

کودک و نوجوان



امور مساجد
استان‌های
خراسان



رواق معرفت
شماره‌ی ۸۱

عطسه

روزی مردی کنار امام محمد باقر علیه السلام عطسه کرد و بعد از عطسه گفت: «الحمد لله رب العالمین» امام باقر علیه السلام در جواب عطسه آن مرد فرمودند: «خداوند به تو رحمت بدهد. آفرین که بعد از عطسه، خدا را شکر می‌کنی؛ خوب هست که بعدش هم بگویی اللهم صل علی محمد و آل محمد».

خیلی خوب است که ما هم بعد از عطسه کردن خدا را شکر کنیم و بگوییم: «الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ».

شیخ کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۶۵۴.



شروع کن

ورزش به تو قدرت جادویی می‌دهد:

۱. بدنت قوی می‌شود و مثل یک زره از تو در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کند.
 ۲. ذهنت قوی‌تر می‌شود و درس خواندن را راحت‌تر می‌کند.
 ۳. استرس و نگرانی را از بین می‌برد و باعث می‌شود شادتر باشی.
 ۴. وقتی در یک ورزش مهارت پیدا می‌کنی، به خودت بیشتر افتخار می‌کنی.
 ۵. به تو یاد می‌دهد چگونه با دیگران همکاری کنی.
- از امروز ورزش را شروع کن!



تمرین زندگی

نوجوانان و کودکان عزیز! آیا می‌دانید که شما هم می‌توانید همه خانواده را خوشحال‌تر کنید؟ وقتی وظایف‌تان را در خانواده به‌خوبی انجام دهید، هم خودتان مسئولیت‌پذیرتر می‌شوید و هم این کارتان هدیه‌ای زیبا به همه خانواده است. کمک‌کردن به خانواده، هم تمرین زندگی است و هم عبادتی که خداوند را خشنود می‌کند. با کارهایی کوچک، خانه را پر از محبت و خوشحالی کنید:

مرتب‌کردن تخت‌خواب؛

مرتب‌کردن اتاق خود؛

کمک در چیدن سفره؛

کمک در نگهداری از خواهر و برادر کوچک‌تر؛

و خیلی کارهای کوچک دیگر.



آیا می‌توان از امام زمان علیه السلام در زمان غیبت استفاده برد؟

امام زمان علیه السلام در غیبت به سر می‌برند. در بین ما هستند؛ اما هیچ‌کس ایشان را نمی‌شناسد مگر یاران بسیار نزدیک ایشان.

وقتی که ابر، صورت خورشید را می‌پوشاند، چشم ما دیگر خورشید را نمی‌بیند؛ اما هوا همچنان روشن و گرم است و گل‌ها با کمک نور خورشید رشد می‌کنند.

امام زمان علیه السلام از دیده‌ها پنهان هستند؛ اما مانند آفتاب پشت ابر برای ما فایده‌های بسیاری دارند و ما را هدایت و کمک می‌کنند.



جوان



امور مساجد
استان‌های
خراسان



رواق معرفت
شماره‌ی ۸۱

ماه استغفار امت

پیامبر گرامی اسلام ﷺ فرمودند: «رجب ماه استغفار امت من است، پس در این ماه طلب آمرزش کنید که خداوند آمرزنده و مهربان است. رجب را اصَبِّ می‌گویند؛ چون رحمت خداوند در این ماه بر امت من بسیار ریخته می‌شود. پس بسیار بگویید: «أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَ أَسْأَلُهُ التَّوْبَةَ» استغفار، یعنی طلب مغفرت و آمرزش الهی برای گناهان. این استغفار اگر درست انجام گیرد، باب برکات الهی را به روی انسان باز می‌کند.

شیخ عباس قمی، مفاتیح الجنان، ص ۲۲۸.



پناهگاه بی پناهان

«بَابُ الْحَوَائِجِ» به کسی گفته می‌شود که توسل به او باعث برآورده شدن حاجت‌ها می‌شود. این لقب، از القاب مشهور امام کاظم علیه السلام است؛ زیرا ایشان در زمان حیاتشان پناهگاه بی‌پناهان برای رفع حاجت‌های مادی و معنوی بودند. درباره سخاوت ایشان گفته‌اند: «ایشان شب‌ها از خانه بیرون می‌رفتند و کیسه‌هایی از درهم همراه داشتند و به هرکس می‌رسیدند یا به کسانی که به احسان ایشان چشم داشتند، آن کیسه‌ها را می‌بخشیدند تا جایی که کیسه‌های پول ایشان ضرب‌المثل شده بود که هر کس این کیسه‌ها به او رسیده باشد فقیر نمی‌شود.»^۱

ابن عنبه، عمدة الطالب، ۱۴۱۷ق، ص ۱۷۷

امور مساجد
استان‌های
خراسان



رواق معرفت
شماره ۸۱



ط . علی‌هم
ایموی بن خضر کا



کارخانه آدم‌سازی

عاقل را اشاره‌ای کافی است. سلیمان نبی علیه السلام به مردم می‌فرمود:

«مواظب واردات و صادرات دهان خودتان باشید.» انسان بیدار همواره کشیک نفس می‌کشد، پاسبان حرم دل است، واردات و صادرات دهان خود را می‌پاید و دار هستی را کارخانه‌ای بزرگ می‌یابد که با کارگران بی‌شمار دست هم گرفته درکارند تا انسان بسازند و از عالمی تحویل به عالم دیگر دهند. آری، عالم کارخانه آدم‌سازی است.

صراط سلوک (رهنمودها و خاطراتی از استاد علامه حسن زاده آملی).



یک لیوان آب لیمو!

امام خمینی رهبر در مورد صرف جویی آب و برق و درباره خرید اضافه بر مصرف، حساس بودند. اگر می‌خواستند آب لیمو بگیرند، به مشهدی حسین (خادم منزل) می‌گفتند فقط به اندازه یک لیوان، آب لیمو بخرد و هرچه خادم منزلشان اصرار می‌کرد که یک شیشه می‌گیریم، نگه می‌داریم، کم‌کم مصرف می‌شود، می‌فرمود: «نه! فعلاً به آن اندازه‌ای که لازم است، باید بگیرید.» همچنین در مورد سبزی خوردن، بیش از چند فلس [= سکه‌ای پول] اجازه نمی‌داد، بگیرند.

ن. ک: مصطفی زمانی وجدانی، سرگذشت‌های ویژه از زندگی امام خمینی رهبر، ج ۲، ص ۱۴۸.

امور مساجد
استان‌های
خراسان



رواق معرفت
شماره ۸۱



خانواده



امور مساجد
استان‌های
خراسان

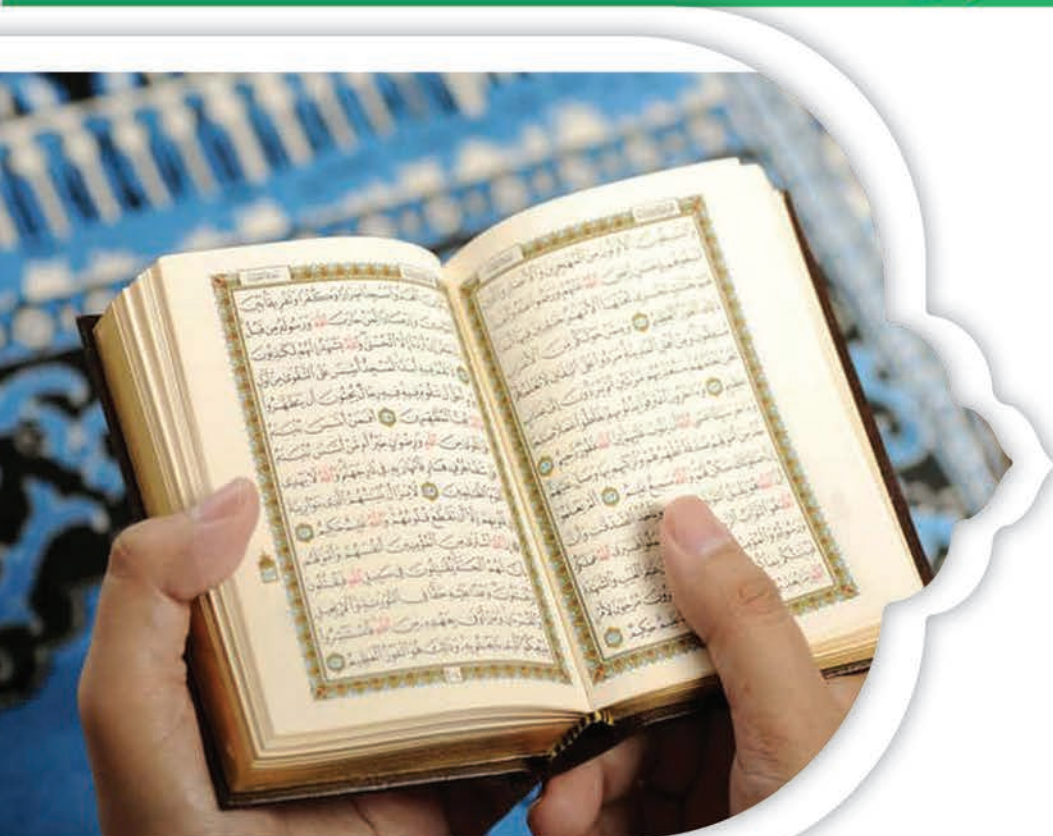


رواق معرفت
شماره‌ی ۸۱

کمتر از دو دقیقه

یکی از توصیه‌های مهمّ معصومین علیهم‌السلام و سیره‌ی عملی علماء دین رعایت نظم در زندگی و استفاده‌ی درست از فرصت‌هاست. خانم دبّاغ درباره‌ی سبک زندگی امام خمینی رهبر می‌گوید: «امام در فاصله‌ای که بعد از نماز ظهر و عصر، برای ناهار می‌آمدند، اگر در این مدّت کوتاه، چند دقیقه‌ای فرصت می‌شد، قرآن برمی‌داشتند و می‌خواندند و گاهی این اوقات، کمتر از دو دقیقه بود و ایشان نمی‌گذاشتند که حتّی چند دقیقه از عمرشان بیهوده بگذرد.»

مصطفی زمانی وجدانی، سرگذشت‌های ویژه‌ی امام خمینی رهبر، ج ۴، ص ۴۶.



نه چندان بخور

شخصی از امام رضا علیه السلام پرسید: «چه مقدار هزینه برای خانواده مُجاز است؟» حضرت فرمود: «مرز میان دو حرام» عرض کرد: «دو حرام کدام است؟» من آن را نمی شناسم.» حضرت فرمود: «مگر نمی دانی که خداوند اسراف را حرام کرده و سختگیری را نیز حرام کرده است؟» آن گاه آیه شریفه ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ را تلاوت کرد.

سعدی به زیبایی می گوید:

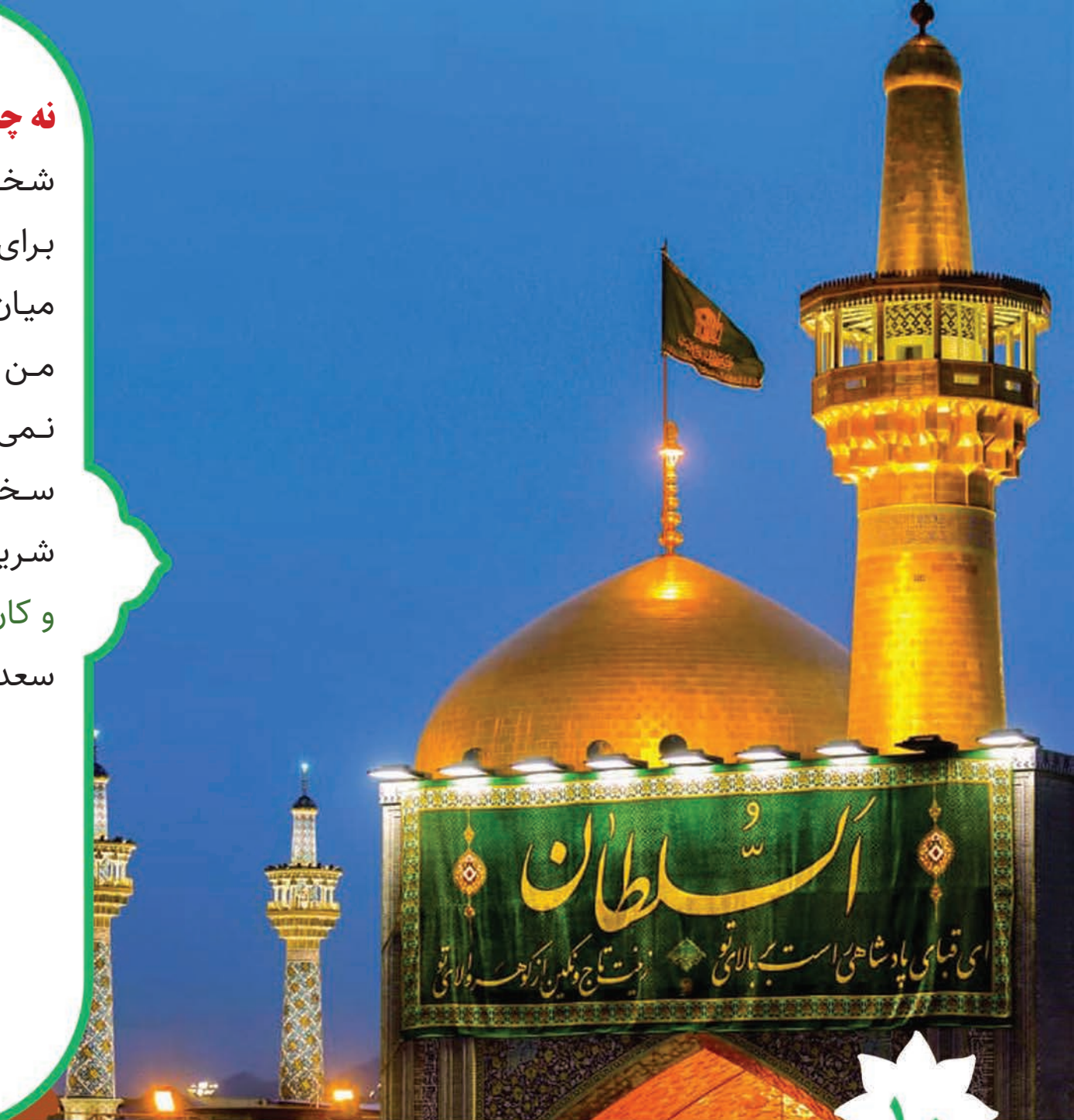
نه چندان بخور کز دهانت برآید
نه چندان که از ضعف، جانت برآید

۱. سفینه البحار، ج ۱، حدیث ۶۱۵.

امور مساجد
استان های
خراسان



رواق معرفت
شماره ۸۱



تکنیک رفع اختلاف

تفاوت در سلیقه‌ها و علایق، یکی از ویژگی‌های بارز انسان‌ها است که گاهی بستر بروز اختلافات بین زن و شوهر می‌شود. در این صورت، زوجین باید با گفتگوی مؤثر، این اختلافات را مدیریت کنند و در صورت عدم موفقیت، از مشاوره با افراد آگاه و دغدغه‌مند و متعهد کمک بگیرند. اما تفاوت‌ها گاهی جزئی در نوع خوراک، پوشاک و ... و گاهی تفاوت‌ها بزرگ و اساسی در وجود اختلاف طبقاتی بین زوجین، اعتیاد و ... است. زوجین با گفتگوی صمیمانه و محترمانه می‌توانند بیشتر همدیگر را درک کنند و این اختلافات رفع شود.



همراهی با کودکان

یکی از طرق پرورش شخصیت در کودکان، شرکت بزرگسالان در بازی‌های آنان است. وقتی که بزرگسالان خود را تنزل می‌دهند و در بازی کودکان شرکت می‌کنند، روح طفل از شادی لبریز می‌شود و از خوشحالی به هیجان می‌آید. کودک احساس می‌کند که کارهای او آن قدر ارزنده است که والدینش با او همکاری می‌کنند؛ نفوذ در کودک برای ایجاد عادات و روش‌های نیکو به این طریق میسر می‌شود.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرمایند: «آن کس که با کودک سروکار دارد باید رفتاری کودکانه درپیش گیرد.»

رضا فرهادیان، آنچه والدین و مربیان باید بدانند، ص ۶۳.

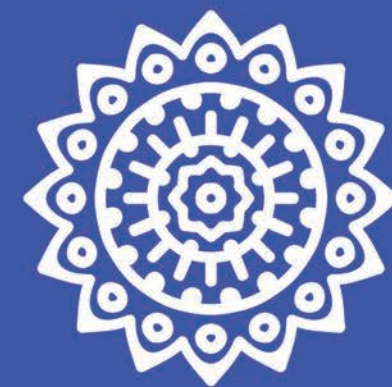
امور مساجد
استان‌های
خراسان



رواق معرفت
شماره ۸۱



مناسبتی



امور مساجد
استان‌های
خراسان



رواق معرفت
شماره‌ی ۸۱

به شرط اینکه

مردی خوشحال خدمت امام جواد علیه السلام رسید. حضرت فرمود چرا چنین خوشحالی؟ آن مرد عرض کرد از پدر شما شنیدم که بهترین روز شادی انسان، روزی است که خداوند او را در حل مشکلات برادران دینی موفق بدارد. امروز نیازمندی به من مراجعه کردند و به خواست خداوند نیاز ده نفرشان را برطرف کردم؛ لذا چنین خوشحالم. حضرت فرمود به جانم سوگند که شایسته است که چنین خوشحال باشی، به شرط این که اعمالی را [با مَّتّ گذاری] ضایع و باطل نکنی.

بحارالانوار، ج ۶۸، ص ۱۵۹.



اگر طالب فیضی

عُجَبِ حالتی است که فرد به سبب نعمت‌های الهی، خود را بی‌عیب می‌بیند و حتی اشتباهاتش را کاری درست تصور می‌کند. این ویژگی تأثیرات منفی عمیقی بر روح، روان و سرنوشت انسان در دنیا و آخرت دارد و در صورت درمان‌نشدن، موجب نابودی و بدبختی ابدی می‌شود.

امام هادی علیه السلام می‌فرمایند: «الْعُجْبُ صَارِفٌ عَنِ طَلَبِ الْعِلْمِ دَاعٍ إِلَى الْغَمَطِ وَالْجَهْلِ.»^۱
خودشیفتگی و عُجَبِ انسان را از دانش‌آموختن باز می‌دارد و او را به نادانی و پستی می‌کشاند.

افتادگی آموز اگر طالب فیضی
هرگز نخورد آب، زمینی که بلند است

محمدی ری‌شهری، میزان‌الحکمه، ج ۷، ص ۵۰.

امور مساجد
استان‌های
خراسان



رواق معرفت
شماره ۸۱



ظهور پیامبران

پیغمبری که در جامعه‌ای ظهور می‌کند، فقط این نیست که آمده تا یک چیزهایی را به مردم یاد بدهد... بعثت یعنی برانگیختگی. سمت و سوی [آن برانگیختگی] عبارت است از: «وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنْ اِعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ»؛ اولاً عبودیت خدا، یعنی چهارچوب حیات را در خدمت اوامر الهی و نواهی الهی قرار دادن؛ و [ثانیاً] اجتناب از طاغوت. طاغوت کیست؟ همه ظالمان، همه پادشاهان خبیث، در مثل امروزی همه رؤسای جمهور، مثل این‌هایی که امروز در آمریکا و در بعضی از کشورهای دیگر هستند.

رهبر معظم انقلاب «مَظَلَّة»، ۱۳۹۸/۰۱/۱۴.

امور مساجد
استان‌های
خراسان



رواق معرفت
شماره ۸۱

«غریزان من!
ما احتیاج داریم به قرآن»

۱۳۹۸/۰۲/۱۶

عالم با عمل باش

امام علی علیه السلام فرمودند: «أَوْضَحُ الْعِلْمِ مَا وَقَفَ عَلَى
اللِّسَانِ وَ أَرْفَعُهُ مَا ظَهَرَ فِي الْجَوَارِحِ وَ الْأَرْكَانِ»^۱

پست‌ترین دانش‌ها آن است که تنها روی زبان
متوقف شود، و برترین دانش‌ها آن است که در
اعضا و ارکان بدن آشکار شود.

امیرالمؤمنین علیه السلام که خود بزرگ‌ترین عالم باعمل
است، علم را به دو مرتبه تقسیم می‌کنند:

پایین‌ترین مرتبه: علمی که فقط در زبان باقی
بماند و به عمل نرسد.

بالا‌ترین مرتبه: علمی که در رفتار و زندگی انسان
نمود پیدا کند و به کار گرفته شود.

۱. نهج‌البلاغه، حکمت ۹۲.



مسائل روز



امور مساجد
استان‌های
خراسان



رواق معرفت
شماره ۸۱



ناگهان چقدر زود دیر می‌شود!

طِرمّاح بن عَدی الطائی از شخصیت‌های برجسته عرب بود که به دلیل شجاعت و حمایت از امام علی علیه السلام و جریان تشیع، جایگاه مهمی در تاریخ اسلامی داشت. او به‌خاطر تأمین آذوقه خانواده‌اش از حضور در واقعه کربلا بازماند. با وجود توصیه امام حسین علیه السلام به بازگشت سریع، زمانی که طِرمّاح رسید، نبرد پایان یافته و امام به شهادت رسیده بود؛ لذا نتوانست در شمار شهدای کربلا قرار گیرد.

نک: ابن اثیر، الکامل، ج ۴، ص ۵۰.

به موقع تا آخرین قطره خون

حضرت علی علیه السلام در شأن و مقام جناب مالک اشتر نخعی فرمود: مالک اشتر برای من به منزله من برای رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم است؛ یعنی همان مقام و جایگاهی را که من برای رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم داشتم، مالک برای من دارد.

این گفتار از امام معصوم بصیرت و بینش بالای جناب مالک اشتر را روشن می کند که:

به موقع می شناسد.

به موقع گزینش می کند.

به موقع وارد عمل می شود.

تا آخرین قطره خون نیز بر آن پا بر جا می ماند.

نک: ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، ج ۱۵، ص ۹۸.



صرفه جویی به همین سادگی

۱. هرگز ماشین لباسشویی را با حجم لباس هایی کمتر از ظرفیت روشن نکنید و تعداد دفعات روشن کردن آن را کاهش دهید.
۲. بلافاصله پس از خوردن غذا، مواد باقیمانده را از روی ظرف ها پاک کنید و آن ها را بشویید.
۳. محیط هایی مانند پارکینگ و راه پله ها را با استفاده از جارو و دستمال های نم دار تمیز کنید و از آب آشامیدنی برای شست و شوی این مکان ها استفاده نکنید.
۴. برای شست و شوی خودرو از شلنگ آب استفاده نکنید. ماشین را به کارواش ببرید یا با استفاده از یک سطل آب آن را تمیز کنید.
۵. برای آبیاری گلدان ها از باقیمانده ی آبی که در استفاده های روزانه می ماند استفاده کنید.



فریب ذهنی

در جنگ شناختی، ذهن انسان به میدان نبرد تبدیل می‌شود. هدف، صرفاً تغییر آنچه مردم می‌اندیشند نیست، بلکه تغییر نحوه اندیشیدن و رفتارکردن آنان است.

جنگ شناختی می‌تواند باورها و رفتارهای فردی و جمعی را به گونه‌ای هدایت کند که در خدمت اهداف تاکتیکی یا راهبردی مهاجم قرار گیرد.

برجسته‌سازی یکی از پرکاربردترین روش‌هایی است که در برای فریب ذهنی افراد استفاده می‌شود. در این روش، رسانه‌های دشمن ممکن است بر خلاف ژست بی‌طرفی‌شان صرفاً نوع خاصی از اخبار را پوشش دهند و از اخبار دیگر به کل چشم‌پوشی کنند.

