



مادر شهید مدافع حرم «احمد جعفری» از مادرانه اش برای پسرش می گوید

دلنگتم پسر

مادرش طاقچه کوچک خانه اش را از عکس های پسرش پر کرده است، عکس هایی از کودکی و نوجوانی تا آخرین تصویری که قبل از آخرین اعزامش با او گرفته است. جای جای خانه کوچکش پر است از خاطرات پسر دردانه اش، پسری که به قول خودش نه تنها با دیگر فرزندان فرق می کرد که جوانی متفاوت بود، پسری که جوانی اش را برای دفاع از حرم و حیثیت بانو حضرت زینب (س) و همه بانوان این سرزمین گذاشت و راهی سوریه برای دفاع از حریم مادر و خواهرانش شد.

مادر شهید سید علی احمد جعفری که ۳ پسر و ۲ دختر دارد می گوید: احمد آقا بیست و هفت ساله بود که به شهادت رسید. پسر من متولد ۲۹ فروردین ۱۳۶۹ بود. پسر وسطی بود و کلاً با همه بچه ها فرق می کرد. بچه های دیگر هم الحمدلله خوب هستند ولی سید احمد دیگر پسری بود. دردانه مادر حدود ۴ سال بود که سوریه رفت و آمد می کرد تا اینکه سال ۹۶ شهید شد. مادر از دلنگی هایش می گوید: وقتی می خواست جبهه بروم گفتم: احمد آقا نرو. گفت: شما که همیشه می روید جلسه دعا و مسجد، چرا این حرف را می زنید؟! اصلاً شماره مسئول و استادان جلسه تان را بدهید که زنگ بزنم و بگویم این چه شاگردی است تربیت کرده اند که نمی گذارد من برای دفاع از حرم حضرت زینب (س) بروم!

این حرف ها را که زد، راضی شدم. از زیر قرآن ردش کردم و رفت. همین که رفت، همه خوشایوندان و خانواده با من دعوا کردند که چرا اجازه دادم بروم و نباید می گذاشتم. رفت و یک ماه بعد آمد. گفتم: حالا که آمده ای دیگر نرو. گفت: دیگر نمی توانم بروم. در این ۴ سال هر وقت می رفت از زیر قرآن ردش می کردم و همان ماجرای درگیری اقوام را داشتم که چرا اجازه داده ام بروم.

مادر شهید وقتی خاطرات آخرین خدا حافظی پسرش را به یاد می آورد، چشم هایش پر از اشک می شود. «این دفعه آخری که می خواست بروم، نگاهم کرد و گفت: مامان، برایم دعا کن. بعد نماز صبح بود. گفتم: ان شاء... عاقبت بخیر دنیا و آخرت شوی. خیلی از این دعایم خوشحال شد. از زیر قرآن ردش کردم و رفت. رفت و دیگر برنگشت.»

بی بی فاطمه آرام و بی صدا گریه می کند. کمی که آرام تر می شود، با همان صدای بغض گرفته می گوید: همان موقع اسمم برای کربلا درآمده بود. به احمد آقا گفتم: بیا با هم برویم. گفت: باشد سال آینده. او رفت سوریه و من هم رفتم کربلا. هر کجا می رفتم زیارت، فقط می گفتم احمد من برگردد. انگار آگاه شده بودم که قرار است اتفاقی بیفتد. فقط دعا می کردم که دست داعشی ها نیفتد. از کربلا که برگشتم دیگر تلفن نزد. خط مقدم رفته بود. وقتی شهید شد، فرمانده ها و هم زمانش آمدند منزل ما برای تعریف کردند که چه رشادت هایی می کرده است. پسر من ۱۵ آبان رفت و ۲۵ آذر خبر شهادتش را به ما دادند. روز شهادت امام رضا (ع) ساعت ۳:۳۰ بعد از ظهر به شهادت رسیده بود.

دلنگی هایش بوی فراغ همیشگی می دهد: از اینکه رفت پشیمان نیستم ولی دلنگش هستم. راضی ام که به این درجه رسیده است ولی دلم برایش تنگ است. یک ساعت که دیر می کرد، سریع زنگ می زدم و تحمل دوری اش را نداشتم. هر وقت که می آمد، موها و شانهم را می بوسید. وقتی بچه بود، برای سلامتی اش همیشه ۲ رکعت نماز حضرت ابوالفضل (ع) می خواندم. هر ماه برایش روزه امام جواد (ع) می گرفتم. هر چه نذر بود مال سید احمد بود. الان هم دعا می کنم و می گویم هم نشین پیغمبر و امام حسین (ع) باشد. ان شاء... خدا قبول کند.



با تغییر دادن باورهایمان حال خوب داشته باشیم



مریم مختاری
فعال فرهنگی

مهم ترین و اساسی ترین سرمایه در زندگی یک زن که به طور قطع آرامش و آسایش را در نظام خانواده به دنبال دارد، داشتن ارتباط خوب و شایسته افراد خانواده با اوست. حس اعتماد و اطمینان بین همسر و دیگر اعضای خانواده و درک متقابل از یکدیگر سبب ایجاد آرامش روان و تعادل در ارتباط طرفین می شود. خانمی که در خانه احساس ناامنی کند، دچار رفتارهای نامتعادل می شود. اصولاً هر انسانی احساس امنیت نداشته باشد، ترس و خطر از بیرون در درون خود حس خواهد کرد. حتی اگر خودش بخواهد، نمی تواند درست و خوب رفتار کند. معمولاً ممکن است به هر موضوعی با پر خاشگری و اضطراب واکنش نشان دهد و در دنیای ذهنی خود مدام در حال دفع خطرات و پیش بینی های احتمالی است. در حالی که رابطه همراه با اعتماد، احساس امنیت را بالا می برد. در نتیجه، همه افراد خانواده در جایگاه خود حال بهتری خواهند داشت زیرا حال روحی و روانی زن (مادر) روی همه افراد خانواده تأثیر مستقیم دارد. حال مادر که خوب باشد، حال همه دنیا خوب است.

اکنون اگر شما از آن دسته از زنانی هستید که دچار استرس یا اضطراب ناشی از تصورات ذهنی خود هستید، اگر فکر می کنید زندگی عادلانه نیست، اگر معتقدید که توسط افراد غیرمسئول، تنبیه یا مجازات می شوید، متأسفانه باید بدانید که زندگی تجربیاتی برایتان مهیا خواهد کرد تا درستی احساسات و افکار شما را به خودتان ثابت کند. وقتی احساس کنید زندگی در مقابلتان صف آرای شده است، همین می شود! انسان پیشامدها و افرادی را به سمت خود جذب می کند که با نوع احساسش همخوانی داشته باشد. وقتی احساس خوشحالی می کنید، پیشامدها و اتفاق های مثبت را جذب می کنید و اگر احساس اضطراب و ناامنی و عصبانیت کنید، پیشامدها و اتفاق هایی را جذب می کنید که باعث بدتر شدن حالتان می شوند. وقتی خوشحال هستید، زندگی و آدم های اطراف به غیرمنتظره ترین شکل ممکن به شما پاداش می دهند و حالتان را خوب می کنند. وقتی مضطرب و عصبی هستید یا احساس ناامنی و قربانی بودن دارید، زندگی شما را آزار می دهد.

خبر خوش این است که با تغییر دادن اندیشه ها و رفتار خود، می توانید احساسات خود را دگرگون کنید. هم چنین باید بدانید با داشتن چند اندیشه منفی کوچک، زندگی شما نابود نخواهد شد. انسان ها به ویژه ما زنان هر روز افکار و احساسات بسیار زیادی را تجربه می کنیم که به ناچار، تعدادی از آن ها قدری منفی هستند. اندیشه های گذرای بی اهمیت ما را فقیر یا ثروتمند و بدبخت یا خوشبخت نمی کنند. گاهی ممکن است تعداد زیادی افکار مشابه، مانند افکار شاد یا افکاری که از بی ارزشی زندگی حکایت دارند، به احساسی تبدیل شوند که یک روز، یک هفته یا حتی یک عمر، ما را درگیر خود می کنند. باید احساس خوب و افکار مثبت را که باعث امنیت و آرامش می شوند، درون خود، به احساسی ماندگار تبدیل کنیم تا تداوم پیدا کنند و تبدیل به آن دسته از زنانی شویم که یک زندگی جذاب با امنیت روانی دلبخیر را تجربه می کنند. اندیشه های مثبت و نشاط انگیز و افکار آرامش بخش به داشتن تجربه های خوب، شاد و آرام منجر می شوند. البته ما نمی توانیم با اطمینان بگوییم که هر احساسی به چه پیامدی منجر خواهد شد اما درباره کیفیت این پیامدها تردیدی وجود ندارد. برای به وجود آوردن احساس خوب و ایجاد امنیت روانی در خود، با کلامی قاطعانه جمله های مثبت را تکرار کنید. بعضی از افراد این جملات را بسیار اثرگذار می دانند و برخی دیگر معتقدند که این حرف ها چیزی جز تلف کردن وقت و انرژی نیست. چرا؟ چون خود این کلمات نیستند که اهمیت دارند. مهم احساس پشت این واژه هاست. گفتن جمله ها و کلمات مثبت و قاطعانه، بدون وجود احساس، بیهوده و بی نتیجه است. اگر بخواهیم جمله های مثبت را واقعاً احساس کنیم، باید بی وقفه، هر روز و در همه جا به خود بگوییم:

«حال من خوب است»، «من تندرست و سالمم»، «زندگی من روز به روز بهتر می شود» و از این دست جمله ها هستند صد البته که باید این حرف های خود را احساس و باور کنید، آن وقت است که زندگی رو به بهبود خواهد رفت. قانون زندگی این است: برای بهبود وضعیت روح و روان و حتی جسممان، ابتدا باید احساس مثبت داشته باشیم. پروردگار مهربان ما را از داشتن هیچ چیز باز نمی دارد. ما اکنون مالک همه آن چیزهایی هستیم که خدا برای ما آفریده است، اما خودمان خبر نداریم. تنها چیزی که سد راهمان است باورهای ماست. می توانیم با تغییر دادن باورهایمان، حال خوب داشته باشیم و شاهد تحقق رویاهایمان باشیم. ما با حس کردن آنچه در آرزویش هستیم، ضمیر ناهوشیار خود را تحت تأثیر قرار می دهیم. برای رسیدن به موفقیت، آرامش، امنیت، عشق و ثروت، ابتدا باید حس آن را داشته باشیم. موفق بودن را حس کنیم، از ته دل آرامش را حس کنیم و احساس محبوبیت و ثروتمند بودن داشته باشیم. جهان اعتقاد دارد که موفقیت باعث شادی و آرامش روانی ما می شود، اما واقعیت این است که «شاد بود و حس خوب داشتن سبب موفقیت ماست» و مأموریت مادر زندگی، داشتن بهترین احساس ممکن در هر دقیقه و هر ساعت و هر روز است. این گونه است که زندگی، آرام و لذت بخش می شود.