



پنجشنبه ۲۱ مهرماه ۱۴۰۱ - ۱۶ ربيع الاول ۱۴۴۴



## «دوستی» بلا تکلیف ترین رابطه زندگی است

■ احتمالاً کمتر وازه‌ای به اندازه «دوست» معنایش را در دوران‌های مختلف زندگی این همه تغییر بدهد. دوستان در ایام کودکی صرفاً هم‌بازی هم هستند، اما در ایام نوجوانی صمیمی تر از خواهر و برادرهای می‌شوند...

# گزارشی از یک جمع مجرد ۳۳ تا ۵۰ ساله ازدواج که ترسی ندارد

مجردهای سبک‌بالا می‌گویند:  
ای کاشی در جوانی پر ترسی‌های بی‌مورد خالیه  
و از دواچ می‌گرهیم

گفت‌وگویی «کاشانه»  
با یک زوج جوان که ۳ فرزند دارند  
یک به علاوه یک  
مساوی است با پنج!



گفت‌وگویی «کاشانه» با سرپرست گروه زنان و خانواده مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی

سن که بالا می‌رود تمام ملاک‌ها  
و معیارهای ازدواج به هم می‌ریزد

زیبیب حیدری/تهران



## سفر به یکی از بیلاقات رؤیایی ماسال پاییز هزار رنگ در «اولسبلنگاه»

چرا به خواب عمیق نیاز داریم؟

## صدای سفید گوش بدهید و آرام خواهید

■ داشتن خواب عمیق با کیفیت برای سلامتی شما ضروری است. در طول خواب عمیق، مغز این شانس را دارد که خود را از تمام فعالیت‌هایی که در طول روز انجام داده است، بازیابی کند. برای کودکان خردسال و نوجوانانی که هنوز در حال رشد هستند، خواب عمیق بسیار مهم است زیرا ترشح هورمون رشد در این مرحله از خواب عمیق افزایش می‌یابد...

## طالب بی‌قرار شو تا که قرار آیدت

است که آرامش در شکم بی‌قراری است. **علت تداوم بی‌قراری، رویکردانی از بی‌قراری است** نیاز مهم دارد. اول، بدانم گمشده‌های دارم و دوم، در جای درست دنبال آن گمشده بگردم. با توجه به این اصل، درس بزرگ مولانا این است، اگر می‌خواهید به قرار و آرامش برسید، آن قرار را در بطن بی‌قراری پیدا کنید. یعنی قرار شما در پذیرش بی‌قراری است. از این زاویه یکی از مهم‌ترین موانع آگاهی در رویکردانی است و مولانا این درس مهم را می‌دهد که برای رسیدن به آرامش نباید از «توجه کجاست؟» فراری و «دیگرمان باشنید، مثل این است که من می‌خواهم به آبدانی برسیم، اما آن آبدانی جای اشتباه دنبالش می‌گردد. این فرد بین خواب و بیداری قرار دارد. شخص سوم، می‌داند آن نفیس را کم کرده و در جای درست دنبال آن می‌گردد. این فرد بیدار شده است. مهم‌ترین چالش ما در زندگی این است که در اعماق ذهن و روان خود می‌دانیم که گمشده‌های داریم، اما موضوع اینجاست که چرا با وجود گذشت سال‌ها آن گمشده را پیدا نمی‌کنیم؟ چون در جای اشتباهی دنبال آن گمشده می‌گردیم و طبیعی است هر اندازه هم که در جای اشتباه، دقیق و بی‌نقص دنبال گمشده‌مان بگردیم، باز هم به آن دست نخواهیم یافت.

حسن  
فرامرزی

ما کمتر به میراث معرفتی و فکری خود به عنوان «سرخه روان درمانی» نگاه کرده‌ایم، اما اگر اندکی دقیق‌تر به این گنجینه نگاه کنیم، می‌بینیم اشاره‌های بسیار کاربردی و امروزی در این بوستان معرفتی وجود دارد که سال‌ها می‌توان از آن خوشه‌چینی کرد. **این شخص را در ذهن‌تان مجسم کنید.** شخص اول، شیء نفیسی را کم کرده، اما نمی‌داند آن را کم کرده، بنابراین هیچ جست‌وجویی در کار نیست. این فرد خفته است. شخص دوم، آن شیء نفیس را کم کرده و می‌داند آن را کم کرده، اما در جای اشتباه دنبالش می‌گردد. این فرد بین خواب و بیداری قرار دارد. شخص سوم، می‌داند آن نفیس را کم کرده و در جای درست دنبال آن می‌گردد. این فرد بیدار شده است. مهم‌ترین چالش ما در زندگی این است که در اعماق ذهن و روان خود می‌دانیم که گمشده‌های داریم، اما موضوع اینجاست که چرا با وجود گذشت سال‌ها آن گمشده را پیدا نمی‌کنیم؟ چون در جای اشتباهی دنبال آن گمشده می‌گردیم و طبیعی است هر اندازه هم که در جای اشتباه، دقیق و بی‌نقص دنبال گمشده‌مان بگردیم، باز هم به آن دست نخواهیم یافت.

**در کجا به دنبال «قرار» بگردیم؟**

یکی از شاهکارهای آگاهی در درس‌های طلایی مولانا، نکته شگفت و فوق‌العاده‌ای است که او در این باره به ما گوشزد می‌کند. به این نکته از زبان مولانا دقت کنید: «جمله بی‌قراری‌ات از طلب قرار توست.» این عبارت به چه معناست؟ فرض کنید من یا شما دچار بی‌قراری شده‌ایم و در جایی شنیده‌ایم که فردی به نام مولانا در جایی مجلس عظ و خطابه دارد. در مجلس او حاضر می‌شویم و او پرسیده‌ایم که ما دچار بی‌قراری هستیم. من چطور می‌توانم این بی‌قراری‌ام را درمان کنم؟ پاسخی که مولانا به این پرسش می‌دهد، این است: علت اینکه تو بی‌قرار شده‌ای به خاطر آن است که دنبال آرامش می‌گرددی. معلوم است ما از این پرسش دچار حیرت شده‌ایم و خواستار جزئیات بیشتری شویم. اینجاست که مولانا جزئیات بیشتری را در اختیار ما قرار می‌دهد: تو گمان می‌کنی که بی‌قراری در جایی است و آرامش در جای دیگری، بنابراین از بی‌قراری روگردان می‌شوی. به بی‌قراری یا آن ملال پشت می‌کنی و دنبال آرامش می‌گرددی، اما حقیقت آن

شاید برای شما هم پیش آمده باشد

## زخم خورده‌های زیر آب‌زنی

دوستی زخم‌خورده از زیر آب‌زنی می‌گفت: «اگر خوب کار کنی زیر آبی تو می‌زنی، اگر خوب کار نکنی اخراجت می‌کنند و باید بتونی تعادلی بین این دو برقرار کنی.» فرغ از اینکه حرف دوستمان از منظر اخلاقی تا چه حد درست یا قابل نقد است، بیابانگر واقعیت‌هایی است که نمی‌توان از آن چشم‌پوشی کرد. چه بسیار صندلی‌ها و پست‌هایی که بر اثر زیر آب‌زنی جابه‌جا نشده است، چه خانواده‌هایی که بر اثر زیر آب‌زنی از نان خوردن نینفاده‌اند، چه بی‌ابرویی‌هایی که به زبان نیامده و چه تهمت‌های ناروایی که دست به دست نچرخیده است. همه هم زیر سقف همین پرزوه آسمان. هر چند باید گفت زیر آب‌زنی خصلت مذمومی است که به شدت در محیط‌های اداری همه گیر شده و کمتر کسی به این فکر می‌کند کلاهی که از دهان او در باره فرد دیگری خارج می‌زند تا چه اندازه می‌تواند بر فکر دیگران اثر گذار باشد. گاهی پیش می‌آید در دایره گسترده‌تری این زیر آب‌زنی شکل گیرد، چنانچه مثلاً در جلسات کلان یا مدیران و مسئولان، یک گروه با هدفمندی، زیر آب گروه دیگری را می‌زند تا به واسطه آن خود صاحب پرزوه شوند. گاهی زیر آب‌زنی بسیار زیاده‌اندک اتفاق می‌افتد وقتی در جلسه کاری حضور دارید، همکاران ناگهان چند روز نبودن شما را این چنین مطرح می‌کنند: «فلائی، چه خبر از آب و هوای شما؟» و همین کافی است تا توجه رئیس و سایرین نسبت به عدم حضور شما جلب شود.

نیره ساری

آن عالم با تقوی را رها نکردم، در درس اخلاقش شرکت می‌کردم و از محضرش استفاده می‌کردم. آن دانشمند بزرگ کسی نبود جز آیت‌الله سیدعلی قاضی. در احوالات سیدعلی قاضی طباطبایی آمده است (عطش صفحه ۴۳) که او شب‌ها نیز آرام و قرار ندارد. کم می‌خوابد و مکرر بیدار می‌شود مثل کسی که دنبالش کرده‌اند، این عشق، این جنون الهی مگر برای او خواب گذاشته است، بیدار می‌شود و به نماز می‌ایستد، اما نه چهار رکعت، نه ۱۰ رکعت و ۱۱ رکعت که تا ۲۰ رکعت و بیشتر. قرار و خواب ز حافظ طمع مندرای دوست قرار چیست؟ صبوری کدام و خواب کجا؟ نقل از علامه طباطبایی آمده است (عطش صفحه ۴۳) است استخدام آیت‌الله سیدعلی قاضی به من فرمود: «آقای طباطبایی اگر دنیا می‌خواهی نماز شب بخوان، اگر آخرت می‌خواهی نماز شب بخوان، اگر هم دنیا می‌خواهی و هم آخرت نماز شب بخوان.» همچنین این مثال در بیان تحمل رفتار همسر در کلام بسیاری از علما و بزرگان شنیده شده که همسر بدخلق آقا سیدعلی قاضی به او ناسزا می‌گفت و ایشان عکس‌العملی نشان نمی‌داد، به ایشان گفتند شما سخت‌تان نیست اینقدر ناسزا می‌شنوید، آیت‌الله العظمی قاضی فرمود: این شنیدن ناسزاها من را به این مقام رساند که شما به من می‌گویید آقا سیدعلی قاضی.

در احوالات آیت‌الله قاضی طباطبایی، بزرگمردی در اوج تواضع

## پشت سر شاگردان حرکت می‌کرد و پیش پای آنان بلند می‌شد



اگر بچه‌های کم سن و سال در جلسه تدریس وی حاضر می‌شدند، از جا بلند می‌شد و آنان را احترام می‌کرد و هر چه شاگردان می‌گفتند اینها بچه هستند، می‌فرمود بگذارید آنان هم یاد بگیرند

شاید خیلی‌ها نام آیت‌الله قاضی طباطبایی را نشنیده باشند. عالمی که در مکتب او مجتهدان تراز اولی همچون علامه طباطبایی، آیت‌الله بهجت، سیدعبدالحسین دستغیب شیرازی، سیدشهاب‌الدین مرعشی نجفی، آیت‌الله سیدعبدالکریم کشمیری و آیت‌الله ابراهیم امینی تربیت شدند.

آیت‌الله العظمی علامه سیدعلی قاضی طباطبایی، فقیه، حکیم و عارف کم نظیر و بزرگ شیعه و اسلام است. عالمی که نقل قول‌های بسیاری از رفتار ایشان با شاگردانش وجود دارد. گفته می‌شود وقتی با شاگردانش راه می‌رفت، پشت‌سر آنان حرکت می‌کرد و هر چه می‌گفتند: آقا شما جلو باشید، می‌گفت: نه من عقب می‌آیم، شما جلو بروید.

همچنین اگر بچه‌های کم سن و سال در جلسه تدریس وی حاضر می‌شدند، از جا بلند می‌شد و آنان را احترام می‌کرد و هر چه شاگردان می‌گفتند: اینها بچه هستند، می‌فرمود: بگذارید آنان هم یاد بگیرند.

شاگردان ایشان نیز تربیت شده مکتب قرآن بودند، به طوری که علامه طباطبایی (ره) بزرگ‌ترین اثر تفسیری «المیزان فی تفسیر القرآن» را نوشت و با این کار از زنده‌اش، علم تفسیر را در حوزه‌های علمیه رونقی دوباره بخشید.

حضرت آیت‌الله قاضی (ره) در فرآیند تعلیم و تربیت از سخت‌گیری به شدت اجتناب می‌کرد، زیرا متفق بود که اگر او اجبار در هر کاری نتیجه مأمکوس می‌دهد.

هر گاه برخی از فرزنداناش که هنوز در سنین نوجوانی بودند و به تقلید از ایشان نماز شب بیدار می‌شدند، آنان را نهی می‌کرد و می‌گفت: بروید بخوابید. وی با فکر باز با مسائل نوجوانان و جوانان برخورد می‌کرد و متعصب و محدوداندیش نبود. در امر تحصیل بچه‌های خود از شیوه اجبار استفاده نمی‌کرد، بلکه آنان را آزاد می‌گذاشت. از اینرو، برخی از فرزندان وی طلبه شدند و بعضی به دنبال کارهای دیگر رفتند.

سیده‌فاطمه قاضی، درباره تواضع ایشان می‌گوید: «هر حرم پدرم خودشان را خیلی کم می‌گرفتند. همیشه می‌گفتند که من چیزی بلد نیستم. حتی وقتی بچه‌ها یا نوه‌ها به ایشان می‌گفتند آیت‌الله‌امی گفت نه، نه، نه، من آیت‌الله نیستم. خیلی خودشان را پایین می‌دانستند. هیچ‌گاه در صدر مجلس نمی‌نشستند و هر گاه شاگردان و مهمانان در منزل به سراغشان می‌آمدند برای احترام به آنان می‌ایستادند. آن عالم فرانه به خواندن نمازهای پنج‌گانه در اول وقت بسیار مفید بود. حضرت آیت‌الله بهجت (ره) از قول ایشان نقل می‌کند که فرمود: «هر کس نمازهای واجب بومیه را اول وقت بخواند، به همه مقامات معنوی خواهد رسید.»

آیت‌الله ابراهیم امینی از استادان علامه طباطبایی، نقل کرده‌اند: «شیفته اخلاق و رفتار اسلامی او شدم. سخنان کوتاه و نافذ آن عالم رسانی چنان در دل من اثر کرد که برنامه آینده‌ام را شناختم. تا مدتی که در نجف بودم محضر

