زبان روح زائر در معماری حرم

حرم رضوی نه تنها یک زیارتگاه مذهبی بلکه جلوه‌ای زیبا از معماری اصیل است که به مرور زمان تبدیل به گذرگاه عاشقان امام(ع) شده است

علیرضا کاردار- حرم مطهر امام رضا(ع) یکی از باشکوه‌ترین جلوه‌های معماری ایرانی-اسلامی است که با عظمت، زیبایی و معنویت خود هر بیننده‌ای را مسحور می‌کند. این مجموعه نه تنها یک مکان مذهبی، بلکه یک شاهکار هنری و تاریخی است که قرن‌ها تلاش هنرمندان و معماران ایرانی را در خود جای داده است. این مکان فقط یک بنای معماری نیست، بلکه ترکیب هنر، تاریخ و معنویت در آن باعث شده هر گوشه‌اش حامل پیامی باشد. گنبد طلایی، نماد امید و نور است. صحن‌ها، یادآور وحدت و اجتماع مردم و خوشنویسی‌ها، تجلی کلام الهی. این مجموعه همزمان شکوه معماری ایرانی و روحانیت اسلامی را در خود جای داده است. قدم زدن در حرم مطهر امام رضا(ع) تجربه‌ای است که فراتر از دیدن یک بناست. انسان در میان این معماری هم زیبایی هنر را می‌بیند و هم آرامش روح را لمس می‌کند. هر کاشی، هر آینه و هر خط کتیبه، گویی داستانی از ایمان، عشق و هنر ایرانی را روایت می‌کند.



هنر ایرانی در حرم رضوی

مجموعه عظیم حرم رضوی در طول قرن‌ها به تدریج شکل گرفته و امروز همچون دایره‌المعارفی زنده از معماری، نگارگری، کاشی‌کاری، آینه‌کاری، مقرنس و گچ‌بری شناخته می‌شود. هر گوشه‌اش روایتگر تاریخ و هنر مردمان ایران است؛ از صحن‌ها و ایوان‌ها گرفته تا رواق‌ها، موزه‌ها و کتابخانه که در کنار هم فضایی معنوی و باشکوه ساخته‌اند. تزئینات حرم جلوه‌ای خاص دارند؛ کاشی‌های زرین‌فام و معرق‌های مزین به آیات قرآن و احادیث، محراب‌های زیبا و ضریح طلاپوش مضجع امام رضا(ع) که با خطوط ثلث و نستعلیق آراسته شده‌اند، نمونه‌هایی از این شکوه‌اند. نخستین گنبد بر فراز مزار امام(ع) در دوره سلطان سنجر سلجوقی ساخته شد؛ گنبدی کاشی‌کاری شده با مقرنس‌های آینه‌ای که هنوز باقی است. در دوره‌های بعد به‌ویژه سلجوقی، ایلخانی، تیموری، صفوی و قاجاری، تغییرات گسترده‌ای در ساختار و تزیینات حرم صورت گرفت. در آغاز حرم تنها بنایی ساده و کم‌ارتفاع بود. اما از قرن دوم هجری با کشیدن حصار پیرامون آن، نقش ارگ مرکزی شهر را یافت. سلطان محمد خوارزمشاه با کاشی‌های مرغوب آن را آراست و محراب‌های تازه‌ای افزود. مناره گنبد هم در دوره غزنویان ساخته شد. در قرن‌های بعد مسجد، مناره، گنبد و بقعه به مجموعه افزوده شد و نوغان به شهری مستقل بدل شد. با گذشت زمان ایلخانان، صفویان و قاجاریان هر کدام نقشی در توسعه حرم داشتند. گوهرشاد خاتون با ارادت ویژه خود صحن‌ها و بناهای موقوفه را بنا نهاد. شاه عباس و شیخ بهایی هم گنبد را طلاکاری کردند و خیابان‌های بست را شکل دادند. از قرن یازدهم قمری شیوه‌های معماری اصفهان هم در طراحی برخی بخش‌ها به کار رفت و تالارها، گنبدها و رواق‌ها یادآور سنت‌های کهن ایران شدند.

سفر روحانی در عبور از حرم

حرم رضوی نه تنها جایگاه زیارت و معنویت، بلکه تجلی‌گاه هویت ایرانی است؛ مکانی که عشق به امام رضا(ع) با زیبایی‌های فرهنگی درهم آمیخته است. سفرنامه‌ها و منابع تاریخی از تزیینات کاشی، ضریح چوبی، قندیل‌های نقره و مجالس علمی در این مکان یاد کرده‌اند. فرهنگ ایرانی در نگارگری‌ها، گره‌های آجری و چوبی، آینه‌کاری و گچبری، قالی‌بافی و فلزکاری، معرق‌های سنگی و کاشی، شمسه‌های طلایی و کتیبه‌های فارسی و... جلوه‌گر است. وقتی به این مجموعه می‌نگریم، درمی‌یابیم که هر صحن، ایوان و رواق نه صرفا ساخته‌ای از سنگ و کاشی، بلکه بازتابی از حضور زائران و تجربه معنوی آنان است. معماری این مکان با قلب و نیت زائران پیوند خورده و مفاهیمی چون «آستان» و «آستانگی» را در فضای خود زنده کرده است. زیارت در معنای عمیق خود، روی گردانی از غیر و تقرب به محبوب است. زائر در مسیر زیارت، از نیت و غسل آغاز می‌کند، از دیار خود جدا می‌شود، به شهر مشهد می‌رسد و گام به گام وارد حریم می‌شود. این حرکت تنها یک سفر جسمانی نیست، بلکه گذار روحی و قلبی است که معماری حرم آن را به زبان فضا و ساختار بیان کرده است. ورودی‌ها، صحن‌ها و رواق‌ها هر کدام مرحله‌ای از این گذار را بازتاب می‌دهند. بدین‌سان حرم امام رضا(ع) از یک آرامگاه ساده به مجموعه‌ای عظیم بدل شد که همواره در طول تاریخ هم جایگاه زیارت بوده و هم نمایشگاه هنر و فرهنگ ایرانی. امروز وقتی در حرم قدم می‌زنیم، می‌بینیم که این معماری نه تنها یادگار گذشته، بلکه زنده کننده تجربه‌ای است که هر زائر در دل خود حمل می‌کند: تجربه آستانگی، تقرب و معرفت. حرم رضوی بیش از هر چیز یادآور این حقیقت است که معماری می‌تواند زبان دل‌ها باشد، زبانی که از سنگ و کاشی فراتر می‌رود و به روح انسان سخن می‌گوید.

حریم حرم

راز گوی فیروزه‌ای ایوان

فالیزیان- در بالای ایوان نقاره‌خانه حرم گوی فیروزه‌ای رنگی آویخته شده که سال‌هاست داستان‌ها و روایت‌های مختلفی پیرامون آن شکل گرفته است. برخی گفته‌اند این گوی در اصل از جنس فیروزه یک تکه بوده و در دوره پهلوی اول توسط فردی ثروتمند به حرم اهدا شده است. روایت دیگری مدعی است که در زمان پهلوی دوم انگلیسی‌ها گوی اصلی را ربوده و به جای آن نمونه‌ای سفالی و بی‌ارزش نصب کرده‌اند. اما بررسی‌های کارشناسان نشان می‌دهد این روایت‌ها حقیقت ندارند. مهندس رضا دیشیدی، معاون اسبق فنی حرم به آستان نیوز توضیح داد که



شکل طاق ایوان نقاره‌خانه به گونه‌ای است که در محل تلاقی دو قوس، معمولاً برای زیبایی شیئی نصب می‌شود. در این بناهم استاد یوسف کاشی‌پز، کاشی کار ایوان، گوی سفالی فیروزه‌ای را از ابتدا برای تزیین ساخته و نصب کرده است. دلیل دیگر در این داستان‌ها اندازه گوی است؛ قطر آن حدود ۴۵ سانتی‌متر است و تاکنون در هیچ معدن فیروزه‌ای سنگی با چنین ابعاد یک دست یافت نشده است. حتی فیروزه شجری هم پس از تراش نمی‌تواند به شکل یک گوی کاملاً گرد باقی بماند. دیشیدی همچنین به گوی‌های فیروزه‌ای چهار طرف ضریح اشاره کرده که با هنر مُرَصّع کاری از قطعات کوچک فیروزه و نقره ساخته شده‌اند. این نمونه‌ها نشان می‌دهد که ساخت گوی‌های بزرگ تنها با ترکیب قطعات فیروزه امکان‌پذیر است، نه با یک سنگ یک‌دست. علاوه بر این، رنگ آبی یکدست گوی ایوان نقاره‌خانه هم تایید می‌کند که جنس آن سفال است، زیرا فیروزه طبیعی همواره رگه‌های خاکی دارد.

روایت دوست

به دنبال ماه

سید احمد میرزاده- رمان «به دنبال ماه» نوشته مهدیه ارطایفه به زندگی گهربار امام موسی کاظم(ع) و تولد فرزند ارشدشان، حضرت امام علی بن موسی الرضا(ع) می‌پردازد. این رمان تلاش می‌کند تا اوضاع اجتماعی و سیاسی آن دوران را بیان کند. در رمان تاریخی، ماجرا و پایان معلوم است و آن چه خواننده را به خواندن ترغیب می‌کند «بعدش چه خواهد شد» نیست، بلکه نویسنده ناچار است با عناصری دیگر برای داستان جذابیت ایجاد کند. رمان در بستر واقعیت‌های تاریخی رخ می‌دهد و در سراسر کتاب روایت‌های تاریخی دقیق از زندگی امام موسی کاظم(ع) و میلاد امام هشتم(ع) می‌بینیم. این دقت را حتی در توصیف نوع لباس شخصیت‌های داستان می‌توان دید. امری که به شخصیت‌پردازی و فضاسازی داستان کمک شایانی کرده



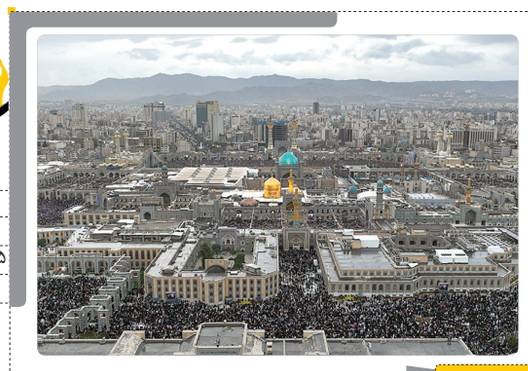
است. انتخاب شخصیت‌های داستانی از میان یاران معصوم(ع) نیز باعث شده تا نویسنده بتواند حالات روحی را به راحتی در اثر جای دهد. هر قسمت از این داستان در یکی از شهرهای آن دوران روایت می‌شود؛ توصیف فضا از جمله وصف زیبای کوچه پس کوچه‌های آن دوران به گونه‌ای است که سردرگمی را به مخاطب القا کرده و به فضای ابهام‌آمیز داستان کمک می‌کند. نثر داستان روان است هر چند پاره‌ای کلمات دشوار در نام مکان‌ها، اشخاص، فرقه‌ها و... دیده می‌شود که با توجه به ماهیت کتاب، گریزی از آن نیست. این رمان در ۳۳ بخش و ۴۸۵ صفحه با جلد شومیز از سوی به نشر منتشر شده است. در طرح جلد کتاب رنگ بنفش، بنفشه‌های باغچه مادر ماجد در آغاز داستان و تصویر ماه، ماهی را که باید در تاریکی به دنبال آن گشت را تداعی می‌کند.

برای امام مهربانم

روزی رسان جای دیگر است

حاج مسعود ما از خادم‌های مهربون مهمان‌سرای آقاست. تعریف می‌کرد یک روز مامور بررسی فیش‌های غذا بودم که یک آقایی آمد روبه‌روم ایستاد. مستقیم تو چشمام نگاه کرد و گفت: من غذا می‌خوام. گفتم: قربونت باید فیش داشته باشی! دوباره گفت: من غذا می‌خوام. با دقت نگاهش کردم و فهمیدم عزیز دل سندروم داون داره. یهو به دلم افتاد و گفتم بهش: قربونت بشم، برو از اون آقا فیش بگیر. برگشت و با بهت توجمعیت دنبال کسی که گفتم گشت. گفت: کدوم؟ گنبد رونشونش دادم و گفتم: اون آقا. گفت: باشه می‌رم می‌گیرم و دور شد. نیم ساعتی نگذشته بود که دیدم همون آقا برگشت. فیش غذا تو دستش، گرفت بالا و گفت: دستت درد نکنه که گفتی از کجا بگیرم. دست و پام سست شد. فقط گریه می‌کردم. هم شیفتی‌هام نگران شده بودن. اومدن و پیگیر که چی شده؟ ماجرا رو که گفتم، حال و هوای همه‌مون عوض شد. انگار خود آقا جان‌مون امام رضا(ع) همون لحظه دستی روی سر همه‌مون کشیده باشه.

محمود ماروسی



ای مهربان، به حق این قطعه از بهشت زمینی‌ات، رحمت بارانت را بر سرمان نازل کن...

عکس: رضوی

محوری

خطای کنترل گری زوجین

در یک زندگی مشترک ناخشنود، تمام تلاش زن و شوهر این است که دیگری را وادار به انجام رفتارهایی کنند که خودشان دوست دارند؛ چرا این رفتار اشتباه است؟



زهرا متقی شکیب | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

در یک زندگی زناشویی ناخشنود، افراد همیشه طرف مقابل را مسئول ناخشنودی خود می‌دانند. از آن طرف، سرزنش کردن و مقصر جلوه دادن دیگری، ناخشنودی شما را افزایش می‌دهد. در این حالت، هر دو نفر سعی بر تغییر دیگری برای کسب رضایت‌مندی از زندگی مشترک دارند. معمولا شوهر ممکن است در پی آن باشد که زنش را کنترل کند و زن ممکن است بخواهد شوهرش را تغییر دهد. اما آیا این رفتار منجر به احساس خوشبختی می‌شود؟



تلاش ناموفق برای کنترل دیگری

نشانه‌هایی چون اضطراب، افسردگی، خشم و ترس که ممکن است هر یک از شما از آن رنج ببرید، نتیجه و برآیند تلاش ناموفق‌تان برای کنترل کردن دیگری است یا کوشش ناموفق‌تان برای گریز از کنترل شدن توسط دیگری یا آن گونه که در بیشتر موارد دیده می‌شود، تلاش هم‌زمان هر دو نفر برای کنترل دیگری است.

شیوه گره‌گشای عشق

برای آنکه بتوانیم با یکدیگر خوب کنار بیاییم و رابطه خوبی باهم برقرار کنیم از شیوه‌های افزایش صمیمیت مانند مهربانی کردن و حمایت کردن استفاده می‌کنیم که به آن عشق می‌گوییم. بیشتر افراد گمان می‌کنند که می‌دانند چه چیزی برای دیگران خوب است و چون همیشه می‌دانند چه چیزی به صلاح دیگران است، احساس می‌کنند که رسالت دارند تا دیگران را وادار به انجام رفتارهایی بکنند که آن‌ها می‌خواهند. این رفتار چنان فراگیر است که تقریباً تمام زوجین و در همه فرهنگ‌ها به محض پایان یافتن شیفتگی و دلباختگی اولیه آن را به کار می‌گیرند؛ یعنی زوجین یا شروع به کنترل یکدیگر کرده یا سعی می‌کنند تا از کنترل شدن توسط همسرشان فرار کنند؛ اما هر چه میزان موفقیتشان در این مسیر کمتر باشد، زندگی زناشویی‌شان مشکل‌تر می‌شود و بیشتر به همین روال بیشتر از این نوع روان‌شناسی استفاده می‌کنند.

حتی اگر باز هم زوجین به زندگی مشترک خود ادامه دهند، عشق و صمیمیت به سرعت از روابط آن‌ها رنگ می‌بازد. زمانی را به خاطر بیاورید که از همسرتان خواسته‌اید کاری را برایتان انجام دهد که خودش تمایلی به انجام آن نداشته است. وی اولین بار مشتاقانه این کار را انجام می‌دهد، اما دفعه بعد از درخواست شما عصبانی می‌شود. البته اگر او را تهدید و یا مجبور کنید، ممکن است آن کار را برایتان انجام دهد، اما این دفعه آن را از روی میل و مشتاقانه انجام نخواهد داد. اگر این موضوع ادامه یابد، رابطه بین شما و او آسیب دیده و به تدریج نابود می‌شود.

نیاز جدی به روان‌شناس

اگر به هنگام به کارگیری کنترل کردن یا تلاش برای تغییر به خشونت جسمانی و عاطفی متوسل شوید، آن وقت به کمک جدی نیاز دارید. بنابراین هر چه سریع‌تر باید به یک روان‌شناس یا مشاور مراجعه کنید زیرا در یک رابطه آسیب‌زننده قرار گرفته‌اید و زندگی مشترک شما در خطر است.

روان شناسی

چگونه بر عقده حقارت غلبه کنم؟

عقده حقارت زمانی است که شما در اعماق قلب خود احساس می‌کنید که به خوبی دیگران نیستید. این احساس می‌تواند ناشی از نقص‌های واقعی یا خیالی شما باشد و می‌تواند باعث شود که احساس کنید در زندگی عقب مانده‌اید. در موارد شدید، حتی می‌تواند باعث شود احساس بی‌ارزشی کنید. چندین قدم وجود دارد که می‌توانید برای تغییر دیدگاه خود و در کل احساس بهتری انجام دهید.

*با تمرین شفقت به خود شروع کنید. با خودتان مهربان باشید و بپذیرید که همه ایراداتی دارند و اشتباه می‌کنند.

*اهداف واقع‌بینانه تعیین کنید و دستاوردهای کوچک را جشن بگیرید تا به تدریج اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.

*از مقایسه خود با دیگران بپرهیزید و روی پیشرفت خود تمرکز کنید.

*جملات تاکیدی مثبت را تکرار کنید تا به مرور زمان ذهنیت خود را تغییر دهید.

*روی نقاط قوت تمرکز کنید تا کمک کند احساس مثبت‌تری به خود داشته باشید.

*از دوستان مورد اعتماد، خانواده یا یک مشاور برای راحتی و دیدگاه حمایت دریافت کنید. کارهایی را که دوست دارید انجام دهید تا به تقویت شما کمک کند.

اتاق مشاوره

از دیدن موفقیت‌های دختر خاله‌ام در عذابم

دختری ۱۹ ساله و پشت کنکوری‌ام که مهارت‌های زیادی در زندگی یادم نگرفتم. اما دخترخاله‌ام توانمند و درس خوان است. از بس مادرم، او را با من مقایسه کرد، حس خوبی به او ندارم و از دیدنش در عذابم. چه کنم؟



دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره خانواده

متاسفانه مقایسه کردن افراد با هم، مخصوصا در دوران کودکی و نوجوانی، آسیب‌های شدید و معمولا غیر قابل جبرانی در پی دارد. هیچ دو انسانی مهارت‌ها و علایق یکسانی ندارند که بتوان آن‌ها را با یکدیگر مقایسه کرد. احساس بد شما به دخترخاله‌تان کاملا طبیعی و متاسفانه محصول رفتار مادر خود شماست.

خودتان را بشناسید

مهم‌ترین گام برای شما این است که خود را به رسمیت بشناسید. شما نه دخترخاله خود هستید و نه آن چه مادرتان می‌گوید، شما فقط و فقط خود شما هستید. این خود را بشناسید و به او افتخار کنید. شما هم قطعا مهارت‌ها و استعدادهای خاص خود را دارید. به خود افتخار کنید که با وجود این شرایط باز هم در حال تلاش برای ساختن خود هستید و برای کسب تجربه، باید بیشتر زندگی کنید، زندگی در کتاب و درس و دانشگاه خلاصه نمی‌شود. از امتحان کردن چیزهای تازه نهراسید تا افق روشن‌تری، پیش روی زندگی‌تان قرار گیرد.

حواس‌تان به انتخاب‌های امروزتان باشد

در نهایت هر فردی با سرعت مناسب خود رشد می‌کند. مسابقه‌ای در کار نیست که برنده‌ای داشته باشد. در انتهای عمر حساب بانکی یا القاب شغلی به کار کسی نمی‌آید و انتخاب‌های درستش در تک تک مراحل زندگی باعث می‌شود تا احساس خوشبختی کند. همان طور که گفته‌اید، شما پشت کنکوری هستید و در قدم اول باید به فکر این مرحله از زندگی‌تان باشید تا با تصمیم‌گیری درست درباره‌اش، مسیر زندگی آینده‌تان را تا حد زیادی مشخص کنید.

از دنیای روان شناسی

فسیل شدن مغز با تماشای ویدئوهای کوتاه اینستاگرام

فتو نکته

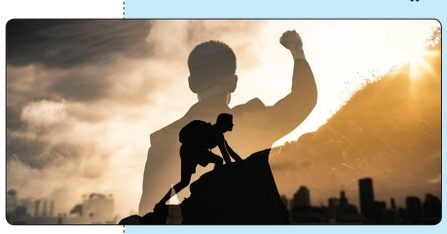


خوب دیدن مهم است اما از آن مهم‌تر به موقع دیدن و در جهت درست دیدن است

در پی رواج گسترده تماشای ویدئوهای کوتاه در پلتفرم‌های آنلاین، انجمن روان‌شناسی آمریکا در این خصوص هشدار داده است. سال گذشته اصطلاح «فسیل شدن مغز» به عنوان واژه سال فرهنگ لغت آکسفورد انتخاب شد. این عبارت عامیانه اینترنتی در واقع نگرانی‌ها درباره مصرف «مقادیر بیش از حد محتوای کم کیفیت آنلاین، به‌ویژه در شبکه‌های اجتماعی» را بازتاب می‌داد. اکنون یافته‌های جدید انجمن روان‌شناسی آمریکا تایید می‌کند که این فسیل شدن مغز نه تنها حقیقی و بیش از یک شوخی اینترنتی است، بلکه یک سندروم واقعی عصب‌شناختی بوده که آسیب‌های قابل اندازه‌گیری ایجاد می‌کند. مطالعه‌ای با عنوان «خوراک‌ها، احساسات و تمرکز: مرور نظام‌مند و فراتحلیل همبستگی‌های شناختی و سلامت روانی مرتبط با استفاده از ویدئوهای کوتاه» به‌طور مستقیم مصرف محتوای ویدئویی کوتاه در پلتفرم‌هایی مانند تیک‌تاک، اینستاگرام و یوتیوب را به پدیده فرسایش مغز مرتبط کرده است. پژوهشگران داده‌های ۹۸ هزار و ۲۹۹ شرکت‌کننده در ۷۱ مطالعه را بررسی کردند و دریافتند هرچه فرد ویدئوهای کوتاه‌تری تماشا کند، عملکرد شناختی پایین‌تری در حوزه‌هایی مانند توجه و مهار تکانه‌ها پیدا می‌کند. نتایج این مطالعه می‌گوید: «قرار گرفتن مکرر در معرض محتوای بسیار تحریک‌کننده و سریع می‌تواند به عادت‌پذیری منجر شود؛ حالتی که کاربر ان در آن نسبت به وظایف شناختی کندتر و پرزحمت‌تر مانند خواندن، حل مسئله یا یادگیری عمیق، بی‌حس می‌شوند. این عادت‌پذیری سیستم پاداش مغز را فعال می‌کند و استفاده عادت‌وار را تقویت می‌کند؛ وضعیتی که می‌تواند به انزوای اجتماعی، کاهش رضایت از زندگی و افت عزت‌نفس و تصویر بدنی منجر شود».

نکته ها

۵ عامل مؤثر بر رشد و تحول شخصیت



۱. عوامل ژنتیکی و زیستی
۲. خانواده و تربیت
۳. فرهنگ و جامعه
۴. مدرسه و آموزش
۵. تجربه‌ها و یادگیری

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*درباره مطلب «روزنامه‌ها بدون کاغذ و جامعه بدون روزنامه‌ها» باید چاره‌ای اندیشیده بشه چون فرهنگ و مطالعه در جامعه تا حد زیادی به روزنامه‌ها وابسته است.

*این ماجرای رنگ کردن پرتقال‌ها داره ترسناک میشه. باید هر چه زودتر جلوش گرفته بشه.

*از صحبت‌های بهنام تشکر خیلی خوشم اومد و کیف کردم. کاش بتونیم عملی‌شون کنیم.

خانواده و مشاوره