرین و قابل فهم کنید.

قصه «دوست خوب من»

روزی روزگاری، یک بچه گریه به نام ملو بود که همیشه دوست داشت باد و ستانش بازی کند. یک روز، ملو دید که یکی از دوستانش، یک بچه سگ به نام بوبو، خیلی ناراحت است چون اسباب بازی اش را گم کرده بود. ملو تصمیم گرفت یکی از اسباب بازی های خود را به بوبو بدهد تا او خوش حال شود. وقتی بوبو اسباب بازی را گرفت، چشمانش درخشید و خیلی خوش حال شد. ملو فهمید که بخشیدن چیزهایی می تواند دیگران را خوش حال کند و خودش هم احساس خوبی پیدا کرد.

بازی: «هدیه دادن»

یک بازی ساده ترتیب دهید که در آن کودکان باید به نوبت چیزی را که دوست دارند (مثل اسباب بازی یا کتاب) به یکدیگر بدهند. بعد از هر بار هدیه دادن، از آن ها بخواهید احساسشان را درباره بخشیدن بگویند.



گام دوم: سرمایه گذاری کردن را به کودکان یاد بدهید

کودک باید مفهوم سرمایه گذاری را درک کند و یاد بگیرد که چگونه می تواند پول خود را برای کسب سود بیشتر استفاده کند. این شامل یادگیری درباره سهام، اوراق قرضه و دیگر ابزارهای سرمایه گذاری است. می توانید به او نشان دهید که چگونه سرمایه گذاری می تواند به او کمک کند تا در آینده درآمد بیشتری داشته باشد. البته اول از همه باید با خودتان روراست باشید، شما به عنوان والدین کودک چیزی به نام سرمایه گذاری در زندگی تان دارید؟ وقتی خودتان فهم درستی از این مسئله داشته باشید می توانید به او کمک کنید تا سرمایه گذاری را بفهمد. این مفهوم باید از کودکی یاد گرفته شود تا در بزرگسالی سبب رشد و پیشرفت خود و جامعه شود. برای کودکان بستر سرمایه گذاری خانگی در روابط نزدیکش فراهم کنید. مثلاً بخشی از پولش را به پدرش بدهد تا بآن کار کند یا روی یک مهارت یا هنرش سرمایه گذاری کند. برای ساخت ایده های ذهنی اش یا تولید محصول خانگی سرمایه گذاری کند و...

داستان «درخت پول»

یک روز، یک دختر کوچک به نام سارا تصمیم گرفت که پول هایش را در یک درخت بکارد. او هر هفته مقداری از پولش را در خاک می ریخت و منتظر می ماند. بعد از مدتی، درخت شروع به رشد کرد و در نهایت سارا با شگفتی دید که روی درختش سکه های طلا رشد کرده است! سارا یاد گرفت که اگر پولش را درست مدیریت و سرمایه گذاری کند، می تواند بیشتر از آنچه که دارد به دست آورد.

بازی «بازار کوچک»

یک بازار کوچک با وسایل بازی درست کنید و از کودکان بخواهید تا با پول های بازی، کالاهایی را خریداری کنند. سپس به آن ها نشان دهید که اگر مقداری از پولشان را پس انداز کنند، می توانند کالاهای بزرگ تر یا بهتر بخرند.

گام سوم: پس انداز کردن را به کودکان یاد بدهید

به کودک یاد دهید که بخشی از درآمد یا همان پول توجیبی خود را پس انداز کند. این کار به او کمک می کند تا برای اهداف بلندمدت و خریدهای بزرگ تر برنامه ریزی کند. برای این کار می توانید از قلک استفاده کنید، هر چند که استفاده از قلک با توجه به صبر و حوصله کودکان، معمولاً برای اهداف کوتاه جواب می دهد و پیشنهاد بهتر باز کردن یک حساب پس انداز برای کودک است. این طوری به او نشان می دهید که چگونه می تواند پول خود را در آن نگه دارد و رشد دهد.

قصه «قلک جادویی»

یک پسر کوچک به نام علی یک قلک جادویی داشت. هر بار که او مقداری پول برای خود پس انداز می کرد، قلک به او می گفت: «علی جان، اگر پولت را پس انداز کنی، می توانی یک دو چرخه بزرگ بخری!» علی تصمیم گرفت هر هفته مقداری از پولش را در قلک بیندازد. بعد از چند ماه، علی توانست دو چرخه مورد علاقه اش را بخرد و خیلی خوش حال شد!

بازی «جمع آوری سکه ها»

یک بازی ترتیب دهید که در آن کودکان باید سکه های خود را جمع آوری کنند و در پایان بازی ببینند چه مقدار پس انداز کرده اند. سپس درباره اهداف پس اندازشان صحبت کنید.

گام چهارم: چگونه خرج کردن را به کودکان یاد بدهید

کودک باید یاد بگیرد که چگونه پول خود را به طور هوشمندانه خرج کند. این شامل انتخاب های مالی آگاهانه و دوری کردن از خریدهای غیر ضروری است، که چه کار سخت و دشواری است برای کودکان و البته ما بزرگ ترها!! به او یاد بدهید برای اینکه درگیر خریدهای غیر ضروری نشود. حتماً با کمک شما فهرستی از نیازهایش بنویسد و بر اساس اولویت برای آن ها هزینه کند. مهم تر از آن باید به او آموزش دهید که چگونه پولش را بودجه بندی کند و بر اساس بودجه مشخص شده خرج کند تا بتواند مخارج خود را مدیریت و از خرج کردن بیش از حد جلوگیری کند.

داستان «انتخاب های هوشمند»

یک دختر بچه به نام ندا همیشه دوست داشت شکلات بخرد. اما یک روز، او تصمیم گرفت که به جای خرید شکلات، مقداری از پولش را برای خرید یک کتاب جدید که خیلی دوستش داشت، خرج کند. ندا یاد گرفت که گاهی اوقات انتخاب های هوشمندانه می تواند او را خوش حال تر کند.

بازی «بودجه بندی با اسباب بازی»

چند اسباب بازی مختلف با قیمت های متفاوت درست کنید و از کودکان بخواهید تا با مقدار مشخصی پول بازی، بهترین انتخاب ها را انجام دهند. بعد از خرید، درباره اینکه چرا این انتخاب ها را کرده اند صحبت کنید.

یک پیشنهاد کتاب
خوب در زمینه
سواد مالی کودکان



کتاب کودک
«مجموعه آموزش
سواد مالی»
نشر قدیانی
سطح ۱ و ۲

گفت‌وگو با مهری صفرزاده، فعال فرهنگی درباره ابعاد معنوی روزه گرفتن

مراقب معصومیت دهه هشتادی‌ها باشیم

● محبا جعفری | چرا باید روزه بگیریم؟ سؤال پرتکرار دختران نوجوان و جوان است که هر سال در ماه مبارک می پرسند. اما یک بار پاسخ این سؤال را باید کامل و جامع داد. جواب کوتاه این سؤال این است که با روزه گرفتن به بدن‌تان کمک می‌کنید تا خود را بازسازی کند. اما روح و روان هم به این بازسازی احتیاج دارد. بررسی ابعاد معنوی روزه گرفتن به قدری مهم و تأثیرگذار است که با مهری صفرزاده، مسئول فرهنگی و برگزارکننده همایش مادران و دختران یاس مؤسسه فرهنگی آموزشی بیت الزهراء^(س)، مبلغ و مدرس مباحث اخلاقی و مهارت زندگی به گفت‌وگو نشستیم.



● ضروری و مهم

انسان به معنویت، عبادت و پرستش نیاز دارد. چراکه ما از دو بعد جسمانی و روحانی تشکیل شده ایم. باید هر دو جنبه وجودی خودمان را در نظر بگیریم تا هر دو بعد جسمی و روحی ما در سلامت کامل باشند. اساساً ارتباط معنوی، عبادت و پرستش قطع نظر از هر فایده و اثری که داشته باشد، یکی از نیازهای روحی بشر است و بی توجهی به آن و محروم بودن از آن، در روح بشر ایجاد عدم تعادل می‌کند. اگر ورزش برای سلامتی مفید است، اگر آب تصفیه شده برای هر خانه‌ای لازم است، اگر هوای پاک برای هر کس لازم و ضروری است، اگر غذای سالم برای انسان مهم است پس عباداتی مانند نماز و روزه هم برای سلامتی انسان لازم، ضروری و مهم است.

● پرهیز از خوراکی‌های مضر

دختران عزیز شما نمی‌دانید اگر انسان در شبانه روز ساعتی از وقت خودش را اختصاص به راز و نیاز با پروردگار بدهد، چقدر روحش را پاک می‌کند. نکته مهم این است که عنصرهای روحی مودی به وسیله یک نماز و روزه از روح انسان بیرون می‌روند و با روزه انسان به تقویت روح و اراده می‌پردازد و قدرت تسلط بر نفس را به نمایش می‌گذارد. روزه فقط خودداری از خوردن و آشامیدن نیست بلکه توصیه شده است که پرهیز از خوراکی‌های مضر روحی همچون غیبت، ارتباط با نامحرم، دروغ، چشم‌چرانی، بی‌حیایی و دیگر موارد نیز باشد.

● بهترین الگوی یک دختر خانم برای انجام اعمال عبادی و مذهبی چه کسانی هستند؟

بررسی سرگذشت زنان نمونه در قرآن، ما را به این حقیقت آگاه می‌کند که سر‌عنایت و توجه خداوند به آنان، جز آن نبود که سر تعظیم بر آستان بی‌نیاز فرود آوردند. اطاعت و خضوع کامل مریم^(ع) در برابر پروردگار و ابراز فقر محض در برابر کمال مطلق، او را به آنجا رساند که الگو و نمونه‌ای برای تمامی انسان‌های با ایمان شد. وَضَرِبَ اللَّهُ مِثْلًا لِّلَّذِينَ آمَنُوا... وَ مَرِيَمَ اٰنٰتِ عِمْرٰنَ... وَ كٰنَتْ مِنَ الْقٰنِتِيْنَ (سوره تحریم، ۱۱ و ۱۲). در این آیه کریمه، مریم^(ع) از «قانتین» دانسته شده و قانت کسی است که در برابر پروردگاری جلیل، مطیع، متواضع و ذلیل باشد. (المنجد، ص ۶۵۶)

از ویژگی‌های بارز مریم^(ع) اخلاص او در عمل و بی‌توجهی محض او نسبت به غیر خدا بود. خدای سبحان، عبادت ناب او را آن‌چنان مورد توجه و عنایت خود قرار داده است که پیامبر اکرم^(ص) را به آن تذکر داد. می‌فرماید: وَ اذْكُرْ فِی الْكِتٰبِ مَرْيَمَ اِذْ اٰتٰنٰهَا مِنْ اٰهْلِهَا مَكَانًا شَرْقِیًّا (سوره مریم، ۱۶) و ذکر کتاب از مریم یاد کن. آنگاه که از خاندان خویش، در گوشه‌ای شرقی کناره گرفت.

نکته تربیتی مهمی که از اینجا به دست می‌آید، آن است که انسان، زمانی قادر به ایجاد دگرگونی‌های عمیق و اساسی در جامعه خواهد بود که ابتدا با ایجاد آرامش درونی و رهایی از درگیری‌های قلبی، مقدمات عنایت الهی را فراهم کند و آن‌گاه که از دلی آرام و ضمیری پاک و جدیت در عبادت خود را عید و بنده خدا و فقیر محض و خداوند را بر طرف‌کننده همه نیازهای خود بداند، در مسیر عبادت و بندگی حق، هیچ‌گونه خستگی و کسالتی در خود احساس نمی‌کند. زیرا او در آفرینش، هدفی جز عبادت نمی‌شناسد و کمالی جز قرب و نزدیکی به حق سراغ ندارد. نقل شده است که مریم^(ع) آن‌چنان غرق عبادت و بندگی خدا بود که به گفته ابن عباس، هنگامی که ۹ ساله شد، روزها روزه می‌گرفت و شب‌ها به عبادت می‌پرداخت و آن‌چنان در پرهیزکاری و معرفت پروردگار پیش رفت که از احبار و دانشمندان پارسای آن زمان نیز پیشی گرفت (آل عمران / ۴۳)



+ یادداشت

نوجوانی؛ دوره‌ای پرتنش و همراه با تغییرات عمیق

● مهدیه ترشیزی، کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی

نوجوانی، دوره‌ای همراه با بلوغ و تغییرات فیزیولوژیکی و هورمونی است که فشارهای روانی زیادی به فرد وارد می‌کند. این مرحله، یک دوره بحرانی در زندگی محسوب می‌شود که با گذر از کودکی به بزرگسالی همراه است و در آن، اختلالات هویتی و روانی با احتمال بیشتری شکل می‌گیرند یا آشکار می‌شوند. روان‌شناسان توصیه می‌کنند که نوجوانان و خانواده‌ها ایشان برای کاهش فشارهای روانی و جلوگیری از آسیب‌های احتمالی، به دنبال راه‌حل‌هایی برای تخلیه هیجانی باشند.

معنویت؛ راه‌حلی برای مدیریت هیجانات منفی

یکی از بهترین راه‌های مدیریت هیجانات منفی و کاهش تنش‌های روانی، بدون عوارض مخرب، پیوند با معنویت است. معنویت به معنای ایجاد ارتباط عمیق تر با روح و کالبد هر فرد است که نقش تعیین‌کننده‌ای در رسیدن به آرامش روانی دارد. حتی وجود معنویت به تنهایی و بدون نیاز به عوامل دیگر، می‌تواند فشارهای روانی را کاهش دهد یا از بین ببرد.

ضرورت یادگیری مهارت‌های معنوی

باتوجه به رشد و پیچیدگی‌های زندگی انسان و ارتباط نوجوان با دنیای درون و بیرون، یادگیری مهارت‌های معنوی در زندگی ضرورتی انکارناپذیر است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که اعتقادات مذهبی قوی‌تری دارند، سازگاری بهتری با موقعیت‌های استرس‌زا دارند. هیجانات منفی و افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند و اضطراب آن‌ها نیز کاهش می‌یابد.

معنویت به عنوان یک نظام باور و عمل

معنویت، نظامی از باورها و اعمال است که بر اساس معانی و ارزش‌های پویا شکل می‌گیرد و ارتباطاتی محبت‌آمیز و عمیق با خدا، خود، دیگران و خلقت ایجاد می‌کند. این نظام، زندگی را ارزشمند و مرگ را معنادار می‌سازد. تقریباً تمام انسان‌ها بر اساس یک نظام فکری، اعمال خود را تنظیم می‌کنند و از این طریق، زندگی برای آن‌ها معنادار می‌شود. معنویت می‌تواند شامل عناصری مانند معنا، هدف، ارزش، امید، روابط عشق و برای برخی افراد، ارتباط با قدرت متعالی یا چیزی برتر از خود باشد.

تأثیر معنویت بر سلامت روان

معنویت هم بستگی مثبتی با کیفیت زندگی، عزت نفس، کاهش اضطراب، معنا سازی، امیدواری، توانایی مقابله با چالش‌ها و ایجاد حمایت اجتماعی دارد. سلامت و معنویت دو نیاز مهم بشری هستند که تقریباً جدا ناشدنی‌اند و دوشادوش هم پیش می‌روند. معنویت نه تنها یک ویژگی انسانی است، بلکه راه و رسمی است که ما به عنوان یک کل در ارتباط با جهان و دیگران اتخاذ می‌کنیم. بنابراین، می‌توان گفت پیوند‌های پیچیده‌ای بین سلامت معنوی و سلامت روانی وجود دارد.

خودآگاهی معنوی و هویت‌یابی نوجوانان

در مسیر پرورش بعد معنوی، پیش از هر چیز، نیاز است که میزان خودآگاهی معنوی نوجوانان بررسی شود. خودآگاهی معنوی، اساس دستیابی انسان به کمال است. نوجوانان در فرایند هویت‌یابی، به دنبال یافتن هدف و معنای زندگی هستند. امروزه باور بر این است که بین برخی رفتارهای ناپهناج نوجوانان و کمبود معنویت ارتباط وجود دارد. معنویت، نگاه کلیشه‌ای و سطحی نوجوانان را به مسائل تغییر می‌دهد و باعث می‌شود آن‌ها با نگاهی چندبعدی و عمیق‌تر به مسائل بنگرند.

تقویت نوجوانان از طریق معنویت

معنویت، میل به کشف مسائل حیاتی زندگی و فراتر رفتن از حس به فراحس و متافیزیکی را در نوجوانان تقویت می‌کند. این امر، آن‌ها را در خودشناسی و مقابله با استرس‌ها و کشمکش‌ها قوی‌تر می‌سازد. مهم‌تر از همه، معنویت باعث می‌شود نوجوانان نه تنها شرایط پذیر نباشند، بلکه شرایط‌ساز نیز بشوند.

اهمیت و نقش والدین در تشویق به روزه‌داری دختران چیست؟

نقش والدین در دین‌داری فرزندان، مسئله‌ای بسیار مهم است که در دنیای پر زرق و برق امروزی، اهمیت و جایگاه بالایی دارد. بچه‌های نسل جدید، نسبت به تبلیغات و برنامه‌های فضای مجازی به شدت واکنش نشان می‌دهند. گاهی ممکن است به طرز ناباورانه‌ای از دین و مذهب، دوری کنند و اینجاست که والدین، نقش پررنگ‌تری خواهند داشت. والدین باید با فرزندانشان درباره عقاید دینی، باورها، انجام واجبات و مستحبات دین، و موارد متفرقه صحبت کنند. شما به عنوان والدین باید تمامی تلاش خود را به کار بگیرید تا تربیت دینی فرزندان را به بهترین شیوه مدیریت کنید. ابتدا باید خودتان الگوی خوبی باشید. در روزه‌داری، کمک گرفتن از مشاوران مذهبی و کارشناسان دینی معتبر، راه‌ساز و کارگشا است. شما در جایگاه پدر و مادر، وظیفه دارید که آموزش‌های لازم را ببینید، کتاب‌های مرتبط را مطالعه کنید و ارتباط صمیمانه با فرزندان خود داشته باشید.

● راهکارهای تشویق والدین به روزه‌داری فرزندان

۱. ماه کمک و خیررسانی به دیگران

چقدر خوب است اگر بتوانیم همراه با فرزندانمان در این ماه و بعد از افطار، شبانه، با الگوبرداری از حضرت علی (ع) و به طریقی ناشناس به محله‌های نیازمند برویم و به قدر وسع خودمان، به آن‌ها کمک کنیم. بدین ترتیب فرزندانمان شناخت بیشتر و مؤثرتری از ماه رمضان پیدا می‌کنند و انگیزه آن‌ها برای روزه گرفتن و همچنین خدمت و خیررسانی به بندگان خدا بیشتر می‌شود.

۲. هم‌ذات‌پنداری با مردم فقیر و گرسنه

به فرزندانمان یاد بدهیم هدف از گرسنه ماندن در ماه رمضان تنها این نیست که شکم خالی بماند. بلکه می‌خواهیم با گرسنه ماندن، گرسنگان دیگر را درک کنیم. این درک به ما کمک خواهد کرد که فقط به فکر خودمان نباشیم بلکه به فکر همه انسان‌ها باشیم. کمک می‌کند نسبت به اطرافیان و هم‌نوعان خود بی‌تفاوت نباشیم و خودخواه یا خدای‌ناکرده ظالم بار نیابیم.

۳. گفت‌وگو

حتی می‌توانیم بعد از افطار از آن‌ها سؤال کنیم که به نظر آن‌ها گرسنگی و تشنگی چقدر سخت است؟ و به نظر آن‌ها برای گرسنگان دیگر چه کارهایی می‌توان انجام داد تا ذهن آن‌ها به کار بیفتد و حس هم‌دردی و همدلی آن‌ها با انسان‌های دیگر بالا برود.

۴. دعا و مناجات بیشتر در این ماه

اگر بتوانیم هر شب بعد از نماز و افطار یا در وقت سحر در منزل و با همه خانواده، دعای جمعی (که البته کوتاه و در ظرفیت فرزندانمان باشد) بخوانیم، باز هم به درک بیشتر فرزندانمان از این ماه پربرکت کمک کرده‌ایم. حتی اگر همه دور هم جمع شویم و هر کسی دعای تکی هم بخواند خوب است. با فرزندانمان درباره درک خدای حی و قیوم و ایمان به خداوند بخشنده و مهربان که دعاها را پاسخ می‌دهد صحبت کنیم و سعی کنیم رابطه آن‌ها را با خداوند قوی کنیم، طوری که همیشه بتوانند خداوند را پشتیبان و حامی خود در زندگی بدانند و به خدای بزرگ اتکا کنند.

۵. پذیرایی و تکریم فرزندان

هنگام افطار کردن پذیرایی از فرزندان را شروع کنید. سفره افطاری خود را با انواع سفره‌آرایی‌ها و غذاهایی که به آن علاقه دارند و باعث اشتیاق درون آنان می‌شود تزئین کنید و از آن‌ها برای تزئین و پخت افطاری و دسرهای ماه مبارک خصوصاً از دختران کمک بگیرید.

۶. حسن خلق والدین

والدین باید سعی کنند که در این ماه خوش اخلاق تر باشند، زیرا این امر سبب شده که فرزندان حس کنند که در این ماه والدین صبورتر و مهربان‌تر هستند تا این آثار مثبت را به روزه‌داری نسبت دهند.

۷. باهم نماز بخوانید

برای خواندن نماز نیز با فرزندانمان همراه شوید، هیچ کاری مثل نماز خواندن به صورت خانوادگی، ایجاد هم‌بستگی نخواهد کرد. چه بهتر می‌شود اگر برای دخترتان و خودتان سجاده یک شکل تهیه کنید و ذوق خواندن نماز را در او پرورش دهید.



● صاحب امتیاز:
● مدیر مسئول:
● سردبیر:
● دبیر ضمیمه:
● دبیر شهریانو:

شهرداری مشهد
سید میثم موسوی مهر
سید سجاد طلوع هاشمی
ارژنگ حاتمی
لیلا جانقربان

● عکاسان: فهیمه فرخی، حدیث فقیری، فاطمه حسینی، نرجس شاکری و فاطمه جاهدی حداد
● ویراستاری: راهله سرادار
● با تشکر از: مزون آیرال
● نشانی: خیابان کوهسنگی - نبش کوهسنگی ۱۵
● روابط عمومی: ۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲
● شماره پیامک: ۳۰۰۷۲۸۹

بانوی ورزشکار شهر ما از پس هر مصدومیتی، راه دیگری برای ادامه ورزش یافت

زندگی با هدف ورزشی

زهرآزنگه! یک چشم بسته و یک چشم نیمه باز، پای چپ جلو، تمرکز، حرکت دست چپ چند سانتی متری به جلو و پرتاب تیر به سمت هدف! این ژستی است که هر روز بارها و بارها می‌گیرد تا رکورد امتیاز خود را بهبود ببخشد. تمرکز او در تمرین و مسابقه از سوی ورزشکاران دیگر تحسین می‌شود. شاید به همین خاطر است که مریم رجب نژاد ظرف شش سال از اولین تمرینش، هم بسیار حرفه‌ای شده و هم موفقیت‌های زیادی داشته است. بانوی ورزشکار شهر ما تجربه‌های متفاوتی در زندگی ورزشی‌اش داشته است. مسیری که به او آموخته با دیدن مانع‌ها نباید برگشت، بلکه باید با تلاش زیاد از آن‌ها عبور کرد.



فرصتی برای تمرکز ذهن

بانوی موفق تیرانداز دارت شهر ما از ابتدای امسال با دست چپ تیر پرتاب می‌کند. او دچار اختلال ذهنی دارت تیس شده است؛ اختلالی که قدرت ذهنی پرتاب تیر با دست راست را از او گرفته است. خودش می‌گوید: «علاوه بر آسیب زانو به خاطر تحمل تمام وزن در زمان پرتاب تیر، این اختلال ذهنی هم از عوارض دارت است. ولی من خیلی زود با آن کنار آمدم و با دست چپ پرتاب را شروع کردم. حالانیم کره چپ ذهنم فعال شده است و خلاقیتم بیشتر شده!»
مریم رجب نژاد نه تنها دارت، بلکه هر ورزشی را به بانوان توصیه می‌کند. او می‌گوید: «اول از همه هر ورزشی به پیشرفت بانوان و افزایش توانایی آن‌ها کمک می‌کند. در این بین، دارت ورزش مفیدی است چون هم شما را وارد فضای رقابت و تمرین می‌کند و هم کمک می‌کند در امور زندگی تمرکز بهتری داشته باشید. توانایی بانوان در این رشته با آقایان برابری می‌کند و به همین خاطر جزو معدود رشته‌هایی است که مسابقات آن در کشورهای خارجی به صورت مشترک اجرامی شود.»

آن قدرها هم بی‌هیجان نبود

شاید اگر مصدومیتش در والیبال نبود، هیچ وقت در ۴۲ سالگی استعداد خودش در نشانه‌گیری و پرتاب تیر دارت را کشف نمی‌کرد. شاید این مسیر را تجربه نمی‌کرد و امروز پیش روی ما برای مصاحبه نمی‌نشست. اما روند زندگی مریم خانم به ما یادآوری می‌کند که در پس هر اتفاقی مصلحتی است، حتی اگر آن اتفاق سبب شود از علاقه هفده ساله خود دست بکشی و برای همیشه از توپ و تور فاصله بگیری!
کارمند سرحال و پرانرژی شرکت آب و فاضلاب مشهد که از کودکی ورزش دوست بود، قرار نبود با آب آوردن زانو کم بیاورد و تسلیم شود. پس از والیبال رفت دنبال رشته‌ای که از قضا به آن علاقه‌ای نداشت! از همان جلسه اول اما، همه چیز تغییر کرد. او چند تیر انداخت که استعدادش را به رخ کشید، مربی باشگاه او را تحسین کرد و او را به ورزشکار دارت، خودش این طور تعریف می‌کند: «با انرژی‌ای که از خودم سراغ داشتم، فکر نمی‌کردم در رشته ساکن دارت دوام بیاورم. اما بعد چند جلسه تمرین دیدم آن قدرها هم بی‌هیجان نیست.»

تماشای مادر روی سکوی قهرمانی

مریم رجب نژاد بعد از یک ماه تمرین دارت، از پشت میز اداره به مسابقات کشوری وزارت نیرو دعوت شد. خودش می‌گوید: «بلیت برایم گرفته بودند، مردد بودم بروم. وقتی شرکت کردم تا یک چهارم نهایی رفتم و اتفاقاً قهرمان دوره قبلی را هم شکست دادم. بعد از آن مسابقات زیادی شرکت کردم.»

دارت در سال‌های اخیر در مشهد وضعیت خوبی پیدا کرده است، مرتب مسابقاتش برگزار می‌شود و طرف داران خودش را دارد. یکی از این شرکت‌کنندگان ثابت هم مریم رجب نژاد است. او در استان حرف برای گفتن دارد و مقام‌های اول تا سوم را برتکرار تیمی و انفرادی دارد و البته در مسابقات دستگاه‌های اجرایی کشور هم در سه سال اخیر به ترتیب سوم، اول و دوم شده است.

در اکثر این رقابت‌ها، اما حواس این ورزشکار هم به صفحه دارت بوده است و هم فرزندش! خودش می‌گوید: «در مسابقات والیبال که شرکت می‌کردم، همیشه دختر بزرگم را با خودم می‌بردم. حالا که در مسیر دارت هستیم، نوبت حضور دختر کوچکم است که ورزش مادرش و بعضی مواقع روی سکورفتنش را ببیند.»

قدبلندها شانس موفقیت بیشتری دارند

در رشته دارت، هزینه‌ها شامل تیر، صفحه دارت، لباس و کفش است. از این رو نمی‌توان آن را رشته‌ای کم هزینه دانست. صفحات تا ۱۰ میلیون هم قیمت دارند و قیمت تیرهای برنجی هم گاه به بیش از یک میلیون تومان می‌رسد. لباس هم هزینه‌های خودش را دارد.
مریم خانم با تجربه چندین دوره حضور در مسابقات داخلی می‌گوید: «امتیازدهی در این رشته در سه سطح حرفه‌ای، نیمه حرفه‌ای و مبتدی انجام می‌گیرد و ورزشکاران تک به تک با هم رقابت می‌کنند. بعد از پرتاب هر تیر، امتیاز کسب شده از سقف امتیاز سطح کسر می‌شود و نفری که زودتر به صفر برسد برنده است. امتیاز سطح حرفه‌ای ۵۰۱، نیمه حرفه‌ای ۳۰۱ و مبتدی ۱۰۱ است. در سطح حرفه‌ای باید آخرین پرتاب امتیاز قسمت دو بل صفحه باشد و دقیقاً به صفر برسد. در نیمه حرفه‌ای با هر پرتابی که به صفر برسد پذیرفته است و در مبتدی حتی اگر از صفر هم عبور کند قبول است. در همه سطوح نفری که زودتر به صفر برسد برنده است.»
ورزشکاران برای پرتاب تیر پشت خط فاصله ۲.۸ متر می‌ایستند و به قول مریم خانم افراد قدبلند با داستان کشیده شانس موفقیت بیشتری در این رشته دارند.

مقام‌ها

دوم تیمی کشوری	سال ۹۸
اول تیمی کشوری	سال ۹۹
مقام دوم تیمی کشوری و دوم انفرادی استانی	سال ۱۴۰۰
مقام اول انفرادی و اول تیمی کشوری	سال ۱۴۰۱
مقام سوم انفرادی و اول تیمی کشوری	سال ۱۴۰۲
مقام دوم تیمی کشوری و دوم انفرادی	سال ۱۴۰۳