

**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 روزه داری، 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 سالم سازی 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 روزه داری 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.»

