

امام صادق علیه السلام: به خدا قسم اگر مردم فضیلت روز غدیر را می شناختند فرشتگان روزی ده بار با آنان مصافحه می کردند.

مصباح المجتهد / ۷۳۸

بردست نبی گل ولایت بشکفت  
چون منزلت علی پیمبر می گفت

برداشت خدا پرده ز اسرار نهفت  
شد نور علی نور به ذکر صلوات



## عید سعید غدیر خم مبارک باد

۲ تأثیر وجود گل و گیاه در منزل بر روان انسان

۳ بنایی که واسطه حضرت امیر علیه السلام و علامه امینی شد

۸ چطور دست از قضاوت دیگران برداریم؟

۴ گفت و گویی جذاب با حجت الاسلام علی آرمین، نویسنده حوزوی



## تأثیر وجود گل و گیاه در منزل بر روان انسان

### ■ سوم. گل و گیاه سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند

موادی که در گیاهان وجود دارد باعث تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. به همین علت است که پیاده‌روی در طبیعت (جنگل، پارک و...) نه تنها استرس را از بین می‌رود؛ بلکه باعث تقویت سیستم ایمنی هم می‌شود.

### ■ چهارم. گل و گیاه به عنوان یک درمان طبیعی

بر اساس یک تحقیق علمی دانشمندان به این نتیجه رسیدند که حتی فقط وجود گل و گیاه در منزل و یا دیدن گیاهان و درختان از پنجره، می‌تواند به طی کردن مراحل درمان پس از انجام یک عمل جراحی کمک کند. فقط با پنج دقیقه نگاه به یک منظره طبیعی مثل گل و گیاه، آب، درختان و... می‌تواند خشم، اضطراب و درد را کاهش دهد.

### ■ پنجم. گل و گیاه باعث افزایش انگیزه می‌شود

وجود گیاهان در محل کار، بازدهی را تا ۱۵ درصد می‌افزاید. گیاهان به نظر چیز ساده‌ای می‌آیند؛ ولی این واقعیت هست که تنها دیدن آن‌ها، تأثیر مثبت روانی و بیولوژیکی بر انسان می‌گذارد.

### ■ ششم. گل و گیاه باعث آرامش می‌شود

مطالعات متعدد نشان داده است که نگاه کردن به گیاهان باعث کاهش تنش و استرس در افراد می‌شود. بهتر است تا دیگر از روش‌هایی مثل حمام صبحگاهی برای آرامش استفاده نشود و به جای آن افراد در خانه خود گل پرورش دهند.

نیلوفر فاضلی



برای داشتن هوای بهتر در محیط زندگی، کافی است تا افراد، گیاهان خاصی را در منزل پرورش بدهند. این گیاهان با فیلتر کردن مواد سمی، هوای داخل محیط را به‌طور چشمگیری بهبود می‌بخشند.

دلیل‌های زیادی وجود دارد که چرا ما در محیط زندگی خود، نیاز به گل و گیاه داریم. سبزه آرامش می‌دهد و آب و هوای اتاق را بهبود می‌بخشد. یک گیاه خیلی کوچک می‌تواند تأثیر زیادی روی زندگی افراد بگذارد. برخی از گیاهان هوا را تمیز می‌کنند و برخی هم با وجود خود، تأثیر مثبتی روی خلق و خوی انسان می‌گذارد. حتی علم ثابت کرده است که گیاهان می‌توانند باعث تقویت سیستم ایمنی شده، انسان را شاد کرده، اعصاب را بهبود بخشیده، افسردگی را از بین ببرند و راه‌های تنفسی را باز کنند. این‌ها، بهترین دلایل نگهداری از گل و گیاه است.

### ■ اول. گل و گیاه باعث شادی انسان می‌شود

در یک مطالعه علمی بزرگ، ده هزار نفر را بیش از ۱۸ سال مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که کسانی که در اطراف گیاهان، درختان و باغ‌ها یا پارک‌ها زندگی می‌کنند، شادتر از کسانی هستند که دسترسی به طبیعت ندارند. این‌ها دیدن گیاهان ما را شادتر از دیدن یک دیوار می‌کند، امر واضحی است. پس گیاهان بیشتر، می‌تواند مساوی باشد با شادی بیشتر انسان در زندگی.

### ■ دوم. گل و گیاه باعث تصفیه هوا می‌شود

ما اوقات زیادی را در داخل منزل به سر می‌بریم و در خیلی از اوقات هم فضای داخل خانه آلوده است. علت این آلودگی علاوه بر آلاینده‌های سمی که در مصالح ساختمانی به‌کار برده شده، وجود قارچ‌های کپکی در هوا، ویروس‌ها و غیره است.

## مصرف نوشابه

### باعث از بین رفتن مینای دندان می‌شود



متخصص تغذیه می‌گوید: مصرف نوشابه، تأثیر منفی بر سلامت دندان به‌ویژه در کودکان دارد؛ زیرا مقدار قند موجود در آن باعث از بین رفتن مینای دندان می‌شود. رضا نادری در گفت‌وگو با ایرنا بیان داشت: باکتری‌ها از قند نوشابه تغذیه می‌کنند، پوشش مینای دندان را از بین می‌برند و ادامه این روند در نهایت موجب تخریب و فساد دندان‌ها می‌شود.

وی اظهار داشت: دندان‌های افراد به‌ویژه کودکانی که به‌مصرف نوشابه عادت دارند، به‌علت ورود اسید به دهان ساییده می‌شوند و ممکن است به‌صورت داخلی نیز دندان‌های آن‌ها تحت سایش شیمیایی قرار گیرد.

استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران تصریح کرد: کسانی که به‌مصرف نوشابه اعتیاد دارند، دچار سوءتغذیه می‌شوند؛ زیرا این نوشیدنی به‌علت وجود اسید فسفریک و دی‌اکسیدکربن در ترکیباتش، سبب اسیدی شدن سیستم ایمنی بدن می‌شود.

به گفته نادری، مصرف نوشابه باعث می‌شود مخاط دهان، گلو و مری در برابر اسید بسیار حساس و آسیب‌پذیر شود و اسید فسفریک موجود در آن نیز با اسید هیدروکلریک معده، عملکرد صحیح معده را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

متخصص تغذیه خاطر نشان کرد: اسید فسفریک موجود در نوشابه ماده‌ای بسیار سمی است که باعث زردن کلسیم و

منیزیوم از استخوان می‌شود یعنی یون کلسیم را از استخوان‌ها برداشته و پوکی استخوان‌ها را سبب می‌شود.

نادری اظهار داشت، کافئین موجود در نوشابه با سرعت بیشتری نسبت به دیگر نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه و چای جذب بدن می‌شود و باعث کم‌آبی می‌شود.

وی توصیه کرد: افراد به‌ویژه کودکان و نوجوانان مصرف نوشابه را به حداقل برسانند و آب میوه‌های طبیعی را جایگزین آن کنند. هر ایرانی سالانه به‌طور متوسط ۴۲ لیتر نوشابه مصرف می‌کند. در ۲۰ سال اخیر مصرف نوشابه‌های گازدار در کشور نزدیک به ۱۵ درصد افزایش داشته ولی مصرف شیرو لبنیات تنها حدود یک‌دهم درصد رشد کرده است.

سرانه مصرف نوشابه در جهان حدود ۱۰ لیتر است و این یعنی میانگین مصرف نوشابه در ایرانیان چهار برابر میانگین جهانی است.

## دختران بیشتر از ازدواج می‌ترسند

### یا پسران؟

### ■ دلایل ابتلا به این اختلال

طلاق یا دعوی شدید والدین، می‌تواند موجب ترس از ازدواج یک جوان شود. در ضمن علائم ترس از ازدواج بر اثر تجارب رشدی یا محیطی حاصل می‌شود. افرادی که دچار ترس از ازدواج هستند، این ترس طبیعی‌شان با تجربه رشدی یا محیطی پیوند می‌خورد؛ برای مثال، بچه‌ای که شاهد طلاق یا دعوی شدید و زودخورد والدینش بوده، تمام این موارد، موجب تشدید یا ایجاد ترس می‌شود. یکی دیگر از دلایل ترس از ازدواج، ترس از تعهد و مسئولیت‌پذیری است. این افراد از تصور این‌که بعد از ازدواج، زندگی شخصی، اموال و حقوق قانونی خود را به اشتراک بگذارند، احساس واهمه و ناامنی دارند. داشتن زمینه‌های آسیب روانی هم می‌تواند زمینه‌ساز ترس از ازدواج شود. داشتن پایه افسردگی، عزت نفس و اعتماد به نفس پایین، می‌تواند در مسئله ازدواج شدت پیدا کند یا دلایل شخصی چون درون‌گرا بودن یا ترس از صمیمیت نیز دخیل است.

### ■ زمان مشکل‌ساز شدن گاموفوبیا

زمانی که علائم جسمی یا عملکرد اجتماعی فرد را تحت تأثیر قرار دهد و زندگی را ناکارآمد کند، گاموفوبیا مشکل‌ساز شده است. اگر طول این ترس‌ها بیش از شش ماه باشد، فرد باید به فراخور تشخیص روان‌شناس، رفتار درمانی و دارو درمانی را آغاز کند.



اختلال «گاموفوبیا» یا همان ترس از ازدواج، در افرادی دیده می‌شود که عموماً دارای برخی خصوصیات مشترک مثل کمبود عزت نفس هستند و این موضوع در پسران بیشتر دیده می‌شود. این افراد، عمیقاً به ازدواج بی‌میل نیستند؛ اما از ترس اضطراب به‌گونه‌ای رنج می‌برند که موجب مختل شدن عملکردشان می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، «شکوفه اوپار حسینی» کارشناس ارشد مشاوره، درباره تعریف و علل این ترس توضیحاتی داده که در ادامه خواهید خواند.

### ■ علائم اختلال گاموفوبیا

علائم فردی که دچار گاموفوبیاست با تمام جوانانی که در مرحله ازدواج، اضطراب را تجربه می‌کنند، تفاوت دارد. فردی که دچار ترس از ازدواج است، زمانی که صحبتی از ازدواج می‌شود یا موقعیتی پیش می‌آید از برخورد با موضوع اجتناب و پرخاشگری می‌کند یا در بسیاری از مواقع، علائم جسمی هم چون تپش قلب، سرگیجه، تهوع و... را تجربه می‌کند.

## راه سعادت

### غدیر خم

الأحاديث للقمي / ص ۲۷۳  
امام رضا علیه السلام:

• در بیان فضیلت روز غدیر: اگر مردم، فضیلت حقیقی این روز را می دانستند، فرشتگان در هر روز، ده بار با آنان مصافحه می کردند. **تهذیب الأحکام / ج ۶ / ص ۲۴**

• عید غدیر روز تبریک و تهنیت است. هر یک به دیگری تبریک بگویند، هر وقت مؤمنی برادرش را ملاقات کرد، چنین بگوید: «حمد و ستایش خدایی را که به ما توفیق جنگ زدن به ولایت امیرمؤمنان و پیشوایان علیهم السلام عطا کرد» آری عید غدیر روز بلخند زدن به چهره مردم با ایمان است... اقبال / ۴۶۴

**حضرت فاطمه زهرا علیها السلام:**  
• آیا گفته پیامبر خدا در روز غدیر خم را فراموش کردید که گفت: «هر که من مولای اویم، پس علی مولای اوست؟!». **جامع**

**پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد مصطفی صلی الله علیه و آله:**

• در روز غدیر خم: بار خدایا! هر که من مولای اویم، پس علی مولای اوست. بار خدایا! دوستی کن با هر آن کس که با او دوستی کند و دشمنی کن با هر آن کس که با او دشمنی کند و یاری کن هر آن کس را که او را یاری کند و کمک کن به کسی که او را کمک کند. **المعجم الکبیر / ج ۴ / ص ۱۷**

• در روز غدیر: ای مردمان! این علی برادر، وصی، دربرگیرنده علم من و خلیفه من بر اتم است. **الاحتجاج / ج ۱ / ص ۱۴۷**

**امیرالمؤمنین، امام علی علیه السلام:**  
• روز غدیر خم، پیامبر خدا مرا با عامه ای (دستاری) سیاه که دنباله آن روی شانه ام قرار داشت، معمم کرد. **الإصابة / ج ۴ / ص ۲۳**

## من یار مهربانم

### من «سرباز وظیفه» هستم



من شرح حال رزمنده ای هستم که به اسارت دشمن یعنی درآمد است و حالا می کوشد جهت پنهان ماندن هویت اصلیش خود را یک سرباز وظیفه ساده یا به قول عراقی ها «جندی مکلف» جا بزند. او محافظ شخصیت های طراز اول نظام اسلامی بوده است و اگر دشمن به آن پی ببرد تا سرحد مرگ شکنجه اش خواهند داد: «نیمه جان ته گودال افتاده بود. حرف های فرمانده اش در گوشش زنگ می خورد؛ اگر اسیر شدی چه؟ جلسات دولت و مجلس، ملاقات های نخست وزیر و دیدارهای امام در خانه کوچک جماران

روی دور تند از جلوی چشمش گذشت. آن قدر اطلاعات داشت که استخبارات عراق برای به دست آوردنش، شیره جانش را هم بکشند...» او برای محکم کاری حتی مجبور است هویتش را از دیگر آزادگان هم مخفی کند:

«جاسم ویلچر به دست آمد توی آسایشگاه. صدا زد: نریمان تعال! باهم سمت من آمدند. دست و پایم را گرفتند و بلند کردند گذاشتند روی صندلی چرخدار. توی محوطه اردوگاه، نریمان قدم می زد و ویلچر را هل می داد. سر صحبت را باز کردیم. گفت: حسین آقا شما کجا اسیر شدی؟

**جواب دادم: توی فکه.**  
پرسید: بسیجی هستی؟ گفتم: نه آقا نریمان. سربازم. شما چطور؟  
گفت: من بسیجی ام. توی خرمشهر اسیر شدم. الان چهارساله اسیرم. از این که به او دروغ گفته بودم احساس بدی بهم دست داد؛ اما چاره ای نبود. اولین اشتباه آخرین اشتباه بود.»

من اگرچه خاطرات سردار حسن اصغری هستم اما به قلم محسن صالحی خواه نوشته شده ام؛ هم او که در مقدمه ام می نویسد:  
«با شنیدن یک خط از داستان زندگی حاج حسین اصغری، وسوسه شدم که خاطرات او را ثبت کنم. بخشی از زندگی یک محافظ که بیش از چهارسال با هویتی جعلی در اردوگاه های اسرا در خاک عراق زندگی کرد تا جان خود و اطلاعاتی که در ذهن داشت را حفظ کند. برای من که تا آن روز فقط مخاطب کتاب های ادبیات دفاع مقدس بودم، این داستان، یک مورد ویژه بود. برای همین با همه بی تجربگی ام تصمیم گرفتم این کار را انجام دهم.»

این که عاقبت هویت اصلی حاج حسین فاش می شود یا خیر مطلبی است که با خواندنم بدان پی خواهید برد؛ اما به عنوان نکته پایانی باید بگویم که ۲۶۸ صفحه دارم، متولد ۱۳۹۷ هستم و ناشرم کتابستان معرفت است.

بیژن شهرامی

## گزیده بیانات رهبر معظم انقلاب درباره خانواده

### از مراسم عروسی آغاز کنید

در همه امور زندگی تان سادگی را رعایت کنید. اولش هم از همین مراسم ازدواج است، از این جا شروع می شود. اگر ساده برگزار کردید، قدم بعدی اش هم می شود ساده و الا شما که رفتید آن مجلس کذایی مثل اعیان و اشراف های زمان طاغوت را درست کردید، بعد دیگر نمی توانید بروید توی خانه کوچکی مثلاً با وسایل مختصری زندگی کنید. این جور نمی شود دیگر. چون خراب شده و از دست رفته است. از اول، زندگی را پایه اش را بر اساس سادگی و ساده زیستی بگذارید تا زندگی بر خودتان، بر کسانتان و بر مردم جامعه ان شاء الله آسان شود.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی دفتر حفظ و نشر آثار آیه الله العظمی خامنه ای (مدظله العالی)

## سیره خوبان

### بنایی که واسطه حضرت امیر علیه السلام و علامه امینی شد

این مرد را دادی و حاجتش را برآورده کردی! اما من مدتی است به خدا متوسل می شوم و شما را شفیع قرار می دهم که آن کتاب را برای من مهیا کنید ولی آن کتاب مهیا نشده، آیا من کتاب را برای خودم می خواهم، یا به خاطر شما؟  
آن گاه گریه برابم مستولی شد و با حالت ناراحتی از حرم بیرون آمدم، آن شب از ناراحتی چیزی نخوردم و خوابیدم، در عالم خواب دیدم که مشرف به خدمت حضرت امیر علیه السلام شده ام و حضرت در آن حال، به من فرمود: آن مرد، ضعیف الایمان بود و نمی توانست صبر کند ولی تو باید صبر داشته باشی.

از خواب بیدار شدم، صبح سر سفره بودم که در زده شد، در را باز کردم، دیدم همسایه ای که شغلش بنایی بود، داخل شد و سلام کرد و گفت: من خانه جدیدی خریده ام که بزرگ تر از این خانه است، بیشتر اثاث خانه را به آن جا منتقل کرده ام و این کتاب را در گوشه آن خانه پیدا کردم، خانم گفت: این کتاب به درد تو نمی خورد، آن را به شیخ عبدالحسین امینی هدیه کن، شاید او استفاده کند. من کتاب را گرفتم، غبارش را پاک کردم و دیدم همان کتاب خطی «در السمتین» است که دنبالش بودم. در این هنگام، براین نعمت، سجده شکر کردم.<sup>(۱)</sup>

سخن دارم ز استادم، نخواهد رفت از یادم که گفتا حل شود مشکل، ولی آهسته آهسته<sup>(۲)</sup>

پی نوشت:

۱. با اقتباس و ویراست از کتاب علامه امینی جرعه نوش غدیر
۲. علامه حسن زاده آملی

## نکته های ناب



مشکلات و مصائب همواره در زندگی وجود داشته، دارند و خواهند داشت، اما آن که بتواند در مشکلات و سختی ها آرامش و طمأنینه خود را حفظ نماید و مضطرب و پریشان نگردد، به مقام عظیم صبر رسیده است که این مقام، مقدمه رسیدن به ایمان تام است. خداوند در قرآن مجید می فرماید:

**وَأَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ**؛ هود/ ۱۱۵  
**و صبر کن که خدا پاداش نیکوکاران را ضایع نمی کند.**

حجت الاسلام سید محمد نوری که در کتابخانه نجف اشرف، ملازم علامه امینی بود، گفته است: علامه امینی می فرمود: در یک شب جمعه، زائر حرم حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام و مشغول زیارت و دعا بودم، از خدا می خواستم به خاطر حضرت امیر علیه السلام کتاب «در السمتین» را که در آن زمان کمیاب بود و در تکمیل مباحث کتاب الغدیر به آن نیاز داشتم، برای من مهیا کند.

در این هنگام، یک عرب ساده و بی آرایش برای زیارت حضرت مشرف شد و از حضرت می خواست که حاجت او را برآورده کند و گاوش را که مریض بود شفا دهد، یک هفته گذشت ولی کتاب را پیدا نکردم؛ بعد از آن، دوباره برای زیارت مشرف شدم، از حسن اتفاق در وقتی که مشغول زیارت بودم، دیدم همان مرد به حرم مشرف شد و از حضرت تشکر کرد که حاجت او را برآورده کرده است. وقتی من کلام آن مرد را شنیدم، محزون شدم، چون دیدم امام، حاجت او را برآورده کرده، ولی حاجت مرا برآورده نکرده است. خطاب به حضرت علیه السلام عرضه داشتم: جواب



گفت‌وگویی جذاب با حجت‌الاسلام علی آرمین، نویسنده حوزوی

## از انیمیشن‌سازی و وبلاگ‌نویسی تا خلق رمان و داستان

حجت‌الاسلام علی آرمین، نویسنده ۳۶ ساله حوزوی دانشجوی دکتری معارف اسلامی است که هفته‌نامه افق حوزه درباره آثار و فعالیت‌هایش گپ و گفتی انجام داده است. مشروح آن در ادامه می‌آید:

■ تاکنون موفق به نگارش چند رمان شده‌اید و این آثار بیشتر در چه حال و هوایی هستند؟!

■ سه رمان که یکی از آن‌ها همین رمان «به نام یونس» که اواخر سال گذشته از سوی انتشارات شهرستان ادب منتشر شد و این اثر را زیر نظر آقای حمیدرضا شاه‌آبادی نوشتم. موضوع این رمان درباره یک روحانی است که نذر می‌کند به خاطر شفای دخترش سفری تبلیغی برود، آن هم به روستایی دورافتاده و با آداب و رسومی خاص. در این بین، برایش حادثه‌هایی عجیب و طاققت‌فرسا، آن هم در ماه مبارک رمضان رقم می‌خورد.

دو رمان دیگر نیز سال گذشته چاپ شدند، البته این‌طور نبوده که همه این‌ها را با هم و در یک سال نوشته باشم؛ اما چاپ آن‌ها با هم اتفاق افتاد.

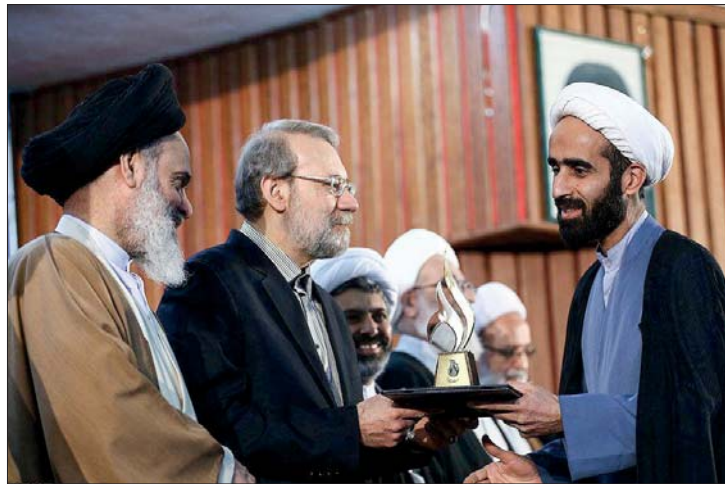
رمان بعدی که در صحبت‌هایم به آن اشاره داشتم اثری است با عنوان «کمیک استریپ‌های شهاب» که متناسب با گروه سنی نوجوانان و تا حدی جوان بوده که نشر جمکران آن را منتشر کرده است.

رمان سوم هم عنوانش این است «پرواز با پاراموتور را دوست دارم» که این کتاب را هم نشر جمکران منتشر کرده و مربوط به رده سنی نوجوانان است که این اثر در جشنواره قلم زرین کاندیدا شد.

البته رمان «به نام یونس» هم در این جشنواره کاندیدا شده بود اما به لطف الهی در جشنواره هنر آسمانی به‌عنوان رتبه دوم مورد تقدیر قرار گرفت.

رمان «کمیک استریپ‌های شهاب» نیز البته در جشنواره اشراق حوزه مورد تقدیر واقع شد.

تهیه و تنظیم: سیدمهدی موسوی



نشان می‌دادم، ایشان نیز بزرگوارانه نکاتی را می‌گفتند که برایم بسیار مفید و ارزشمند بوده و هم چنان است. از این‌رو حقیقتاً خودم را مدیون ایشان می‌دانم.

از سال ۸۹ به تدریج وارد عرصه نوشتن به شکل حرفه‌ای شدم، اما قبل از این‌که وارد داستان‌نویسی شوم، حدود سه سال وبلاگ‌نویسی تخصصی را دنبال می‌کردم و لذا در تمام این مدت نوشتن بنده قطع نمی‌شد و مدام مطالب معرفتی و اسلامی را به شکل بروز و متناسب با نسل جوان می‌نوشتیم که خوشبختانه بازخورد خوبی هم داشت، به طوری که حتی قشر خاکستری جامعه هم با آن نوشته‌های وبلاگی ارتباط خوبی می‌گرفتند.

بعد از دوران وبلاگ‌نویسی بود که احساس کردم نوشتن رمان و داستان مخاطب بیشتری دارد و خودم هم در این عرصه لذت بیشتری می‌بردم و لذا وبلاگ را رها کرده و به شکل خاص رمان را پیگیری کردم.

با درس حوزوی هم‌خوانی ندارد و لذا بعد از مدتی به سمت فیلمنامه‌نویسی انیمیشن گرایش پیدا کردم.

البته در این عرصه نیز نتوانستم در کم شرایط لازم را برای کار حرفه‌ای پیدا کنم و از این‌رو به شکل عام فیلمنامه‌نویسی سوق یافته و در ضمن دوره‌های کوتاه‌مدت آموزش فیلمنامه‌نویسی را هم دیدم، از این‌جا بود که با اصول و چارچوب‌های داستان‌نویسی آشنا شدم.

■ **گویا انیمیشن و فیلمنامه پلی بوده برای شما به منظور ورود به عرصه رمان و داستان‌نویسی؟!**

■ بله همین‌طور است. البته قبلش یک‌سری فیلمنامه هم نوشتم اما وقتی به‌خصوص با حاج آقای مظفر سالاری آشنا شدم، قضیه برایم جدی‌تر شد و ایشان استاد خصوصی من در داستان‌نویسی شدند، طوری که در آن چند سال حداقل هفته‌ای یک بار به خدمت ایشان می‌رفتم و نوشته‌هایم را

■ برای شروع بحث بفرمایید که چه زمانی وارد حوزه شده و دروس طلبگی را آغاز کردید؟

■ سال ۷۹ وارد حوزه شدم و تا پایان سطح یک حوزه را در شهرضا بودم. البته سابقه سکونت در این شهر را قبلاً داشته‌ام اما حقیقتاً باید بگویم که مدرسه علمیه مدینه‌العلم این شهر با وجود فضای خوب، مدیریت و اساتید بزرگوار آن تأثیر بسیار خوبی روی من داشت. پایه هفتم به بعد را نیز ساکن قم شده و ادامه دادم و هم‌اکنون نیز توفیق حضور در دروس خارج را دارم.

البته به جز تحصیلات حوزوی که عرض شد، در حال حاضر نیز دانشجوی دکتری معارف اسلامی در دانشگاه معارف اسلامی هستم که وابسته به نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه‌هاست.

■ **چگونه به عرصه داستان و رمان علاقه‌مند شدید؟**

■ قبلش لازم می‌دانم که توضیحی داشته باشم و آن هم این‌که رشته تحصیلی بنده در دوران دبیرستان کامپیوتر بود و از این حیث به انیمیشن‌سازی علاقه زیادی داشتم و حتی در دوران طلبگی در شهرضا و بعد قم نیز به این رشته علاقه‌مند بودم به طوری که حتی در قم نیز پیش آقای یاسر محدثی انیمیشن کار می‌کردم. در این دوران گرچه تولید ما در سطح بالایی نبود؛ اما به شخصه برای بنده، تجربه خوبی رقم خورد.

در نگارش یکی از رمان‌هایم به نام «کمیک استریپ‌های شهاب» نیز از همین تجربه بسیار استفاده کردم.

با این وجود زمانی به این نتیجه رسیدم که انیمیشن‌سازی برای بنده که طلبه هستم خیلی سخت و وقت‌گیر است و یک مقدار هم

### مهارت‌های زندگی

### چرا درباره ازدواج آسان به آن چه می‌دانیم عمل نمی‌کنیم؟

ببندازد.

همه‌مان می‌گوییم حضرت زهرا (ع) در شب ازدواج‌شان پیراهن عروسی را به فقیر بخشیدند، اما خود ما برای یک شب و تنها برای چند سنگ ناقابل که روی دامن لباس کار شود، پول‌ها خرج کنیم!

این روزها که وضعیت اقتصادی مردم دچار چالش شده، طبعاً ازدواج کردن برای جوان‌ها هم سخت‌تر شده؛ نگذاریم ازدواجی که می‌تواند زندگی دو آدم و سلامت روح و روانشان را نجات بدهد، تبدیل به امری دست‌نیافتنی شود. اگر هر کدام از ما فقط یک رسم عجیب و غریب و پرخرج را از هزینه‌های ازدواج خط بزیم و سادگی را در این امر تبدیل به فرهنگ کنیم، برای سعادت مردم مان قدمی برداشته‌ایم.

منبع: ریحانه

مراسم ازدواج را نمی‌توانیم ساده برگزار کنیم چون پدر و مادرمان آرزو داشته‌اند ما را در لباس سفید ببینند آن هم لباس سفید چند میلیونی!

منوی تالار عروسی را که جلویمان می‌گذارند، از هیچ کدامش نمی‌توانیم چشم‌پوشی کنیم؛ نه از کیک‌های چندطبقه که معمولاً مهمانان از پس شام و کیک و میوه هم‌زمان بر نمی‌آیند و اسراف می‌شود، نه از میوه‌آرایی و گل‌آرایی! فقط و فقط باعث می‌شود یک یا چند درجه ماجرای امر مهمی مثل ازدواج را برای دیگران سخت‌تر کنیم.

در تمام اعیاد و مناسبت‌های تاریخی منتظر هدیه‌های گران‌قیمت می‌مانیم و اگر چنین نشود، انگار به ما توهین شده! به نظر می‌رسد وقتش رسیده نسل ما هم کاری بکنند، یک‌جایی بایستند، مقاومت کنند و چشم‌اش را به جای دهن مردم و هوس دل که تمامی ندارد به آینده روشن و آرام خودش،

هیچ فردی را نمی‌بینید که بگوید: «آن قدر در ازدواج و برگزاری پرخرج آن سخت بگیر که هرگز روی آرامش را نبینی» در عوض همه می‌گویند: «اصل، نفس ازدواج است، همراهی، همدلی و ساختن یک خانواده آرام و رشد همه‌جانبه، بقیه‌اش چندان مهم نیست، سخت‌نگیر، ریخت و پاش نکن.»

در مورد ازدواج آسان همه‌مان شعارهای خوبی بلدیم، به شعارهای مان اعتقاد راسخ هم داریم، اما پای خودمان که وسط باشد، اوضاع کمی فرق می‌کند؛ نمی‌توانیم با مهریه کم و معقول کنار بیاییم، چون آخرین عروس فامیل، با فلان مقدار سکه ازدواج کرده و پای آبروی خانواده در میان است. جهیزیه را منگنه می‌کنیم به شأن دختر و همه شخصیت‌اش را ربط می‌دهیم به مقدار جهیزیه و جمع کردن وسایلی که در ده سال آینده شاید چندبار بیشتر استفاده نشود!

## سرود یا علی علیه السلام



محمد عزیزی (نسیم) / منبع: مریبان امروز

یا علی، علی، علی <small>علیه السلام</small>	ای امام خوب ما
ای امام و ای ولی	ای گل محمدی
در مسیر روشنی	در زمین و آسمان
آفتاب اولی	جانشین احمدی
مهربان تر از نسیم	بر لبان ما همه
یار یاس و یا کریم	عطر خوب نام توست
دست مهربان تو	راه ما در این جهان
آشنای هریتیم	روشن از کلام توست

## سرگرد اخمو

یادی از خاطرات زنان و حضورشان در عرصه دفاع مقدس

چهارتا دختر بودند، ۱۷ تا ۲۴ ساله، دکتر و پرستار و امدادگر، حتی صدای صلیب سرخ هم در آمده بود که نباید خانم‌ها را اسیر نگه دارید. این‌ها که نظامی نبوده‌اند اما گوش عراقی‌ها بدهکار نبود. دخترها هم راه خود را می‌رفتند.

کف اتاق مان گود است. یک پله‌ای پایین‌تر از زمین. باران که بیاید بیچاره می‌شویم. کف اتاق را آب می‌گیرد...

\*\*\*

صدای باران می‌آمد. سلول خیلی سرد بود. فاطمه دستش را جلوی دهانش گرفت، ها کرد و گفت: «کاش یک پتو به ما می‌دادند، داریم از سرما یخ می‌زنیم.» زینب گفت: «خب ما اسیر هستیم.» فاطمه گفت: «مگر ما چه گناهی کرده‌ایم. ما پرستار و امدادگر هستیم.» معصومه به چاله آب که وسط اتاق بود نگاه می‌کرد و بلند شد. جلوی در رفت. دست‌هایش یخ زده بود. محکم به در زد و فریاد کشید: «ما نمی‌توانیم این‌جا بخواهیم. کف اتاق خیس است. هوا خیلی سرد است.»

سرباز عراقی که یک کاپشن پشمی پوشیده بود، پشت در سلول آمد و فریاد زد: «آب‌ها را با کاسه خالی کنید.»

معصومه گفت: «تا صبح طول می‌کشد. ببریدمون بیرون، یک اتاق دیگه...» سرباز عراقی خندید و رفت. فاطمه و زهرا هم بلند شدند. جلوی در رفتند. هی به در زدند، هی به در زدند. عراقی‌ها خسته شدند. یک سرگرد سیلوی اخمو، در را باز کرد. قیافه‌اش مثل هیولا بود. توی دستش یک کابل بود. گفت: «اسباب و وسایل‌تان را جمع کنید، ببریمتون!» فاطمه گفت: ما را کجا می‌برید؟ سرگرد اخمو گفت: «به یک سلول دیگر.»

وسایل‌شان را جمع کردند از سلول بیرون رفتند. باران تندتر شده بود. توی حیاط پر از سلول بود. اسیران ایرانی توی سلول‌ها بودند. سرگرد اخمو که می‌خواست اسیران ایرانی را اذیت کند با کابل به در سلول‌ها می‌کوبید و فریاد می‌زد: «این‌ها را می‌بریم بکشیم‌شون، شکنجه‌شون بدیم.» اسیران ایرانی ناراحت شدند. پشت در سلول‌ها آمدند و فریاد زدند: «این کار را نکنید. نامردها! بی‌رحم‌ها...»

سرگرد اخمو می‌خندید و کیف می‌کرد. معصومه فریاد زد: «دروغ می‌گوید، حال ما خوب است. اتاق‌مان را آب گرفته، داریم می‌رویم یک اتاق دیگر، چیزی نیست.» سرگرد اخمو هی دروغ می‌گفت و می‌خندید. معصومه عصبانی شد. برگشت. تمام زورش را درون دستش جمع کرد. محکم به صورت سرگرد اخمو زد. سرگرد اخمو که توقع این ضربه را نداشت، از شدت وحشت به خود ترسید و ساکت شد.

## لطفاً با لبخند وارد شوید!



تلفن زنگ می‌زند. مادر بزرگ است.

- الو! سلام مامان بزرگ! بفرمایید!

مادر بزرگ می‌گوید: «شب عید غدیر همگی مهمان من هستید. یادتان نرود. تازه شعر هم باید بخوانی و همه را شاد کنی! یادت نرودها!»

نام مادر بزرگم آمنه‌سادات است. قدیمی‌های کوچه و محله‌شان او را «خاله‌سادات» صدا می‌کنند. روز عید غدیر هر سال، خانه‌اش تماشایی است.

از اول صبح تا عصر، تمام خانم‌های محله به خانه‌اش می‌آیند. همیشه شب‌های عید غدیر همه بچه‌ها و نوه‌ها و نتیجه‌هایش را دعوت می‌کند.

از خیابان‌ها و کوچه‌های چراغانی شده می‌گذریم. شهر از بوی اسفند و گلاب و صدای مولودی‌خوانی مداحان پر شده است.

لب‌ها خندان است و چشم‌ها شاداب و چهره‌ها شگفته! شهر، چشم‌گیر و تماشایی شده است! تماشایی‌تر از همیشه!

به خانه مادر بزرگ می‌رسیم. یک ریسه با چراغ‌های رنگارنگ بالای در نصب شده است. دو تا پرچم سبز هم دو طرف در حیاط است. روی یکی «یا

امیرالمؤمنین» نوشته شده است و روی دیگری، «مَنْ كُنْتُ مَوْلَاهُ فَعَلِيَ مَوْلَاهُ.» بالای در هم روی پارچه‌ای نوشته شده است: «زیباترین عید مسلمانان مبارک.»

مادر بزرگ برای خوش‌آمدگویی کنار در ایستاده است. کاغذی روی در چسبیده شده است. تصویر کودکی خندان با این جمله: «لطفاً

با لبخند وارد شوید.»

لبخند می‌زنم و به مادر بزرگ می‌گویم: «چه ابتکار جالبی!»

او می‌گوید: «امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «روز عید غدیر با لبخند به دیدار هم

بروید.»



## راز ضرب المثل ها

### ستون پنجم دشمن

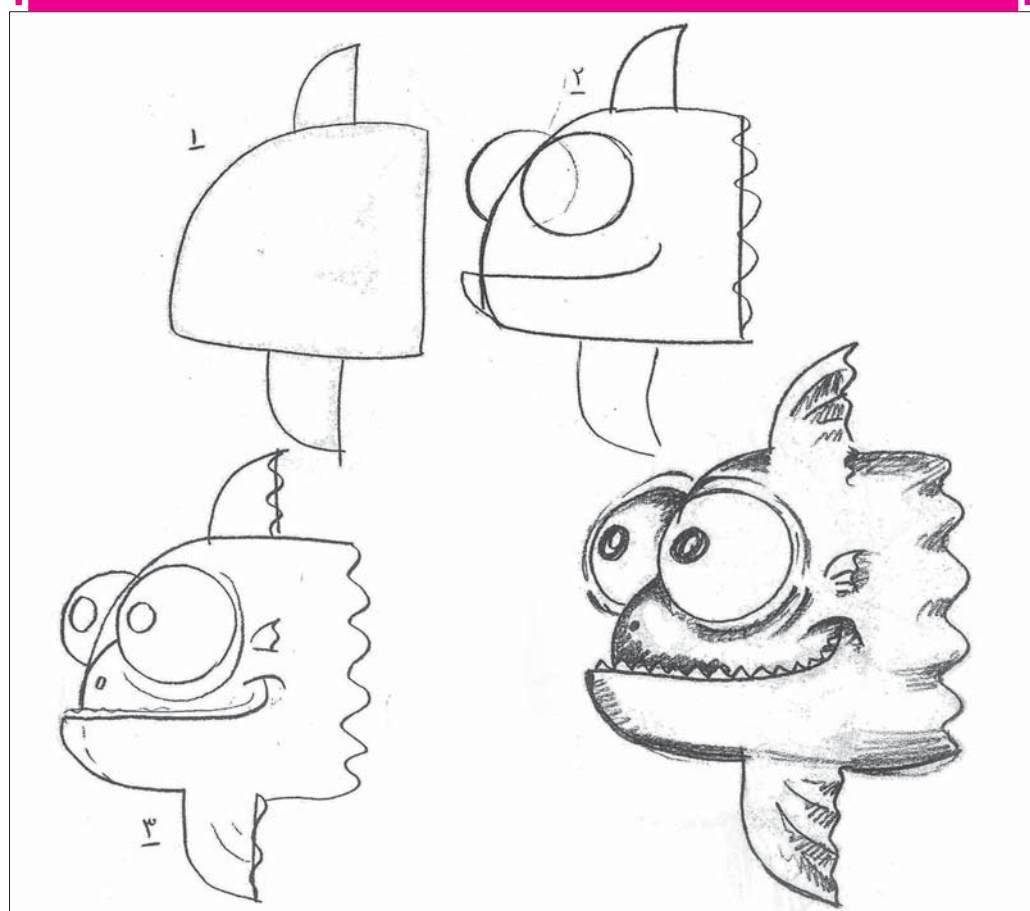
خود به سمت مادرید در حرکت بود. او برای کمونیست های حاکم بر شهر پیغامی فرستاد با این مضمون: «من با چهار ستون سرباز از شرق، غرب، جنوب به سوی مادرید پیش می آیم؛ ولی شما روی ستون دیگری هم حساب باز کنید که آن «ستون پنجم» در جمع خود شماست. کسانی که با ما و عقاید ما هرچند مخالف هستند؛ اما موافق عملکرد شما هم نیستند و نهایتاً کاری می کنند که به نفع ما تمام می شود. از این ستون بترسید که به تمامی امور شما واقف هستند و در شما نفوذ دارند و با عملکردشان راه ورود چهار ستون مرا همواره می کنند. ژنرال فرانکو نهایتاً با کمک همین ستون پنجم، توانست پایتخت اسپانیا را تصرف کند. از آن زمان بود که اصطلاح «ستون پنجم» وارد ادبیات سیاسی شد و امروز نه تنها در سیاست که در زندگی عامه مردم هم گاهی به کار می رود و اطلاق آن به کسانی است که در خفا و پنهانی اعمالی انجام می دهند که به ضرر خودی تمام می شود، در ظاهر در لباس دوست هستند و در باطن از دشمن، دشمن ترند.

کاربرد ضرب المثل: ضرب المثلی که به معنای کنایی به افرادی اطلاق می شود که خواسته و ناخواسته کاری می کنند که به ضرر گروه خودی و نزدیکانشان تمام می شود.

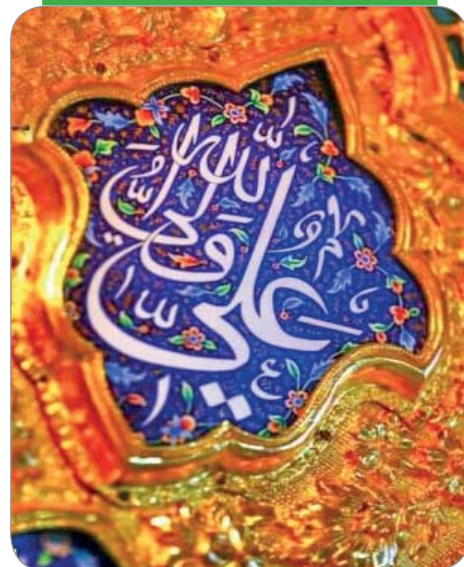
در ضرب المثل «ستون پنجم دشمن» که البته امروز یک اصطلاح رایج در ادبیات سیاسی محسوب می شود، «ستون پنجم» به معنای جاسوس است. البته شاید بتوان در تعبیر درست تر گفت اگرچه جاسوس در معنای اصلی خود کسی است که مصلحت کشور را ولو به قیمت جان خود از نظر دور می دارد و از روی خود آگاهی به سود دشمن کاری می کند؛ اما در این مثل اشارت به افرادی است که دانسته و ندانسته و گاه از روی جهل کاری می کنند که به ضرر گروه خودی است و به قولی گل به خودی محسوب می شود و ضرر بزرگی را بر روند کار گروهی وارد می کند. حال باید دید ریشه این عبارت از کی و کجا ناشی می شود.

در جنگ های سه ساله اسپانیا (۱۹۳۶-۱۹۳۹) مولا یکی از سرکردگان سپاه ژنرال فرانکو با ارتش

## آموزش نقاشی



## مهمانی



خوش حالم از این که می آید  
فردا برای جشن، مهمان  
سبز و سفید و زرد و آبی  
شب می شود خانه چراغان

\*\*\*

مادر برای من خریده  
یک روسری سبز و زیبا  
در جشن سیدها که فرداست  
باید بیوشم روسری را

\*\*\*

یک کاسه هم آماده کردیم  
صد سکه عیدی در آن است  
فردا چه جشن باشکوهی  
هم در زمین، هم آسمان است

\*\*\*

در چشم برکه<sup>(۱)</sup> می درخشد  
انگار یک دنیا ستاره  
خوش حال هستم ای خدا، چون  
عید غدیر آمد دوباره

عید بزرگ غدیر خم مبارک باد!

۱. برکه، ترجمه فارسی غدیر است.

منیره هاشمی

سلامت

## دانستی‌های دیابت

نظری را درست قلمداد می‌کردند. دیابت نوع یک: این بیماری قبلاً دیابت جوانی یا دیابت وابسته به انسولین نامیده می‌شد؛ ولی این اصطلاحات هم اکنون، خیلی رایج نیستند. اصطلاح دیابت جوانی به این دلیل برچیده شده که این نوع دیابت، تقریباً در هر سنی (کودکی، نوجوانی و بزرگ‌سالی) دیده می‌شود.

استفاده از اصطلاح دیابت وابسته به انسولین نیز به این دلیل کم‌رنگ شده که فقط افراد مبتلا به این نوع دیابت، نیازمند تزریق انسولین نیستند، بلکه افراد مبتلا به دیابت نوع دو نیز در صورت پیشرفت بیماری، نیازمند انسولین هستند و از این نظر، این نوع دیابت نیز به نحوی وابسته به انسولین تلقی می‌شود. این نوع از دیابت به دو زیرگروه تقسیم می‌شود که عبارتند از:

### ■ نوع: A

بیشتر بیماران دیابتی به نوع یک مبتلا هستند که بر اثر تخریب خودایمنی سلول‌های بتا ایجاد و منجر به کمبود انسولین می‌شود.

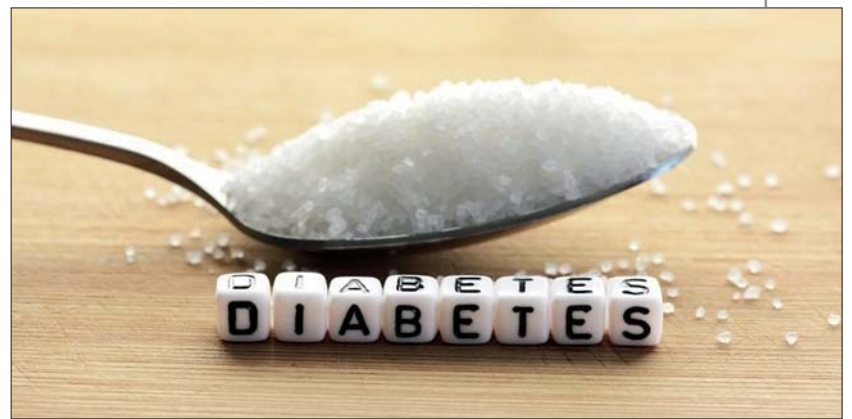
### ■ نوع: B

این دسته از بیماران دیابتی، فاقد نشانگرهای ایمنی هستند که بر تخریب خودایمنی سلول‌های بتا دلالت دارند. این

دیابت در روزگار باستان نیز شناخته شده بود. برخی پزشکان دوران باستان، نشانه‌های آن را به خوبی توصیف و راه‌هایی برای درمان آن پیشنهاد کرده بودند. اولین سند به دست آمده درباره دیابت، پاپیروس‌ی مربوط به ۱۵۵۲ سال پیش از میلاد است که در سال ۱۸۶۲ میلادی در شهر باستانی تبس در مصر به دست آمده است. در این پاپیروس، پزشکی مصری به شرح بیماری مرموزی پرداخته است که بیماران مبتلا به آن زیاد آب می‌نوشیدند و بیش از حد ادرار می‌کردند، آب بدنشان کم می‌شد و زودتر از بقیه مردم می‌مردند.

پزشکی یونانی به نام اریطوس (۳۰ تا ۹۰ پس از میلاد) علاوه بر پراداری، به نشانه‌های دیگری از دیابت، مانند تشنگی همیشگی و کاهش وزن اشاره و نام «دیابت» را به معنای گذر کردن یا جریان پیدا کردن استریال برای این بیماری انتخاب کرده است.

وی دیابت را پیامد آب شدن گوشت دست و پا و وارد شدن آن به ادرار می‌دانست. جالینوس (۲۰۱ - ۱۳۱ میلادی) پزشک سرشناس ارتش روم، بر این باور بود که این بیماری رازآلود از نارسایی کلیه‌ها پدید می‌آید. تا نزدیک دو هزار سال همه پزشکان چنین



ولی تزریق انسولین ممکن است برای کنترل گلوکز بالای خون به کار رود. دیابت نوع دو، قبلاً «دیابت با شروع در دوره بزرگ‌سالی» نامیده شده است.

**دیابت حاملگی:** به حالتی گفته می‌شود که در آن بدن فرد مبتلا، به دلیل برخی تغییرات متابولیکی ناشی از حاملگی، نمی‌تواند گلوکز را تحمل کند. اگرچه این حالت، ابتلا به دیابت در سال‌های بعد را به میزان ۳۰ تا ۶۰ درصد افزایش می‌دهد. این حالت در ۲ تا ۵ درصد کل حاملگی‌ها رخ می‌دهد اما احتمال دارد در بعضی جوامع، تا ۱۴ درصد جمعیت به آن مبتلا شوند که این میزان برای بیماران دیابتی در دوران حاملگی تقریباً ۹۰ درصد گزارش شده است.

**دیابت ثانویه:** بیشتر بیماران دیابتی به دیابت نوع یک و دو مبتلا هستند و مبتلایان به دیگر انواع دیابت‌ها بسته به علل آن‌ها به چند دسته تقسیم می‌شوند که عبارت است از: دیابت ناشی از نقایص ژنتیکی عملکرد سلول‌های بتای لوزالمعده، نقایص ژنتیکی عملکرد انسولین، بیماری‌های بخش برون‌ریز لوزالمعده، اختلالات غدد درون‌ریز، داروها و مواد شیمیایی و عفونت‌ها.

سازمان جهانی بهداشت، چهار نوع دیابت را مشخص کرده است، دیابت نوع یک، نوع دو، نوع حاملگی و دیابت نوع ثانویه بر دیگر حالات. (سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۹)

دکتر شیلا یوسفی / روان‌شناس سلامت

بیماران از طریق مکانیسم‌های ناشناخته‌ای دچار کمبود انسولین می‌شوند و مستعد ابتلا به کتواسیدوز دیابتی هستند.

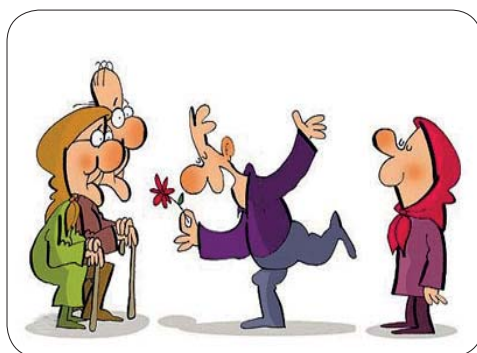
درصد نسبتاً کمی از بیماران دیابتی نوع یک در این گروه قرار می‌گیرند. به هر شکل دیابت نوع یک، با سطوح پایین یا فقدان انسولین درونی همراه است. بنابراین تزریق انسولین به‌طور روزانه برای این دسته از بیماران، برای حفظ بقا ضروری است.

دیابت نوع دو: دیابت نوع دو، شامل گروه ناهمگونی از اختلالات است که با درجات متفاوتی از مقاومت به انسولین، اختلال در ترشح انسولین و افزایش تولید گلوکز همراه هستند. قبل از بروز دیابت نوع دو، دوره‌ای از تنظیم غیرطبیعی قندخون وجود دارد که طی آن گلوکز خون افزایش می‌یابد؛ ولی این افزایش در حد ایجاد بیماری نیست. اگر این افزایش گلوکز در حالت ناشتا رخ دهد، به آن اختلال گلوکز (IFG) می‌گویند و اگر اختلال در گلوکز خون، به دنبال صرف غذا رخ دهد، اختلال تحمل گلوکز (IGT) نامیده می‌شود.

دیابت نوع دو، شایع‌ترین نوع دیابت است. به طوری که ۸۵ درصد چنین بیمارانی در کشورهای توسعه یافته و به میزان بالاتری در کشورهای در حال توسعه به این نوع دیابت مبتلا هستند. (اتحادیه بین‌المللی دیابت ۲۰۰۵) دیابت نوع دو یا بی‌کفایتی انسولین با مقاومت انسولین همراه است و در آن اگرچه بیمار نیازمند تزریق انسولین برای بقا نیست،

### همسرانه

## راز و رمز یک ارتباط خوب با خانواده همسر



وقتی شما با همسران یک رابطه خوب برقرار می‌کنید در زندگی مشترکتان از یک منبع قوی و خوب به نام حمایت اجتماعی خانواده برخوردار خواهید بود.

حمایت اجتماعی خانواده‌ها در موقعیت‌های تنش‌زا، استرس‌زا و بحران‌های زندگی بهترین پناهگاه و مناسب‌ترین عامل کمک‌کننده است. هرچه شبکه ارتباطی ما پویاتر و غنی‌تر باشد و منابع حمایتی اجتماعی‌مان تقویت شده‌تر باشد، در چالش‌های زندگی و مواجهه با استرس‌ها و تنش‌های زندگی بهتر می‌توانیم عمل کنیم.

وقتی شما با فردی ازدواج می‌کنید در واقع با او و خانواده‌اش وصلتی انجام داده‌اید. خانواده همسر هم جزئی از خانواده شما محسوب می‌شود. بنابراین برای این‌که بتوانید ارتباط خوب و عاشقانه خود را با همسران حفظ کنید باید با خانواده او هم ارتباط خوب و سالمی داشته باشید. هم‌چنین به عکس؛ برای داشتن یک ارتباط خوب با خانواده همسر باید ابتدا یک رابطه خوب با همسران داشته باشید؛ اما مادامی که با همسران مشکل دارید، نمی‌توانید با خانواده او یک رابطه عاطفی برقرار کنید.





## نکته

# چطور دست از قضاوت دیگران برداریم؟

یکی از موارد مخرب در روابط، قضاوت در مورد دیگران به صورت آبی و بدون اطلاع از کل ماجراست. این کار می‌تواند در برخی مواقع آسیبی جدی به ارتباط ما با اطرافیان مان زده و باعث کم‌رنگ شدن روابط شود. قضاوت کردن بر رفتار و گفتار دیگران از زشت‌ترین و آزاردهنده‌ترین ناهنجاری‌های رفتاری ما است.

ما در جامعه‌ای قضاوت‌گر زندگی می‌کنیم که پر از افرادی است که مدام دیگران را قضاوت می‌کنند؛ کافی است خبرخوان رسانه اجتماعی‌تان را بالا و پایین کنید. خیلی از ما دیگر نمی‌توانیم بپذیریم که اگر کسی با نظر ما مخالف بود ایرادی ندارد.

اصلاً اگر کسی به شیوه‌ای مؤدبانه با نظر ما مخالف بود و هم‌چنان دوست ما باقی ماند خیلی هم خوب است. این‌که همیشه گفته‌اند: متضادها همدیگر را جذب می‌کنند کاملاً درست است. متأسفانه دنیای امروز متحول شده و ما به جای این‌که به عقیده مخالف احترام بگذاریم، با تایید کردن چند کلمه، فرد مقابل را منهدم می‌کنیم و وقتی هم این کار را کردیم با افتخار سینه جلو می‌دهیم و این کارمان را به همه دنیا اعلام می‌کنیم!

بسیاری از ما حتی نمی‌دانیم چقدر دیگران را قضاوت می‌کنیم. نامزد دوست‌مان را قضاوت می‌کنیم، زنی که ده‌ها کیلو از وزنش را کم کرده قضاوت می‌کنیم، زنی که موفق نشده ده کیلو از وزنش را کم کند قضاوت می‌کنیم و ... این لیست هرگز انتها ندارد؛ اما باید تماش کنید. سؤال این است که چرا چنین می‌کنیم؟



### ■ رسانه‌های اجتماعی مسموم

اگر از رسانه‌های اجتماعی به درستی استفاده کنیم، شیوه‌ای کاملاً مفید برای حفظ ارتباط با خانواده و دوستان هستند. متأسفانه این روزها رسانه‌های اجتماعی دنیایی آزاد شده‌اند که می‌توانیم پشت مانیتور پنهان شویم و هرچه می‌خواهیم بگوییم. رسانه‌های اجتماعی پُر شده‌اند از کسانی که کاملاً غریبه‌اند و با تازیانه‌های کلامی خود دیگران را قضاوت می‌کنند، صرفاً به این دلیل که نگاه و عقایدی متفاوت دارند.

خیلی از ما در مواجهه با غریبه‌ها راه و روش‌ها و اتیکت‌های شخصی خودمان را کاملاً فراموش کرده‌ایم و حتی گاهی با دوستان و خانواده نیز در فضاهای مجازی جور دیگری برخورد می‌کنیم. این روند باید متوقف شود. ما باید هنگام صحبت با دیگران آگاهانه‌تر عمل کنیم، افکار و عقاید خودمان را بشناسیم و بدانیم چه می‌خواهیم بگوییم یا تایپ کنیم. هروقت شدیداً احساس کردید باید کسی را بابت عقیده متفاوتش در فضای مجازی «سرجای خود بنشانید»، یک لحظه مکث کنید و فکر کنید. آیا اگر با او رودررو باشید هم همین حرف‌ها را خواهید زد؟ اگر کسی چیزهایی که می‌خواهید بگوید را به شما بگوید چه احساسی خواهید داشت؟ اگر جواب‌هایی که به خودتان دادید باب میل‌تان نبود پس باید دوباره فکر کنید. قوانینی که در ارتباطات آنلاین و مجازی حاکم‌اند مشابه همان اصول و قوانینی هستند که در روابط مجازی رودررو وجود دارند. پس مهربان باشید و به دیگران احترام بگذارید.

### ■ آدم‌ها قضاوت‌گر متولد نمی‌شوند؛ قضاوت‌گر به بار می‌آیند

یک کودک بلد نیست دیگران را مورد قضاوت قرار دهد تا زمانی که این رفتار را از اطرافش الگوبرداری کند. افرادی که دیگران را قضاوت می‌کنند معمولاً سعی دارند با نقد رفتارهای دیگران، تمرکز و توجه خود را از مسایل خودشان به سمت دیگران معطوف کنند. در مورد عیب و ایرادهای دیگران حرف زدن خیلی راحت‌تر از مطرح کردن نقص‌های خودمان است. حسادت و چشم‌طمع داشتن، عمده‌ترین دلایل رفتارهای قضاوت‌گرانه ماست. ما اغلب از جوانی دیگران را قضاوت می‌کنیم که خودمان از همان جهت بیشترین احساس ضعف و آسیب‌پذیری را داریم. سعی کنید که

قضاوت‌های خود را حسادت تلقی کنید و بعد یک نفس عمیق بکشید و بابت چیزهایی که دارید قدردان باشید، بدون این‌که خودتان را با دیگران مقایسه کنید. اگر مدام خود را با اطرافیان‌تان مقایسه کنید چطور می‌توانید در نوع خودتان بهترین باشید؟ این رفتار، سالم و سازنده نیست.

### ■ خودتان را جای طرف مقابل قرار دهید

تقریباً در هیچ شرایطی نمی‌توانید مطمئن باشید که دلیل رفتارهای دیگران چیست. شاید کودکی به این علت جیغ و داد می‌کند که خوب نخوابیده است، نه این‌که پدر و مادرش بدترین والدین دنیا هستند. شاید کسی که کنار شما نشسته به این دلیل چاق است که بیماری خاصی دارد. همیشه سعی کنید پیرامون خود را از منظر دیگری ببینید. اگر می‌چ خودتان را هنگام بررسی و قضاوت دیگران گرفتید، سعی کنید مهربان‌تر باشید و درک هم‌دلانه‌ای از موقعیت دیگران داشته باشید. یادتان باشد که انتخاب‌های شخص شما تابع شخصیت و تربیت منحصر به فرد خودتان و شرایط زندگی‌تان هستند. پس در مورد دیگران هم همین‌طور است و تجربیات و چالش‌ها و داشته‌ها و نداشته‌های هر کسی با دیگری فرق می‌کند. ما متفاوت‌ها را قضاوت می‌کنیم چون چیزهایی که برای‌مان آشنا هستند به ما احساس امنیت می‌دهند و چیزهایی که با آن‌ها آشنا نیستیم حس امنیت ما را تهدید می‌کنند.

### ■ دست از بدگویی کردن و حرف‌های بی‌ارزش بردارید

بدگویی و غیبت هیولایی است که دوستی را نابود می‌کند و اعتماد را از بین می‌برد. وقتی در جمع دوستان هستید و در مورد کسی حرف می‌زنید که سلیقه‌هایش با شما جور نیست ممکن است به راحتی در تله غیبت و قضاوت کردن او بیفتید. غیبت و بدگویی کردن نه تنها گناه است بلکه بی‌رحمانه و خبیثانه هم هست. از غیبت کردن و شایعه‌پراکنی هرگز چیز خوبی در نمی‌آید. پس جلوی خودتان را بگیرید، خیلی راحت می‌توانید خود را از گفت‌وگو‌هایی که بدگویی و غیبت دیگران در آن جریان دارد کنار بکشید. وقتی دوستان شما بینند حاضر نیستید در غیبت‌های‌شان شریک شوید می‌فهمند که دیگر نباید جلوی

شما از دیگران بدگویی کنند و استانداردهای بالاتری برای‌تان در نظر خواهند گرفت. آن‌ها شما را قابل اعتماد، مهربان و دل‌رحم می‌دانند و این برجسب‌ها باعث می‌شوند ارزش و احترام بیشتری برای‌تان قائل شوند.

### ■ مراقبت لحن و کلام‌تان در صحبت با دیگران باشید

اگر واقعاً و از صمیم قلب مایلید با توصیه‌های‌تان به کسی کمک کنید باید مراقب چیزهایی که می‌گویید باشید. اگر می‌خواهید در مورد ارزش‌ها و معیارهای خودتان با او حرف بزنید باید بدانید که اختیار و تصمیم‌گیری با طرف مقابل‌تان است که تشخیص دهد چه چیزی به صلاحش است. از کلمات منفی، خودپسندانه و نکوهش‌گرانه استفاده نکنید. مثلاً به جای این‌که به کسی مستقیماً بگویید چه چیزی برایش بد و مضر است، به او جایگزین ارائه بدهید. همه چیز به نحوه انتقال پیام‌تان برمی‌گردد. اگر سعی کنید کلام‌تان مهربانانه و نه قضاوت‌گر باشد، روابط‌تان دوام و عمق بیشتری خواهد داشت.

وقتی احساس می‌کنیم توسط دیگران قضاوت می‌شویم آزرده شده و می‌رنجیم، پس چرا دیگران را با قضاوت خود برنجانیم؟ این یک چرخه معیوب است که نهایتاً دوستی و رابطه ما را نابود خواهد کرد. همدلی چیزی است که اطمینان و صمیمیت را تغذیه می‌کند و این امکان وجود ندارد که رابطه‌ای بدون اعتماد متقابل، سالم بماند. چطور می‌توانیم به کسی که مدام قضاوت‌مان می‌کند اعتماد کنیم؟

این بار اگر احساس کردید نگاه‌تان به کسی قضاوت‌گرانه است، مکث کنید و فکر کنید:

- چرا این کار را می‌کنم؟
- آیا دوست دارم او هم مرا قضاوت کند؟
- اگر او با نظر من مخالف است ایرادی دارد؟

همیشه قبل از حرف زدن خوب فکر کنید، این فکر کردن می‌تواند شامل درک و فهم دیگران و کمی مهربانانه‌تر رفتار کردن با آن‌ها باشد. سعی کنیم با انگیزه دادن و احترام قائل شدن برای همدیگر فضای ارتباطات را قابل تحمل‌تر بکنیم؛ دنیا به اندازه کافی منتقد دارد!

## درنگستان

### قضاوت

مردی چهار پسر داشت. آن‌ها را به ترتیب به سراغ درخت گلابی‌ای فرستاد که در فاصله‌ای دور از خانه‌شان روییده بود؛ پسر اول در زمستان، دومی در بهار، سومی در تابستان و پسر چهارم در پاییز

به کنار درخت رفتند. سپس پدر همه را فراخواند و از آن‌ها خواست که بر اساس آنچه دیده بودند درخت را توصیف کنند.

پسر اول گفت: «درخت زشتی بود، خمیده و درهم پیچیده.»

پسر دوم گفت: «نه، درختی پوشیده از جوانه بود و پر از امید شکفتن.»

پسر سوم گفت: «نه، درختی بود سرشار از شکوفه‌های زیبا و عطراگین و

باشکوه‌ترین صحنه‌ای بود که تا به امروز دیده‌ام.»

پسر چهارم گفت: «نه، درخت بالغی بود پر بار از میوه‌ها و پر از زندگی و زایش.»

مرد لبخندی زد و گفت: «همه شما درست گفتید، اما هر یک از شما فقط یک فصل از زندگی درخت را دیده‌اید. شما نمی‌توانید درباره یک درخت یا یک انسان بر اساس یک فصل قضاوت کنید. لذت، شوق و عشقی که از زندگی‌شان بر می‌آید

فقط در انتها نمایان می‌شود، وقتی همه فصل‌ها آمده و رفته باشند.»

اگر در زمستان تسلیم شوید، امید شکوفایی بهار، زیبایی تابستان و باروری پاییز را از کف داده‌اید. مبدا بگذارید درد و رنج یک فصل زیبایی و شادی تمام فصل‌های دیگر را نابود کند.

زندگی را فقط با فصل‌های دشواری نبین. در راه‌های سخت پایداری کن. لحظه‌های بهتر بالاخره از راه می‌رسند!