رجب رضوی

نگاهی به پیوند میان ماه رجب و امام رضا(ع)

کاردار- رجب در احادیث «ماه خدا» و «ریسمانی میان خدا و بندگان» توصیف شده است که هر کس به آن چنگ زند به وصال الهی نزدیک می‌شود. رجب فرصتی برای شست‌وشوی دل و بازسازی رابطه با خدا معرفی شده است؛ تعبیر «ریسمان میان خدا و بندگان» نشان‌دهنده امکان بازگشت انسان و وصال معنوی اوست. لیلة الرغائب (شب جمعه اول رجب) و ایام البیض (سه روز وسط ماه) از مناسبت‌های ویژه‌اند که برای آن‌ها نمازها و دعاهای مأثور وارد و ثواب ویژه‌ای نقل شده است. روزه‌داری در برخی روزهای رجب و به‌ویژه گرفتن چند روز متوالی در این ماه توصیه شده و در روایات ثواب و آثار معنوی آن آمده است. نماز، اذکار و استغفار در رجب به‌عنوان وسیله‌ای برای جلب رحمت و مغفرت توصیه شده است. اما نکته مهم آن است که پیوند امام رضا(ع) با ماه رجب در متون شیعی بازتاب پررنگی یافته است که در این مطلب به آن می‌پردازیم.



فضیلت زیارت امام رضا(ع) در رجب

رجب به‌عنوان «ماه ولایت» و فرصت توبه و تجدید عهد شناخته می‌شود و زیارت امام رضا(ع) در این ماه به‌عنوان نمادی از پیوند با اهل بیت و سرچشمه همه خیرات تبیین شده است. در کافی آورده شده از امام جواد(ع) پرسیده شد «مردی حج را به جا آورد و عمره تمتع را هم به جا آورد و به مدینه رفت و قبر پیامبر(ص) را زیارت کرد. سپس خدمت شما آمد و شما را زیارت کرد، در حالی که عارف به حق شما بود و می‌دانست که شما حجت خدا بر خلق او هستی. و به کربلا رفت قبر امام حسین(ع) را زیارت کرد، قبر موسی بن جعفر(ع) را هم زیارت کرد و به‌سوی سرزمین خود برگشت. سال بعد هم خداوند حج را روزی و نصیب او کرد. آیا در این سال حج به جا آورد یا به خراسان به زیارت قبر پدر بزرگوار شما برود؟ کدام با فضیلت‌تر و برتر است؟» امام جواد(ع) فرمود: «زیارت پدرم امام رضا(ع) با فضیلت‌تر و برتر است که البته باید در ماه رجب باشد.» تاکید بر زیارت امام رضا(ع) در رجب نشان‌دهنده آن است که این ماه به‌عنوان فرصتی ویژه برای تقرب و تجدید عهد با اهل بیت شناخته شده و باعث شکل‌گیری آیین‌های زیارتی و تقویت پیوند اجتماعی میان زائران و حرم شده است. متون دینی این پیوند را هم در بعد فردی (توبه، دعا، روزه) و هم در بعد جمعی (سنت‌های زیارتی) برجسته کرده‌اند.

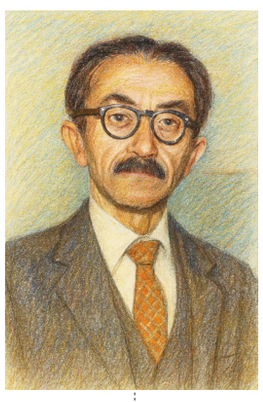
اهمیت رجب در سخن امام

از سوی دیگر، امام رضا(ع) درباره اهمیت ماه رجب و فرصتی که خداوند به بندگان داده، به نقل از پدران گرامی‌شان و به نقل از پیامبر اکرم(ص) می‌فرمایند: «رجب ماه بارش رحمت الهی است. خداوند در این ماه رحمت خود را بر بندگانش فرو می‌ریزد.» اما آن چه بیش از همه برای این ماه سفارش شده و مؤمنان را نسبت به آن مورد تشویق قرار داده، روزه گرفتن است. در همین زمینه حسن بن علی بن فضال از حضرت امام رضا(ع) روایت کرده است که فرمود: «هر کس روز اول ماه رجب را به اشتیاق ثواب و پاداش الهی روزه بگیرد، بهشت بر او واجب گردد. و هر کس یک روز در وسط ماه رجب روزه بگیرد در مثل ربیعه و مضر (که دو طایفه پرجمعیت بودند) شفاعت کند. و هر کس یک روز در آخر آن روزه بگیرد، خداوند او را از اهل بهشت قرار داده و شفاعت او را در مورد پدر، مادر، پسر، دختر، خواهر، برادر، عمه، عمو، خاله، دایی، آشنایان و همسایگانش بپذیرد گرچه در میان آنان کسی باشد که سزاوار دوزخ است.» در بیانی دیگر امام رضا(ع) ثواب روزه در ماه رجب را گشوده شدن درهای بهشت معرفی کرده است. عبدا... بن صالح هروی از حضرت امام رضا(ع) روایت کرده است که فرمود: «هر کس روز اول ماه رجب را روزه بگیرد، خداوند از او خشنود گردد؛ روزی که او را دیدار کند. هر کس دو روز از ماه رجب را روزه بگیرد، خداوند از او راضی باشد روزی که او را دیدار کند. و هر کس سه روز از ماه رجب را روزه بگیرد، خداوند از او خشنود گردد و او را خشنود سازد و کسانی که با او مرافعه دارند راضی سازد؛ روزی که او را دیدار کند، یعنی روز قیامت.» امید آن که فرصت این ماه را غنیمت شماریم.

حریم حرم

استادی که خادم امام بود

پروفسور سید محمدتقی فاطمی، ریاضی‌دان بنام معاصر و از مشاهیر مدفون در حرم امام رضا(ع) است. وی در سال ۱۲۸۳ ش در اصفهان در خانواده‌ای تحصیل کرده متولد شد. او در جوانی در مسابقه‌ای علمی شرکت کرد و با رتبه اول برای تحصیل در رشته ریاضی به پاریس اعزام شد. در سال ۱۳۱۲ ش به‌عنوان نخستین فرد ایرانی در فرانسه، به درجه دکترای ریاضی نایل آمد و به ایران بازگشت. مرحوم فاطمی مدتی به تدریس در مدارس پرداخت، ولی طولی نکشید که به دانشگاه تهران منتقل شد و در دانشکده علوم دانش‌سرای عالی و دانشکده فنی به تدریس پرداخت. چند ماهی هم مدیرکل فنی وزارت فرهنگ شد و چون علاقه به انجام کارهای اداری نداشت، از آن سمت استعفا کرد و بار دیگر به تدریس روی آورد. وی از شدت علاقه به امر آموزش به دبستان‌ها می‌رفت و با دانش‌آموزان کار می‌کرد و چنان در قلب دانش‌آموزان و آموزگاران جای گرفته بود که نام ایشان پیوسته با تدریس درس ریاضی همراه بود. او حدود ۲۶ جلد کتاب ریاضی همراه چند استاد دیگر برای مدارس به رشته تحریر درآورد. وی در سال ۱۳۴۷ به خاطر عشق وافر به امام رضا(ع) عازم مشهد شد و به تدریس و مدیریت گروه ریاضی دانشگاه فردوسی پرداخت. پروفسور فاطمی در بیست و دومین کنفرانس ریاضی کشور در سال ۱۳۶۹ به عنوان استاد پیشکسوت ریاضیات ایران در قرن معاصر مورد تقدیر قرار گرفت. دکتر فاطمی پس از ۴۵ سال تدریس در دانشگاه‌ها در سال ۱۳۵۷ بازنشسته شد. فاطمی در اواخر عمر در شمار خادمان افتخاری امام رضا(ع) درآمد و روزهای چهارشنبه هر هفته به حرم مطهر مشرف می‌شد. ولی چند ماه آخر عمر که نمی‌توانست از خانه بیرون برود، در گوشه پنجره اتاقش واقع در خیابان پاسداران (جم) مشهد می‌ایستاد و از دور خدمت ولی نعمت عرض ارادت می‌کرد. وی بارها می‌گفت «خدمت به امام رضا(ع) از افتخارات من است.» تا این که پس از ۹۱ سال زندگی در آذر ماه ۱۳۷۴ در مشهد درگذشت و پیکرش در صحن آزادی حرم به خاک سپرده شد. به خاطر کارهای سید محمدتقی فاطمی در ریاضیات به وی لقب «پدر علوم ریاضی نوین ایران» داده‌اند.



برگرفته کتاب «مشاهیر مدفون در حرم رضوی»



بازکن آغوش گرمت را
که لرزان آمدم...
عکس: رضوی

روایت دوست

شربت گوارا

ابوهاشم جعفری می‌گوید: به سخنان امام گوش می‌دادم. هوا گرم بود و آفتاب ظهر شدت گرما را بیش‌تر می‌کرد. تشنگی تمام وجودم را فرا گرفته بود. شرم و حیای حضور امام مانع از آن شد که صحبت‌شان را قطع کنم و آب بخواهم. در همین موقع امام کلامش را قطع کرد و فرمودند: «کمی آب بیاورید!» خادم امام ظرفی آب آورد و به دست ایشان داد. امام برای این که من بدون خجالت آب بخورم، اول خودشان مقداری از آب را نوشیدند و بعد ظرف را به طرف من دراز کردند. من هم ظرف آب را گرفتم و نوشیدم. نه! نمی‌شد. اصلا نمی‌توانستم تحمل کنم. انگار آب هم نتوانسته بود درست و حسابی تشنگی‌ام را از بین ببرد. تازه، بعد از یک بار آب خوردن درست نبود که دوباره تقاضای آب کنم. این بار هم امام نگاهی به چهره‌ام کردند، حرف‌شان را نیمه‌تمام گذاشتند و فرمودند: «کمی آرد و شکر و آب بیاورید». وقتی خادم برای امام رضا(ع) آن وسایل را آورد، امام آرد را در آب ریخت و مقداری هم شکر روی آن پاشید. امام برایم شربت درست کرده بود. نمی‌دانم از شرم بود یا از خوشحالی که تشکر را فراموش کردم. شاید در آن لحظه خودم را هم فراموش کرده بودم. با کلام امام رضا(ع) ناخودآگاه دستم را به طرف ظرف شربت دراز کردم. شربت گوارایی است. بنوش ابوهاشم! بنوش که تشنگی‌ات را از بین می‌برد...

برگرفته از «دیوان خدا»؛ نعیمه دوستدار

برای امام مهربانم

آقا گرسنمه!

خانم حسینی، یکی از خواهران خادم شیفت چهارم شب در حرم حضرت رضا(ع) تعریف می‌کرد: «من تا جایی که بتونم غذای حضرتی رو که سهمیه‌مون هست به زائرهای آقا تقدیم می‌کنم. یک شب از رستوران حضرتی که بیرون اومدم، تو دلم به آقا گفتم آقا جان، اگه این غذا روزی هر کی هست، بذارش جلوی راهم تا با جون و دل تقدیمش کنم. راه افتادم که برم سر پُستم. یهویک مادر با بچه‌ای در بغل، جلوم ظاهر شد. دیدم لهجه دارن، رفتم جلو بعد از سلام و احوال‌پرسی فهمیدم انگار دلش پر از غم بود. تا گفتم خانم، این غذای حضرتیه، از طرف آقا برای شما، بغضش ترکید. گفت ما از آذربایجان اومدیم. روز آخر مونه این جاییم. دلم خیلی غذای حضرتی می‌خواست. پنج روزه حرمیم، ولی قسمت نشده بود. با خودم گفتم آقا سر سفره‌ات ننشسته، دارم می‌رم. بهش گفتم خود آقا حواله کرده این غذا رو، من انجام وظیفه می‌کنم. شیفتم تموم شد، برای استراحت دو ساعته راهی آسایشگاه شدم. وسط راه رو به گنبد ایستادم و با خنده گفتم آقا جانم من گرسنمه، حالا چکار کنم؟ راه افتادم، یهویک خانم اومد جلو، یه ساندویچ داد بهم، گفت دخترم غذای تبرکی، التماس دعا دارم. یک ساندویچ کوبیده بود. به خدا قسم اون ساندویچ یه مزه دیگه داشت که هنوز هم بعد از این همه سال از دهنم نرفته. انگار مزه جواب آقا بود.» و من فهمیدم بعضی کرامت‌ها نه برای تعریف کردنه، نه برای دیده‌شدن. فقط برای اینه که بدونی اگه از خودت بگذری، آقا حواسش بهت هست.

محمود ماروسی

خانواده و مشاوره

محوری

یک قدم قبل از اقدام تنبیهی

آنچه والدین درباره مراحل تربیتی و تنبیهی فرزندان خردسال‌شان برای اصلاح رفتارهای اشتباه او باید بدانند



منیره کشفرودی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

طی پژوهشی که با هدف بررسی پدر مادرهای کودک‌آزار انجام شد، محققان به وجود خصلت‌های مشترکی در آن‌ها پی بردند. اولین شباهت آن‌ها ضعف شدید در کنترل خشم است؛ یعنی تنبیه فیزیکی کودک روشی است که آن‌ها به‌طور ناخودآگاه برای تخلیه حس‌های منفی خود مانند شکست، عصبانیت، استرس و... به کار می‌برند. اما راهکار چیست؟

اثر گذاری روی کودک بدون تنبیه و تهدید

برای این که بتوانیم لجبازی فرزندمان، حرف گوش ندادن‌ها و بی‌احترامی و نق‌زدن و برخی اعمال و عادات دیگر مثل نظم و همکاری را در آن‌ها پروش دهیم، حداقل چهار هفته لازم است که به دنیای مطلوب آن‌ها برویم و بعد چهار هفته شاهد این هستیم که آن‌ها بنا بر میل و درخواست ما رفتار می‌کنند. سلایق افراد خانواده و کودک‌مان را بشناسیم و عاشقانه و بی قید و شرط کودک‌مان را دوست داشته باشیم. آن موقع است که بدون تنبیه و تهدید می‌توانیم روی کودک اثر بگذاریم.

روشن کردن انتظارات

قبل از تنبیه کودک‌مان، انتظارات‌مان را از آن‌ها روشن کنیم. آن‌ها تا سن دو سالگی کودک درک درستی از مفهوم کار درست و نادرست ندارند. بعد از آن، ابتدا مفهوم کار درست و نادرست را به کودک‌مان بیاموزیم. سپس از او انتظار داشته باشیم کار درستی انجام دهد.

قطع نکردن حمایت عاطفی

در هر شرایطی حمایت عاطفی از کودک دلبندمان را قطع نکنیم. به میزانی که والدین داد بزنند، فرزندشان کمتر به حرف آن‌ها گوش می‌دهند. ممکن است همان لحظه بترسند و اطاعت کنند اما والدین مجبورند هر بار بلندتر از دفعه قبل داد بزنند تا فرزندشان را مجبور به اطاعت کنند. در بیشتر مواقع والدینی که داد می‌زنند، از حرف گوش کن نبودن فرزندشان گله دارند. قبل از تنبیه کودکان آرامش خود را حفظ کنیم و رفتاری انجام ندهیم که باعث شود پشیمان شویم یا از کودک معذرت‌خواهی کنیم چرا که اعتبار و اعتماد کودک به ما کم می‌شود. تنبیه باید متناسب با سن کودک باشد و کودک بخاطر اشتباه اکنونش تنبیه شود و نه بخاطر اشتباه گذشته.

دشواری ترمیم و احیای اعتماد کودک

داشتن حس امنیت اصلی‌ترین شرط رشد جسمی و روحی کودک محسوب می‌شود. متاسفانه فرزندان والدین تنبیه‌گر محکوم به تحمل وحشت و حس نبود امنیت هستند. توجه داشته باشید که یکی از دشوارترین کارها ترمیم و احیای اعتماد کسی است که آن را در بچگی به خاطر برخوردهای نادرست پدر و مادر از دست داده است. یکی دیگر از وجوه تشابه والدینی که تنبیه‌گر هستند یک توقع عجیب از فرزندان است؛ یعنی می‌خواهند آن‌ها دلیل تنبیه‌شان را بفهمند. خیلی از آن‌ها بعد از تنبیه کودک از او طلب بخشش می‌کنند. مثلا با او شوخی می‌کنند تا سر حالش بیاورند یا محبت‌های بی‌پایه و اساس دیگر بعد از یک دوره تنبیه بالا. این رفتارها هیچ فایده‌ای ندارد.



از دنیای روان شناسی

تاثیر دورکاری بر سلامت روان

تحقیق جدید محققان استرالیایی به بررسی این فرضیه پرداخته که کار کردن از خانه چقدر روی سلامت مردان و زنان اثرگذار است. برای انجام این تحقیق، محققان داده‌های ۲۰ سال گذشته نظرسنجی ملی پویایی خانوار، درآمد و نیروی کار استرالیا را تحلیل کردند که به آن‌ها امکان می‌داد کار و سلامت روان بیش از ۱۶ هزار کارمند را در طول زمان دنبال کنند. در پایان مشخص شد که برای زنان، زمان رفت‌وآمد اثر قابل تشخیصی بر سلامت روان ندارد. اما در مردان، کسانی که از قبل سلامت روان مناسبی نداشتند، با رفت‌وآمدهای طولانی دچار افت و تضعیف بیشتر سلامت روان می‌شدند. البته این اثر خفیف ارزیابی شد. برای مردی که در حد میانه توزیع سلامت روان قرار داشت، اضافه‌شدن نیم ساعت به یک طرف مسیر او، سلامت روانش را تقریباً به همان میزان کاهش می‌داد که افت ۲ درصدی درآمد خانوار باعث چنین اتفاقی می‌شد. در کل احتمال داده می‌شود که دلیل این اثرگذاری منفی، تحمل پایین‌تر این افراد در برابر رویدادهای استرس‌برانگیز باشد. علاوه بر این، بیشترین میزان بهبود هنگامی دیده شد که زنان اکثر ایام هفته را از خانه کار می‌کردند، اما همچنان یک تا دو روز در هفته را در دفتر یا محل کار حاضر می‌شدند. برای زنانی که سلامت روان ضعیفی داشتند، این نوع ترتیبات کاری به سلامت روان بهتری نسبت به کار کاملاً حضوری منجر شد. این میزان بهبود قابل مقایسه با افزایش حدود ۱۵ درصدی درآمد خانوار بود. برای مردان، کار از خانه به لحاظ آماری تأثیر قابل اطمینانی بر سلامت روان نداشت و فرقی نمی‌کرد که فرد چند روز داخل خانه و چند روز حضوری مشغول کار باشد.

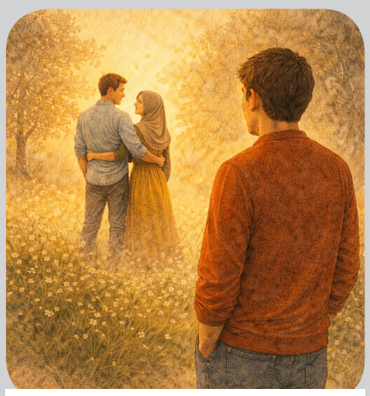
نکته ها

۴ عبارت برای القای حس «شنیده‌شدن» به مخاطب



۱. حرفت را می‌فهمم
۲. بیشتر توضیح بده
۳. این واقعاً سخت به نظر میاد
۴. باید راه‌حل رو پیدا کنیم

فتو نکته



هر مقایسه‌ای، یک شادی را از ما می‌گیرد

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۰۹۹۹

*نیاز به دیده‌شدن اگر مدیریت نشود، انسان دست به هر کار خطا و اشتباهی می‌زند. حجاب استایل‌ها دنبال جلب توجه برای افزایش فالوئر هستند.

*من خیلی شکلات داغ دوست دارم. چرا نوشتین برای سلامتی ضرر داره؟ خخخ.

*دختر و پسرهای امروزی دیگه قرار اول ندارن که، تو یک جایی یکهو آشنا می‌شن و بعدشم با هم هستن تا تصمیم بگیرن. از فضای جامعه، دور هستین ها.

اتاق مشاوره

ازدواج ناموفق خواستگارم نگرانم کرده است

به تازگی خواستگاری برایم آماده که شباهت‌های زیادی داریم اما تجربه یک ازدواج ناموفق او، باعث‌شده تا نگران باشم. چه کنم؟



دکتر حسین شرافتی | روان‌شناس

مشاوره ازدواج

مخاطب گرامی، وقتی با خواستگاری مردی که قبلا یک ازدواج ناموفق داشته است روبه‌رو شدید، اصلا لازم نیست در اولین بررسی‌ها، مطلقه بودن او را مبنای سنجش خود قرار دهید. در ابتدا باید خوب بررسی کنید که آیا ملاک‌ها و معیارهای شما برای ازدواج را دارد یا خیر، اگر از معیارهای شما برای ازدواج برخوردار بود و از تصور ذهنی‌تان نسبت به مرد ایده‌آل فاصله زیادی نداشت، می‌توانید به ازدواج با او فکر کنید.

تحقیقات را با دقت بیشتری انجام دهید

به‌طور کلی، تحقیقات قبل از ازدواج لازم و ضروری است اما درباره خواستگار شما به دلیل ازدواج قبلی تحقیقات باید دقیق‌تر و با صرف زمان بیشتری صورت گیرد تا بسیاری از ابهامات برای‌تان روشن شود.

تکلیف این ۳ مسئله را مشخص کنید

در خصوص ازدواج قبلی خواستگارتان باید برخی مسائل روشن شود.

۱- باید بدانید که علت جدایی او از همسر سابقش چه بوده است؟ اما قرار نیست شما در گذشته زندگی کنید. اگر از خودتان شناخت دارید که نمی‌توانید خود را در برابر طرح سؤال‌های مکرر درباره جزئیات زندگی مشترک پیشین او، کنترل کنید، در تصمیم‌تان عجله نکنید.

۲- باید بدانید وضعیت مالی او چگونه است؟ برای مثال آیا در حال پرداختن مهریه به همسر سابقش است؟ و....

۳- اگر او از زندگی قبلی‌اش فرزندی دارد حتماً باید مشخص کنید که نگهداری فرزند به عهده کیست؟ در صورتی که موارد فوق برای‌تان شفاف شد، می‌توانید یک انتخاب آگاهانه داشته باشید.