

# نشریه جرعه

سال دهم / شماره ۵۲ / آبان ۱۴۰۴



- عاقبت بخیری
- دلی پرشوره دارم
- حجاب از نگاه یک زن آمریکایی

## شناسنامه نشریه جرعه:

گاهنامه فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی جرعه

سال دهم/ شماره ۵۲ / آبان ۱۴۰۴

شماره مجوز: ۲۶۶/ ن ش

صاحب امتیاز: بسیج دانشجویی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه شیراز

مدیرمسئول و سردبیر: زهره کرمی

هیئت تحریریه: فائزه ریاحی، محمد محمدی، مریم غلامی، سپهر مومنی، فرزانه فرهادی،

معصومه ابتدایی

طراح گرافیک و صفحه آرا: فرناز قلی جانی

# سخن سردیسر

## خاطره دکتر علی حائری شیرازی از پدر

پدر در بین درختچه‌ها و بوته‌ها و گل‌ها، گل یاس رازقی را می‌پسندیدند. می‌گفتند: «بوی یاس رازقی، مشام را به یاد بهشت می‌اندازد». در خانه‌ای که مدتی در تهران ساکن شده بودند، یک گلدان متوسط یاس رازقی در اتاقشان گذاشته بودند و می‌گفتند سحرها کل فضای اتاق عطرآگین می‌شود. بعد با تبسم گفتند: «مدتی بود این گیاه، به ما نه گل داده بود نه برگ، احساس کردم مشکلی دارد. از آن طرف اتاق آوردمش کنار پنجره با یک نخ، به رشد برگ‌هایش جهت دادم. خاکش را پاکن کردم. حالا دوباره غنچه زده. می‌بینی؟ جواب توجه را با چند غنچه همزمان داده».

بعد سکوت عمیقی کردند ... «بابا! آدمی هم همینطوره ... اگر دیدی مدت مدیدی است که عمرت به بطلت می‌گذرد و رشدی نکرده‌ای، نکته‌ای را فهم نکرده‌ای، نفسی را تربیت نکرده‌ای، حتماً یک جای کار می‌لنگد. به خودت متوجه شو! ببین نور کافی داری؟ نیاز به هرس نداری؟ خاکت مرده نشده؟ نیاز به کود نداری؟ ... انسان از دیدن رشد است که لذت می‌برد. چه شاخ و برگ و گل گیاه مورد علاقه‌اش باشد، چه رشد معنوی فرد مورد علاقه‌اش ... و بدا به حال کسی که توقف رشد برگ‌ها و گل یاس رازقی، او را به فکر فرو ببرد، اما عدم رشد روحی خودش را متوجه نشود».

## فهرست

- عاقبت بخیری ..... ۲
- دلی پرشوره دارم ..... ۵
- حجاب از نگاه یک زن آمریکایی ..... ۶

# عاقبت بخیری

دلیل عاقبت بخیری احترام گذاشتن است

بود: «من عمر خودم را کرده ام؛ بنابراین حاضر نیستم در پایان عمر خود، به کسی که جانشین ولی عصر عجل الله تعالی فرجه الشریف است و مرجع تقلید هم هست، تهمت بزنم. من به امام حسین علیه السلام و دستگاه او، خیانت نمی کنم». سرانجام طیب به اعدام محکوم شد. و حکم اعدام او در بامداد روز ۴۲/۸/۱۱ در ساعت ۵:۱۰ در میدان تیر حشمتیه به اجرا درآمد. بعد از شهادت طیب امام خمینی به حوزه های علمیه قم، نجف و مشهد می گویند طلبه ها سه شبانه روز برای طیب، نماز و روزه قضا انجام دهند. جالب اینجاست که امام خمینی رحمت الله علیه دو روز بعد از آمدن به ایران، سریع حرم حضرت عبدالعظیم مشرف می شوند. در حالی که در حرم بسیاری از بزرگان دفن بودند، امام بر سر مزار طیب می روند. امام؛ لقب حر انقلاب را به طیب حاج رضایی دادند.

## ۲- داستان عاقبت بخیری شاهرخ ضرغامی

قدرت بدنی، شجاعت، نبود راهنما، رفقای نا اهل و ... همه دست به دست هم داده بودند؛ انسانی بوجود آمد که کسی جلودارش نبود هرشب کاباره، دعوا، چاقوکشی و ... زندگی شاهرخ در غفلت و گمراهی ادامه داشت. تا اینکه دعاهاى مادر پیرش اثر کرد. بهمن ۵۷ بود. شب و روز می گفت: فقط امام، فقط خمینی. همیشه می گفت: هرچه امام بگوید همان است. حرف امام برای او فصل الخطاب بود. برای همین روی سینه اش خالکوبی کرده بود که: فدایت شوم خمینی. ماه رمضان روزه می گرفت و نماز می خواند. محرم و صفر شراب نمی آشامید. سیگاری نبود و سیگار نمی کشید. به فقیران بسیار کمک می کرد و گاهی حاتم بخشی هایی می کرد. یک بار در زمستان دسته ای اسکناس با کاپشن گرانرش را به گداپی داد. به سیدها و روحانیان نیز احترام می گذاشت. سرانجام در همان اوایل جنگ شهید شد.

## ۳- داستان عاقبت بخیری کاظم عبدالامیر

در اردوگاه تکریت ۵ مسئول شکنجه اسرای ایرانی جوانی بود به نام کاظم عبدالامیر. یکی از برادران کاظم، اسیر رزمندگان ایرانی بود، برادر دیگرش در جنگ کشته شده بود و خودش نیز بچه دار نمی شد. با این اوصاف کینه خاصی نسبت به اسرای ایرانی داشت. انگار مقصر همه مشکلات خود را اسرای ایرانی می دانست! در این میان آقای ابوترابی را بیشتر اذیت می کرد. او می دانست آقای ابوترابی فرمانده و روحانی انقلابی است. ... یک روز کاظم با حالت دیگری وارد اردوگاه شد. یک راست به

مهم ترین دلیل عاقبت بخیری و تنها نقطه مشترک افرادی که آدم های خوبی نبودند ولی یکباره مورد عنایت پروردگار قرار گرفته و به درجات بالایی رسیدند، احترام به مقدسات بوده است.

ما از زمان امام حسین این را داشتیم و نسل به نسل چرخیده تا به زمان ما رسیده است از زمانی که حر مقابل سپاه امام قرار گرفت. ظهر فرارسید؛ امام حسین به حر فرمود: آیا همراه ما نماز می گذاری یا تو با یاران خودت و من با یاران خودم نماز بگذاریم؟

حر گفت: شما باشید و ما جای دیگر نماز بگذاریم؟! همگان با تو نماز می خوانیم. بعد از آنکه امام حسین خواستند وجدان حر را بیدار کنند به او فرمودند: «مادرت به عزایت بنشیند» و او عرض کرد: «اگر کسی دیگر نام مادرم را می برد پاسخش را میدادم؛ اما چه کنم که مادرتان فاطمه (س) است» حر فرزند دار نمیشد؛ خدا به او پسری داد. که باوجود قرار داشتن در خفقان دوران معاویه؛ نام فرزندش را علی گذاشت که او هم در کربلا به شهادت رسید. و البته این قبیل اتفاقات بعد از عاشورا هم ادامه داشته است.

نمونه های دیگری از عاقبت بخیری:

## ۱- داستان عاقبت بخیری طیب حاج رضایی

بارها به جرم چاقوکشی به زندان افتاده بود و یک بار هم به بندرعباس تبعید شده بود. در مراسم جشن تولد پسر محمدرضا پهلوی، تمام چهار راه مولوی را تا شوش، فرش کرد و طاقی نصرت بست. اما در روز ۱۵ خرداد، طیب با تعطیل کردن میدان بارفروش ها، موجب شد که تظاهرات، با شور بیشتری صورت گیرد و تأثیر بیشتری نیز داشته باشد. سید تقی درچه ای می گوید: او را شکنجه کردند و گفتند بگو از خمینی پول گرفته ام و این غایله را راه انداخته ام. [اما او در عوض] گفته

## سرانجام اهانت به مقدسات

شخصی به امام رضا (ع) توهین کرد، و جلو مامون به امام گفت: اگر تو راست می‌گویی، شیر درون مجسمه بالای سرت را زنده کن که با اشاره امام شیرها، مرد را و حتی قطرات خون او را خوردند.

همچنین یزید، در این دنیا تشنه تکه تکه شد؛ در حال شکار تنها به دنبال آهوئی افتاده بود، و تشنگی بر او غالب بود و هی پا بر اسب می‌کوبید، اسب رم کرد و پای او در رکاب گیر کرده و هی به زمین و سنگ‌ها می‌خورد و تکه تکه شد.

- داستان نماز خواندن حر پشت سر امام (ع)، برای عمر سعد هم اتفاق افتاد، البته عمر گفت: ما نماز می‌خوانیم و نمی‌گذاریم شما نماز بخوانید.

امروز، کسی که به مراجع تقلید و ولی فقیه احترام نمی‌گذارد، خودش و نسلش به فساد و بدبختی کشیده می‌شوند. در روایت هست که از اولاد پیغمبر (ص)، کسی را کتک زنید؛ حتی پیامبر (ص) نفرین کردند کسانی را که اولاد بیگناهشان را کتک می‌زنند...

### شهلا آزاد

کارشناسی حقوق

سمت سید آزادگان آقای ابوترابی رفت و گفت: بیا اینجا کارت دارم! ما تعجب کردیم. گفتیم لابد شکنجه جدید و ... اما از آن روز رفتار کاظم با ما و خصوصاً آقای ابوترابی تغییر کرد! دیگر ما را کتک نمی‌زد. حتی به آقای ابوترابی احترام می‌گذاشت. برای همه ما این ماجرا عجیب بود. تا اینکه از خود آقای ابوترابی سؤال کردیم ... ایشان هم ماجرای آن روز را نقل کرد و گفت: کاظم عبدالامیر در آن روز به من گفت: «خانواده ما شیعه هستند و مادرم بارها سفارش سادات را به من کرده بود. بارها به من گفته بود مبادا ایرانی‌ها را اذیت کنی. اما مادرم دیشب خواب حضرت زینب(ع) را دیده و حضرت زینب(ع) نسبت به کارهای بنده در اردوگاه به مادرم شکایت کرده! صبح مادرم بسیار از دستم ناراحت بود و از من پرسید: آیا در اردوگاه ایرانی‌ها را اذیت می‌کنی؟ حلالیت نمی‌کنم. حالا من آمده‌ام که حلالیت بطلبم.»

روزها گذشت تا اینکه اسرای ایرانی آزاد شدند. کاظم برای خداحافظی با آنان به خصوص سید آزادگان تا مرز ایران آمد. کاظم از خدا می‌خواست تا از گناهانش نسبت به اسرای ایرانی بگذرد. او سراغ برخی دیگر از اسرای ایرانی رفت و از آن‌ها بابت شکنجه‌ها و ... حلالیت طلبید. انسان اگر توبه واقعی کند می‌تواند مقام شهادت را کسب کند. کاظم داستان ما مدتی قبل در راه دفاع از حرم حضرت زینب(ع) در سوریه به شهادت رسید.

**احترام به مقدسات (قرآن، پیامبر، اهل بیت و علما) در توبه این افراد نقطه مهم و مشخصی است.**

بین کسی که در حرم امام زادگان می‌خوابد و پای خود را دراز می‌کند، با کسی که به آنها احترام می‌گذارد تفاوت بسیاری است؛ بین کسی که در اتاق پایش را به سمت قرآن دراز می‌کند و می‌خوابد و کسی که در عین خستگی قرآن را از زیر پایش بر می‌دارد و می‌بوسد و بالای سرش می‌گذارد فرق است.

بین کسی که روزنامه در خیابان را بر می‌دارد که شاید اسماء مقدسه در آن باشد با کسی که در کارواش روزنامه را زیر پایش پهن می‌کند فرق است؛ بین کسی که اسم فرزندش را اسمی نا مفهوم می‌گذارد و کسی که به عشق اهل بیت (ع) از اسم آنان بر فرزندش می‌گذارد، فرق است.

**«هل یستوی الاعمی والبصیر». اینها با**

**هم فرقی نمی‌کند؟**

# دلی پر شوره دارم

نگاه به استرس و اضطراب و روش های درمان آن

زندگی خالی نیست...

ارتباط با خداوندی که منبع قدرت و آرامش است و می تواند ما را از تمامی مشکلات رهایی بخشد، اطمینانی سرشار و شگرف در روح و روان ما ایجاد می کند. در نگاه دینی، نآرامی، با برون رفت از مرز ایمان شکل می گیرد. وقتی ما پای خود را از مرز قوانین خداوند بیرون میگذاریم، می توانیم هجوم امواج نگران کننده را انتظار بکشیم. هر چیزی که پروردگار ما را از آن باز داشته سراسر آسیب است و آوار روان را به دنبال دارد و در مقابل بر هر چه تأکید کرده و در قلمرو ایمان از آن یاد کرده، نتیجه ای جز اطمینان خاطر نخواهد داشت. خداوند یکی از ویژگی های مؤمنان را بر خورداری از امنیت روانی می داند. با این نگاه تقویت جنبه دینداری و برخورداری شدن از خویشنداری یا همان تقوا می تواند جنبه پیش گیرانه ای داشته باشد. برای کسانی که خود را به نافرمانی آلوده کرده اند روش جبران گذاشته شده که در آموزه های دینی با عنوان توبه از آن یاد شده است.

چشم ها را باید شست

نگاه نو، حال نو را به دنبال خواهد داشت. نگرش ما سهم زیادی در روحیه ما دارد. در نگاه دینی، تغییر نگرش، یک اصل دانسته شده است؛ مثل تلاشی که خداوند برای عوض کردن نگاه مردم به اتفاق دارد؛ مثلاً در آیه ای خداوند تأکید می کند که اتفاق کردن، مثل برداشتن یک سطل آب از رودخانه است که فوری جای آن پرمی شود نه مانند برداشتن یک آجر از ساختمان که جای آن خالی بماند. باور درست و کارکردهای مناسب با آن، دو یار همراهند. نشان ایمان واقعی، باید در رفتارهای شایسته نمود پیدا کند و رفتارهای نیک هم برگرفته از ایمان و درجه دینداری فرد است.

روزهای مهم تر خدا

آزمایش پلی به سوی موفقیت است. با تمام شدن هر ترم و امتحاناتش حس خوش یک گام به پیش سراسر وجود ما را می نوازد.

امان از نگرانی

اضطراب یا همان فشار روانی حالتی است که خیلی ها آن را تجربه کرده اند و زندگی امروزه منهای آن قابل تصور نیست آن چه اهمیت دارد، میزان آن است اگر اضطراب به میزان معمولی باشد نه تنها آسیب زننده نیست بلکه نبودن آن سبب بروز مشکلاتی در ما می شود تصور کنید اگر شما زندگی منهای اضطراب ابتدایی را تجربه می کردید مشروطی های پی در پی یادگار روزهای دانشجویی شما می شد کسی که کارهای مهم و غیر مهم برای آن هیچ تفاوتی ندارد و شرکت در جلسه، امتحان مانند نوشیدن یک لیوان آب، است نتایج سودمندی نمی گیرد بنابراین وجود اضطراب به خودی، خود ایجاد یک مسئله برای سیستم روانی ما هست که با چیره شدن بر آن و حل مسئله تجربه خوش آرامش را خواهیم داشت؛ اما اگر اضطراب از حد معمول خارج شود و زندگی عادی را مختل کند در این شرایط برخوردار بودن از برنامه ای که بتواند اضطراب را مهار کند ضروری است روان شناسان برنامه های متعددی مانند تن آرام، مدیریت ذهن، دارو درمانی و... را برای درمان این مشکل مطرح کرده اند.

اکنون به روش های دیگری در این باره توجه کنید:



هستند. وقتی شما دلگرم حمایت خدایی می شوید که می تواند هر کاری انجام دهد، در واقع توانسته اید خود را به شکلی صحیح وارد عرصه قوی ترین ها نمایید. معنای درست توکل این است که ما در مقام بندگی، تلاش و کوشش خود را به کار گیریم و بقیه امور را به خداوند بسپاریم. این روحیه مایه توانمندی روانی و استقامت و امید است. امیرالمؤمنین می فرماید: «هر کس بر خدا توکل کند سختی ها براو آسان شود و اسباب ها برای او فراهم گردند و در جایگاه راحت و وسعت و کرامت جای می گیرد».

### تجربه ها را مرور کن

پیش از این مسائل زیادی سر راه شما بوده که حل شده اند و شما توانسته اید با پرش از موانع به نقطه پایان برسید. هنر بهره مندی از تجربه های خویش می تواند در موفقیت های کنونی و آینده شما نقش داشته باشد شما در هر کاری میتوانید با کمی تأمل از اندوخته های قبلی خود استفاده کنید همین که برای چندمین بار در آزمون شرکت می کنید، یک تجربه ارزشمند است.

پس تجربه های مثبت پیشین را به یاد آورید.

امام صادق می فرماید: «هیچ خیری در بنده ای نیست که از گرفتاری خود شکایت می کند و حال آن که در گذشته هزاران نعمت داشته و هزاران راحتی در آینده به او خواهد رسید».

### شادی واقعی را تجربه کنید

شاد بودن هدیه ای از سوی خداوند است. اوست که نشاط را در دل آدمیان می نهد و آنها را می خنداند. در یک برنامه ریزی منطقی برای زندگی، تفریح سالم، ورزش، سیر و سیاحت و گفت و گوهای فرح بخش با افراد نیک سیرت، خواب به اندازه و به موقع، شوخی های به جا و به دور از گناه و مانند اینها جای خاصی دارند و به انسان کمک می کنند که بتواند با نشاط و شادابی وظایف خود را انجام دهد و در برابر تهاجم عوامل ناخوشایند و اضطراب ها مقاومت موفق و آسانی داشته باشد. پیامبر(ص) می فرماید: «دل ها را ساعت به ساعت استراحت دهید».

مؤمن به پیروی از پیشوایان دین، گشاده رو و خندان است و در چهره او هاله ای از شادمانی دیده می شود؛ حتی اگر در دل او اندوه فراوانی باشد شوخ طبعی مهار شده مؤدبانه و دور از گناه، از ویژگی های مؤمن است شوخ طبعی شکننده حالت کبر و غرور است و انسان را از حالت خشکی و خیلی جدی بودن

از مسیر زندگی، بدون موفقیت در آزمون هایش ممکن نیست. وقتی شما در آزمون خشم با خویشنداری و گذشت عبور می کنید، تجربه تازه ای یافته اید که شما را در تکرار این توانمندی، یاری می رساند و به تدریج از شما شخصیتی شکوبا و بردبار می سازد.

وقتی شما آموخته های خود را به کار می بندید یا مورد استفاده قرار می دهید، عملاً چنین آزمونی را برای خود ایجاد کرده اید. یکی از راه های دست یابی به سلامت و حفظ آن، داشتن مهارت در کوچک کردن سختی هاست که در آموخته های دینی به آن توجه شده است. روان شناسان میگویند: وقتی برای مسئله ای نگران می شوی، از خود بپرس که این مسئله چقدر ارزش نگران شدن دارد روان شناسان بی خطا، یعنی معصومین علیهم السلام نیز برای حل نگرانی های ما نسخه های درمانی دارند.

### معجون پنج ماده ای

انوشیروان بر وزیر دانشمندش خشم کرد و او را به زندان افکند. چند روز بعد که عصبانیت شاه بر طرف شد، کسانی را فرستاد تا از وضعیت بزرگمهر برای او خبر آورند. فرستادگان در زندان بزرگمهر را در آرامش خاطر و با روحیه خوب دیدند و تعجب کردند و علت را از او پرسیدند پاسخ داد: من با پنج دارو معجون میسازم و از آن استفاده میکنم و این معجون حال مرا خوب نگه می دارد. وی درباره این دارو گفت: داروی اول من، توکل به خداست و این که همه چیز به دست اوست و داروی دوم این که در هر حالی وضعیتی بدتر از آن وجود دارد و داروی سوم این که چون در وضعیت بدتر نیستم پس بر این وضعیت باید شکر کنم و داروی چهارم این که بی تابی هیچ سودی ندارد و داروی پنجم این که از فردا کسی خبر ندارد؛ شاید فردا وضعیت دیگری پیش آید که همه رنج من بر طرف شود. انوشیروان پس از اطلاع از این موضوع از او دل جویی کرد و او را به مقام خود بازگرداند.

### خدایی در این نزدیکی

ایمان عمیق به خداوندی که تمام هستی را با خواست خود مدیریت میکند احساسی سرشار از افتخار در وجود ما قرار می دهد خداوند سرشار از توانایی و حمایت گری است با توجه به این توانمندی پروردگار می توان تحولی شگرف را رقم زد. در روایات ما بسیار تاکید شده است که انسان هایی که به قدرت خداوند توکل و اعتماد می کنند قوی ترین انسان ها

# حجاب از نگاه یک زن آمریکایی

از تاثیر ترویج نماز در مراقبت از حجاب غافل

نشویم (یکی از زیباترین تجربه نگاشت های حجاب

از یک زن مسلمان آمریکایی)

فائزه ریاحی

کارشناسی ارشد پژوهش فرش

برای برخی دختران گاه حجاب فقط یک تکه پارچه بی مفهوم است که شناختی از تحولاتی سازنده آن در فرد و اجتماع ندارند. اما کسانی که در مسیر فرمانبرداری از خدا حجاب را رعایت میکنند کمالاتی که حجاب به آنها می افزاید و آن را در عبودیت خود درک میکنند.

عالیه سادات زن مسلمان آمریکایی می گوید: من به دلایل مختلفی از جمله استانداردهای زیبایی، عدم تمایل به طرد شدن، ترس از مسلمان شناخته شدن و ... از حجاب فراری بودم اما روزی احساس نیاز به نماز پیدا کردم همین که وارد مسجد شدم چون حجاب نداشتم نتوانستم نماز بخوانم و آن روز بی حجابی مرا از نماز دور کرد لذا از همان جا خود را مقید به رعایت حجاب کردم تا دیگر از نمازم عقب نمانم. ایشان می گویند: حجاب برای من فقط آمادگی دایم برای نماز بود اما کم کم پوشش یک تکه پارچه در من تحول ایجاد کرد. با رعایت حجاب، احساس مراقبه ام قوی تر شد. حجاب را نوعی عبادت و فرصتی برای تبلیغ ایمانم یافتیم. دیگران با دیدن من درباره هویت دینی ام پرس و جو می کردند. گذشته از نمایش ظاهری هویت مسلمانم، تغییرات شخصیتی درونی نیز در حال رخ دادن بود من یاد گرفتم که صبور باشم (پوشیدن حجاب در تابستان آسان نیست). من خودم را در تلاش برای سخاوتمندتر و مودب تر بودن می دیدم و آگاهانه از رفتارم در تعامل با همکاران، دوستان و خانواده مراقبت میکردم. اگرچه حجاب فقط یک تکه پارچه فیزیکی است، اما اثرات آن را می توان در قلب من احساس کرد.

به حالتی که انسان قادر به تخلیه فشارهای روحی و بیرون ریختن آثار درونی خودخوری باشد، سوق میدهد و گریه مهار شده نیز در جای خود داروی آرام بخشی است که برای مقابله با اضطراب ها کارساز است.

آرزو آشتاب

کارشناس علوم تربیتی





(بابا! آدمی هم همینطور... اگر دیدی مدت  
مدیدی است که عمرت به بطالت می‌گذرد  
و رشدی نکرده‌ای، نکته‌ای را فهم نکرده‌ای،  
نفسی را تربیت نکرده‌ای، حتماً یک جای  
کار می‌لنگد. به خودت متوجه شو! ببین نور  
کافی داری؟ نیاز به هرس نداری؟ خاکت مرده  
نشده؟ نیاز به کود نداری؟ ... )

گاهنامه فرهنگی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی جرعه

سال دهم / شماره ۵۲ / آبان ۱۴۰۴

صاحب امتیاز: بسیج دانشجویی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی

دانشگاه شیراز

مدیرمسئول و سردبیر: زهره کرمی