

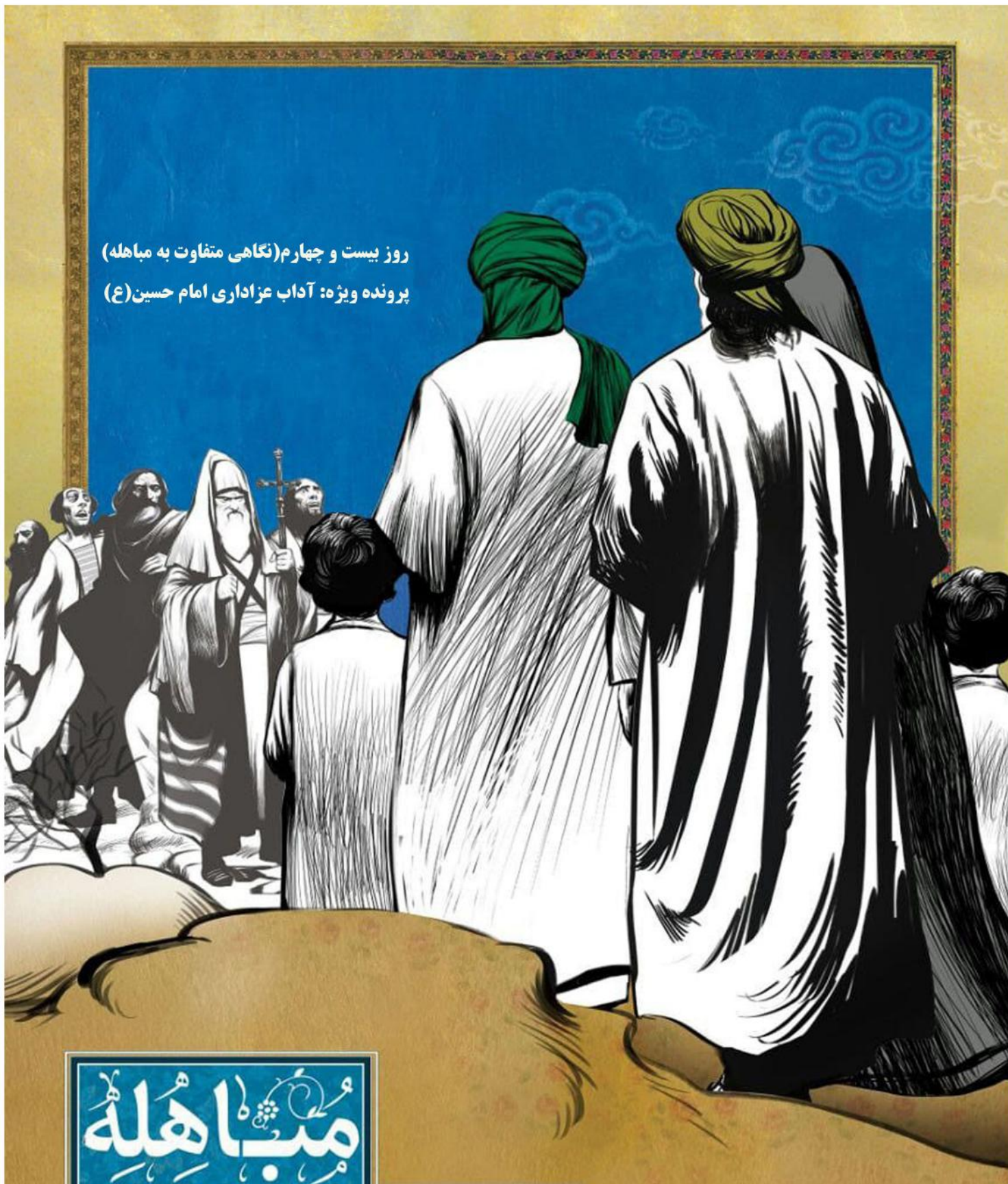
ثبت نام قطعی مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی
در تهران و دماوند



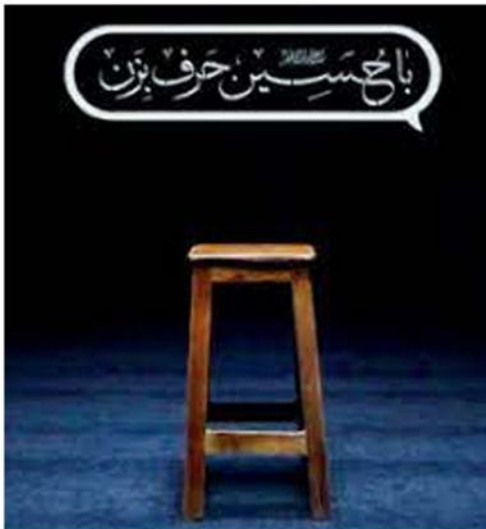
دو هفته نامه اطلاع رسانی، آموزشی و پرورشی سال چهارم - شماره شصت و سوم دوشنبه ۱۱ مرداد ماه ۱۴۰۰ ۲۲ ذی الحجه

موسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

روز بیست و چهارم (نگاهی متفاوت به مباحثه)
پرونده ویژه: آداب عزاداری امام حسین (ع)



مبَاهِلَه



به جز مختارنامه: نگاهی به آثار برتر رسانه‌ای در حوزه فرهنگ عاشورایی (صفحه ۱۳)



مطالعه در محرم
راهی هوشمندانه برای خودسازی (صفحه ۱۴)



پرونده ویژه: ادب و آداب عزاداری
(صفحه ۵۵ و ۶۰)



فضای مجازی:
راهکارهایی برای مدیریت رفتار در رسانه
ویژه پدرها و مادرها (صفحه ۷)

سر مقاله

بی‌شک اگر با استناد به روایت نقل شده از رسول خدا(ص) رجب ماه خدا، شعبان ماه پیامبر(ص) و رمضان ماه امت پیامبر باشد، شایسته است که ذی‌الحجه‌راماه امیرالمؤمنین(ع) بنامیم. هلال ماه ذی‌الحجه با سالروز پیوند آسمانی حضرت علی(ع) و حضرت زهرا(س) هویدا می‌شود، هجدهم ماه به عیدسعید غدیر خم و عید ولایت مزین می‌گردد و بیست و چهارم این ماه نیز با روز مباهله، سالروز نزول آیه شریف تطهیر و

حال که ماه پربرکت ذی‌الحجه رو به اتمام است و توفیق داشتیم تا یک غدیر دیگر، زیر بیرق امیرالمؤمنین(ع) مولایمان را مدح کنیم، از خداوند متعال می‌خواهیم توفیقمان دهد تا حقیقت شیعه بودن را در حیاطان جامه عمل بپوشانیم و مصداق حدیث «کُونُوا لَنَا زِينًا وَ لَا تَكُونُوا عَلَيْنَا شِينًا» باشیم که رهبر معظم انقلاب در شرح این حدیث شریف فرمودند: «فرمود زینت ما باشید. زینت ما بودن یعنی چه؟ یعنی جوری عمل کنید که وقتی کسی نگاه کرد بگوید: به! شیعیان امیرالمؤمنین چقدر خوب هستند! آن کسی که رشوه می‌طلبد، این زینت نیست، عیب است؛ آن که از بیت‌المال زیادی می‌خواهد و زیادی می‌گیرد، این عیب برای شیعه است؛ آن که بر بدی‌ها چشم می‌بندد و برای هدایت جامعه به سوی تقوا هیچ احساس مسئولیتی نمی‌کند، این عیب است برای نظام اسلامی و جامعه‌ی اسلامی؛ آن کسی که در زندگی شخصی خود اهل اسراف است، این عیب است.»

دیدار با اقشار مردم در عید سعید غدیرخم ۹۵/۰۶/۳۰

شناسنامه:

صاحب امتیاز: نشریه داخلی مؤسسه فرهنگی شهدای مؤتلفه اسلامی

مدیر مسئول: حسین حائری زاده

سردبیر: شمس

مدیر اجرایی: صدری

صفحه آرایی و گرافیک: شمس

با تشکر از مدیران، معاونین پرورشی و آموزشی و روابط عمومی

مدارس شهدای مؤتلفه اسلامی



habibmag97@gmail.com



سواد مالی برای کودکان ، پیش دبستانی ۱ ، پیش دبستانی ۲ ، کلاس اول و دوم (قسمت دوم) نقی کلارستانی (کارشناس آموزشی مؤسسه)

در ادامه شماره قبل از طرح درس سواد مالی در این شماره به شبیه سازی دو فضای آموزشی برای آموزش می پردازیم تا دانش آموزان با مفهوم خرید و فروش و استفاده از پول آشنا شوند.

۱. شبیه سازی خرید مواد غذایی در فروشگاه های مواد غذایی

یک فروشگاه خواربار فروشی در کلاس درس راه اندازی کنید

۱.۱. برای خرید ، ظروف خالی غذا تهیه کنید. در صورت لزوم ، دانش آموزان می توانند با آوردن جعبه ها و قوطی های خالی به این برنامه کمک کنند . (توجه: ظروف یکدست نرم مانند بسته بندی های نان را می توان با کاغذ بازیافتی مجاله شده پر کرد تا شکل خود را حفظ کند.)

۱.۲. تصویری از انواع غذاهای مقوی میان وعده بریده شده از مجلات را می توان در جلوی جعبه ها چسباند تا نمایانگر انتخاب غذا، میوه ها و سبزیجات تازه یا غذاهایی باشد که نمی توانید ظروف خالی برای آن ها پیدا کنید.

۱.۳. قیمت ها را روی هر مورد به صورت فرضی در نظر بگیرید. قیمت غذا را ۱۰ ریال افزایش دهید (به عنوان مثال: ۲۰ ریال ، ۳۰ ریال ، ۴۰ ریال). برای

کودکان بزرگتر (سن پنج تا هفت سال) ، قیمت ها می تواند با افزایش پنج ریالی در نظر گرفته شود. برجسب های رنگی برای تعیین قیمت اجناس بسیار عالی هستند.

۱.۴. به هر کودک در کلاس سکه های بازی معادل ۱۰ ریال بدهید.

۱.۵. قوانین اساسی را تعیین کنید. به آن ها بگویید که ممکن است فقط یک یا دو مورد را با پول خود خریداری کنند.

۱.۶. بگذارید بچه ها هزینه خرید خود را با پول بازی خود بپردازند.

۱.۷. به یک کودک کمک کنید تا صندوق دار باشد تا پول ها را بگیرد. هریک از کودکان می توانند به نوبت صندوق دار شوند.

۱.۸. بگذارید کودکان با استفاده از کیسه های کاغذی کوچک خریدهای خود را از فروشگاه دور کنند.

۲. شبیه سازی خرید اسباب بازی در فروشگاه های اسباب بازی فروشی

یک فروشگاه اسباب بازی در کلاس درس راه اندازی کنید

۲.۱. برجسب های رنگی را روی اسباب بازی هایی که بخشی از زمان بازی کودکان هستند قرار دهید.

۲.۲. اجازه دهید کودکان از پول بازی برای خرید اسباب بازی برای زمان بازی استفاده کنند.

۲.۳. قیمت ها را متناسب با قیمت واقعی اسباب بازیها قرار دهید ، اما قیمتها را زیر ۱۰۰.۰۰۰ ریال نگه دارید. به عنوان مثال ، برای اسباب بازی های گران قیمت، بهای بیشتر و اسباب بازی های

ارزان قیمت، قیمت های کمتری بگذارید. برای کودکان بزرگتر ، قیمت کل می تواند به هر کدام ۲۰۰.۰۰۰ ریال تا ۵۰۰.۰۰۰ ریال برسد.

۲.۴. به بچه ها بگویید که در آن روز آن ها سرپرست اسباب بازی هایی هستند که خریداری کرده اند.

۲.۵. کودکان می توانند خریدهای خود را با سایر کودکان به اشتراک بگذارند.

۲.۶. در پایان زمان بازی ، خریداران اسباب بازی ها را به محل نگهداری باز می گردانند.

شبیه سازی های متفاوتی می توان در کلاس درس در نظر گرفت، مانند رستوران، لوازم التحریر و کتاب فروشی و... همچنین پس از آن می توان برای دانش آموزان آزمونی مناسب طراحی کرد، مانند رنگ کردن، سوالات شفاهی، و سوالات تصویری مانند اینکه با ۱۰۰۰ ریال چه چیزهایی می توان خرید؟.



روز بیست و چهارم

نگاهی عمیق تر و متفاوت به روز مباحله؛ با بیانی روایتگرانه

پرده اول: مکان واقعه

نجران، شهری است در جنوب سرزمین حجاز که اکنون نزدیک مرز یمن قرار گرفته است. نجران، هفتاد دهکده داشت، و با آب و هوایی مطبوع و دلپذیر، از بهترین مناطق حجاز به حساب می آمد. بیشتر نجرانی‌ها مسیحی بودند و سال‌ها بود که دست از پرستش بت‌ها برداشته بودند. نجران، تنها منطقه مسیحی نشین حجاز در آن روزگار بود.

پرده دوم: زمان واقعه

زمان زیادی از فتح مکه نگذشته است. پیامبر(ص) به «ابوحارثه» اُسُقَف (کشیش ارشد) نجران نامه نوشته تا نجرانی‌ها را به اسلام دعوت کند. مسیحیان نجران، مسلمان شدن را بر نمی‌تابند؛ بحث، برسر این است که مسیحیان، عیسی(علی نبینا و آله و علیه السلام) را خداوند و شایسته پرستش می‌دانند چرا که بدون پدر متولد شده است، مردگان را زنده کرده و بیماران را نیز شفا بخشیده - است؛ در میان این مباحثه، فرشته وحی آیه ۵۹ سوره مبارکه آل عمران را بر پیامبر(ص) نازل می‌کند: «همانا مثل (خلقت) عیسی به امر خدا مثل خلقت آدم است که او را از خاک بساخت، سپس بدان خاک گفت: (بشری به حد کمال) باش، همان دم چنان گشت.» جلسه مباحثه با سران نجران و حتی نزول این آیه نیز آنان را قانع نمی‌کند. نمایندگان مسیحیان، پیشنهاد مباحله می‌دهند! فرشته وحی بار دیگر نازل می‌شود و این بار، حامل آیه ۶۱ سوره آل عمران برای رسول خدا(ص) است: « پس هر که با تو درباره او [عیسی] پس از آنکه بر تو [به واسطه وحی، نسبت به احوال وی] علم و آگاهی آمد، مجادله و ستیز کند، بگو: بیایید ما پسرانمان را و شما پسرانتان را، و ما زنانمان را و شما زنانتان را، و ما نفوسمان را و شما نفوستان را دعوت کنیم؛ سپس یکدیگر را نفرین نماییم، پس لعنت خدا را بر دروغگویان قرار دهیم.»

پرده سوم: عمق واژه

«مباحله» واژه‌ای است برگرفته از ریشه «بَهَل» که معنای نفرین و لعنت کردن دارد. آشنایی اندکی با زبان عربی نشان می‌دهد که «مباحله» مصدری از باب «مفاعله» است و زمانی به کار می‌رود که فعلی، به صورت دوطرفه و مشارکتی میان دو فرد یا جماعت صورت پذیرد. مباحله به زبانی آسان، حالتی است که در آن دو طرف یکدیگر را نفرین می‌کنند. نمایندگان نجران نیز پس از آن که قانع نشدند که مسیح(ع) خدا نیست و حاضر نشدند مسلمان شوند به رسول خدا(ص) پیشنهاد مباحله می‌دهند تا هر دو طرف یکدیگر را نفرین کنند و از خدا بخواهند تا دروغگویان را هلاک کند. پیامبر و سران نجران بر سر زمان و مکان مباحله توافق می‌کنند؛ زمان: روز بیست و چهارم ماه ذی‌الحجه و مکان: دامنه صحرائی در خارج مدینه



نقاشی روز مباحله / سال ۱۲۷۶ / اثر استاد عبدالحمید قدیریان

پرده چهارم: روز واقعه

زمخسری روز مباحله را با جزئیات نسبتاً دقیقی روایت کرده است؛ نجرانی‌ها در دامنه صحرا منتظر رسول خدا(ص) هستند. استدلالشان بر این است که اگر محمد(ص) با سربازان و سپاهیان خود بیاید پرواضح است که اعتمادی به نبوت خود ندارد و صدقاتی در گفتار و رفتارش نیست؛ اما اگر با جگرگوشه‌هایش به میدان مباحله قدم بگذارد یعنی نه تنها فردی صادق و فرستاده خداوند است بلکه در راه ادای رسالتش، از نثار جان خود و عزیزانش نیز ابایی ندارد. از پس تپه‌ها، چهره نورانی پیامبر(ص) پدیدار می‌شود؛ خبری از سپاه و سرباز نیست. پیامبر(ص) کودکی را در آغوش دارد، و دست کودکی دیگر را نیز در دست گرفته است. قامت رعناهی جوانی نورانی و بانویی عقیقه نیز در پشت سر رسول خدا(ص) هویدا است. سران نجران، انگشت حیرت به دندان گزیده‌اند! این، محمد(ص) است که حسین(ع) را در آغوش دارد و دست حسن(ع) را در دست او علی(ع) است که در کنار فاطمه(س) از پس قدم‌های پیامبر(ص) گام برمی‌دارند. اسقف نجران که چشم به این پنج چهره نورانی دارد، جملاتی را می‌گوید که تا ابد بر صفحه تاریخ ماندگار خواهد بود: «من چهره‌هایی را می‌بینم که هر گاه دست به دعا بلند کنند و از درگاه الهی بخواهند که بزرگ‌ترین کوه‌ها را از جای بکنند، فوراً کنده می‌شود. بنابراین، هرگز صحیح نیست ما با این چهره‌های نورانی و با این افراد بافضیلت، مباحله نماییم؛ زیرا بعید نیست که همه ما نابود شویم، و ممکن است دامنه عذاب گسترش پیدا کند و همه مسیحیان جهان را بگیرد و در روی زمین یک مسیحی باقی نماند!»

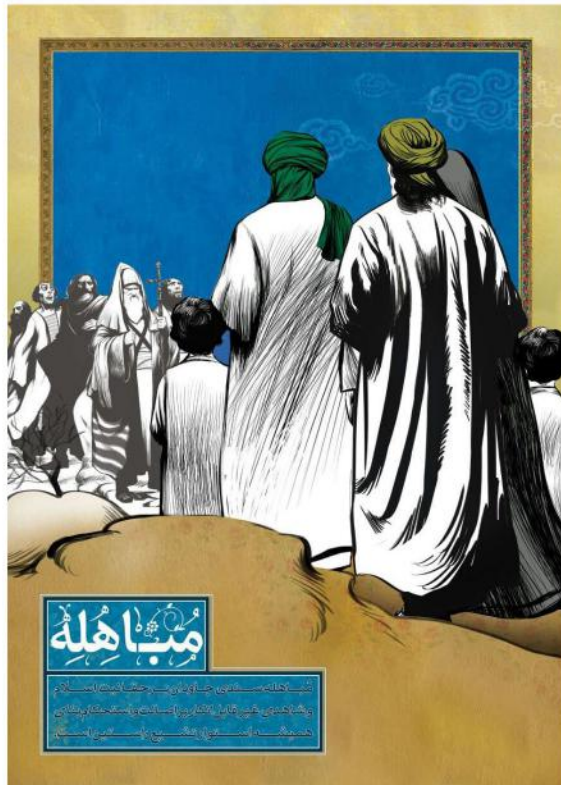
پرده پنجم: پایان مباحله

سران نجران از مباحله انصراف داده‌اند؛ حال طبق قرار قبلی و گفت و گوهایی که با رسول خدا داشته‌اند، دو راه پیش رو دارند: یا باید اسلام بیاورند و یا باید مالیات سالانه ای را تحت عنوان «جزیه» بپردازند تا حکومت اسلامی، حافظ مال و جان و منافعشان باشد. انتخاب مسیحیان نجران، پرداخت جزیه است تا با پرداخت مبلغی اندک، از منافع حکومت اسلامی برخوردار شوند. رسول خدا(ص) می‌فرماید: عذاب، سایه شوم خود را بر سر نمایندگان مردم نجران گسترده بود و اگر از در ملاعنه و مباحله وارد می‌شدند، صورت انسانی خود را از دست داده، در آتشی که در بیابان برافروخته می‌شد، می‌سوختند و دامنه عذاب به سرزمین «نجران» کشیده می‌شد.

پرده آخر: نفس پیامبر

در آیه مباحله، مولایمان علی(ع) «نفس» پیامبر(ص) نامیده شد. نفس در لغت نامه‌های عربی به معنای روح و جان و حقیقت چیزی معنا شده؛ و وقتی می‌گوییم علی(ع) نفس پیامبر است بدان معنی است که وجود مقدس امیرالمؤمنین(ع) ممزوج در وجود نورانی پیامبر(ص) است؛ و چه کسی به جز خداوند می‌تواند این چنین دقیق و لطیف، مولایمان را توصیف کند؟ بیهوده نیست که می‌گویند: «باید خدا شوی که بفهمی علی که بودا؟»

ابن عباس - محقق بزرگ نسل اول امت اسلامی - می‌گوید حدود ۳۰۰ آیه در قرآن کریم در مدح امیرالمؤمنین(ع) نازل شده است. بیان قرآن درباره علی(ع)، بیانی



لطیف و دل‌نشین است. نام علی(ع) صراحتاً در قرآن نیامده اما خداوند در تک تک این سیصد آیه، به نیکی و هزاربار روشن‌تر از نام مولا، مدح و وصف امیرالمؤمنین را فرموده است. امام صادق(علیه السلام) امیرالمؤمنین(ع) در قرآن را به نماز و زکات تشبیه می‌کنند؛ در قرآن از تعداد رکعت‌های نماز یا چگونگی پرداخت زکات صحبتی نشده و تنها به کلیات آن پرداخته شده است؛ و تعلیم جزئیات این احکام برعهده رسول خدا(ص) بوده است؛ به تعبیر امام صادق(ع) وجود مولایمان نیز اینگونه در قرآن آمده است؛ توصیفات عمیق و لطیف از امیرالمؤمنین(ع) در قرآن است که هر صاحب خردی را به سوی وجود مقدس علی(ع) هدایت می‌کند و معرفی کامل حضرت را، همانگونه که تاریخ گواه است رسول اکرم(ص) به ما نشان داده‌اند؛ و مباحله، بی‌شک یکی از طلائی‌ترین و پرافتخارترین مواضعی است که وجود نورانی مولا را به ما می‌نمایاند.

منابع: زمخشری: تفسیر «کشاف» / آیت... جعفر سبحانی: فروغ ابدیت

اما روز بیست و چهارم ذی‌الحجه که مصادف با روز مباحله است، اعمالی دارد که شرح مختصری از آن در این صفحه آورده شده است؛ شرح تفصیلی آداب این روز در بخش اعمال مربوط به ماه ذی‌الحجه که در کتاب شریف مفاتیح الجنان آورده شده است.

مکاهی به اعمال روز

خواندن زیارت
امیرالمؤمنین (علیه السلام)

دورکعت نماز :

در هر رکعت پس از حمد، ده مرتبه
سوره توحید، ده مرتبه سوره قدر و
ده مرتبه آیه الکرسی

غسل کردن
روزه گرفتن
خواندن دعای مباحله که در مفاتیح الجنان
آمده است

صدقه دادن
از آنجا که ۲۴ ذی‌الحجه روز خاتم بخشی
مولا است صدقه و اطعام در این روز در
روایات توصیه اکید شده است.

ادب و آداب عزاداری

نگاهی به آداب و مراقبات ایام عزای

حضرت امام حسین علیه السلام

تحمل می‌کردم، اگر فردی «بأبی أنت و أمی و نفسی و مالی و أسرتی» را صادقانه بگوید، در اجر این مواسات مخلصانه هم‌نشین اولیاء خدا خواهد شد.

اقامه عزای

یکی از ملازمان مرحوم آیت ... حق شناس(ره) در خاطره‌ای نقل می‌کند که روزی با ایشان همراه می‌شود و آیت ... حق شناس به ۷ یا ۸ مجلس روضه کوچک رفتند. ایشان مدام می‌فرمودند: «عَلَيْكَ بِمَجَالِسِ وَرَشَكْسْتَه». یعنی همین مجالس کوچکی که ۳-۲ نفر نشستند و گریه می‌کنند و کسی هم روضه خوانی می‌کند. در مجالس بزرگ «احساس» آدمی تحریک می‌شود و عظمت امام حسین(ع) دیده می‌شود و در مجالس کوچک، «باور» انسان تقویت می‌شود.

لذا توصیه همه علما این است که از برپایی روضه خانگی و هفتگی غافل نشویم. باتوجه به محدودیت‌های ناشی از ویروس کرونا، برگزاری یک مجلس روضه خانگی در کنار اعضای خانواده یا حتی شرکت در هیأت‌های مجازی-به خصوص مجالسی که جوان‌ترها و نوجوان‌ها برپا می‌کنند- می‌تواند اثرات عمیقی بر قلب و روح بگذارد.

حجت الاسلام پناهیان در همین باب می‌گویند مجالس خانگی و کارهای ظاهرا اندک در راه امام حسین(ع)، اثرات بزرگی دارند. همین که یک پرچم سیاه به اتومبیل یا درب خانه نصب کنیم، همین که فقط با یک سینی چای و یک روضه خانگی، حداقل به اهل خانه و محلمان نشان‌دهیم که عزادار اباعباد... (ع) هستیم روز قیامت آثار این کارهای به ظاهر کوچک را خواهیم دید.



کم‌کم بیرق عزای ارباب غریبان علم می‌شود؛ شهر را سیاه‌پوش حسین فاطمه(ع) می‌کنیم؛ محرمی که یک سال انتظارش را کشیده‌ایم، حلول می‌کند و همه برای هزار سیصد و چندمین سال، زیر پرچم عزای سیدالشهدا(ع) جمع می‌شویم.

برای ورود به ماه محرم، اعمال و آدابی توصیه شده است که از بزرگان و علمای دین و پیرغلامان صاحب معرفت سینه به سینه نقل شده است. پرونده ویژه شصت و سومین شماره از دوهفته نامه حبیب را به بررسی گوشه‌ای از مراقبات و آداب ورود به ماه عزای اربابمان اختصاص دادیم تا با قلبی آماده‌تر از هر سال، لباس عزای به تن کنیم.

حاج میرزا جواد آقا ملکی تبریزی در کتاب «المراقبات» و در آداب ورود به دهه اول ماه محرم آورده‌اند:

سزاوار است حال دوستان آل محمد(ص) - که رحمت خدا بر آنان باد - به حکم دوستی و وفا و ایمان به خداوند بلند مرتبه و بزرگ و رسول کریم، در دهه اول محرم تغییر نموده و در دل و سیمای خود، آثار اندوه و درد این مصیبت‌های بزرگ و دردناک را آشکار نمایند. باید مقداری از لذات زندگی را که از خوردن و نوشیدن و حتی خوابیدن و گفتن بدست می‌آید ترک نموده و مانند کسی باشند که پدر یا فرزند خود را از دست داده است.

یکی از فرزندان کوچکم در دهه اول محرم فقط نان خالی و بدون خورش می‌خورد؛ و تا جایی که می‌دانم کسی به او نگفته بود که این کار را انجام می‌دهد و گمان می‌کنم سرچشمه این کار دوستی باطنی او بود.

ایشان هم‌چنین به مواسات و رعایت اخلاص در عزاداری تأکید زیادی دارند. حاج میرزا جواد آقا ملکی تبریزی می‌فرمایند اگر محب سیدالشهدا(ع) با زبان و بیان صادقانه به محضر حضرت عرض کند که ای کاش من به جای شما تمام این مصائب را



سردر این خانه ها با ما و پرچم با خودت



دسته سینه زنی با ما ولی دم با خودت

تزکیه نفس

تزکیه و مراقبه در ماه محرم، امری مهم و قابل تأمل است. تزکیه‌ای که محرم و عزای امام حسین(ع) به روح انسان می‌دهد اگر بیشتر از اثرات ماه مبارک رمضان نباشد، قطعاً کمتر هم نیست. به همین خاطر بسیاری از بزرگان توصیه می‌کنند که در کنار چله زیارت عاشورا و شرکت در مجالس روضه، چله ترک معصیت و محاسبه نفس هم در برنامه زندگی عزاداران قرار گیرد و همین امر، در کنار شور حسینی، شعور حسینی را هم تقویت خواهد کرد.

سختی‌های سازنده

در ایام عزای اربابمان مقداری از لذائذ زندگی را که از خوردن و نوشیدن و حتی خوابیدن و گفتن بدست می‌آید ترک نموده (مگر آن که لازم باشد) و دیدار با برادران دینی را به توصیه امام صادق(ع) ترک کرده و عاشورا را روز گریه و اندوه خود قرار دهیم. و مانند کسی عزادار باشیم که پدر یا فرزند خود را از دست داده است. امام صادق (ع) می‌فرماید : در روز (عاشورا) از کارهای لذتبخش دوری شود و آداب و سنن سوگواری بر پا گردد و تا زوال خورشید از خوردن و آشامیدن خودداری شود.

و بعد از آن همان غذایی خورده شود که سوگواران می‌خورند. این سختی‌ها، موذت حضرت سیدالشهدا(ع) را در دل عزادار تقویت می‌کند و وقتی هم که موذت بالارفت، اطاعت هم بالا می‌رود و آنگاه، سعادت و رضوان به انسان نزدیک می‌شود.

لکه گیری دل با روضه

مرحوم آیت ... حائری شیرازی همیشه می‌فرمودند: «روضه امام حسین (ع) قدرت لکه گیری اش بسیار زیاد است. هر چیزی که لکه‌اش را نمیتوان با آب خالی یا با حلال‌های قوی‌تر شست، چاره‌اش روضه امام حسین (ع) است. قدرت روضه امام حسین (ع) خیلی زیاد است و لکه‌های دل را برطرف می‌کند. نگویید اول باید قلبم آماده باشد، بعد اشکم بیاید؛ اول باید قلبم آماده باشد، بعد سینه بزنم؛ نه، سینه بزن، قلبت آماده می‌شود، بعضی ماشین‌ها زود روشن می‌شوند و بعضی دیر. نفوس فرق می‌کنند.



مدیریت رفتار در رسانه

نگاهی به نقش پدر و مادرها در مهندسی رفتار فرزندان در فضای مجازی

کرونا، درب دنیای جدید و عجیبی را پیش روی ملت‌ها گشود؛ بخش‌های قابل توجهی در سبک زندگی مردم را تغییر داد و در میان اقشار مختلف، کودکان و نوجوانان هم از این تغییرات، مستثنی نبودند. یکی از مهم‌ترین تغییرات ناشی از کرونا این بود که فضای مجازی و رسانه، نقش پررنگ‌تری در خانواده‌ها پیدا کردند. برخی خانواده‌های ایرانی موفق شدند با راهکارهای متنوع، حضور فرزندان را در فضای مجازی - که البته این روزها و با وجود آموزش غیر حضوری امری اجتناب ناپذیر است - مدیریت کنند؛ اما شیوه مدیریت رفتار در رسانه هم‌چنان برای تمام خانواده‌هایی که فرزند خردسال یا نوجوان و حتی جوان دارند یک دغدغه مهم است. حجت الاسلام «مهدی دهشتی» کارشناس فعال در حوزه رسانه هستند که در صفحه فضای مجازی این شماره از دوهفته نامه حبيب، توصیه‌های ایشان را برای مدیریت رسانه توسط خانواده‌ها مرور می‌کنیم:

در بحث راهکارهای مدیریت رفتار در رسانه، اولین اقدامی که توصیه می‌شود هر پدر و مادری نسبت به آن اهتمام داشته باشند، اصل مهم «قانون‌پذیری» است. هر فرزندی باید یادبگیرد که نسبت به هر رسانه‌ای که توسط خانواده تهیه می‌شود، قانون‌پذیر باشد؛ این امر فقط مربوط به فضای مجازی و گوشی همراه و رایانه نیست، بلکه این مدیریت و قانون‌گذاری باید به صورت جدی در خصوص همه رسانه‌ها، حتی تلویزیون هم صورت پذیرد. تحقیقات روان‌شناسی نشان می‌دهد که اگر عامل تحریک ذهن دائما فعال باشد، خلاقیت فرزندان به مرور ضعیف می‌شود؛ دلیل این امر هم روشن است: عوامل محرک ذهن مانند تلویزیون، موبایل و ... فرصت تفکر و اندیشه را از افراد می‌گیرد.

● قرارداد رسانه‌ای

پیش از آن که برای فرزند خود ابزار رسانه‌ای تهیه کنید، با آن‌ها قرارداد رسانه‌ای ببندید. اگر فرزند شما زیر ۱۸ سال است طبیعی است و حتما شما هم به عنوان والد این را می‌دانید که مالکیت ابزار رسانه‌ای کودک یا نوجوان باید با شما باشد تا بتوانید نظارت درست و اصولی را روی چگونگی فعالیت های مجازی آنان داشته‌باشید. قرارداد رسانه‌ای را به طور جدی و دوستانه با فرزندان‌تان مطرح کنید و در این امر، آنان را افرادی بالغ ببینید که قرار است یک طرف قرارداد رسمی با شما باشند. در خصوص این عهدنامه رسانه‌ای با فرزندان گفت‌وگو کنید؛ متأسفانه تحقیقات آماری نشان می‌دهد که متوسط زمانی که یک پدر و مادر با فرزند خود صحبت می‌کنند، تنها ۱۳ دقیقه در شبانه روز است و این یکی از علائم آخر الزمان در کلام امام صادق(ع) است که در دوران غیبت، پیوند عاطفی میان افراد گسسته می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید فرزند شما قوانین مدیریت رفتار با رسانه را به خوبی بیاموزد و به کار ببندد در این خصوص با او صحبت کرده و مثل یک قرارداد رسمی، همه مواردی را که دغدغه شما است را در متن قرارداد یادداشت کنید. مواردی از قبیل میزان زمان کار با رسانه، محدودیت‌ها و آزادی‌ها، اپلیکیشن‌های مجاز و... را در این متن بنویسید؛ امضا و تعهد فرزند شما پای این قرارداد، هم به او مسئولیت‌پذیری را می‌آموزد و هم شما نخستین گام را برای مدیریت رفتار فرزندان در فضای مجازی برداشته‌اید.

● اصل آموزش و آگاه‌سازی

امیرالمؤمنین(ع)، تجربه و علم را عامل افزایش عقل برمی‌شمارند. در کنار نظارت و قانون‌گذاری، هر والدی باید زمانی را به آگاهی بخشی و انتقال تجربه به فرزند خود اختصاص دهد؛ در این آگاهی بخشی، تنها به ذکر مضرات استفاده از فضای مجازی بسنده نکنید؛ هم نکات مثبت را بگویید و هم نکات منفی را؛ هم خوب و هم بد را آموزش دهید تا فرزند شما در مقابل آسیب‌های مباحث رسانه‌ای ایمن شوند.



متأسفانه تحقیقات آماری نشان می‌دهد که متوسط زمانی که یک پدر و مادر با فرزند خود صحبت می‌کنند، تنها ۱۳ دقیقه در شبانه روز است و این یکی از علائم آخر الزمان در کلام امام صادق(ع) است که در دوران غیبت، پیوند عاطفی میان افراد گسسته می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید فرزند شما قوانین مدیریت رفتار با رسانه را به خوبی بیاموزد و به کار ببندد در این خصوص با او صمیمانه صحبت کنید.

ماندگار، مثل میثم

نگاهی به راز ماندگاری
نام جناب میثم تمار در تاریخ
به بهانه ۲۲ ذی الحجه، سالروز شهادت یار
وفادار امیرالمؤمنین (ع)



در دارالعماره کوفه رو به روی عبید... ایستاده است تا ابن زیاد حکمش را صادر کند... دیگر پیرشده و گرد سپیدی بر موهای سر و صورتش نشسته است. ابن زیاد که حکم را می گوید لبخندی بر چهره میثم جوانه می زند و چشم هایش برق می زند. صدای علی (ع) در گوشش می پیچد که به او وعده داده بود: «به خدا روزی را می بینم که به خاطر دوستی تو با ما، پسر زن بدکاره زبانت را می برند و تو را از درختی که از آن روزی می گیری (درخت نخل)، حلق آویز می کنند. این راز را از پیامبر (ص) شنیده ام.»

بیست و دوم ذی الحجه سرانجام میثم، مرد خرمافروش معروف کوفه همانطور که مولا فرموده بود، راست قامت و استوار چشم بر دنیای غدار بی علی فرویست. میثم تمار، شاگرد خلف مکتب علی (ع) بود. شهادت جناب میثم، بهانه ای شد تا سری به فرمایش ماندگار مقام معظم رهبری درباره شخصیت این یار باوفای امیرالمؤمنین (ع) بزنیم.

در صدر اسلام آن هایی که ممدوح واقع شده اند، بیش از آن چه که به خاطر نماز و عبادتشان ممدوح واقع شدند به خاطر موضع گیری سیاسی و اجتماعی شان و به خاطر مجاهدتشان ممدوح شدند.

تاریخ آن ها را به موضعی می شناسد که تعیین کننده بود. ابوذر، مقداد، عمار، مالک و میثم تمار را کمتر به عبادتشان مدح می کنیم. [میثم] حرکت کلان جامعه را هدایت کرد و به پیشرفت این حرکت کمک کرد. آن هایی که مذمت شدند هم به خاطر شرب خمر یا بی نمازی مورد مذمت واقع نشدند؛ در واقع به خاطر عدم حضور در آن جایی که حضورشان لازم بود، مذمت شدند.

شخصیت های تاریخی و اثرگذار [مثل میثم تمار] اینگونه شکل می گیرند و در جامعه ظهور می کنند و ماندگار می شوند.
إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا... ثُمَّ اسْتَقَامُوا... (بیانات رهبر معظم انقلاب - مهرماه ۹۵)

اخبار ستاد

به توفیق الهی، جشن عید غدیر با حضور همکاران و مدیرعامل مؤسسه فرهنگی شهدای موفله اسلامی در نمازخانه ستاد برگزار شد. در این برنامه پس از اقامه نماز، همکار گرامی جناب آقای بنی طبا به سخنرانی و ذکر فضائل مولای متقیان پرداختند، پس از سخنرانی مدح امیرالمؤمنین و واقعه غدیر توسط همکار ارجمند جناب آقای برزگر انجام گرفت. همچنین در این مراسم آقایان؛ ابوفاضلی، بیشکاری، دلقندی، واعظ زاده و محمود آبادی به عنوان نفرات برتر مسابقه فرهنگی ویژه عید غدیر معرفی گردیدند.



فقط به عشق علی (ع)



به مناسبت عید سعید غدیر خم در دبیرستان‌های دوره اول و دوم دماوند برخی اقدامات صورت گرفت که به شرح زیر میباشد.

مسابقه کتاب خوانی: به جهت ترویج فرهنگ کتابخوانی و آشنایی هرچه بیشتر دانش آموزان و والدین محترم با واقعه غدیر اقدام به برگزاری مسابقه غدیر نمودیم این مسابقه که در روز هفتم پایان یافت پس از بررسی های صورت گرفته سه دانش آموز بعموان نغرات برتر معرفی گردیدند.

پویش فقط به عشق علی: در این پویش، دانش آموزان به همراه خانواده خود در قالب یک کلیپ سه دقیقه ای به مناسبت عید غدیر اقدام به کار خیر نموده و کلیپ ان را ارسال مینمودند که به لطف خدا مورد استقبال دانش آموزان قرار گرفت.

۳ برگزاری جشن بزرگ غدیر که در روز چهارشنبه ساعت ۱۲ در سامانه شما برگزار گردید و تا ساعت ۱۳ ادامه یافت.



طرح بومی دانش افزایی



از نیمه تیر ۱۴۰۰ طرح بومی سازی دانش افزایی همکاران دبستان پسرانه دوره دوم تهران در روزهای شنبه هر هفته از ساعت ۱۰ الی ۱۲:۳۰ در یکی از کلاس های مجهز به ویدئو پروژکتور دبستان برگزار می شود. در این طرح از آموزگاران مدرسه مثل آقایان کریم پور و مصباحی، مدرسین درس ریاضی و سایر آموزگاران دروس پایه جهت تدریس مباحث آموزشی و ارائه طرح درس و آشنایی با فنون تدریس و کلاس داری همکاران با استفاده از پاورپوینت استفاده می شود. این جلسات با حضور و نظارت مستقیم آقای کاغذچی مدیریت و آقای نام آور معاونت آموزشی دبستان انجام می پذیرد.



تمامی جلسات دانش افزایی ضبط شده و در آرشیو آموزشی قرار می گیرد تا سایر همکاران محترم نیز امکان بهره مندی از مطالب مطرح شده در این دوره را داشته باشند.

اولین اردوی پدر و پسر

اولین اردوی پدران و پسران دبستان دوره دوم تهران در تابستان ۱۴۰۰ روز دوشنبه ۲۸ تیر ماه در فضای اردوگاه حبیب واقع در فرحزاد برگزار شد. در این اردو تعدادی از پدران به همراه فرزندان شان با رعایت پروتکل های بهداشتی از فضاهای تفریحی اردوگاه شامل استخر، زمین بازی، تنیس روی میز و وسایل تفریحی و سرگرمی استفاده نمودند.



کلاس گیاهان آپارتمانی

در پایگاه تابستانی دبستان دوره دوم پسرانه تهران در سال ۱۴۰۰، درسی به نام آشنایی با نگهداری و کاشت گیاهان آپارتمانی تعبیه شده است. این کلاس مجازی در روزهای چهارشنبه هر هفته ویژه پایه های چهارم و پنجم برگزار می شود و در تقویم اجرایی آموزشی این کلاس آشنایی با حداقل ۱۰ گونه گیاهی و راههای کاشت و ازدیاد و نگهداری آن تدریس می گردد.



به شکرانه غدیر...

روز غدیر روز شنیدن است؛ اگر با گوش جان دل سپاریم می‌شنویم هنوز صدای پیامبر(ص) را در کنار غدیر خم که می‌فرمایند

معاشر الناس... هان ای مردمان! آنان که در بیعت با علی (علیه السلام) پیشی گیرند، دوستی او را پیشه‌کنند و ولایتش را گردن نهند و با لقب امیر المؤمنین به او سلام کنند، رستگارانند که در بهشت برین جای‌دارند. شنیدن همین کلام قاطع از دل قرون و اعصار است که امروز گام‌هایمان را در پاس‌داشت حریم حرمتش استوارتر می‌کند و شور و اشتیاقمان را در دل، دو صد چندان می‌گرداند. ارج‌گذاری این نعمت والا، ما را تا بدان‌جا بالا می‌کشد که از عمق جان و از سر ارادت خدای متعال را چنین سپاس‌گوییم: الحمدلله الذی جعلنا من المتمسکین بولایة امیرالمؤمنین

ما دختران دبیرستان دوره اول شهدای موفله اسلامی، به پاس این نعمت بزرگ الهی با یکدیگر عهد بستیم هرکدام از ما قدمی برای نشر غدیر برداریم و هر یک به نحوی شکر نعمت بزرگ ولایت امیر المؤمنین را به-جا بیاوریم.

از این رو دخترانمان دردهه ی ولایت در تلاش بودند که برنامه‌هایی آماده کنند؛ برای برگزاری جشن ولایت و در شب عید غدیر جشنی در کانال نیایش به صورت مجازی توسط عزیزانمان برگزار شد و علاوه بر این جشن نیز گروهی از عزیزانمان برای نشر غدیر و آگاهی بیشتر دوستانشان به مشارکت عزیزانمان در دبیرستان دوره دوم؛ برنامه رادیویی با عنوان «سلفی غدیر» را تهیه کردند.



گروهی از عزیزانمان برای نشر غدیر کتاب صوتی داستان غدیر را تهیه کردند و تعداد زیادی از عزیزانمان به شکرانه ولایت مولایمان امیرالمؤمنین به اطعام مومنین و دوستان و آشنایانشان پرداختند

تعدادی از دوستانمان نیز بنابر روایت پیامبر که ذکر فضائل امیرالمؤمنین عبادت است به تهیه عکس نوشته با موضوع فضائل حضرت علی (ع) پرداختند و بادیدن این تصاویر بیشتر و بیشتر شیفته این امام مهربان شدیم و در نهایت دلدادگی با مولایمان صاحب امر و زمان که امام امروز ماست عهد ولایت مداری بستیم و پیشگامان این بیعت عزیزان سادات در دبیرستان دوره ی اول بودند .

به امید آن روز که عید غدیر را با حضور امام زمانمان جشن بگیریم و در خیمه ی ایشان عهد ولایت مداری تا سر جان ببندیم .

دختران غدیر...

سلام بر غدیر. سلام بر صاحب غدیر. سلام بر تو ای امیر مومنان، ای پدر مهربان شیعیان، ای تجلی‌گاه صفات الهی، ای شگفتی آفرینش. دست‌های مهربان و پر صلابت تو است که آسمان را برپا داشته است. چرخ خلقت به حضور حجت است که می‌گردد. زمین، اگر تاب بقا دارد، به امید آمدن فرزند خلف تو است.

غدیری که به یمن وجود تو جاری شد، هنوز و تا همیشه تاریخ، می‌جوشد و پیش می‌رود و به زلالی خود تاریکی همه فتنه‌ها و غفلت‌ها را از چهره امت اسلامی می‌شوید. ولایت تو یا علی ای پدر مهربان امت ریسمان نجات ماست. ما را دریاب که سینه مان از عشق تو لبریز است و خونمان به دوستی تو در رگ‌ها می‌چرخد، یا علی!

دردهه ولایت دختران دبیرستان دوره دوم در تلاش بودند تا هر کدام به نحوی نشان دهند اهمیت این روز بزرگ را و همگان را آگاه سازند به این مهم‌ترین اتفاق مسلمین و در نهایت به شادی جشنی را در فضای مجازی در کانال آلابرگزار کردند تا شور و نشاط پذیرش ولایت امیرالمؤمنین را به یکدیگر نیز منتقل کنند. و در این جشن دختران سادات دبیرستان دوره ی دوم شهدای موفله به پیروی از جانشان رسول خدا که نخست دعوت به حق و بیعت با حق را از خاندان خود طبق فرمان الهی که « وَأَنْذِرْ عَشِيرَتَكَ الْأَقْرَبِينَ » بود شروع کرد، پیشگام بیعت با حجت زمانمان شدند؛ در این روز بزرگ که روز پیمان و بیعت با ولی خداست.

بعداز پیمان این عزیزان؛ هر یک از دختران عزیزمان کوشیدند که به نحوی تجدید بیعت با امام زمانشان کنند .

گروهی از عزیزانمان با اطعام غدیر و طبخ کیک و شیرینی به استقبال مهمانان غدیر رفتند و کام دوستان و همسایگان و کودکان بی بضاعت را با تلاش خود شیرین کردند و منزل خود را آذین بستند تا بگویند یا علی ما خانه هایمان را با رنگ و بوی عید ولایت شما تزئین کرده ایم تا همگان بدانند و ببینند که امروز روز شماست و ما محب و شیعه شما ایم .

گروهی از دخترانمان با وجود کلاس‌های تابستانی و مشغله‌های علمی اقدام به تهیه کتاب صوتی روی دست آسمان کردند تا همگان بشنوند پیام غدیر را.

تعدادی از دخترانمان به همکاری دانش آموزان دبیرستان دوره اول دخترانه شهدای موفله اسلامی نیز برنامه‌ای رادیویی ضبط کردند تا غبارهای غفلت و شبهات را از تصویر زیبای غدیر بزایند تا همگان به حقیقت غدیر پی ببرند

گروهی دیگر از دانش‌آموزان نیز دنوشت‌هایی در باره ی امیر المؤمنین، این مجاهد تنها و پدیری مهربان برای همه ی مردم جهان؛ نوشته‌اند تا محبت قلبی خود را با قلم شیوای خویش به مولایمان برسانند .



چندخطی برای مرد طلایی کاروان کشورمان
در رقابت‌های المپیک ۲۰۲۱ توکیو

پهلوان همه فن حریف

نور مستقیم خورشید، از پنجره تاکسی زرد رنگی که در آن نشسته‌ام می‌تابد. روزهای اول مرداد است و هوا بس ناجوان‌مردانه گرم! موج رادیوی تاکسی روی رادیو ورزش تنظیم شده و به سختی می‌توانم درمیان هیاهوی خیابان‌ها و صدای بوق ممتد ماشین‌ها صدای گزارشگر اعزامی به المپیک ۲۰۲۱ توکیو را بشنوم: « تا دقایقی دیگر، مسابقه ملی پوش تیراندازی با تپانچه کشورمان آغاز می‌شود که امیدواریم جواد فروغی عزیز نخستین مدال طلای کاروان المپیک جمهوری اسلامی ایران و اولین مدال المپیک تاریخ تیراندازی کشورمان را کسب کند.»

برخی نام‌ها با تصاویر خاصی در ذهن‌مان حک می‌شود و خلق برخی صحنه‌ها توسط برخی افراد، آن قدر به دل می‌نشیند که هربار آن صحنه را به یاد آوریم، لبخند محوی صورتمان را قاب می‌گیرد و در اعماق قلبمان، حسی سرشار از افتخار و غروری مثبت می‌جوشد. درست مثل صحنه‌ای که حسین رضازاده، وزنه‌های سنگین المپیک ۲۰۰۴ و ۲۰۰۰ را بالای سر برد و ندای «یا اباالفضل» در سالن وزنه برداری طنین انداز شد؛ درست مثل صحنه‌ای که حمید استیلی، آن گل به یاد ماندنی را در دروازه آمریکا کاشت و درست مثل صحنه احترام جواد فروغی به پرچم خوشرنگ کشورمان پس از کسب مدال طلای تیراندازی در المپیک ۲۰۲۱ توکیو و سجده شکر به یاد ماندنی‌اش بر دریای بی‌کران سپیدرنگ چغیاهش.

جواد فروغی تنها یک ملی‌پوش تیم تیراندازی با تپانچه نیست؛ او یک قهرمان همه فن حریف است. مهم نیست جواد فروغی کجا و مشغول به چه کاری باشد، او همه جا و همیشه «آماده باش» است؛

گاهی با لباس تیم ملی و تپانچه به دست رو به روی سیبل تیراندازی، گاهی در ایستگاه پرستاری با لباس دفاع از سلامت و گاهی هم در بیمارستان‌های صحرایی سوریه با لباس رزم و دفاع، در حال پرستاری از مدافعان حرم.

فروغی تیراندازی را از مردادماه ۹۶ شروع کرد و در مدت کوتاهی به قول آن گوینده خبر تلویزیونی به « نابغه تیراندازی کشور» تبدیل شد. مدت زیادی طول نکشید که جواد فروغی دو برنز آسیایی را کسب کرد و در قدم بعدی، موفق شد قهرمان المپیک را در مسابقات قهرمانی آسیا در قطر شکست دهد و سهمیه المپیک توکیو را کسب کند. جواد فروغی با مدال طلایی که در رشته تیراندازی با تپانچه کسب کرد، تاریخ‌ساز شد. او مدالش را به ساحت مقدس حضرت ولیعصر(عج) و رهبر معظم انقلاب تقدیم کرد؛ فروغی از همان قهرمان‌هایی است که گمنام و بدون هیاهو، تلاش کرد، توکل داشت و مراتب پهلوانی را طی کرد تا نامش در تاریخ کشور، ماندگار شود.

جواد فروغی، نمونه مجسم مثل معروفی است برای مثل «سن، تنها یک عدد است.»؛ او در آستانه چهل سالگی مسیر نوبی را آغاز کرد، توانست خود را به درستی در زمان و جایگاه درست و به جا پیدا کند، خود را تثبیت کرد و خوش درخشید. او شعارهای موفقیت را زندگی کرده است. فروغی، به خوبی هدف و هدف‌داشتن را می‌شناسد؛ این را از حرف‌های خودش می‌توان فهمید وقتی می‌گوید هدف موقت و کوتاه مدتش ابتدا شکست قهرمان چینی تبار المپیک در مسابقات قهرمانی آسیا در قطر بوده است و برای قهرمانی المپیک هم از یک سال پیش، تصویر مدال طلای المپیک را عکس پروفایل خود قرار داده است. او اهل عقب نشستن نیست و وقتی بیشتر مراکز تمرین تیراندازی به دلیل شیوع کرونا تعطیل می‌شوند، تمریناتش را در خانه ادامه می‌دهد. فروغی خستگی‌ناپذیری را معنای عینی بخشید. جواد فروغی، دین را زندگی می‌کند؛ اهل شعار نیست، مرد میدان عمل است. وقتی خاطرات حضورش در سوریه را تعریف می‌کند و به تجربه پرستاری‌اش از اسرای مجروح داعشی می‌رسد می‌گوید که روی برخورد مهربانانه با مجروحین داعشی تأکید زیادی داشته؛ چون مهندسی رفتار با اسیر را از سیره رسول اکرم(ص) آموخته است. آرامش جواد فروغی وقتی تپانچه به دست، هدفش را در توکیو نشانه می‌رود، زیر لب ذکر گفتنش هنگام شلیک و سجده شکر که بر چغیه سپیدش می‌گذارد من را به یاد این جمله از شهید آوینی می‌اندازد: «در معرکه قلوب مجاهدان خدا، آرامشی که حاصل ایمان است حکومت دارد.»

جواد فروغی از همان قهرمان‌هایی است که باید تصویرش را در ابعاد بزرگ چاپ کرد و بر دیوار اتاق نصب کرد تا هرروز مشق تلاش کردن و توکل داشتن را برایمان مرور کند؛ از همان قهرمان‌هایی که شایسته است در یک درس از کتاب ادبیات فارسی، شرح پهلوانی‌هایش را بنویسند تا همه نسل‌ها او را بشناسند. می‌گویند چهل سالگی، سن تکامل است و حالا جواد فروغی، با مسیر نوبی که قدم در آن گذاشت، به خوبی شیرینی این تکامل را چشیده است؛ حالا که پرچم سه رنگ کشورمان را برافراشت و ایستاده بر قله افتخار، طلوع خورشید پیروزی را به نظاره نشسته است.

درمان ضعف بعد از کرونا، با چند ترفند خانگی و ساده

این روزها تقریباً محال است که در جمعی یا محفلی صحبت از سلامت بشود و بحث، به کرونا نرسد. موج پنجم کرونا با شکل و شمایی متفاوت تر از قبل از راه رسید و نقشه این روزهای کشور نشان می‌دهد الان که شما مشغول مطالعه هستید تقریباً تمام استان‌های کشور در وضعیت قرمز قرار دارند. حالا کمتر خانواده‌ای را می‌توان پیدا کرد که حداقل یک مورد ابتلا به ویروس کرونا را در اطرافیان خود تجربه نکرده باشند.

در یک سال و چند ماهی که از شیوع ویروس کرونا در جهان می‌گذرد، پزشکان و متخصصان توصیه‌های متعددی را برای مراقبت و پیشگیری از ابتلا به این ویروس و ارائه داده‌اند؛ هم‌چنین راه‌هایی که کمک می‌کند مبتلایان به این ویروس دوره بیماری را راحت‌تر و با مشکلات کمتر سپری کنند نیز مدام در حال به روز رسانی است تا کسانی که با این ویروس درگیر می‌شوند، آسان‌تر دوره ۱۴ تا ۲۱ روزه این بیماری را بگذرانند. اما یکی از مهم‌ترین مباحث مربوط به ویروس کرونا، عوارضی است که حتی پس از بهبودی کامل نیز تا ماه‌ها در بدن افراد باقی می‌ماند. مشکلاتی هم‌چون ضعف و بی‌حالی شدید، ریزش مو، اختلال در خواب و حتی تپش قلب، از جمله عوارضی هستند که بسیاری از افراد مبتلا شده به ویروس کرونا، پس از طی دوره بیماری با آن دست به گریبان هستند. در میان این عوارض، ضعف جسمانی و بی‌حالی شدید، از همه موارد دیگر شایع‌تر است. در صفحه سلامت این شماره از دوهفته نامه حبیب، به ذکر چند توصیه پزشکی از زبان متخصصان پرداخته‌ایم که می‌تواند انرژی و قوای تحلیل رفته بدن در طول دوره درمان کرونا را بازگرداند.

● توصیه‌های غذایی

مصرف نخودآب

نخود، یکی از مواد غذایی بسیار مفید برای درمان ضعف جسمی است و نخودآب، یکی از بهترین غذاهایی است که می‌تواند انرژی از دست رفته را به بدن برگرداند. جالب است بدانید که بسیاری از پزشکان و متخصصان طب ایرانی، نخودآب را «درمانگر فراموش شده» می‌نامند. دکتر یارقلی، متخصص طب ایرانی در یک گفت و گوی تلویزیونی، نخودآب را یکی از بهترین غذاهایی معرفی کرده است که می‌تواند به بازیابی انرژی جسمانی از دست رفته در طول دوره درمان کرونا کمک بسیاری کند. با استناد به جزوه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی کشور و همچنین کتب طب ایرانی، پزشکان مصرف یک تا دوبار نخودآب در هفته را برای تقویت بدن و رفع ضعف توصیه کرده‌اند.

نخودآب را می‌توانید با مقدار کمی برنج، گشنیز تازه، نخود و کمی سیب زمینی به همراه گوشت یا عصاره گوشت در صورت تمایل طبخ کنید. هم‌چنین به توصیه دکتر یارقلی، می‌توانید سیب درختی را جایگزین سیب زمینی در این غذا کرده و برای تعدیل طعم، نخودآب را همراه آبغوره، آب لیموی تازه و یا مقدار کمی لیمو عمانی میل کنید.

سایر غذاهای انرژی بخش

علاوه بر نخودآب، دکتر یارقلی مصرف منظم شیره انگور، شیر بادام و زرده تخم مرغ عسلی نیز می‌تواند در درمان ضعف و بی‌حالی بعد از کرونا تأثیر بسزایی داشته باشد. البته لازم به ذکر است تمام دستورات غذایی، برای بانوان باردار یا مادری که در دوران شیردهی هستند باید با مشورت با پزشک انجام شود.

● ورزش مناسب

از سر گرفتن فعالیت‌های ورزشی بعد از کرونا، به خصوص در بیمارانی که دچار درگیری ریه هم شده باشند، کار راحتی نیست. حتی راه رفتن عادی هم برای کسی که به تازگی دوره درمان کرونا را طی کرده، کار سختی است. توصیه پزشکان این است که بیماران حداقل تا یک ماه پس از بهبودی به سراغ ورزش‌های سنگین نروند تا ریه‌ها، فشار زیادی را تحمل نکنند.



اما پیاده روی سبک می‌تواند رفته رفته سیستم تنفسی را تقویت کند و تأثیر چشمگیری در بازیابی انرژی از دست رفته بدن دارد. در کنار پیاده روی سبک، تمرین روزانه تنفس شکمی یا دیافراگمی نیز اکسیژن رسانی به بدن را بالا می‌برد و انرژی بیشتری به بدن تزریق می‌کند.

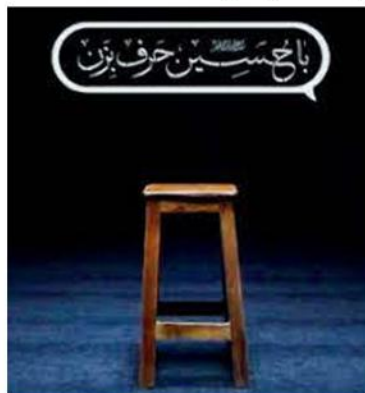
ضعف و بی‌حالی بعد از کرونا، از جمله عوارضی است که شاید تا چندماه در افراد مبتلا بماند و انرژی انجام فعالیت های روزمره را از آن‌ها بگیرد. اما ایجاد تغییرات جزئی در برنامه غذایی و اضافه کردن مواد خوراکی که در این مطلب گفته شد به همراه انجام تمرینات سبک ورزشی - حتی در حد پیاده روی‌های سبک در منزل - می‌تواند زودتر بدن را تقویت کند تا بیمار کرونایی بهبود یافته، زندگی عادی را دوباره و با انرژی مضاعف از سرگیرد.

دانش اقباشاوی خطاب به مخاطبان فیلم «هیئات» گفته است: «مخاطبان مفاهیم عاشورایی و مفاهیم فطری می‌توانند مخاطب این فیلم هم باشند چون فرهنگ عاشورا درباره فطری‌ترین مسأله انسان یعنی مسأله «خیر» است. امیدوارم فیلم را دوست داشته باشید و به دیگران هم بگویید ببینند که یک فیلم قصه‌گو درباره امام حسین (ع) ساخته شده است.»

با حسین (ع) حرف بزن

بی‌شک برنامه تلویزیونی «با حسین (ع) حرف بزن» یکی از بهترین برنامه‌های گفت‌وگو محور با موضوع عزای حضرت سیدالشهدا (ع) است. اولین سری این برنامه در محرم سال ۱۳۹۸ پخش شد و امسال، سومین سری آن با آغاز ماه محرم، روی آنتن خواهد رفت. با حسین (ع) حرف بزن، گفت و گو با چهره‌های سرشناس - از هنرمندان و ورزشکاران و مداحان اهل بیت تا خیرین و نویسندگان و عکاسان - و حتی چهره‌هایی است که کمتر شناخته شده هستند. در این برنامه، مهمانان از شور و احساس خود به حضرت اباعبدا... (ع) می‌گویند؛ نکته جالب توجه این برنامه آن است که خبری از مجری و گوینده در برنامه نیست؛ مهمان هر قسمت، مستقیماً با مخاطب صحبت کرده و همین، برقراری ارتباط را بهتر می‌کند. در پایان هر قسمت، مهمان برنامه دل‌نوشته‌ای را خطاب به امام حسین (ع) می‌نویسد که دست‌خط مهمانان دوسری اول برنامه به همراه قسمت‌های پخش شده در صفحه برنامه با نام «با حسین حرف بزن» (talktohossein) قابل مشاهده و مطالعه است.

فعالیت فصل جدید گروه «با حسین (ع) حرف بزن» از حدود یک ماه پیش آغاز شده و این برنامه در ایام ماه محرم با قالبی متفاوت‌تر از دو فصل اول، روی آنتن خواهدرفت که تماشای این برنامه بی‌نظیر، قطعاً خالی از لطف نخواهدبود.



به جز مختارنامه...

نگاهی به آثار فاخری که تماشای آن در ماه محرم، خالی از لطف نیست...

یازده سال از نخستین باری که سریال مختارنامه پخش شد، می‌گذرد؛ تقریباً مخاطبی نیست که اعتراف نکند پخش هرساله مختارنامه نه تنها از جذابیت این مجموعه تلویزیونی کم نکرده، بلکه هر بازپخش آن، لایه‌های عمیق‌تر و زوایای جدیدتری را به روی بیننده می‌گشاید. حالا چندسالی است که مجموعه چهل قسمتی مختارنامه به زبان عربی هم دوبله شده و نه تنها در ایران، که در کشورهای عربی نیز مخاطبان زیادی پیدا کرده است. امسال هم با نزدیک شدن به محرم، تمام بینندگان برنامه‌های تلویزیونی منتظر آغاز یازدهمین سری پخش مختارنامه خواهندبود؛ اما همین امر، بهانه‌ای شد تا سری به فهرست تولیدات دیگر سینما و تلویزیون در حوزه قیام حضرت سیدالشهدا (ع) بزنیم که این بررسی، ما را به نتایج جالب توجهی رساند.

هیئات:

«هیئات» یک فیلم سینمایی چهار اپیزودی است که فیلم‌نامه آن را هادی نائیجی به همراه دانش اقباشاوی، روح ا... حجازی و هادی مقدم دوست نگاشته و کارگردانی فیلم را نیز خود نائیجی به عهده گرفت. این فیلم سینمایی در سال ۱۳۹۴ در سازمان هنری رسانه‌ای اوج تولید شد و در مهرماه ۱۳۹۵ روی پرده سینما به اکران درآمد



هیئات، درون مایه اعتقادی دارد و پیوند و ارتباط مردمان عصر حاضر با فرهنگ عاشورایی را در قاب تصویر نشان داده است. محتوای فیلم با وقایع روز از جمله دفاع از حرم، بازسازی حرم سیدالشهدا (ع) و... گره خورده و همین امر سبب می‌شود تا مخاطب امروزی ارتباط خوبی با فیلم‌نامه برقرار کند. جالب است بدانید که در زمان اکران این فیلم، هادی مقدم دوست، آن را به محضر امام حسین (ع) تقدیم کرد و گفت: «در این فیلم همه‌چیز خودش جور شد و من هیچ سختی‌ای احساس نکردم.»



مطالعه در محرم، راهی هوشمندانه برای خودسازی

کم کم به روزهای پایانی ماه ذی‌الحجه نزدیک می‌شویم و هلال ماه محرم، هویدا می‌شود. بسیاری از اهل معرفت، محرم را نه فقط ماه عزا و سوختن، که ماه ساختن نیز می‌دانند. نام حضرت سیدالشهدا(ع) و اقامه عزای حضرت، ادبستانی است برای تزکیه نفس و هرچه که در این راه مزین و معطر به نام و راه حسینی شود، بی‌شک تأثیری عمیق و شگرف بر روح عزادار اباعبدالله(ع) دارد.

ورود به همراه، گویی در کنار هیأت‌ها و مراسم عزاداری، در کنار شال عزا و لباس مشکی که برای امام حسین(ع) به تن می‌کنیم برخی برای محرم خود برنامه‌های معرفتی زیبایی دارند. برخی در کنار شال عزایشان، در کنار دستمال اشکشان حتماً یک جلد کتاب هم برای محرم آماده می‌کنند. رسم مطالعه در محرم، میان کتاب‌خوان‌های قهار، رسم دیرینه‌ای است؛ اما در کنار آن، انتخاب کتاب مناسب برای مطالعه در ایام ماه محرم هم اهمیت بسیاری دارد.

کلام بعضی‌ها، گرما و نفوذ عجیبی دارد؛ درست مثل پرتوهای خورشید که از میان حجاب‌ها می‌گذرد و بر جان و قلب آدمی می‌نشیند و زنگار دنیا را از دل پاک می‌کند. عطر و روشنائی کلام برخی صاحب نفسان، حکم نقشه راه و چراغی را دارد که در کوره راه‌ها، مسیر درست را به رهرو نشان می‌دهد. کتابی که در این شماره از دوهفته نامه حبیب معرفی شده است، اثر یکی از این صاحب نفسان است.

«سلوک عاشورایی» نام مجموعه کتابی است که در ده جلد توسط مؤسسه پژوهشی مصابیح الهدی به چاپ رسیده است. این مجموعه کتاب، سخنان حضرت آیت‌الله‌عظمی حاج آقا مجتبی‌تهرانی(ره) است که ایشان در ایام ماه محرم و صفر سال‌های اخیر ایراد فرموده بودند. از آن جا که شاید مطالعه این کتاب‌ها در مجال و فرصت محدود مخاطب امروزی ننگجد، چکیده این مباحث در حجم کمتر، با نام «سلوک عاشورایی(خلاصه مباحث)» و در ده موضوع توسط مؤسسه مصابیح الهدی که دفتر حفظ و نشر آثار آیت‌الله‌عظمی حاج آقا مجتبی‌تهرانی(ره) است منتشر گردیده است. در پیشگفتار این کتاب آمده که مطالب ذکر شده، منبع مناسبی برای واعظین و سخنرانان است تا با استناد به آن بتوانند محتوای مناسبی را برای جلسات سخنرانی خود در ماه محرم آماده کنند؛ اما از آن جا که این مطالب، خلاصه مباحثی است که حاج آقا مجتبی(ره) در جلسات عمومی مطرح کردند، مطالعه آن برای عموم نیز می‌تواند بسیار مفید فایده باشد.

برجسته‌ترین مزیت این کتاب برای آن که در ایام ماه محرم مطالعه شود بیان لطیف، دل‌نشین و روان حاج آقا مجتبی‌تهرانی(ره) است که روح و جان مخاطب را صیقل می‌دهد؛ در کنار این مزیت بارز، حجم کوتاه هر جلسه از مباحث در این کتاب نیز، کار مطالعه را برای خواننده آسان‌تر می‌کند؛ هر جلسه در این کتاب و در این قطع به طور متوسط ۲ صفحه حجم دارد. خلاصه مباحث «سلوک عاشورایی» در قطع پالتویی چاپ شده و همانطور که گفته شد شامل ۱۰ موضوع تعاون و همیاری

(شامل ۱۲ جلسه)، امر به معروف و نهی از منکر(۱۳ جلسه)، هجرت و مجاهدت(۱۳ جلسه)، دین و دین‌داری(۱۲ جلسه)، استقامت و پایداری(۱۲ جلسه)، حق و باطل(۲۲ جلسه)، عزت و ذلت (۲۶ جلسه)، غیرت دینی(۱۸ جلسه)، بینش و نگرش(۲۱ جلسه) و شرح خطبه‌ها(۲۲ جلسه) است.

داشتن برنامه مطالعاتی در ایام ماه محرم و صفر تجربه متفاوت و اثرگذاری است که می‌تواند در کنار شرکت در هیأت‌ها، روح را صیقل دهد و ابعاد عمیقی از قیام عاشورا را به عزاداران بنمایاند. کتاب خلاصه مباحث سلوک عاشورایی، می‌تواند گزینه مناسبی برای مطالعه در ایام عزای حضرت سیدالشهدا(ع) باشد تا هم شور حسینی و هم حقایق و معارف قیام حضرت را بیش از پیش در قلب عاشقان شعله‌ور کند.

پای درسی باب الحوائج

فیضش به گوشه گوشه ایران رسیده است
یعنی گدای هر شب موسی بن جعفریم



ولادت باسعادت حضرت موسی بن جعفر(ع)، مجال مناسبی شد تا پای مکتب باب الحوائج بنشینیم و بندگی را مشق کنیم و چند فرمول برای زندگی بهتر را از زبان آقایمان بخوانیم و به دل بسپاریم:

● قدرت دعا

بر شما باد به دعا، چرا که دعا به درگاه خدا، و خواستن از خدا، بلایی را که مقدر و قطعی شده، و به جز امضای آن نمانده، برمی‌گرداند. پس هنگامی که خداوند خوانده شود و از او درخواست شود، خدا به یک‌باره بلا را برگرداند.

● بهترین روش تقرب به خدا

مؤمن با چیزی برتر از مواسات نسبت به مؤمن، به خداوند عز و جل نزدیک نشده- است، و این، همان سخن خدای متعال (در قرآن) است که: «هرگز به نیکوکاری نخواهید رسید تا این که از آنچه دوست دارید، انفاق کنید.»

● برترین نیرو

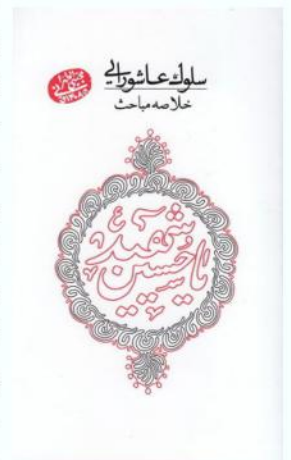
هر که می‌خواهد که قویترین مردم باشد بر خدا توکل نماید.

● زبان و نقصان، مرگ تدریجی

کسی که دو روزش باهم برابر باشد زبان کار است. کسی که امروزش بدتر از دیروزش باشد از رحمت خدا به دور است؛ کسی که رشد و بالندگی در خود نیابد به سوی کاستی‌ها می‌رود و آن که در راه کاستی و نقصان گام برمی‌دارد مرگ برایش بهتر از زندگی است.

منابع:

اصول کافی / ج ۲ / ص ۴۷۰
جامع الأحادیث / ص ۱۹۲
بحار الأنوار / ج ۷۸ / ص ۲۲۷



اللهم في فوائدها عشق حزني عشوي

بأعمل ورفقاً عشق عشو

اللهم في فوائدها عشق **سني** عشوي

به روز صبح در بیدار شد مخصوص بنو:

صلى الله عليه وآله

بنو سني بانتم في فوائدهم به نوعاً عشق كنتم

تا به نوعاً عشق كنتم...

عاشق عشق را در آن ن بنو ورد.