

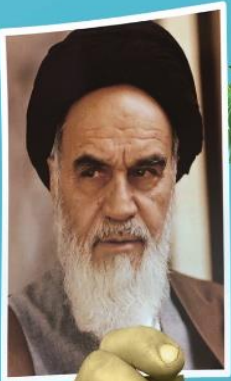
نشریه موسسه فرهنگی الرحمن

فصلنامه فرهنگی نسیم رحمانی

زمستان ۱۴۰۴ ، شماره ۴۲

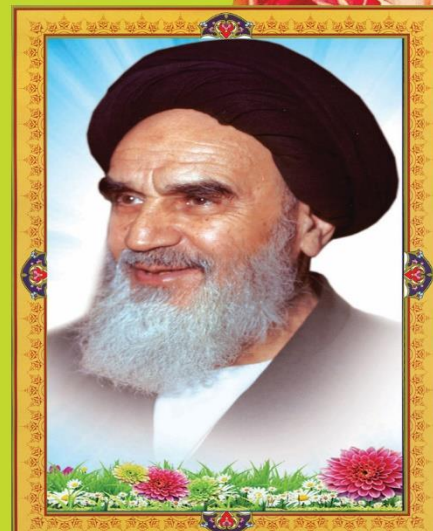
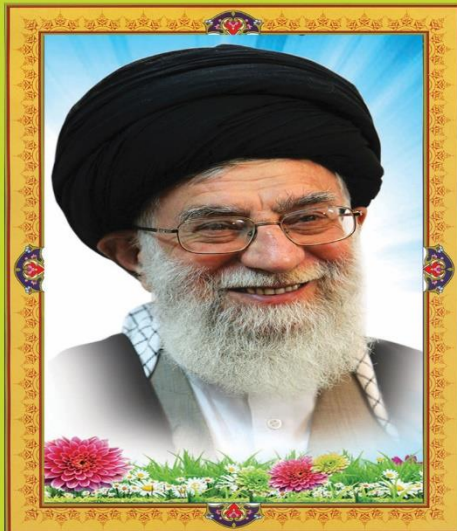
جسمانی

نغمه‌های



وقتی می‌گوییم «خدا کند که بیایی»
شاید او می‌فرماید «خدا کند که بخواهید...»





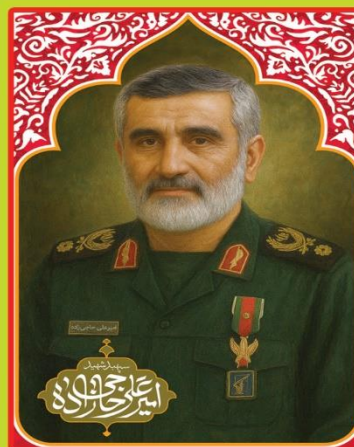
امام خامنه‌ای مدظله‌العالی:

دهه فجر برای کشور ما یک فرصت تاریخی بود و ملت ما را از یک حصار بسیار خطرناک خارج کرد. تا وقتی یک ملت در حصار استبداد یک حکومت وابسته و فاسد و ضد مردم و ضد فرهنگ و دین قرار دارد، هیچ چیز زیبا و مطلوبی که زندگی آنها را از لحاظ مادی و معنوی اعتلا، بخشد و پیش ببرد، نمی‌تواند در بین آنها پا بگیرد.

امام خمینی قدس سره:

در زمان ظهور مهدی موعود (عج) که خداوند ذخیره کرده است او را از باب اینکه هیچ کس این قدرت برایش نبوده است و فقط برای حضرت مهدی موعود بوده است که عدالت را در تمام عالم گسترش بدهد، خدای تبارک و تعالی ایشان را ذخیره کرده است که همان معنایی که همه انبیا آرزو داشتند، لکن موانع، اسباب این شد که موفق نشدند که اجرا بکنند، به دست این بزرگوار اجرا بشود.

سردار سرتیپ امیرعلی حاجی زاده از چهره‌های برجسته و اثرگذار نظامی جمهوری اسلامی ایران به شمار می‌رفت که نقش انکارناپذیری در تقویت توان دفاعی کشور، در عرصه موشکی و هوافضا ایفا کرد. وی سرتیپ سپاه پاسداران انقلاب اسلامی بود که از سال ۱۳۸۸ به‌عنوان فرمانده نیروی هوافضای سپاه پاسداران انقلاب اسلامی فعالیت می‌کرد. در پی تجاوز تروریستی جمعه ۲۳ خرداد ۱۴۰۴ رژیم صهیونیستی در حمله به یکی از مراکز سپاه در کشور عزیزمان، سردار سرتیپ امیرعلی حاجی زاده، فرمانده دلاور و پراوازه نیروی هوافضای سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و جمعی از رزمندگان شجاع و فداکار این نیرو به شهادت رسیدند.



همان طوری که افراد شاخص و فدایی عرصه دفاع همچون شهیدان باکری، خرازی، سلیمانی، مقدم، شفیع زاده، باقری و هزاران شهید دیگر برای همه مردم شناخته شده هستند، سرداران شاخص، فدایی و انقلابی عرصه اقتصاد، سیاست و فرهنگ و سایر عرصه‌ها باید معلوم باشد. جوانان انقلابی همه سنگرهای عرصه خدمت را باید تصاحب کنند و مراقب باشند بعد از مدتی خود به طاغوت تبدیل نشوند بلکه انقلابی بمانند اینکار شدنی است همان طوری که در عرصه دفاع از کشور انجام شد.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إلهی عَظُمَ الْبَلَاءُ وَبَرِحَ الْخَفَاءُ وَانْكَشَفَ الْغُطَاءُ وَانْقَطَعَ
خدا یا گرفتاری بزرگ شد و پوشیده بر ملا گشت و پرده کنار رفت و امید
الرَّجَاءُ وَضَاقَتِ الْأَرْضُ وَ مُنِعَتِ السَّمَاءُ وَأَنْتَ الْمُسْتَعَانُ وَ
بریده گشت و زمین تنگ شد و خیرات آسمان دریغ شد و پشتیبان تویی و
إِلَيْكَ الْمُشْتَكَى وَعَلَيْكَ الْمَعْوَلُ فِي الشَّدَّةِ وَالرَّخَاءِ اللَّهُمَّ صَلِّ
شکایت تنها به جانب تو است، در سختی و آسانی تنها بر تو اعتماد است،
عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ أُولَى الْأَمْرِ الَّذِينَ فَرَضْتَ عَلَيْنَا طَاعَتَهُمْ وَ
خدا یا! بر محمد و خاندان محمد درود فرست آن صاحبان فرمانی که اطاعتشان
عَرَفْتَنَا بِذَلِكَ مَنْزِلَتَهُمْ فَفَرَّجْ عَنَّا بِحَقِّهِمْ فَرَجًا عَاجِلًا قَرِيبًا كَلِمَةً
را بر ما فرض نمودی و به این سبب مقامشان را به ما شناساندی، پس به حق ایشان به ما
الْبَصْرَ أَوْ هُوَ أَقْرَبُ يَا مُحَمَّدُ يَا عَلِيُّ يَا عَلِيُّ يَا مُحَمَّدُ اكْفِيَانِي
گشایش ده گشایشی زود و نزدیک همچون چشم بر هم نهان یا زودتر ای محمد و ای علی، ای محمد
فَإِنَّكُمْ كَافِيَانِ وَأَنْصُرَانِي فَإِنَّكُمْ مَانِصِرَانِ يَا مَوْلَانَا يَا صَاحِبَ
مرا کفایت کنید که تنها شما کفایت کنندگان منید و یاری ام دهید که تنها شما یاری کنندگان منید، ای
الزَّمَانِ الْغَوْثُ الْغَوْثُ أَدْرِكْنِي أَدْرِكْنِي أَدْرِكْنِي السَّاعَةَ
مولای ما ای صاحب زمان، فریادرس، فریادرس، فریادرس، مرا دریاب، مرا دریاب، مرا دریاب،
السَّاعَةَ السَّاعَةَ الْعَجَلُ الْعَجَلُ الْعَجَلُ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ بِحَقِّ
اکنون، اکنون، اکنون، با شتاب، با شتاب، با شتاب، ای مهربانترین مهربانان

مُحَمَّدُ وَآلِهِ الطَّاهِرِينَ

به حق محمد و خاندان پاک او.

فصلنامہ فرهنگی نسیم رحمانی

صاحب امتیاز: مؤسسہ فرهنگی الرحمن

مدیر مسئول و سردبیر: جمال ایزدی

شورای تحریر: جلیل ایزدی، فرج‌الہ شکر، فاطمہ ایزدی، رقیہ پورولی، فاطمہ زہرا رضوانی.

ویراستار: فاطمہ ایزدی، فاطمہ ارشدی.

دبیر اجرایی و طراح: رقیہ پورولی

با تشکر از همکاران این شماره: سمانہ حسینی، سارا غلامی فرد، صبا رضایی، نرگس شمسی، فاطمہ یوسفی، فاطمہ حسین پور،

ستایش نگہداری، آتنا نوذری، مژگان استقامت و فاطمہ کشتکار.

نشانی پستی: استان فارس - شهرستان پاسارگاد - سعادت‌شہر - بلوار علی‌آباد - مؤسسہ فرهنگی الرحمن.

سرویس پیام کوتاه: ۰۷۱۴۳۵۶۳۱۸۶۳

پست الکترونیک: alrahmanfars313@gmail.com

شمارہ تماس: ۰۷۱۴۳۵۶۷۴۵۴

نمبر: ۰۷۱۴۳۵۶۳۱۸۸

www.alrahmanfars.ir



فهرست

صفحه

۷	سخن مدیر مسئول
۸	غربت
۹	زیباترین انتظار
۱۰	بوی گل نرگس
۱۲	این عکس‌ها حرف دارند
۱۴	شهید بابری
۱۵	مداد ایرانی، هویت ایرانی
۱۷	خورشید آزادی
۱۸	انقلاب اسلامی مقدمه اضمحلال مستکبرین
۲۰	اهمیت بیان احساسات
۲۳	نسل زد
۳۰	بی‌دقتی، هزینه‌ساز است
۳۱	فرصت پرواز
۳۳	جاء الحق و زهق الباطل
۳۵	نماز
۳۶	حکایت‌ها
۳۸	آسیب‌های اجتماعی فضای مجازی
۳۹	آشپزی ۱
۴۰	آشپزی ۲
۴۱	قرار عاشقی
۴۴	گزارش‌ها



ملت بزرگ ایران
خود را و همت و هویت خود را
بر بخ دشمنان کشید

سخن مدیر مسئول

دهه مبارک فجر، یادآور تحقق وعده الهی در یاری مستضعفان و شکست طاغوت است؛ آن گونه که قرآن کریم می‌فرماید: «وَتُرِيدُ أَنْ نَمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتُضْعِفُوا فِي الْأَرْضِ وَنَجْعَلَهُمْ أَئِمَّةً وَنَجْعَلَهُمُ الْوَارِثِينَ» (قصص/۵).

تقارن معنادار این ایام با اعیاد شعبانیه و میلاد منجی عالم بشریت، حضرت ولی عصر عجل الله تعالی فرجه فرصتی مغتنم برای بازخوانی نسبت انقلاب اسلامی با اندیشه مهدویت و انتظار آگاهانه فراهم آورده است. انقلاب اسلامی ایران، با الهام از فرهنگ عاشورا و مهدویت، پرچم‌دار جبهه مقاومت در برابر نظام سلطه و صهیونیسم جهانی شده و امید را در دل ملت‌های مظلوم زنده نگه داشته است. در مقابل، حوادث تلخ روزهای اخیر و هتک حرمت مقدسات، قرآن کریم و اماکن مذهبی در جریان اغتشاشات، پرده از ماهیت جریان‌هایی برداشت که نه تنها نسبتی با آزادی و عدالت ندارند، بلکه در تقابل آشکار با هویت دینی و فرهنگی ملت‌ها قرار گرفته‌اند.

انتظار فرج، آن گونه که در روایت آمده است «أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ انتِظَارُ الْفَرَجِ»، به معنای سکوت و انفعال نیست؛ بلکه ایستادگی آگاهانه در برابر ظلم و انحراف است. امید است بتوانیم با بصیرت و آگاهی، مفهوم «دهه فجر مهدوی» را تبیین نموده و بر حفظ هویت دینی، وحدت اجتماعی و مسئولیت‌پذیری فرهنگی در مسیر زمینه‌سازی ظهور گام برداریم.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

غربت

صدای نیامدنت در کوچه پس کوچه‌های شب می‌پیچد! هر ستاره، چراغی است برای چشم‌هایی که قرن‌هاست در جستجوی نورند؛
نوری که از افق عدالت طلوع نکرده!

ما مانده‌ایم؛ میان ثانیه‌های خاک‌خورده از دلتنگی! و روزهایی که بی‌تو معنا ندارد!

انگار جهان، بدون تو، نفسی نیمه‌جان می‌کشد...

بادها از غصه پیر می‌شوند و دل‌ها، در کوچه‌های غربت نامت، مرثیه فراق می‌سرایند...

ما هنوز منتظریم...

منتظریم تا آن صبح وعده‌داده‌شده برسد؛

صبحی که لبخند تو، مرز میان تاریکی و روشنایی خواهد شد.

وقتی که صدایت بر جان زمان جاری شود، ظلم، در برابر عدل تو رنگ می‌بازد، و عشق، دوباره در رگ‌های بشر می‌دود.

ای حجت خدا،

بیا که زمین از نبودت سرد شده،

بیا که زندگی، بی‌تو، تنها تکرار غربت است.

بیا تا دوباره دل‌هایمان نفس بکشد... نور ایمان در سراسر زندگی جاری شود و جهان، معنای واقعی آرامش را بفهمد.

صبا رضایی - دبیرستان نرجس



یارِ صبحِ اَکْهَرِ

زیباترین انتظار

گاهی او را قائم می‌نامیم، گاه مهدی علیه السلام... اما او پیش از آنکه نامی باشد، امضایی بر وعده شیرین خاتم الانبیا علیه السلام است که می‌فرماید: «الْفَرَجُ مَعَ الصَّبْرِ». او ازلی‌ترین وعده‌ی حق است به زمین؛ شیرین‌ترین لبخند و زیباترین انتظار.

در طول تاریخ، مردم همیشه به آینده‌ای بهتر امید داشته‌اند. در باور ما، این امید با نام "امام زمان علیه السلام" گره خورده است. او مثل یک ستاره درخشان در آسمان انتظار می‌درخشد و به ما یادآوری می‌کند که هرگز نباید ناامید شد!

انتظار فقط نشستن و نگاه کردن به آسمان نیست. انتظار واقعی مثل کشاورزی است که زمین را آماده می‌کند، بذر می‌کارد و از آن مراقبت می‌کند تا روزی درختی بزرگ شود.

ما هم در زندگی روزمره‌مان با انجام کارهای خوب، کمک به دیگران و دوری از ظلم، در واقع زمین زندگی را برای ظهور آماده می‌کنیم.

بهار بهترین نشانه انتظار است. دانه‌هایی که ماه‌ها زیر خاک سرد و تاریک مانده‌اند، ناگهان سر از خاک بیرون می‌آورند و جهان را سبز و زیبا می‌کنند. انتظار ما هم همین است؛ باور داریم که پس از هر سختی، گشایشی هست و پس از هر تاریکی، نور روشنی‌بخشی خواهد تابید.

پس بیایید نه با حسرت، که با شوق، زندگی کنیم. بیایید مانند سربازانی باشیم که نه با اسلحه، بلکه با علم، اخلاق و مهربانی، دنیا را برای آمدن آن منجی بزرگ آماده می‌کنند. آینده از آن کسانی است که امروز برای ساختنش تلاش می‌کنند...

بیایید دروازه‌های دل را به شوق دیدارش بگشاییم و خود را آماده ظهور سبزش کنیم. بیایید تا در این دوران فراق، طوری زندگی کنیم که از ما راضی و خشنود باشد و لایق دیدارش باشیم.

و حالا کوتاه‌ترین جمله برای بزرگ‌ترین آرزو: **اللهم عجل لولیک الفرج**

نرگس شمسی - دبیرستان نرجس

الطهر علی الاولیاء

بوی گلِ نرگس

شب است و زمین آرام گرفته...

اما دل من، نه!

دل من هنوز دنبال نشانه ای از توست...

دنبال نوری که از میان تاریکی، راه خانه را نشانم بدهد...

آقا! زمین بی تو خسته است...

جهان، مثل شعری نیمه تمام است که مصرع آخرش را فقط صدای تو می داند.

ما مانده ایم، میان آمدن و نیامدن، میان ایمان و انتظار...

هر صبح پنجره ها را باز می کنیم تا شاید نسیمی از سمت نگاه تو بوزد و هر شب به آسمان چشم می دوزیم تا ستاره ای خبر از ظهورت بیاورد.

می گویند تو دوری! اما من باور ندارم...

تو در تپش هر دل بی قرار جاری هستی! در اشک مادری که شبانه، ظهورت را از خدا می خواهد...

در لبخند کودکی که هنوز آلوده دنیا نشده است...

در مهربانی دست هایی که نان تقسیم می کنند...

در سکوت دل شکسته ای که، هنوز به خدا امید دارد!

تو هستی... همین جا، میان ما... مثل عطر بهار، بی آنکه دیده شوی!

گاهی خیال می کنم همین حالا از کنارم گذشتی...

بوی باران آمد،

بوی گلِ نرگس



آقا! ما منتظریم

اما کاش انتظار، فقط کلمه نبود!

کاش می‌دانستیم انتظار یعنی هر روز خود را شبیه تو ساختن...

یعنی بخشیدن، مهربان بودن، عاشق ماندن!

یعنی با هر خوبی؛ کمی از غربت کم کردن...

انتظار یعنی تو را در خود ساختن

یعنی نرنجان، کاشتن لبخند در دلی که خسته است.

ما بیقراریم...

اما در همین بیقراری، امید می‌روید!

امیدی از جنس حضور تو

آقا! آمدنت خواب را از سر مردم شهر می‌برد! با باران، با نسیم، با صدای اذان صبحی که از افق نگاهت می‌رسد!

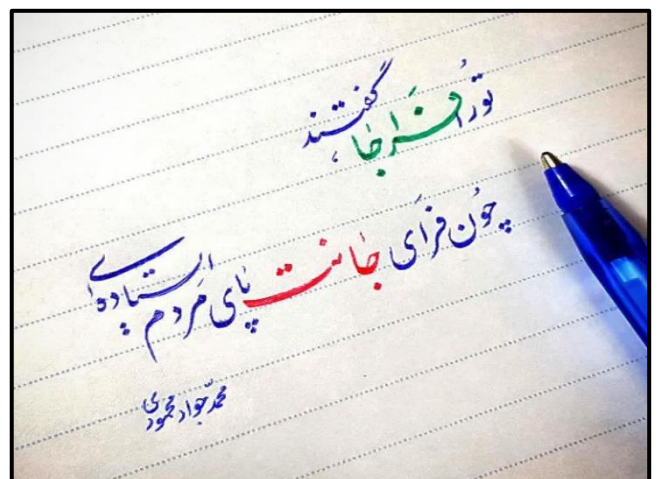
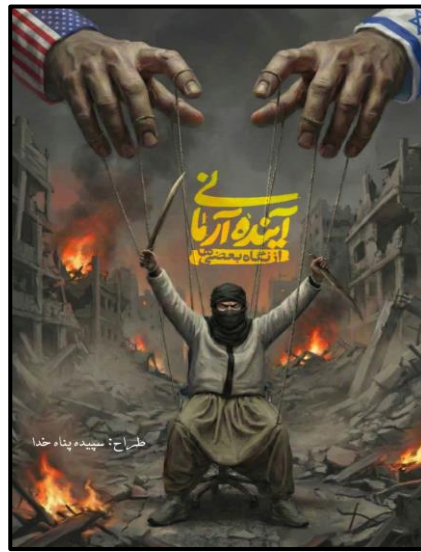
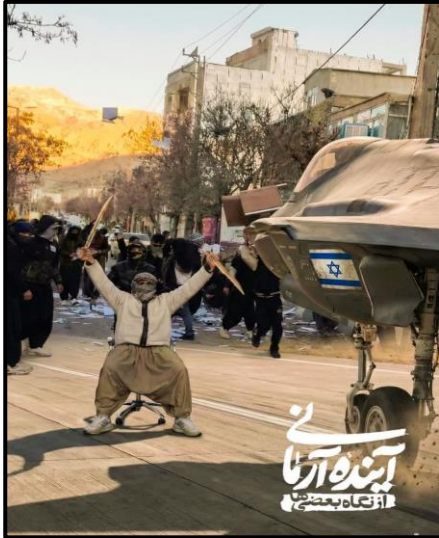
زمین هنوز منتظر گام‌های توست و ما هنوز به آسمان چشم دوخته‌ایم تا ستاره‌ها از شادی آمدنت، در نور بغلتند.

برگرد که زمین بدون گام‌هایت در خود حبس شده است...

برگرد که دلتنگی‌ها، به نام مقدست ختم می‌شود. «اللهم عجل لولیک الفرج»

این عکس‌ها حرف دارند!

مجموعه نمایشگاهی، آنها ما را نمی‌خواهند





آنها ما را موفق نمی خواهند
They do not want us to be successful



آنها ما را سربلند نمی خواهند
They don't want us to be glorious



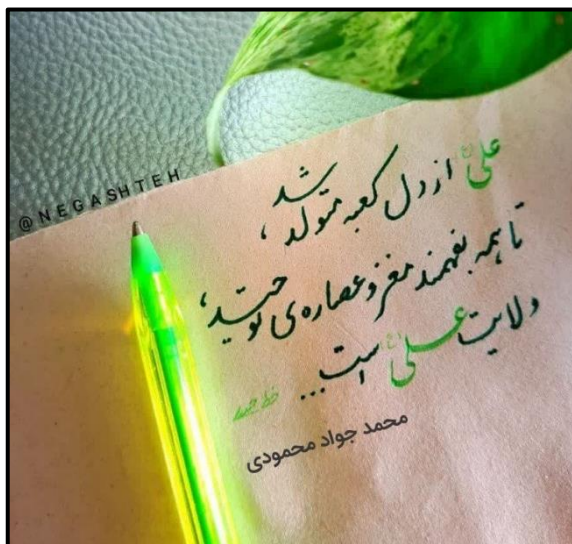
وقتی میسوزد
کمک در راه است...



آنها ایران ما را امن نمی خواهند
They do not want our Iran to be safe



طراح: کوثر اکبرپور



علی از دل کعبه متولد شد،
تا به بهر نغمه مغز و عماره ی نوید
دلایت علی است...
محمد جواد محمودی



جان نیروی امنیتی ارزان شود؛
بدست آوردن امنیت گران می شود...

«محمد جواد محمودی»

نگارخانه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شهدا شور و نواجر جنت حسین بودند

برای معلم شهید حسین بابری

زیباتر از زیباشدی، آقا معلم	تصویر عاشورا شدی، آقا معلم
هم سال‌ها پروانه نور حسینی	هم شمع جمع ما شدی، آقا معلم
آن شب چه شد دکتر به بالینت نیامد؟!	آن شب چه شد تنها شدی آقا معلم!
آقا خودم دیدم تو هم لب‌تشنه رفتی!	چون حضرت سقا شدی آقا معلم
زخمی به پهلوی داشتی، زخمی به بازو	خود، روضه زهرا شدی، آقا معلم!
یک لحظه دیدم باوجود زخم‌هایت	چون رستم از جا پاشدی آقا معلم
از شوق فردا گفته بودی، شوق رفتن	امشب خودت فردا شدی آقا معلم!
معلوم شد دیگر، چرا اسمت حسین است	با رفتنت معنا شدی آقا معلم!
ممنون که برگشتی کلاس درس، ممنون	موضوع این انشا شدی، آقا معلم

شادی روحشان صلوات

میلاد عرفان‌پور

مداد ایرانی هویت ایرانی

چکیده:

لوازم تحریر یکی از مهم‌ترین وسایل مورد استفاده دانش‌آموزان در مقاطع مختلف تحصیلی است و نقش زیادی در ایجاد انگیزه و علاقه‌مندی آنها به درس و مدرسه دارد.

امروزه بسیاری از دانش‌آموزان و حتی دانشجویان به لوازم التحریر خارجی علاقه نشان می‌دهند؛ در حالی که این محصولات با کیفیت عالی در کشور خودمان تولید می‌شود.

هدف این مقاله بررسی راه‌هایی برای تشویق دانش‌آموزان در جهت استفاده بیشتر از لوازم‌التحریر ایرانی است.

نتایج مختلف نشان می‌دهد که الگو بودن معلمان و خانواده‌ها و طراحی شاد و مناسب می‌تواند در این زمینه موثر باشد.

کلید واژه‌ها: دانش‌آموزان ایرانی، لوازم‌التحریر ایرانی، فرهنگسازی حمایت از تولیدات داخلی

مقدمه:

همانطور که می‌دانید دوران ابتدایی یکی از مهم‌ترین دوره‌های آموزشی و تربیتی هر کودک است. در این دوره تحصیلی دانش‌آموزان به ظاهر لوازم‌التحریر خود مانند دفتر، مداد و کیف توجه زیادی می‌کنند.

استفاده از لوازم التحریر ایرانی می‌تواند حس علاقه به کشورمان و تولیدات داخلی را در آنها بسیار افزایش دهد.

بنابراین ضروری است از سنین پایین، فرهنگ استفاده از کالای ایرانی به شکل درست و جذاب آموزش داده شود.

متن اصلی:

گام اول- آموزش ساده و مناسب به کودکان و دانش‌آموزان دوره ابتدایی

کودکان ابتدایی با توضیحات ساده، بهتر می‌آموزند و معلمان می‌توانند با زبان کودکانه و قصه‌گویی اهمیت استفاده از لوازم التحریر ایرانی را برای دانش‌آموزان بگویند.

گام دوم: بالا بردن جذابیت و استفاده از رنگ‌های شاد در تولید لوازم التحریر ایرانی است.

دانش‌آموزان به ویژه در سنین کودکی و نوجوانی به شخصیت‌های کارتونی بسیار علاقه دارند؛ تولید کنندگان داخلی می‌توانند با استفاده از تصاویر قهرمان‌های کشوری و بومی هر منطقه و همچنین مفاخر علمی و فرهنگی ایرانی در طراحی دفتر، کیف و نوشتافزار، احساس وفاداری کودکان را در خرید کالای ایرانی تقویت کنند.

این طراحی‌های زیبا می‌تواند بهترین جایگزین برای نمونه‌های خارجی موجود در بازار کشورمان باشد.

بنابراین طراحی شاد و جذاب، مهم‌ترین عامل تشویق دانش‌آموزان برای خرید لوازم التحریر ایرانی است.

گام سوم: نقش آموزش و پرورش و معلمان در فرهنگ‌سازی این موضوع

معلمان به عنوان الگوی دانش‌آموزان می‌توانند با استفاده از لوازم‌التحریر ایرانی در کلاس و همچنین تشویق دانش‌آموزانی که از لوازم‌التحریر ایرانی استفاده می‌کنند، به صورت کلامی و دادن امتیاز کوچک، ایجاد انگیزه کافی برای خرید این محصول را در کلاس خود به وجود بیاورند.

گام چهارم:

آگاه‌سازی خانواده‌ها نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری این مسئله و انتخاب کالای ایرانی دارد. خانواده‌ها می‌توانند با دادن آگاهی‌های مناسب، فرزندان خود را در انتخاب محصولات ایرانی و تشویق آنها برای انتخاب این وسایل، یاری نمایند.

گام پنجم:

استفاده از رسانه‌های صوتی و تصویری و تبلیغات مناسب در فضای مجازی از دیگر راه‌های مهم، در ترویج محصولات ایرانی می‌باشد. رسانه‌ها با ایجاد تبلیغات جذاب در مورد طرح‌ها، کیفیت و قیمت مناسب می‌توانند، تاثیر بسیار خوبی بر مصرف تولیدات داخلی داشته باشند. این رسانه‌ها می‌توانند با معرفی تولید کنندگان معتبر ایرانی تصور مثبتی از لوازم‌التحریر ایرانی در ذهن خانواده‌ها ایجاد کنند. حتی این نوع تبلیغات می‌تواند دیدگاه خانواده‌ها را نسبت به لوازم‌التحریر داخلی تغییر دهد. این تغییر نگرش والدین، می‌تواند به راحتی به فرزند آنها نیز انتقال یابد.

گام آخر:

برگزاری فعالیت‌های فرهنگی و برپا کردن نمایشگاه‌های مختلف در سطح شهرها و مدارس برگزاری مسابقات نقاشی در سطح مدارس، با موضوع لوازم‌التحریر ایرانی و برپایی نمایشگاه‌های مختلف در این زمینه با عنوان مصرف کالای ایرانی حمایت از تولیدکنندگان داخلی می‌تواند باعث علاقمندی بیشتر دانش‌آموزان شود.

نتیجه‌گیری:

تشویق دانش‌آموزان ابتدایی به استفاده از لوازم‌التحریر ایرانی، نیازمند همکاری و همیاری آموزش و پرورش، فرهنگ‌سازی و همکاری مدرسه و خانواده است.

با استفاده از روش‌های ساده و شاد و کودکانه می‌توان این فرهنگ را در ذهن دانش‌آموزان نهادینه کرد و به ایجاد انگیزه برای خرید کالای ایرانی، کمک بسیار زیادی نمود.

ذکر منابع

- ۱- وزارت آموزش و پرورش (۱۴۰۰) نقش آموزش ابتدایی در فرهنگ‌سازی
- ۲- مجله رشد کودک (۱۴۰۱) نقش خانواده در انتخاب وسایل لوازم‌التحریر ایرانی
- ۳- کریمی، ف (۱۳۹۹) آموزش فرهنگی در مدارس ابتدایی انتخاب محصولات ایرانی افتخار ملی

گردآوری: فاطمه حسین‌پور- دبستان حضرت قائم علیه‌السلام- شهرستان زرگان



خورشید آزادی

سارا غلامی فرد

یاد آن روزی که بهمن نوبهار آورده بود

در هر گوشه و کنار این سرزمین کهن، این سرزمین مادری هر کجا که می‌نگری داستانی نهفته است. داستانی از ایثار، فداکاری، عشق و گاهی... گاهی نه! «همیشه» ایستادگی است!

ایستادگی مردمانی که شب‌های تاریک ظلم را با صدای قدم‌های پر صلابت و قلب‌های مهربان خود برای شکستن آزادی فدا کردند.

به خیابان‌ها نگاه می‌کنم! همان روزهایی که حتی کودکان عشق، یک شبه مرد شدند و در کوچه پس کوچه‌های شهر... شعار عشق سر دادند.

می‌دانم که پس از سال‌ها تاریکی حال، عطر آزادی سرزمینم در دستان من خواهد بود و جوانه‌های کاشته شده در باغچه آرزوهایم، به باران رحمتش رشد می‌کند. گیاه بیابان‌ها را دیده‌ای؟ هرچه طوفان سعی دارد آن را از ریشه دریاورد اما...

زهی خیال باطل! گرچه آسمان سرزمینم با خاک وطن قهر است و کینه به دل بسته. اما ریشه‌های خشکیده در خاکیم که با باورهایمان به دل جهان نفوذ کرده و قطره آبی پیدا می‌کنیم.

برای تو می‌نویسم یوسف گم گشته و پیدا شده:

ای که نگاهت نوید بخش جوانان، صدايت طنین انداز صبح آزادی، ای ستاره درخشان آسمان مادری! تو آمدی تا تمام صبحگاه و شامگاهان رنگ سرسبزی و دل‌هایمان بوی لبخند آشتی را به خود بگیرد...

آمدی تا پشت آن همه سایه‌های ظلم و غروب آفتاب طولانی، آرزو کنیم بهار درخت امیدمان جوانه بزند!

آمدی تا پنجاه و هفت زمستان بی‌بهار طولانی، بارو بندیل ببندد و بهار در این تربت عظیم با افتخار پا بگذارد!

اکنون پرچم سه رنگ وطن که رنگ سرخس، نشان خون شهیدان،

رنگ سفیدش نشان صبح آزادی،

و رنگ سبزش نشان شکوه قدم‌هایت

را برای خوش‌آمدگویی و تعظیم به بزرگی‌تان برافراشته خواهیم کرد.

و این انقلاب یادآور روزهایی خواهد بود که خورشید از پس ابرهای بی‌باران و تاریک ظلم بر جان و

جهان می‌تابد.

انقلاب اسلامی مقدمه اضمحلال مستکبرین

فرج‌اله شکری



انقلاب‌ها به عنوان عمیق‌ترین و دامنه‌دارترین نوع تحولات سیاسی-اجتماعی حادث در جوامع بشری همواره مولود ایدئولوژی‌های سیاسی هستند. برای نمونه انقلاب ۱۷۸۹ فرانسه در نتیجه‌ی رشد اندیشه‌های لیبرالیستی در اروپا به وجود آمد و آرمان مشروطه‌خواهی، قانون-گرایی و استیفای حقوق ملت در برابر پادشاهان را دنبال می‌کرد و یا انقلاب ۱۹۱۷ روسیه ریشه در تفکرات مارکسیستی داشت و لذا داعیه‌دار اقتصاد سوسیالیستی، جامعه‌ی بی‌طبقه‌ی پرولتاریایی و مقابله با سلطه‌ی سرمایه‌داری بود. در حقیقت ایدئولوژی شالوده‌ای است که ساختمان انقلاب بر روی آن بنا می‌گردد و انقلابیون می‌کوشند که نقشه‌ی مسیر و چشم‌انداز حرکت آینده‌ی خود را بر وفق آن ترسیم نمایند. به همین خاطر می‌توان آشکارا ردپای آموزه‌های ایدئولوژیک را در شعارها، آرمان‌ها، مرام‌نامه‌ها، اظهارات رهبران و حتی قانون اساسی نظام سیاسی برآمده از یک انقلاب مشاهده کرد. بی‌شک انقلاب اسلامی ایران نیز از این قاعده مستثنی نیست.

انقلاب اسلامی ایران هویت خود را تماماً وامدار ایدئولوژی اسلام است تا جایی که اصول شریعت مبین در همه‌ی زوایای آن حضوری پررنگ دارد. معمار کبیر انقلاب حضرت امام خمینی رحمه‌الله خود یک اسلام‌شناس برجسته بود که الگوی نظام حکومتی ولایت فقیه را با اقتباس کامل از منابع فقه اسلامی و شیوه‌ی سیاستمداری نبوی و علوی طراحی کرد. نظامی که در آن یک رهبر دینی در رأس هرم حاکمیت قرار دارد و همه‌ی قوانین مصوب، تنها در صورت تأیید و موافق با روح تعالیم اسلام، جامعه‌ی مشروعیت به تن می‌کنند.

در حقیقت از همان ابتدای تاریخ شاهد شکل‌گیری یک صف‌بندی دوقطبی در میان آدمیان بر اساس اطاعت از اوامر الهی یا استکبار ورزیدن و پیروی از شیطان هستیم. مستکبرین، حاضر به پذیرش ولایت پروردگار نبوده، در زمین به فساد و تباه‌کاری مشغول می‌شوند و با اتکا بر قدرت و ثروت خود سایر انسان‌ها را استثمار می‌کنند. اما مستضعفین، پیروان راه حق هستند که از جانب زورمندان مستکبر مورد ستم قرار می‌گیرند.

یکی از بزرگ‌ترین مستکبرانی که در قرآن به او اشاره می‌شود، نمرود پادشاه زمان حضرت ابراهیم علیه‌السلام است که دعوی خدایی دارد و حضرت ابراهیم در یک مجادله‌ی استدلالی وی را مغلوب می‌کند: «آیا ندیدی کسی را که خداوند به او پادشاهی بخشیده بود، با ابراهیم درباره‌ی خدایش به احتجاج برخاست. آن‌گاه که ابراهیم گفت: پروردگار من آن است که زنده می‌کند و می‌میراند، او (نمرود) گفت: من هم زنده می‌کنم و می‌میرانم (و دستور داد دو زندانی را آوردند یکی را آزاد کرد و دیگری را کشت) ابراهیم گفت: خداوند خورشید را از مشرق برمی‌آورد تو اگر می‌توانی از مغرب برآر، پس آن کافر مبهوت شد؛

اما علی‌رغم همه‌ی رهنمودهای مصلحانه‌ی حضرت ابراهیم، نمرود دست از سرکشی و استکبارگری برنداشت تا این‌که سرانجام با ورود پشه‌ای کوچک به درون مغزش به اذن پروردگار از پای درآمد.

در نتیجه مشاهده می‌کنیم که به استناد آیات کلام وحی، سرنوشت همه‌ی مستکبرین تاریخ در نهایت به افتادن به ورطه‌ی هلاک و گرفتار آمدن در آتش خشم و عذاب الهی می‌انجامد و این وعده‌ی محتوم خدا به همه‌ی کسانی است که در برابر عظمت و کبریایی او قد برافرازند.

حکومت چهار سال و چند ماهه‌ی امیرالمؤمنین علیه‌السلام تابلوی بی‌نظیری را از مبارزه‌ی پیگیر و مستمر با استکبارگری در جامعه‌ی اسلامی به نمایش می‌گذارد. گروه‌های مستکبر با محوریت حزب بنی‌امیه که مشی استکبارستیز ایشان را برنمی‌تافتند، با تمام توان در مقابلش صف‌آرایی کردند اما مولای متقیان تا هنگام شهادت لحظه‌ای از ستیز با مستکبرین و دفاع از مستضعفین دست نکشیدند.

استکبارستیزی در قیام نهایی "مهدی موعود (عج)"

مرحله‌ی آخر تاریخ را نابودی قطعی همه‌ی نیروها و مرام‌های استکباری و غلبه‌ی اجتناب‌ناپذیر حق‌پرستان مستضعف تحت لوای دولت جهانی مهدوی می‌داند. آیه‌ی زیر از کلام وحی، بیانگر این نگاه اسلام است:

گر زخمی به شما می‌رسد، آن قوم (کافران) را نیز زخمی همانندش رسید و این ایام، پیروزی را میان آدمیان به نوبت می‌گردانیم تا خدا کسانی را که ایمان آوردند بشناسد و از ایشان شهیدانی بگیرد و خدا ستمکاران را دوست نمی‌دارد. گرچه گاه پیروزی را نصیبشان سازد و تا خدا کسانی را که ایمان آوردند، از عیوب و ناخالصی‌ها پاک نماید و کافران را از بین ببرد.

در آیه‌ی مذکور، کلمه‌ی «مَحَق» به معنای کاهش و نابودی تدریجی است لذا این مفهوم از آن برداشت می‌شود که مطابق سنت الهی، دردنهایت، حیات کفر و شرک تدریجاً به ورطه‌ی نابودی فرو افتاده و کافران مستکبر از صحنه‌ی روزگار محو خواهند شد. بر طبق عقاید اسلامی، جهان رو به سوی حکومت واحد جهانی پیش می‌رود و ظهور حضرت مهدی (عج) برپاکننده‌ی آن حکومت است که بر تشکیلات کفر و شرک خط بطلان کشیده و بساط همه را برخواهد چید.

نتیجه گیری:

در فرازهایی که گذشت، مفهوم استکبارگری را از منظر تفکر اسلامی مورد بررسی قرار دادیم. دانستیم که استکبار یکی از مذموم‌ترین اعمالی به شمار می‌آید که ممکن است از مخلوقات مختار خداوند سر بزند و اول‌بار در تاریخ خلقت، شیطان مرتکب این عمل شده است. از زمان حضور بشریت بر سیاره‌ی خاکی نیز استکبارگری در برابر پروردگار متعال و یا پذیرش ولایت او معیار جبهه‌بندی آدمیان بوده است. پیامبران الهی به‌عنوان فرماندهان جبهه‌ی حق‌پرستان مستضعف، رویاروی مستکبران ایستاده و با آنان به مقابله پرداختند.

جدال دیرین مستضعفین و مستکبرین هیچ‌گاه متوقف نشده و همواره در طول تاریخ پابرجا مانده است.

در جریان این جدال تاریخی، مستکبرین اغلب به دلیل برخورداری از منابع عظیم قدرت و ثروت غلبه داشته و اقشار مستضعف در موضع ضعف بوده‌اند اما بر طبق آموزه‌های اسلامی، مهندسی نظام آفرینش به گونه‌ای است که به سوی زوال و انحطاط تدریجی بلوک استکبار پیش می‌رود. شکست نهایی استکبارگران در زمان ظهور منجی عالم بشریت اتفاق خواهد افتاد و مهدی موعود آخرین دور از نهضت‌های ضد استکباری را رهبری خواهد نمود تا بساط استکبارگری را به طور کامل از جهان برچیند و با ایجاد حکومت جهانی اسلام، مستضعفان حق طلب را برتری و سیادت بخشد.

منابع:

-قرآن کریم

-تفسیر نور

-بیانات رهبری

اهمیت بیان احساسات

بچه‌ای که اجازه نداشته باشد احساساتش را ابراز کند، نمی‌تواند از شر آن‌ها خلاص شود و حتی در بزرگسالی نیز این مشکل را خواهد داشت. کاری که بچه‌ها می‌کنند این است که احساساتشان را در خودشان نگه دارند و بروز ندهند که همین به مشکلات عاطفی و حتی جسمانی منجر می‌شود. مهم‌تر اینکه وقتی بزرگ می‌شوند هم قادر به بیان احساساتشان نیستند. همین مسئله به روابطشان آسیب زیادی می‌رساند به‌خصوص روابط نزدیکشان. / ریچارد تمپلر، از کتاب اصول فرزندپروری، ترجمه لادن شریعت‌زاده

منبع: تربیت_فرزند | نور دیده

۴ مانع مهم برای بیان احساسات در کودکان

مانع اول: ترس از قضاوت یا تنبیه

– توضیح:

اگر کودک احساس کند که به‌خاطر ابراز احساسات (مثلاً ناراحتی، ترس یا خشم) مورد سرزنش، تمسخر یا تنبیه قرار می‌گیرد، کم‌کم یاد می‌گیرد که احساساتش را پنهان کند.

– مثال:

کودک می‌گوید: «از رفتن به مهدکودک می‌ترسم» والد جواب می‌دهد: «چقدر ترسو شدی! مگه بچه‌ای؟»

– اثر:

متأسفانه کودک فکر می‌کند ترسیدن کار بدی است و نباید بگوید می‌ترسم! برای همین وقتی که احساس ترس می‌کند به خودش جرأت نمی‌دهد با پدر و مادرش مطرح کند!

– راه حل:

پذیرش احساس فرزند و همدلی با او؛ مثلاً به فرزند بگوییم: «می‌فهمم که ممکنه ترسیده باشی! دوست داری درباره‌ش با هم حرف بزنیم؟!». این جمله هم احساس ترس را به رسمیت می‌شناسد و هم فرصت گفتگو می‌دهد.





مانع دوم: نداشتن واژه‌ها برای بیان احساسات

– توضیح:

بسیاری از بچه‌ها نمی‌دانند دقیقاً چه احساسی دارند یا نمی‌دانند چطور احساس خودشان را بیان کنند؛ چون واژه‌های عاطفی کافی ندارند.

– مثال:

کودک عصبانی است. ولی فقط می‌گوید: «بدم میاد!» یا: «نمی‌خوام!». در حالی که شاید ناراحت و یا خجالت زده است یا احساس بی‌عدالتی می‌کند، ولی نمی‌داند با چه واژه‌ای باید احساسش را بیان کند.

وقتی کودک واژه مناسبی برای احساساتش بلد نیست، نمی‌تواند درباره‌ی آن با کسی حرف بزند و برای بقیه توضیح دهد.

این باعث می‌شود احساساتش را یا با رفتارهای مختلف؛ مثلاً قهر کردن یا جیغ کشیدن یا خشونت نشون دهد و یا احساساتش سرکوب کند.

– یک راه حل:

آموزش واژه‌های احساسی با پرسش و پاسخ در شرایط مختلف؛

مثلاً وقتی نوبت بازی به او رسید از فرزندمان بپرسیم: «به نظرت الان ناراحت و خشمگین هستی؟ یا دلگیر شدی؟» وقتی فرزند پاسخ داد، اگر پاسخش درست نبود اصلاح کنیم و به او توضیح دهیم: به این حسی که الان داری "ناراحتی" می‌گن و یا...

مانع سوم: الگوی رفتاری بزرگ‌ترها

– توضیح:

وقتی والدین یا اطرافیان احساسات خود را سرکوب می‌کنند یا آن‌ها را نادیده می‌گیرند، کودک هم یاد می‌گیرد که احساسات را باید قورت داد و بیان نکرد!

– مثال:

وقتی پدر خسته یا ناراحت است، فقط ساکت می‌شود و یا با عصبانیت رفتار می‌کند و هیچ وقت نمی‌گوید: «الان ناراحتم چون سر کار فشار روم بود» یا...

– اثر:

کودک هم یاد می‌گیرد که احساسات نباید گفته شود.

– راه حل:

در بیان احساسات برای فرزندمان الگو باشیم؛

مثلاً مادر بگوید: «الان به کم نگرانم چون دیر شده و هنوز بابا نیومده. وقتی نگرانی‌هامو می‌گم، احساس بهتری دارم.»

این کمک می‌کند کودک یاد بگیرد گفتن احساسات نه تنها اشکالی ندارد؛ بلکه نوعی مهارت است.

مانع چهارم: تجربه بی‌توجهی یا انکار احساسات در گذشته

– توضیح:

اگر کودک بارها دیده که وقتی ناراحت یا مضطرب بوده، کسی توجه نکرده یا به او گفته‌اند: «این که چیزی نیست! چرا الکی نگرانی؟!» به تدریج باور می‌کند که احساساتش مهم نیستند و نباید بیان شوند.

– مثال:

کودک با استرس و اضطراب یا گریه می‌گوید: «دوستم دعوام کرد» یا می‌گوید: «با دوستم دعوام شد»، در جوابش پدر یا مادر می‌گوید: «گریه نداره که! ولش کن»

کودک حس می‌کند احساساتش بی‌اهمیت است و نباید آن را بروز دهد.

– راه حل:

احساسات فرزندمان را تایید کنیم؛ حتی اگر واکنش فرزندمان را اغراق‌آمیز تصور کنیم.

مثلاً بگوییم:

«خیلی ناراحت شدی که دوستت باهات دعوا کرده؟ طبیعیه که این احساس رو داشته باشی، اگه خواستی می‌تونم کمکت کنم تا راهی پیدا کنیم برای اینکه حلش کنیم»



«نسل زد؛ خستگی‌ها، راهکارها»

قسمت اول؛ مقدمه

چرا ذهن بچه‌های امروز اینقدر خسته است؟

همانطور که می‌دانیم هوش، استعداد و قدرت تحلیل نوجوانان امروزی نسبت به نوجوانان دهه‌های قبلی بسیار متفاوت است؛ باهوش‌تر هستند و در تحلیل مسائل بسیار قدرتمندتر هستند.

اما با وجود این برتری در هوش و استعداد نسبت به نسل‌های قبلی، به نظر می‌رسد نسل جدید با یک "خستگی دائمی" دست و پنجه نرم می‌کند؛ بسیاری از والدین بارها و بارها از فرزند نوجوان‌شان این جمله را می‌شنوند که برای انجام کوچک‌ترین کار می‌گوید: «خسته‌ام»، «حوصله ندارم»، «ولش کن»!

به نظر می‌رسد این خستگی، فراتر از خستگی جسمی است؛ نوعی «فرسودگی_ذهنی» ناشی از "سبک زندگی دیجیتال محور"، "فشار اجتماعی"، و «اختلال در نیازهای طبیعی» است.

در ادامه به «چهار دلیل مهم خستگی ذهنی نوجوانان» می‌پردازیم و برای هر دلیل چند راهکار ساده اما کاربردی برای خانواده‌ها پیشنهاد می‌کنیم.



قسمت دوم: بمباران اطلاعاتی

خستگی ذهن در دنیای شلوغ دیجیتال

شرح مسئله

نوجوانان امروز دائماً در معرض پیام‌ها، ویدیوها، خبرها و داده‌های پراکنده قرار دارند. حتی زمانی که فعالیت خاصی ندارند، ذهن‌شان خاموش نمی‌شود و مدام در حال پردازش است. نتیجه این وضعیت، نوعی «فرسودگی شناختی» و «کاهش تمرکز» است.

۳ راهکار ساده برای والدین

۱. تعیین زمان مشخص برای استفاده از گوشی

به فرزندان کمک کنید فقط در ساعات خاصی از روز به گوشی و شبکه‌های اجتماعی سر بزنند. این کار از فشار دائمی ورودی‌های ذهنی می‌کاهد. - مثال: با فرزندان گفت‌وگو کنید و بگویید: «فراره از امشب تا آخر هفته، فقط بعد از انجام تکالیف، بین ساعت ۶ تا ۷ شب بتونی از گوشی استفاده کنی. خودم هم این قانون رو رعایت می‌کنم. با هم شروعش کنیم.»

۲. خاموش کردن اعلان‌ها

وقتی گوشی مدام صدا می‌دهد یا نوری می‌زند، ذهن آرام نمی‌گیرد. با خاموش کردن اعلان‌ها، به تمرکز و آرامش ذهنی فرزندان کمک خواهید کرد.

- مثال: از فرزندان بخواهید زمانی که مشغول درس خواندن، غذا خوردن یا استراحت است، اعلان‌های گوشی را ببندد. بگویید: «بیاین توی خونه همه‌مون یه قانون داشته باشیم؛ وقت‌هایی که می‌خواهیم تمرکز کنیم، اعلان‌های گوشی‌هامون رو خاموش کنیم. اینطوری ذهنمون آروم‌تره.»

۳. روزهای بدون گوشی را در خانواده تجربه کنید.

با اجرای یک روز در هفته بدون گوشی یا فضای مجازی و تنظیم برنامه‌های تفریحی یا دوره‌های خانوادگی، به فرزندان نشان دهید زندگی واقعی چقدر می‌تواند آرام‌تر و لذت‌بخش‌تر باشد.

– مثال: به فرزندان بگویید: «جمعه این هفته بریم با هم به پیک‌نیک بدون گوشی! فقط خودمون، بازی، حرف، خوراکی. ببینیم بدون گوشی هم می‌تونیم خوش بگذرونیم یا نه؟!»، سعی کنید با گفت‌وگوی صمیمی و ارتباط گرم، او را مشتاق این تجربه کنید.

جمع‌بندی:

فراموش نکنید ذهن نوجوان شما نیاز به استراحت دارد؛ همان‌طور که بدنش خسته می‌شود، ذهنش هم در برابر هجوم اطلاعات بی‌وقفه فرسوده می‌شود. اجرای این راهکارها شاید در ابتدا با مقاومت روبه‌رو شود؛ اما اگر شما با قاطعیت در اجرا و مهربانی در رفتار پیش بروید، به مرور اثرات مثبت آن را در آرامش و تمرکز فرزندان خواهید دید. این مسیر، نیازمند صبری و همراهی است؛ اما ارزشش را دارد.

قسمت سوم: کمال‌گرایی افراطی

فشار برای کامل‌بودن

شرح مسئله

نوجوانان امروز مدام با تصاویر افراد موفق و زندگی‌های بی‌نقص – واقعی یا ساختگی – در شبکه‌های اجتماعی مواجه‌اند. در نتیجه، به‌صورت ناخودآگاه دست به مقایسه مداوم میان زندگی خود و آنچه می‌بینند می‌زنند. این مقایسه دائمی، ذهن آن‌ها را دچار اضطراب و احساس ناکافی‌بودن می‌کند و در نهایت به خستگی روانی و کاهش عزت‌نفس می‌انجامد.

۴ راهکار ساده برای والدین

۱. تعریف موفقیت به‌عنوان پیشرفت تدریجی

به فرزندان کمک کنید بفهمد موفقیت‌های بزرگ با «پیشرفت‌های کوچک» به دست می‌آید، نه دستیابی فوری به نتایج بزرگ، این نگاه، اضطراب را کاهش می‌دهد.

– مثال: به فرزندان بگویید: «اینکه امروز بهتر از روزهای گذشته بودی، خودش یه موفقیتته. قرار نیست همه چیز یه‌شبه عالی بشه»

۲. تشویق به ثبت پیشرفت‌های روزانه

از او بخواهید هر روز ۲ یا ۳ کار ساده اما مثبت را بنویسد. این کار اعتماد به‌نفسش را بالا می‌برد و ذهنش را از فشار مقایسه دور می‌کند.

– مثال: برای فرزندان یک دفترچه بگیرید و بگویید: «هر شب بنویس چه کار خوبی کردی، حتی اگه فقط یه لبخند زدی یا کتاب رو باز کردی و مطالعه کردی»

۳. بگوییم: اشتباه کردن طبیعی است

اشتباه کردن بخشی طبیعی از رشد است. با گفت‌وگوی صمیمی و آوردن نمونه‌هایی از تجربیات خودتان، او را از ترس شکست رها کنید.

– مثال: به فرزندانتان بگویید: «یادته منم وقتی کارت بانکی‌مو جا گذاشتم، چقدر اشتباه کرده بودم؟ اشتباه کردن یعنی در حال یادگیری هستیم.»

۴. راهکار ویژه: تشویق به مقایسه نکردن خود با دیگران

مقایسه مداوم با دیگران، آرامش را از ذهن نوجوان می‌گیرد. کمکش کنید یاد بگیرد تنها مقایسه مهم، مقایسه خودش با خودش است.

– مثال: به فرزندانتان بگویید: «تو قراره نسخه بهتر خودت باشی، نه کپی فلان آدم توی اینستاگرام! هر کسی مسیر خودش رو داره»

توجه داشته باشید که الگوی رفتاری شما به عنوان والد بسیار اثرگذار است. اگر فرزند شما ببیند که شما مدام زندگی، درآمد یا فرزندان دیگران را با خودتان مقایسه می‌کنید، ناخودآگاه همین شیوه‌ی فکر را یاد می‌گیرد. پس بهتر است خودتان هم با رضایت درونی و تمرکز بر رشد شخصی، الگوی عملی این باور باشید.

جمع‌بندی

فرزند شما زیر بار سنگین «باید کامل باشی» به راحتی خسته و بی‌انگیزه می‌شود. اگر بتوانید به صورت مستمر با مهربانی و رفاقت، تعریف دقیقی از "موفقیت" به فرزندتان ارائه کنید و نگذارید با مقایسه غیرمنصفانه خود با دیگران از زندگی خود ناامید شود، خواهید دید که چطور عزت‌نفس فرزندتان بازسازی می‌شود، ان شاءالله...



قسمت چهارم: بی‌نظمی خواب

خستگی دائم، حتی پس از خوابیدن

ممکن است نوجوان شما ساعت‌ها در رخت‌خواب باشد؛ اما همچنان احساس خستگی کند! چرا؟

چون کیفیت خوابش پایین است. استفاده زیاد از گوشی، نور آبی صفحه و نداشتن برنامه منظم برای خواب، ذهن او را از استراحت عمیق محروم می‌کند. نتیجه این وضعیت، خستگی ذهنی مزمن است؛ حتی بعد از چندین ساعت خواب!

۳. راهکار ساده برای والدین

۱. خاموش کردن گوشی پیش از خواب

از فرزندتان بخواهید حداقل نیم‌ساعت قبل از خواب، گوشی را کنار بگذارد.

– مثال: به فرزندتان بگویید: «بیا با هم به قانون بذاریم. از ساعت ۹:۳۰ به بعد، گوشی‌ها برن روی حالت پرواز. هم برای تو خوبه، هم برای من!»

۲. ایجاد برنامه آرام‌بخش شبانه

کارهایی مثل خواندن کتاب، نوشیدن شیر گرم یا شنیدن دعا، بدن را برای یک خواب باکیفیت آماده می‌کنند.

– مثال: به فرزندتان پیشنهاد دهید: «دو شب در هفته قبل خواب با هم کتاب بخونیم، ببینیم به خواب کمک می‌کنه یا نه؟»

۳. همدلی به جای دستور

به جای اینکه فقط بگویید «زود بخواب»، با او همزاد‌پنداری کنید، فرزند شما اگر حس کند درک می‌شود، بیشتر به تغییر رفتار تمایل پیدا می‌کند (نکته طلایی)

– مثال: به فرزندتان بگویید: «می‌دونم بعضی شب‌ها واقعا خوابت نمی‌بره، منم قبلا اینطوری میشدم (یا منم بعضی شب‌ها اینطوری میشم)، بیا با هم یه راهی پیدا کنیم تا ذهنت آروم‌تر بشه»

جمع‌بندی

برای نوجوان شما، "خواب" فقط زمان درازکشیدن نیست؛ بلکه فرصتی برای بازسازی ذهن و کاهش فشارهای روزمره است. اگر بتوانید با "الگوی رفتاری مناسب"، "قاطعیت در تصمیم" و "مهربانی در اجرا"، شرایط خواب بهتری برای او فراهم کنید، خیلی از خستگی‌های پنهان ذهنی‌اش برطرف خواهد شد.





قسمت پنجم: بی‌هدفی و بحران معنا

وقتی نوجوان نمی‌داند چرا باید تلاش کند

شرح مسئله:

بسیاری از نوجوانان امروز، با وجود دسترسی به امکانات رفاهی، سرگرمی‌های متنوع و آزادی نسبی، در درون خود دچار نوعی «باتکلیفی خاموش» هستند. آن‌ها نمی‌دانند چرا باید تلاش کنند؟، برای چه چیزی زحمت بکشند؟ یا حتی چرا از رخت‌خواب بیرون بیایند؟!

این مشکل به خاطر تنبلی نیست؛ بلکه به دلیل این است که تصویر روشنی از معنای زندگی و نقش خودشان در دنیا ندارند؛ وقتی ندانند که بودن‌شان چه اثری دارد، حتی فعالیت‌های ساده روزمره هم برایشان بی‌مفهوم خواهد شد.

در ادامه به چند راهکار برای کمک کردن به نوجوانان برای خروج از وضعیت باتکلیفی در زندگی اشاره می‌کنم، لازم به ذکر است که این راهکارها جهت "خروج از حالت باتکلیفی به صورت مقطعی" و "هدایت غیر مستقیم نوجوان برای به تکاپو افتادن برای یافتن هدف حقیقی زندگی" است (یعنی به صورت مستقیم به دنبال بیان هدف حقیقی زندگی به نوجوان نیستیم)

۳. راهکار ساده برای والدین:

۱. کمک به یافتن معنا در "کارهای ساده"

از او بخواهید لحظاتی را که حس خوبی داشته مرور کند؛ مثلاً وقتی به خواهرش کمک کرده یا دل دوستی را شاد کرده. این تجربه‌ها، حس معنا را در دل کارهای روزمره روشن می‌کند.

– مثال: به فرزندتان بگویید: «یادته وقتی اون غذای نذری رو به همسایه‌مون دادی چقدر حالت خوب شد؟ همون یه لحظه پر از معنا بود»

۲. ترویج انجام خدمات کوچک در خانه

با دادن مسئولیت‌های کوچک و قدردانی از آن‌ها، "حس مفیدبودن" را در فرزندتان زنده نگه دارید. وقتی فرزندتان در خانواده نقشی فعال – که توسط دیگران دیده می‌شود – داشته باشد، به خودش به چشم «فردی بارزش» نگاه می‌کند.

– مثال: به فرزندتان بگویید: «اینکه امروز خودت رفتی زباله‌ها رو بردی (یا خرید انجام دادی)، واقعاً کمک بزرگی بود. ممنونم ازت»

۴. پرورش‌سازی درباره اولویت‌های زندگی

از او بخواهید تصور کند فقط سه کار در زندگی‌اش ارزش واقعی دارند که برایشان وقت بگذارد، سپس به او فرصت فکر کردن بدهید تا به نتیجه برسد، این سؤال ساده ذهنش را به سمت کشف معنا و "اولویت‌سازی" سوق می‌دهد.





– مثال: به فرزندتان بگویید: «فکر کن فقط سه کار توی دنیا هست که ارزش وقت گذاشتن داشته باشه. به نظرت اون سه تا چیا می‌تونند باشن؟ چرا؟»

جمع‌بندی

نوجوان شما قرار نیست همین حالا برای زندگی‌اش فلسفه بنویسد؛ اما اگر هیچ ربطی بین خودش و دنیای اطرافش احساس نکند دو اتفاق رقم می‌خورد؛ یا به‌مرور کم انرژی می‌شود و دچار بی‌حسی و ناامیدی نسبت به زندگی می‌شود، یا برای فرار از این حالت با انتخاب مسیر اشتباه به آینده زندگی خود آسیب می‌زند.

کار شما- یعنی والدین- این نیست که برای نوجوانتان معنا بسازید؛ بلکه باید به او کمک کنید «ردپای معنا» را در تجربه‌های واقعی پیدا کند؛ «لحظه‌های کوچکی که به دیگران کمک می‌کند»، «مسئولیت‌پذیری‌ها» یا «فکر کردن به ارزش‌ها»، به‌تدریج شوق درونی نوجوان را برای ادامه زندگی و یافتن معنای حقیقی آن زنده می‌کند.

منبع:

۱. علی طبیبیان، کانال تربیت فرزند، نور دیده

• <https://eitaa.com/joinchat/۹۷۱۸۳۳۳۴۴C۲۷۴۹۳babe>



بی‌دقتی، هزینه‌ساز است

برخی والدین ممکن است در لحظات عصبانیت یا ناامیدی، جملاتی را خطاب به فرزند یا همسر خود به زبان آورند که در ظاهر ساده به نظر می‌رسند؛ اما در واقع می‌توانند به شدت احساس امنیت عاطفی کودک را خدشه‌دار کرده و در مواردی، آسیب‌های عمیقی بر جای بگذارند.

لطفاً هرگز فرزندان خود را به «ترک کردن آن‌ها» یا «دوست نداشتن‌شان» تهدید نکنید، و همچنین به هیچ عنوان در حضور فرزندان، همسر خود را تهدید به ترک زندگی مشترک یا ترک خانه نکنید. برخی از این جملاتِ نادرست که نباید به کار برد، عبارت‌اند از:

«اگه این کارو بکنی، ولت می‌کنم و می‌رم»

«اگه این کارو بکنی، دیگه دوست ندارم»

«چون این کارو کردی، دیگه دوست ندارم»

«خسته شدم، می‌خوام ازت جدا بشم»

«دیگه نمی‌تونم، از این خونه می‌رم»

ممکن است تصور کنید این جملات صرفاً ناشی از یک مشاجره معمولی یا ابراز احساسات لحظه‌ای است و تأثیری جدی بر کودک نمی‌گذارد؛ اما واقعیت این است که چنین سخنانی، به‌ویژه در اواخر دوران کودکی تا اوایل نوجوانی، می‌تواند زمینه‌ساز اضطراب، ناامنی، و ترس عمیق در ذهن و روان فرزند شما شود.

فرزند شما، حتی اگر واکنش آشکاری نشان ندهد، این حرف‌ها را به‌دقت در ذهن ثبت می‌کند و ممکن است احساس کند که در هر لحظه ممکن است رها شود، یا خانواده‌اش از هم بپاشد. این نگرانی‌ها، در بلندمدت می‌توانند پیامدهایی چون گوشه‌گیری، بی‌اعتمادی، یا حتی پرخاشگری به‌همراه داشته باشند.

پیشنهاد

در لحظات تنش و عصبانیت، پیش از بیان هر جمله‌ای، چند ثانیه مکث کنید. تنفس عمیق داشته باشید و به‌خاطر بسپارید که کودکان نه‌تنها شنونده سخنان شماست؛ بلکه تماشاگر روابط عاطفی و الگوی رفتاری شما نیز هست.

منبع:

۱. علی طبیبیان، کانال تربیت فرزند، نور دیده

• <https://eitaa.com/joinchat/۹۷۱۸۳۳۳۴۴C۲۷۴۹۳babe>



فرصت پرواز

مادر بزرگ رو کرد به پدر بزرگ. پدر بزرگ هم بسته‌ای را که کنار دستش بود، به او داد. گرفت و کمی این پا آن پا کرد. به صورتم چشم دوخت. لبخند زد. فهمیدم خبری هست. اما چه چیزی می‌توانست باشد؟ در جواب لبخندش، لبخندی زدم و چشمم چرخید روی بسته کادو پیچ شده‌اش.

-زهر جان! دخترم! یکی یک دانه‌ام! قلب زندگی من! تولدت مبارک! ولی بدون که این تولد، با تمام سال‌های عمرت، برای همیشه متفاوت خواهد بود. اینکه امروز چه تصمیمی بگیری و مسیر زندگی‌ات را چطور انتخاب کنی، سرنوشت‌ساز خواهد بود. دوست داشتم تأثیر خوبی در تصمیم نهایی‌ات داشته باشم؛ پس برخلاف همیشه که برایت اسباب بازی می‌گرفتم، امروز



کادو تولدت خیلی فرق دارد.

-تولد من!

نگاهم به سمت مامان رفت. می‌خندید و صورتش از خوشحالی برق می‌زد. بابا هم همینطور. حتی رضا پسر کوچک خاله ملیحه هم می‌دانست. همه به جز من. چه سورپرایز قشنگی بود. دستم را جلو بردم و کادوی مادر بزرگ را که هنوز دستش به سمت من دراز بود، گرفتم. بازش کردم. پارچه‌ی سفید با گل‌های ریز صورتی! درست مثل چادر نماز خودش. وای! چادر نماز! خنده آنها به صورت من هم رسیده بود.

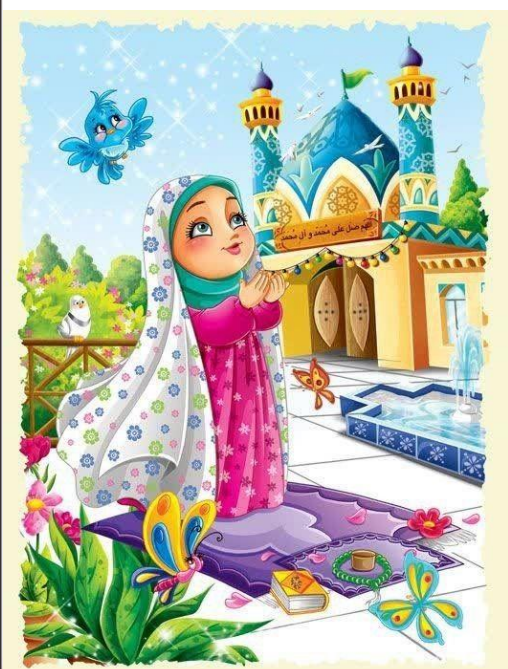
-اینکه امسال تصمیمی بگیری برای همه عمرت مسیر روشن عبادت رو انتخاب کنی یا این چادر فقط برات یک اسباب بازی ساده باشه، دیگه انتخاب خودته. اما دوست دارم اولین نمازی که باهاش می‌خونی رو ببینم پس اگر موافق باشی وقت نماز مغرب با هم نماز بخونیم.

-باشه.

هدیه پدر بزرگ هم خیلی متفاوت بود. یک سجاده سبز و بزرگ. تسبیح داخل سجاده چقدر شبیه تسبیحی بود که عموی بابا قبل از شهادتش به پدر بزرگ هدیه داده بود. دستم را روی آن کشیدم.

-همان است. تسبیح عمو مرتضی که همیشه می‌گفتی بابا بزرگ بده باهاش بازی کنم. امروز به قول مادر بزرگ، نمی‌دونم چه انتخابی خواهی داشت! اما دوست داشتم عمو مرتضی هم توی این تصمیمت تأثیر خوبی داشته باشه و ان شاء الله از اینکه تسبیح یادگارش را به تو دادم، خوشحال شود.

چرا همه روی تولد امسال تأکید داشتند؟! مگر چه اتفاقی قرار می‌خواست بیفتد که خودم نمی‌دانستم؟! تا خواستم دهان باز کنم، بابا هدیه‌اش را به سمتم گرفت. یک قران بزرگ با جلد سبز و زرد که رنگ‌های زردش انگار طلاکوب شده بود.



-یادت می‌آید وقتی رفته بودیم حرم آقا شاهچراغ گفتی این قرآن از همه قشنگتر هست؟ منتظر بودم امروز برسد و قرآنی که انتخاب خودت بود در این مسیر الهی کمکت کند. ذوق زده‌ام که امروز را می‌بینم دخترم!

رضا هم برایم هدیه آورده بود. کیف گلدوزی شده‌ای که خاله ملیحه خودش گلدوزی‌اش کرده بود و دقیقاً انگار متناسب با چادر نمازی دوخته شده بود که مادر بزرگ به من داد. هدیه مامان را که گرفتم تازه متوجه شده همه‌شان با هم تصمیم گرفته بودند اینقد باهم هماهنگ حرف بزنند. یک روسری سفید با گل‌های زرد و صورتی. همان روسری‌ای که یک روز پشت و بترین مغازه‌ای دیده بودم و وقتی گفتم چقدر قشنگ است مامان جواب داد ان شاءالله وقتی به سن تکلیف رسیدی خودم برایت می‌خرمش! امروز من نه ساله می‌شدم. پس به سن تکلیف رسیده بودم. چادر نماز را برداشت روی سرم انداختم و دور خودم چرخیدم. چقدر حس بزرگ شدن شیرین بود! مادر بزرگ دست می‌زد و پدر بزرگ بلند بلند می‌خندید.

چادر دور پاهایم گیر کرد و پخش زمین شدم. بابا همانطور که می‌خندید گفت: این یک اتفاق ساده نبود. ممکن است وقتی وارد مسیر عبادت خداوند شدی شیطان در قالب هر چیزی بخواهد تو را از انتخابی که کرده‌ای پشیمان کند.

همانطور که روی زمین افتاده بودم دست‌هایم را باز کردم. چشمم را به سقف دوختم و خندیدم. امروز پنجاه سال از آن زیباترین تولدی که داشتم گذشته است. آن چادر نماز را خیلی زیاد روی سرم انداختم و به اتفاق مادر بزرگ به مسجد رفتیم. دیگر امروز مادر بزرگ اینجا نیست اما من خودم مادر بزرگ شده‌ام. او در مسیر سرنوشت‌ساز من به سمت خداند خیلی تأثیرگذار بود و حالا من هم امروز برای نوه‌ام، ستاره، چادر نماز خریده‌ام. ده روز دیگر تولدش است و امروز در روز تولد پنجاه و نه سالگی‌ام می‌خواهم او را هم شگفت‌زده کنم. او چادر نماز را دوست دارد. مطمئن می‌تواند به خوبی از هدیه مادر بزرگ محافظت کند و حتی خیلی خوب از آن استفاده کند. تمام آن هدایا به دست نوه‌ام، ستاره می‌رسد. و من چقدر ذوق زده‌ام درست مثل تولد نه سالگی‌ام!



جاء الحق و زهق الباطل

از روزهای تبار و پر التهاب دی ماه ۱۴۰۴ هجری شمسی عبور کردیم، روزهایی که هر ثانیه‌اش، تلخ و پر از اضطراب بود... خاک مقدس و دامن پاک ایران عزیزتر از جانمان به رد پای دشمنانی نجس و خبیث آلوده شد که فقط، به فکر تخریب بود و سوزاندن،

اما این نجاست دشمن، با حضور میلیونی مردم در ۲۲ دیماه در خیابان‌ها کشور، رنگ باخت و با خون شهیدان گلگون کفن‌مان شسته شد، تا دوباره پرچم خوشرنگ وطن، آسمان ایران در آغوش گیرد و باشکوه همیشگی خود به اهتزاز در آید.

در ادامه متنی در شبکه اجتماعی ایتا بود که ثبت آن در نشریه، خالی از لطف نیست، بدین شرح که:

— چرا نگرانیم و دل‌مان می‌لرزد؟

دلیلش روشن‌ست!

چون از کودکی حقیقت زندگی را به ما نیاموختند و آگاهی ما از دنیای فانی و آخرت باقی، ناقص مانده است.

متأسفانه ما همه چیز را در همین چند صباح خاکی خلاصه کرده‌ایم؛ خانه، فرزند، نان، آینده و...

برای همین هر تهدیدی را پایان همه داشته‌هایمان می‌پنداریم و آنچه ساخته ایم و داریم را در معرض تمام شدن می‌پنداریم.

در حالی که اگر ایمان‌مان به توحید و معاد ریشه‌دار و کامل بود، ترس در هیچ شرایطی معنا نداشت.

آن که باور دارد خداوند صاحب اختیار همه چیز و مدبر همه امورات، می‌داند هیچ بلایی بی‌اراده خداوند نمی‌بارد، هیچ گلوله‌ای بی‌اذن او نمی‌نشیند و هر بمبی بی‌اجازه او عمل نخواهد کرد.

آن کس که معاد را باور کرده، می‌فهمد که مرگ پایان نیست؛ آغازی‌ست به سوی حقیقت واقعی و دنیایی جاوید...

از خود بپرسیم اگر دشمن حمله کند، نهایتش چیست؟

شهادت یا رنجی کوتاه.

اما در برابر وعده جاوید پروردگار، اینها لحظه‌ای بیش نیستند.

ریشه اضطراب ما در ضعف ایمان ماست؛ ایمان به "لا حول و لا قوة الا بالله".

اگر این حقیقت را دریابیم، دیگر جنگ و صلح برایمان فرقی ندارد. ترس از بین می‌رود، اضطراب رنگ می‌بازد و همه چیزمان فقط برای خدا خواهد شد.



موشک و بمب دشمن، غولی پوشالی می‌شود و جان دادن در راه حق، پلی به حیات ابدی.

پس ترس اصلی ما از ارتش‌های دنیا نیست، بلکه از غفلت ما از خداست.

این ترس و نگرانی نه از مرگ، بلکه از زندگی بی‌ایمان و غفلت از حقیقت آفرینش‌ست.

تعلق ما به این دنیای فانی نشان از این دارد که هرچه دل به دنیا گره خورده‌تر باشد، اضطراب ما بیشترست؛ و هرچه ریشه در یقین داشته باشیم، آرامش ما عمیق‌تر. این همان رازی‌ست که آرامش اولیای خدا را روشن می‌کند!

آنان دنیا را سرای گذر می‌بینند و آخرت را منزل ابدی برای ماندن...!

برای همین آدمی در سخت‌ترین جنگ‌ها و ناملایمات آرام و استوار می‌ایستند. در سمت درست تاریخ، مانند مولایمان ابا عبدالله الحسین علیه السلام که در روز عاشورا ذکر لبش، جمله "لا حول ولا قوة الا بالله" بود.

آری، ترس ما نه از موشک و بمب، که از ضعف ایمان به حقیقت توحید و معادست.

اما این را هم بدانید که به فرموده رهبر فرزانه ما، اکنون ایران در اوج قله است، ایران شیعه خانه اهل بیت علیهم السلام هست و کشور ما کشور امام زمان عجل الله تعالی فرجه می‌باشد، اگر دشمن دست از پا خطا کند، نیروهای مقتدر نظامی ایران اسلامی، به اذن و اراده الهی دست و پایشان را قطع خواهند کرد.

ان شاءالله...!

گردآوری: فاطمه ارشدی



آتنا نوذری - سوم ابتدایی



نماز

نماز ستون دینه

نماز کلام خدا

واجب مومنانه

دریای بی انتها

نماز رو خوب بخونید

قدر اونو بدونید

تا از مسیر خدا

یه وقت، جا نمونید

نماز همیشه اول

کارای دیگه آخر

این خواسته خدا و

این گفته پیغمبر

حکایت‌ها:

چوپان گله گوسفندان را به آغل برد و همه درهای آن را بست. وقتی گرگ‌های گرسنه سر رسیدند؛ درها را بسته یافتند و از رسیدن به گوسفندان ناامید شدند؛ برگشتند تا نقشه‌ای برای بیرون آمدن گوسفندان از آغل پیدا کنند!!!

سرانجام، گرگ‌ها به این نتیجه رسیدند که راه چاره، برپایی تظاهراتی جلوی خانه چوپان است که در آن آزادی گوسفندان را فریاد بزنند!

گرگ‌ها تظاهرات طولانی را برپا کردند و به دور آغل چرخیدند.

وقتی گوسفندان فریاد گرگ‌ها را شنیدند که از آزادی و حقوق شان دفاع می‌کنند، برانگیخته شدند و به آنها پیوستند!

آن‌ها شروع به انهدام دیوارها و درهای آغلشان کردند تا این که دیوارها شکسته شد

و درها باز گردید و همگی آزاد شدند، گوسفندان به صحرا گریختند و گرگ‌ها پشت سرشان دویدند؛ چوپان صدا می‌زد و گاهی فریاد می‌کشید و گاهی عصایش را پرتاب می‌کرد، تا بلکه جلوی شان را بگیرد اما بی‌فایده بود ...

گرگ‌ها گوسفندان را در صحرایی بدون چوپان و نگهبان یافتند آن شب، شبی تاریک برای گوسفندان آزاد و رها بود و شبی اشتهاآور برای گرگ‌های به کمین نشسته!



روز بعد...

وقتی چوپان به صحرایی که گوسفندان، در آن آزادی خود را به‌دست آورده بودند، رسید جز لاشه‌های پاره پاره و استخوان‌های به خون کشیده شده چیزی نیافت!

این حکایت مردمی است که به دعوت و دام منافقین و شیپور آزادباش دشمن خود و به امید واهی آزادی و بی بند و باری به خیابان می‌ریزند!

گرانی هست... بد هم هست! ولی تحمل می‌کنیم!

چون ناآرامی جدیدی در راه هست، بدتر از سال ۸۸ ...

مواظب باشیم...!

دشمنان کشور همگی جمع شدند در خارج از کشور؛ پیش پدر خوانده‌هایشان! و مرتب علیه کشور ایران جلسه دارند!
جوک‌های گرانی و کلیپ‌هایی از فقر مردم، برای تحریک مردم است.
گرانی تنها چیزی هست که همه را به بیرون می‌کشانند.
واقعاً هم این مردم درد دارند! کمرشان، از اقتصاد درهم ریخته، خم شده است. با این اوضاع افتضاح اقتصادی، بیرون ریختن هم دارد!
من نیز دلم می‌خواهد بروم...
اما نه! نمی‌روم!
چون اغتشاشگران بین مردم قصدشان «ارزانی برای مردم» که نیست!
قصدشان، «براندازی حکومت و به ذلت کشاندن این مردم نجیب و جنگ داخلی» است؛ که اگر جنگ داخلی شود، مردم کشور با هم درگیر شده و خواب راحت دیگر نداریم؛ حال و روز فعلی کشور سوریه را ببینید!
نباید فریب این فتنه‌های جدید را خورد؛ به قول شهید سلیمانی «ما ملت امام حسینیم!» گرگها به فکر آوردن رفاه برای مردم بازی خورده نیستند! دورنمای آنها تجزیه ایران است!
تأمل کنیم! ماهم از همین مردم هستیم!
گرانی برای همه ما نیز تبعات خودش را دارد؛ ولی با صبوری و قناعت، امنیت کشورمان را دستخوش حوادث و خوشحالی دشمنانمان نمی‌کنیم؛ چرا که دشمن، دشمن است و قصدش فرو پاشی کشور و

هر روز بخوانیم: یا اللَّهُ یا رَحْمَانُ یا رَحِيمُ! یا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ! ثَبَّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ



آسیب‌های اجتماعی فضای مجازی

فضای مجازی، پنجره‌ای است رو به جهانی بی‌مرز؛ جهانی که در آن فاصله‌ها کوتاه شده‌اند، اما گاهی دل‌ها از هم دورتر می‌شوند. این فضا، با تمام جذابیت‌ها و امکاناتش، اگر بدون آگاهی و حد و مرز استفاده شود، می‌تواند آرام‌آرام آسیب‌هایی را به فرد و جامعه وارد کند.

یکی از نخستین آسیب‌ها، کم‌رنگ شدن ارتباط‌های واقعی است. وقتی نگاه‌ها بیشتر به صفحه‌ی گوشی دوخته می‌شود، گفت‌وگوها کوتاه و صمیمیت‌ها کم‌رنگ می‌شود. انسان‌ها در شلوغی پیام‌ها تنها می‌مانند و سکوت، جای صحبت‌های صادقانه را می‌گیرد.

اعتیاد به فضای مجازی، زنجیری نامرئی است که وقت و تمرکز را در خود اسیر می‌کند. ساعت‌ها می‌گذرد بی‌آنکه متوجه شویم و مسئولیت‌ها، درس‌ها و هدف‌ها به حاشیه رانده می‌شوند. این وابستگی، آرام اما عمیق، بر روح و ذهن انسان سایه می‌اندازد.

در این فضا، حقیقت و دروغ گاهی چنان در هم می‌آمیزند که تشخیص آن‌ها دشوار می‌شود. شایعات با سرعتی باورنکردنی پخش می‌شوند و می‌توانند آرامش جامعه را بر هم بزنند و بذریعۀ اعتمادی را در دل‌ها بکارند.

از سوی دیگر، بی‌توجهی به حریم خصوصی، امنیت فردی را تهدید می‌کند. انتشار بی‌فکر اطلاعات شخصی، می‌تواند راه را برای سوءاستفاده و آسیب‌های جدی هموار کند؛ به‌ویژه برای نوجوانانی که تجربه کمتری دارند.

در نهایت، فضای مجازی همانند تیغی دو لبه است؛ می‌تواند ابزاری برای آگاهی و پیشرفت باشد یا عاملی برای آسیب و فاصله. آنچه سرنوشت افراد را در این فضا رقم می‌زند، میزان آگاهی، انتخاب و مسئولیت‌پذیری آن‌هاست.

منبع: سایت زندگی پلاس؛ با تغییر

ستایش نگهداری - دبیرستان الزهراء



آشپزی ۱

آش ماسوا

آش ماسوا یکی از آش‌های معروف شهر بروجرد است.

مواد لازم

بلغور گندم: ۲ لیوان سرخالی	نخود: ۱ لیوان سرخالی	اسفناج: ۷۰۰ تا ۹۰۰ گرم
نعناع داغ: ۲ ق غ	پیاز: ۲ عدد درشت	سیر: به میزان دلخواه
نمک، زردچوبه و فلفل سیاه به میزان دلخواه		کشک ۲ لیوان

روش تهیه:

از شب قبل بلغور گندم و نخود را خیس کنید. بلغور گندم را جداگانه بپزید تا به غلظت برسد.

سپس نخود پخته شده را همراه با آبش به آن اضافه کنید.

در مرحله بعد، پیاز داغ، نعناع داغ، سیر داغ، زردچوبه و فلفل را اضافه کنید و هم بزنید.

بعد اسفناج خرد شده را اضافه کنید و اجازه دهید بپزد.

نیم ساعت آخر، کشک را هم اضافه کنید.



نکته:

اگر آش کم آب بود، کشک را با مقداری آب سرد مخلوط کنید و سپس اضافه کنید. مقدار کشک باید به اندازه‌ای باشد که آش را سفید کند و کمی زمان دهید تا آش، جا بیفتد.

آشپزی ۲

آش نخود

آش نخود یک ترکیب خوشمزه و مقوی است که حتما باید امتحانش کنید.

مواد لازم:

نخود آبگوشتی ۳۰۰ گرم	پیاز ۱ عدد	سیر ۲ حبه
نمک ۱ ق چ	فلفل سیاه نصف ق چ	زردچوبه نصف ق چ
نعناع خشک ۱ ق چ	جو دوسر پرک ۵ ق غ	جعفری ۲۰۰ گرم
کشک رقیق شده ۵ ق غ		آب در صورت نیاز

طرز تهیه:

نخودها را از شب قبل خیس کنید و بگذارید بپزد. (حسابی نرم شود).

بعد پیاز خرد شده را تفت می‌دهیم تا سبک شود.

سیر خردشده را به آن اضافه می‌کنیم، تفت می‌دهیم.

زردچوبه، نمک، فلفل و کمی هم نعناع به خاطر عطرش به آن اضافه می‌کنیم، نخود پخته شده را به همراه دو لیوان آب جو دوسرپرک برای لعاب بیشتر و جعفری ریز خردشده به آن اضاف می‌کنیم.

۲۰ دقیقه روی حرارت باشد تا جا بیفتد و در آخر کشک رقیق شده رو بهش اضافه می‌کنیم.

بعد از چند دقیقه حرارت، آماده است.

این یک خوراک سبک خوش طعم و پراز خاصیت است.

نوووووش جان



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"قرار عاشقی در سه‌شنبه‌ها...!"

مصاحبه مهدوی با یکی از فعالان حوزه مهدویت در شهرستان پاسارگاد

باخبر شدیم یکی از کارمندان مرکز آموزش کشاورزی، خانم مرضیه نوذری، هر هفته در اداره خود، برنامه سه‌شنبه‌های مهدویت را مشتاقانه اجرا می‌کند. بر آن شدیم مصاحبه‌ای با ایشان ترتیب دهیم:

سرکار خانم نوذری کمی از خودتان بگویید:

بسم رب المهدی، مرضیه نوذری هستم، کارمند مرکز آموزش کشاورزی، با سابقه نزدیک به بیست سال خدمت در این مرکز!

شنیده‌ایم در محل کار با وجود مشغله‌ها برنامه **سه‌شنبه مهدوی** را فراموش نمی‌کنید و آن را هر هفته اجرا می‌کنید، این برنامه زیبا از چه سالی برگزار می‌شود؟

با عرض سلام خدمت مسئول و کارکنان محترم موسسه قرآنی الرحمان و دست اندرکاران نشریه الرحمن و تبریک اعیاد شعبانیه و همچنین میلاد حجت خدا بر روی زمین.

بله...! به لطف خدا و عنایت خود امام زمان عجل الله تعالی فرجه از سال ۱۳۸۶ تاکنون، افتخار میزبانی از شیعیان امام زمان را دارم.

سه‌شنبه‌های مهدوی چگونه شروع شد؟

با یک سبد سیب حیاط خانه‌مان شروع شد!

سالی که درخت سیب حیاطمان پربارتر از همه سال‌ها بود و تمام شاخه‌ها نزدیک بود بشکنند! تصمیم گرفتم بار دوششان را سبک کنم و دوستان و همکارانم را که آوازه سیب ملس حیاطمان را شنیده بودند، بی‌نصیب نگذارم.

مقداری از سیب‌ها را چیدم و در سبدی ریختم و روی یک میز داخل راهرو اداره گذاشتم و روی یک برگه هم نوشتم نذر سلامتی و ظهور آقا امام زمان عجل الله تعالی فرجه

و هفته بعد یک بنر و اسپیکری برای پخش دعای عهد صبحگاه و نواهای مهدوی تهیه کردم و به لطف الهی، تابستان‌ها با شربت و شیرینی و زمستان‌ها با شیر داغ و خرما، سه‌شنبه‌های مهدوی برگزار می‌شد.

روزی به خاطر دوری محل کار از شهر، امکان تهیه میوه یا شیرینی نبود با خوراک «آب‌بنه» سعی کردم این مراسم برگزار بشود.

همچنین در سال ۱۴۰۰، برنامه سه شنبه مهدوی حدود یک سال توسط خواهران در موکب مردمی حضرت رقیه علیها السلام نیز برگزار می گردید که بسیار روح افزا بود و بنده هم در آن فعال بودم، در این جا از مسئولان محترم موکب حضرت رقیه علیها السلام در خواست دارم که دوباره برنامه سه شنبه مهدوی را در موکب، راه اندازی کنند...

هدف شما از اجرای طرح سه شنبه مهدوی چیست؟

هدف، تبلیغ یاد و نام امام زمان علیه السلام و ترویج فرهنگ انتظار و مهدویت است که خوشبختانه اجرای این طرح به مراکز آموزش دیگر در شهرستان های چهارم و داراب و شیراز هم رسیده است.

معنای انتظار امام زمان علیه السلام چیست؟ آیا به معنای سکوت و بی تفاوتی در برابر ظلم و فساد است؟

البته که معنای انتظار سکون و تنها یک جا نشستن و دعا کردن نیست! ما در روایات داریم بهترین عمل، «انتظار فرج» هست؛ عمل یعنی ساختن خود، ساختن جامعه و آماده سازی جامعه برای پذیرش عدالت؛ مثلاً در زمان امام علی علیه السلام اشخاص ثروتمندی بودند که تاب تحمل عدالت ایشان را نداشتند و به دشمنی با امام زمان علیه السلام خودشان پرداختند.

به گفته شهید مطهری، انتظار یعنی اعتراض به وضع موجود و تلاش برای تغییر آن.

آیا ما منتظر ظهور هستیم؟ یا امام عصر منتظر ماست؟

ما نباید منتظر زمان ظهور باشیم؛ بلکه این را بدانیم که امام عصر علیه السلام و دنیای ظهور که در آینده ایجاد خواهد شد، منتظر تغییر ماست. ما در حال حاضر باید موانع ظهور را از بین ببریم، ما به وضع موجود اعتراض داریم و باید برای تغییرش تلاش کنیم، نه تنها با دعا کردن، بلکه با تغییر خود و جامعه ان شاء الله این امر محقق شود...

راه شناخت و نزدیکی به امام زمان علیه السلام چیست؟

عدالت را فقط شعار ندهند! قیام امام زمان علیه السلام نیازمند یاران آگاه هست و جامعه ای که ظلم را بفهمد، آن را نمی پذیرد و با ظالم طرح دوستی نمی ریزد.

در مورد امام زمان علیه السلام چه کتاب هایی پیشنهاد می کنید تا معرفت بیشتری نسبت به ایشان پیدا کنیم؟

روزی در کتابخانه مرکز آموزش، دو کتاب با عنوان «قاصدک های ظهور» و «۱۴ قرن غربت» مشاهده کردم و پس از مطالعه به شدت متأثر شدم و به فکر فرو رفتم که چرا ما هیچ قدمی برای امام حی و حاضر و غریب و تنها یمان بر نمی داریم؟ آن لحظه تصمیم گرفتم چند جلد از این کتاب ها را خریداری کنم و بین همکارانم پخش کنم. با ناشر کتاب تماس گرفتم و از هر کدام بیست جلد خریداری و پخش کردم. همچنین کتاب پر محتوای "آشتی با امام عصر علیه السلام" و کتاب داستان جذاب و شیرین "ملیکا عروس آسمانی" تألیف خانم "فاطمه ارشدی" نویسنده شهرستان که به سرگذشت جذاب ملیکا مادر امام زمان علیه السلام و تولد آخرین حجت خدا می پردازد نیز به مشتاقان آن حضرت پیشنهاد می شود تا با زندگی این امام، معصوم بیشتر آشنا شوند...

آیا در زمان برپایی سه‌شنبه‌های مهدوی خاطراتی دارید که برای ما بیان نمایید؟

خاطره بسیار است؛ فقط چیزی که جالب بود این است که اوایل همکارانم، وقتی دعای عهد با صدای دلنشین استاد فرهمند پخش می‌شد، می‌گفتند اداره ما در سه‌شنبه‌ها، حال و هوای جمکران دارد.

خاطره دیگری که به ذهنم رسید این است که در یکی از سه‌شنبه مهدوی، مقداری شیر گرم کرده بودم تا با خرما، از دانش‌آموزان مرکز پذیرایی کنم.

همان حین یکی از دوستان که دبیر یکی از مدارس شهرستان بود پیشم آمد و گفت: ما هم دانش‌آموزان مان را برای درس آمادگی دفاعی به این مرکز آورده‌ایم و اضافه کرد: کاش چیزی بود تا از بچه‌ها پذیرایی می‌کردیم.

گفتم با همین شیر از آن‌ها هم پذیرایی می‌کنیم. دوستم گفت: آنها حدود چهل نفرند! گفتم: «خود امام زمان عجل‌الله‌تعالی‌فی‌سریعته همه چی رو درست می‌کنه!» قسمتی از شیر را برای کارکنان و بچه‌های مرکز کنار گذاشتم و مابقی را در لیوان‌های کاغذی ریختم. جالب اینجاست که شیری پربرکتی بود و لیوان‌های شیری که پر شد، دقیقاً به تعداد همه آن دانش‌آموزان بود نه کمتر و نه بیشتر!

سرکار خانم نوذری! در پایان این مصاحبه، در مورد فرهنگ مهدویت، چه پیشنهادی به مردم به ویژه منتظران ظهور دارید؟

پیشنهادم به مشتاقان ظهور این است که نسبت به غربت امام زمانمان بی‌تفاوت نباشند؛ تا می‌توانند یاد امام زمان عج را در دل و نام امام زمان عجل‌الله‌تعالی‌فی‌سریعته را در اجتماع از خانه گرفته تا کوچه، محله، مدرسه، و حتی صف اتوبوس و نانوائی و... ببرند و از دیگران بخواهند که برای فرج و ظهور مولایمان دعا کنند.

به یاد دارم که من یک بار در صف نانوائی بودم که خیلی شلوغ بود و خانم‌ها مرتب غر می‌زدند که چرا سریعتر نان پخت نمی‌شود و سر نوبت هم بحث بود که چرا نانوا، نوبت و عدالت رو رعایت نمی‌کند؟ من به آنها گفتم که هر کدام از شما به جای ناراحتی، پنجاه تا «اللهم عجل لولیک الفرج» بگوئید و صلوات با «و عجل فرجهم» بفرستید تا هم ثواب برده باشید و خدا هم زودتر، مولایمان را که صاحب دنیا و صاحب عدالت واقعی را برساند...!

ان شاءالله، به امید ظهور سبزش و با تشکر و سپاس از شما که وقت خود را در اختیار نشریه ما گذاشتید، موفق باشید.



گزارش فعالیت های مجتمع فرهنگی الرحمن در سال ۱۴۰۴



برگزاری مراسم مذهبی، ملی و انقلابی



تشکیل کلاس های معارف اسلامی



تشکیل جلسات و دورهای قرآنی



اجرای طرح فرهنگی



انتشار فصلنامه نسیم رحمانی



برگزاری اردوهای فرهنگی، تفریحی و زیارتی



پذیرش نوآموز قرآنی در کوهستان الرحمن



اعطای وام قرض الحسنه به افراد



فعالیت پایگاه الرحمن



پذیرش دانش آموز در دبستان دخترانه حضرت خدیجه



پذیرش دانش آموز در دبستان پسرانه یاسین