«حاج مهدی»

مارال پناهی

لحظه‌ی آخر می‌دوم و برای آخرین بار در آغوش می‌گیرم پدرم را؛

بچـه بودم دیگر باورم شـده بـود که برمی‌گـردد، بند پوتین‌هایش را تندتر می‌بسـت که اشک‌های مادرم را نبیند. مرا در آغوش گرفت و یواش کنار گوشـم گفت: حواست به مادرت باشد. سرم را تکان دادم و گفتم: باشد!

کولـه‌اش را روی کولش انداخت و بدون هیچ خداحافظی رفت؛ نمی‌دانسـت دختر چهار سـاله‌اش دلتنگش می‌شود، چطـور من نمی‌دانسـتم که برنمی‌گـردد؟! او هـم حتماً نمی‌دانست دیگر!

بیست و هفت سـال خود را اینگونه آرام کرده بودم! ولی مـن هنوز هم همان دختر چهار سـاله‌ای هسـتم که باور دارم پـدرم برمی‌گردد، قول داده بـود، حاج مهدی من زیر قول‌هایش نمی‌زند؟

چادر سیاهم را روی سرم جابه‌جا می‌کنم، همراه با جمعیت قدم برمی‌دارم، می‌دانسـتم زیر قولش نمی‌زند برگشته بود!!! چقدر منتظرش بودم... دلتنگش بودم... چقدر...؟!!

نگاهی به خودم کردم عقب مانده بودم، قدم‌هایم را تندتر کـردم، پدرم را تنها نمی‌گذارم، اکنون که آمده اسـت دیگر رهایش نمی‌کنم!

او یک بار شـهید شـده بود و من صد بار میان شهدا به دنبال او شهید شدم.

نمی‌دانی چقدر منتظر ماندم تا بگویم حاج مهدی دلتنگتم! تقدیم به تمام دخترهایی که دلشان خیلی وقت است برای حاج مهدی‌هایشان تنگ شده است.

چرا خون دل خوردن درست نیست؟

شـاید با خواندن عنوان مطلـب این تصور برایتـان پیش آمده که سـکوت کردن و خون دل خوردن کار درستی نیست و همزمان به این موضـوع هم فکر کنید که درگیر شـدن هم به همان اندازه و حتی شاید بیشتر مذموم و ناپسند است. در واقع حق با شماسـت؛ بیایید موضوع را دقیق تر بررسـی کنیم. در نگاه اول شاید به نظر برسـد آنهایی که سـکوت می کنند، کمتر به خودشـان یا دیگری آسیب می رسانند، پس روش آنها بیشتر مورد تایید است، اما در حقیقت افـرادی که از خواسـته های خـود صرف‌نظر می‌کنند نسـبت بـه طرف مقابل احساسـات منفـی و متناقضی را تجربه مـی کنند. مثلا با اینکه همسرشـان را دوسـت دارند، اما نسبت به او احسـاس نفرت دارند و تمایلشان را برای ارتبـاط صمیمانه با او از دسـت می دهند. این افراد ممکن است گیج شوند و از خود بپرسند که واقعا چه اتفاقی افتاده اسـت؟ از طرفی شخص مقابل هم احساسات مشـابهی خواهد داشت و درک نمـی کند که چه چیـزی بین آنها فاصله انداخته است؟

حال این سـوال مطرح می شـود که چرا با وجودی که سکوت و خاموشی در اینجا کارکرد مثبتـی ندارد، افراد ترجیح می دهند این رویه را پیش بگیرند؟

معمولا این افراد درون خودشـان یک منتقد درونی فعال دارند؛ ندایی که مرتب به آنها گوشزد می کند که بهتر است سکوت کنند، آنها ارزشی ندارند و برای دیگران مهم نیستند یا اینکه صرفا یک عضو فراموش شده و حقیر هستند. بنابراین سـکوت کرده و از دیگران فاصله می‌گیرند؛ در حالی که بـا حجم زیادی از احساسـات منفی درگیر هسـتند و مرتـب در حـال درگیری و گفت‌وگوی درونی با دیگران. این افراد به جای بیان صریح احساسـات و خواسته هایشان بارها و بارهـا در مکالمه ای ذهنی ماجرایی که باعث رنجش آنها شـده را مرور می کنند یا حرفهایی را که هیچ وقت با دیگران در میان نمی گذارند؛ بـرای خود تکرار می کنند. در واقع آنها محکوم هسـتند که یک چرخه ی آزاردهنده ی منفی را به دفعات تجربه کنند.

آیا شـما تجربه ی مشـابهی داشته اید؟ در اینصورت شـاید بخواهید بدانید که چطور باید این چرخه را متوقف کنیم؟

از خود گفتن

از خود گفتن و درباره خود حرف زدن ابزاری مناسب و مثبت محسوب می شود. شاید در نگاه اول این پاسـخ ساده به نظر برسد، اما وقتی یاد می گیریم به جای اینکه با خودمان حرف بزنیم و بارهـا و بارها جمله هایی را در ذهنمان تکرار کنیم، با دیگری وارد گفت و گو شویم در واقع از روش های آسـیب زایی که ما و طرف مقابلمان را در یک حالت دفاعـی قرار می دهد، در امان خواهیم بود.

این روش البته با جنگیدن فرق دارد و ابزاری مناسـب برای پایان دادن به دعواسـت. وقتی شـما صادقانه و صریح درباره ی احساسـات و خواسـته‌هایتان حرف می زنید به طرف مقابل نشـان می دهید که در یک رابطه‌ی بالغانه قرار دارید. به این ترتیب همسـرتان هم علاقه مند می‌شود که گوش بدهد و پذیرا باشد. اما چطور؟

سلاحتان را زمین بگذارید

وقتی یک گفت و گوی ساده می رود که به دعوا تبدیل شود؛ بهترین راه این است که هر دو از تک و تا بیفتید. هدف اصلی این است که شما به همسرتان نزدیک شـوید، بنابراین می‌توانید با آرام کردن خودتان شـروع کنیـد، البته قرار نیست خودتان را شکنجه دهید، اما با یک لحن صادقانـه بگویید: "من بیشـتر ترجیح می دهم مراقب احساسم نسـبت به تو باشم تا اینکه در این بحث برنده شوم."

گفتن همین جمله ی سـاده طرف مقابل را نـرم می کند و به احتمال بسـیار زیاد او را هم از تک و تا می اندازد. در چنین شـرایطی هر دو بهتر می توانید با هم ارتباط بگیرید. حالا خیلی راحت بگویید که دقیقا چه می خواهید و او را هم تشویق کنید تا درباره خواسته اش حرف بزند.

توقف چرخه

وقتی مثل یک بزرگسـال ارتباط می گیرید و دسـت از نق زدن و خودخـوری برمی دارید، چرخه ی رفتارهـای انفعالی (خون دل خوردن) و تهاجمی (جارو جنجـال راه انداختن و از کاه کوه سـاختن) را متوقف می کنیـد. حالا دیگر همسـرتان یا دیگری را بخاطر اینکه خودبخود متوجه خواسـته های شما نشـدند یا نتوانستند ذهن شـما را بخوانند مجازات نمی کنید. ضمن اینکه تکلیف تان با خودتان و بقیه روشن هست و می دانید که در چه چور رابطه ای قرار دارید.

نق نزنید

وقتی قرار اسـت درباره ی خواسـته هایتان صحبت کنید؛ خیلی مهم اسـت کـه کار را به نق زدن و ناله کردن نکشـانید. البته قرار نیست به خاطر احساسـاتتان عذرخواهی کنید یا اینکه چون نگران قضاوت همسرتان هستید، خودتان را به جاده ی خاکی بزنید. درست است که برای اغلب ما صحبـت کردن درباره ی چیزهایی که نمی خواهیم راحت تراسـت، اما مستقیم بروید سر اصل مطلب و خواسته تان را بیان کنید. این روش کمک می کند اعتماد بنفس بیشتری پیدا کنید و بهتر بتوانید به رابطه تان سـر و سامان بدهید.

با من شروع کنید

برای بیشـتر افراد خیلی راحت تر هست که جمله هایشان را خطاب به طرف مقابل بگویند. اما فراموش نکنید که شـما قراراست درباره ی خودتان و آنچه می خواهیـد حرف بزنید؛ پس بهتر است جمله هایتان را با "من" شروع کنید. مثلا به جای اینکه بگویید " تو هیچ توجهی به من نـداری." بگویید: " من می خواهم که تو با من وقت بگذرانی یا می خواهم احساس کنم که به حرفهایم گوش می دهی."

این شـیوه کمک می کند نه تنها با خودمان در ارتباط باشیم، بلکه امیدوار باشیم دیگران هم مـا را بهتر درک کنند. از حـالا با خودتان قرار بگذارید شـما هم به اندازه ی دیگران ارزشمند هسـتید و حق دارید خواسـته ها و نظرتان را مطرح کنید. مطمئن باشید به این ترتیب نه تنها خودتان احسـاس بهتری خواهید داشت، بلکه دیگران هم بهتر با شـما ارتباط برقرار خواهند کرد.

آشنایی با قرآن

متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره انشراح

نقـل می کنند که رفت پیـش نجم‌الدین کبری که از عرفای بزرگ بود. بـه او گفت:اینهایی که من دارم حقیقت نیسـت، می‌خواهم تو یک نوری به من بدهی. نجم‌الدین گفت یک شرط دارد.

باید این بت‌هایی که در سـینه داری همه را بیرون بریزم و همه را فراموش کنی. اول گفت «حاضرم» ولی وقتی نجم‌الدین خواسـت‌این کار را بکند، گفت طاقت ندارم.

قرآن می‌فرماید: ولکن من شرح بالکفر صدرا فعلیهم غضب من الله.

پس به هر حال‌اینجا مقصود شرح صدر است و شرح صدراین است که خداایی روح به هم بسته انسان را باز می‌کند و نور خودش را در آن می‌ریزد. آن شـرح صدر برای اسلام، چنین چیزی است.

واین شـرح صدر الهی اسـت که [موجب می‌شود] خـدا بزرگترین حکمت‌ها را بر زبان یک نفر امی جاری می‌کنـد. من اخلـص لله اربعین صباحا جـرت ینابیع الحکمه من قلبه علی لسانه.

الم نشرح لک صدرک آیا ما به تو شرح صدر ندادیم؟! آیا به تو سـینه منشرح شده ندادیم که علم و حکمت و حقیقت از آن بجوشد؟

حدیثی در شأن نزول‌این سوره

[در شأن نزول‌این سـوره] حدیثی نقل کرده‌اند که پیغمبر اکرم(ص) فرمود: مـن یک وقت از خدا چیزی خواسـتم که برای همیشه پشیمان شـدم وای کاش نخواسـته بودم. گفتم خدایا تو به انبیاء گذشـته فلان مواهب را دادی.این سوره نازل شد که آیا ما به تواینها را نداده‌ایم؟! یعنی‌اینها کجا و آنها کجا!

ادامه آیات

و وضعنا عنک وزرک و نهادیم از تو آن بار سـنگین تو را. این، انعام دوم الهی اسـت. بار سـنگین چیست؟ این سوره را وقتی با آن جمله‌هایی که موسی(ع) از خدا خواسـته قرین یکدیگر قرار بدهیـم، همدیگر را خوب تفسیر می‌کنند.

موسی(ع) می‌گوید رب اشـرح لی صدری خدایا به من شرح صدر بده. و یسرلی امری کار مرا بر من آسان بگردان. کار موسـی چه بود؟ دعوت و تبلیغ و هدایت مردم. این کار از مشکل‌ترین کارهاست.

واحلل عقده من لسـانی. یفقهوا قولی. گره از زبان مـن بازگیر که مردم سـخن و مقصد مـرا بفهمند و بدانند؛ یعنی اگر مـردم بتوانند بفهمند و بدانند که من چـه می‌گویم و به کجا می‌خواهـم آنها را ببرم، همان کافی است.

واجعل لـی وزیرا من اهلی. هارون اخی. اشـدد به ازری. و اشـرکه فی امری. خدایـا وزیری برای من از خاندانم قرار بده. هارون برادرم را. «وزیر» یعنی چه؟

کلمه «وزیر» از بس در مورد پادشـاهان [و درباره] چیزی که جزء جلال یک نفر دیگر اسـت گفته شده، ما خیال می‌کنیم وزیر یعنی کسـی که پشـت سـر شـخص حرکت کند، در حالی کـه اصل لغت «وزیر» یعنی کمک؛ یعنی کسی که در برداشتن یک بار خیلی سنگین به دیگری کمک می‌کند.

شما هم اگر در کار خودتان، مثلاً در شرکتتان، یک نفر بیاورید برای کمک که مقداری سـنگینی کار را از دوش شما بردارد و متحمل شـود، برای خودتان وزیر گرفته‌اید. به این معناست که پیغمبر اکرم(ص) علی(ع) را وزیـر خودش نامید. پیغمبر هرگز خودش را «مَلِک» ننامید و از این کار ابا داشتند؛ همین طور موسی(ع).

پس کلمه «وزیر» ردیف کلمه «ملک» نیست که در مقابل وزیری یک ملک لازم باشـد. پیغمبر هم علی را برای خودش وزیر نامید؛ یعنی خواسـت بگوید که علی در تحمل این بار سنگین کمک من بوده است.

«علی وزیـری و وصیی و ...» که پیغمبر اکرم(ص) درباره او فرمـود به همین معناسـت. «وزیر» از ماده «وزر» اسـت و «وزر» یعنی بار سـنگین. وزیر من آن کسی است که در برداشتن این بار سنگین به من کمک کند.

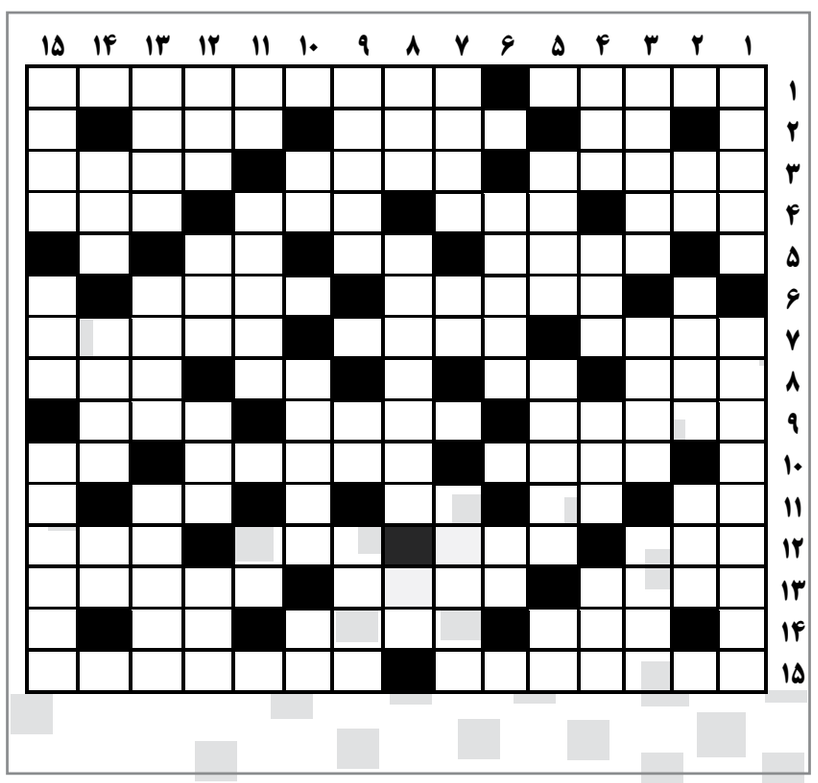
کلمه «وزر» که اصلش به معنای بار سنگین است، در مورد گناه، هم به کار برده می‌شـود به اعتبار اینکه هر گناهی برای انسان یک بار سنگین است.

مکرر گفته‌ایم که خاصیت گناه این اسـت که روح انسان را سنگین می‌کند، یعنی نیرو را از انسان می‌گیرد و انسـان به حالت آدمی درمی‌آید که وقتی راه می‌رود باری هـم در کوله‌بار خودش دارد. برعکس طاعت که به انسان نیرو می‌دهد.

و اسـتعینوا بالصبر و الصلوه و انهـا لکبیره الا علی الخاشـعین. خاصیت کار نیک نیرو دادن است. انسان وقتی کار نیک می‌کند مثل این اسـت که خوب تغذیه شده باشد و آمپول‌های مقوی به او زده باشند، و وقتی گناه می‌کند مثل این اسـت که بـاری در کوله‌بارش گذاشـته‌اند که همان راه رفتن عادی را برایش دشوار کرده. پس اگر به گنـاه می‌گویند «وزر» به اعتبار این است که بار سـنگین است، نه اینکه وزر همیشه یعنی گناه. پس «وزر» یعنی بار سنگین که در مورد گناه هم به کار برده می‌شـود. اینجا می‌فرماید: و وضعنا عنک وزرک و فرو نهادیم از دوش تو این بار سنگین را. کدام بار سنگین را؟ بار سنگین رسالت، همان بار سنگینی که به عهده موسـی(ع) بود. رسالت، دعوت مردم و هدایت مردم است و اگر کسـی واقعاً بخواهد مردم را هدایت کند کاری از این مشکل‌تر و سنگین‌تر نیست.

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۴/۸۱۱



افقی:
۱-خواربارفروشی- برای صاحبان املاک صادر می‌شود
۲-خصلت- لقب امام پنجم شـیعیان- از خودروهای کره‌ای
۳-ایـران با دیپلماسـی آن را رفع کرد- قطعه پشت دستی- پزشک
٤-نظرها- از جزایر یونانی- کم شیرازی- نام پدر حضرت ابراهیم (ع)
٥-قاتل- ناخوب- بلندا
٦-از درجات نظامی- بی‌صدا
۷-از علوم حوزوی- صدمه- ترس و خوف
۸-ابتدا- کافی- موضوع- شعف
۹-صداقت- ارتباط- درخت بلندبالا
۱۰-بازرگان- از کشـورهای باستانی- پسوند همانندی در فارسی
۱۱-سطح- من و تو- از حروف اضافه در عربی- دعوا
۱۲-مادر ترکی- سـر- نام قدیمی دیار بکر- دوستدار رامین
۱۳-خودبزرگ‌بینی- مغازه‌دار- از دانه‌های خوراکی
۱٤-مطیع- معدنی- رودی اروپایی
۱٥-اصیل- از آثار شهید دستغیب

عمودی:
۱-نوعـی هیدروکربن- از قطعات بنزینی خودرو
۲-آزاد- آشوب- منطقه‌ای در تهران
۳-بیرون کـردن- اولیـن روز آفرینش انسان- اسب خالدار
٤-ویل آشفته- از بیماری‌های ریوی- مطلق- سبیل
٥-ثروت و دارایی- از شـهرهای کردنشین ایران- بالا آمدن آب دریا
٦-از سبزیجات خوردنی- دست نخورده و نو
۷-پایگاه اطلاع‌رسانی- تکخال- لشکریان
۸-مقابل نسیه- برادر تنی یوسف- سار دم بریده
۹-فهم گردید- وی- فرزندان
۱۰-عدد قبل از دو- از خبرگزاری‌های داخلی- سوره‌ای قرآنی
۱۱-آدم دم بریده- استوار- قلب
۱۲-قوم گناهکار- حرارت- از سازهای فلزی و ضربی- تقوا
۱۳-از کشـورهای آمریکای جنوبی- بی‌باکی- بالای زیربنا
۱٤-از استان‌های کویری- اعراب به ایرانی‌ها می‌گفتند- تکرار آخرین حرف
۱٥-روی نامه می‌چسبانند- شیرینی- قصه باورنکردنی

جواب جدول شماره ۹۴/۸۱۰

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	د	ج	ا	چ	ه	■	د	و	و	م	ی	د	ا	ن	ی
۲	ا	■	ز	و	■	ا	و	ا	ز	■	ک	ر	ت	■	ک
۳	ع	م	ا	ر	ت	■	ح	م	ا	م	■	س	ک	و	ت
۴	ی	ا	د	■	ل	ی	■	ه	ر	ش	ک	■	ا	ت	ا
۵	ه	■	ی	و	ز	ی	■	س	ت	■	ا	س	■	ر	■
۶	■	س	■	ک	ر	ا	م	ت	س	د	ب	و	س	■	ف
۷	ا	م	ا	ر	■	ق	ی	ا	م	■	ی	ک	ا	ن	ه
۸	ر	ی	ح	■	ک	ت	■	ی	■	ب	ن	■	ر	ج	م
۹	ا	ن	ب	ی	ا	■	ا	ش	ن	ا	■	ر	ی	ا	■
۱۰	م	■	ا	ک	ر	م	■	■	د	و	ک	■	ا	ت	ل
۱۱	ش	ن	■	م	ی	■	ح	ر	■	ی	■	ه	■	م	ل
۱۲	د	ن	ب	■	ز	و	م	■	پ	ه	ا	■	س	ی	م
۱۳	ا	ر	ا	م	■	پ	ا	ی	ر	■	ا	س	ک	ا	پ
۱۴	د	■	ن	ی	ت	■	س	ا	و	ه	■	م	و	■	ی
۱۵	ن	ی	ک	خ	و	ا	ه	■	ج	ن	ک	ت	ب	و	ک

سودوکو

جدول شماره ۹۴/۲۸۵

		7	5		6	8	2	
	1						5	
					3	6		4
		1	4		7		8	9
8		9		6		2		7
2	7		3		8	4		
7		3	8					
	5						7	
	2	8	9		1	3		

جواب جدول شماره ۹۴/۲۸۴

7	8	5	6	4	3	1	9	2
1	4	6	2	9	8	7	5	3
3	9	2	5	1	7	4	6	8
9	7	1	3	8	5	2	4	6
6	3	8	1	2	4	5	7	9
5	2	4	7	6	9	8	3	1
2	6	7	4	3	1	9	8	5
8	5	3	9	7	2	6	1	4
4	1	9	8	5	6	3	2	7

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ سـتون عمـودی و ۹ ردیف افقی اسـت که توسط خطوط پررنگ‌تر بـه ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعـدادی از خانه‌هـا دراین جـدول دارای عدد هسـتند و وظیفه شـمااین اسـت که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک سـتون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعـدادی که در هـر ردیف و سـتون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شـامل می‌شود و نباید تکراری باشند.