



دست‌هایی که گنجینه خیر را پیدا کردند

# هر خیری از دست زنان ریشه می‌زند

▀ ربابه زینال

سر و ته جمعیت را که می‌شمارم تعدادشان کمتر از انگشتان دودست است. با خودم فکر می‌کنم مگر از چنین جمع کوچکی چنین کاری ساخته است؟ آهسته وارد می‌شوم و بدون قیل و قال گوشه‌ای می‌نشینم تا ببینم می‌توانم مطمئن شوم همه این کارها مال این گروه کوچک بوده یا اصلاً اشتباه آدم‌ها! هیچان و جنب و جوش آنجائانی هم ندارند یک‌بگوییم یک نفرشان به اندازه دوفنر کار می‌کند پس نتیجه کارشان فوق‌العاده است؛ نه خبری از بی‌بودبو کردن و عجله نیست، هر کس نشسته گوشه‌ای سرش به کار خودش گرم است. اما در چشم برهم زدنی همه دست

**هر کس به سهیم خواهد شوب ثواب کند**

▀ **مصومه شکر الهی، ۴۵ ساله، خانه‌دار**

قصه فقط قصه ماه رمضان نیست، مسئله این است که فرهنگ کمک در بین ما جا بگیرد، آن وقت است که دیگر از هر فرصتی برای کمک کردن و بخشیدن استفاده می‌کنیم. صدالبته که ماه رمضان با همه بخشندگی‌اش بهترین فرصت برای تمرین و حتی شروع رفتارهای خیرخواهانه ماد در طول سایر ماه‌های سال است. بعضی می‌گویند «من که پولی ندارم یا فلائی که کمک می‌کند هر ماه آنقدر پول به حسابش واریز می‌شود اما من که چنین درآمدی ندارم چرا باید به دیگری کمک کنم؟» اگر این فکر را کنار بگذاریم نزدیک می‌شویم به جامعه‌آرمانی که پیامبر اکرم (ص) وعده‌اش را داده بود. اگر همه به قدر توانمان کمک کنیم بخش زیادی از مستمندان و نیازمندان حذف می‌شوند و رفته رفته سطح توانمندی افراد افزایش پیدا می‌کند. مثلاً من خودم خله‌دار هستم و روزهای ماه رمضان به اندازه کافی دغدغه‌خانه، بچه‌ها، همسر و مهمانی دادن و رفتن، رادارم اما این دغدغه‌ها نمی‌گذارند لحظه‌ای از هدف اصلی‌ام دور شوم. پیش از تشکیل این جمع هر وقت قاشقی به دهان می‌ریختم با خودم می‌پریدم چند نفر مثل من می‌توانند این غذا را تأمین می‌کنند؟ این اتفاق و مرور آن باعث می‌شد مدام با خودم کلنجار بروم، غذاب و چاندش کم کم داشت روی زندگی‌ام تأثیری می‌گذاشت تا اینکه به پیشنهاد خواهرم کوتاه‌ترین راه را برای آرام کردن خودم پیدا کردم. هر شب پیش از آنکه غذا بکنم می‌دانستم چقدر اضافه داریم، اضافه را با چند میوه داخل نیالون می‌گذاشتم و دم در می‌دادم پسرعم اولین مستمندی که در شد بدهد، سبزه‌هایی که مهمان داشتم اضافه غذایمان بیشتر بود، من هم خوشحال بچای یک بسته غذا، سه یا چهار تا آماده می‌کردم. ماه رمضان که رسید با خودم فکر کردم «چهار نفر که وعده ناهارمان را تکف کرده‌ایم، خوب همین چهار پسر غذا را می‌گذارم کنار، وعده افطار نهایت پنج یا شش بسته آماده می‌کنم». قصد نهایت شش بسته بود اما اغلب موارد آنقدر برکت می‌آورد که من راحت ۱۰ بسته غذا آماده می‌کردم، یک راه حل خوب توانستم بود. از غاب و چندان هم کم‌کنند و من رفته رفته به خودم آمدم و دیدم چقدر راحت می‌شود بدون نازحتی و با ناچیزترین هزینه ممکن در رفع نیاز سایر مردم هم کمک کرد. حلالی قاشق غذا را می‌خواهم بخورم مطمئنم که امشب حداقل ۱۰ نفر دیگر از غذای من می‌خورند و این برای خودم به قدر وسعم کافی است.

**سید کالای ما از زشمند تر است**

▀ **مصطفی خلیلی، ۴۸ ساله، کارمند**

سسر این کلاف از یک جایی باید با شروع. یکی باید بیاید و محض رضایت خداوند دستت به دست بقیه بدهد و خیر خواهی‌اش را از یک جاشروع کنند و بعد گسترش بدهد. مثلاً مادر بخشئی از شرکتیمان پایه‌گذار سنتی شدایم که فکر می‌کنم بعد از رفتن ما هم استمرار داشته باشد. چند سال پیش اتفاقاً ماه رمضان بود که چند خانواده نیازمند از طرف یکی از دوستان به من معرفی شدند. من اول تصمیم گرفتم مثل همیشه پولی ندادم؛ستم خودش برود و برای آنها خرید کند اما اتفاقی همان شب همسرم گفت که برای ماه رمضان باید برویم خریدن. من از فرصت استفاده کردم و مطلق البته شانس آوردم چون جشنواره فروش با تخفیف‌های ویژه فروشگاه‌ها هم بود. خلاصه اینکه من هر موادی که دو عدد خرید می‌کردم یک عدد هم هدیه می‌گرفتم. من چهار تا تن ماهی خریدم و دو تا هم هدیه گرفتم، من دو کیسه برنج خریدم و یک کیسه هدیه گرفتم و... چشم باز کردم و دیدم لیست خریدم ۱/۵ برابر شده است و به جای یک سبد کالا دو سبد می‌توانم تهیه کنم. فردای آن روز مواد غذایی را با خودم بردم شرکت تا به دوستم بدهم به دست خانواده‌های نیازمند برساند. وقتی وارد اتاق کردم همکارها با تعجب

پر رسیدند که این سبدها برای چه کسی است، من هم از خدا

خواسته ماجرای شب قبل را با کلی ذوق تعریف کردم. در جمع یکی پیشقدم شد قیمت یک سبد کالا را پرسید و بلافاصله با کمی پول بیشتر یکی از سبدها را از من خرید و بقیه هم که دیدند چه اتفاق خوبی افتاده از من خواستند پول سبدها را بدهند، اما من زحمت خرید را قبول کنم، من دیدم چقدر راحت واسطه یک کار خیر شده‌ام. از آن اتفاق امسال ۱۸ سال می‌گذرد و یکی دو سبد آن موقع، امسال به ۲۰۰ سبد رسیده است. طرح سبدهای خیرین از بخش ما به بخش‌های دیگر هم رفته و همه قبل از شروع ماه‌های مهم سال مثل ماه رمضان و محرم دور هم جمع می‌شوند. ما تا زه فهمیدیم که میزبان کودک کان مجتمع خیره به مطهره بوده‌ایم و خودمان خیر ندانشیم. مهمانی سال ۸۸ آنقدر خوب و بی‌نظیر بود که کلاً بخش مهمی از رفتارهای زندگی خود را در آن قرار دادیم. ما که عادت داشتیم هر از چندگاه مسافرت‌های پر خرج برویم و دور همی‌های چشمگیر بگیریم تصمیم گرفتیم به جای جمع کردن کسانی که لذت آنچنانی هم نمی‌برند میزبان کودک کانی باشیم که برقی شادی از چشمشان معلوم است. ما هر سال سفره افطاری بزرگ و مجللی می‌اندازیم. کلی هدیه رنگ‌ورازنگ دخترانه و پسرانه می‌گیریم و خودمان از بودن یک شب کنار این بچه‌ها انرژی یک سالمان را می‌گیریم.

**افطاری پرزرق و برق هم داریم، اما...**

▀ **اکبر عزیزیز، ۶۹ ساله، فرش فروش**

چه کسی گفته در ماه رمضان ماهی که خود خدا گفته همه مهمان من هستند سفره افطاری نیندازید؟ چه کسی گفته برای سفره‌های افطاری خرج‌های آنچنانی نکنید؟ اصلاً مگر می‌شود سفره افطاری پهن بشود و هدیه‌های آنچنانی به مهمانان داده نشود؟ همه اینها می‌شود. باور کنید خود خداوند هم بر چنین سفره‌هایی رضایت دارد، به شرط آنکه مهمانانش منحصر به فرد باشند.

ما به اقتضای شغلمان هر سال تعداد زیادی از دوستان، فامیل و همکاران را به صرف افطاری به خانه‌مان دعوت می‌کردیم. سفره می‌انداختیم از این سر باغ تا دم در ورودی الحمدلله آنقدر در آمد داریم که خانه‌ای خریدام که حیاط و باغچه‌ای دارد. پس خوشحالم که حداقل هزینه تالار یا اجاره باغ را برای افطار نمی‌دهم. برای هر کدام از مهمان‌ها هم هدیه‌هایی می‌خریدیم که به یادگار داشته باشند. چند نکته در سفره افطاری آن سال‌ها همسرم را آزار می‌داد. اول اینکه کسانی که می‌آمدند دعوت بودند یا روزم‌دار نبودند یا آنقدر متمول و دارا بودند که هیچ تمایلی به خوردن غذاهای هفت رنگ سفره ما نداشتند. دوم اینکه هدایای ما با همه گران بوددنش بعد از مدتی دیگر دیده نمی‌شد و ارزشش را از دست می‌داد. همسرم بعد از ماه‌ها وقتی می‌رفت منزل دوستان و من می‌دیدم که نه تنها از ما خوب نمی‌گویند بلکه دنبال دینال این هستند که ببینند ما چقدر سسر مایه داریم که سفره‌های آنچنانی می‌اندازیم تصمیم گرفت یک‌فصل مهمانی‌های چندساله را کنسل کند. از طرف دیگر ما هر سال سه میلیون تومان

# سبک‌دستی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



مسئله این است که فرهنگ کمک در بین ما جا بگیرد، آن وقت است که دیگر از هر فرصتی برای کمک کردن و بخشیدن استفاده می‌کنیم. صدالبته که ماه رمضان خیرین بهتر است اش بهترین فرصت برای تمرین و حتی شروع رفتارهای خیرخواهانه ما در طول سایر ماه‌های سال است. بعضی می‌گویند «من که پولی ندارم یا فلائی که کمک می‌کند هر ماه آنقدر پول به حسابش واریز می‌شود اما من که چنین درآمدی ندارم چرا باید به دیگری کمک کنم؟» اگر این فکر را کنار بگذاریم نزدیک می‌شویم به جامعه‌آرمانی که پیامبر اکرم (ص) وعده‌اش را داده بود

به مراتب بهتر دست می‌آید. امروز گروه‌های زیادی هستند که در محله‌ها یا محیط‌های کاری یا نیت کار خیر تشکیل شده‌اند و اعضای آنها زبان هستند. زنان هستند که ششانه در دل یک مادر ریتیم‌دار و مرد بی‌پول را در می‌کنند. ما زنان محله آیسردار هم سه‌سال پیش تصمیم گرفتیم حداقل کاری برای کودکان فقیر محله خودمان کنیم. یک نکته را همینجا با فراموشی نکرده‌ام بگویم، من ایمان دارم که در محله‌ای یک گروه فعالیت خیرخواهانه داشته باشند رفته رفته همه محله‌های شهر از نیازمندان تهی می‌شود، ولی مسئله اینجاست که ما همه نتشناهیم و منتظر تا دولت کرای‌کنند در بهترین شرایط هم می‌گوییم وظیفه‌مان نیست با حقوق چندریالی‌مان کمک کنیم این پولدارها هستند که باید کمک کنند! اصلاً بنظور نیست. ما هر کدام به سه‌مهمان مقصریم هر در عالم آخرت به آن میزان که می‌توانستیم کاری کنیم اما نکرده‌ایم مؤاخذة و بازخواست می‌شویم.

خلاصه اینکه ما جمع ۲۰ نفری زانی که به هر بهانه‌ای در خانه فرهنگ و محله آیسردار رفت و آمد داشتیم تصمیم گرفتیم جشنواره غذا بر پا کنیم. در این جشنواره همه غذاهایی معرفی شد که حاصل دسترنج خودمان بود. درست محله بر اساس داشته‌های مالی و سلیقه‌شان غذایی درست کرده بودند و جشنواره را تشکیل دادند. بعد از جشنواره دیدیم کلی غذای درستمان مانده که حیف است و از طرفی هم برای نیازمندان و توزیع داروهایش. و ظرف‌های یکبار مصرفی خریدم و تاجایی که امکان داشت در هر ظرف دو یا سه ظرف غذا ریختم. بدون هزینه اضافی راه افتادیم در خیابان‌های حوالی محله فرهنگ و غذاها را ظرف ظرف توزیع کردیم. زمان توزیع غذاها بود که فهمیدیم نیازمندان مشکلات لباس و دارو هم دارند. چند روز بعد تصمیم گرفتیم هر کس در خله‌اش داروی اضافی دارد بیورد و به تنها خانم دکتر گروه بدهد، او هم مسئول رسیدگی به نیازهای دارویی نیازمندان و توزیع داروهایش. علاوه بر آموزش کلاس‌های خیاطی را بگانه فرهنگ، ما گروهی بودیم که هر از چندگاهی لباس‌های نو و اضافی اهل خانه را جمع می‌کردیم و می‌دادیم بچه‌های جهادگر بزرگ‌ترین مناطق محروم. اما همان سال تصمیم گرفتیم هم از هنرمان برای دوخت لباس‌های ستین مختلف کمک بگیریم هم لباس‌های مزایزه هر خانواده را بر اساس تناسب سن میان نیازمندان توزیع کنیم.

همه این فعالیت‌ها باعث شد مربی خیاطی هم دوره ویژه‌ای برای تبرع لباس مستعمل به لباس‌های نو و حتی تبدیل لباس‌های بزرگ‌سال به جوان و نوجوان بر گزار کند. همه چیز داشت رفته رفته بوی خیر به خودش می‌گرفت. نزدیک سه سال از اتفاق‌های جشنواره غذا می‌گذرد و ما نه تنها جشنواره‌های بزرگ‌تری بر گزار کرده‌ایم و غذاها را بین نیازمندان توزیع می‌کنیم، بلکه گروهان بر اساس مهارت و دغدغه، تقسیم‌بندی شده و هر از گاهی در بین محله‌های فقیرنشین بازار و پامنان نیازسنجی می‌کنیم. بر اساس نیاز کمک جمع می‌کنیم و نهایتاً یا خرید می‌کنیم یا خودمان تدارک می‌ببینیم. شاید اگر ما جشنواره غذا بر گزار نکرده بودیم به ذهنمان هم خطور نمی‌کرد که چقدر راحت می‌شود کار خیر انجام داد. شاید اگر آن روز به جای ما یک جمع از مردها بودند جشنواره تمام می‌شد و احساس هیچ کدامشان تحریک نمی‌شد، فکرشان در گیر نمی‌شد و گروه خیرین آیسردار شکل نمی‌گرفت. حسن کار ما در این است. ما گروهی داریم که به محله بازار و کسبه متمول بازاری دسترسی دارند و به راحتی می‌توانند از کمک‌های نقدی و سایل ایتدایی برای تولید ما یحتاج خانواده‌ها تهیه کنند. ناگفته نماند فعالیت‌های خیرخواهانه ما به ماه‌های رمضان و محرم محدود نمی‌شود و ما این روزها در سایر ماه‌های سال هم گروهمان فعالیت دارد و برای خانواده‌های مختلف جهیزیه، هزینه عروسی، سیسمونی و هزینه در مان جمع‌آوری می‌کنیم.

نگاه

آثار روانی مثبت کمک به دیگران

گروه‌های کوچک دست به کار خیر شوند



▀ **دکتر وفا سلیمانی، روانشناس**

امکان ندارد موانع و مشکلات زندگی اجتماعی جامعه‌ای به بزرگی ایران و حتی تهران توسط یک یا چند گروه خیر رفع شود. من شخصاً معتقدم به جای فعالیت چند گروه بزرگ از خیرین بهتر است گروه‌های کوچک مردمی دست به کار رفع نیاز خانواده‌های بی‌بضاعت شوند، چون خیرین معمولاً در این حوزه مناسبتی رفتار می‌کنند یعنی در ماه‌های خاص دست به کار خیر می‌شوند، در حالی که مردم عادی جزو اقشاری هستند که اگر دغدغه چیزی را داشته باشند این دغدغه را همیشه و همه جا با خود دارند. از طرف دیگر مردم عادی درد و مشکل مردم خودشان، همسایه و فامیلشان را بهتر درک و مسئولیت‌پذیرتر رفتار می‌کنند. من اسسم مشارکت‌های مردمی آن هم از گروه درآمد متوسط جامعه را حمایت‌های اجتماعی سطح متوسط می‌گذارم. به طور کلی حمایت‌های اجتماعی مجموعه کمک‌هایی است که از طرف سایر انسان‌ها به فرد نیازمند دیگری داده می‌شود و این مجموعه کمک‌ها از سمت یک گروه مردم متوسط و عادی ارائه شود می‌توان اسمش را حمایت‌های اجتماعی متوسط گذاشت.

فراموش نکنید همه آدم‌هایی که در یک جامعه زندگی می‌کنند به حمایت نیاز دارند، تنها تفاوت ما در نوع حمایت‌ها و میزان آنهاست و وجه بهتر است که برای رفع نیازمندی سایرین و رفع حساحتیشان داوطلبانه پیشقدم کمک‌شویم چون اجبار همیشه نتیجه‌مکوس می‌دهد. وقتی شما داوطلبانه کمک می‌کنید چندین اثر مطلوب در شما ایجاد می‌شود و یکی از آنها این است که علاوه بر خدمت‌رسانی داوطلبانه و نفعی که به دیگران می‌رسانیم خودمان هم حس خوب و خوشایندی پیدا می‌کنیم که توانستیم فردی مفید باشیم. از نظر روانشناختی کسی که با یک نیازمند و در مانده کمک می‌کند، خودش را توانمند حس می‌کند و خودش را قوی می‌بیند که این بار مثبت و انرژی می‌تواند اثرات مطلوبی را داشته باشد و اعتماد به نفس و عزت نفس فرد را بالا ببرد. از طرف دیگر در چنین مواقعی مواجه شدن با مشکلات دیگران باعث می‌شود فرد در هر لحظه خداوند را شکر کند به خاطر آرزایش که در لحظه اکنون دارد و آن قدر فراغت فکر و بالاتر بوده است.

نمای نزدیک

آثار فردی و اجتماعی احسان بی‌شمار است

یک خیر و چندین هدف

▀ **حجت‌الاسلام یوسف جلالیان، مدرس حوزه و استاد دانشگاه**

در زمینه احسان و کار خیر اول باید ببینید که چه کاری خیر و احسان نامیده می‌شود. مشکل این است که ما حتی در زمن ساختن خیر و احسان مشکل داریم. اگر شما بتوانید



یک کار خیر را درست تشخیص دهید دیگر پیومدن مسیرش خیلی کار سختی نیست. آنچه در قرآن و احادیث آمده معصومین(ع) نمونه کار خیر عنوان شده عبارت از محبت و دوستی اهل بیت(ع)، تقوا و تحمل سختی‌ها و مشکلات، خیر خواهی و اصلاح، اجتناب از فساد، عفو و گذشت، پرداخت زکات، پرداخت کالا و هدیه مناسب برای زنان بی‌سرپرست، انفاق و بخشش در راه خدا، تأمین نیازمندان و محرومان، استغفار در سحرگاهان و رفتار