

اشنا

ویژه‌نامه جهاد تبیین

ویژه گروه سنی نوجوان

از خر شیطان پیاده شو!

۱۱ هزار نفر انسان و یک الاغ

گفت‌وگو با کیانوش شاه‌دوست!

مهارت مقاومت

دورکعت قصه

سایبربان



خدایا... رضا احسان پور

خدایا!

به مبصرت بگو
نام مرا در لیست «خوبها» بنویسد!

خدایا!

لطفاً این آدم‌های خوبی را که هنوز
خلق نکرده‌ای
در اسرع وقت خلق کن!
ممنون

خدایا!

اگر دوستم داری، کمکم کن
و اگر دوستم نداری، باز هم کمکم کن!

خدایا!

مرا به خاطر
همه مورچه‌هایی که کشته‌ام
بیخش

خدایا!

ممنونم که به من لب داده‌ای
تا دست مادرم را ببوسم

خدایا!

ما آدم‌های خوبی نیستیم
ولی تو خدای خوبی هستی
ممنون که می‌گذاری دوستت داشته باشیم.

خدایا!

در انتخابات زندگی
علی‌رغم همه تبلیغات شیطان،
من به تو رأی می‌دهم...

خدایا!

به من یاد بده که چه‌طور
به شیطان بگویم:
«قهر، قهر، تا روز قیامت!»

خدایا!

«خدا» را دوست دارم
«حافظ» را هم
ولی «خداحافظ» را نه





ایستاده در طوفان

نشانه استحکام ملت ایران، غلبه ملت ایران بر زنجیره خصومت‌های پی‌درپی چند ده‌ساله است... در مقابل کودتا، تحریم، فشارهای سیاسی، توطئه‌های امنیتی و تهاجم رسانه‌ای؛ این تهاجم رسانه‌ای که برای ایران‌هراسی و انقلاب‌هراسی راه انداخته‌اند در دنیا بی‌سابقه است؛ چنین چیزی هرگز وجود نداشته... شما کدام کشور و انقلاب را سراغ دارید که توانسته باشد سال‌های متمادی در مقابل ضربات قدرتمندترین کشورهای دنیا بایستد، مقاومت کند و به زانو درنیاید؟

رهبر معظم انقلاب
(سخنرانی در تاریخ اول فروردین‌ماه ۱۴۰۲)



سلام اول

امام تمام زمان‌های من باش!

دوستان من! این اولین دیدار مجله آشنا با شما نوجوانان عزیز بعد از چند سال دوری است. این فرصت آشنایی را قدر می‌دانیم و امیدواریم در مدتی که مهمان دست‌ها و چشم‌های شما هستیم، مهمان ذهن و دل شما هم بشویم. پس به رسم اولین دیدارهای دو دوست همدل و همراه، سلامی گرم و صمیمی تقدیمتان می‌کنیم.

بیشتر مطالب این مجله در قالب‌های مختلف به موضوع «جهاد تبیین» می‌پردازد و سعی می‌کند ذهن سپید شما را به بهتر اندیشیدن، سمت روشنایی رفتن و آموختن تحلیل درست راهنمایی کند؛ چون اگر فکرتان پویا و باورهایتان مستحکم باشد، در برابر تیرها، تاریکی‌ها و تردیدهایی که در آینده پیش روی شما خودی نشان می‌دهند، سالم و سربلند می‌مانید؛ البته شما خودتان خیلی از این‌ها را بهتر از ما می‌دانید، اما آن‌ها را تقدیم شما کرده‌ایم تا بهتر و منسجم‌تر در یادتان بماند و با هر بار دیدن و خواندن این صفحات، فراموش نکنید که برای یاری حق و حقیقت، همیشه به بیان رسا و استدلال قوی نیازمندیم. همیشه گفته‌ایم و باز هم می‌گوییم که آشناترین آشنا برای ما و شما وجود مقدس حضرت ولی عصر علیه السلام است و امیدواریم همیشه در مسیر رضایت ایشان قدم برداریم تا هیچ‌وقت نگاه مبارک و پرمهرش را از ما بر ندارد.

اگر نوجوانی شما در مسیر رشد و پیشرفت بگذرد، می‌توان به آینده‌های تابناک برای میهن عزیزمان امیدوار شد و این که ایران اسلامی پرشتاب‌تر به سمت تمدنی بزرگ قدم بردارد. آن وقت می‌توانیم سربازهای شایسته‌ای برای امام زمان علیه السلام باشیم؛ چون اگر سربازهای ایشان آماده و رزمنده باشند ایشان هم ظهور خواهند کرد.

آقای من! ای جان روزگار! ای امید دل‌های دردمند، ای صاحب عصر، ای حجت خداوند!

من همه همت خود را به پای تو می‌ریزم که تو از من خرسند باشی.
ای امام زمان!
امام تمام زمان‌های من باش!



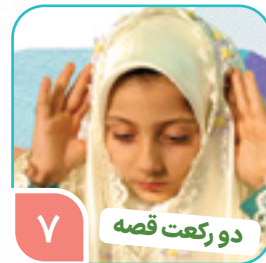
۱۶



۱۲



۱۰



۷



۲۶



۲۲



۱۸



۳۴



۳۲



۳۰



۲۸



@ShamimeAshena



ماهیانه فرهنگی اجتماعی، سال سی و دوم
 شماره ۲۲۸، بهمن ۱۴۰۲
 صاحب امتیاز: سازمان فرهنگی خانواده پاسداران
 مدیرمسئول: کاظم زنگنه
 سردبیر: اصغر عرفان
 مدیر داخلی: هادی عبدالرحیمی
 گرافیکست و صفحه‌آرا: محمد صداقت
 نمونه‌خوان: سید عبدالرسول موسوی‌فرد
 تصویرساز: مرتضی حیدرزاده
 نشانی: تهران: انتهای خیابان پیروزی، ستاد فرماندهی کل سپاه، سازمان فرهنگی خانواده پاسداران
 صندوق پستی: ۴۱۴-۱۷۷۷۵



۴۲



۴۰



۶۳



۵۱

خدا خودش گفته



۱

تاریخ خوندی؟
 راحتی! بلام.
 علوم را چه طور؟
 اون هم راحتی. می خونمش.
 شیمی چه طور؟
 شیمی هم سخت نیس. خیالی نیس!
 قرآن را چه طور؟
 قرآن سخت. نمی فهمم! اصلاً زبان ما نیست. متوجه نمیشم چی میگه!
 قرآن که آسونه. آسونه تا همه بفهمند. مشکل ما اینه که سراغش نرفتیم و نخواستیم اونو بفهمیم.
خدا خودش گفته: وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدَّكِرٍ
و قطعاً قرآن را برای پندآموزی آسان کردیم، پس آیا پند گیرنده‌ای هست؟
 (سوره قمر، آیه ۲۳)

۲

به نظرت یک دوست خوب چه طور می‌تونه باشه؟
 به نظرم یه دوست خوب باید حواسش به آدم باشه. همیشه هم پیش آدم باشه. دم دست باشه!
 مَثِ خِدا؟
 آره، نزدیک مَثِ خِدا
وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ؛ و هر کجا باشید او با شماست. (سوره حدید، آیه ۴)

۳

من توی این دنیای به این بزرگی هیشکی رو ندارم!
 هیشکی مثلاً کی؟
 خب همه هستند، اما بین بودن و نبودنشون فرق نیس. از بس که تنهام!
 میتونی یکی رو بگیری به جای همه؛ یکی که جای همه رو برات پر کنه.
 کی؟
 خدا، خدا که باشه بسه.
أَلَا... إِنَّ اللَّهَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ؛ آیا خدا کفایت کننده بنده‌اش نیست؟ (سوره زمر، آیه ۶۳)

۴

خوش به حال پولدارا! هیچ سختی نکشیدن؛ راحت راحت!

فکر نکن اونا سختی نکشیدن. همه سختی میکشن؛ هر کی یه جور، ولی چون ما غم‌ها و نگرونی‌های اون‌هارو ندیدیم، این طوری فکر می‌کنیم. اصلاً ما آدم راحت نداریم. نشنیدی که خدا گفته:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ؛ به راستی که انسان را در رنج آفریده‌ایم. (سوره بلد، آیه ۴)

۵

لعنت خدا بر دل سیاه شیطان!

دل شیطان که سیاهه، ولی دل برادرش هم سیاهه؟

برادرای شیطان؟ مگه شیطان برادرم داره؟

آره. خدا خودش گفته که: **إِنَّ الْمُبَدَّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ؛** به راستی که اسراف‌کنندگان

برادران شیطانند. (سوره اسرا آیه ۷۲)

راستی تو تا حالا برادر شیطان شدی؟!

۶

میای بیریم مسجد؟

نه!

چرا؟

آخه یه دسته دوستانمون مسخره می‌کنن. بهم می‌خندن.

خب بزار مسخره کنن. یه عده همیشه کارشون همین

بوده. نشنیدی خدا گفته: **فَلَمَّا جَاءَهُمْ بَايَاتُنَا إِذَا هُمْ**

مِنْهَا يَضْحَكُونَ؛ پس چون آیات ما را برای آنها

آورد، به ناگاه آنها به آن [آیات از روی تمسخر]

می‌خندیدند. (سوره زخرف، آیه ۷۴)

۷

گاهی وقت‌ها دوست دارم یه کاری بکنم اما تنهایی همیشه

مثلاً چه کارهایی؟

کارهای فرهنگی، دینی واسه مردم

خب این کارها که تنها و جمع نداره. کار خدایی رو

تنها هم که شده انجام بده. چون خدا خودش گفته

که: **قُلْ إِنَّمَا أَعِظُكُمْ بِوَاحِدِهِ أَنْ تَقُومُوا لِلَّهِ مِثْلِي وَ**

فُرَادَى؛ من شما را فقط یک‌پند می‌دهم و بدان

توصیه می‌کنم و آن این که به خاطر خدا، دو تا دو تا،

یا یکی یکی به پا خیزید. (سوره سبأ، آیه ۶۴)

۸

حالا فکر می‌کنی این حرفی که می‌زنی درسته؟

آره

چرا؟

چون حس خوبی بهش دارم. چون دلم شاده!

خوب این که دلیل نمیشه. هر کسی از چیزی که داره

شاد و راضیه. نشنیدی؟ **كُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَدَيْهِمْ فَرِحُونَ؛**

هر گروهی بدان‌چه پیش آنهاست دلخوش شدند

(سوره روم، آیه ۲۳)

۹

با یه نفر بحث شد آخرش کشیده شد به فحش.

این دیگه چه جور بحثیه که فحش هم توش هست؟

به هر حال، آدم نباید تو بحث کم بیاره. حتی تو

فحش دادن!

ولی بحث باید خوب و درست باشه. وقتی که فحش

توش هست اسمش بحث نیست. نشنیدی که خدا

درباره بحث حتی با غیر مسلمونا گفته: **وَلَا تُجَادِلُوا**

أَهْلَ الْكِتَابِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ؛ و با اهل کتاب

جز به [شیوه‌ای] که بهتر است مجادله نکنید. (سوره

عنکبوت آیه ۶۴)

۱۰

خب! اون‌جا که هستی نماز و روزه هم میگیری

دیگه؟

نه!

چرا؟

خب اون‌جا که ایران نیس که همه مسلمون

باشن. اون‌جا به مسلمونا بد نگاه می‌کنن. به هر

حال باید هم‌رنگ جماعت شد. منم برای این که

بدبین نشن، نماز نمی‌خونم و روزه نمی‌گیرم. ما

که توانایی مقابله با اونا رو نداریم.

خب. چرا از اون‌جا نمیری یه جای دیگه؟

ای بابا! ما دیگه این‌جا پابند شدیم!

وقتی نمیتونی به دینت برسی پابندی معنا نداره.

خدا هم در جوابت میگه: **أَلَمْ تَكُنْ أَرْضَ اللَّهِ**

وَإِسْعَةَ فَتَّهَاجِرُوا فِيهَا؛ مگر زمین خدا وسیع نبود

که هجرت کنید؟ (سوره نسا، آیه ۷۹) •



سخن بزرگان

دهان را آلوده نکن

حضرت آیت‌الله حسن‌زاده آملی رحمته

قدر این دهن را بدان که گفت بسم‌الله الرحمن الرحیم. او را آلوده نکن. نگذار هر حرفی را بزند. نگذار حرف هر کسی را پیش بکشد. نگذار هرچه دلش خواست ابراز کند. دهان است؛ خیلی شریف است. مزبله (زباله‌دان) نیست که آدم هر غذایی را در او بگذارد. انسان باید واردات و صادرات دهانش را بپاید، حرف‌هایی را که می‌زند و می‌شنود مواظب باشد. خوراکش را مواظب باشد. بگذارد زبان را عقل بگرداند، نه هوا و هوس.



کار درست می‌شود

آیت‌الله العظمی بهجت رحمته

- اگر کسی به معلمش یا یکی از علما بی‌احترامی کند از عمرش خیری نمی‌بیند.
- اگر بشر آن مقداری که به جسمش اهمیت می‌دهد به روحش اهمیت می‌داد دیگر هیچ غم و غصه‌ای نداشت.
- اگر خودمان را اصلاح بکنیم به تدریج همه بشر اصلاح می‌شوند.
- اگر کسی مقید باشد نماز را اول وقت بخواند، به جایی که باید برسد خواهد رسید.
- اگر تمام مردم به همین مقدار که می‌دانند عمل کنند کار درست می‌شود.



بوی گناه

آیت‌الله حائری شیرازی رحمته

کسی که سیر خورده، دیگر بوی سیر را نه از خود و نه از دیگران، احساس نمی‌کند؛ کسانی بوی این سیر را احساس خواهند کرد که سیر نخورده باشند. گناه نیز بوی بدی دارد که خود گناه‌کار به علت ارتکاب گناه آن بو را احساس نمی‌کند، اما آن‌ها که مرتکب گناه نمی‌شوند کاملاً بوی نامطبوع آن را استشمام می‌کنند.



لباس تقوا

استاد محسن قرائتی

هرچه هوا سردتر بشود، لباس را ضخیم‌تر می‌کنی تا سرما به تو نفوذ نکند. هرچه جامعه‌ات فاسدتر شد، تو هم لباس تقوایت را ضخیم‌تر کن تا به تو نفوذ نکند. هرگز نگو محیط خرابه منم خراب شدم. •





رسول نفی ثی

دو رکعت قصه

چند مسئله شرعی با زبان داستان

بنده خدا بدجور زمین خورد. اگه چرخ موتور چند سانت این طرف تر می اومد حتماً تو خوب می افتاد و دست و پاش می شکست. جلورفتم تا کمکش کنم. با دستمال پارچه ای که توی جیبم بود خون هایی رو که روی دست و صورتش بود پاک کردم. دستمال رو انداختم توی یک پلاستیک و گذاشتمش توی جیبم. اذان که شد نمی دونستم با این دستمال که تو جیبم هست میشه نماز خونده یا نه؟ پرسیدم. اشکالی نداشت. بدن و لباس های که تنم هست باید پاک باشه، اما چیزهایی مثل جوراب، دستمال کوچیک، دستکش و کمر بند لازم نیست پاک باشند. خیالم راحت شد و تکبیر رو گفتم:
الله اکبر...

سلام و... رو آگه سهواً انجام نندی اشکالی نداره، ولی بعضی از قسمت‌ها مثل تکبیر، قیام، رکوع و سجده‌ها (که ارکان نماز هستند) حتی آگه سهواً هم ترک بشه نماز باطل میشه».

«حمید! هر وقت قطار بیچید تونبیچ»
خنده‌ام گرفته بود. قطار برای نماز صبح نگه داشته بود ولی با اینکه ساعت کوک کرد بودم، بیدار نشده بودم. می‌دونستم همیشه نماز رو در حال حرکت قطار خوندم، ولی چاره‌ای نبود. نه می‌شد قطار رو نگه داشت و نه قبل از طلوع آفتاب به مقصد می‌رسیدیم.
به زور قبله را پیدا کردم و توی کویه نماز رو بستم. حالا هر وقت قطار می‌بیچید من باهاش نمی‌بیچیدم؛ باید طرف قبله باقی می‌موندم.

دیدنی بعضی‌ها نوشابه رو یک‌نفس تا تهش می‌خورند. بعد هم گازش از دماغ و دهنشون می‌زنه بیرون؟ من هم نماز رو همین‌طوری می‌خوندم.
اول حمد، یه نفس می‌گرفتم و تا آخر سوره «قل هو الله احد» با همون یه نفس می‌رفتم. بعد فهمیدم مکروهه سوره حمد یا اخلاص رو با یک‌نفس بخونیم.
خوبه نماز رو شمرده شمرده بخونیم. مثلاً داریم با خدا صحبت می‌کنیم.

بوی قورمه‌سبزی پیچیده بود توی اتاق و وسط نماز فاروقور شکم ما رو بلند کرده بود! حواسم پرت شده بود. داشتیم توی رکعت سوم به‌جای تسبیحات اربعه حمد و سوره می‌خوندم. حمد سوره رو قطع کردم و تسبیحات رو گفتم. نماز صحیح بود، ولی این رسمش نیست. آدم حضور قلبش به قورمه‌سبزی بیشتر باشه تا به خدا!

خیال می‌کردم خیلی سرم میشه! بعد از نماز بهش گفتم: «حامد! زیادی تو حال رفتی! از کی تا حالا توی رکوع به‌جای سه تا سبحان‌الله سه بار الحمدلله میگن؟»
گفت: از وقتی که بعضی ندونسته اشکال می‌گیرن! توی رکوع یا سجده هر ذکر می‌شه گفت فقط باید کمتر از اندازه تعداد حروف «سبحان ربی الاعلی و بحمده» نباشه. هر چند «سبحان‌الله» و «سبحان ربی

پیرمرد حافظه‌اش یاری نمی‌کرد. به زور این یک جمله رو حفظ کرده بود؛ «چهار رکعت نماز ظهر می‌خوانم بر من واجب، قربه الی الله» خیال می‌کرد باید نیت نماز رو به زبان بگه.

نوجوون بودم و جای نوه‌اش حساب می‌شدم. بهش گفتم: همین‌که بدونی چه نمازی می‌خونی کافیه. بی‌چون و چرا قبول کرد. بهش که برنخورد هیچ حسابی هم تحویلیم گرفت. مثل اینکه کلی راحت شده بود!

برای خودش یه پا ستاره‌شناس بود. خیال می‌کردم حرفش ردخور نداره!
یک هفته به همون طرفی که گفته بود، نماز خوندم، ولی قبله ۵۰-۶۰ درجه اون‌طرف‌تر بود؛ البته چون انحرافم از قبله کمتر از ۹۰ درجه بود لازم نبود دوباره نمازهام رو بخونم.

از تعجب داشتم شاخ درمی‌آوردم. با خود گفتم: توی این دنیا همه‌چیز ساندویچی شده بود غیر از اذان و اقامه! حاج آقا اذان و اقامه رو بدون «اشهد ان علیاً ولی الله» گفتم! طاقت نیاوردم و بعد از نماز رفتم پیششون.
گفتند: من گفتم؛ شاید شما متوجه نشدی، ولی اصلاً این جمله جزء اذان و اقامه نیست، چون شعار ما شیعه‌هاست خوبه بعضی جاها تکرارش کنیم.

ایستادم تا نماز زیارت رو بخونم. اول اذان و اقامه رو گفتم و نماز رو بستم.
تموم که شد، علی نشست جلوم و گفت: حمید! از کی تا حالا برای نمازهای مستحبی هم اذن و اقامه میگن؟! راست می‌گفت: نماز زیارت مستحبه؛ اذن و اقامه نداره.

وسط رکوع فهمیدم تشهد رکعت قبل رو فراموش کردم. نمی‌دونستم باید چه کار کنم. نماز رو ادامه دادم و با خودم گفتم: بعد از نماز می‌پرسم. آگه نماز اشتباه بود دوباره می‌خونمش.
بالاخره گرفت؛ این دفتر استفتائات. بعضی وقت‌ها از صف نونوایی هم شلوغ‌تره! حاج آقا گفت «نمازتون درسته. بعضی قسمت‌های نماز مثل قرائت، ذکر، تشهد،

الاعلی و بحمده» در رکوع و «سبحان ربی الاعلی و بحمده» در سجده بهتره. دلم می خواست آب بشم برم توی زمین. تا من باشم رساله نخونده مردم رو راهنمایی نکنم.

سر نماز که می شد وقت برام طلا بود. سه سوته تمومش می کردم، اما وقت گپ زدن با بچه ها ارزش وقت اصلاً مطرح نبود. هرچی طول می کشید ککم هم نمی گزید. دیروز هادی بهم تذکر داد. راست می گفت «سمع الله لمن حمده»، «الله اکبر» و همین طور بقیه ذکرهای مستحبی رو توی حرکت می گفتم. می گفت ذکرهای مستحبی هم باید سر جاش گفته بشه «سمع الله» رو باید بعد از رکوع، وقتی که بدن ثابت ایستاده گفت: «الله اکبر» بعد از سجده ها هم باید در حال آرامش بدن گفته بشه. فقط «بحول الله وقوته اقوم واقعد» در حال حرکت مستحبه.

صف جماعت شده بود کلکسیون مهر. جاتون خالی بود. توی جنگل اون هم نزدیک ساحل با این بچه های باصفا، عجیب اردویی شده بود! مهر کم آورده بودند، ولی توی جنگل هزار قلم چیز بود که می شد روش سجده کرد؛ سنگ، چوب، برگ، چمن. خلاصه هر چی که از زمین باشه (مثل سیمان، آجر، گچ) یا از زمین سبز بشه، به شرطی که خوردنی یا پوشیدنی نباشه، می تونه مهر آدم باشه. ۱. البته سنگ های معدنی مثل طلا و نقره این حکم را ندارند.

موقع سجده، پیشانی ام محکم به مهر خورد و جوشش باز شد. وسط دو سجده فهمیدم مهر خونی شده، مهر را برعکس کردم و برای سجده دوم قسمت پاک پیشانی ام

را روی مهر گذاشتم. آخه فقط جایی که پیشانی رو می گذاری باید پاک باشه؛ نجس بودن اون طرف مهر یا فرش زیر مهر اشکالی نداره.

مهر کاغذی بهتر از این نمیشه! شنیده بودم روی کاغذ هم میشه نماز خوند. بدون اینکه دنبال مهر بگردم وسط سالن نمازم رو بستم. پنجره باز بود. باد زد و مهر کاغذی ما رو برد. موندم چی کار کنم. نزدیکم چیزی نبود که بدون شکستن نماز بتونم بردارمش و روش سجده کنم. چون وقت نماز زیاد بود نمازم رو شکستم و دوباره خوندم، ولی این دفعه یه مهر برداشتم که طوفان هم نمی تونست اون رو ببره!

نیم ساعت بعد همین جا! صحن مسجد گوهر شاد کنار حوض. قرار شد هر کسی زیارت کنه و برگرده اینجا. نماز زیارت رو بخوانیم و با هم بریم ناهار.

توی نماز زیارت حواسم پرت شد. شک کردم رکعت اولم یا دوم. هر چی فکر کردم به جایی نرسیدم. مهم نبود. توی رکعت های نماز مستحبی به شکت توجهی نمیشه.*
۱. برای مثال اگر شک دارد که یکرکعت خوانده یا دو رکعت می تواند با خود بگوید یکرکعت خوانده ام و نماز را ادامه دهد یا اینکه بگوید دو رکعت خوانده ام و نماز تمام کند

* این داستانها از کتاب دو رکعت قصه انتخاب شده و همه مطالب توسط حجت الاسلام والمسلمین محمدحسین فلاحزاده تأیید شده اند.

صبح جمعه

امروز جمعه است و با پدرم به خانه حاج آقا^۱ آمده‌ایم تا در مراسم دعای ندبه شرکت کنیم. جلسه با خوردن صبحانه به پایان می‌رسد که آقا، پدرم را صدا می‌زند و لبخند بر لب چیزی را به او می‌گوید که چون فاصله‌ام با آن‌ها زیاد است، متوجه نمی‌شوم. لحظاتی بعد با اشاره پدرم به خانه برمی‌گردیم تا وسایل لازم برای یک کوهنوردی سبک را برداریم. بله امروز هم قرار است به اتفاق حاج آقا و چند نفر دیگر به کوه برویم. حاج آقا به ورزش و کوهنوردی و پیاده‌روی‌های طولانی خیلی علاقه‌مند است. هر کس که یک‌بار ایشان را در این زمینه همراهی کرده، آن‌قدر خاطره‌های شیرین دارد که علاقه‌مند است باز با آقا ورزش کند.^۲

۱. آیت‌الله مرحوم محمدتقی بهلول گنابادی رحمته
۲. آیت‌الله بهلول اهل کوهنوردی بود و به گفته خودش گاه جوان‌ها هم به پایش نمی‌رسیدند.

احترام به قرآن

موقع برگشتن از کلاس قرآن، به خانه آقا^۱ می‌روم تا امانتی پدرم را به ایشان برسانم. از آنجا که مشغول وضو گرفتن هستم، منتظرشان می‌نشینم. کتاب قرآنم را هم باز می‌کنم و مشغول خواندن و حفظ کردن چند آیه دیگر برای مسابقه می‌شوم. راستش را بخواهید چند وقتی است دارم حسابی خودم را برای رقابتی قرآنی آماده می‌کنم. در این حال و هوا هستم که آقا وارد می‌شود و سلام می‌کنند. می‌خواهم به احترامشان بلند شوم، نمی‌گذارند. ضمن آن‌که می‌فرمایند «پسرم! وقتی مشغول قرآن خواندن هستی، برای کسی بلند نشو». چشم می‌گویم و امانتی پدرم را تقدیم می‌کنم و به خانه بازمی‌گردم و از یاد گرفتن نکته‌ای تازه، خوش حال می‌شوم.^۲

۱. آیت‌الله احمد مجتهدی تهرانی رحمته
۲. یکی از آداب قرآن خواندن آن است که وقتی مشغول تلاوتش هستیم به احترام کسی از جایمان برنخیزیم.

اجازه

حاج آقا^۱ می‌خواهد به مسجد برود و ما منتظر می‌مانیم تا آماده شود. در این مدت به کتاب‌هایی که در قفسه‌های دورتادور اتاق چیده شده است، نگاهی می‌اندازم؛ قرآن، نهج‌البلاغه، صحیفه سجادیه، تفسیر نور و چند کتاب دیگر را که پدرم در کتاب‌خانه کوچکش دارد، برایم آشنا هستند، ولی خواندن اسم

بیژن شهرامی

حاج آقا

از زندگی علما درس بگیریم

بعضی از کتاب‌ها برایم سخت است.

حاج آقا عصازنان حرکت می‌کند. از اتاق خارج می‌شویم، اما به حیاط نرسیده، به اتاق دیگری می‌رود تا بنا به گفته پدرم از پدر سالمندش اجازه بگیرد! با خودم می‌اندیشم آدم پیر هم بشود، باز باید به بزرگ‌ترها احترام بگذارد.^۲

۱. حجت‌الاسلام والمسلمین کوثری (روضه‌خوان امام)

۲. حجت‌الاسلام چهل‌اخترانی می‌گفتند: آقای کوثری شوهر عمه ما بود و با وجود آن‌که پیرمرد شده بود موقع رفتن خدمت امام هم از پدرش که با آن‌ها زندگی می‌کرد، به رسم ادب اجازه می‌گرفت.

چراغ‌زنبری

روی طاقچه اتاقی که آقا^۱ در آن درس می‌دهد، فانوس نفتی و چراغ‌زنبری قدیمی‌ای است. پدرم می‌گوید «آقا این‌ها را عمداً اینجا گذاشته است؛ البته نه به خاطر عتیقه بودنشان و این‌که دوباره روشن و از لب ایوان آویزان‌شان کند، بلکه به این خاطر که به یاد خود و شاگردانش بیاورد که در گذشته که امکانات نبود، عالمان زیر نور این چراغ‌ها درس می‌خوانده و تدریس می‌کرده‌اند.»

او سپس می‌گوید «ما حتی برای خریدن دفتر کاهی نیز مشکل داشتیم، اما صبح و شب درس می‌خواندیم. حالا که همه‌جور وسیله هست، بعضی‌ها خوب درس نمی‌خوانند!»^۲

۱. آیت‌الله بهاء‌الدین اشرفی اصفهانی رحمته

۲. یادنامه چهارمین شهید محراب، ص ۱۱۲.

آرزو

حاج آقا^۱ به ما بچه‌ها که به همراه معلم‌مان به دیدن‌شان رفته‌ایم، خوش آمد می‌گوید و بعد هم پدرانه نصیحت‌مان می‌کند که هیچ‌وقت خود را از به دست آوردن علم و تقوا بی‌نیاز ندانید. او می‌گوید «استادی داشتیم که می‌گفت من در نودسالگی هنوز به‌جایی که دوست دارم، نرسیده‌ام!»

بعد هم به خودش اشاره می‌کرد و با خنده می‌گفت «البته آرزو بر جوانان عیب نیست!»

حاج آقا در پایان می‌گوید «فرزندانم! دوره نوجوانی و جوانی، ستاره‌ای است که فقط یک‌بار در زندگی هر انسانی طلوع می‌کند، پس تا می‌توانید زیر روشنائی‌اش، چیزهای خوب جمع‌آوری کنید، مانند تقوا، علم، ادب و...»^۲

۱. آیت‌الله احمد مجتهدی تهرانی رحمته

۲. درس اخلاق آیت‌الله مجتهدی.

سلمانی

آقا^۱ به سر تراشیده‌ام نگاهی می‌اندازد و از سر شوخی می‌گوید «به‌به! مبارک باشد. از حج آمده‌ای یا سربازی؟»

لبخندی می‌زنم و سرم را پایین می‌اندازم. آقا می‌گوید «راستی خانه که رفتی، از پدرت بپرس تا برایت بگوید چرا به آرایشگرها، سلمانی هم می‌گویند.»

می‌گویم: چشم!

بعد هم سفارش پدرم را که به خاطرش اینجا آمده‌ام، انجام می‌دهم و به خانه برمی‌گردم. در تمام طول راه به سؤال آقا می‌اندیشم.

پدرم با شنیدن پرسش، لبخندی می‌زند و می‌گوید «وقتی پیامبر گرامی اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم مراسم حج را به‌جا می‌آورد، جناب سلمان فارسی موهای سر مبارکش را تراشید. بعدها آرایشگرهای شریف ایرانی در پاسداشت کار ارزنده او خود را سلمانی نامیدند.»^۲

۱. آیت‌الله کاظمی رحمته

۲. یادنامه آیت‌الله کاظمی رحمته (ویژه‌نامه) ص ۳۴.

شعر قدرت خدا

امروز با پدرم به منزل امام‌جمعه شهرمان^۱ آمده‌ام که از دوستان صمیمی‌اش است. قبل از رسیدن، پدرم می‌گوید «شعر قدرت خدا را برایم بخوان ببینم.»

من هم می‌خوانم «هر چه که بیند دیده / خدایش آفریده / خورشید و ماه تابان / ستاره درخشان / درخت و سبزه و گل / سوسن و سرو و سنبل / این‌همه را به قدرت / خدا نموده خلقت». شعر که تمام می‌شود، به مقصد می‌رسیم و به این فکر می‌کردم که چرا پدرم گفت این شعر را بخوانم که با عالمی دوست‌داشتنی که چند بار هم پشت سرش نماز جمعه خوانده‌ام، روبه‌رو می‌شوم.

پدرم با اشاره به وی می‌گوید «پسرم! این بزرگوار، شاعر شعر قدرت خداست که چند لحظه پیش برایم خواندی.»

ادامه ماجرا بماند، اما این را بگویم که علاقه‌ام به آقا بیش‌تر شده است، چراکه وی با وجود همه کارهایش، برای بچه‌ها هم شعر می‌گوید.^۲

۱. آیت‌الله محمدحسین بهجتی (شفق)

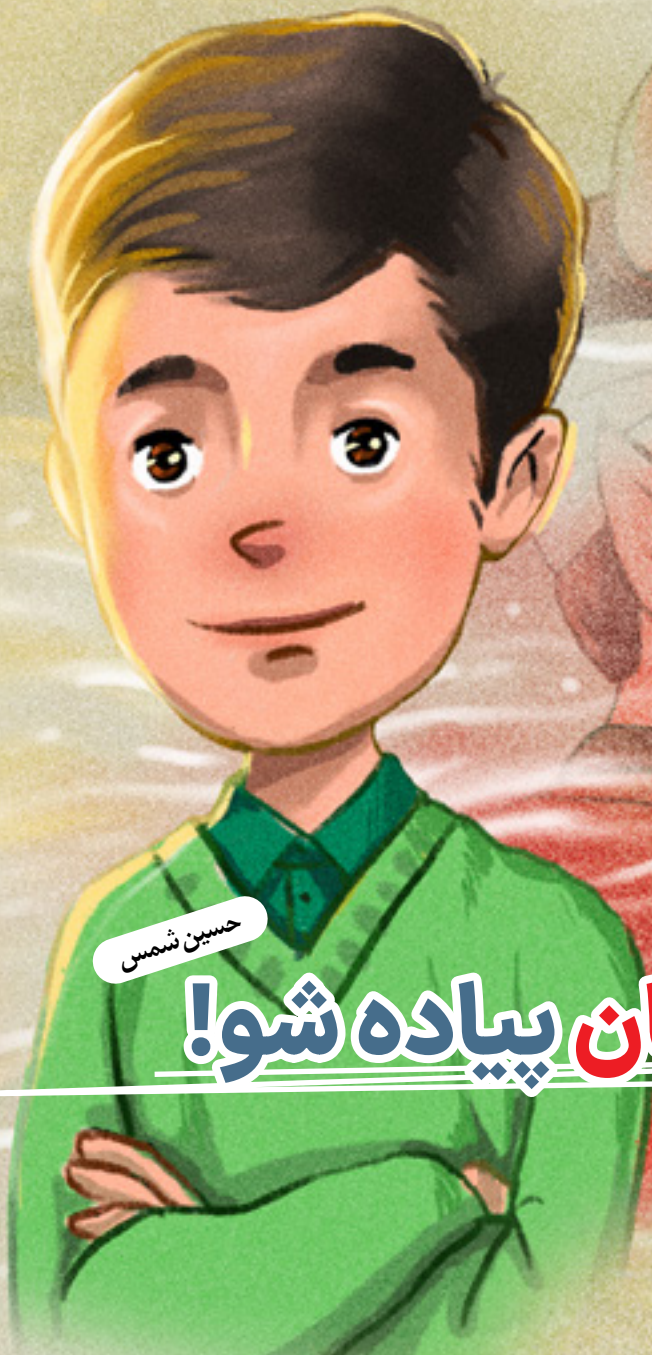
۲. یادنامه آیت‌الله بهجتی شفق (ویژه‌نامه)

عبدالله نمازی

چه کسی پاسخ این معما را می‌داند؟

از عجایب خلقت است چون هر چه از او برداری، کم که نمی‌شود، هیچ، زیادتر هم می‌شود! اگر چه نامرئی است، اما مثل یک سپر قوی از ما در برابر خیلی از خطرهای محافظت می‌کند. عجیب‌تر این که اصلاً نباید نگران زیاد شدنش بود چون نیازی به انبار و پرداختن هزینه‌های بسیار نگهداری ندارد؛ نه فاسد می‌شود و نه کهنه و فرسوده. هر چه قدر هم که بزرگ باشد می‌توان آن را همیشه همراه برد. اصلاً علاقه عجیبی میان آن و دارنده‌اش هست که هیچ‌وقت راضی به جدا شدن از هم نمی‌شوند. برای همراه داشتنش هم نباید نگران دزد و راهزن بود، چون هیچ سارقی نمی‌تواند آن را برآید. خیالتان راحت، این سرمایه، خطر دزد ندارد، اما گمان نکنید که با این وصف، حتماً از چیز کم‌ارزشی سخن می‌گوییم؛ نه اتفاقاً از باارزش‌ترین دارایی‌هاست و برخلاف برخی از سرمایه‌ها که فقط به درد آبادانی دنیا می‌خورد، یا بعضی چیزها که فقط مخصوص آخرت است، هم می‌تواند دنیایمان را بسازد و هم آخرتمان را.

از ویژگی‌های عجیب دیگرش محبوبیت بسیار آن است؛ چون دوست، زیاد دارد و دشمن کم، و نکته مهم دیگر آن که اگر صفت طمع در همه جا بد باشد و ناپسند، در کسب این سرمایه، طمع نه تنها نهی نشده بلکه سفارش و ستایش بسیار شده است. باور می‌کنید؟ امیدوارم با این توضیحات متوجه شده باشید از چه چیزی حرف می‌زنیم. اگر هم پاسخ این معما را کشف نکرده‌اید، اشکالی ندارد. آن را برای یک بزرگ‌تر بخوانید و با هم به پاسخ فکر کنید تا به علم و دانش شما افزوده شود! •



حسین شمس

شیطان‌شناسی با آیة‌های کتاب خدا

از خر شیطان پیاده شو!

نام: ابلیس

ابلیس، نام همان شیطانی است که سال‌ها عبادت کرده بود، ولی در یک لحظه همه را به باد داد. قرآن بارها از آن اتفاق یاد کرده است و به ما هم تذکر داده است که فراموش نکنید: ابلیس، خود را برتر دید و کافر شد. (۷۴ سوره ص)

شکل و قیافه

قرآن چیز زیادی از شکل و قیافه شیطان نفرموده است. احتمالاً چون خیلی مهم هم نبوده است که چه ریختی است، اما در یک‌جا وقتی از درخت «زقوم» که در جهنم می‌روید، نام می‌برد، شکوفه‌های آن را به سرهای شیطان تشبیه کرده است. کسی نمی‌داند که شکوفه‌های این درخت جهنمی دقیقاً چه شکلی است اما مطمئناً خیلی دیدن ندارد!

(۶۵ سوره صافات)

نسبتش با انسان

خوش‌بختانه یا بدبختانه، شیطان با انسان فقط یک نسبت دارد که اصلاً نمی‌شود بی‌خیال شد؛ یعنی هر وقت یاد شیطان افتادید به این نسبتش با همه انسان‌ها هم فکر کنید: او دشمن انسان است! (۵۳ سوره اسراء)

توانایی‌های ویژه

شیطان به دلیل جنّ بودنش و توانایی‌هایی که خدا به او داده است، می‌تواند کارهایی بکند که انسان‌های معمولی نمی‌توانند، مثلاً این که انسان را می‌باید بدون آن که دیده شود؛ البته شیطان هر چه قدر هم که قدرت داشته باشد، خدا اسلحه‌ای به انسان داده که از پس او بریاید؛ این اسلحه را که شما هم آن را می‌شناسید، ایمان است. (۲۷ سوره اعراف)

هدفش

هدف شیطان مشخص است؛ گمراه کردن انسان. هیچ چیز هم به اندازه این که بتواند انسانی را از راه بدر ببرد او را خوشحال نمی‌کند.

برای شیطان مهم نیست که انسان چه موفقیت‌هایی به دست آورده باشد و مثلاً جهان را با علم و قدرتش زیر و رو کرده باشد، اگر گمراه بود، در نظر او خوب است، اگر هم گمراه نبود، بد است!

(۸۳ سوره ص)

بزرگ‌ترین مانعش

هیچ مانعی در برابر شیطان قوی‌تر از این نیست که خداوند نگهداری کسی را بر عهده بگیرد. می‌پرسید مگر ممکن است؟ بله! وقتی خدا را اطاعت کردی و خودت را در همه کارهایت به او سپردی و از مرزهایی که برایت تعیین کرده، بیرون نرفتی، خدا هم از تو در برابر همه مکرها و حيله‌های شیطان محافظت می‌کند.

(۶۵ سوره اسراء)

سیاست‌های اصلی شیطان

گام‌به‌گام

سیاست «گام‌به‌گام» آشناترین سیاست شیطان است که با وجود لو رفتنش هنوز هم برای شیطان کارگشاست؛ چون می‌داند که انسان‌های مؤمن عقلشان کار می‌کند و به این راحتی مرتکب خطا نمی‌شوند، از خطاهای ناچیز و کوچک شروع می‌کند. وقتی طرف آلوده به گناهان کوچک شد، عقلش هم به اندازه قبل کار نمی‌کند. این‌جوری می‌رود سراغ خطایی بزرگ‌تر. جواب که گرفت نوبت خطاهای بزرگ‌تر می‌رسد تا جایی که عقل را به حالت تعطیل یا نیمه‌تعطیل بکشاند. آن‌وقت گناهان بزرگ هم امکان‌پذیر خواهد بود.

(۲۱ سوره نور)

کمین و استفاده از غفلت انسان

گاهی هم در کمین به انتظار می‌نشینند. فکر می‌کنی دست از سرت برداشته و گذاشته به راهی بروی که خدا را خوش می‌آید، اما شیطان دست از سر کسی برنمی‌دارد. منتظر است یک لحظه چشم‌هایت روی هم بیاید یا حواس پرت شود آن‌وقت کار خودش را می‌کند.

(۱۶ سوره اعراف)

اقوام و هم‌نشینان

درست است که شیطان واقعاً قوم‌خویشی در میان انسان‌ها ندارد، اما دوستانی دارد که از هر قوم‌خویشی به او نزدیک‌ترند. قرآن یکی از این اقوام را ذکر کرده است که جای برادر را برای او پر کرده‌اند: اسراف‌کاران! بعضی‌ها هم به خاطر هنری که در به خواب زدن خود و ندیدن حقیقت دارند به مقام هم‌نشینی با شیطان می‌رسند!

(۲۷ سوره اسراء و ۳۶ سوره زخرف)

علت سقوط

فکر نمی‌کنم کسی باشد که علت سقوط شیطان را نداند؛ چون قرآن خیلی واضح آن را بیان کرده و بارها فرموده است که ابلیس خودش را برتر از آدم می‌دانست و برای همین از فرمان خدا سرپیچی کرد و کارش به جایی کشید که نباید می‌کشید. شاید دلیل تأکید قرآن بر علت سقوط شیطان این باشد که گاهی (البته بیش‌تر از گاهی) انسان‌ها هم به صفت ناشایست تکبر و خودبرتربینی دچار می‌شوند.

(۷۶ سوره ص)

محدوده تسلط

شیطان دوست دارد هر فرمانی که می‌دهد همه اطاعت کنند؛ بی‌چون‌وچرا. دوست دارد طنابی به گردن انسان بیندازد و بکشاند به هر طرف که خواست. بعضی‌ها هم فکر می‌کنند شیطان چنین قدرتی دارد یعنی می‌تواند دست ما را بگیرد و به زور به جایی ببرد، اما شکر خدا، شیطان چنین تسلطی ندارد؛ البته بر همه ندارد. چون برخی‌ها خودشان به دست خودشان طناب به گردن انداخته‌اند و داده‌اند دست شیطان. کسانی که شیطان را دوست خودشان گرفته‌اند چنین وضعی دارند.

(۱۰۰ سوره نحل)

برخی مهارت‌ها

زینت‌گری

شیطان بزرگ‌ترین هنرمند دنیاست (با عرض معذرت از همه هنرمندان عزیز) چنان قورباغه را رنگ می‌کند که هیچ بلبلی به زیبایی‌اش نرسد! کاری را که تا دیروز مثل روز، زشت بودنش برایت روشن بود، امروز جوری به سر و رویش رسیده است که انگار زیباترین کار دنیاست و کارهای دیگر را هم برایش تعطیل می‌کنی؛ البته دور از جان شما!

(۴۳ سوره انعام)

وسوسه کردن

مهارت قدیمی شیطان که اولین و دم دست‌ترین کار او برای فریب دادن بوده، همین وسوسه است. اولین بار هم روی آدم امتحان کرد و بعد از آن هم هر چه بنی آدم در مقابل وسوسه‌هایش مقاوم‌تر می‌شد او، مهارتش را افزایش می‌داد تا «به روز» بماند. برای همین هنوز هم از آن نتیجه می‌گیرد و بچه‌های آدم فریبش را می‌خورند! باز هم دور از جان شما!

(۱۲۰ سوره طه)

وعده و آرزو

شیطان چپ و راست وعده می‌دهد. از قدیم گفته‌اند: دروغ کنتور نمی‌اندازد! یعنی کسی که دروغ گفتن برایش مهم نیست هر دروغی ممکن است بگوید. شیطان هم یک چنین موجودی است. همیشه همه‌جور دروغ کوچک و بزرگ در آستین دارد. گاهی جوری برایت آرزوها را به تصویر می‌کشد که گمان می‌کنی با همین گناه کوچک! به راحتی به آن می‌رسی.

(۱۲۰ سوره نساء)

تهدید

گفتیم که شیطان برای تکبرش به این حال و روز افتاده و مثل همه متکبرها به تهدید علاقه زیادی دارد. اگر فهمید راه‌های دیگر اثر ندارد شروع می‌کند به تهدید کردن و ترساندن؛ البته نه از خودش. چون این جوری لو می‌رود! از چیزهایی می‌ترساند که طرف از آن‌ها می‌ترسد. مثلاً ترس از فقر و بدبختی. احتمالاً این مهم‌ترین ترسی است که شیطان از آن استفاده می‌کند چون قرآن هم به آن اشاره کرده است.

(۲۶۸ سوره بقره)

تهییج و تبلیغات

شیطان دم‌ودستگاه تبلیغاتی خوبی هم دارد و از بهترین و پیشرفته‌ترین امکانات روز برای تشویق من و شما به گناه و باور کردن دروغ‌ها و شبهه‌هایش استفاده می‌کند. بگذارید این‌گونه بگوییم: او سربازان زیادی در میان رسانه‌ها و محصولات فرهنگی دارد که آماده‌اند با یک فرمانش به سوی شما بتازند و همه خوبی‌هایتان را غارت کنند.

(۶۴ سوره اسراء و ۴۸ سوره انفال)

سواد هنری دارید؟

به نظر تو هر کدام از این تصاویر، مربوط به کدام متن است؟





۱ «چه بسا چیزی را دوست دارید،
اما به زیان شماست».

(بقره، آیه ۲۱۶)

۲ پیامبر اکرم ﷺ: «بپرس تا بدانی».

(غرالحکم)

۳ رسول گرامی اسلام: «قوی‌ترین
شما کسی است که هنگام خشم،
خوددار باشد».

(بحارالانوار)

۴ امیرالمؤمنین علیه السلام: «بیداری، بنیایی
است».

(غرالحکم)

۵ امیرالمؤمنین علیه السلام: «چقدر زشت
است که انسان دو چهره متضاد
و متفاوت داشته باشد».

(غرالحکم)

مهارت مقاومت

توانایی‌ها و تکنیک‌هایی برای تقویت مقاومت یک نوجوان

دوست من! همان‌طور که جسم ما باید از مقاومت کافی در برابر بیماری‌ها و ضربه‌ها برخوردار باشد، روح و شخصیت ما نیز باید در برابر چیزهایی که تهدیدش می‌کنند مقاوم باشد. راه‌کارهایی که در صفحه‌های بعدی می‌خوانی تو را در این مسیر یاری می‌رسانند:



۱

کنترل ذهنتان را به دست بگیرید

شما به همان جایی می‌روید که ذهنتان می‌رود، یا به عبارت دقیق‌تر در هر لحظه، شما همان جایی هستید که ذهن شما هست! بنابراین اگر بتوانید ذهنتان را مدیریت و کنترل کنید، می‌توانید موقعیت خویش را تعیین کنید. از همین حالا شروع کنید و از این لحظه به بعد اجازه ندهید ذهنتان به هر جا که دلش می‌خواهد برود. شما برایش تعیین تکلیف کنید. هر جا که لازم است متوقفش کنید و بعد روی موضوعی که لازم است، متمرکز شوید. شاید در ابتدا کمی دشوار باشد، اما به تدریج آسان‌تر خواهد شد. موفقیت شما در کنترل و تسلط بر ذهن، می‌تواند از شما فردی مقاوم بسازد.

۲

تمرین کنید خودتان را آماده کنید

مقاومت‌های کوچک را نادیده نگیرید. موقعیت‌های جزئی و به‌ظاهر کم‌اهمیت یا بی‌اهمیت برای این در زندگی شما وجود دارند که شما را برای موقعیت‌های مهم‌تر آماده کنند؛ بنابراین آن‌ها را جدی بگیرید. به وسوسه‌ای که می‌گوید این که چیز مهمی نیست بگویید؛ این شاید چیز مهمی نباشد، اما مقاومت کردن به خودی خود چیز بسیار مهمی است؛ مثلاً وقتی در صف خرید، می‌توانید بدون رعایت نوبت، کارت‌تان را انجام دهید در برابر آن مقاومت کنید. وقتی می‌توانید دروغ کوچکی بگویید، مقاومت کنید. در برابر پیشنهاد یک تقلب کوچک مقاومت کنید و خلاصه هیچ‌وقت از خود ضعف و ناتوانی نشان ندهید.

۳

دوستان بااراده‌ای انتخاب کنید

دوستانی که نمی‌توانند در برابر کوچک‌ترین تمایل‌های درونی‌شان تاب بیاورند به درد شما نمی‌خورند. دوستانی انتخاب کنید که اراده‌های محکم دارند و می‌توانند در مقابل فشارهای درونی و بیرونی مقاومت کنند. این را می‌توان در رفتارهای آن‌ها دید. سر کلاس، بیرون از مدرسه، توی مهمانی فرقی نمی‌کند، انسان مقاوم هر جا که باشد خودش را در کارهایی

که می‌کند یا حرف‌هایی که می‌زند، نشان می‌دهد. آدم‌های مقاوم لزوماً سرسخت و انعطاف‌ناپذیر و به اصطلاح نجسب نیستند! برعکس خیلی هم با معرفت و اهل مدارا و رفاقت‌اند. آن‌ها در برابر کارهای بیهوده و نادرست سرسختی نشان می‌دهند. مثلاً چنین آدمی در برابر خیانت به دوستش، کاملاً مقاومت می‌کند؛ بنابراین نه تنها با رفتارش شما را هم به داشتن شخصیتی محکم و استوار دعوت می‌کند بلکه در دوستی‌اش هم پایدار و قابل‌اعتمادتر است.

۴

قدرت نه گفتن

دوستان پیامک داده که «میایی برویم بازی؟» هم‌کلاسی‌تان از شما خواسته سر جلسه امتحان هوایش را داشته باشید و... «نه گفتن» قدرت شما را نشان می‌دهد. به خودتان همیشه یادآوری کنید که: من با نه گفتن به دیگرانی که می‌خواهند وقت و عمر و بقیه چیزهای با ارزش من را با بهانه‌های مختلف تلف کنند، ارزش‌های خود را حفظ می‌کنم. اگر احساس می‌کنید با نه گفتن دچار مشکلی می‌شوید، بهتر است این مشکلات را ریشه‌یابی کنید و جور دیگری از شرشان خلاص شوید؛ مثلاً ممکن است بترسید که اگر به دوستانتان نه بگویید، تنها بمانید یا مورد تمسخر قرار بگیرید. اگر خودتان را به اندازه کافی قبول داشته باشید و از کاری که می‌کنید مطمئن باشید، دیگر لازم نیست هراس این چیزهای کوچک را به دل راه بدهید. یادتان باشد؛ اگر اعتمادبه‌نفس خود را حفظ کنید، حتماً دوستان بهتری نصیبتان خواهد شد.

۵

برای شکست‌ها برنامه‌ریزی کنید

وقتی به موفقیت فکر می‌کنید، جایی هم برای شکست‌ها بگذارید. زندگی همه‌اش پیروزی نیست و همواره فراز و نشیب دارد. گاهی لازم است یا مجبور می‌شوید چند قدم عقب بنشینید، اما در مجموع و در برنامه درازمدت به پیش می‌روید. اگر در پیش‌بینی

بیاید یا پیش قدم می‌شد و دشمن را در جای خودش شکست می‌داد؟ وقتی می‌دانید که امتحان دشواری در پیش دارید، منتظر رسیدن شب امتحان نشوید، برای این که در برابر سختی امتحانات مقاوم باشید، باید از قبل به پیشواز آن بروید و سختی درس خواندن را به جان بخرید.



۸

قهرمانان اراده را شناسایی کنید

قهرمان و شخصیت محبوب خود شما باید کسی باشد که از پس امتحانات بزرگی در زندگی‌اش برآمده باشد. یک ورزشکار سرشناس که مدال‌های جهانی کسب کرده است شاید بد نباشد، اما این ورزشکار باید امتحان خود را در برابر رقیب‌های مهم‌تر و سرسخت‌تری مثل وسوسه‌های درونی، به خوبی پس داده باشد. قهرمان خود را از میان شخصیت‌های بزرگ ایران و جهان که در طول تاریخ یا در همین زمان به این ویژگی‌ها مشهور بوده و هستند، انتخاب کنید. دانشمندان، شهدا، پهلوانان جوانمرد و... وقتی در وضعیت دشواری قرار می‌گیرید از این شخصیت‌ها و مقاومتی که در آن‌ها موج می‌زد، الهام بگیرید.

آینده، شکست‌ها را هم ببینید، در صورت روبه‌رو شدن با آن‌ها دستپاچه نمی‌شوید و خود را نمی‌بازید؛ مثلاً از قبل پیش‌بینی کنید که اگر در کنکور قبول نشدید یا با رتبه دلخواه یا در دانشگاه موردعلاقه‌تان پذیرفته نشدید چه خواهید کرد. به صورت کاملاً منطقی و واقع‌بینانه برنامه‌ریزی و حرکت کنید تا بتوانید حتی شکست‌های سنگین زندگی‌تان را تحمل کنید و از آن‌ها پلی برای یک موفقیت بسازید.

۶

از مشکلات نهراسید. به آن‌ها خوش آمد بگویید

زندگی همیشه با سختی‌هایی همراه است. باید بتوانید با آن‌ها کنار بیایید و شاید بشود از بعضی سختی‌ها لذت هم برد! با همان علاقه و اشتیاقی که برای حل کردن یک جورچین جذاب و سرگرم‌کننده وقت صرف می‌کنید باید که برای حل مشکلات هم تلاش کرد. اگر ناخواسته مشکلی پیش‌بینی نشده برایتان رخ داد بر خودتان مسلط باشید و دست و پای خودتان را گم نکنید. مثل یک کارآگاه ماهر به حل معما بیندیشید. اگر می‌خواهید در برابر مشکلات، سختی‌ها و فشارهایی که می‌خواهد شما را از پای دریاورد، مقاوم باشید بدون استرس و با آرامش، رفتار کنید.

۷

به پیشواز مشکلات بروید

فکر «فرار از مشکلات» را کنار بگذارید. فرار، مشکلی را حل نمی‌کند. برعکس اگر در حال فرار به شما برسند، سخت‌تر می‌توانید از پششان بریابید. برای این که از قدرت مقاومت بیشتری برخوردار باشید باید به استقبال مشکلاتی بروید که می‌دانید بالآخره باید با آن‌ها روبه‌رو شوید. عادت کنید گزینه‌های دشوارتر را انتخاب کنید نه آسان‌تر را. از خود بپرسید: یک مرد جنگی در چنین موقعیتی چگونه رفتار می‌کرد؟ آیا می‌نشست تا دشمن سراغش

۹

تغییرات ایجاد کنید

وقتی شرایط به گونه‌ای می‌شود که احساس می‌کنید چیزی نمانده مقاومت شما در هم بشکند، شروع کنید به ایجاد تغییرات. تغییراتی در خودتان، در مکان و اطرافتان، در کارهایتان، در فکرهایتان. خلاصه تغییرهایی را ایجاد کنید. **ممکن است لازم باشد تغییری درازمدت داشته باشید؛ مثلاً در برنامه‌هایتان تحولی رقم بزنید و برای مثال به فکر یک تفریح و استراحت مناسب باشید یا برعکس وقت بیشتری را برای کار کردن روی تکالیف درسی یا کمک به والدینتان صرف کنید. تغییر، شما را از غرق شدن در افکار مزاحم و فشارهای روحی نجات می‌بخشد و مقاومتتان را افزایش می‌دهد.**

۱۰

محیط را برای مقاومت آماده کنید

چیزهایی را که ممکن است مقاومت شما را تضعیف کنند از محیط خود خارج کنید؛ البته درست است که باید روی مقاومت درونی خود کار کنید به گونه‌ای که با وجود شرایط نامناسب بیرونی قدرت مقاومت داشته باشید، اما نباید کاری کنید که نیروهای ضد مقاومت و تخریب‌گر، در اطراف شما قدرت زیادی بگیرند و به ابزار و ادوات جنگی برتر مجهز شوند؛ مثلاً اگر در حال مقاومت در برابر وسوسه خریدی بیهوده و غیرضروری هستید، مسیر خود را جوری انتخاب نکنید که مغازه‌ها و فروشگاه‌ها و خریدهای دیگران، مقاومت شما را سخت‌تر کند. سعی کنید دیگران را هم توجیه کنید که اجازه دهند خودتان شرایط محیطتان را مدیریت کنید.

۱۱

به خودتان جایزه بدهید

درازای مقاومت‌های کوچک و بزرگی که تا انتها به انجام می‌رسند به خودتان هدیه بدهید و این موفقیت را به خودتان تبریک بگویید. این موفقیت‌ها هرچند بسیار کوچک و جزئی باشند به تدریج روحیه مقاومت را در شما تثبیت می‌کنند. آن‌ها را در دفترچه یادداشت خاطرات خود ثبت کنید. گاهی درباره مقاومت‌های **افتخارآمیز خود با دیگرانی که ارزش آن را می‌دانند حرف بزنید. جایزه‌ها لازم نیست خرج روی دستتان بگذارند. می‌توانید کمی به ساعت تفریح یا بازی امروزتان اضافه کنید تا طعم شیرین مقاومت را در دهان خود ماندگار کنید. دوستان صمیمی، اعضای خانواده، معلم یا مربیانی که بیشتر با آن‌ها صمیمی هستید، از شنیدن یک تجربه استقامت موفق از سوی شما، خوشحال می‌شوند.**

۱۲

مغرور نشوید و فقط به قدرت خودتان متکی نباشید

درست است که باید به استقبال مشکلات بروید، اما نباید خودتان را دچار موقعیتهایی بکنید که احتمال شکست و خسارت‌های غیرقابل‌جبران در آن زیاد است. شما قدرتمند و با اراده هستید، اما ممکن است در یک لحظه حواس‌پرتی مقاومت شما شکسته شود. وقتی دچار وضعیتهای بسیار دشوار می‌شوید، حتماً از خدا کمک بخواهید و فقط به نیروی خودتان تکیه نکنید. ما انسان‌ها در هر حالی به نیروی کمکی خداوند نیاز داریم. به همین دلیل نباید به خودتان مغرور شوید. اگر فردی محکم و مقاوم هستید و توانسته‌اید مقاومت خود را در برابر مشکلات یا فشارها یا وسوسه‌ها حفظ کنید، به این دلیل است که علاوه بر اراده شما، شرایط نیز به نسبت، برای موفقیت شما فراهم بوده است و باید شکر گزار این شرایط باشید. **شکرگزاری شما باعث می‌شود، در موقعیتهای دیگر نیز از یاری خدا بهره‌مند شوید.**

زندگی

دکتر علی صادقی سرشت (روان شناس)

به همین سادگی



به جنگ شکست‌هایتان بروید

دنیا که به آخر نرسیده! سرتان، نه نه، فکرتان را بالا بگیرید! چشمانتان را به آرامی باز کنید و این چند خط را بخوانید...

- خود را تحقیر نکنید.
- انتظاراتی واقع بینانه از خود داشته باشید.
- همان‌طور که درباره شکست دوست صمیمی‌تان قضاوت می‌کنید، درباره شکست خودتان هم قضاوت کنید.
- دلایل شکستتان را بنویسید و از دیگران کمک بگیرید.
- برای رفع هر دلیل شکست، راه‌حل مطرح کنید و بهترین آن‌ها را به کار ببرید.
- برای موفقیت‌های به‌دست آمده، به خود پاداش بدهید.



ایستگاه انتقاد

اگر انتقاد با روش درست انجام نشود، سوزنده رابطه شما با دیگری می‌شود نه سازنده. فراموش نکنید که:

- انتقاد، زمان و مکان مناسب می‌خواهد.
- اول تمجید یا تحسین نقاط مثبت، بعد نقد.
- هر بار فقط یک نکته؛ رگبار انتقادات خاموش!
- عمل اشتباه، نقد شود نه خود شخص.
- انتقاد، کوتاه و گویا باشد.
- تا می‌شود در قالب پیشنهاد و یا سؤال نقد کنید.
- یادتان نرود «گوشه و کنایه زدن ممنوع».
- کلی‌گویی نکنید؛ «تو همیشه...»، «تو هیچ‌وقت...».
- به دلایل و درددل فرد نقد شونده گوش دهید.
- لجبازی، پیامد تکرار بی‌جای انتقاد است.
- در ضمن، از نقد خود نیز غافل نباشید.

چتر حمایتی بسازید

گاهی اوقات دوست داریم با کسی حرف بزیم که من را بفهمد، نگرانم باشد، راهنمایی‌ام کند...! اگر حرف دل شما را زدیم، بخوانید:

- کمیت رابطه‌ها مهم نیست، کیفیت رابطه مهم است.
- هنگام مشکلات دیگران، کنارشان باشید تا آن‌ها هم هنگام مشکلات شما کنارتان باشند.
- در هر زمینه، افراد موفق، مطمئن و قابل استفاده را در اطرافتان شناسایی کنید و با آن‌ها ارتباطی صمیمانه برقرار کنید.
- هرگز از اطرافیان خواسته‌های نامعقول نداشته باشید.
- در غیر وقت نیاز هم با دوستانتان رابطه داشته باشید.
- از دوستانتان کمک فکری، عاطفی و عملی بگیرید، ولی بارتان را بر دوششان نیندازید.



من هستم

اگر در بیان افکار و احساسات ناتوان هستید، یعنی شما نیستید، یعنی مهارت ابراز وجود شما پایین است. برای تقویت این مهارت می‌بایست:

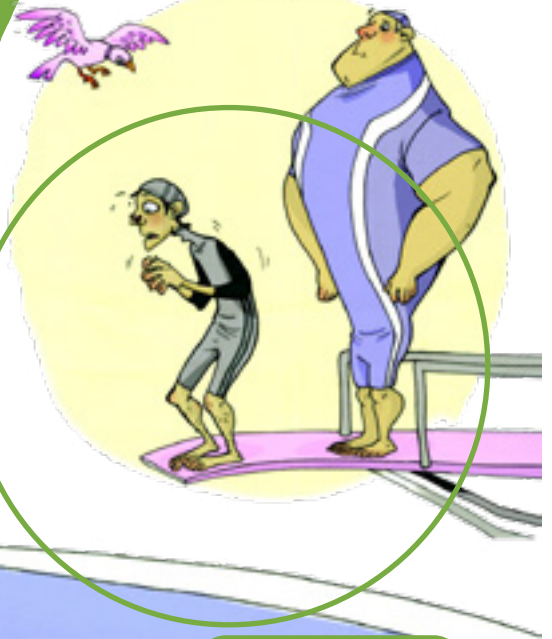
- بالحن استوار و قاطعانه سخن بگویید.
- «نه گفتن» را بیاموزید و هماهنگی تحت هر شرایطی با همه اطرافیان را نشانه ادب ندانید.
- با «من» شروع و خود را ابراز کنید. مثلاً بگویید «به نظر من...»، «برداشت من...».
- احترام آری! ولی ترس در بیان افکار و احساسات، هرگز!
- مخالفت خود را با حالتی آرام بیان کنید.
- یادتان نرود که گاهی ارتباط‌های غیر کلامی از سخن گفتن، تأثیر گذارتر هستند.
- شکست‌ها آموزگاران بزرگی هستند. درس‌های بعد از هر شکست را یادداشت کنید.



امتحانات داغ، نمره‌های داغ‌تر

اگر هر وقت نام امتحان را می‌شنوید، بگی‌نگی دلتان کمی آشوب می‌شود...

- توصیه بزرگ‌ترها یادتان نرود «بچه‌جون! از اول سال، درس بخون!»!
- حق انتخاب با شماست؛ «سختی درس خواندن همراه با لذت نمره خوب» یا «لذت درس نخواندن همراه با سختی نمره بد».
- حتماً از مهارت «مسئله‌گشایی» و شیوه‌های کارآمد مطالعه استفاده کنید.
- قبل و در هنگام امتحان نگویید: «معلم درباره من چه فکر خواهد کرد؟»، «وقتم رو به اتمام است»، «دیگران بهتر از من جواب می‌دهند». بلکه بگویید «تلاش خودم را با آرامش خواهم کرد».



شما هم مضطربید؟!

اگر سایه اضطراب بر سر زندگی‌تان سنگینی می‌کند، بخوانید:

- باور بفرمایید بیشتر منابع اضطراب‌زای زندگی ما بسیار کمتر از آن‌که نشان می‌دهند، تهدیدآمیزند، درست مثل وقتی که یک گول ترسناک بادکنکی را از راه دور ببینید!
- ما اضطراب داریم چون هنوز با کار یا تکلیفمان روبه‌رو نشده‌ایم. مواجهه، بهترین راه کاستن از حساسیت نسبت به افراد، مکان‌ها و تکالیف چالش‌برانگیز است.
- انرژی خود را صرف کسب مهارت‌ها کنید و از مشکلات پلی به سوی آموختن تجربه‌های تازه بزنید.
- در هنگام اضطراب، اول ارزیابی‌های خود را وارسی کنید؛ شاید موقعیت پیش‌رو به اندازه‌ای که فکر می‌کنید دشوار نیست.
- در خودتان تأمل کنید. گاهی برخی روحيات شما بای این اضطراب افراطی را به زندگی‌تان باز کرده است.



نویسنده شو



خوب و دقیق به عکس‌ها نگاه کن و بعد تلاش کن برای هر کدامش چند جمله بنویسی.
مطمئن باش نویسنده‌گی از همین گام‌های کوچک شروع می‌شود.



Four horizontal dotted lines for writing.



Four horizontal dotted lines for writing.



Four horizontal dotted lines for writing.



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....



وقت طلاست

می‌دهد. برای این آدم‌ها ارزش وقت فقط در ضرب‌المثل‌ها طلاست نه در زندگی روزمره. گروه دوم کسانی هستند که اعتقاد دارند با وقت می‌شود طلا به دست آورد، ولی با طلا نمی‌توان وقت خرید. آن‌ها نتیجه می‌گیرند که ارزش وقت بیش از طلاست.

چرا به وقتمان بی‌توجهیم؟

۱. **مجاورت دائم:** ماهی تا در آب است، ارزش آب را نمی‌داند؛ وقتی ارزش آب را درک می‌کند که از آب بیرونش کنند. انسان نیز تا وقتی به کمبود وقت دچار نشود، ارزش آن را درک نمی‌کند.
۲. **رایگان بودن:** ما آدم‌ها عموماً قدر امکاناتی را که برای آن زحمت نکشیده‌ایم یا پولی برای آن نپرداخته‌ایم، نمی‌دانیم. زمان نیز همین‌طور؛ غافل از این‌که اگر زمانی را که به رایگان به دست آورده‌ایم رایگان هم از دست بدهیم، چه خسارتی را باید تحمل کنیم. بهتر است بعد از این شما به ساعت خود با دید کنتروری نگاه کنید که گذشت عمرتان را نشان می‌دهد.
۳. **نبودن آموزش:** از کسی که تابه‌حال برای استفاده

از قدیم گفته‌اند که «وقت طلاست». در زبان‌های دیگر هم از این جور مثل‌ها وجود دارد. ما اما این سؤال را از شما می‌پرسیم که آیا وقت برای همه ما طلاست؟! اگر وقت واقعاً برای همه ما طلا بود با آن چه می‌کردیم؟ آیا باز هم هر روز ساعت‌های زیادی از آن را دور می‌ریختیم؟ اگر روزی شخصی ساعت شما را ببرد، حتماً آن را از او خواهید گرفت ولی هرگز او را با لبخند بدرقه نمی‌کنید و از او هم دعوت نمی‌کنید که باز هم بیاید! حالا اگر فردی یک ساعت از وقت شما را تلف کند با او چه می‌کنید؟ آیا با او هم برخورد خشن می‌کنید یا به او لبخند می‌زنید؟ و این در حالی است که ساعت را می‌شود خرید ولی عمرتان را هرگز.

آدم‌ها دو دسته‌اند

درباره برخورد با مسئله وقت افراد در دو گروه قرار می‌گیرند؛ گروه اول کسانی هستند که برایشان زمان، اهمیت چندانی ندارد و بسیار دیر می‌گذرد و حتی گاهی کش‌دار می‌شود. این گذر آهسته عذابشان

از زمان آموزش ندیده است، نمی‌توانیم توقع چندانی داشته باشیم که وقتش را هدر ندهد. درست مثل کسی که دانه الماسی را پیدا کرده ولی نمی‌داند که چیست و چقدر قیمت دارد.

مگر این زمان چه ویژگی‌هایی دارد؟

الف) ثروتی نامرئی است: بیشتر مردم به چیزهایی مثل زمین، خانه، مغازه و ماشین ثروت می‌گویند چون قابل لمس کردن و دیدنی است، اما در تجارت، «اعتبار» بهتر از «نقدینگی» (پول) است (فردی را در نظر بگیرید که با یک تماس تلفنی ساده می‌تواند از چند جای متفاوت کلی جنس مختلف بگیرد یا کلی کار راه بیندازد بدون این که اول پولی پرداخت کند. به چنین آدم بانفوذ و باعرضه‌ای می‌گویند فلانی اعتبار دارد.) زمان هم برای ما یعنی عمر ما یعنی اعتبار ما برای حضور در این دنیا، اعتبار و فرصت ما برای کار و تلاش، موفقیت، عبادت و... و بالأخره کسب لذت و خوشبختی از زندگی.

اجازه بدهید برای روشن شدن مطلب چند مورد استفاده از پول را با استفاده از زمان مقایسه کنیم:

۱. تا پول ندهیم کالا نمی‌خریم ولی توجه نداریم اگر زمانی برای انجام کار در نظر نگیریم، آن کار انجام نمی‌شود و در هر حال به ما خسارت وارد می‌شود.
 ۲. برای خرید، هم پول لازم دارید و هم وقت، اگر به هر دلیلی از خرید منصرف شدید پولتان دست‌نخورده باقی می‌ماند ولی وقتتان چطور؟
 ۳. اگر در موقع خرید، پول اضافه آوردید قابل ذخیره کردن است ولی وقتتان چطور؟ آیا می‌توانید آن را پس‌انداز کنید تا جایی که فقط یک دقیقه وقت کم دارید از آن استفاده کنید؟
 ۴. اگر در موقع خرید، پول کم آوردید می‌توانید نسیه بگیرید، چک بدهید یا... اما اگر وقت کم آوردید می‌توانید از کسی وقت قرض کنید؟
- این نکته مهم را هیچ‌وقت از یاد نبرید: وقت؛ یک منبع غیرقابل تکثیر، تولید و تبدیل است. نه می‌توان آن را قرض داد و نمی‌توان آن را قرض گرفت و فقط باید از آن استفاده کرد.

ب) به تساوی تقسیم شده است: زمان، تنها دارایی انسان است که تمام افراد در هر کجای دنیا با هر

سن و شغل و درآمد به تساوی از آن برخوردارند؛ یعنی این‌طور نیست که یک ساعت وقت فلان دانشمند دنیا ۸۰ دقیقه باشد و وقت فلان آدم معمولی ۴۵ دقیقه. یک ساعت برای همه افراد دنیا ۶۰ دقیقه است، اما کسانی هستند که از همین زمان مساوی بیش‌ترین استفاده را می‌برند.

برای جلسه امتحان، مهم نیست که شما چقدر خوانده‌اید یا چند شب خوابیده‌اید، بلکه مهم آن است که چقدر یاد گرفته‌اید. در زندگی هم همان‌طور است یعنی موفقیت همیشه با سختی بیشتر به دست نمی‌آید، بلکه با بازده بیشتر به دست می‌آید. حتماً شما هم خوانده‌اید که ساعت کار مفید روزانه در کشورهای پیشرفته اقتصادی بالاست و مثلاً ژاپنی‌ها در هفته بین ۴۹ تا ۶۰ ساعت کار مفید دارند در حالی که این عدد برای کشورهای ضعیف اقتصادی بین ۶ تا ۹ ساعت است. نکته مهم: برای برخی‌ها یک روز فقط یک روز است. برای بعضی یک روز ۲۴ ساعت، برای عده‌ای یک روز ۱۴۴۰ دقیقه و برای گروهی خاص یک روز ۸۶۴۰۰ ثانیه است.

ج) ما به آن ارزش می‌دهیم: برای گروهی وقت مساوی طلا و برای بعضی بالاتر از طلا و برای دسته‌ای پایین‌تر از طلاست. ارزش زمان ما به مقدار ارزش کاری بستگی دارد که در زمان معینی انجام می‌دهیم؛ یعنی هرچه کار مهم‌تری را در زمان کمتری انجام دهیم، ارزش زمان یا ارزش عمر خود را بالا برده‌ایم. فرض کنید قیمت یک کیلو آهن ده هزار تومان باشد اگر آن را تبدیل به بیل کنیم، به ده هزار تومان اولیه ارزش افزوده‌ای به اندازه صد هزار تومان داده‌ایم. اگر با آن پیچ بسازیم، ده هزار تومان تبدیل می‌شود به ۵۰۰ هزار تومان، اگر هنر ساختن سوزن را بدانیم همان یک کیلو آهن را تبدیل کرده‌ایم به یک میلیون تومان، ولی سازنده ساعت از همان مقدار آهن قطعاتی به ارزش چند صد میلیون تومان درست می‌کند. حالا تصور کنید همان یک کیلو آهن، دست انسان تنبل و بی‌کاری باشد. به نظر شما چه اتفاقی برای آن خواهد افتاد؟

پرسش: در نظر شما ارزش وقت چقدر است؟

برای عمرتان چه برنامه‌ای دارید؟

* منبع: کتاب ثروت نامرئی، نویسنده امیرحسین مظاهری سیف

زمان خوار از زمین خوار بدتر است

به همراه مشخصات کارها، آدمها و جاهایی که زمان می‌خورند.

چرا زمان خوار از زمین خوار بدتر است؟

زمین را می‌شود از زمین‌خوار پس گرفت اما زمان‌خوار خودش هم بخواهد دیگر نمی‌تواند زمان را به شما برگرداند.

زمین‌خواری جرم محسوب می‌شود و می‌توان زمین‌خوار را تحت پیگرد قانونی قرار داد، اما کسی به شکایت از زمان‌خوارها توجهی نمی‌کند.

زمین‌خواری را می‌توان فوری تشخیص داد و جلوگیری را گرفت، اما زمان‌خوار جوری زمان می‌خورد که آب از آب تکان نمی‌خورد.

زمین‌خوار منابع طبیعی و ملی را تصرف می‌کند، اما مستقیماً عمر و زندگی هیچ‌کس را تباه نمی‌کند ولی زمان‌خوار این کار را می‌کند.

زمین‌خواری کاری نیست که همه سراغش بروند و فقط عده خاصی این کار را می‌کنند، اما زمان‌خواری از هر کسی برمی‌آید و نمی‌توانید از هیچ‌کس آسوده‌خاطر باشید.

کسی از زمین‌خوار خوشش نمی‌آید و همه نفرینش می‌کنند، اما بعضی‌ها زمان‌خوارها را خیلی دوست دارند و برایشان دست‌وپا می‌شکنند!

زمین را می‌شود حصار کشید، می‌شود با تابلو و هشدار و اعلامیه و بخشنامه، محدوده ممنوعه را مشخص کرد اما زمان...

باید همیشه خودتان نگهبان زمانتان باشید و حواستان جمع باشد که در هر لحظه ممکن است زمان شما از سوی یک زمان‌خوار بزرگ و کهنه‌کار بلعیده شود!

کارهای زمان خوار

برای این که دچار این کارها نشوید باید اولویت‌بندی داشته باشید؛ یعنی مشخص کنید که چه کارهایی ضروری‌تر و در زندگی شما مؤثرتر هستند؛ به‌ویژه کارهایی که فقط خودتان از عهده‌اش برمی‌آید، پس تا وقتی که این کارها را انجام نداده‌اید سراغ کارهای دیگر نروید.

زمان‌خوارترین کارها، کارهایی هستند که نه‌تنها

خودشان وقت شما را می‌گیرند و فایده‌ای ندارند بلکه مجبور می‌شوید برای جبران آن‌ها هزاران کار دیگر هم انجام دهید.

همین‌طور کارهایی را که پیش از اندازه‌ای که ارزش دارند، زمان می‌خورند مثلاً یک بازی رایانه‌ای ممکن است فایده‌هایی هم داشته باشد، اما معلوم نیست ارزش آن به‌اندازه وقتی باشد که به پیش می‌گذارید. البته یک کار زمان‌خوار دیگر هم هست که اصلاً کار نیست و آن بی‌کاری است. کارهایتان را فهرست کنید و زود از مهم‌ترین کار شروع کنید به انجام دادنشان. بی‌کار نمانید!

آدم‌های زمان خوار

بعضی آدم‌ها اشتباهی زیادی نسبت به زمان دارند؛ البته زمان دیگران. با کوچک‌ترین بهانه وارد زندگی و کار بقیه می‌شوند و آن‌ها را به خود مشغول می‌کنند. آن‌ها همیشه سر موقع می‌رسند یعنی همان وقتی که نباید برسند؛ وقتی که برنامه‌ریزی کرده‌اید و می‌خواهید از وقتتان بهترین استفاده را بکنید از راه می‌رسند و زمان شما را به دندان می‌گیرند؛ البته حساب کسانی که به کمک شما نیاز دارند یا پدر و مادر فرق می‌کند، اما نسبت به بقیه وقتی مشغول کار هستید، همه را زمان‌خوارهای بالقوه فرض کنید و اجازه ندهید سر صحبت را باز کنند.

با قاطعیت و سرسختی در رعایت نظم و زمان‌بندی‌تان، به دیگران نشان دهید که جز در وقت مناسب، چیزی از وقت گران‌بهای شما به آن‌ها نمی‌رسد. بگذارید دیگران به نظم شما عادت کنند نه شما به بی‌نظمی دیگران! وقتی با نگهداری زمان خود به موفقیتی برسید همان کسانی که بدشان نمی‌آمد زمان شما را نوش جان کنند، تحسینتان خواهند کرد.

جاهای زمان خوار

شاید باور نکنید اما حتی مکان‌ها زمان می‌خورند. این نشان می‌دهد که زمان چه قدر لذیذ و خوش‌خوراک

باعث اتلاف وقت می‌شود، پرهیز داده است و هر چیزی را هم که لغو و باطل است یا هر کاری را که افراط و تفریط است، ممنوع شمرده؛ چرا که موجب نابودی عالی‌ترین سرمایه آدمی یعنی عمر او خواهد شد. خداوند در تعریف انسان با ایمان می‌فرماید «و الذین هم عن اللغو معرضون؛ مؤمنان از کارهای بیهوده روی گردان هستند».^۱ نیز در چندین آیه، خسارت و آه و افسوس کسانی را که به «وقت» اهمیت ندادند، در قیامت متذکر شده و می‌فرماید «و خسر هنا لک المبتطلون؛ در قیامت اهل باطل می‌بینند که سرمایه عمرشان بر باد رفته است!»^۲ و در جایی دیگر می‌فرماید «ان تقول نفس یا حسرتی علی ما فرطت فی جنب الله؛ باید ترسید از آن روزی (قیامت) که انسان بیهوده‌گرا بگوید افسوس بر من از افراط کاری و کوتاهی‌هایی که در راه اطاعت خدا کردم».^۳



است! مکان‌های زمان‌خوار، جاهایی هستند که وقت شما در آن‌ها بیش از جاهای دیگر هدر می‌رود و هیچ‌جوری نمی‌توانید استفاده‌ای از آن ببرید؛ البته این که آدم وقتش هدر برود یا نه خیلی به خود آدم بستگی دارد. می‌تواند کتابی همراه داشته باشد و مطالعه کند، می‌تواند با دیگران گفت‌وگو کند و از دانش و تجربه‌شان استفاده کند یا کارهای دیگر، اما به هر حال جاهایی هست که هیچ‌جوری نمی‌توان کار مفیدی در آن انجام داد. مراقب باشید گرفتار چنین جاهایی نشوید. حداقل با پای خودتان به چنین جاهایی نروید. از قبل درباره جایی که قصد دارید بروید بیندیشید و برای احتمال‌های مختلف و امکان هدر رفتن وقتتان آماده باشید. اگر لازم است به وسایل لازم مجهز شوید. اگر از قدرت تمرکز بالایی برخوردار باشید می‌توانید در بدترین شرایط مکانی هم توی ذهن خود معادله ریاضی حل کنید یا درس‌هایتان را مرور کنید.

آیا اشیاء هم‌زمان می‌خورند؟

جواب این سؤال را خودتان پیدا کنید. به وسایل خود نگاه کنید. آیا بهشان می‌آید که زمان‌خوار باشند؟ بعضی از وسایل ممکن است به‌خاطر فرسودگی، سرعت شما را کند کنند و زمانتان را بخورند، اما بعضی وسایل هستند که انگار ساخته شده‌اند برای زمان‌خواری! امروزه اطراف ما پر است از این جور وسایل، می‌بینید؟ برای رهایی از این زمان‌خوارها باید قدرت نه گفتن به خودتان را افزایش بدهید. این اشیاء با قیافه‌ای حق‌به‌جانب و شبیه حیوان گرسنه‌ای که مدت‌هاست چیزی نخورده به شما نگاه می‌کنند. آن‌ها با زبان بی‌زبانی از شما خواهش می‌کنند فقط چند لحظه‌ای روشنشان کنید. آن‌ها منتظرند تا بی‌ارادگی شما را ببینند تا اولین گاز را بزنند.

امان از بیهوده‌گرایی!

در کتاب زندگی یعنی قرآن، آدم‌ها را از هر آنچه

پی‌نوشت‌ها

۱. مؤمنون، آیه ۳.
۲. غافر، آیه ۷۸.
۳. زمر، آیه ۵۶.

الایغ فہیم

یک فنجان تأمل!

لیوان ہایتان را زمین بگذارید

زیر پایت را ہم بین!

کشاورزی در مزرعہ اش در آفریقا بہ خوبی و خوشی ہمراہ با ہمسر و فرزندانش زندگی می کرد. روزی شنید کہ در بخشی دیگر از این قارہ، معادن الماس کشف شدہ و ہر کہ بہ آنجا رفتہ، با کشف الماس بہ ثروتی افسانہ ای دست یافتہ است. او کہ از شنیدن این خیر ہیجان زدہ شدہ بود، تصمیم گرفت برای کشف معدنی از الماس بہ آنجا برود؛ بنابراین، مزرعہ اش را فروخت و عازم سفر شد. او دہ سال آفریقا را زیر پا گذاشت و عاقبت بہ دلیل بی پولی، تنہایی و یأس و نومیدی خود را در اقیانوس غرق کرد.

اما یک روز آن کشاورزی کہ مزرعہ را خریدہ بود، در کنار رودخانہ ای کہ از وسط مزرعہ می گذشت، چشمش بہ تکہ سنگی افتاد کہ درخشش عجیبی داشت. او سنگ را برداشت و بہ نزد جواہر سازی برد. مرد جواہر ساز با دیدن سنگ گفت کہ آن سنگ، الماس است و نمی توان بر آن قیمتی نہاد. کشاورز بہ مزرعہ خود برگشت و متوجہ شد سرتاسر آنجا پر از سنگ های الماس است! بی چارہ کشاورز قبلی! او حتی حاضر نشد زیر پای خود را نگاہ کند.

تأمل:

این قدر با حسرت بہ دیگران، دارایی ہایشان و حتی موفقیت هایی کہ بہ دست آورده اند، نگاہ نکنید. شما ہم اگر بہ خودتان، قدرت شگفتی کہ دارید و استعداد هایی کہ هنوز کشف نکرده اید، نگاہ کنید و اگر خودتان را کشف کنید، بہ چیزی گران قدرتر از الماس رسیدہ اید.

معلم در آغاز کلاس درس، لیوان پر از آبی را در دست گرفت و بہ دانش آموزان نشان داد. بعد از آن ہا پرسید «بہ نظر شما وزن این لیوان چہ قدر است؟» شاگردان جواب دادند «۵۰ گرم، ۱۰۰ گرم، شاید ہم ۱۵۰ گرم». معلم گفت «البتہ بدون وزن کردن، نمی دانم دقیقاً وزن این لیوان چہ قدر است». اما سؤال من این است «اگر من این لیوان آب را چند دقیقہ همان طور نگہ دارم، چہ اتفاقی خواہد افتاد؟»

بچہ ہا گفتند «هیچ اتفاقی نمی افتد». استاد پرسید «خب، اگر یک ساعت ہمین طور نگہ دارم، چہ اتفاقی می افتد؟» یکی از دانش آموزان گفت «دستتان کم کم درد می گیرد». استاد گفت «حق با توست. حالا اگر یک روز تمام آن را نگہ دارم چہ؟» یکی دیگر از شاگردان گفت «دستتان بی حس می شود. عضلاتتان بہ شدت تحت فشار قرار می گیرند و مطمئناً کارتان بہ بیمارستان خواہد کشید».

ہمہ شاگردان خندیدند. معلم گفت «خیلی خوب است، ولی آیا در این مدت وزن لیوان تغییر کردہ است؟» شاگردان جواب دادند «نہ!». معلم پرسید «من چہ باید بکنم؟» شاگردان گیج شدند. معلم اما پاسخ سادہ ای داشت: «کافی است لیوان را زمین بگذارید».

تأمل:

حکایت بسیاری از مشکلات زندگی ہم مثل ہمین است. اگر آن ہا را چند دقیقہ در ذہنتان نگہ دارید، اشکالی ندارد. اگر مدت طولانی تری بہ آن ہا فکر کنید، بہ درد خواہند آمد. اگر بیش تر از آن نگہشان دارید، شما را فلج می کنند و دیگر قادر بہ انجام کاری نخواہید بود. فکر کردن بہ مشکلات زندگی مهم است، اما مهم تر آن است کہ در پایان ہر روز و پیش از خواب، آن ہا را زمین بگذارید تا ہر روز صبح سرحال و قوی بیدار شوید و از عہدہ ہر مسئلہ و چالشی کہ برایتان پیش آمدہ، بر آید!

الاغ فہم!

پایش بالا می آمد، سعی می کرد روی خاک ها بایستد! روستایی ها همین طور به زنده به گور کردن الاغ بیچاره ادامه دادند و الاغ هم همین طور به بالا آمدن ادامه داد تا این که به لبه چاه رسید و در حیرت کشاورز و روستائیان از چاه بیرون آمد!

تأمل!

باور کنید خیلی وقت ها اسم الاغ بد دررفته!
همین جاندار بدنام و نشان (!) یک وقت هایی کارهایی می کند که ما آدم های به ظاهر عاقل را غافلگیر و شرمند می کند!
حتما برای تک تک ما مشکلاتی در جریان زندگی مان پیش آمده و باز هم پیش خواهد آمد، اما گاهی وقت ها، بعضی مشکلات آن قدر بزرگ هستند که ما را تقریبا ناامید می کنند.
مشکلات مانند تلی از خاک بر سر ما می ریزند و ما همواره دو انتخاب داریم: اول این که اجازه بدهیم مشکلات، ما را زنده به گور کنند و دوم این که از مشکلات سکوی بسازیم برای صعود!

کشاورزی فقیر، الاغی پیر داشت که تا می توانست از این الاغ بینوا کار می کشید.

یک روز که کشاورز و الاغش راهی مزرعه بودند، الاغ بخت برگشته به صورت کاملا اتفاقی و خودجوش، به درون یک چاه بدون آب افتاد!

کشاورز هر چه سعی کرد نتوانست الاغ را از درون چاه بیرون بکشد! پس برای این که حیوان بیچاره زیاد زجر نکشد، اهالی روستا را خبر کرد تا چاه را با خاک پر کنند تا الاغ بی نوا زودتر بمیرد و مرگ تدریجی او باعث عذابش نشود!

مردم جمع شدند و با بیل و سطل و هر چیزی که دم دستشان بود، روی سر الاغ بخت برگشته خاک می ریختند، اما الاغ هر بار خاک های روی بدنش را می تکاند و زیر پایش می ریخت و وقتی خاک زیر



آب که از سر گذشت چه یک وجب، چه صد وجب

حالا چه واقعی و چه خیالی) عمل نادرستی از او سر بزنند، سزاوار توبیخ نیست! این ضرب‌المثل، بیش‌تر ناامیدی، بی‌خیالی و مسئولیت‌ناپذیری را در خود دارد.

اشکال کار کجاست؟

به نظر شما اشکال کار کجاست؟ برای رسیدن به پاسخ، اول باید به این سؤال جواب بدهیم که آیا ما واقعا حدی داریم که در آن وقت، «آب از سر بگذرد»؟ یعنی ممکن است برای کسی وضعیتی پیش بیاید که دیگر هیچ راهی نداشته باشد؟ پاسخ منفی است؛ چراکه ممکن است فردی در شرایطی خاص همه راه‌ها را بسته ببیند، اما ممکن است افراد دیگری که او را در این وضع می‌بینند، بتوانند راه‌هایی را برای رهایی از این وضعیت پیشنهاد بدهند. دوم این که به فرض که آب از سر بگذرد، باز هیچ دلیلی ندارد که انسان هر کاری که دلش می‌خواهد انجام بدهد. انسان به عقل و منطقش شناخته می‌شود و به قول معروف «اگر راهی نیابد، راهی می‌سازد». به عبارت بهتر، ضرب‌المثل ما این‌طور می‌شود که «آب که از سر بگذرد، خیلی کارها می‌شود کرد!» سوم هم این که اصولا یک وجب با صد وجب خیلی فرق دارد؛ آیا واقعا نجات کسی که وسط اقیانوس بیفتد با نجات کسی که در قسمت کم‌عمق استخر، فرقی ندارد؟!

می‌خواهیم درباره «ضرب‌المثل‌های اشتباهی» حرف بزنیم؛ همان‌ها که اگرچه خیلی هم مشهور هستند و همه‌گیر، اما نادرست‌اند. فقط کافی است کمی در معنای آن‌ها دقت کنیم تا بفهمیم چه جاهای زیادی هم اشتباهی از آب درمی‌آیند! از این به بعد، همین‌طور هر ضرب‌المثلی را که شنیدید، نپذیرید چراکه ممکن است از همین ضرب‌المثل‌های اشتباهی باشد، اما ضرب‌المثل معروف این شماره: «آب که از سر گذشت چه یک وجب، چه صد وجب»

محل استفاده!

این ضرب‌المثل که به شکل‌های «آب که از سر گذشت چه یک میل چه صد میل» و «آب که از سر گذشت چه یک گز چه صد گز» هم گفته می‌شود، برای زمانی است که کار خراب شده و دیگر بدتر از آن نمی‌شود و یا اگر هم بشود اهمیتی ندارد؛ (آدمی را تصور کن که شنا بلد نیست حالا او را در یک استخر بیندازی یا یک اقیانوس، برایش فرقی نمی‌کند!) به عبارت دیگر، مثل این است که زجرها و سختی‌ها تا یک حدی قابل تحمل و چاره‌سازی است، اما از آن حد به بعد که فشارها زیاد می‌شود و «آب از سر می‌گذرد» دیگر حدود مرز از انسان برداشته می‌شود و اگر به خاطر این فشارها



خدا حرف دیگری می‌زند

کتاب خدا برای ما حدی را مشخص نکرده که بعد از آن، دیگر محدودیتی نداشته باشیم. در قرآن، پیوسته بر اختیار انسان‌ها تأکید شده است و این که نمی‌شود و نباید نتیجه و مسئولیت کارهایمان را بر گردن دیگران بیندازیم. دین اسلام به ما آموخته که کار، هر چه قدر هم که سخت شود، باز هم امیدی هست. یکی از آیاتی که مخالف این ضرب‌المثل مشهور است آیه ۵۳ سوره زمر است؛ «بگو ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند ناامید نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.»^۱ این آیه می‌گوید که هیچ وقت نباید ناامید شد؛ چرا که خداوند می‌تواند همه گناهان را ببخشد و حتی تا قبل از فرارسیدن زمان مرگ هم توبه انسان‌ها پذیرفته می‌شود. برادران حضرت یوسف (ع) هم گناه بزرگی انجام دادند و برادرشان را داخل چاه انداختند و به پدرشان دروغ گفتند اما با این همه، آب از سرشان نگذشت و موفق به توبه شدند. آیه‌های پنجم و ششم سوره انشراح^۲ هم نشان می‌دهد که بعد از سختی‌ها، باید منتظر راحتی‌ها بود.

آبی که از سر گذشت... و دوباره برگشت!

اگر به تاریخ هم نگاهی بیندازیم، موارد بسیاری می‌بینیم که ظاهراً «کفگیر به ته‌دیگ رسید» و «آب از سر گذشت» اما آنچه انتظار می‌رفت، نشد. همین دوروبر خودمان هم آدم‌هایی هستند که شکست‌های سخت و سنگینی خوردند اما دوباره و حتی چندباره، روی پای خودشان ایستادند و ادامه دادند و این ضرب‌المثل را شرمنده کردند! کسانی هم هستند که بیماری‌های سخت و به‌ظاهر درمان‌ناپذیری گرفتند اما به‌جای این که تمام امیدشان را با این ضرب‌المثل از دست بدهند، مقاومت کردند و پیروز شدند.

یک نمونه از داستان‌هایی که نشان می‌دهد نباید از رحمت خدا ناامید شد و با این ضرب‌المثل‌ها کارها را توجیه کرد، داستان کسی است به نام «حمیدبن قحطبه» که به دستور هارون‌الرشید، در یک شب چهارصد نفر از شیعیان را که همه سید بودند، کشت و جنازه‌هایشان را داخل چاهی انداخت... وقتی این کار را انجام داد با این توجیه که «آب که از سر ما گذشت» و وقتی «آب که از سر گذشت چه یک وجب و چه صد وجب» نماز و روزه‌اش را ترک کرد و وسط ماه رمضان غذا می‌خورد. کسی خبر آن کارها و این

ناامیدی‌اش را به یکی از امامان گفت و امام (ع) در جواب فرمودند: گناه یأس و ناامیدی از درگاه خدا از گناه قتل چهارصد سید بی‌گناه هم بیش‌تر است. یکی از استادان خوش‌نویسی ایران هم کسی بود که تابلوهای معروفش قیمت چند میلیونی داشت، اما تصادف می‌کند و سمت راست بدنش و از جمله دستی که تابلو می‌نوشت فلج شد، اما استاد خوش‌نویس ناامید نشد و بعد از سه سال تلاش، بالأخره توانست با دست چپش به زیبایی دست راستش بنویسد و دوباره تابلوهای ارزشمند خلق کند. حالا اگر این استاد با فلج شدن دست راستش، طبق این ضرب‌المثل رفتار می‌کرد چه چیزی جز تنهایی و ضربه روحی و روانی نصیبش می‌شد؟

و ضرب‌المثل‌های آن طرفی

نه تنها عقل سلیم قبول می‌کند که بین یک وجب و صد وجب «از زمین تا آسمان فرق است» که حتی در خود ضرب‌المثل‌های فارسی هم مواردی هست که این ضرب‌المثل را رد می‌کند. اگر کسی این قدر ناامید شد که پیش خودش می‌گوید «آب که از سر من یکی گذشته و آب هم که از سر گذشت چه یک وجب و چه صد وجب» باید در پاسخ به او گفت: «نه داداش! یک وجب با صد وجب خیلی توفیر دارد»

«وضع رو از این که هست بدتر نکن!»

«به خاطر یک دستمال، قیصریه رو به آتش نکش!»

«جلو ضرر را هر وقت بگیری منفعت»

«آب دریا را اگر نتوان کشید، هم به قدر تشنگی باید چشید».

این قدر یک گوشه نشین و ناامید نباش که «تا جان هست، امید هست».

«تا نفس هست آرزو باقی است».

«صدبار اگر توبه شکستی، باز آ»

«پایان شب سیه سپید است».

پی‌نوشت‌ها

۱. «قل یا عبادی الذین اسرفوا علی انفسهم لا تقنطوا من رحمه الله ان الله یغفر الذنوب جمیعاً».

۲. «فان مع العسر یسراً، ان مع العسر یسراً؛ به یقین با (هر) سختی آسانی است؛ (آری) مسلماً با (هر) سختی آسانی است».

این «جهاد تبیین» ک



به مسئله «تبیین» اهمیت بدهید. خیلی از حقایق هست که باید تبیین بشود. در قبال این حرکت گمراه کننده‌ای که از صد طرف به سمت ملت ایران سرازیر است و تأثیرگذاری بر افکار عمومی که یکی از هدف‌های بزرگ دشمنان ایران و اسلام و انقلاب اسلامی است و دچار ابهام نگه‌داشتن افکار و رها کردن اذهان مردم و به‌خصوص جوان‌ها [است] «حرکت تبیین» خنثی کننده این توطئه دشمن و این حرکت دشمن است. **هر کدام از شما به‌عنوان یک وظیفه، مثل یک چراغی، مثل یک نوری پیرامون خودتان را روشن کنید.**

(بیانات امام خامنه‌ای در ۵ مهر ۱۴۰۰)

بررسی واژه‌ها

«جهاد تبیین» از ترکیب دو واژه «جهاد» و «تبیین» درست شده است. در این ترکیب، جهاد به معنای تلاش جدی، همیشگی و پیوسته برای جلوگیری از نفوذ بیگانگان و مبارزه با هر دشمنی است که قصد و هدفش، خراب کردن و آلوده ساختن ذهن مردم و به‌ویژه جوانان و نوجوانان است.

واژه تبیین هم که به معنای روشنگری، بیان منطقی، مستدل و دور از هیاهو و جنجال است؛ مثل کاری که همه پیامبران الهی انجام می‌دادند؛ چون ما در جنگ با دشمنانی هستیم که با انواع ابزارها و رسانه‌ها دو هدف بزرگ را دنبال می‌کنند:

۱. قطع کردن زنجیره تواصی (قطع زنجیره توصیه به خیر و خوبی و امیدبخشی)

۲. وارونه نشان دادن واقعیت‌ها

اگر دشمن به مرزهای خاکی ما بتازد، با تیر و تفنگ و تانک به جنگش می‌شتابیم و اگر به مرزهای فکر و فرهنگمان حمله کند، با ابزار منطق و استدلال و روشنگری با او مبارزه می‌کنیم.

چرا جهاد تبیین مهم است؟

۱. تبیین حقیقت‌ها مهم‌ترین وظیفه انبیای الهی بوده است.
۲. ارزش‌ها و آرمان‌ها را زنده نگه خواهد داشت.
۳. فتنه‌ها و تباهی‌ها را نابود می‌کند.
۴. به حل مشکلات کشور یاری می‌رساند.
۵. از انحراف جوانان و نوجوانان جلوگیری می‌کند.

ه‌می‌گویند یعنی چه؟

شیوه هزار خنجر

شاید در مستندهای حیات وحش دیده‌اید که گاهی چند کفتار، شیری را محاصره می‌کنند و هر کدامشان با دندان‌های تیزی که دارند، به سلطان جنگل ضربه‌ای می‌زنند تا او را مجبور به فرار کنند. حتی دیده شده که برخی وقت‌ها کفتارها با این روش، شیر را کشته‌اند!

دشمنان کفتارصفت ایران هم سال‌هاست به این نتیجه رسیده‌اند که نه با جنگ نظامی، نه با جنگ عقیدتی و نه با جنگ اقتصادی نمی‌توانند کشور و انقلاب ما را سرنگون کنند؛ بنابراین از نقشه هزار خنجر بهره می‌برند و می‌گویند: هر کجا و با هر چیزی که شد، ضربه‌ای به این انقلاب می‌زنیم تا شاید یکی از این ضربات به قلبش بخورد و او را از کار بیندازد!

نقشه هزار خنجر چگونه اجرا می‌شود؟

خنجرهایی که دشمن برای ضربه زدن به قلب ایران از آن استفاده می‌کنند، چه کارهایی هستند؟ ما برخی از مهم‌ترین‌هایش را به شما معرفی می‌کنیم:

۱. پیشرفت‌های ایران را مخفی می‌کنند؛ در رسانه‌های دشمن هیچ‌وقت از اختراعات و اکتشافات جوانان کشورمان و پیروزی‌های آنان حرفی نمی‌زنند. هیچ‌وقت موفقیت‌های ایران را نمی‌گویند.

۲. پیشرفت کشورهای را که دشمن ایران در جهان و منطقه هستند، بزرگ جلوه می‌دهند؛ کشورهای مثل آمریکا، رژیم صهیونیستی، عربستان و...

۳. مشکلات و کمبودهای کشور را بزرگ‌نمایی می‌کنند؛ برای مثال، اتفاق یا حادثه‌ای معمولی مثل سیل در ایران را فاجعه می‌شمارند و دلیلش را بی‌عرضگی مسئولان می‌دانند، ولی همان اتفاق را حتی اگر چند برابر بزرگ‌تر در کشوری اروپایی بیفتد، اتفاقی طبیعی و معمولی نشان می‌دهند که ممکن است برای هر کشوری رخ بدهد.

۴. اگر حکومت ایران به سمت مبارزه با فساد رفت و

مثلاً چند نفر دزد و چند مسئول فاسد را دستگیر کرد، این دزدی و فساد را به همه مسئولان نسبت می‌دهند و می‌گویند «همه‌شان دزد و فاسدند!» (به چنین کاری می‌گویند سیاه‌نمایی)

۵. مردم را از بهتر شدن اوضاع ناامید می‌کنند و می‌گویند «اوضاع مملکت هیچ‌وقت درست نمی‌شود!»

۶. برای هر اعتراض ساده‌ای به دنبال شورش و به خیابان آمدن و به هم ریختن اوضاع هستند.

۷. از هر بهانه‌ای برای مسخره کردن روحانیت استفاده می‌کنند.

۸. به چهره‌های قهرمانان، پاکان و پهلوانان در عرصه سیاست و خدمت به کشور لجن می‌پاشند و نمی‌گذارند که آن‌ها به‌عنوان الگو و اسوه به جامعه معرفی شوند.

برای جهاد تبیین به چه چیزهایی نیاز داریم؟

- تقوا، توکل و اخلاص
- تحقیق و مشورت برای فهمیدن درست مطلب
- مطالعه همه‌جانبه در موضوعات مختلف و قوی کردن فکر و اندیشه خودمان
- بهره‌مندی از گفتارهای بزرگان انقلاب
- پرهیز از تعصب و تعلق بی‌جا
- پایبندی به قانون در همه حال
- استقامت و پایداری در مسیر
- استفاده از ابزار هنر برای بیان مطالب
- بهره‌گیری درست از عنصر احساس و عاطفه

چه موضوعاتی نیازمند تبیین هستند؟

- جنایت‌ها و خیانت‌های حکومت پهلوی
- پیشرفت‌ها و موفقیت‌های انقلاب اسلامی
- فرهنگ و سبک زندگی اسلامی و ایرانی
- مقایسه استقلال ایران اسلامی با کشورهای وابسته منطقه
- دشمن‌شناسی و به‌ویژه شناساندن نقشه‌های آمریکا



یک کلاغ چهل کلاغ

چطور یک کلاغ، چهل کلاغ می‌شود؟! داستان از این قرار است که کلاغی می‌بیند بچه کلاغی در حال افتادن از لانه‌اش است. شتابان به نزد کلاغی دیگر می‌رود تا با او به کمک بچه کلاغ بیایند. کلاغ اولی به کلاغ دومی می‌گوید: «خودم دیدم که بچه کلاغی از لانه‌اش روی زمین افتاد؛ برای بلند کردنش، باید خیلی‌ها بیایند».

کلاغ دومی پرواز می‌کند و به کلاغ سومی می‌رسد و می‌گوید: «بچه کلاغی از لانه‌اش روی زمین افتاد و احتمالاً نوکش شکسته است و...»

کلاغ سومی به کلاغ بعدی می‌گوید: «بچه کلاغی از لانه‌اش افتاده روی زمین و نوکش شکسته و احتمالاً بالش هم صدمه خورده و...»

همین‌طور ماجرا نقل می‌شود تا می‌رسد به چهلمین کلاغ؛ آنچه کلاغ چهلم می‌شنود، این است که: «متأسفانه بچه کلاغی از لانه‌اش افتاد روی زمین و درحالی که نوک و بالش شکسته بود و از بدنش کلی خون رفته بود؛ گربه‌ای آمد و او را برد! بچه کلاغ هم مُرد. باید برویم به مادر و پدرش تسلیت بگوییم!»

خلاصه همه کلاغ‌ها با ذهنیت‌ها و تصورهای مختلف به سمت لانه بچه کلاغ می‌روند و در کمال تعجب می‌بینند که بچه کلاغ داخل باغچه افتاده و با رسیدن مادرش، در حال بیرون آمدن از لای بوت‌هاست!

آن‌ها به چه چیزی دقت نکردند؟! •

تا حالا برایتان پیش آمده که مطلبی را شنیده باشید و بعد برای دوستان تعریفش کنید و بعدها متوجه شوید که کلاً آن مطلب آن‌طور که شما شنیده بودید، نبوده است؟! بعد لابد با خود گفته‌اید این هم یک «شایعه» دیگر!

شایعه در تعریف ساده‌اش یعنی بیان مسائل بی‌پایه و اساس و سپس انتشار آن‌ها. این کار به‌ویژه وقتی که حرف از حریم خصوصی دیگران در میان باشد، اهمیت و خطر بیشتری پیدا می‌کند. امروزه شبکه‌های اجتماعی به انتشار شایعات و اخبار دروغین، سرعت داده‌اند و تقریباً محال است شما کاربر یکی از شبکه‌های اجتماعی باشید و در طول روز با اطلاعات نادرست و دروغ روبه‌رو نشوید و حتی ممکن است به‌طور ناخواسته باعث پخش این شایعات در شبکه‌های اجتماعی بشوید. بعد از این، وقتی می‌خواهید در چند ثانیه خبر یا مطلبی را که از درست بودن آن اطمینان ندارید، باز نشر بدهید، اول فکر کنید که با انتشار شایعه ممکن است چه خطرهایی بسازید و چه آسیب‌هایی به خود یا جامعه بزنید.

یک کلاغ، چطور چهل کلاغ می‌شود؟

یک کلاغ، چهل کلاغ، یکی از ضرب‌المثل‌های مشهور ایرانی درباره شایعه است. معمولاً هم کسی ریشه این ضرب‌المثل را نمی‌داند و این که



۱۱ هزار نفر انسان و یک الاغ

سواد رسانه‌ای و چند نکته مهم

که برای درک ریاضی باید مفاهیم اصلی ریاضی مثل جمع و تفریق و تقسیم و ضرب را یاد گرفت، برای درک درست و دقیق رسانه‌ها هم باید باسواد شد و فن‌هایشان را شناخت.

پژوهشگران برای توضیح ساده سواد رسانه آن را به رژیم غذایی تشبیه کرده‌اند و می‌گویند همان‌طور که فرد دارای رژیم غذایی، همیشه حواسش جمع است که چه موادی برای او مناسب هستند و باید مصرف کند و چه موادی زیان دارد و نباید سراغ آن‌ها برود، سواد رسانه‌ای هم می‌تواند به ما بیاموزد که سراغ کدام رسانه‌ها برویم و از کدامشان دوری کنیم؛ یعنی با سواد رسانه‌ای می‌توانیم از حالت انفعالی و مصرفی خارج شویم و به حالت انتخاب‌گر، فعال و هوشمند برسیم. در واقع، با استفاده از مهارت‌هایی که در این علم می‌آموزیم، می‌توانیم انواع رسانه‌ها و تولیداتشان را از همدیگر تفکیک و شناسایی کنیم و به قدرتی برسیم که ما رسانه‌های اطرافمان را کنترل کنیم نه این‌که اجازه بدهیم آن‌ها مغز و فکر ما را در دست بگیرند و به پیش ببرند. در ادامه، با آوردن چند مثال و

دو سیاستمدار اروپایی در رستورانی با هم صحبت می‌کردند. پیش خدمت که با هر دوی آن‌ها آشنا بود و این دو مشتری قدیمی را می‌شناخت، از آن‌ها پرسید: درباره چه چیزی بحث می‌کنید؟ یکی از آن دو گفت: ما داشتیم برای کشتن ۱۱ هزار نفر انسان و یک الاغ برنامه‌ریزی می‌کردیم! پیش خدمت پرسید: چرا یک الاغ؟! سپس سیاستمدار اروپایی رو به هم‌کارش کرد و گفت: ببین! نگفتم با این روش هیچ کس به ۱۱ هزار نفر انسان اهمیتی نمی‌دهد!

نکته آموزشی: خیلی از مسائل جزئی و کم‌اهمیت که در رسانه‌های غربی مطرح می‌شود، برای این است که مسائل مهم و اصلی را به حاشیه ببرد و توجه کسی به آن‌ها جلب نشود.

سواد رسانه یعنی چه؟

چگونه می‌توان اهداف پنهان رسانه‌های دشمن را فهمید تا گرفتار تله‌های تبلیغاتی آن‌ها نشد؟ پاسخ ساده است: با آموختن «سواد رسانه» یعنی همان‌طور

پرسش‌هایی که از شما خواهیم کرد، اهمیت موضوع را بیشتر برایتان مشخص می‌کنیم.

ما کفش نداریم!

«حامد حدادی» بسکتبالیست معروف تیم ملی که چند سالی در لیگ بسکتبال آمریکا بازی می‌کرد، در خاطراتش از آن کشور می‌گوید: «هم‌تیمی‌های من واقعاً فکر می‌کردند ما در ایران کفش نداریم و سوار شتر می‌شویم! من کت پوشیده بودم. می‌گفتند: خوشحالی الان کت پوشیده‌ای؟! می‌خواستم گواهی‌نامه رانندگی بگیرم، هم‌تیمی‌ها از من می‌پرسیدند: می‌دونی پدال گاز کدومه؟ ترمز کدومه؟ چراغ قرمز باید بایستی؟ فکر می‌کردند ما اینجا ماشین نداریم. آپارتمان نداریم و...»

یکی از ایرانیان مقیم کشور کانادا هم در خاطراتش نوشته بود: «این که تو کانادا ازم پرسیدن شما تو ایران جاروبرقی، پارو یا چنگال دارید؟ کمرمو نشکست! کمرم اونجا شکست که زمان دانشجویی، ریاضی تدریس می‌کردم و یک دانشجوی کانادایی که دو بار هم ریاضی مقدماتی رو افتاده بود، ازم پرسید: شما تو ایران ریاضی دارید؟!»

پرسش: به نظر شما رسانه‌های آمریکایی که حتی حقایق را از مردم خودشان پنهان کرده‌اند و واقعیت‌های ایران را به آن‌ها نگفته‌اند، به مردم ایران دروغ نمی‌گویند و حقایق را از ما پنهان نمی‌کنند؟

ماجرای آن چند برگه رأی

در خردادماه ۱۴۰۰ و انتخابات ریاست‌جمهوری، کلیپی در فضای مجازی منتشر شد که فردی را نشان می‌داد که چند برگه رأی در دست داشت و در همه آن‌ها اسم یک نماینده خاص را می‌نوشت. در توضیح زیر فیلم هم آمده بود که: تخلفات گسترده در انتخابات و...

از آنجا که در انتخابات، هر فرد فقط می‌تواند یک رأی در صندوق بیندازد، همه کسانی که سواد رسانه‌ای نداشتند، باور کردند که حرف نوشته شده زیر کلیپ، درست است. متأسفانه خیلی از مردم هر چیزی را که در فیلمی بینند و هر مطلبی را که در کتابی بخوانند، بدون تحقیق و تحلیل باور می‌کنند، اما آدم‌های باسواد رسانه‌ای با دیدن این کلیپ با خود گفتند:

۱. ماهیچ چیزی را بدون فکر و تحقیق باور نمی‌کنیم.
۲. ممکن است این آقایی که چند برگه رأی دارد، همراه چند فامیل پیرمرد بی‌سواد به پای صندوق رأی آمده است و از طرف آن‌ها برگه‌ها را پر می‌کند. (به‌ویژه که در فیلم، تصویر این شخص مشخص می‌شود و هیچ کس روبه‌روی دوربین، چنین تقلب و تخلف سنگینی را انجام نمی‌دهد).
۳. او از یک برگه رأی، کپی رنگی گرفته است و در جایی غیر از مکان رأی‌گیری و فقط برای فریب مردم این کلیپ را ساخته است.
۴. به نظر شما چرا کسی که دارد چنین جرم سنگینی را مرتکب می‌شود، اجازه می‌دهد از او فیلم‌برداری کنند؟ او چه اهدافی دارد؟

ماجرای بدهکاران بانکی

در کلیپی، تصویر چند بدهکار بزرگ بانکی را نشان می‌دهند و به شکلی دقیق، میزان پولی که پس نداده و حکمی را که دادگاه برای او صادر کرده است، بیان می‌کنند. سپس در ادامه می‌گویند که فلانی با این که به ۱۵ سال زندان محکوم شده بود، ولی بعد از گذراندن مدت هشت ماه حبس، آزاد شد و الان دارد هوا می‌خورد! بعد نتیجه می‌گیرند که جمهوری اسلامی دستش با دزدان و فاسدان در یک کاسه است و قصدی برای مجازات محکومان و مال مردم‌خورها

چهره‌های مظلوم

به این چهره‌های معصوم و مظلوم و این چشم‌های بی‌گناه نگاه کنید. آیا این‌ها می‌توانند قاتل و جنایتکار باشند؟



بیشترین کشتار را در سطح جهان ثبت کرده است، پس چرا بلژیکی‌ها و برخی دیگر از مردم دنیا نام ایران را با جنگ مساوی می‌دانند؟! ایران که در دوپست سال گذشته به هیچ کشوری حمله نظامی نکرده است!

قتل غیرقانونی

به نظر شما چرا وقتی نظامیان استرالیایی در کشور افغانستان، ۳۹ انسان مظلوم و بی‌گناه را به قتل

می‌رسانند، خبرگزاری‌های غربی خیلی راحت تیترو می‌زنند «قتل غیرقانونی ۳۹ نفر به دست ارتش استرالیا» فقط همین؟! چرا هیچ وقت نمی‌گویند ارتش استرالیا در کشور افغانستان چه غلطی می‌کرده؟! چرا به مردم عادی شلیک کرده؟ چرا ۳۹ انسان؟ و... اما همین رسانه‌ها اگر در ایران، قاتلی متجاوز اعدام شود،

کاری به قانونی بودن یا نبودن اعدامش ندارند و فقط بر بوق هیاهو و بدبینی می‌دمند!



ندارد، والا آن‌ها را آزاد نمی‌کرد! نکته آموزشی: با دیدن این کلیپ، یاد ماجرای مرحوم پدرم افتادم. او مشتری غریبه ولی بسیار خوش‌حسابی داشت که نمی‌گذاشت حتی هزار تومان بدهکار بماند، ولی همان مشتری خوش‌حساب غریبه، یک روز از اطمینانی که پیش پدرم ساخته بود، سوءاستفاده کرد و چند ده میلیون تومان جنس برد و هیچ وقت دیگر هم آن طرف‌ها آفتابی نشد.

رسانه‌های دشمن هم گاهی مدت‌ها با اطلاعات صحیح و کامل، اعتماد شما را جلب می‌کنند تا در روز مبادا دروغ بزرگ را در یک بسته‌بندی زیبا تحویل‌تان بدهند و شما هم بدون هیچ تردیدی آن را بپذیرید. در این کلیپ اما دشمن از تکنیک دیگری استفاده کرده بود؛ آن‌ها نصف ماجرا که نام بدهکاران بزرگ بانکی، میزان بدهکاری‌هایشان و حکم دادگاه آنان بود، دقیق و درست گفته بودند، اما نصف دیگر ماجرا که آزادی این بدهکاران بود، صد درصد ساختگی و دروغ بود و همه آن بدهکاران بانکی در زندان آب‌خنک می‌خوردند!

حواسمان باشد که دشمنان انقلاب به هیچ چیز پایبند نیستند و راحت‌تر از آنچه فکر می‌کنید دروغ می‌گویند؛ آن‌هم از جنس دروغ‌های بزرگ.

سؤال از مردم بلژیک

خبرنگار از مردم کشور بلژیک می‌پرسید: «اولین چیزی که بعد از شنیدن کلمه ایران به ذهنشون میاد چیه؟» بیشتر مردم بلژیک می‌گفتند: «جنگ». سپس همین خبرنگار این بار این سؤال را درباره آمریکا می‌پرسید. پاسخ بلژیکی‌ها جالب بود؛ بیشتر آن‌ها می‌گفتند: «ثروت، همبرگر، ترامپ یا غذا و آزادی و...» **پرسش مهم: درحالی که طی دو قرن اخیر، آمریکا بیشترین تجاوز نظامی را به کشورهای دیگر و**

توصیه پایانی

قبل از قضاوت درباره هر فیلم غیرعادی و حساسیت‌برانگیز در مجازی، بررسی کنید: موقعیت و هویت تصویربردار، اعتبار منتشرکننده اولیه فیلم، زمان اتفاق، احتمال جعل و حقه بصری، پیام ضمنی که فیلم می‌خواهد القا کند و... از همه مهم‌تر این که چه کسی از انتشار این فیلم نفع می‌برد؟

نکته آموزشی: فریب چهره‌های مظلوم و معصوم را نخورید؛ قاتل‌ها و تروریست‌ها شاخ و دم ندارند! دختری ظاهراً معصوم، دانشجویی ظاهراً نخبه، کشتی‌گیری ظاهراً قهرمان، کارگری ظاهراً مظلوم و...

۴

«علی یونسی»

همکاری در بمب‌گذاری، ارتباط با منافقین و کشف شدن مواد منفجره در خانه‌اش از جرم‌های اوست.

۳

«قاسم آسته»

عضو گروه‌های مسلح تکفیری است و قاتل شهید ماموستا عبدالرحیم تینا امام‌جماعت اهل سنت مهاباد.

۲

«عبدالمالک ریگی»

تروریست مشهوری است که در مرگ مستقیم و غیرمستقیم بیش از ۴۰۰ نفر از هم‌وطنان دست داشت.

۱

«گوهر ادب‌آواز»

او همان تروریستی است که آیت‌الله دستغیب رحمته و ۱۲ همراهش را ترور کرد، طوری که اجساد آن‌ها قطعه‌قطعه شد!



خوش تیپ‌ترین زن دنیا!

درون‌مایه‌اش دیکتاتوری پهلوی بود، آغاز کرد: «مشارکت سیاسی در رژیم استبدادی پهلوی به شدت ضعیف بود و بر اساس آمارها، حداکثر ۳۰ درصد مردم در انتخابات شرکت می‌کردند که فقط ۱۱ درصد آرا، متعلق به زنان بوده است. با این حال، شاه دیکتاتور، پس از مدتی، نظام چندحزبی غیرواقعی را نیز نتوانست تحمل کند و حزب واحد رستاخیز را ایجاد کرد. شاه اعلام کرد آن‌هایی که به حزب رستاخیز نمی‌پیوندند، حتماً هواداران حزب توده‌اند، این خائنان یا باید به زندان بروند و یا اینکه همین فردا کشور را ترک کنند.»

=آن‌قدر زیبا و خوش‌پوش بود که توجه همه را به خودش جلب می‌کرد؛ دانش‌آموز سال سوم هنرستان فنی-حرفه‌ای «آرزو مختاری». وقتی بحث‌های عقیدتی راه می‌افتاد دلم می‌خواست او و چند تا از دانش‌آموزانی که از نظر اعتقادی متوسط یا بی‌تفاوت به نظر می‌رسیدند حرف بزنند. دست‌آخر یک روز صدایش زدم: آرزو مختاری! از جایش بلند شد: «بله خانوم؟» گفتم: «بیا امروز از روی این کتابی که آوردم بخون. لطفاً مقابل بچه‌ها بایست.» خودم رفتم سر جایش نشستم و او کتابی را که

وقتی آرزو از روی کتاب می‌خواند احساس می‌کردم به‌سختی قرائت می‌کند. جویری چشم‌هایش را فشار می‌داد که چند نفری را که با ایما و اشاره مسخره‌اش می‌کردند، نبیند. با تلخی ابروهایش را بالا می‌برد که تصور می‌کردی خیلی زجر می‌کشد و در عذاب است. با این فکر که چرا مثلاً دست از خواندن نمی‌کشد یا اعتراض نمی‌کند، با کلافگی صفحه اول دفترش را که روی میز گذاشته بود باز کردم.

صدایم کرد: «خانوم اجازه! میشه ما نخونیم؟»
گفتم: «چرا؟»

سرش را انداخت پایین. نگاهم افتاد به صفحه اول دفترش. عکس شاه و فرح را چسبانده بود روی برگه اول. از آن عجیب‌تر جمله‌ای بود که زیر عکس فرح نوشته بود: «خوش‌تیپ‌ترین زن دنیا». نگاهم را از روی دفترش برداشتم و گفتم: «می‌تونی بشینی.»

داشتم فکر کردم چه چیزی توانسته از همسر یک دیکتاتور بزرگ در ذهن دختری نوجوان اسطوره بسازد که میان همه بچه‌ها یکی داد زد: «خانوم! شما فرح پهلوی رو چقدر می‌شناسید؟ می‌دونستید تغذیه رایگان تو مدارس رو اون راه انداخته؟ خانم می‌دونستید با این که زن شاه بوده درس خونده...» رفتم بالای کلاس. به چشم‌های آرزو نگاه کردم که می‌شد نگرانی را در آن دید وقتی نگاهش میان من و صفحه اول دفترش جابه‌جا می‌شد لابد توی دلش می‌گفت: «فاتحه‌ام خوندم!» گفتم: «بچه‌ها اگه یه دختری خودکشی کنه. شما درباره مادر و پدر اون دختر چه فکری می‌کنید؟»

مولایی گفت: «فکر می‌کنیم خوب با بچه‌اش حرف نزنه. برارش وقت نداشت. اصلاً خانوم! تو خانواده‌های درست حسابی این جور اتفاقاً خیلی بعیده بیفته یا کم اتفاق می‌افته». گفتم: «کسی لایلا پهلوی رو می‌شناسه؟» و وقتی سکوت، کلاس را گرفت گفتم: «کوچک‌ترین دختر شاه که ظاهراً فرد باسوادی هم بوده و بیشتر عمرشو کنار خانواده زندگی نکرده دائماً خارج از کشور بوده و در نهایت در غربت و تنهایی خودکشی می‌کنه». سکوت کلاس غلیظ‌تر شده بود. برایشان از نقش رسانه‌ها حرف زدیم. از فریب زندگی‌های برش خورده فضای مجازی؛ زندگی‌های اسلایسی...

یکی از بچه‌ها گفت: «خانم ما بگیریم زندگی اسلایسی چیه؟ یعنی یه برش و یه اسلایس انتخاب شده رو توی فضای مجازی بزاری تا مخاطب ساده‌لوح بر اساس یه استدلال غلط از جز به کل نتیجه بگیره؛ یعنی خیال کنه

که این لحظه، کل لحظات اون زندگیه. مثلاً خانوم تغذیه مدارس و جریان فرحو زیاد شنیدیم، ولی خب اینکه کلاً این مدارس چقدر کم بودن و امکان ادامه تحصیل برای خیلی‌ها عملاً نبوده رو خب نشنیدیم. به محض انقلاب در عرض ده سال کلی آدم باسواد می‌شن. خب فرح چرا این کار رو راه نداشت؟ چرا امکانات آموزشی رو به همه‌جا نرسوند. اگر رسوند نتیجه‌اش کو؟» گفتم: «تا حالا شده توی تلویزیون‌ها و رسانه‌ها کسی از اتفاقی که توی زندان‌های ساواک می‌افتاده فیلمی منتشر کرده باشه؟ یا درباره ارتباطات واقعی افراد این خانواده با هم حرفی زده باشه؟ اینکه شاه با زنش با خواهربرادرش چطوری بوده؟ ولی به جاش تا دلتون بخواد عکس و فیلم داریم از کاهو سکنجبین خوردن شاه و سیزده به در و مهمونیاشون.»

ایستادم مقابلشان. گلویم را صاف کردم: «می‌دونید چند تا مشاور و برنامه‌ریز تو خانواده‌ی پهلوی بودن که بگن جلوی دوربین چه کارایی کنید؟ یا چه مسائلی رو در تاریخ ثبت کنید؟ و در مقابل چندتا آدم اون بیرون تو ساواک و شهربانی مسئول این بودن کمترین حرفی بر ضد سلطنت زده نشه و از همه‌جا فقط صدای «جاوید شاه» بیاد؟ بچه‌ها الان این‌همه بدویراهایی که درباره رئیس‌جمهور و باقی مسئولان کشوری تو صفحات مجازی می‌بیند، چندتا شون جدی پیگیری می‌شه؟ من که میگم بین هزارتاش یکی. اگر این جویری نبود الان باید برای کل فک و فامیلمون تو زندان کمپوت می‌بردیم!» دسته‌جمعی خندیدند. ادامه دادم: «مقایسه کنید با این که اون زمان حتی نمیشده زیر لب کمترین حرفی رو بر ضد رژیم شاه تکرار کنی یا هر کتابی رو بخونی؛ نه که حالا فکر کنید خوندن کتاب سیاسی مشکل داشته؛ خیلی کتابا... حالا با این حال برخی مردم ساده خیال می‌کنن اون موقع آزادی بوده الان نیست! چون دشمن دست گذاشته روی قانون حجاب. آزادی فقط به حجاب ربط داره؟!»

دیدم این خودش یک بحث دیگه است که خستگی باعث شد بعضی حرف‌ها را موکول کنم به جلسه بعد. چشم‌های نگران آرزو مرا به فکر فرو برده بود. نگاهش کردم و به او لبخند زدم. ترس و اضطراب چهره‌اش محو شد. گفتم: «بچه‌ها چطوره جلسه بعدی چند نفر بیان و درباره افراد خانواده پهلوی و سرنوشتاشون برای ما حرف بزنن؟»

چند نفری بهم نگاه کردند. دست‌هایشان بالا رفت. به خودم گفتم: «یعنی چندتا آرزوی دیگه توی کلاس داریم؟»

گفت‌وگو با کیانوش شاه‌دوست!

مدرک رو می‌کند. بابابزرگ به او می‌گوید: «نصف بیشتر این حرف‌هایی که می‌زنی دروغ است و ساخته شاه‌دوست‌ها و دشمنان انقلاب. آخه تو که تازه ده سال بعد از انقلاب به دنیا آمده‌ای، دیپلمت را هم که از ترس بابایت گرفتی، غیر از کتاب‌های درسی که به زور می‌خواندی، کتاب دیگری هم نخوانده‌ای، چطور با این اطمینان حرف می‌زنی؟! کاش پدر خدایامرزت که زمان شاه را خوب یادش بود، زنده بود و بهت می‌گفت کجاها را اشتباه می‌روی...»

کیانوش، توی هر مهمانی که بابابزرگ باشد، به هر بهانه‌ای سر بحث را می‌کشاند به انقلاب و شاه و اوضاع کنونی کشور. خیلی زود هم داغ می‌کند و آمپر می‌چسباند! بابابزرگ اما با آرامش، جواب برادرزاده‌اش را می‌دهد و می‌گوید پسر خوب! صدایت را بلند کنی که منطق و استدلال حرف‌هایت درست نمی‌شود! برو تاریخ بخوان و با سند و دلیل حرف بزن. کیانوش اما گوشش به این حرف‌ها بدهکار نیست و همیشه چیزهایی از توی موبایلش به عنوان سند و

راستش از پریشب که کیانوش گفت: «در زمان شاه، مردم غرق در رفاه و آسایش بودند، شاه یکی از ارتش‌های قدرتمند دنیا را داشته و اگر انقلاب نمی‌شد ایران از جهت علم و فناوری از ژاپن هم بالاتر می‌زد و...» دل من هم هوایی شده تا حقیقت را خودم بفهم. به همین دلیل، من و سعید پسرعمویم تصمیم گرفتیم خودمان پی ماجرا را بگیریم.

آقای نجابتی، معلم ادبیاتمان بدون هیچ قضاوتی پیشنهاد کرد که درباره وضع رفاه و معیشت مردم برویم از شاهد‌های زنده تاریخی یعنی کسانی که زمان شاه را دیده‌اند و آن دوران را به خوبی به یاد دارند، سؤال پرسسیم؛ یعنی آدم‌هایی که دست‌کم شصت سال را گذرانده‌اند و آن موقع، حداقل ۱۳-۱۴ ساله بوده‌اند. آقای نجابتی تأکید داشت که حتماً نیت خودتان را هم از این پرسش‌ها مخفی نگه دارید. چون برخی آدم‌ها وقتی بفهمند ماجرا چیست شاید به خاطر تعصبی که دارند یا برخی مسائل دیگر، خیلی از حقایق را نگویند و حتی ماجرا را وارونه نشان بدهند! با توجه به صحبت‌های آقای نجابتی و با مشورت از او این سؤال‌ها را طرح کردیم:

- شما در زمان انقلاب چند سالتان بود؟
- آیا به خوبی آن دوران را به یاد دارید؟
- تا کلاس چندم درس خواندید؟
- چی شد که ادامه تحصیل ندادید؟



حرف‌ها را گفته بودند و چیزهایی مثل این که ما سالی یک‌بار آجیل می‌خوریم آن‌هم در مهمانی‌های عید آن‌هم دور از چشم پدر و مادرهایمان که تأکید می‌کردند وقتی مهمانی رفتید دست به آجیل‌ها نزنید! این جواب‌ها را وقتی که به آقا کیانوش گفتیم، گفت: بیچاره‌ها! شما میان آدم بدبخت‌ها رفته‌اید! باید وضع کلی کشور را در آن زمان ملاک قرار دهید.

از آقای رضایی‌منش معلم تاریخمان کمک خواستیم. او نشانی کتابخانه مرکزی شهر را داد و جایی که روزنامه‌های زمان شاه را آرشیو کرده‌اند. او به ما گفت: روزنامه‌های آن زمان می‌توانند نمایی کلی از اوضاع کشور به شما نشان بدهند. یک صبح پنج‌شنبه تا ظهر را در کتابخانه ماندیم و روزنامه‌ها را با دقت ورق زدیم، ولی آنچه دیدیم بیشتر تأیید حرف مردمی بود که با آن‌ها مصاحبه کرده بودیم نه حرف‌های کیانوش.



سراغ آمارهای کلی سطح آموزش و بهداشت و تغذیه و امکانات رفاهی هم که رفتیم، زمان پهلوی دیگر هیچ جای دفاعی نداشت به ویژه اگر می‌خواستیم آمارها را با بعد از انقلاب مقایسه کنیم. برای مثال ما در قبل از انقلاب در شاخص «امید به زندگی» که شاخصی بسیار مهم درباره سلامت و معیشت است و نشان می‌دهد که هر عضوی از جامعه هنگام تولد به‌طور متوسط چند سال می‌تواند توقع حیات داشته باشد، ۶/۵ نیم سال از متوسط جهانی پایین‌تر بودیم؛ یعنی شاخص امید در دنیا ۶۲ سال بود و در ایران زمان شاه فقط ۵۵/۵ سال. درحالی‌که هم‌اکنون امید به زندگی در ایران به ۷۷ سال رسیده است و ما چهار سال از متوسط جهانی بالاتر هم هستیم. یا مثلاً در زمان شاه نرخ ورود به دانشگاه‌ها (تعداد آدم‌هایی که می‌توانستند به دانشگاه بروند) فقط ۴/۵

● وضعیت غذایی چگونه بود و عمدتاً چه خوردوخوراکی داشتید؟

● در یخچال‌های مردم آن زمان عموماً چه چیزهایی بود؟

● چند وقت یک‌بار مرغ و گوشت مصرف می‌کردید؟

● در مهمانی‌ها پذیرایی‌ها چه چیزهایی بود؟

● سالی چند دست لباس نو می‌خریدید؟

● در فامیل شما چند نفر ماشین شخصی داشتند؟

● چند وقت یک‌بار مسافرت می‌رفتید و به کجاها؟

● جوان‌ها موقع ازدواج در چه خانه‌هایی زندگی می‌کردند؟

آقای نجابتی به ما گفت: اگر در میان کسانی که با آن‌ها مصاحبه می‌کنید، افرادی پیدا شدند که در پاسخ به این سؤالات، حرف‌هایی از سر رضایت از آن دوران زدند، فقط از آن‌ها پرسید: اگر این‌طور که شما می‌گویید وضع مردم این‌قدر خوب بوده و مردم در ناز و نعمت بوده‌اند، پس برای چی انقلاب کردند؟

بابابزرگ مادری، زینب‌خانم عمه بابا، ننه باجی که خاله مادرم می‌شد، حاج‌رضا دایی پدرم، مش‌تقی کاسب محل و آقای فرزانه معلم بازنشسته آموزش و پرورش، افرادی بودند که من برای سؤالاتم انتخاب کردم. سعید هم از چند تایی پرسیده بود. پاسخ این آدم‌ها به سؤالات ما اصلاً با چیزی که کیانوش گفته بود، نمی‌خواند؛ مثلاً غیر از آقای فرزانه که تازه بعد از انقلاب دیپلم گرفته بود و معلم شده بود، همه مصاحبه‌شونده‌ها یا بی‌سواد بودند یا چند کلاس بیشتر درس خوانده بودند. دلیل درس نخواندشان هم مشکلات مالی خانواده بود که مجبورشان کرده بود تحصیل را رها کنند. خانه‌ها یا یخچال نداشتند یا در یخچال‌ها چیز چندانی برای خوردن نبود. مش‌تقی به من گفت: ما آن سال‌ها مثلی داشتیم که «این عید پلو آن عید پلو» یعنی مردم فقط می‌توانستند عیدها برنج بخورند. مهمانی‌ها هم بسیار ساده بود و غذاهایی مثل چلوخورش و چلوکباب فقط مخصوص عروسی‌ها بود. ننه باجی هم گفت: توی هر فامیل فقط شاید یکی دو نفر ماشین داشتند و زیارت مشهد را هم شاید هر ده سال یک‌بار توفیقمان می‌شد که برویم. آن زمان‌ها هر چند تا خانواده توی یک خانه می‌نشستند و قدرت مالی نداشتند که منزل جداگانه برای خودشان اجاره کنند و... آدم‌هایی هم که سعید با آن‌ها حرف زده بود، همین

آمریکا و غرب، جنگ هشت‌ساله، جمعیت کمتر از نصف الان را هم به شاه‌دوست‌ها تخفیف می‌دهیم). پهلوی‌دوستان هیچ پاسخی برای این پرسش ندارند و ادعاهایی مثل ارتش پنجم دنیا یا اقتصاد ششم دنیا یا... دروغ‌هایی شاخ‌دار و بدون سند است. درحالی‌که ما برای همه رتبه‌های جهانی ایران، اسناد رسمی و بین‌المللی داریم. (کتاب صعود چهل‌ساله را مطالعه کنید. برای زبان‌دان‌ها اینترنت هم راهگشاست). به شاه‌دوستان یادآوری کنید که ما در زمان پهلوی



از کشورهای مثل هندوستان و پاکستان، پزشک عمومی به کار می‌گرفتیم؛ یعنی در آن زمان حتی از این دو کشور آسیایی، عقب‌مانده‌تر بودیم؛ درحالی‌که الان یکی از قطب‌های توریسم پزشکی هستیم و از کشورهای هم‌جوار برای درمان به کشور ما می‌آیند. ۲. اگر در مقایسه با زمان طاغوت، حرف از تعداد بزنیم و برای مثال بگوییم: زمان شاه صد خیابان برق کشی داشت و اکنون هزار خیابان، حرف شما درست است، ولی ما در مقایسه خود از تعداد حرف نمی‌زنیم و سخنان درباره رتبه‌هاست. اگر دانش‌آموزی سال قبل در میان ۳۰ دانش‌آموز دیگر، رتبه ۲۵ گرفته و امسال در همان مدرسه و همان بچه‌ها رتبه پنجم، کارش شایسته تحسین و قدردانی است؛ چون بچه‌های دیگر کلاس هم بیکار ننشسته و در حال تلاش و رسیدن به رتبه‌های بهتر بودند. صعود رتبه‌های ایران اسلامی در رده‌بندی‌های جهانی نشان می‌دهد که با وجود حرکت همه کشورها به سمت پیشرفت، ما از بسیاری از کشورها جلو افتاده‌ایم؛ چون شتاب و سرعتمان بیشتر بوده است. ۳. پس چرا کشورهای مثل مصر، عربستان (ثروتمند نه پیشرفته)، افغانستان، عراق و بسیاری دیگر از کشورهای هم‌جوار در رشد و توسعه، قابل مقایسه با ما نیستند و در طی چهل و چند سال گذشته ترقی قابل توجهی نداشته‌اند، اما هند و ژاپن و مالزی پیشرفت کرده‌اند؟ مگر نمی‌گفتید که پیشرفت، طبیعی است و در اثر

درصد بود درحالی‌که متوسط نرخ جهانی ورود به دانشگاه در همان زمان ۱۲ درصد بود. جالب اینجاست که الان نرخ ورود به دانشگاه در کشورمان بیش از ۷۰ درصد است درحالی‌که متوسط نرخ جهانی ورود به دانشگاه کمی بیشتر از ۴۰ درصد شده است.



یا برای مثال در تولید برق در زمان شاه ما فقط ۱۹/۹ تراوات ساعت برق تولید می‌کردیم و طبیعی بود که بیش از ۹۰ درصد روستاهایمان برق کشی نداشت، اما الان بیش از ۲۹۰ تراوات ساعت برق تولید می‌کنیم و چهاردهمین تولیدکننده برتر برق در جهان هستیم. به دورافتاده‌ترین روستاهایی هم که دست کم ۵۰ خانواده داشته باشند، برق‌رسانی کرده‌ایم. این آمارها را که نشان آقا کیانوش دادیم، خیلی راحت به ما گفت: «گیرم که حرف شما درست باشد، اما اگر پدر بزرگ‌های شما انقلاب نکرده بودند، شاه و پسرش هم به همین پیشرفت‌ها می‌رسیدند. اصلاً اگر شاه مانده بود ما ژاپن می‌شدیم! بسیاری از پیشرفت‌هایی که جمهوری اسلامی اکنون ادعای آن را دارد، با ادامه حضور حکومت پهلوی هم امکان‌پذیر بود، چون پیشرفت، حاصل گذر زمان است!». واقعا توی پاسخ دادن به این اشکال کیانوش کم آوردیم و مجبور شدیم برویم پیش آقای رضایی منش معلم تاریخمان تا او ما را راهنمایی کند. او به ما گفت: ۱. بهترین پاسخ این است که دوران شاه را با زمان خودش مقایسه کنیم و زمانه جمهوری اسلامی را با عصر خودش، به ما بگویید حکومت پهلوی در کدام علم، صنعت یا فناوری (موارد طبیعی مثل نفت و گاز و زعفران و... معیار نیست) جزو ۵ کشور یا حتی ۱۰ کشور برتر دنیا بود؟ (تحریم‌ها، دشمنی‌ها، توطئه‌های

آقای رضایی‌منش به ما پیشنهاد داد که این بار شما آقا کیانوش را به یک چالش دعوت کنید و بخواهید او و دوستانش به این پرسش‌های شما جواب بدهند:

۱. از رضاشاه به عنوان «معمار ایران مدرن» یاد می‌شود. دست‌نوشته‌ها، جملات کوتاه، راهنمایی‌ها یا سخنرانی‌های این معمار کبیر را در کدام کتاب می‌توان پیدا کرد؟

۲. تنها پادشاهان ایران که بدون جنگ و خون‌ریزی بخش‌هایی از خاک ایران را به فنا دادند که بودند؟ دو پادشاه را نام ببرید کافی است. (محمدرضاشاه و محمدرضا پهلوی)

۳. در طول ۵۳ سال حکومت پهلوی، چند قهرمان ملی از این حکومت حمایت کردند؟ نام ببرید.

۴. چرا در آن دوران، مجبور بودیم از کشورهایی مثل هندوستان و پاکستان، پزشک عمومی به ایران بیاوریم؟

۵. شاه، ژاندارم منطقه شناخته می‌شد و از قدرت نظامی او بسیار می‌گویند، پس چرا در دوره پهلوی هیچ فرمانده نظامی قابل‌مقایسه با سردار سلیمانی نداریم؟ (اگر هست نام ببرید و افتخارات نظامی‌اش را بگویید)

۶. چرا الان سرداران جمهوری اسلامی را آمریکا و اسرائیل و بیگانگان می‌کشند، اما تیمسارهای شاه را مردم و دادگاه‌های انقلاب اعدام کردند؟

۷. آیا می‌دانید شاهنشاه استان بحرین را چند فروخت؟

۸. چرا تصاویری از حضور تیمساران و امیران لشکر پهلوی در میان مردم نداریم؟ آیا آن‌ها شأن خود را بالاتر از مردم و در میان آن‌ها بودن می‌دانستند؟ یا آن‌ها از مردم کشورشان می‌ترسیدند؟

۹. چرا کسانی که شاه را دیده و می‌شناختند، او را از کشور بیرون انداختند. ولی حالا برخی آدم‌هایی که حتی در زمان شاه به دنیا هم نیامده بودند، به او ارادت دارند؟ ●

گذر زمان اتفاق می‌افتد؟
۴. گذر زمان پیشرفت ایجاد نمی‌کند؛ بسیاری از



شهرها و روستاهای دنیا هنوز با امکانات گذشته‌های دور زندگی می‌کنند و نخوابسته یا نتوانسته‌اند به‌روز باشند. این انسان‌های بزرگ هستند که کارهای مهم و پیشرفت‌های چشمگیر ایجاد می‌کنند. اگر گذر زمان پیشرفت ایجاد می‌کرد، حکومت پهلوی می‌بایست از دولت نادرشاه و شاه‌عباس صفوی و کریم‌خان زند قدرتمندتر و پرافتخارتر بود؟ آیا چنین است؟

۵. در زمان پهلوی هم امکانات کشور و دنیا کم نبود. بسیاری از پیشرفت‌های جهان چون سدسازی، صنایع موشکی، فناوری هسته‌ای، فضانوردی، پزشکی مدرن و... در عصر پهلوی وجود داشت، اما ایران آن زمان از این دستاوردها بی‌بهره بود. آیا در آن زمان ارائه بیمه همگانی و خدمات عمومی به همه شهرها و روستاها امکان‌پذیر نبود، پس چرا فقط تعداد اندکی از روستاها



برق و جاده و خدمات درمانی داشتند؟ مگر صادرات نفت در دوران پهلوی چهار برابر الان و جمعیت هم نصف اکنون نبود، پس این ثروت کلان به دست چه کسانی می‌رسید؟ چرا کمتر از ۵۰ درصد مردم باسواد بودند؟

به قله نزدیک شده‌ایم

چند نمونه از پیشرفت‌های کشور

برخی از مهم‌ترین و مشهورترین پیشرفت‌های ایران

- رتبه هفتم دنیا در داروسازی
- رتبه هفتم تولید فولاد در جهان
- پنجمین کشور برتر سازنده ربات انسان‌نما
- دارای بزرگ‌ترین شبکه گازرسانی در دنیا
- رتبه اول تولید مقاله علمی در کشورهای اسلامی
- رتبه هفتم رشد امید به زندگی
- جزو پنج کشور توربین‌ساز برتر جهان
- جزو ده کشور سازنده زیردریایی در جهان
- بر خوردار از فناوری ارسال ماهواره و موجود زنده به فضا
- نهمین کشور دارای چرخه کامل فناوری فضایی
- جزو ده کشور برتر دنیا در علوم نانو تکنولوژی
- جزو چهار کشور برتر در حوزه موشکی (ساخت ده‌ها نوع موشک با کاربری مختلف)
- رتبه پنجم دست‌آوردهای هسته‌ای در جهان
- نهمین قدرت سایبری دنیا
- رتبه سوم جهان در صنعت سدسازی
- قدرت اول نظامی منطقه



مقام معظم رهبری: «در مقابل القای ناامیدی توسط دشمن، یک واقعیتی وجود دارد: ما داریم پیش می‌رویم...»

(۲۸ آبان ۱۴۰۱)

- حضور در جمع شش کشور سازنده شبهه‌ساز
- هشتمین کشور تولیدکننده صنایع و تجهیزات نیروگاهی
- مقام دوم جهان در زمینه تولید نانو دارو
- دومین کشور دارای فناوری تولید پهپاد رادارگریز
- جزو سه کشور برتر دنیا در تولید سلاح‌های انفرادی
- جزو سه کشور برتر تولید موشک ضد زره (موشک دهلاویه با توانایی انهدام هر تانکی)
- جزو سه کشور برتر دنیا از نظر تعداد عمل پیوند مغز استخوان
- دومین کشور برتر در تحقیقات مغز و نخاع
- رتبه ۱۵ دنیا در پزشکی
- دستیابی دانشمندان ایرانی به ژن‌درمانی برای درمان سرطان خون
- رتبه سوم درمان ناباروری و بیماری‌های مادرزادی جنین در دنیا
- رتبه یازدهم کاهش مرگ‌ومیر نوزادان در هر صد هزار نفر
- رتبه یازدهم کاهش مرگ‌ومیر کودکان
- جزو بیست کشور با پایین‌ترین خودکشی
- ثبت اولین تصویر تلسکوپ تمام ایرانی با کیفیت بیشتر از هابل
- امن‌ترین آسمان منطقه به یاری پدافند هوایی خاتم‌الانبیاء(ص)
- جزو پنج کشور سازنده لیزر پرتوان در جهان
- رتبه سیزده جهان در تولید غلات
- هجدهمین کشور جهان از نظر محصولات دائمی کشاورزی
- جزو ۱۰ کشور اول جهان در تولید یک‌سوم از محصولات کشاورزی جهان
- چهارمین کشور تولیدکننده دستگاه شتاب‌دهنده خطی برای رادیوتراپی بیماران سرطانی



کلمات هم

مثل ما آدم‌ها قد می‌کشند!

بچه؟! بنویس». دیکته را با لحن قراردادی معلم‌ها شروع کرد: «دیکته، یک واژه فرانسوی اس. فرانسوی است. دیکته به معنای واداشتن کسی به کاری است. کاری است. دیکتاتور از دیکته گرفته می‌شود. گرفته می‌شود. لغت دیکتاتور به معنای خودکامه، فرمانروا، صاحب‌اختیار، مستبد و

دفترها روی میز، دیکته. معلم، نفس‌زنان مثل همیشه با تأخیر وارد کلاس شد. صدای نماینده خودشیرین کلاس تا انتهای ظرفیت بلند شد که: «برپا! عه، نه. بپخشید، برجا!» معلم: «بشینید بچه‌ها. دفترها روی میز، آماده، می‌خوام دیکته بگم». تَن صدایش را بالا برد: «صدرایی نماینده، خوب بنویس! چرا به هم‌ریخته‌ای



خودرأی است. خودرأی است. دیکتاتور واژه‌ای رومی است. رومی است».

سکوت معلم و پچ‌پچ بچه‌ها، جو کلاس را تغییر داده بود. پویا دستش را بلند کرد: «آقا اجازه! ببخشید آقا این دیکته‌ای که گفتید توی کتاب نیست». معلم بعد از پخش کردن نگاهش بین تک‌تک بچه‌ها با نگاهی معنادار به پویا گفت: «دفترها را ببندید».

نماینده کلاس بازم با خودشیرینی و تملق گفت: «آقا! این که فقط سه سطر شد. بقیه‌اش چی شد؟!» معلم گفت: «وقتی میگم دیکته بنویسید یعنی دیکته بنویسید و وقتی میگم دفترها رو ببندین یعنی ببندید. مفهوم هست؟» همه دانش‌آموزان یک‌صدا: «بله آقا»

- حالا فقط گوش می‌دهید. حدود

۴۳۰ سال قبل از میلاد مسیح، در

روم موقعیت‌های بحرانی ایجاد

میشه و کنسول‌ها^۱ که دو

مقام عالی در امپراتوری

روم قدیم بودند، برای

اداره کشور، فردی

را با اختیارات تام و

فوق‌العاده برای مدت

شش ماه انتخاب کردند

و به او دیکتاتور گفتند؛

چون این فرد مشغول حل

بحران و مشکلات در جامعه

بود. این واژه دارای بار معنایی

مثبت و بالاترین منصب بعد از

امپراتور بود.

شاگرد اول کلاس گفت: «آقا اجازه!

ما فکر می‌کردیم، دیکتاتور معنای

بدی دارد، اما حالا فهمیدیم نه

این‌طور نیست». معلم با لبخندی

پر معنا گفت: «فکر نمی‌کنی برای

نتیجه‌گیری زود بود پسر؟!»

چشم‌هایش را مالید: «بله بچه‌ها

اواخر قرن سوم قبل از میلاد

فردی به نام سولا^۲ که ژنرال

و سیاستمدار جمهوری روم و

کنسول بوده، اون منصب رو بدون

قید مدت یعنی تا وقتی زنده

است، از آن خود کرد و دیکتاتور

روم شد. از اون روز، دیکتاتوری به‌نوعی از حکومت و دولت خودکامه و حاکمیت قدرت‌مداری که قوانین آن از سوی یک شخص تعیین شده، گفته میشه و خلاصه کسی که با کسب قدرت به اداره جامعه بدون رضایت افراد تحت حاکمیت به‌طور استبدادی می‌پردازد، دیکتاتوره».

به دنبال سکوت معلم، دنی گفت: «آقا اجازه! اگه دیکتاتور یعنی «کسی که دیکته می‌کند» و هرچی می‌گه طرف مقابل باید انجام بده. پس الان توی این کلاس، شما دیکتاتور هستید که دیکته می‌کنید و ما هم باید اونو بنویسیم، حتی اگر در کتاب ما و جزو درس‌های ما نباشه که دیکته شما هم نبود؟!»

معلم نگاهش را بر چهره گیج و ویج دنی متمرکز کرد تا برای پاسخ دادن به پرسش او زمان بخرد و گفت: «بین دانیال جان! کلمات هم مثل ما آدم‌ها قد می‌کشند، بزرگ می‌شوند، تغییر می‌کنند. دیکتاتوری ابتدا به حکومت استبدادی گفته می‌شده، بعداً مفهوم خودکامگی و تک‌سالاری پیدا کرده و امروزه معنایی همراه با بی‌رحمی و ستم‌پیشگی داره؛ البته دانیال هم راست میگه و هر کدام از ما یک دیکتاتور درونی داریم که باید مراقبش باشیم».

سخن آقا معلم تمام نشده بود که صدای زنگ آخر به صدا درآمد و بچه‌ها بدون آن که پاسخ خود را گرفته باشند با جیغ و هورا و دادوهوار کلاس را ترک کردند. از لابه‌لای شلوغی‌های دانش‌آموزان صدای کمی تا قسمتی قابل فهم معلم را شنیدم که می‌گفت: «بچه‌ها! بچه‌ها! برای کلاس بعدی نشانه‌های دیکتاتور رو با مطالعه کتاب یا پرسش از بزرگ‌ترها یا از سرچ در گوگل پیدا کنید و بنویسید. بچه‌ها... نمره میدم بچه‌ها...» اما دیگر جز آقا معلم هیچ کس دیگری در کلاس نبود. فکر کنم دیکتاتور درون ما حسایی گرسنه شده بود. •

پی‌نوشت‌ها

۱. در دوران امپراتوری روم، منصب کنسولی در اختیار امپراتور قرار داشت. کنسول‌ها دو کلانتر در روم باستان بودند. هر ساله یک کنسول برای امپراتوری روم غربی و یکی هم برای امپراتوری روم شرقی انتخاب می‌شدند. این دو کسانی بودند که مسترکاً تصمیم می‌گرفتند و مسترکاً اقتدار عالی مدنی و نظامی را اعمال می‌کردند.

۲. سولا از مهم‌ترین شخصیت‌های تاریخی روم بود. در کتاب سولا اثر پلوتارک، او در حد لیساندر، ارتشید و نقشه‌ریز اسپارتی، معرفی شده است.

تقدیم به دوستداران تاریخ

چاپید شاه



مطالبی می‌بینید و می‌خوانید یا از برخی اطرافیان و آشنایان حرف‌هایی می‌شنوید که دوران پهلوی و زمان شاه، اوضاع کشور خیلی خوب بوده، مردم در رفاه و آسایش بوده‌اند و نه خبری از فقر و فساد بوده و نه از گرانی و تبعیض. رضاشاه هم معمار بزرگ ایران جدید بوده و پسرش محمدرضا هم ادامه‌دهنده راه او و... که این درست همان بزرگ کردن است و انداختن تاریخ تقلبی توی ذهن خواننده. هیچ‌کس نباید اجازه بدهد که کلاه گشاد نفهمی سرش بگذارند. راهش چیست؟ خواندن تاریخ آن هم تاریخی که با وجود اسناد و مدارک برجای مانده، قابل فراموشی نیست و باید نسل به نسل برای فرزندان این سرزمین گفته شود. «چاپید شاه» یکی از همان کتاب‌هایی است که باید بخوانید تا کسی نتواند جنس بنجل پهلوی‌ها را برای شما بزرگ کند و آن همه ظلم و ستم و غارت و عقب‌افتادگی را تمدن و رفاه و پیشرفت جا بزند!

چاپید شاه را خانم سپیده انوشه نوشته، کارهای تحقیقاتی‌اش را خانم انسیه جهان‌شاهلو در طی چهار سال انجام داده و تصویرسازی‌هایش هم کار خانم سحر صدارت است. انتشارات جمکران هم آن را چاپ کرده است. خواندن این کتاب را که هم نثر روان و جذاب و شیرینی دارد و هم پر است از عکس‌ها و مستندات تاریخی به شما توصیه می‌کنیم.

در بخشی از کتاب می‌خوانیم: رضاشاه با کودتا و اختناق سیاسی به قدرت رسید. او قصد داشت با همین روش در قدرت بماند؛ بنابراین دستور داد پلیس سیاسی را تأسیس کنند. پلیس سیاسی یکی از بخش‌های شهربانی بود. یکی از وظایف این بخش، دخالت در ساختار سیاسی و تغییر اوضاع سیاسی به نفع رضاشاه پهلوی بود. پلیس سیاسی این امکان را پیدا کرد تا علیه هر کسی که بخواهد، پرونده‌سازی کند. گزارش مأموران عدلیه شهربانی معادل سند بود و دادگاه هیچ‌وقت رأی مخالف با گزارش آن‌ها نمی‌داد.

اگر مأمور شهربانی از کسی خوشش نمی‌آمد، می‌توانست سر کچل بیچاره را به باد دهد! به همین سادگی! مأموران شهربانی وجدان کاری بالایی داشتند و در اذیت و آزار مردم لحظه‌ای را از دست نمی‌دادند! در این دوران، همیشه یک مأمور شهربانی در کنار باجه پست می‌ایستاد و نامه‌ها را قبل فرستادن، بررسی می‌کرد!

حتماً دیده‌اید برخی فروشنده‌ها از جنس‌های بنجل و روی دست مانده‌شان کلی تعریف و تمجید می‌کنند و با برخی حرف‌ها و کارها آن اجناس نامرغوب و به درد نخور را رنگ و لعاب می‌دهند تا به مشتری بفروشند. به کار این فروشنده‌ها از خدا بی‌خبر می‌گویند «بزرگ کردن» یعنی زیبا کردن یک جنس نازیبا؛ مثل این که با کلی آرایش و گریم، پیرزن ۹۰ ساله را شکل یک خانم ۲۰ ساله درآوری یا گنجشک را رنگ کنی و جای قناری بفروشی!

خب حالا با این مقدمه بگوییم که بزرگ کردن فقط مال جنس بی‌مصرف و خراب‌شده نیست و برخی‌ها تاریخ را هم تحریف می‌کنند و حقایق تاریخی را عوضی نمایش می‌دهند؛ مثلاً شما در فضای مجازی،

چوای من را بده مرتضی

کرد تا او سرش را بالا بگیرد: «بین پسر! دیکتاتور و حکومتاشون معمولاً زیر چتر حمایت ابرقدرتا و قدرتای بزرگن. می‌دونی چرا؟ چون از پشتوانه مردمی برخوردار نیستن، اونها مجبورن برای ادامه دادن به حکومتشون وابسته به حمایت قدرتای خارجی باشند. اگه نظام ایران دیکتاتوره، چرا این جوری نیست؟ الان مثلاً کدوم یک از این ابرقدرتا خوش دارن روز خوش این مملکتو ببینن؟

اتفاقاً حتی دشمنای ما هم معتقدن ایران حکومتیه که صاحب فکر و ایدئولوژی خاصه، مستقل و آزاده. به نظرت چرا آمریکا که از بیشتر دیکتاتورا حمایت کرده، با جمهوری اسلامی دشمنه؟»

مرتضی با توپ پر گفت: «همه چی از انتخابات شروع می‌شه. انتخابات نیست که انتصباته!» آقای رضایی گفت: «اشاره درستی کردی. همین بحث انتخابات. می‌دونستی بیشتر این حکومتای دیکتاتوری انتخابات ندارن؛ یعنی کلهم اجمعین ندارن. داشته باشنم مردمو توش دخالت نمیدن، اما جمهوری اسلامی ایران به‌طور متوسط هر ساله یه انتخابات سراسری برگزار کرده. خب تو به من بگو کدوم از این مدعیان دموکراسی تو این چهل‌وچند سال، این تعداد همه‌پرسی داشتن؟

اسپری هنوز توی دست‌های مرتضی بود که آقای رضایی رسید. دست‌های مرتضی می‌لرزید. کم چیزی نبود؛ روی دیوار دبیرستان نوشته بود: «مرگ بر دیکتاتور». آقای رضایی بیخ گوشش گفت: «آقای مدیر الان سر میرسه. پاکش کن اسپری رو بنداز تو سطل زباله و بعد بیا دفتر من.»

مرتضی با پاهایی که می‌لرزید هاج‌واج نگاهش کرد. آقای رضایی گفت: «دبجنب! دارم میرم سرگرمش کنم». دقایقی بعد مرتضی روبه‌روی آقای رضایی توی دفترش ایستاده بود. بالای اتاق آقای رضایی نوشته بود: «دفتر مشاور» و روی دیوار یک بیت عجیبی بود که ذهن جوان مرتضی را درگیر می‌کرد:

خلق را تقلیدشان بر باد داد
ای دو صد لعنت بر این تقلید باد

آقای رضایی گفت: «بین مرتضی! منم با شعار تو موافقم. اگر کسی واقعا دیکتاتوره که مرگ بهش، ولی تو مصداقش با تو مخالفم». گوش‌های مرتضی و روی گونه‌هایش قرمز شد. آقای رضایی اشاره



هوم؟ حالا چهل و چند سالم نه. اصلاً در طول قرن گذشته؟ حتی شبیه یا نزدیک به اینم بگی قبوله‌ها».

مرتضی طفلک چیزی نداشت بگوید. همان چندتا جمله را هم توی بحث‌های داداش میثم و رفیقش شنیده بود. آقای رضایی گفت: «تو دیکتاتوری، مناصب اصلی بین اعضای خانواده و بستگان دیکتاتور تقسیم می‌شه. همین خانواده اصلی؛ یعنی خواهر و برادر و... به طور کلی افراد قسم خورده و وفادار به شخص دیکتاتور، اما تو جمهوری اسلامی صد دفعه آدمایی به بالاترین مناصب قدرت رسیدن که هیچ تناسب و ارتباطی با این تعریف نداشتن؛ تو ایران بعد از انقلاب، هم روستازاده و دست‌فروش به ریاست‌جمهوری رسیدن و هم افرادی که در مواقعی حتی با شخص رهبری نظام، زاویه و اختلاف عقیده داشتن. به نظرت این موضوع با دیکتاتوری سازگاری داره؟!»

چشم‌های مرتضی باز مانده بود. از اینجا به بعد حرف‌های آقای رضایی را یادداشت می‌کرد: «دیکتاتورا از همه فرصت‌ها و ظرفیت‌های کشورشون برای منافع فردی خودشون، خانواده و خاندانشون و هم‌حزبی‌های وفادارشون بهره می‌برن. برای مثال توی عراق زمان صدام، دوتا پسرش «عدی» و «قصی» در کنار پدر همه‌کاره کشور بودن و بعد از اون‌ها اعضای حزب بعث و مردم اهل شهر تکریت که میشه زادگاه صدام حسین. الان تو عربستانو ببین. فکر کن یه کشور به اسم فامیلیه یه خونواده‌ست! در عربستان سعودی همه حاکمانش از طایفه آل‌سعودن و بیشتر مسئولیتای بزرگ و درآمداً چند صد میلیارد دلاری تو این خاندان تقسیم میشه». آقای رضایی ادامه داد: «از وقتی که تو ایران عکس و فیلم رواج پیدا کرده، کسی تونسته تصویری از یه سفر تفریحی رهبر انقلاب نشون بده؟ یا حتی یه مهمونی اونچنانی از ایشون؟ ورزش رهبر ایران کوه‌نوردیه. مسافرتشم عموماً اینه که سالی یه بار میره مشهد برای زیارت و دیدار فامیلاش. میدونی که آقا مشه‌دیه. حالا بگو ببینم کدوم یکی از بچه‌هاش یه مقام و منصبی چیزی دارن؟ آیا اصلاً مردم، فرزندان رهبر کشورشونو به اسم می‌شناسن؟»

مرتضی گفت: «آقا! کاش یکی سر کلاس این حرف‌هارو با ما می‌زد». آقا رضایی چانه‌اش را خاراند: «خب تو همین‌هایی که من گفتم رو واسه دوستانت تعریف کن. برای مثال یادم میاد آذرماه پارسال رئیس‌جمهور رفت

کردستان و بدون برنامه قبلی و سرزده رفت وسط مردم سنندج. یه کاسبی از سر حس مهمون‌نوازی چندتا شکلات به رئیس‌جمهور تعارف کرد. برخی‌ها یه جوری اون کاسب رو تحت فشار گذاشتن که اوامد تو یه ویدئویی از کارش عذرخواهی کرد! خب چرا به نظرت؟

اونا اوامدن تصویر و اسم و نشانی و محل کار و منزل این بنده خدا رو گذاشتن تو فضای مجازی، بعد تهدیدش کردن به قتل و غارت! حالا به نظر تو دیکتاتور این آدم‌ها هستن یا نظام جمهوری اسلامی؟»



حرف‌های آقای رضایی،

مستند و منطقی بود و مرتضی افسوس می‌خورد که چرا تا حالا کسی از این زوایا با او حرف نزده. مثلاً آقای رضایی می‌گفت: «دیکتاتور به کسی میگن که هیچ کس نمی‌تونه به اون بگه دیکتاتور! حالا اینجا دانشجو ایستاده مقابل شهردار تهران (آذرماه ۱۴۰۱) و روبه‌روی دوربینا به رهبر کشور توهین می‌کنه. دست‌آخرم میگه: «دیکتاتور، آزادی بیان رو از ما گرفت!» طرف از پنجره خونس سر بیرون کرده و نعره می‌کنه «مرگ بر دیکتاتور» و هیچم نگران نیست که نشانی‌ش شناخته بشه و... از این مثلاً بسپاره. ببین مرتضی! اکثر دیکتاتورا یه جورن؛ اونا نماد ذلت و حقارت در برابر ابرقدرتا و خشم و خشونت در برابر مردمشون هستن _ تاریخ بخون و رفتارهای رضاشاه و پسرش را مرور کن _ حالا به رفتار و گفتار رهبران بعد از انقلاب و حتی مسئولان مهم ایران اسلامی نگاه کن؛ اونا یکسره ایستادگی و مقاومت در برابر بیگانگان و رأفت و فروتنی برای مردمان عزیز کشورشون بودند. به نظرت با چه معیاری میشه بهشون برچسب دیکتاتوری چسبونند؟»

«آگه به تاریخ پنجاه سال گذشته جهان نگاه کنیم، چندتا دیکتاتور داشته؟ چرا آمریکا از بیشتر این دیکتاتورا حمایت کرده و تو سرکوب مردم این کشورا نقش داشته؟ از اون‌طرف، چرا آمریکا تو سرنگونی چندین حکومت انقلابی و مردمی شرکت داشته و توطئه‌چینی کرده؟ مگه آمریکا ادعای دفاع از دموکراسی و مبارزه

کشور به دیکتاتوریه و دورترین کشور از دموکراسی، حقوق بشر، حقوق زن و آزادی بیان. کارنامه تاریک اروپا در حمایت از صدام حسین، حسنی مبارک، پینوشه و این اواخر بن‌سلمان دیگه همه چیو معلوم می‌کنه. بین مرتضی! غربیا تا کشوری به مرزای دانششون نزدیک نشه و تا وقتی افسار نوکریش که تو دست اوناس، پاره نشه، دوست و محبوبه و... حالا تو بگو اینا چرا به ایران میگن دیکتاتوری؟»
مرتضی با آقای رضایی خداحافظی کرد و وقتی می‌رفت توی این فکر بود که این حرف‌ها را کجا و برای کی بزند؟ •

با دیکتاتوری نداره؟! مرتضی! این رو بدون که نظام غرب هیچ مشکلی با تعطیل کردن انتخابات، سرکوب مخالفان و محدود کردن آزادی‌های سیاسی نداره، حتی اگه به کشوری مثل عربستان تو یه روز ۸۲ نفر مخالفو گردن بزنی، بازهم صدایی از سردمداران و رسانه‌های غربی بلند نمیشه و جالب‌تر اونکه امروز غرب، بهترین روابط را در منطقه خاورمیانه با عربستانی داره که نزدیک‌ترین



خرقاپ

چند نمونه کوچک از افول تمدن غرب به روایت رهبر انقلاب

پیشرفت غربی هیچ جاذبه‌ای برای انسان آگاه امروز ندارد. پیشرفت کشورهای پیشرفته غربی نتوانست فقر را از بین ببرد، نتوانست تبعیض را از بین ببرد، نتوانست عدالت را در جامعه مستقر کند، نتوانست اخلاق انسانی را مستقر کند. آن پیشرفت بر پایه ظلم و استعمار و غارت کشورهای دیگر بنا شد... این‌ها پایه تمدن خودشان را با مکیدن خون ملت‌ها شروع کردند.

(سخنرانی در تاریخ ۱۵ مردادماه ۱۳۹۲)

بیا آزادت کنم... بنگ بنگ!



بیا آزادت کنم... بنگ بنگ!

فرانسوی‌ها که امروز صدای مباحث حقوق بشری‌شان و دموکراسی‌خواهی‌شان گوش فلک را کر می‌کند، آن‌قدر جنایت در شمال آفریقا، در الجزایر، در مراکش، در تونس انجام دادند... در شرق آسیا در ویتنام قبل از آنکه آمریکایی‌ها وارد ویتنام بشوند، فرانسوی‌ها آنجا جنایات بسیاری انجام دادند... در همین سوریه و لبنان فعلی، ارتش فرانسه جنایات عجیبی انجام داده است.

(۸ آبان ماه ۱۳۹۸)

بشر داریم تا بشر!



بشر داریم تا بشر!

شما ببینید در فلسطین چه اتفاقی می‌افتد... خانه را خراب می‌کنند، زن را می‌کشند، کودک را می‌کشند، جلو چشم همه هم می‌کشند، اما این آقایان طرفدار حقوق بشر کمترین عکس‌العملی نشان نمی‌دهند. آن وقت می‌گویند ما در ایران دنبال حقوق بشر می‌گردیم!

(۲۴ بهمن‌ماه ۱۳۸۲)

ایالات متحده بردگی!

ایالات متحده بردگی!

یکی از ماجراهای گریه‌آور تاریخ که آمریکا و امثال آن دوست ندارند این داستان احیا بشود، همین مسئله غلام و کنیز گرفتن مردم آفریقا است... کشتی‌ها را در سواحل کشورهای غرب آفریقا نگه می‌داشتند، بعد می‌رفتند با تفنگ، صدها و هزارها پیر و جوان را می‌گرفتند، با شرایط بسیار سختی با این کشتی‌ها برای بردگی به آمریکا می‌بردند. الان سیاهانی که در آمریکا هستند از نسل آن‌ها هستند.

(۲۹ آبان‌ماه ۱۳۹۲)



جرم؟ رنگ پوست!

جرم؟ رنگ پوست!

پرچم دفاع از حقوق بشر را کسانی به دوش گرفته‌اند که بزرگ‌ترین دشمنان حقوق بشرند! ببینید در داخل کشورشان با سیاهان چه می‌کنند! هنوز انسانی به جرم پوست سیاه تأمین ندارد که در آن جامعه زندگی کند! یک‌وقت اگر لازم باشد، به جرم سیاه‌پوست بودن، پلیسی او را تا حد کشتن کتک می‌زند! این‌ها ادعای حقوق بشر می‌کنند!

(۱۹ مردادماه ۱۳۷۶)



رشته کوه‌های جنایت

رشته کوه‌های جنایت

تجربه غرب، تجربه ناموفقی است. همه جنایت‌هایی که تقریباً در طول صد و پنجاه سال اخیر صورت گرفته، محصول تجربه غرب است؛ یک قلم آن دو جنگ جهانی است که میلیون‌ها کشته بر ملت‌ها تحمیل کرد.

(۱۹ اردیبهشت‌ماه ۱۳۸۴)



اربابان جنگ

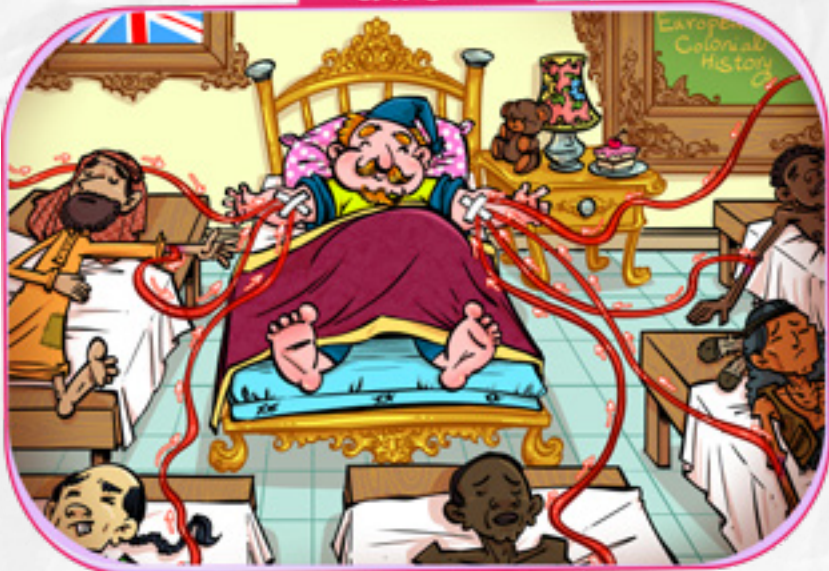


اربابان جنگ

در صد سال گذشته بیشترین جنگ‌ها را غربی‌ها راه انداخته‌اند؛ دو جنگ بزرگ جهانی را اروپایی‌ها به راه انداختند. جنگ‌های فراوان در آسیا، در آفریقا و در آمریکای لاتین را همین رژیم‌های سرمایه‌داری حاکم بر آمریکا به راه انداختند.

(۸ مردادماه ۱۳۸۲)

اهدای اجباری



اهدای اجباری

پیشرفت غربی، بر پایه ظلم و استعمار و غارت کشورهای دیگر بنا شد. تمام این قاره عظیم آسیا و قاره آفریقا را این‌ها در مشقت گرفتند و فشردند! این‌ها پایه تمدن خودشان را با مکیدن خون ملت‌ها شروع کردند؛ بعد ه با پیشرفت‌های گوناگون، نه ظلم و نه تبعیض را در کشورهای برطرف کردند.

(۱۵ مردادماه ۱۳۹۲)

خوش اشتها



خوش اشتها

انگلیس به ایران آمد و نفت گران قیمت و ارزشمند این مملکت را به قیمتی ارزان‌تر از آب برمی‌داشت و می‌برد! اگر می‌خواستند به جای نفت در بشکه‌ها آب بریزند و ببرند، شاید برایشان گران‌تر تمام می‌شد!

(۱۴ اسفندماه ۱۳۷۳)



@madca_net

کاری از مدسا (مدرسه سایبری ایران)



۵۲ پسند

سایبریان

توصیه‌هایی برای استفاده بهتر شما از فضای مجازی

۲. قرار ملاقات ممنوع!

هرگز با کسی که از طریق اینترنت با او آشنا شده‌اید، قرار ملاقات نگذارید. ممکن است فردی که با او صحبت می‌کنید از تصویر یک کودک استفاده کند و واقعا هم هم‌سن شما نباشد.



۱. اطلاعات شخصی خود را به اشتراک نگذارید

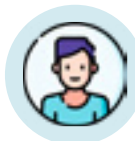
دنیای مجازی شما را با افراد مختلفی مرتبط می‌کند که ممکن است بعضی را اصلا نشناسید، یادتان باشد اطلاعات شخصی مثل نام، نام‌خانوادگی، نشانی و... باید همیشه شخصی بمانند.





۸. خوب بخوابید!

عادت کنید وقت خوابتان، زمان رهایی و خلاصی شما از همه ابزارهای ارتباطی باشد. هنگام خواب، تلفن همراه و کامپیوتر را خاموش کنید و با فاصله از خودتان قرار دهید.



۹. پروفایل‌های الکی!

در شبکه‌های اجتماعی افراد می‌توانند هر عکسی را برای پروفایل خود انتخاب کنند، یادتان باشد عکس پروفایل افراد، همیشه واقعی نیست.



۱۰. این‌ها را منتشر نکنید!

نشانی منزل، نام مدرسه یا هر نوع اطلاعات دیگری را که به شما و خانواده‌تان مرتبط است، نه با کلمه و نه با عکس در فضای مجازی منتشر نکنید.



۱۱. با احتیاط کلیک کنید

در فضای مجازی قبل از هر کلیک، کمی فکر کنید؛ زیرا ممکن است بعضی کلیک‌ها نتایج غیرقابل جبرانی برای شما داشته باشد.



۱۲. ورود ممنوع!

فقط وارد وبسایت‌ها و اپلیکیشن‌هایی شوید که متناسب با سن شما و مطمئن هستند



۳. دنیای ایموجی‌ها

قبل از این‌که صورتکی را برای کسی بفرستید به معنای دقیق آن توجه کنید.



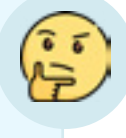
۴. واکنش نشان ندهید!

گاهی اوقات انسان وسوسه می‌شود که برگردد و با حرفی توی دهن مزاحم سایبری بزند، اما پاسخ دادن به مزاحم دقیقاً همان چیزی است که آن‌ها می‌خواهند. هرگز به پیام تهدیدآمیز جواب ندهید.



۵. بیشتر کیف کنید

وقتی با دوستانتان به گردش می‌روید، گوشی را کنار بگذارید و واقعا با آن‌ها همراه شوید، آن وقت خواهید دید که مسابقه طناب‌کشی با دوستان، خیلی بیشتر از دور زدن در دنیای مجازی کیف دارد.



۶. درباره کلمات بیشتر فکر کنید!

قبل از این‌که پیامی را بفرستید، یک‌بار با دقت آن را بخوانید. شاید بهتر باشد یک ساعت و یا حتی یک روز صبر کنید و بعد آن را بفرستید.



۷. با مزاحم‌های سایبری چه کنیم؟

اگر پیام بی‌معنی و آزاردهنده‌ای را دریافت کردید و یا کسی دائماً شما را اذیت می‌کند، فوراً آن را با پدر و مادر یا یک بزرگ‌تر مورد اعتماد در میان بگذارید.





۱۳. در هر سایتی ثبت نام نکنید

قبل از این که بخواهید در سایتی ثبت نام کنید، با پدر و مادرتان مشورت کنید. ممکن است ثبت نام در سایت های ناشناس، امنیت شما را به خطر بیندازد.



۱۷. سریع جواب ندهید!

لزومی ندارد به محض این که پیام یا پیامکی را دریافت می کنید، جواب بدهید. این که انسان تلاش کند همیشه در دسترس دیگران باشد خسته کننده است و فقط حواسش را از کاری که لازم است انجام بدهد، پرت می کند. بد نیست گاهی اعلان های تلفن همراه خود را غیرفعال کنید.



۱۴. کمی آهسته تر

سعی کنید بیش از اندازه پست نگذارید؛ چراکه با این کار احتمالاً مجبور خواهید شد سراغ محتوایی بروید که ارزش چندانی ندارند و یا حتی نامناسب هستند. در ضمن ممکن است با این کار، باعث آزار مخاطبان خود بشوید.



۱۸. بازی متفاوتی را امتحان کنید

درازای هر بازی اینترنتی، یک بازی واقعی با دوستان یا اعضای خانواده انجام دهید.



۱۹. اهل معاشرت باشید

در هنگام صرف شام یا نهار گوشی را خاموش کنید. بهتر است از غذا خوردن کنار خانواده لذت ببرید. قرار نیست همیشه گوش به زنگ باشیم.



۱۵. به اندازه عکس بگیریم

این که بعضی لحظات را با دوربین عکاسی ثبت کنید خوبه، اما مراقب باشید که زیاده روی نکنید! اگر به جای این که دائماً به دنبال عکس گرفتن باشید، در لحظه زندگی کنید، از همه چیز لذت بیشتری خواهید برد.



۲۰. مراقب سلامت خود باشید

ابزارهای ارتباطی فقط روی مغز شما تأثیر نمی گذارند؛ بلکه ممکن است به گردن، مهره های پشت و بسیاری از اعضای بدنتان آسیب برسانند. اگر بدن خود را در وضعیت مناسبی نگه دارید، همیشه احساس خوبی خواهید داشت.



۱۶. مراقب تصاویری که منتشر می کنیم باشیم!

عکس ها برخلاف آنچه ما فکر می کنیم، حاوی اطلاعات بسیاری هستند. مراقب باشید هر تصویری را در فضای مجازی منتشر نکنید.



خطر بیخ گوش شماست!

با این همراه، اصلاً همراه نباشید!

دو آزمایش تکان دهنده

• خرگوش نگون بخت

پژوهشگران در یک آزمایش علمی، تلفن همراه روشنی را در قفس یک خرگوش قرار دادند. پس از دو ماه، خون و سلول‌های خرگوش را برای آزمایش به آزمایشگاه بردند و نتیجه عجیبی را اعلام کردند: آن خرگوش با ادامه این وضعیت نمی‌توانست بیش‌تر از یک سال زنده بماند!

• تخم مرغ نیم‌پز

در آزمایشی دیگر، تخم‌مرغی را بین دو تلفن همراه در حال مکالمه قرار داده و پس از یک ساعت پوستش را شکستند؛ تقریباً نیمی از آن سفت شده بود! امواج تلفن همراه از نوع امواج ماکروویوهای خانگی است که هم‌اکنون در آشپزخانه‌ها برای پختن و گرم کردن غذا به کار می‌رود.



جالب است بدانید که:

- در آلمان خانه‌هایی که کنار آنتن‌های تلفن همراه هستند ۲۵ درصد ارزان‌ترند.
- در بعضی از کشورهای اروپایی به خانواده‌ها بسیار تأکید شده که بچه‌های زیر ۱۶ سال، اصلاً با تلفن همراه صحبت نکنند.

عوارض بینایی

- حدود ۵۰ درصد نیز وقتی باتری یا شارژ اعتبارشان تمام شود یا شبکه تلفن همراه از دسترس خارج گردد، دچار اضطراب می‌شوند.
- تقریباً ۷۰ درصد از کاربران تلفن همراه با تلفن خود می‌خوابند.
- حدود ۴۰ درصد از کاربران نیز حاضرند یک هفته را بدون کفش بگذرانند، اما به‌طور موقت هم از تلفن همراهشان دور نمانند.
- در حدود ۲۰ درصد از کاربران هم ترجیح می‌دهند به خاطر تلفن همراه از مسواک زدن صرف نظر کنند.

عوارض دهانی و دندانی

- پژوهشگران در بررسی‌های خود به این نتیجه رسیده‌اند که استفاده از تلفن همراه می‌تواند باعث بروز تغییراتی در بزاق دهان شود.
- هم‌چنین، استفاده زیاد از گوشی تلفن همراه موجب لق شدن و از بین رفتن جیوه به کار رفته در دندان‌های پُر کرده می‌شود.

عوارض سرطانی

- یکی از مهم‌ترین اثرات امواج منتشر شده از تلفن همراه ایجاد سرطان در افراد است به‌ویژه سرطان‌های مغزی؛ البته انواع گوناگونی از سرطان‌ها در افرادی که در برابر پرتو این دستگاه قرار گرفته‌اند (مثل سرطان حلق، سینه، مری و...) گزارش شده است.
- متأسفانه این پرتوها باعث افزایش سرعت گسترش تومورها نیز می‌شود.

عوارض میکروبی

- تحقیقات نشان داده است که باکتری و میکروب‌های موجود روی گوشی تلفن همراه از کاسه دست‌شویی هم بیش‌تر است!
- تلفن همراه، با گوش و دهان ما در تماس است پس از این طریق می‌تواند به‌راحتی آلودگی را به بدن منتقل کند و باعث ایجاد بیماری شود.

سندرم دید کامپیوتر یا سی‌وی‌اس از مشکلاتی است که به خاطر نگاه کردن مداوم به صفحه‌نمایش (رایانه یا گوشی‌های تلفن همراه) به وجود می‌آید. سندرم سی‌وی‌اس شامل این موارد است: خشکی چشم: ما به‌طور عادی ۱۶ تا ۲۰ بار در دقیقه، پلک می‌زنیم درحالی‌که هنگام نگاه کردن به صفحه تلفن همراه فقط ۶ تا ۸ بار پلک می‌زنیم. سردرد: قرار گرفتن گردن در موقعیت نامناسب و دید ثابت، احتمال بروز سردرد را افزایش می‌دهد. تاریبندی: نگاه کردن طولانی به صفحه‌نمایش باعث می‌شود ماهیچه‌های چشمی دیگر نتوانند در فواصل مختلف متمرکز شوند. نزدیک‌بینی احتمالی: تمرکز مداوم روی صفحه‌نمایش از فاصله کم، باعث نزدیک‌بینی می‌شود.

عوارض شنوایی

بررسی‌ها نشان داده که مکالمه تلفنی بیش از ده دقیقه در روز باعث می‌شود افراد ۷۱ درصد بیش‌تر در معرض ابتلا به وزوز گوش قرار بگیرند؛ بدتر آن که درواقع هیچ درمانی برای مشکل وزوز کردن گوش وجود ندارد.

عوارض مغزی

- استفاده کوچک‌ترها از تلفن همراه باعث می‌شود که متأسفانه در بزرگ‌سالی پنج برابر بیش‌تر در خطر ابتلا به تومورهای مغزی باشند.
- افرادی که بیش از ۱۰ سال از این وسیله استفاده کرده باشند ۵۰ درصد بیش‌تر در معرض ابتلا به تومورهای مغزی قرار دارند.
- اشعه تلفن همراه حدود ۶ دقیقه خواب را عقب می‌اندازد و ممکن است باعث بروز تغییراتی در مراحل خواب شما شود.

عوارض رفتاری

- در افرادی که بیش‌تر از تلفن همراه استفاده کرده‌اند (تماس تلفنی یا پیامک) میزان ناآرامی، بی‌توجهی و حواس‌پرتی در زندگی روزمره، اختلال و آشفتگی در خوابیدن بیش‌تر مشاهده شده است. هم‌چنین این افراد بیش‌تر در معرض خستگی و استرس قرار دارند.
- حدود ۶۵ درصد از کاربران تلفن همراه، از همراه نداشتن تلفن ترس دارند.

مطالعه موفق ۱۰ حرف دارد!

«خیلی درس می‌خوانم. اصلاً موقع امتحان‌ها از بس که مطالعه می‌کنم خسته می‌شوم، ولی وقتی سر جلسه می‌روم انگار نه‌انگار که کلی درس خوانده‌ام، همه را فراموش می‌کنم یا نصف و نیمه یاد می‌آید؛ یا من خیلی خنکم یا درس‌ها خیلی سخت یا ...؟!»
این شاید درد دل خیلی‌ها باشد. کمیت و مقدار در مطالعه چندان مهم نیست، کیفیت مطالعه مهم است. گاهی درست نخواندن در حکم نخواندن است. اگر این مطالب را با دقت بخوانید و اجرا کنید با یاری خدا نتیجه بهتری خواهید گرفت.

پیش از مطالعه

۱. برای درس خواندن خود برنامه‌ریزی کنید: وقت را تقسیم کنید و به درس‌های مهم‌تر و سخت‌تر زودتر و بهتر برسید.
۲. عوامل مزاحم را از درون و بیرون حذف کنید: تمام تمرکزتان را روی درستان قرار دهید. فکرهای مزاحم را در گوشه‌ای بنویسید تا در صورت نیاز بعداً به آن‌ها فکر کنید.
۳. سعی کنید به محیطی که کارایی بیشتری برای مطالعه در آن دارید عادت کنید تا نسبت به آن، شرطی شوید.
۴. بهترین حالت مطالعه، پشت میز و صندلی و با فاصله ۳۰ سانتیمتری از کتاب است.
۵. به نظر بعضی از متخصصان، ساعات صبح، و ۴ تا ۶ بعد از ظهر از بهترین ساعات مطالعه است.

در حال مطالعه

۱. از شیوه «پس‌ختم» استفاده کنید؛ یعنی مراحل پیش‌خوانی (نگاهی کلی)، سؤال (پرسش از متن)، خواندن (دقیق و کامل)، تفکر (ابجاد ارتباط بین مطالب و فهم عمیق)، از حفظ گفتن (بدون نگاه به کتاب) و مرور (نکات اصلی و مهم).
 ۲. هر ۴۵ تا ۵۰ دقیقه استراحتی کوتاه داشته باشید و با میوه و مواد شیرین، ذهن را نشاط دهید.
 ۳. از خلاصه‌نویسی یا علامت‌گذاری در متن یا در گوشه کتاب برای مطالب مهم استفاده کنید.
 ۴. برای رسیدن به هدف، با علاقه و اشتیاق درس بخوانید؛ نه از روی اجبار.
 ۵. با توکل به خداوند دانا و توانا و اعتماد به نفس و تکرار جمله «من می‌توانم» پیش بروید.
- این جمله ادیسون یادتان باشد که: «نبوغ، نتیجه ۹۹ درصد کوشش به اضافه یک درصد استعداد است».



چرا حتی نام امتحان برای خیلی‌ها دلشوره و اضطراب می‌آورد؟ چه عواملی باعث ایجاد ترس و اضطراب از امتحان می‌شود؟ و چه باید کرد تا امتحان برای ما منبع اضطراب نباشد؟

وای بازم امتحان!

عوامل مؤثر در ایجاد اضطراب امتحان

پیشگیری از اضطراب امتحان

با عمل به این توصیه‌ها می‌توانید از اضطراب امتحان پیش‌گیری کنید:

- به دست آوردن مهارت‌های مطالعه: همچون طبقه‌بندی مطالب، فعال بودن در مطالعه، یادداشت‌برداری و خلاصه‌نویسی، تکرار مطالب آموخته شده و مطالعه در زمان و مکان مناسب.
- آماده شدن برای امتحانات از هفته‌های اول سال تحصیلی یا ترم: رابطه مستقیمی میان درک و فهم یک مطلب و مقدار وقتی که در طول ترم برای خواندن آن مطلب صرف می‌کنید وجود دارد. آموختن درست مطالب حاصل نخواهد شد مگر آن‌که تمامی اجزای بحث‌های درسی در طول هفته‌های متمادی و به‌طور تدریجی آموخته شود.
- تغذیه مناسب: پیش از امتحانات از مصرف کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها پرهیز کنید؛ چون مصرف آن‌ها باعث می‌شود که در هنگام عصر احساس خستگی کنید. از ماهی استفاده کنید که سرشار از فسفات است؛ ماده‌ای که برای زیاد شدن قدرت حافظه عالی است. از غذاهایی استفاده کنید که دارای منابع غنی از ویتامین B باشند مانند پنیر (همراه با گردو)، گوشت گوساله، حبوبات و غلات. این غذاها باعث افزونی قدرت حافظه، تمرکز و تولید انرژی می‌شوند ولی فراموش نکنید که همیشه کم بخورید.
- تقویت تمرکز در مطالعه: برای این منظور به مکان و زمان مطالعه توجه کنید. هم‌چنین عواملی را که حواس شما را پرت می‌کند از محل مطالعه خارج کنید.
- استفاده از برگه امتحان‌های گذشته: یکی از راه‌های کاهش اضطراب امتحان این است که برگه‌های امتحانی گذشته را به دست آورده و به‌عنوان منبعی باارزش از آن استفاده کنید. ●

۱. اضطراب عمومی: ممکن است فرد در همه جنبه‌های زندگی اضطراب داشته باشد و این اضطراب به امتحان هم سرایت کند.

۲. هوش: پایین بودن ضریب هوشی در ایجاد اضطراب امتحان مؤثر است.

۳. کمال‌گرایی: این‌که فرد می‌خواهد همیشه جزو برترین‌ها باشد.

۴. نداشتن آمادگی برای امتحان: مطالعه ناکافی و برنامه‌ریزی نامنظم، زمینه‌ساز اضطراب است.

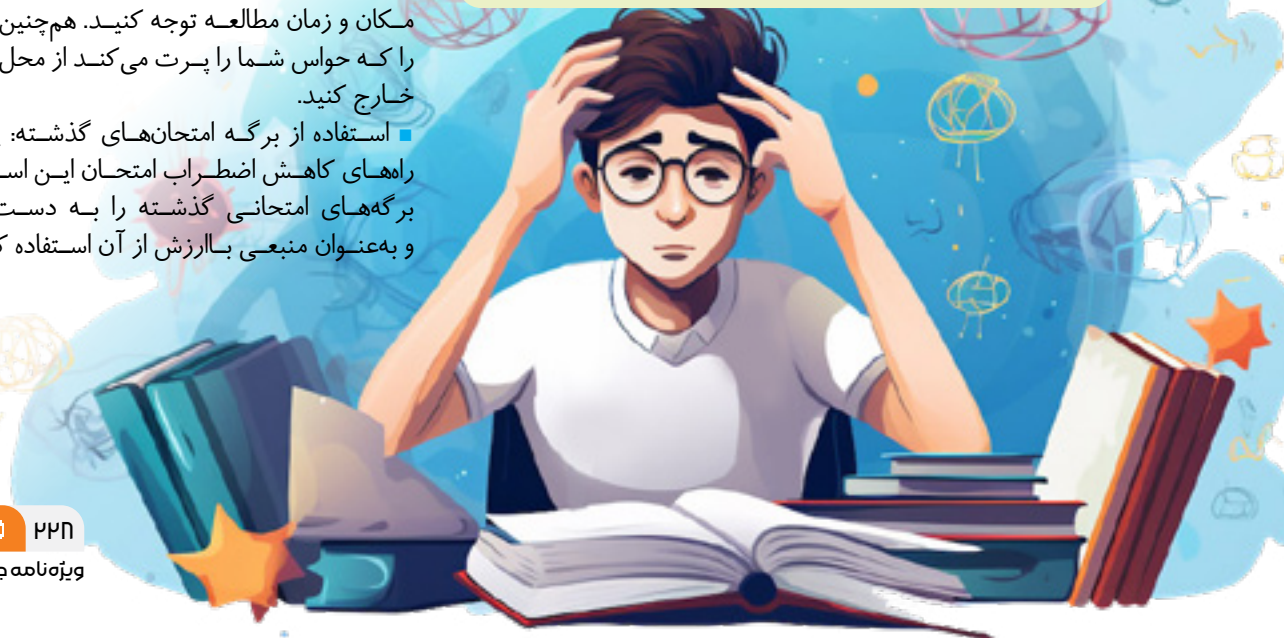
۵. موقعیت‌های در معرض خطر: ترس از دست دادن موقعیت در بین خانواده به این دلشوره دامن می‌زند.

۶. رقابت: معمولاً این مطلب در بین شاگردهای زرنگ رایج است و خود تبدیل به منبعی از اضطراب می‌شود.

۷. دست‌کم گرفتن خود: داشتن افکار غیرواقعی و منفی نسبت به خود و توانایی‌های خود نیز یک عامل مهم است.

۸. اهمیت امتحان: امروزه موفقیت در امتحان یعنی پیشرفت، سربلندی، ... و طبیعی که با این نگاه، نرسیدن به موفقیت در امتحان یعنی از دست دادن پیشرفت، سربلندی، ... و این یعنی اضطراب.

۹. ناآشنایی با فضای سؤالات امتحانی: ناآشنایی با یک فضا، عموماً تشویش‌برانگیز است.



شيوه شرکت در مسابقه

- برای ارسال پاسخنامه خود به بخش «مسابقات» سایت شمیم به نشانی www.shamiim.ir قسمت «مسابقه مجله آشنا» مراجعه کنید و فقط با درج شماره تلفن همراه خود، پاسخنامه را برای ما تکمیل فرمایید.
- توجه داشته باشید که از این پس، پاسخهای ارسال شده به سامانه پیامکی تصحیح نخواهد شد.
- مهلت ارسال پاسخنامه از طریق سایت شمیم تا **۱۵ فروردین ماه ۱۴۰۳** است.
- به ۳۰ نفر از برگزیدگان به قید قرعه جوایز ارزنده‌ای اهدا خواهد شد.



برای ورود سریع به صفحه مسابقه اسکن کنید.

مسابقه

- طبق این آیه، خداوند متعال دوست خوب ماست
(الف) آیه ۷۲ سوره اسراء
(ب) آیه ۴ سوره حدید
(ج) آیه ۷۴ سوره زخرف
- بر اساس سخن پروردگار متعال در سوره اسراء این آدم‌ها برادران شیطان‌اند
(الف) دروغ گوها
(ب) حسودها
(ج) اسراف کاران
- «اگر کسی مقید باشد نماز را اول وقت بخواند، به جایی که باید برسد، خواهد رسید.» این سخن را کدام عالم بزرگ گفته است؟
(الف) آیت‌الله العظمی بهجت رحمته
(ب) آیت‌الله حسن زاده آملی رحمته
(ج) آیت‌الله حائری شیرازی رحمته
- کدام جمله غلط است؟
(الف) «اشهد ان علیا ولی الله» جزء اذان است.
(ب) نمازهای مستحبی اذان و اقامه ندارد.
(ج) در نمازهای مستحبی به شک، توجهی نمی‌کنند
- این عالم بزرگ می‌فرمود «وقتی مشغول قرآن خواندن هستی، برای کسی بلند نشو»
(الف) آیت‌الله بهجت رحمته
(ب) مرحوم محمدتقی بهلول
(ج) آیت‌الله مجتهدی تهرانی رحمته
- علت اصلی سقوط شیطان چه بود؟
(الف) تکبر و خودبرتربینی
(ب) حسادت
(ج) طمع و محبت به دنیا
- اولین و دم‌دست‌ترین کاری که شیطان برای فریب دادن انسان‌ها انجام می‌دهد، چیست؟
(الف) وسوسه کردن
- (ب) تهدید کردن
(ج) تهییج و تبلیغات
- طبق سخن پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله قوی‌ترین انسان کیست؟
(الف) کسی که با شیطان بجنگد.
(ب) کسی که از دشمن نهراسد.
(ج) کسی که هنگام خشم، خوددار باشد.
- کدام جمله درست است؟
(الف) برای شکست‌ها برنامه‌ریزی نکنید.
(ب) به مشکلات، خوش آمد نگویید.
(ج) به خودتان جایزه بدهید!
- انتقاد باید...
(الف) کوتاه و گویا و در مکان و زمان مناسب باشد.
(ب) عمل اشتباه نقد شود نه خود شخص.
(ج) هر دو گزینه درست است.
- از ویژگی‌های زمان است
(الف) به تساوی تقسیم نشده است.
(ب) ما به آن ارزش نمی‌دهیم.
(ج) ثروتی نامرئی است.
- «از مشکلات، سکویی بساز برای صعود کردن» این مفهوم را از کدام داستان می‌فهمیم؟
(الف) الاغ فهیم
(ب) زیر پایت را هم ببین!
(ج) لیوان‌هایتان را زمین بگذارید.
- خدا در این آیه به گناهکاران می‌گوید: هیچ وقت ناامید نشوید!
(الف) آیه ۲۵۵ سوره بقره
(ب) آیه ۹ سوره قصص
(ج) آیه ۵۳ سوره زمر
- برای جهاد تبیین به چه چیزهایی نیاز داریم؟
(الف) توکل، اخلاص و استقامت
(ب) استفاده از ابزار هنر برای بیان مطالب
- (ج) همه موارد
۱۵. پژوهشگران برای توضیح ساده «سواد رسانه» آن را به چه چیزی تشبیه کرده‌اند؟
(الف) فردی که رژیم غذایی خاصی دارد.
(ب) آدم دزد در لباس پلیس
(ج) ساختمانی بدون پنجره ولی با ده‌ها در
۱۶. طبق آمار روزنامه‌های زمان شاه چند درصد مردم آن زمان گرسنه و نیمه‌گرسنه بودند؟
(الف) ۸۰ درصد
(ب) ۶۰ درصد
(ج) ۳۷ درصد
۱۷. رتبه جمهوری اسلامی ایران در صنعت سدسازی، داروسازی و تولید فولاد در جهان، چندم است؟
(الف) دهم، یازدهم، نوزدهم
(ب) پنجم، نهم، یازدهم
(ج) سوم، هفتم و هفتم
۱۸. با خواندن این کتاب، بسیاری از حقایق دوران پهلوی برای شما روشن می‌شود
(الف) پهلوی به روایت پهلوی
(ب) چاپید شاه
(ج) مردی برای سقوط
۱۹. در صد سال گذشته بیشترین جنگ‌های دنیا را چه کسانی راه‌انداخته‌اند؟
(الف) آفریقایی‌ها
(ب) داعشی‌ها
(ج) اروپایی‌ها
۲۰. از مهم‌ترین اثرات امواج منتشر شده از ... ایجاد ... در افراد است.
(الف) خورشید، کوررنگی
(ب) رادیو، ناشنوبی
(ج) تلفن همراه، سرطان

اسامی برندگان با هشتک #برندگان مسابقه در کانال‌های ما در شبکه‌های اجتماعی زیر درج می‌شود و علاقه‌مندان می‌توانند افزون بر استفاده از گزیده مطالب مجله آشنا در این رسانه، از مطالب بسیار مفید دیگری هم بهره‌مند شوند

آخرین فرصت خدا به زمان

شاعر: یحیی علوی فرد

روزها روشن است چون حرفش
هیچ کس یاد شب نمی‌افتد
از لب کوچه خنده می‌ریزد
خنده از روی لب نمی‌افتد

این محمد که می‌رسد از راه
زندگی را دوباره می‌سازد
همه جا رنگ عشق می‌گیرد
کینه و غصه رنگ می‌بازد

دست در دست‌های خضر و مسیح
همه را می‌برد به شهر ظهور
می‌شود جمع عاشقانش جمع
همه را می‌برد مدینه نور •

خودش از نو مدینه می‌سازد
این مدینه همه مسلمان‌اند
کوچه‌ها کوچه بنی‌هاشم
اهل بیتش هزار سلمان‌اند

همه جا مثل جمکران زیباست
همه جا مثل مسجد سهله‌ست
کوچه‌ها خالی از ابولهب و
زندگی خالی از ابو جهل است

آسمان می‌تپد برای زمین
به نظر پرستاره می‌آید
خبری می‌رسد به گوش زمان
که محمد دوباره می‌آید...

بر لبش جاری است حرف جدید
آخرین گفته خدا: قرآن
آخرین حرف آسمان به زمین
آخرین فرصت خدا به زمان





حرف آخر

از خود گذر کنیم که این خان آخر است
 این انقلاب بیمه عباس و اکبر است
 تحریم می کنند که تسلیمان کنند
 غافل از این که دل به بلاها شناور است
 با سکه و دلار نداریم کار ما
 ما را به سر هوای اشارات رهبر است
 ای نایب الامام بفرما که جان دهیم
 جانی که عاشقانه فدای تو سرور است
 جان می دهیم و ننگ ملامت نمی خریم
 حرف امام خامنه ای حرف آخر است

