



دیگران مخزن تخلیه غصه‌های ما نیستند

همه ما وقتی نگران و غصه‌دار هستیم، یکی از راهکارهای متداول ما درد و دل کردن با نزدیکان، دوستان و آشنایان مان است؛ کسانی که برایمان عزیز هستند و پراشان عزیز هستیم. بعد از صحبت کردن و گفتن تمام دل‌نگرانی‌هایمان حاملان بهتر می‌شود و احساس سبکی می‌کنیم و دیگر موضوع به آن حدی که برایمان ناراحت‌کننده بود، نیست...

نشخوار فکری

جسم و روح را خسته می‌کند

تفکر یک فرآیند انرژی‌بر است. به همین دلیل مغز بیش از هر عضو دیگری در بدن انرژی مصرف می‌کند. بنابراین وقتی در فکر کردن زیاده‌روی می‌کنید، این موضوع بر عملکرد مناسب ذهن و روان شما تأثیر منفی خواهد گذاشت. ذهن انسان تنها زمانی با بالاترین ظرفیت خود کار می‌کند که آرام باشد. به همین دلیل است که مشغولیت بیش از حد فکر تأثیری معکوس دارد...

گام به گام، عمود به عمود، همه چیز درباره آداب سفر اربعین

سبک می‌روند تا سبکبال بیایند



بایدها و نبایدهای تغذیه و بهداشت زائران به روایت غلامرضا کرفشاری متخصص طب سنتی

قبل از سفر اربعین تمرین زائگری کنید

تجربه‌های شیرین مادری که با کودکان خود به زیارت کربلا می‌روند

در دانگ‌های حسینی عاشق سفر اربعین هستند

روایت‌هایی از حس و حال خادمی و موبداری

پای زائر امام حسین (ع) بوسیدن دارد

چند توصیه به خانواده‌هایی که کودک به همراه دارند

شش دانگ حواستان به زائران کوچک باشد



در کوی نیکانمان

یادی از شهید محمدعلی رجایی در سالروز شهادتش

رئیس جمهور در میدان سر چشمه پیاده شد تا برای خانه خرید کند

ساواک بازداشت و بعد از ۵۰ روز آزاد شد اما یار دیگر در سال ۱۳۵۳ بازداشت و چهار سال بعد در آبان آزاد شد.

بعد از پیروزی انقلاب اسلامی، در کابینه مهندس مهدی بازرگان، به عنوان وزیر آموزش و پرورش منصوب شد که بعد از استعفا بازرگان با حکم امام خمینی (ره) مسئولیتش ادامه یافت. او ۲۴ اسفند ماه سال ۱۳۵۸، در انتخابات نخستین دوره مجلس شورای اسلامی، به عنوان نماینده مردم تهران به مجلس راه یافت. یکسال بعد یعنی در ۱۸ مرداد ۱۳۵۹ به عنوان نخست‌وزیر معرفی شد اما دو ماه بعد با حکم امام خمینی (ره) به سرپرستی بنیاد مستضعفان انقلاب اسلامی منصوب شد.

با عزل بنی صدر، وی در دومین انتخابات ریاست جمهوری، رئیس جمهور کشور شد اما تنها ۲۸ روز در این سمت ماند و در تاریخ ۸ شهریور ۱۳۶۰ در انفجاری از سوی سازمان مجاهدین خلق همراه با حجت‌الاسلام محمدجواد باهنر به شهادت رسید. از مهم‌ترین ویژگی‌های شهید رجایی سادگی و بی‌تکلفی وی بود. او زندگی ساده‌ای داشت و در زندگی کاری هم این حال و هوا را داشت. جنس او از طبقه پایین یا متوسط مردم بود و در جنوب شهر زندگی می‌کرد. منزل وی در خیابان ایران تبدیل به موزه شده است.

از جنس مردم بودن، ارتباط عاطفی با مردم در مقام یک مسئول، کار مخلصانه و برای انجام دادن، اخلاق و تقوی، رسیدگی به مستمندان، اهمیت به نماز اول وقت، مدیریت هزینه‌های زندگی و مقابله با اسراف، رعایت حق همسایگی، مهمان نوازی، قاطعیت توأم با مهربانی، قدرشناسی، اهمیت به حجاب، اهمیت به سلامتی روح و جسم، اهل مسافرت بودن، کمک به نگهداری بچه‌ها، اهمیت به ظاهر و نظافت از جمله خصوصیات اخلاقی شهید رجایی بود که همسر وی در مصاحبه‌ای به آنها اشاره داشته است. یاد و نامش گرامی و راهش پر رهرو باد.



سنگینی کار به دستفروشی مشغول شد ولی دوباره به بازار رفت و در چند حجره شاگردی کرد. سال ۱۳۳۰ داوطلبانه در نیروی هوایی مشغول شد و بعد از آشنایی با گروه فدائیان اسلام، همکاری‌اش را با آنان آغاز کرد. او در کلاس‌های شبانه‌ای که وابسته به «مرکز تعلیمات جامعه اسلامی» بود شرکت می‌کرد و بعد از طی دوره آموزشی و گرفتن درجه گروهی‌اش در کنار کار به تحصیل پرداخت و توانست در سال ۱۳۳۲ دبیرستان کمال به تدریس مشغول شود. تربیت معلم شروع به تحصیل کرد و بعد به دانشسرای عالی رفت و بعد از دو سال مدرک کارشناسی ریاضی گرفت و در آموزش و پرورش استخدام شد. او به ملازم رفت و بعد به خوانسار و یک سال بعد به تهران بازگشت و در دوره کارشناسی ارشد آمار به تحصیل پرداخت و همزمان در دبیرستان کمال به تدریس مشغول شد. محمدعلی رجایی سال ۱۳۴۱ با دختر یکی از بستگانش به نام خاتم‌عاتقه صدیقی ازدواج کرد. ازدواج در اردیبهشت ۱۳۴۲ از سوی

یک شب بعد از فراغ از کار روزانه، زودتر از حد معمول به منزل می‌رفت. در میدان سرچشمه به راننده‌اش گفت در کناری بایست، همینجا کار دارم. این توقف ناگهانی آن هم در آن وقت شب در جایی که خبری از مسائل مهم مملکتی یا کار اداری نبود همراهان را غافلگیر و بهت زده کرد. پرسیدم چه کاری دارید که بعداً انجام دهید. گفت می‌خواهم کمی پر تقال بخرم. گفتم اجازه بدهید یکی از محافظان بخرد. گفت خود باید بخرم تا بی‌واسطه در جریان تلاش مردم، وضع احساسات فروشنده نسبت به کار کرد و سود و زیانش باشم. ضمناً می‌خواهم با انجام این نوع کارهای شخصی، وظیفه‌ام از یادم نرود.

ماجری که به نقل از کتاب «خاطراتی از شهید رجایی، حدیث جوادانگی» آمد تنها بروشی از مرام و مسلک و سیره ساده‌زیستی رئیس جمهور دل‌ها «شهید محمد علی رجایی» است. آری، خدمت صادقانه با روحیه و شخصیتی جهادی، انقلابی و خستگی‌ناپذیر است که یک شخصیت نخبه را دارای شایستگی‌های فراوان می‌کند. همین شاخصه‌ها بود که با ۲۸ روز رئیس جمهور بودن علاوه بر جایگاه رفیع شهادت، محمدعلی رجایی را محبوب قلب‌ها کرد. طوری که سال‌ها بعد از شهادتش هنوز از او به عنوان محبوب دل‌ها یاد می‌شود. چه زیبا فرموده است خداوند متعال: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا؛ مسلماً کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده‌اند، خداوند رحمان محبتی برای آنان در دل‌ها قرار می‌دهد.»

از ویژگی‌های اخلاقی و جذایب‌های این معلم مردم‌دار ساده‌زیستی در جامعه و خانواده نه به خاطر زست سیاسی بلکه منشی از آموزه‌های قرآن و مذهب بود. شهید محمدعلی رجایی ۲۵ خرداد ماه

گفت می‌خواهم کمی پر تقال بخرم. گفتم اجازه بدهید یکی از محافظان بخرد. گفت خودم باید بخرم تا بی‌واسطه در جریان تلاش مردم، وضع خرید و فروش، قیمت جنس، نگاه و احساسات فروشنده نسبت به کار کرد و سود و زیانش باشم. ضمناً می‌خواهم با انجام این نوع کارهای شخصی، وظیفه‌ام از یادم نرود

سال ۱۳۱۲ در قزوین متولد شد. پدرش به خرازی اشتغال داشت و زمانی که چهار ساله بود پدرش فوت کرد. برادر بزرگ‌ترش خارج از خانه مشغول کار بود، مادرش نیز با پاک کردن پنبه و شکستن فندق، گردو و بادام مخارج زندگی‌شان را تأمین می‌کرد. شهید رجایی بعد از پایان کلاس ششم ابتدایی راهی تهران شد و در بازار آهن فروشان مشغول کار شد اما به دلیل

خوشه‌چین

چرایی و چگونگی غم و التیام آن در نگاه حافظ

ایمان دارند که در پس این عالم ظاهر، عالم نهان وجود دارد و از آن بهره‌مند می‌شود. حافظ در ابیات دیگر این غزل، راه عبور از فضای غم را هم ترسیم می‌کند: ای دل غمدیده حالت به شهود دل بد مکن / وین سر شورید باز آید به سامان غم مخور

می‌گوید علت اینکه دل غمدیده ما به فضای بهبودی نمی‌رود این است که دل خود را بد می‌کند یا این طور بگوییم علت اینکه ما از فضای غم‌نازیم نمی‌آیم این است که با غم‌ها درگیر می‌شویم، بنابراین غم‌ها در ما حجم و بُعد پیدا می‌کنند و جاگیر می‌شوند. این همان فضایی است که مولانا هم ترسیم می‌کند:

این پشیمانی قضای دیگرست / این پشیمانی بهل حق را پرست / اور کنی عادت پشیمان خور شوی / زین پشیمانی پشیمان تر شوی / نیم عمرت در پریشانی رود / نیم دیگر در پشیمانی رود / ترک این فکر و پریشانی بگو / حال و یار و کار نیکوتر بگو / مولانا در این ابیات غمزده‌گی ما را از آنجا می‌داند که ما به جای پرستش حق، پشیمانی را می‌پرستیم. حق پرست کسی است که اطراف حق برسه می‌زند و دور حق می‌چرخد و سعی می‌کند مجاور، همسایه و هم‌نشین حق باشد اما پشیمانی پرست کسی است که هر وقت او را می‌بینید در حال خریدن اطراف پریشانی و پشیمانی است و در واقع کعبه مراد او پریشانی و پشیمانی است. بنابراین مولانا می‌گوید اغلب آدمیان نیم زندگی خود را صرف پریشانی و نیم دیگر آن را صرف پشیمانی می‌کنند و به جای آن که بکتا پرست باشند دو گانه پرستی را پیشه خود می‌کنند و مدام از دیروز و فردا انتظار معجزه دارند در حالی که معجزه در دست‌های خداوند است.

حافظ می‌گوید علت اینکه سر شوریده ما به سامان نمی‌رسد و ما نمی‌توانیم آشفته‌گی‌های خود را شانه نرمیم و آنها را مرتب کنیم به خاطر این است که مرتب و مدام غم را در فضای غم قرار می‌دهیم و غم‌ها با روحیه و شخصیتی جهادی، انقلابی و خستگی‌ناپذیر است که یک شخصیت نخبه را دارای شایستگی‌های فراوان می‌کند. همین شاخصه‌ها بود که با ۲۸ روز رئیس جمهور بودن علاوه بر جایگاه رفیع شهادت، محمدعلی رجایی را محبوب قلب‌ها کرد. طوری که سال‌ها بعد از شهادتش هنوز از او به عنوان محبوب دل‌ها یاد می‌شود. چه زیبا فرموده است خداوند متعال: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا؛ مسلماً کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده‌اند، خداوند رحمان محبتی برای آنان در دل‌ها قرار می‌دهد.»

حافظ در این غزل از ما دعوت می‌کند که وقتی درگیر غم‌ها هستیم به یاد بیاوریم که دست خداوند بسته نیست و او می‌تواند ورق‌ها را برگرداند. او از ما می‌خواهد وقتی دور گردن دور روزی بر وفق مراد ما نرفت، به یاد بیاوریم این وضعیت دائمی نیست و حال دوران متغیر است و ما نیز در این میانه استنا نیستیم، همچنان که در جایی دیگر می‌گوید: «چنان نماند، چنین نیزیم نخواهد ماند.» در این غزل می‌گوید: دور گردون گرد دو روزی بر مراد ما نرفت / دائماً یکسان نباشد حال دوران غم مخور

حافظ در یکی از زیباترین غزل‌های خود که احتمالاً در حافظه اغلب ایرانی‌ها ثبت و ضبط شده است به یکی از مهم‌ترین و بنیادی‌ترین چالش‌های روان انسان یعنی حس غم و درد پرداخته و مثل یک روان‌درمانگر اولاً به کشف ریشه‌های غم پرداخته و ثانیاً برای عبور از این وضعیت، نسخه و راهکار ارائه داده است.

ریشه به کجاست؟ حافظ در بیتی از ابیات غزل معروفی که با مطلع «یوسف گم گشته باز آید به کنعان غم مخور / کلیه احزان شود روزی گلستان غم مخور» آغاز می‌شود، ریشه غم را واقع‌نبودن بر اسرار غیب یا نهان می‌داند. به عبارت دیگر ما غم می‌خوریم چون لایه‌های زیرین ظواهر زندگی را نمی‌بینیم، یا این طور بگوییم غم می‌خوریم چون نمی‌خواهیم پشت پرده و پشت صحنه این دنیای ظاهر، فضای سود و زیان و خوف و کامیابی و شکست و تندرستی و بیماری و جوانی و پیری را ببینیم. هان مشو نومید چون واقف نهای از سر غیب / باشد اندر پرده بازی‌های پنهان غم مخور

حافظ در ابتدای این بیت می‌گوید: هان مشو نومید! لحن او در آغاز ناصحانه و توصیه‌گرانه است اما انگار خود نیز متوجه شده‌اند آن که در گرداب غم افتاده است چنین توصیه‌ای به کارش آید، بنابراین بلافاصله سخن خود را توسعه می‌دهد و آن را به وادی دیگری می‌کشاند که اقتناعی است. انگار که فرد درگیر غم از او می‌پرسد «هان مشو نومید» به چه کار من می‌آید؟ به من بگو چرا من این همه درگیر غم می‌شوم؟ و حافظ در پاسخ می‌گوید: «چون واقف نهای از سر غیب» یعنی چون در ظواهر این زندگی متوقف هستی و مدام از زندگی چیزهایی را می‌خواهی و چیزهایی را نمی‌خواهی و علی‌الظاهر زندگی واقعی و اعتناپذیر به این خواست‌های تو نمی‌نهد، بنابراین در سبیل تند غم گرفتار می‌شوی.

در ادامه بیست انگار که آن فرد غمدیده توضیح بیشتری بخواهد. انگار بگویم بیشتر بگو، می‌خواهم بیشتر بشنوم، و حافظ در مصرع دوم این غزل می‌گوید: «باشد اندر پرده، بازی‌های پنهان غم مخور.» اشاره حافظ به پرده در این جا معنادار است. چرا ما غم می‌خوریم؟ چون از پرده ظاهر فراتر نمی‌رویم. چون در هر آنچه که می‌بینیم، در هر آنچه که می‌شنویم و در هر آنچه که ادراک می‌کنیم بین ما و آنچه می‌بینیم، بین ما و آنچه می‌شنویم، بین ما و آنچه ادراک می‌کنیم پرده‌ای آویخته شده است و تا زمانی که ما نتوانیم بی‌واسطه ببینیم، بی‌واسطه بشنویم و بی‌واسطه ادراک کنیم زندگی را به عنوان غم و درد تجربه خواهیم کرد.

قرآن کریم می‌فرماید: «الآن اللّٰه اولیاء لا خوف علیهم و لا هم یحزنون / آگاه باشید که اولیای خدا نه خوفی دارند و نه حزن و اندوهی.» خب! چرا اینگونه است؟ چون اولیای خدا پرده پنهان‌ها را کنار زده‌اند و با نهان‌ها بی‌فاصله آشنا هستند و به آن

