



در این پرونده از شهربانوبه بررسی نقش زنان  
در تبیین دستاوردهای انقلاب اسلامی پرداخته ایم

# ایران در تار و پود جان

طرح: فرزانه سادات ملکی

۲۰ | فونداسیونی سست

۲۶ | رنگ پوشیدنی

۶ | زندگی روی دور تند



## یک چیزهایی را نبین!

● **لیلا جان قربان!** همیشه همین طوری می شود؛ تا کسی که می رسد باید یک ربعی دم در منتظر بماند. نه اینکه کارهایم را نکرده باشم و بعد تا کسی بگیرم؛ نه! دم بیرون آمدن از خانه که می شود، انگار تمام کارهای نکرده دنیا یادت می آید. انگار همه چیزهایی که قرار بوده با خودت برداری، می روند یک جایی قایم می شوند و انگار این عقر به های ساعت بدو بدو می کنند؛ برعکس خیلی وقت ها که انگار در خوابی عمیق فرو رفته اند!

برای اینکه راننده شاکی نشود، همیشه بدو بدو پایین می آیم؛ وسایلم را نصفه نیمه توی کیف و توی کیسه پلاستیکی فرو می کنم. چقدر کابل شارژ موبایل که توی همین راه گم کرده ام! تا می نشینم از راننده عذرخواهی می کنم: «بخشید، معطل شدید!»

جوابها متفاوت است؛ یکی خواهش می کند با ترش رویی، یکی لبخند می زند و می گوید اشکالی ندارد، یکی فقط نگاه می کند و می گوید زمان تأخیر را لطفاً ثبت کنید. گاهی هم راننده کلام منتظم نمی ماند و می رود. البته بهتر که می رود؛ وگرنه حتماً از این ترش رویی ها گذشته و یک چیزی به آدم می گوید که تا سال ها یا تا کسی نگیرم یا اگر گرفتم تأخیر نکنم!

بگذریم این ها را نوشتیم که از اخلاق های بد خودم یا رانندگان تا کسی بگویم؛ این ها را نوشتیم تا به حاج آقایی برسم که امروز دنبالم آمد. کلافه بودم، تمام دیشب را با خواب های آشفته گذرانده بودم، دم آمدن کش چادرم کنده شد و تازه وقتی ماشین رسید چشمم به وسایل کیفم افتاد که همه را ریخته بودم بیرون و همچنان بیرون مانده بود! همه با هم انگار دست در دست هم داده بودند که ماشین را کنسل کنم، اما الان که رسیده، بد نیست!

تلفنم زنگ زد، از روی عکس مشخص بود که راننده مردی سن و سال دار است؛ صدایش هم سن و سال دار بود. «سلام دخترم، همین پلاک ۳۴ هستی؟» سلام حاج آقا. بله ولی یک ربعی طول می کشه تا بیام. اگه اجازه بدید کنسل کنم چون معطل می شید. «نه بابا جان؛ کنسل نکن. نمی خواد زمان انتظار هم بزنی. این نونوایی سرکوجه شما بوی خوبی سرصبحی راه انداخته، کارهات رو بکن، منم می رم نونوایی. برای شما هم که خیلی کار داری نون تازه می گیرم.»

نفسی راحت کشیدم. نه از اینکه قرار نیست مثلاً ۴ هزار تومان زمان انتظار بدهم یا اینکه نان تازه امروز جور شد؛ نفسم را حتم از برخورد آدمی است که حالم را درک کرد راستش گوشه را که برداشتم توقع هر برخوردی را داشتم جز اینکه بگوید «بابا جان؛ اشکالی ندارد.» اصلاً همین بابا جان گفتنش کلی آرامش داشت. آرامشی که خیلی از ما از آن دریغ می کنیم؛ چه برای خودمان چه برای دیگران. شاید هم موضوع بلد نبودن است؛ بلد نبودن حال خوب داشتن، بلد نبودن حال خوب را به دیگران تزریق کردن و بلد نبودن یک چیزهایی را ندیدن! این یک چیزهایی را ندیدن را راننده تا کسی بهم می گوید؛ وقتی از رفتارش تشکر می کنم. می خندد و دوباره با همان لحن مهربان می گوید: «یک وقت هایی یک چیزهایی را نبین بابا جان!»

## ورود ۳۰ هزار محصول آرایشی به سامانه نسخه نویسی

مهر

مدیرکل فرآورده های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو، از رویکرد تسهیل گرانه در حوزه رگولاتوری، توسعه زیرساخت های دیجیتال و حمایت از تولید داخلی در صنعت آرایشی و بهداشتی خبر داد و گفت: در سال ۱۴۰۳ امکان مشاهده و تجویز فرآورده های بهداشتی توسط پزشکان در سامانه نسخه نویسی الکترونیک فراهم شد و تاکنون بیش از ۳۰ هزار محصول در این سامانه بارگذاری شده است.

ایرنا

معاون برنامه ریزی، پیش و ارزیابی عملکرد دبیرخانه ستاد ملی جمعیت با بیان اینکه نرخ باروری نگران کننده است، گفت: تعداد تولد لازم برای سطح جایگزینی حدود یک میلیون و ۴۵۰ هزار تولد در سال است؛ در حالی که تعداد تولد های ثبت شده در سال گذشته حدود ۹۸۹ هزار مورد بود و این بدان معناست که باید حدود ۵۰۰ هزار تولد جدید نسبت به سال گذشته اتفاق بیفتد تا فقط به کف سطح جایگزینی برسیم.

مهر

یک متخصص طب ایرانی گفت: مصرف متعادل کافئین مثل یک فنجان قهوه یا ۲ تا ۳ فنجان چای کم رنگ در روز در بارداری معمولاً مشکلی ایجاد نمی کند.

ایسنا

رئیس مرکز توسعه کارآفرینی، اشتغال و توانمندسازی سازمان بهزیستی کشور از ایجاد ۱۸ هزار و ۲۸۶ فرصت شغلی برای معلولان، بانوان سرپرست خانوار، افراد با توانایی شده از مراکز آسیب دیده اجتماعی به ارزش ریالی ۴ همت در دهه فجر خبر داد.

ایرنا

مدیر صندوق کارآفرینی امید خراسان رضوی گفت: در راستای تحقق عدالت اجتماعی از ابتدای امسال تاکنون بیش از ۲۹ درصد از تسهیلات پرداختی معادل ۱۴۰۴ میلیارد ریال به بانوان خراسانی اختصاص یافته است.

اگر زنی خانه دار هستید و قصد دارید برای خودتان از تأمین اجتماعی بیمه بگیرید، موارد زیر می تواند به شما کمک کند:

## چطور بیمه زنان خانه دار شویم

۱ بیمه زنان و دختران خانه دار؛ یکی از بیمه نامه هایی است که از سوی سازمان تأمین اجتماعی، برای متقاضیانی که دارای شغل اداری و دولتی و غیردولتی نمی باشند اجرایی شده است.

۲ همه خانم هایی که بین ۱۸ سال و ۵۰ سال سن دارند، می توانند اقدام به ثبت نام بیمه زنان خانه دار کنند.

۳ تمامی افرادی که مجرد هستند هم می توانند برای بیمه زنان خانه دار ثبت نام کنند؛ چرا که این بیمه فقط مختص خانم های متأهل نیست.





## زنان باید در همه عرصه‌ها از یکدیگر حمایت کنند

یادداشتی از عفت شریعتی، فعال سیاسی و نماینده سابق مجلس شورای اسلامی

یکی از راهکارهای مهمی که می‌تواند بسیاری از چالش‌ها را برطرف کند، تقویت نگرش مثبت جامعه زنان نسبت به زنان دیگر است. این نکته برای پیشرفت زنان و رفع مشکلات آنان از اهمیت زیادی برخوردار است. زیرا مادر کشوری با جمعیت درخور توجه زندگی می‌کنیم که نیمی از آن را زنان تشکیل می‌دهند. اگر خود زنان در تقویت و حمایت از یکدیگر تلاش نکنند، طبیعتاً مسیر پیشرفت و موفقیت برای آنان سخت‌تر و دشوارتر خواهد شد. زنان به‌عنوان نیمی از جامعه، نقش بسیار مؤثری در پیشبرد اهداف کشور دارند و این موضوع نیازمند اتحاد و هم‌فکری میان آنان است. زنان کشور باید در همه عرصه‌ها از یکدیگر حمایت کنند و دست به دست هم دهند تا در مسیر توسعه و پیشرفت کشور گام بردارند. زیرا زنان نه تنها در خانواده‌ها، بلکه در عرصه‌های اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی نیز نقش تعیین‌کننده‌ای دارند. این امر از آن جهت اهمیت دارد که در بسیاری موارد، زنان به‌عنوان مادر، همسر، فرزند و خواهر نقش‌های مؤثری در هدایت و تربیت نسل‌ها ایفا می‌کنند.

معتقدم اگر نگرش مثبت زنان نسبت به یکدیگر در جامعه تقویت شود، این خود می‌تواند بسیاری از مشکلات و بحران‌هایی را که در مسیر رشد و پیشرفت زنان پیش می‌آید، برطرف کند. وقتی زنان به یکدیگر اعتماد می‌کنند و احترام می‌گذارند و از ظرفیت‌های هم استفاده می‌کنند، به مراتب بهتر می‌توانند بر موانع و چالش‌ها غلبه کنند. زنان باید بدانند که قدرت در درون خودشان است و می‌توانند با بهره‌گیری از علم، معرفت، دانش و بینش خود، تأثیرگذارتر از گذشته باشند.

در نهایت، اگر زنان خودشان را شناسایی کنند و به توانمندی‌های خود ایمان داشته باشند، می‌توانند به‌عنوان الگوهای مثبت در عرصه‌های مختلف اجتماعی و سیاسی عمل کنند و گام‌های مؤثری در مسیر پیشرفت بردارند. برای زنان، این نکته حیاتی است که خودشان را تقویت کنند و از ظرفیت‌های بی‌نظیر خود بهره بگیرند تا مشکلات کمتر شود و توانایی‌هایشان بیشتر به منصفه ظهور برسد.

اگر به تاریخ انقلاب اسلامی نگاه کنیم، می‌بینیم که زنان در همه عرصه‌ها از جمله راهپیمایی‌ها، مراسم و برنامه‌های مختلف انقلاب نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای داشتند. این نقش‌آفرینی‌ها به‌طور شگرفی نشان‌دهنده تأثیرگذاری زنان در ایجاد و تحقق انقلاب اسلامی بود. امام خمینی (ره) این فضای مساعد را برای ظهور ظرفیت‌های بارز زنان فراهم ساخت تا ویژگی‌های علمی، معنوی، معرفتی، سیاسی و دینی آن‌ها به‌نمایش درآید. انقلاب اسلامی ایران به زنان عزت داد و آن‌ها را به عرصه‌های مختلف زندگی اجتماعی و فرهنگی وارد کرد.

امروز در جامعه اسلامی ایران، زنان در زمینه‌های مختلف همچون پزشکی، علوم، صنعت، هنر، فرهنگ و دیگر عرصه‌ها نقشی کلیدی و تعیین‌کننده دارند. این تغییر و تحول، نتیجه نگاه‌ولایی و حضرت امام خمینی (ره) به جایگاه زنان است. انقلاب اسلامی ایران به‌عنوان آینه‌ای تمام‌نما، ظرفیت‌های علمی، فرهنگی، معنوی و هنری زنان را به‌جامعه معرفی کرده است.

## افزایش سهم حضور زنان در IOC با انتخاب ثریا آقایی

انتخاب ملی پوش سابق بدمینتون ایران به‌عنوان عضو جدید کمیته بین‌المللی المپیک، سهم حضور زنان در بالاترین نهاد ورزشی جهان را افزایش داد. در نشست صد و چهل و پنجمین کمیته بین‌المللی المپیک، ثریا آقایی، ملی‌پوش سابق بدمینتون ایران، توانست رأی مجمع را برای عضویت در کمیته بین‌المللی المپیک بگیرد.

بهترین گلزن فوتبال زنان با مستطیل سبز خدا حافظی کرد. سارا قمی، بهترین گلزن تمام ادوار رقابت‌ها، در هفته ماقبل پایانی این فصل لیگ برتر فوتبال زنان برای همیشه با مستطیل سبز خدا حافظی کرد.

## کارت امید برای تولد

دبیر ستاد ملی جمعیت از تشکیل «کمیسیون کارت امید مادر» با هدف تبیین و تدوین فرآیند اجرای این طرح خبر داد و هدف این طرح را کمک به حل مشکلات در سال‌های آغازین تولد کودک و کاهش بار اقتصادی از دوش خانواده‌ها عنوان کرد.

گفتنی است که کارت امید مادر از ابتدای فروردین ماه سال ۱۴۰۵، به همه مادران در سراسر کشور که فرزند به دنیا می‌آورند، ارائه می‌شود. این کارت به نام مادر صادر شده و تا دو سالگی نوزاد، یعنی تا ۲۴ ماه پس از تولد به شکل ماهانه شارژ می‌شود؛ مبلغی هم که ماهانه در این کارت واریز می‌شود، ۲۰ میلیون ریال است.

## ۹۷.۵ درصد زنان دانشمند دچار سندروم ایمپاستر هستند

پژوهشگران دانشگاه بینگهمتون در مطالعه‌ای گسترده کشف کرده‌اند که تقریباً همه زنان فعال در رشته‌های علوم پایه و مهندسی، موفقیت خود را حاصل شانس می‌دانند، نه شایستگی! این پدیده که «سندروم ایمپاستر» نامیده می‌شود، یکی از اصلی‌ترین عوامل تهدیدکننده سلامت روان و ادامه فعالیت حرفه‌ای در این حوزه است.

۴ افرادی که دارای سن بیشتر از ۵۰ سال می‌باشند، می‌توانند با میزان سابقه بیمه قبلی خود، اقدام به ثبت نام در بیمه زنان خانه‌دار کنند.

## بیشتر از ۵۰ سال

۵ میزان سابقه پرداخت حق بیمه، برای افراد بیشتر از ۵۰ سال، به حداکثر سن مورد نظر اضافه خواهد شد.

۶ افرادی که دارای سابقه پرداخت حق بیمه به سازمان تأمین اجتماعی نیستند، هم می‌توانند برای بیمه زنان خانه‌دار ثبت نام کنند.



۷ امکان انتخاب نرخ پرداخت حق بیمه، بر اساس پوشش‌های متنوع بیمه زنان خانه‌دار وجود دارد.

۸ افراد متقاضی بیمه زنان خانه‌دار، می‌توانند به سامانه خدمات اینترنتی سازمان تأمین اجتماعی، به نشانی [eservices.tamin.ir](http://eservices.tamin.ir) مراجعه کنند و مراحل مربوط به ثبت نام در این بیمه‌نامه را انجام دهند.

۹ نرخ بیمه زنان خانه‌دار در سال ۱۴۰۴

نرخ ۱۸٪  
خدمات بازنشستگی، فوت  
(قبل و بعد از سن بازنشستگی  
و از کارافتادگی).

نرخ ۱۴٪  
برای خدمات بازنشستگی و فوت  
(قبل و بعد از بازنشستگی)

نرخ ۱۲٪  
برای خدمات بازنشستگی  
و فوت بعد از بازنشستگی

۱۱ در صورت بروز حوادث، بیماری، بارداری و غیره، غرامت خاصی برای زنان باردار در نظر گرفته خواهد شد.

۱۰ امکان بازخرید یا دریافت وام با بیمه زنان خانه‌دار وجود ندارد.



روایتی از زندگی زنی که با هنر در تلاش  
برای انتقال مفاهیم دینی است

# خالق روضه‌های مصور

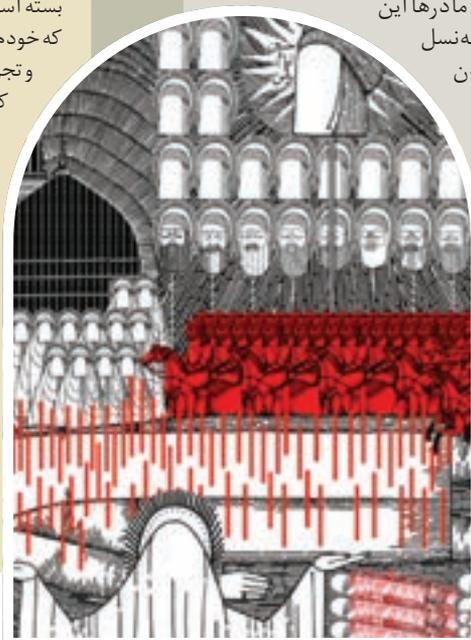
لیلا جان قربان | اینجا یک کارگاه هنری است که مانند یک حسینیه عمل می‌کند، جایی که هنر رنگ و بویی خاص می‌گیرد، جایی به نام «خانه حسین»<sup>(۱)</sup>. جرقه این ابتکار سه سال پیش خیلی اتفاقی در ذهن هاجر سلیمی نمین، به عنوان یک بانوی هنرمند روضه‌دار ایجاد شد. او دکترای پژوهش هنر دارد و عضو هیئت علمی دانشگاه الزهراء<sup>(س)</sup> است. به قول خودش: «سال‌ها استودیویی در مجاورت خانه‌ام داشتم که در آن مشغول فعالیت‌های هنری بودم. از طرفی نیت برگزاری روضه هم داشتم و روضه‌ها را در منزل برگزار می‌کردم. اما از سال ۱۴۰۱، با تغییر مکان استودیو، تصمیم گرفتم روضه‌ها را هم به آنجا منتقل کنم و به این ترتیب استودیو-حسینیه هنری با نام «خانه حسین»<sup>(۲)</sup>، از همان زمان آغاز به کار کرد. این استودیو-حسینیه محلی برای تولد آثار زیادی با محوریت ائمه<sup>(ع)</sup> بوده است. این طور که خالق این آثار می‌گوید، «خانه حسین»<sup>(۳)</sup>، با شعار «دل، خانه حسین»<sup>(۴)</sup> است، و رویکردی هنری و نوآورانه، سعی در زنده نگه داشتن حماسه حسینی دارد و در این راستا به صورت فردی و گروهی قرارگیری ذکر و یاد امام حسین<sup>(ع)</sup> را در سبک زندگی جوانان، یادآوری و ترویج می‌کند: «در این استودیو-حسینیه، تعدادی از دانشجویان و اساتید تصویرگری، نقاشی، گرافیک، نگارگری و خوش‌نویسی با وجه مشترک علاقه و ارادت به امام حسین<sup>(ع)</sup> گرد هم آمده‌اند و هسته‌ای را برای پژوهش، آموزش و خلق اثر هنری پیرامون هنرهای مرتبط با نبی اکرم<sup>(ص)</sup> و ائمه اطهار<sup>(ع)</sup>، به خصوص امام حسین<sup>(ع)</sup> تشکیل داده‌اند. این بانوی هنرمند با اشاره به اهمیت انتقال معارف دینی به نسل جوان با روش‌های روز، می‌گوید: «دغدغه این مجموعه، دستیابی به زبان و بیان معاصر در هنرهای مقدس و دینی برای ارتباط‌گیری با جوانان است. هنر می‌تواند آداب و رسوم گذشتگان برای زنده نگه داشتن یاد امام حسین<sup>(ع)</sup> را به زبان معاصر ترجمه کند. یعنی به آن محتوای اصیل و سنتی، صورتی نوگرایانه دهد تا بتواند با مخاطب جوان معاصر ارتباط برقرار کند.»

## یک ورود متفاوت

همراه با او کمی به پیش از شکل‌گیری «خانه حسین»<sup>(۵)</sup> برمی‌گردیم. از روزهای شروع هنرهایش می‌گوید: «از سال ۱۳۸۴ تصویرگری را به صورت حرفه‌ای شروع کردم و از سال ۱۳۹۰ تدریس در دانشگاه به عنوان عضو هیئت علمی دانشگاه الزهراء<sup>(س)</sup>. از سال ۱۳۹۴ علاوه بر تصویرگری و گرافیک وارد حوزه نقاشی، مجسمه‌سازی، نویسندگی، طراحی زیور، کیوریتوری (Curator) و برخی فعالیت‌های جدید شدم. می‌خواهم دلیل ورودم به این حوزه از فعالیت‌ها را توضیح بدهم. من در دوره‌ای که تصویرگری می‌کردم، احساس کردم به رغم اینکه رشته‌ام را خیلی دوست دارم، در فضای تصویرگری دستم یک جاهایی خیلی بسته است. از یک جایی تصمیم جدی گرفتم که خودم را به فضای تصویرگری محدود نکنم و تجربیات جدیدی را شروع کنم. این بود که وارد حوزه ایلوستریشن گری شدم، یعنی تصویرگری‌هایی که در نگارخانه ارائه می‌شوند، نه در کتاب. یا وارد حوزه کتاب‌های مصوری بشوم که نویسنده‌اش خودم باشم. اولین مجموعه، اثری بود به نام «دلیخون» که یک پرنده ماهی است که از دل خون درمی‌آید و حجمی است که از سقف آویزان می‌شود. من اینجا یک تجربه خیلی جدی و جدید داشتم. از یک اثر خلق کردم. بعد از روی بوم یک اثر خلق کردم. بعد از روی بوم تبدیل شد به یک حجم.»

## تولد از دل خانه

این مادر چهل و چهار ساله که عضو پیوسته انجمن تصویرگران کتاب کودک ایران نیز هست، درباره میزان شباهت خانه خودش به «خانه حسین»<sup>(۶)</sup> و چگونگی ترویج معارف حسینی توسط بانوان و مادران، معتقد است: «شباهت خانه ام به «خانه حسین»<sup>(۷)</sup>، مانند شباهت فرزند به مادر است. زیرا «خانه حسین»<sup>(۸)</sup> روزگاری جزوی از خانه خودم بود و از دل خانه و سبک زندگی خودم زاده شد. خانه ما وقتی «خانه حسین»<sup>(۹)</sup> می‌شود که امام حسین<sup>(ع)</sup> در آن مکرر یاد شود و این حقیقت به نوعی با سبک زندگی ما ارتباط پیدا کند. زنان و مادران تأثیر زیادی در شکل دهی به سبک زندگی خانواده و فرزندانشان به عنوان نسل امروز و آینده دارند. به عنوان مثال، مادرم یادمان داده بود بعد از نوشیدن آب، بگوئیم «سلام بر حسین»<sup>(۱۰)</sup>. کافی است مادرها این دست‌آموزه‌ها را به همین سادگی به نسل بعدی منتقل کنند تا شاهد بالیدن این معارف در ذهن فرزندان و بروز و ظهورهای با برکت آن در زندگی‌شان باشند. برگزاری روضه با اعضای خانه یا فامیل و حتی دوستان و آشنایان نیز از دیگر راه‌هایی است که می‌تواند به یک رسم نیکو و ماندگار در خانواده تبدیل شود.»



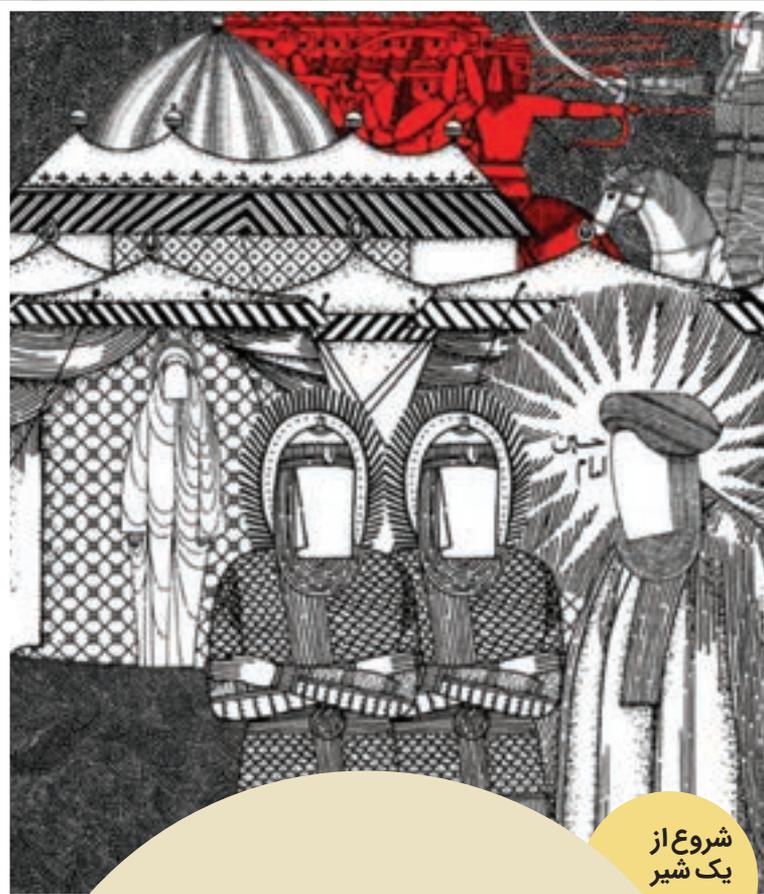
عبور از  
دریای سیاهماجراجویی  
با حنا

این بانوی هنرمند تجربه ای متفاوت از کار با حنا دارد. می‌گوید: «برخی آثاری که تجربه کردم، آثار بادی آرته است. این‌ها هم یک ریشه‌هایی از کودکی من داشته‌اند. یعنی از بچگی به اینکه روی دست‌هایم چیزی بگیرم، بنویسم یا بکشم، خیلی علاقه داشتم؛ با خود کارهای چیزهای به حنا هم علاقه داشتم. اولین تجربه پروردارم با حنا برایم خیلی سحرانگیز بود. یادم است کوچک بودم که با مادرم رفتیم روضه. یک دفعه دیدم یک خانم دستانش یک رنگی است که اصلاً قبلش ندیده بودم. با خودم همان لحظه در ذهنم قبل اینکه چیزی بپرسم، گفتم لابد این‌ها آدم نیستند! این‌ها مثلاً یک موجودات دیگری هستند! داشتم فکر می‌کردم که مثلاً آمده‌ام یک جایی با موجودات جدیدی آشنا بشویم! بعد از مادرم پرسیدم که این‌ها چرا دست‌هایشان رنگی بود؟ مادرم گفت این حناست. گفتم خب چرا ما حنا نمی‌گذاریم؟ خوشم آمده بود. بعدها مدام به این جوابی که در کودکی به خودم داده بودم، فکر کردم. به نتایجی رسیدم که حنا خیلی من را سحر می‌کند. جزو رنگ‌هایی است که در پالتم خیلی از آن استفاده می‌کنم. چون من را یاد جهان دیگری می‌اندازد. یک بخش‌هایی از آن نا کجا آبادم حنایی رنگ است. بعدها یک مجموعه‌ای کار کردم به نام «جمعه» که یک نمایشگاه انفرادی بود و بعد تبدیل شد به یک کتاب که ماجرای روز عاشورا را از صبح تا شب عاشورا از مقتل در آوردم. هر بخشش را که مربوط به دست بود، جدا کردم و در دست خودم این‌ها را نشان دادم. یک جایی این دست مثلاً دست امام حسین (ع) است، یک جادست رقیه (س) است، یک جادست یک شهید است و یک جادست یک دشمن است. باید قصه را بخوانید تا متوجه شوید. این مجموعه در نمایشگاهی بود و برخی خانم‌ها که می‌دیدند، می‌گفتند می‌شود این‌ها را روی دست ما بکشید؟ اولش خیلی بدم آمد. خورد توی ذوقم که انگار این‌ها اصلاً توی باغ نیستند! بعد فهمیدم که خودم مثل اینکه توی باغ نیستم! بعد از آن ماجرا یک بار در موكبی در اربعین کتابش را بردیم و خانم‌هایی که داخل موكب بودند، از کتاب قصه‌ای را که می‌خواستند انتخاب می‌کردند و روی دست‌هایشان با حنا می‌کشیدیم. اثر به اثر تعاملی تبدیل شد. یعنی مردم وارد می‌شدند و می‌گفتند ما هم می‌خواهیم. بعد از این من روی همین آثار شروع کردم به نوشتن. عکس‌ها همین‌هاست، ولی متون تغییر کرد. مجموعه «دست را بیاور، فالت را بگیرم» به وجود آمد. پروژه برای خودم یک روضه مصور است. همچنین یک مجموعه‌ای کار کردم که نقطه شروعش را یادام نمی‌آید. مجموعه‌ای است که جهانی را که دارم در آن زندگی می‌کنم، معرفی می‌کنم. حالا اسمش یک نا کجا آباد دیگری است. با خودم فکر کردم شاید اسمش حسین آباد است. یک جایی است که من دوست دارم آنجا زندگی کنم یا دارم آنجا زندگی می‌کنم. یکی از افراد این شهر، صاحب‌زمان (ع) است. حساب و کتاب‌زمان دستش است، روزها، ساعت‌ها، ثانیه‌ها، فصل‌ها. برای اینجا خانه و مسجد طراحی کردم. این‌ها هم اول به طور تخت شروع شد. بعد آرام آرام نقش برجسته شد و بعد حجم شد. الان همه‌اش در کنار هم است. کارها به صورت چیدمانی ارائه می‌شود. مجموعه دیگری بادی آرته است که با چهره‌ام کار کردم. در این مجموعه یک روایت داریم که همه موجودات دریا و خشکی و آسمان و زمین و همه کائنات برای امام حسین (ع) گریه کرده‌اند. من اینجا روح می‌شوم، فرشته می‌شوم، حیوان می‌شوم، زن جنوبی می‌شوم، زن شمالی می‌شوم و برای امام حسین (ع) گریه می‌کنم.



جلسات ختم قرآن و چله‌نشینی، برگزاری روضه و دوره‌های آموزشی، برپایی نمایشگاه و تولید محصولات کاربردی هیئت از دیگر فعالیت‌های این بانوی هنرمند و تیم‌همراه اوست؛ بانویی که زندگی و کارش را با اعتقاد آتش‌گره زده است. او پای این اعتقاد است که سفارشی نباید تولید کرد، بلکه تولیدی را باید به مخاطب داد که بر خاسته از دل است، نه به سفارش.

تجربه دیگر او مرتبط با ماه مهمانی خداست. می‌گوید: «بعد از این، یک مجموعه کار کردم به نام «رمضان ماهی». رمضان ماهی یک ماهی است؛ فردی است که از رمضان گذشته است. انگار می‌خواهد ماجرای یک فرد را نشان بدهد که یک ماه رمضان بهش گذشته و از یک ماه رمضان عبور کرده است. به عنوان یک بچه مذهبی همیشه برایم سؤال بود که چرا باید روزه بگیریم! رمضان ماهی، آدم‌ها را از دریای سیاه می‌برد به دریای سفید. کسانی که دنبالش راه بیفتند، به دریای سفید می‌روند. این مجموعه جزویکی از مجموعه‌هایی بود که در نمایشگاهی در ایتالیا ارائه شد. اثر بعدی «مسیح‌ادم» بود؛ مسیح + آدم. اثر بعدی ام اسمش «قدرسوار» است. قدرسوار یک سوار است که شب قدر می‌آید. در این مجموعه بیشتر روی پرتله‌های خودم از کودکی کار کردم. یک جوری شخصیت اصلی همه این قصه‌ها خودم هستم یا آدم‌هایی که خیلی به آن‌ها ارادت دارم. اینجا قدرسوار کسی است که به او ارادت دارم. قدرسوار آن کسی است که ما اعتقاد داریم شب قدر به شهادت رسیده است و به او متصل می‌شویم. پروژه بعدی «علی‌آباد» است. در حقیقت در این مسیر در تلاش برای یک مکاشفه هستم؛ نا کجا آبادی که مغزم در آن سیر می‌کند.»

شروع از  
یک شیر

او در خلق آثارش بداهه را با تجربیات گذشته ترکیب کرده است. می‌گوید: «مجموعه دیگر، مجموعه‌ای است به نام «شیرعلی». من اسم خیلی از آثارم را «شیرعلی» گذاشته‌ام که از یک شیر شروع می‌شود. بداهه می‌سازم. آثارم اول از کتاب می‌آید بیرون، بعد یواش یواش نقش برجسته‌طور می‌شود و بعد حجم می‌شود. آن موقع پسرم کوچک بود. فکر کنم سال ۱۳۹۶ بود. دو سالش بود. من یک عادت این طوری دارم که خیلی از آثارم بداهه ساخته می‌شوند، بعد رویشان اسم می‌گذارم. استیتمنت نوشته می‌شود. می‌دانستم یک شیر دارم می‌سازم، ولی اسم اثر را هنوز نمی‌دانستم. پسرم آمد و از اتاقی که بودم، رد بشود. گفتم به نظرت اسم این چیست. یک نگاه کرد و گفت شیرعلی! این شد که یک مجموعه آثارم شد شیرعلی. من از بچه‌ها این سؤال را خیلی می‌پرسم. اسم خیلی از کارهایم از زبان کودکان برآمده است. شیرعلی‌هایم همچنان ادامه دارد.»



## روایتی از زندگی مادری چندفرزندی که با فعالیت‌های اجتماعی و اقتصادی همراه است

# زندگی روی دور تند



زهرا شریعتی از روز اول که راهی مدرسه شد، خانم دکتر صدایش زدند؛ خودش هم البته رشته‌های پزشکی، به ویژه داروسازی را دوست داشت، اما در نهایت روان‌شناس شد و طبیب روح، با این حال از سلامت جسم غافل نماند، چرا که معتقد بود سلامت روح و جسم به یکدیگر وابسته‌اند. بنابراین طبابت جسم را هم دنبال کرد، اما به شیوه‌ای متفاوت از پزشکی رایج و با تولید محصولات طبیعی سلامت محور مبتنی بر طب ایرانی که پس از شش سال فرازونشیب همین ماه گذشته رسماً مجوز تولید گرفت. هم‌زمان با این‌ها و با وجود همه چالش‌ها، حافظ کل قرآن شد و همسر و مادر، صحبت از یک بانوی دهه هفتادی از خطه شمال کشور است که پنج شش سالی هست عروس و دیار خراسان و مشهود شده و حالا در کنار تسهیلگری و توسعه روزافزون کسب و کارش به عنوان یک تولیدکننده، افتخار مادری چهار فرزند قدونیم‌قدر دارد. در یک صبح زیبای پاییزی فرصتی دست داد تا بین همه مشغله‌ها، در خانه سبز و باصفایش پذیرایمان شود و بیشتر با سبک زندگی‌اش آشنا شویم.

### رسیدم به درمان روان

در پیچ و خم روزگار اما سرنوشت طور دیگری رقم خورد و دکتر صفیه، در نهایت روان‌شناس شد تا روح و روان را طبابت کند: «دوم دبیرستان بودم که از بین همه رشته‌های پزشکی، عاشق داروسازی شدم؛ مخلوط کردن مواد و ساخت چیزی که بتواند به انسان‌ها خدمت کند را دوست داشتم، اما اواسط سوم دبیرستان خیلی اتفاقی با مطالعه کتب غیردرسی روان‌شناسی، به این حوزه هم علاقه‌مند شدم. مشاور می‌گفت در آستانه کنکور این‌ها را نخوان ضرر می‌کنی! ولی نمی‌توانستم نخوانم از بس مجذوب شده بودم؛ گفتم حس می‌کنم افرادی که نیاز دارند روانشان درمان شود، بیش از کسانی هستند که به درمان جسم نیاز دارند؛ معتقد بودم روح سالم است که جسم سالم می‌سازد. این شد که درمان روان برایم اولویت پیدا کرد و شدم دانشجوی روان‌شناسی.»

### این حجم کار هم‌زمان چطور ممکن است؟

سال ۹۳ هم‌زمان با ترم سوم دانشگاه، داوطلبانه حفظ قرآن را آن هم به صورت فشرده شروع کرد و در عین حال چون عشق و علاقه‌اش نسبت به تولید دارو از بین نرفته بود، در دوره‌های آزاد داروسازی هم شرکت می‌کرد؛ بدون اطلاع خانواده سراغ حفظ یک‌ساله رفتم، اما بعد که مطلع شدند خیلی استقبال کردند. در عین حال هم‌زمانی حفظ با دوره دانشجویی و آموزش دیدن طب و حجامت که عصرها در مساجد محله داشتم، کار را سخت کرده بود و همه می‌پرسیدند این حجم کار چطور ممکن است؟ ولی من با کاهش ساعت‌های خواب و استراحت، مدیریت می‌کردم که به همه کارها برسم. بنابراین این هم‌زمانی چندین کار را از ابتدای جوانی تا کنون زندگی کرده‌ام.

### تولد هم‌زمان کسب و کار و زندگی مشترک

در این بین خیلی اتفاقی و حین گذران یک دوره آموزشی در قم، با کرم‌سازی آشنا و وارد این مسیر شد که نقطه عطف زندگی و کسب و کارش را رقم زد: «سال ۹۸ در قم مشغول یک دوره آموزشی بودم که با دیدن کرم‌های ضد لک طبیعی که یکی از دوستان تولید می‌کرد، علاقه‌مند شدم خودم هم تولید کنم. بنابراین شروع به تحقیق کردم و همان سال اولین دوره کرم‌سازی را گذراندم و از آن زمان تا کنون مدام در حال آموزش دیدن و تحقیق هستم.»

هم‌زمان با این شروع شیرین و جذاب، ازدواج نیز اتفاق افتاد آن هم باره دور: «همسر من که به خواستگاری آمد اغلب ملاک‌هایم را داشت؛ حس کردم مرا می‌فهمد و وقتی از اهدافم می‌گفتم، برایش عجیب نبود و مانع نمی‌شد. تنها مشکل، دوری محل سکونت همسر من بود که آن‌ها خراسان و ما گرگان بودیم به همین دلیل خانواده گفتند



### لطفا در بزنید!

صفیه محمد علیخانی که سی و سومین پاییز زندگی را سپری می‌کند، متولد اولین ماه زمستان در گرگان است و اولین فرزند خانواده‌ای پنج نفره با ویژگی‌های خاص خودش که در رشد و موفقیتش بی‌تأثیر نبوده‌اند، از معدود بچه‌هایی بود که برنامه کودک نمی‌دید و اسم اغلب برنامه‌ها را که حالا برای هم‌سالانش نوستالژی است، به یاد ندارد. بیشتر سرش در کتاب و مطالعه یا بازی‌های فکری بود تا جایی که وقتی با یکی از بچه‌های فامیل بحثش شد و او که کمی بزرگ‌تر بود، داخل اتاق زندانی‌اش کرد، به جای اعتراض و ناراحتی، مشغول حل کردن کتاب‌های آن هم‌بازی‌اش شد! خودکنترل بود و یادش نمی‌آید کسی به او حتی دیکته گفته باشد؛ از مدرسه که برمی‌گشت بلافاصله بعد از ناهار، خودش سر درس می‌نشست و روی در اتاقش نوشته بود: «لطفا در بزنید!» والدین هم اگر می‌خواستند به مدرسه سر بزنند، مسئولان می‌گفتند نیازی نیست!

خودش تعریف می‌کند: «از کودکی، در هر عرصه‌ای اعم از درسی، هنری یا کاری که وارد می‌شدیم، همه‌جوره حمایت والدین را داشتیم. یادم هست روز اول که می‌خواستم مدرسه بروم، پدر کنار تلویزیون عکسی از من گرفت و مرا خانم دکتر خطاب کرد! بعدها هم سایر اطرافیان این واژه را زیاد می‌گفتند؛ شاید به این دلیل که استعداد عجیبی در یادگیری داشتم؛ نمراتم همیشه خوب بود و در من می‌دیدند که پزشک شوم. خوبی شهرت به دکترای این بود که سبب شد در بازه‌های زمانی مختلف دستاوردهایم بهتر و بیشتر از هم‌سالان شود، اما این ایراد را هم داشت که کمال‌گرایی ایجاد کرد و توقع خودم و اطرافیان بالا رفت.»



هر دو بسیار پر مشغله هستیم، اما اشتراکات کاری مان هم کم نیست و این تا حدی کار را سبک می‌کند. از طرفی هم برنامه‌ریزی داریم و هم تنظیم خواب بچه‌ها که حدود سه سال است انجام داده‌ایم سبب شده از هفت هشت شب بخوابند و ما تا نیمه شب به کارهایمان رسیدگی کنیم. دنبال کنندگان صفحه‌ام می‌پرسند چطور با این همه مشغله به‌سخت کردن و مرتب و منظم بودن لباس بچه‌ها می‌رسی؟ پاسخ این است که از زمان‌های به اصطلاح مرده (مثل حین آشپزی) یا زمان استراحت برای این کار استفاده می‌کنم. در کارگاه هم اتاق کودک در نظر گرفته‌ام و وقتی برای تولید می‌روم، بچه‌ها همراهم هستند؛ همچنین سفر رفتن یا تردد بین شهرهای گرگان، تربت حیدریه و مشهد با وجود چهار بچه کوچک، سخت است، ولی نگذاشته‌ایم این سختی، محدودمان کند.

### خودم هستم

این بانوی موفق همچنین در باره وجه تمایز سبک بلاگری اش که با استقبال و الگوگیری مخاطبان روبه‌رو شده است، می‌گوید: «از دوران مجردی با ۱۰ کادنبال کننده، بلاگر سبک زندگی بودم که حالا به بیش از ۶۰۰ کاسیده است. ولی همیشه خودم بوده و هستم؛ به دور از حواشی، همان زندگی واقعی‌ام را جلوی دوربین می‌برم و کاری ندارم نقد می‌شوم یا تأیید؛ معتقدم با حاشیه و محتوای زرد، نمی‌شود و نباید بالا آمد؛ اگر چیزی به جز واقعیت را نشان بدهم یا از چیزی که خودم عمل نمی‌کنم، حرف بزنم، اولین آسیب متوجه خودم است و مانع رشد خودم می‌شود.»



خیلی وقت‌ها صبح‌ها از فرط خستگی توان بلند شدن ندارم، ولی برمی‌خیزم، می‌گویم اگر تو بلند نشوی چه کسی بناست بلند شود؟ اگر الان بلند نشوی چه زمانی می‌خواهی بلند نشوی؟ اگر الان بلند نشوی چه زمانی می‌خواهی بلند شوی؟

ولی از یک طرف همراهی همسر مشکلات را آسان کرده است؛ از طرفی وقتی خدا انسان را در مسیری قرار می‌دهد، همان قدر هم به او توان و وسعت می‌بخشد.

### زندگی بدون توقف

با این حال یکی از ویژگی‌هایی که این بانوی پرتلاش را در مسیر کار و زندگی نگه داشته، این است که در هر حالی اعم از خستگی، ناراحتی و... ادامه می‌دهد و توقف برایش بی‌معناست؛ «معتقدم پاسخ اینکه حالت چطور است، همیشه خوب بودن (به معنای سر جای خود بودن همه چیز) نیست؛ بلکه همین که داریم ادامه می‌دهیم یعنی خوب بودن. خیلی وقت‌ها صبح‌ها از فرط خستگی توان بلند شدن ندارم، ولی برمی‌خیزم، می‌گویم اگر تو بلند نشوی چه کسی بناست بلند شود؟ اگر الان بلند نشوی چه زمانی می‌خواهی بلند نشوی؟ در عین حال احساسم را نیز می‌پذیرم تا اگر مثلاً ساعت ۸ صبحم خراب شد، روی کیفیت بقیه ساعت‌های روزم اثر نگذارد و بتوانم به روال زندگی ادامه دهم.»

### ما هم دغدغه داریم، ولی حل می‌کنیم

صفیه خانم در باره دغدغه رایج تربیت فرزند نیز تجارب خوبی دارد: «ما هم نسبت به تربیت فرزند دغدغه داریم، ولی برای حل آن اقدام می‌کنیم و نمی‌گذاریم مانع بچه‌دار شدن یا رشد خودمان شود. پیش از مادر شدن با خود می‌گفتم تا وقتی کلی اطلاعات در باره فرزند پروری نداشته باشم، بچه‌دار نمی‌شوم، ولی بعد متوجه شدم همین که روی خودم کار و درست رفتار کنم، بچه‌هم می‌بیند و یاد می‌گیرد، اگر تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی به بچه‌ها یاد بدهیم (مثلاً برای یک سفر کوچک از او هم نظر خواهی کنیم)، انتخاب‌ها و قدرت تحلیل شکل می‌گیرد و... بنابراین علاوه بر دوره‌های تربیت فرزند، برای رشد خودم هم آموزش دیدم که یکی از آن‌ها دوره تسهیلگری، توسعه فردی و کوچینگ بود و کیفیت زندگی‌ام را به قبل و بعد از خود تقسیم کرد (به همین دلیل یکی از برنامه‌های اصلی‌ام این است که تجاربم در این باره را چه به صورت آنلاین و چه آفلاین در اختیار علاقه‌مندان قرار دهم). ما اعتقادی به امرونی کردن نداریم و فقط وقت‌هایی که خیلی خسته‌ایم یا ممکن است آسیب ببینند، تذکر می‌دهیم. در مجموع باید گفت اگر مادر وظیفه مادری و پدری کم نگذاریم، بقیه‌اش را خدا درست می‌کند؛ اگر غیر از این است، بچه‌های یتیم که موفق هستند چطور و توسط چه کسی تربیت شده‌اند؟

### نمی‌گذاریم چیزی محدودمان کند

از چگونگی مدیریت کارها با وجود مشغله خود و همسرش که می‌پرسد با نگاهی خسته اما سرشار از ذوق و رضایت می‌گوید: «من و همسر

در صورت انتقال محل کار همسر به شهر ما موافقت می‌کنند. با اینکه همسر این شرط را پذیرفت، انتقال محقق نشد، اما به خواست خدا و صلتمان سرگرفت. هر چند این دوری مسافت سختی‌های زیادی داشته و دارد، ولی از همان زمان که در قم عقد کردیم، همسر گفت نگران هیچ چیز نباش، همراهت هستم، نمی‌گذارم آب در دلت تکان بخورد و واقعا پای حرفش مانده است.»

### شروع از خانه پدری با سرمایه اندک

خانم علیخانی که چشم‌انداز وسیعی برای کسب و کارش در نظر داشت، با ازدواج متوقف نشد و هم‌زمان با عقد و آموزش دیدن کرم‌سازی، با ۵۰۰ هزار تومان سرمایه از همان خانه پدری تولید محدود محصولات دارویی را با دغدغه سلامت و ارگانیک بودن شروع کرد که بعدها در خانه خودش با کمک همسر ادامه یافت: «خانواده همراهی خیلی خوبی داشتند، آن زمان بیشتر ویزیت و تولید دارو داشتیم، بعد از ازدواج نیز بیشتر سمت تولید محصولات آرایشی بهداشتی طبیعی رفتیم و با اینکه خانه‌مان در تربت حیدریه، کوچک بود، ولی یکی از اتاق‌ها را به کارگاه تبدیل کردیم. شب‌های زمستان در حالی که باردار بودم تا نیمه شب سفارش ثبت می‌کردم و همسر با اینکه خودش شاغل بود، بسته‌بندی و امور اجرایی و ارسال را انجام می‌داد؛ هنوز هم تولید محصول و محتوا با من و پشتیبانی و مدیریت نیرو و مالی و... با همسر است. چند ماه بعد توانستیم نیرو جذب کنیم و کمی بعد هم کارگاهی در خارج منزل داشته باشیم با هفت نفر نیرو که حالا به شانزده نفر و هدفه نوع محصول رسیده و استقبال از محصولات به حدی است که شده در یک ثانیه ۴۵۰ نفر هم‌زمان در سایت برای خرید آنلاین بوده‌اند و طی ۱۰ ساعت، ۱۰ هزار خرید انجام شده است.»

### اولویت‌م به مادری تغییر کرد

از همه این‌ها گذشته، یکی از وجوه پررنگ و پرافتخار زندگی این بانوی موفق، اولویت دادن به خانواده است به عنوان کانونی برای پرورش انسان و خدمت به او: «برای من و همسر ما توجه به تربیت خانوادگی‌مان، تربیت انسان مهم و شیرین است، به همین دلیل تصمیم گرفتیم حداقل سه فرزند داشته باشیم آن هم با فاصله کم که با هم و در شرایط نرمال بزرگ شوند. اما در بارداری سوم خدا به ما دوقلو داد و حالا چهار فرزند پنج، سه و یک سال و نیمه داریم. از همان سال ۹۹ که فرزند اولم متولد شد، اولویت‌م از کسب و کار به مادری تغییر کرد؛ اینکه خانه‌مان مهد کودک شده، خیلی برایم جذاب است؛ نمی‌گویم سختی ندارد، چراچالش‌های زیادی بوده و هست؛ حتی خانواده‌ام که در فضای مجازی زندگی‌مان را می‌بینند، فکر می‌کنند همه چیز روبه‌راه است، ولی وقتی فقط یک روز با ما زندگی می‌کنند، متعجب می‌شوند که این همه مشغله چطور به تنهایی پیش می‌رود؟!»





## یک برنامه پیشنهادی برای گذراندن ماه شعبان و رفتن به استقبال ماه رمضان

حمیده زمانی | ماه شعبان با تمام اعیاد و شیرینی‌هایی که دارد کم کم نوید آمدن یک ماه خاص را می‌دهد؛ ماه مبارک رمضان. اینکه ماه روزه را چطور بگذرانیم در شماره بعدی خواهیم گفت، اما این مطلب پیشنهادهایی برگرفته از مفاتیح الجنان است برای گذراندن ماه پربرکت شعبان و رفتن به ماه میهمانی خدا. آنچه برایتان در ادامه نوشته‌ایم پیشنهادهایی است که در طول روز و هفته می‌توانید به کار بگیرید، البته که شما خودتان بیشتر از این‌ها می‌دانید و تا ما به دستتان برسیم نیمی از ماه با اعمال مثل ماه گذرانده‌اید.

# بسته ویژه استقبال

### یک شعبان ویژه

در این ماه صلوات بسیار بفرستید.

روزه بگیرید.

### ۷۰ مرتبه

طبق روایت امام صادق (ع) هر روز ۷۰ مرتبه بگوید: اسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَسْأَلُهُ التَّوْبَةَ.

هر روز ۷۰ مرتبه بگوید: اسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ، الْحَيُّ الْقَيُّومُ، وَأَتُوبُ إِلَيْهِ.

صدقه بدهید.

### ۱۰۰۰ مرتبه

در تمام این ماه، هزار بار بگوید: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَلَا نَعْبُدُ إِلَّا إِيَّاهُ، مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ، وَلَوْ كَرِهَ الْمُشْرِكُونَ.

در هر پنجشنبه ماه شعبان، دو رکعت نماز بخوانید، در هر رکعت بعد از سوره حمد، صد مرتبه، سوره توحید را بخوانید و پس از سلام، صد بار صلوات بفرستید.



صلوات امام سجاد (ع) که در مفاتیح آمده است را هر روز ماه شعبان بخوانید.

مناجات شعبانیه را فراموش نکنید.

### روزت را بساز

فرستادن صلوات

خواندن ذکر روز

نماز اول وقت

پرداخت صدقه

بهبتر است تا می‌توانیم در طی روز وضو داشته باشیم.

خواندن ۱۰ تا ۵۰ آیه از قرآن

- بهبتر است نماز زمان را در مسجد بخوانیم یا هفته‌ای یک بار همراه فرزندانمان برای نماز به مسجد برویم.
- یکی از بهترین برنامه‌های عبادی مقید بودن به تسبیحات حضرت زهرا (س) پس از نمازهاست.
- حواستان به شب زنده‌داری باشد، می‌توانید بنا به توصیه بزرگان از بیدار شدن به یاد خدا شروع کنید و کم‌کم به خواندن نماز شب برسید.
- در سیره برخی شهدا آمده است که مادران نشان غذایی روزانه را هر روز به نیت یکی از ائمه اطهار (ع) آماده می‌کردند و این‌گونه هر روز غذای نذری داشتند.

### ماه را ماه کن

#### پرداخت صدقه اول ماه

صدقه می‌تواند به این نیت باشد: صدقه برای سلامتی و تعجیل در فرج امام زمان (عج)، سلامتی خود و خانواده و متعلقاتم، دفع بلا و گرفتاری، زیادی رزق و روزی ان شاء...!

#### حسابرسی مالی

حسابرسی ماهانه، برای پرداخت قرض‌هایتان یک دفترچه داشته باشید و سعی کنید دیون مالی را در آخر هر ماه بررسی کنید.

#### حسابرسی معنوی

حسابرسی ماهانه، می‌تواند در باره رفتار معنوی هم باشد، اگر نماز قضایی دارید، در آخر ماه به‌جا آورید.

#### مراقبت از رفتار

حسابرسی ماهانه بهتر است شامل بخش رفتار هم بشود، اگر در این ماه حق الناسی بر عهده شما قرار گرفته مثلاً از کسی غیبت کرده‌ایم، بهتر است به فکر جبران‌اش باشیم.

#### برگزاری یک مجلس مذهبی

روژه ماهانه، دوره‌های قرآن یا هر جلسه ویدیو بازدیدی که در راستای احیای امر ائمه اطهار باشد.

### اعمال پایانی ماه شعبان

از امام صادق (ع) نقل شده است که هر کس سه روز از آخر ماه شعبان را روزه بگیرد و به ماه مبارک رمضان متصل سازد، خداوند متعال ثواب روزه دو ماه متوالی را برای او بنویسد.

ابا صلت هروی می‌گوید: جمعه آخر ماه شعبان خدمت امام رضا (ع) رسیدم. حضرت فرمود: ای ابا صلت! اکثر ماه شعبان رفت و امروز جمعه آخر ماه است، پس تقصیرها و کوتاهی‌های گذشته را در بقیه این ماه جبران کن، و به آنچه برای تو سودمند است روی آور؛ بسیار دعا کن و استغفار نما و قرآن را بسیار تلاوت کن و از گناهان خود توبه نما، تا وقتی که ماه رمضان داخل می‌شود، خود را برای خدا خالص ساخته باشی و هر دین و امانتی بر عهده داری، ادا کن و کینه هر کس که در دل داری بیرون نما و گناهی را که انجام می‌دادی ترک کن و از خدا بترس و در امور پنهان و آشکار خود بر خدا توکل نما، که هر کس بر خدا توکل کند، خداوند امور او را کفایت می‌کند.

تلاوت دعای شب آخر ماه شعبان و اول ماه رمضان. حارث بن مغیره نضری از امام صادق (ع) روایت کرده است که آن حضرت در شب آخر ماه شعبان و شب اول ماه رمضان این دعا را می‌خواند.

### جمعه را ویژه کن

طهارت همیشه یکی از همراهان برنامه‌های معنوی دین ماست، بر این اساس غسل روز جمعه را به خاطر داشته باشید. (الحدائق الناضرة، ج ۴، ص ۲۱۷). می‌توانید این عادت را در فرزندانان هم ایجاد کنید.

شرکت در نماز روز جمعه.  
دیدار با اقوام و آشنایان که از آن در آیات و روایات تحت عنوان صلح رحمی یاد می‌شود و به معنی سلام و احوال‌پرسی، رفت‌وآمد، رسیدگی به خویشان، کمک مالی یا معنوی (مانند پرستاری از مریض) و حفظ آبروی آن‌ها از مصادیقش است.

زیارت مرقد اهل بیت (ع) و اماکن متبرکه.  
شرکت در جلسه‌های مذهبی یا نشستن پای منبر بزرگان حتی به کمک پادکست.

زیارت اهل قبور، روزهای دوشنبه، عصر روز پنجشنبه، جمعه قبل از طلوع خورشید و صبح روز شنبه، توصیه شده است. (وسائل الشیعه، ج ۷، ص ۴۱۵).

یک کار خیر پنهانی یا اطعام.

گرفتن ناخن در روزهای پنجشنبه، جمعه و شنبه مستحب است.

قرائت سوره «جمعه» و «أعلى» به ترتیب در نماز مغرب و عشاء شب جمعه، مستحب است. (شهید ثانی، الروضة البهیة، ج ۱، ص ۶۰۵-۶۰۶).



این بانوی خلاق شمع‌هایی تولید می‌کند  
که خوردنی است

# این شمع‌ها را با خیال راحت بسوزانید

مینوار چمندا همه‌مشاغل هنری نیازمند علاقه، صبر و ارائه خلاقیت‌های مختلف است. این جمله را مهدیه ایزدی، بانوی هنرمندی بیان می‌کند که از دوران کودکی اش به هنرهای دستی علاقه بسیاری داشته، تا جایی که در دوازده سالگی همه آموزش‌های حرفه‌ای گل‌سازی را گذرانده، اما پس از فارغ‌التحصیلی در دانشگاه و ازدواجش، چندسالی از فضای فعالیت‌های مشاغل هنری و صنایع دستی دور مانده است. در این میان، علاقه قلبی اش به هنرهایی همچون گل‌سازی باعث شده است پس از مادر شدن، دوباره این علاقه در وجودش زنده شود و به تولید شمع‌های روسی، آن هم با خلاقیت‌هایی که به این هنر افزوده است، بپردازد.

## دستانی که هیچ‌گاه خسته نمی‌شوند

مهدیه ایزدی، هنرمند و صنعتگر مشهدهی در حوزه شمع‌سازی، درباره علاقه‌مندی اش به فعالیت‌های هنری می‌گوید: از کودکی به هنرهای دستی و گل‌سازی علاقه‌مند بودم. در سنین کودکی و نوجوانی پس از تعطیل شدن مدرسه در فصل تابستان به کلاس‌های هنری می‌رفتم و این علاقه در من رشد کرد. علاقه‌مند بودم در دانشگاه رشته مهندسی کشاورزی بخوانم و پس از فارغ‌التحصیلی در این رشته، با وجود اینکه امکانش را داشتم تا در این حوزه شغل مناسبی برای خودم ایجاد کنم، از این تصمیم منصرف شدم. پس از ازدواج و مادر شدن، از حدود دو سال پیش با تماشای بخشی از آموزش شمع‌سازی روسی در فضای مجازی، تصمیم گرفتم این هنر را آموزش ببینم و با تلفیق خلاقیت و تجربه فعالیت در عرصه گل‌سازی، آثاری جدید خلق کنم که هم زیبا و ماندگار باشند و هم برای مشتریان دارای عناصر جذاب بصری باشند.

## هم سوختنی، هم خوردنی

ایزدی با اشاره به ثبت نام در کلاس‌های آموزشی شمع‌سازی روسی، آن هم با پرداخت هزینه به صورت دلاری، می‌گوید: یادگیری این آموزش‌ها از آنچه فکر می‌کردم سخت‌تر بود. زیرا این آموزش‌ها به روسی ارائه می‌شد و من هم این زبان را بلد نبودم و به سختی آموزش دیدم. اما با توجه به اینکه از قبل گل‌سازی را آموزش دیده بودم، سعی کردم آثاری که تولید می‌کنم، تلفیق گل‌سازی و شمع باشد. از این رو، اکنون شمع‌های گلی را به روش دستی خلق می‌کنم که به دلیل ویژگی‌هایی که دارد، مورد پسند مردم قرار می‌گیرد.

او ویژگی خاص شمع‌های روسی را تهیه از مواد خوراکی و گران بیان می‌کند و می‌گوید: این موضوع باعث می‌شود اگر احیاناً این شمع‌ها در دسترس کودکان قرار بگیرد و بخشی از آن را بخورند، مشکلی برایشان ایجاد نشود. همین موضوع باعث می‌شود مردم به تولید این شمع‌ها واکنش مثبت نشان دهند و بسیاری از آن‌ها حتی اگر قدرت خرید این تولیدات را نداشته باشند، باز هم ما را مورد محبت و لطف خود قرار می‌دهند. ایزدی مشکلی در حوزه خرید مواد اولیه ندارد. زیرا با وجود اینکه قیمتشان زیاد است، همیشه در دسترس هستند. او می‌گوید: بیشترین ماده استفاده شده در تولید شمع‌هایم، موم و عسل است.

## زنان ایرانی نقش‌آفرین، از دیروز تا امروز

این بانوی هنرمند زنان ایرانی را در عرصه اقتصاد و توسعه پایدار بسیار نقش‌آفرین می‌داند و می‌گوید: نمونه‌اش زنان روستایی و عشایر هستند که از زمانی که یادمان است، پایه‌های مردان در حوزه‌های مختلف کشاورزی، دامداری و حتی صنایع دستی فعال بوده‌اند و این نشان از توانمندی آن‌ها دارد. اما حمایت، زنانی را که در حوزه هنرها و صنایع دستی فعالیت می‌کنند، شامل نمی‌شود.

ایزدی به بانوانی که به فعالیت در این حوزه علاقه‌مند هستند، پیشنهاد می‌کند در ابتدا از کارهای سبک شروع کنند. زیرا لازم است اول ببینید با مشکلات اولیه تولید شمع می‌توانید کنار بیایید یا خیر. بعد این را امتحان کنید که می‌توانید هنگام کار کردن با پارافین و دردهای آن تاب بیاورید یا نه. صبور بودن از جمله مؤلفه‌های مهم تولید هنرهای دستی همچون شمع است. احساس هنرمند هنگام تولید به اثری که او خلق می‌کند منتقل می‌شود و انرژی می‌آفریند. این نکته‌ای است که همه هنرمندان باید به آن توجه کنند.



مادرانی آگاه،  
آینده‌ای روشن

زنان ایرانی  
پایگاه‌سازان  
انقلاب اسلامی

مادرانه از  
انقلاب اسلامی بگو

در این پرونده از شهربانوبه بررسی نقش زنان  
در تبیین دستاوردهای انقلاب اسلامی پرداخته ایم

# ایران در قارو پود جان



سیده حوریه موسوی بندرآبادی  
متخصص دندان پزشکی، مخترع، استادتمام

### کرامت، شکوفایی و استقلال فردی در سایه ارزش‌ها و خانواده محور بودن

است این دستاوردها که در دوران پهلوی، نبود یا بسیار کم‌رنگ بود، به طور مؤثر و از طریق تولید محتوای جذاب، فضای مجازی، شبکه سازی و آموزش، فرصت‌های پژوهشی، کارآزمایی و... به نسل جدید منتقل شود.

الگوی زن تراز انقلاب اسلامی، برخلاف شرق و غرب، الگویی متوازن از ترکیب کرامت، شکوفایی و استقلال فردی و استقلال فردی در سایه ارزش‌های دینی و خانواده محور بودن است که در عین تأمین آزادی‌های فردی، حرفه‌ای و اجتماعی، مسئولیت‌های خانوادگی را نیز مورد توجه قرار می‌دهد. در این بین هر چند حضور زنان در سنگرهای گوناگون مورد نیاز است، اما فرزندپروری به عنوان امتیازی که خداوند صرفاً در اختیار بانوان قرار داده است و امروز با توجه به بحران جمعیت، چالشی جدی محسوب می‌شود، در رأس سنگرهای مورد نیاز برای نقش آفرینی بانوان قرار دارد.

مهم‌ترین دستاورد انقلاب برای بانوان، ایجاد بستر حضور آگاهانه و هدفمند آن‌ها در زمینه‌های مختلف آموزشی، اشتغال، کسب و کار، مشارکت‌های اجتماعی و... همسوی ارزش‌های دینی، حفظ کرامت و به شکل خانواده محور است؛ بانوان پس از انقلاب اسلامی در عرصه‌های علمی، پژوهشی، فرهنگی، بهداشتی درمانی، کارآفرینی، جایگاه‌های مدیریتی و فعالیت‌های اجتماعی در بخش‌های دولتی و خصوصی حضور پررنگ دارند و بسیار کارآمد هستند؛ لازم



زنان از فرصت‌هایی می‌گویند  
که انقلاب اسلامی  
برای آنان به ارمغان آورد

مریم قربانزاده  
دکترای تاریخ اسلام، نویسنده و فعال حوزه ادبیات پایداری

### فرصت رشدی بی‌نظیر برای زنان

باشد. البته فعالیت اجتماعی غیر از فعالیت اقتصادی است؛ صرف در جامعه بودن و گشتن، کافی نیست؛ اثرگذاری و فعالیت اجتماعی، شرط حضور در جامعه است حتی اگر به درآمد اقتصادی و شغل منتهی نشود.

در حوزه کاری من پیش از انقلاب اسلامی خبری نبود و اصلاً قابل مقایسه با کنون نیست. رژیم در همه ابعاد زن را خود باخت و وا داده می‌خواست و برای غفلت زنان از ساحات فکری و اندیشه‌ای، برنامه‌مدون داشت. حضور معدود نویسندگان زن که متوجه جایگاه حقیقی زن بودند و نگارش چند اثر انگشت‌شمار را که استثنای کنیم، ساختار و اراده رژیم با این مقولات، بیگانه بود بنابراین بیش از آنکه زن مقاوم و صبور مدنظر باشد، به جنبه‌های ظاهری و ابزاری او توجه می‌شد، ظاهر امر، حضور زن در جامعه بود، اما بی‌تأثیر، تقلید کننده، ظلم‌پذیر، بی‌هویت و مصرف کننده؛ درست مثل زن غربی که تحت سیستم ظلم استکبار قرار دارد و برای خروج از آن باید به مصرف کننده تبدیل شود، خانواده را کنار بگذارد و برای نمایش خود بجنگد. در سیستم سرمایه‌داری نه زنان فرصت می‌کنند به دنبال الگوهای معرفتی و مقاوم باشند و نه سیستم فاسد از آن‌ها چنین انتظاری دارد. از این رو موضوع نگارش از زن در عرصه مقاومت و اندیشه، مختص انقلاب اسلامی است.

ارتباط دانشگاه‌ها با مردم در زمینه تبیین فکری و استفاده از ابزار کارآمد هنری، اولویت اول برای انتقال این دستاوردهای انقلاب در حوزه زنان به نسل جدید است؛ چرا که هنر در همه قالب‌هایش بهترین ابزار مؤثر برای انتقال مفاهیم و افکار محسوب می‌شود و تا وقتی یک نظام فکری به قالب هنر درنیاید، قابل انتقال به نسل‌های آتی نیست.

به نظر بنده استقلال و هویت بخشی، مهم‌ترین دستاورد انقلاب اسلامی به ویژه در حوزه زنان است؛ در همه جای دنیا آنچه در باره زن مهم و فقط از عهده او برمی‌آید، حفظ خانواده است؛ زیرا عمق و قدرت ارزش‌هایی که توسط خانواده منتقل می‌شود، توسط هیچ ابزار و نهادی قابل انتقال نیست. بر این اساس در نظام سیاسی جمهوری اسلامی نیز شکل‌گیری و گسترش سیستم خانواده سالم با ایدئولوژی اسلام، اصل است؛ تربیت انسان به عنوان سلول بنیادین اجتماع، از مهم‌ترین نقش‌های بانوان است که هر چند تنها بر عهده زن نیست، ولی زن به جهت انباشت تفکر و عاطفه، در انجام آن اولویت دارد و نسل آینده به او وابسته است؛ هر چه زن بیشتر رشد کند نسلی توانمندتر پرورش می‌دهد که به برکت انقلاب اسلامی این فرصت رشد مهیا شده است.

این در حالی است که الگوهای شرق و غرب، زن را در خدمت سیستم سرمایه‌داری نگه داشته‌اند تا به عنوان نیروی تولید، پایه پای مرد، چرخ‌های سرمایه‌داری را بچرخاند و عمده‌ای برای سرمایه‌دارها باشد، ولی نظام اسلامی این را نفی کرد و نقش الهی تربیت انسان را برای زن در اولویت قرار داد به گونه‌ای که زن ضمن توجه به رشد فردی خود، محور خانواده باشد و در عین حال بدون خدمت به نظام سرمایه‌داری، فعالیت اجتماعی داشته

# فرصت‌هایی که زنان ساختند

زهرا شریعتی را وایت پیشرفت‌های زنان آنجایی جالب می‌شود که از زبان خودشان باشد؛ در این پرونده از شهر بانو به بررسی دستاوردهای انقلاب اسلامی ایران برای زنان پرداخته‌ایم و در اولین قدم سراغ خود زنان رفته‌ایم تا از آنچه بگویند که در حوزه‌های مختلف در سایه نظام ارزشمند جمهوری اسلامی ایران کسب کرده‌اند.

اکرم طوسی

کارشناس زبان انگلیسی، مدیر دبستان دخترانه هوش و هیجان

### عزت و مشارکت اجتماعی؛ هدیه انقلاب اسلامی به زن

حضور بانوان دیده نمی‌شد؛ لازم است این مهم از طریق رسانه‌ها و سیستم آموزش و پرورش به نسل جدید منتقل شود. مادر مدرسه خودمان که تربیت محور است، سعی داریم بچه‌ها را با انقلاب و دستاوردهای آن در عرصه‌های گوناگون پیوند دهیم و آموزش و پرورش را کنار هم داشته باشیم؛ در طرح درس‌ها و سرفصل‌ها بر مبنای اسلامی انقلابی تأکید و در مناسبت‌های ملی و مذهبی، برنامه‌های فرهنگی ویژه داریم؛ البته این رویکرد در مدارس غیرانتفاعی راحت‌تر از مدارس دولتی قابل اجراست. ولی در مدارس دولتی هم مدیر اختیاراتی دارد و می‌تواند تا حدی ابتکار عمل داشته باشد.

عزتمندی و افزایش حضور اجتماعی بانوان را می‌توان مهم‌ترین هدیه انقلاب اسلامی به بانوان دانست؛ با وجود نگاه ابرازی غرب به زن، انقلاب اسلامی، آزادی واقعی را که همراه با حفظ حریم افراد است، به ما هدیه داد؛ پیش از آن در بسیاری رشته‌ها، مشاغل یا عرصه‌ها

طیبه رئایی

استاد حوزه علمیه

### آزادی حقیقی را اسلام و انقلاب اسلامی به زن هدیه دادند

امرشان را نبینند، نامه‌های امام را مخفیانه ولی بدون ترس و وا همه در حرم و مساجد یا خانه‌ها پخش می‌کردند، نقد و مطالبه‌گری و در تظاهرات، حضور فعال داشتند و حتی در مشهد طی روزهای نهم و دهم دی ۵۷ توسط پهلوی زیر تانک رفتند.

از این رو تمرکز و نخستین تیر هدف دشمنان نیز، زنان هستند؛ آن‌ها می‌دانند فاسد شدن جامعه در گرو فاسد شدن زنان آن است. بنابراین با الفاظ و عناوین فریبنده، خود را مدعی حقوق و آزادی زن نشان می‌دهند، در حالی که پشت پرده این ظاهر زیبا، چیزی جز عریانی، ولنگاری و بیگاری زن در راستای اهداف سرمایه‌داری نیست. اینکه بیش از ۸۰ درصد بچه‌ها در غرب، پدر مشخصی ندارند، حاصل آزادی‌های شرم‌آور و بی‌قاعده برای زن است و درست همین اتفاق را می‌خواهند در کشور ما هم رقم بزنند (از طرق مختلف از جمله سند ۲۰۳۰ که خانم‌های مشهدی که اعتراض به آن را به طرق مختلف نشان دادند).

امروز نیز آگاهی‌های فرهنگی و مقاومت و پایداری خانم‌ها به ویژه در مسائل اقتصادی، تعیین‌کننده است؛ بانوان می‌توانند با مطالعه و بصیرت‌افزایی، هم نسل جدید را نسبت به نگاه انقلاب اسلامی به زن توجیه کنند و هم به فرموده رهبر معظم انقلاب، پیش‌تاز تبیین و مطالبه مردمی باشند تا دیگر شاهد درگیری‌های خیابانی پرهزینه نباشیم.

برای اینکه مهم‌ترین دستاورد انقلاب در حوزه زنان را بدانیم باید نگاهی داشته باشیم به مهم‌ترین دستاورد اسلام برای زنان؛ در فضای جاهلیتی که زن را حتی به حساب نمی‌آوردند و از ابتدایی‌ترین حقوق، محروم بود به حدی که اگر همسرنی، از دنیا می‌رفت، خودش هم محکوم به مرگ بود یا به ارث می‌رسید، اسلام، جایگاه و ارزش زن را ارتقا داد و حقوق، آزادی و حیات حقیقی را برایشان به ارمغان آورد. انقلاب اسلامی ایران نیز که دومین حکومت الهی و توحیدی روی زمین است، بر مبنای اسلام پایه‌گذاری شده از جمله در مقوله زن؛ به همین خاطر زنان در جریان انقلاب اسلامی در ابعاد گوناگون به حدی رشد کردند که همگام با مردان، میدان‌داری انقلاب را به دست گرفتند و امام خمینی فرمود وقتی خانم‌ها به میدان آمدند، انقلاب پیروز شد؛ خانم‌ها زینب‌گونه، مردان خانواده را برای همراهی با امام و انقلاب اسلامی تشویق و سختی‌های نبود یا کمتر بودن آنان را به جان می‌خریدند، برخی حتی چندین شهید تقدیم می‌کردند تا آشک ولی

نورالهدی پورعباس  
دکترای مدیریت، تولیدکننده

### برداشتن سد محدودیت‌های کار و تحصیل

معتقدم بهترین رهاورد انقلاب اسلامی برای خانم‌ها، خودباوری بود؛ اینکه بیش از گذشته توانایی خود را باور کرده و جسورانه دنبال اهداف خود هستند و این خود به افزایش مشارکت اجتماعی بانوان رسید؛ از طرفی فرزندان نیز با توجه به رشد مادر، مستقل‌تر و آگاه‌تر شدند. قبلا می‌گفتند برخی مشاغل یا رشته‌ها زانه نیست، ولی الان کمتر این بحث‌ها مطرح است و بانوان چه در کارهای سنگین و چه ظریف و دقیق نقش آفرینی دارند.

عرصه کاری من هم که تولید است، بعد از انقلاب با رشد چشمگیری همراه بوده است؛ پیش از آن بانوان اغلب در مشاغل چون معلمی یا پزشکی و کارمندی حضور داشتند، اما حالا اعتماد به نفسی که حاصل رشد ارتباطات و آگاهی‌های بانوان است، سبب شکوفایی آن‌ها شده و هیچ محدودیتی برای کار یا تحصیل

ندارند و از عرصه‌های فنی و علمی گرفته تا جایگاه‌های مدیریتی و حتی وزارت شاهد حضور فعال خانم‌ها هستیم. در حوزه تولید و کارآفرینی نیز بانوان مانده تنها از سایر کشورها عقب نیستند، بلکه با وجود تحریم‌ها و اعمال فشارهای استکبار که باعث محدودیت ارتباط با مجامع جهانی شده است، چه از نظر فکری و چه توان کاری و مهارتی، توانمندتر از کشورهای همسایه هستند. در عین حال گرچه تولید فی‌نفسه جنسیت‌بردار نیست، ولی چون سابقه حضور زنان در آن کمتر از مردان است، توجه بیشتر دولت را چه به لحاظ مادی و تسهیلات و چه حمایت‌ها و مشوق‌های معنوی می‌طلبد؛ می‌شود درصدی از وام‌ها مخصوص خانم‌های کارآفرین و شرکت‌های بانومحور باشد و از طرفی دختران از سنین نوجوانی برای حضور در عرصه‌های علمی و کاری در سیستم آموزشی آماده شوند. همچنین با توجه به بحران جدی جمعیت در کشور، باید با تدابیر ویژه و قوانین حمایت از خانواده (خصوصاً مادران)، درصد جوان‌سازی جمعیت بود؛ در حال حاضر کمتر شهرک صنعتی یا اداره‌ای مهد کودک دارد و برای استخدام نیز اغلب شرکت‌ها به دنبال خانم‌های مجرد یا بدون فرزند هستند.



## گفتمان انقلاب اسلامی چگونه با تکیه بر «اجتهاد پویا»، راه سومی را برای احیای هویت زن مسلمان ترسیم کرد؟

# زن تراز تمدن نوین؛ نه در حصار تجبر، نه در ورطه ابتدال

مریم احمدی | تاریخ معاصر، عرصه نبردی تمام عیار برای تعیین هویت زن بود. از یک سو، نظام‌های فکری غربی با شعار آزادی، زن را از کانون خانواده خارج و در حد یک کالای مصرفی تنزل دادند؛ هویتی که بر پایه نمایش و مصرف تعریف شد. از سوی دیگر، افکار متحجرانه، زن را به کنج خانه محدود کرده و او را از ایفای نقش‌های اجتماعی و علمی محروم ساختند. در این میانه، انقلاب اسلامی ایران با رهبری امام خمینی (ره)، نه یک اصلاح صرف سیاسی، بلکه یک «بعثت تمدنی» را آغاز کرد. این بعثت، نیازمند بازتعریف بنیادین هویت انسان بود و زن به عنوان محور اصلی خانواده و سلول بنیادین تمدن، در کانون این بازتعریف قرار گرفت. اما این بازتعریف چگونه شکل گرفت؟ چگونه فقه شیعی توانست با حفظ کرامت و اصالت، این نقش آفرینی نوین را برای زن مسلمان تعریف کند؟ برای بررسی این تحول هویتی و تبیین مبانی فکری الگوی سوم زن، با استاد معصومه ظهیری، دبیر ستاد راهبری زن و خانواده حوزه علمیه، به گفت‌وگو نشستیم.



### اجتهاد پویا؛ عبور از دو انحراف

استاد ظهیری در ابتدای این گفت‌وگو به تبیین چالش‌های هویتی زن در دوران معاصر می‌پردازد. او می‌گوید: گفتمان امام خمینی (ره) در حوزه زن، هم‌زمان منتقد دو جریان انحرافی بود که هر دو به کرامت انسانی زن آسیب می‌زدند و او را از مسیر اصلی رشد و تعالی منحرف می‌کردند. از یک سو، «نگاه متحجرانه» با تفسیرهای انعطاف‌ناپذیر و خشک از متون دینی، زن را از عرصه اجتماعی محروم می‌ساخت و استعدادها و با لاقوه او را نادیده می‌گرفت. این نگاه، زن را موجودی ضعیف و فاقد توانایی کنشگری اجتماعی می‌دانست و با محدود کردن او، عملانی از ظرفیت‌های جامعه را به انزوا می‌کشاند. این رویکرد، در واقع، تلاشی برای حفظ سنت‌های غلط به نام دین بود.

او اضافه می‌کند: از سوی دیگر، «نگاه غربی» که در دوران پهلوی ترویج می‌شد، با شعار تجدد و آزادی، زن را به کالایی برای مصرف و ابزاری در خدمت نظام سرمایه‌داری و اشاعه فرهنگ ابتدال تبدیل کرده بود. این نگاه، کرامت زن را در نمایش او، آزادی او را در رها شدن از فیدوبندهای اخلاقی و ارزش او را در میزان جذابیت ظاهری اش خلاصه می‌کرد. این دو جریان، دو روی یک سکه بودند که هر دو به کرامت واقعی زن لطمه می‌زدند. امام خمینی (ره) با درک عمیق از این چالش‌ها و با بهره‌گیری از مکتب اهل بیت (ع) و فقه اصیل اسلامی، این دو گانه کاذب را شکستند و بر کرامت ذاتی و نقش سازنده زن تأکید کردند.

نه تنها معنی برای فعالیت اجتماعی، علمی و سیاسی زن ایجاد نکرده، بلکه در مواردی آن را ضروری دانسته است؛ مشروط بر آنکه به کانون خانواده لطمه نزند. نظریه پردازان حوزه با ارائه الگوهایی مانند «ترازیابی نقش‌ها» و «تدبیر منزل به مثابه عبادت»، تلاش کردند پیوندی عمیق بین این دو عرصه برقرار کنند. از منظر فقهی، تأمین نیازهای مالی خانواده بر عهده مرد است و این امر فرصت‌هایی برای زن ایجاد می‌کند تا با برنامه‌ریزی مناسب، هم به رشد علمی و اجتماعی خود بپردازد و هم به تربیت نسل اهتمام ویژه داشته باشد. این الگو بر «ترازیابی نقش‌ها» تأکید دارد، به این معنی که زن باید بتواند بین مسئولیت‌های خانوادگی و فعالیت‌های اجتماعی خود تعادل برقرار کند. این تعادل به معنای حذف یکی به نفع دیگری نیست، بلکه به معنای مدیتریت هوشمندانه هر دو عرصه است.

دبیر ستاد راهبری زن و خانواده حوزه علمیه در ادامه، به نمونه‌های عملی این الگو اشاره می‌کند. او می‌گوید: نمونه‌های عینی بسیاری از زنان دانشمند، پزشک، استاد دانشگاه و حتی شهید که در کنار ایفای نقش مادری و همسری، به فعالیت‌های بزرگ اجتماعی نیز پرداخته‌اند، گواه عملی بودن این الگو است. تأکید رهبر معظم انقلاب بر «ایجاد امکانات برای تعادل بخشی بین کار و خانواده برای زنان» نیز جهت‌دهنده این مسیر است. این الگو نشان می‌دهد که خانواده نه تنها مانع پیشرفت اجتماعی زن نیست، بلکه می‌تواند انگیزه‌ای قوی برای حضور مسئولانه و متعهدانه او در جامعه باشد.

### زن تراز انقلاب؛ الگوی جهانی مقاومت

استاد ظهیری در نهایت بر این نکته تأکید می‌کند که گفتمان انقلاب اسلامی در باره زن، با پشتوانه فقه توانمندیش و اجتهاد پویا، توانسته الگویی متعادل، کرامت‌محور و اثرگذار ارائه دهد. این الگو با یکسو با آزادی‌های بی‌قید غربی و از سوی دیگر با محدودسازی‌های متحجرانه مرزبندی می‌شود. دستاوردهای چهار دهه گذشته، از حضور گسترده زنان در عرصه‌های علمی، اجتماعی و سیاسی تا تثبیت هویت مستقل زن مسلمان گواه حیات و پویایی این الگو است. الگوی زن تراز انقلاب اسلامی، با محوریت عصمت، عقلائییت و مسئولیت‌پذیری، می‌تواند نه تنها در داخل کشور که در سطح جهان اسلام نیز الهام‌بخش باشد. حوزه‌های علمیه به عنوان قلب تپنده تفکر اسلامی، مسئولیت دارند با حفظ اصول و نوآوری در روش‌ها، این الگو را هم در نظریه و هم در عمل پیش ببرند.

### خانواده؛ کانون تربیت نسل تمدن ساز

این استاد دانشگاه در بخشی دیگر به تبیین نقش محوری زن در خانواده در کنار حضور اجتماعی او می‌پردازد. می‌گوید: انقلاب اسلامی با نقد الگوی غربی که نقش مادری و همسری را کم‌رنگ و گاه تحقیر می‌کند، و همچنین نقد نگاه سنتی محدودکننده، به بازتعریف این نقش‌ها پرداخت. در این نگاه، خانواده «کانون اصلی تربیت انسان‌های متعهد و پیشرفت‌جامعه» است و زن به عنوان «مدیر این کانون» جایگاه بی‌بدیلی دارد. این مدیریت، به معنای انزوا یا محرومیت از حضور اجتماعی نیست. این نگاه، بر اساس آموزه‌های دینی،



## نقشه راه زن انقلابی؛ از توانمندسازی تا تمدن سازی

### ۱ تقویت نهادهای علمی و فقهی زنان

مسیر پیش روی زن مسلمان در تمدن نوین اسلامی، نیازمند پشتوانه قوی علمی و فقهی است. این امر مستلزم توسعه کمی و کیفی مراکز تخصصی فقه زنان و خانواده در حوزه های علمیه است. حضور فقیهان و پژوهشگران زن در این مراکز، به تولید ادبیات علمی و فقهی در مسائل جدید زنان (مانند فضای مجازی، بیوتکنولوژی، اشتغال در عصر دیجیتال) با روش اجتهاد جواهری کمک می کند.

### ۲ ارتباط بیشتر با نسل جوان

برای انتقال ارزش ها و دستاوردهای انقلاب، ارتباط مؤثر با نسل جدید حیاتی است. این امر نیازمند طراحی پلتفرم های دیجیتال تعاملی و جذاب برای گفت و گوی مستقیم عالمان حوزه با دختران و زنان جوان در باره شبهات و پرسش هاست. همچنین، استفاده از زبان هنر (فیلم، پویانمایی، رمان) برای تبیین حکمت احکام و ارائه الگوهای موفق زن مسلمان ایرانی به زبان امروزی، ضروری است.

### ۳ تبیین بین المللی الگوی زن ایرانی

الگوی زن مسلمان ایرانی باید در عرصه بین الملل نیز به درستی معرفی شود. این امر با تهیه مستندها و انتشارات چندزبانه با روایت های موفقیت زنان ایرانی در عین پایبندی به ارزش های اسلامی میسر است. همچنین، تقریب و همکاری علمی با مراکز مطالعات زنان در جهان اسلام برای ارائه الگوی مشترک در مقابل الگوی لیبرال، یک استراتژی تمدنی است.

### ۴ عدالت جنسیتی در چهارچوب اسلامی

تحقق «عدالت جنسیتی» در چهارچوب اسلامی، نیازمند مطالعه و رفع موانع قانونی و فرهنگی است که ممکن است حضور اجتماعی و اقتصادی زنان را با حفظ ارزش ها دشوار کند. ترویج فرهنگ «مشارکت بدون تقلید» که در آن زن مسلمان در عرصه های بین المللی حاضر می شود، اما معیارهای خود را دارد، از ارکان این عدالت است.

### ۵ تعمیق نقش مادری و همسری در گفتمان عمومی

در حالی که حضور اجتماعی زنان اهمیت دارد، تعمیق نقش مادری و همسری در گفتمان عمومی نیز باید مورد توجه قرار گیرد. ارائه الگوهای عملی از زنان موفق که در کنار نقش آفرینی اجتماعی، خانواده های مستحکم و موفق داشته اند، اهمیت دارد. همچنین، تقدیر و حمایت قانونی و فرهنگی از مادران شاغل و ایجاد ساز و کارهای حمایتی (مانند فرصت های شغلی انعطاف پذیر)، تعادل بین کار و زندگی را تسهیل می کند.

### ۶ ارتقای سوادسیاسی انقلابی مادران

مسیر آینده، نیازمند تربیت نسل جدیدی از زنان فقیه، اندیشمند و متعهد است که بتوانند هم در تولید علم دینی پیشرو باشند و هم در میدان زندگی فردی و اجتماعی، نماد زن تراز تمدن نوین اسلامی شوند. این نقشه راه، با ارتقای «سواد سیاسی انقلابی» مادران، و تبیین دستاوردهای انقلاب در حوزه زنان، ضامن حفظ کرامت انسانی زن و تحقق «بعثت تمدنی» خواهد بود.



## فناوری‌ها

- جهش در نانو تکنولوژی
- پرتاب ماهواره و س
- پیشرفت در باتیک، صن
- تولید رادیو داروها ب

## استقلال و خود کفایی

- کاهش وابستگی به واردات در صنایع کلیدی
- خود کفایی در ساخت تجهیزات دفاعی و صنعتی
- پیشرفت در انرژی هسته‌ای، نفت، گاز و برق
- بی‌نیازی فنی در بسیاری از حوزه‌ها
- باتوان جوانان ایرانی

## آموزش و علم

- گسترش دانشگاه‌ها در سراسر کشور
- افزایش نرخ باسوادی، به ویژه میان دختران
- پیشرفت در رشته‌های پزشکی، نانو، فضایی و رایانه
- رشد تولید علم و جایگاه برتر در غرب آسیا

### پیام مادرانه

«روی پای خود ایستادن  
یعنی عزت، امنیت و امید  
به آینده.»

### پیام مادرانه

«تحصیل دیگر رؤیا  
نیست، دختر و پسر  
ایرانی می‌توانند  
دانشمند شوند.»



## ورزش و رشد فرهنگی

- افزایش چشمگیر حضور ایران در رقابت‌های جهانی
- رشد ورزش بانوان و ورزش همگانی
- تقویت هویت ملی و اسلامی در نسل جوان
- توسعه زیرساخت‌های فرهنگی، رسانه‌ای و هنری

### پیام مادرانه

«فرزندان ما، هم سالم‌تر  
زندگی می‌کنند، هم  
افتخار آفرین‌تر.»



# آنچه مادران باید بدانند

حمیده زمانی‌اوقتی مادر باشی، جواب خیلی از سوالات بچه‌هایت را باید بلد باشی و بدانی که اگر یک که که گاهی بچه‌ها در باره آن سوالاتی دارند مباحث مربوط به انقلاب اسلامی است، به خصوص این قانع کننده به او بدهید و از انقلابی که مادران خودتان پای آن بودند دفاع کنید. در ادامه برای تان با مادرانه بنویسیم ولی شما بخوانید و اگر لازم بود مادرانه تر یا به قولی به زبان بچه‌های خودتان، آن

## پزشکی و فناوری

- گسترش شبکه بهداشت
- کاهش چشمگیر مرگ
- تولید داخلی داروها و واکسن
- مراکز پیشرفته پیوند
- بنیادی، جراحی‌ه

## فناوری موشکی و دفاعی

- ساخت موشک‌های دور برد و پدافند هوایی پیشرفته
- توانایی طراحی و تولید داخلی انواع موشک، پهپاد و سامانه‌های دفاعی
- تضمین امنیت کشور
- با قدرت بازدارندگی

## دانش هسته‌ای و انرژی پایدار

- دستیابی به چرخه کامل سوخت هسته‌ای برای تولید برق و پزشکی هسته‌ای
- ساخت رآکتورهای تحقیقاتی
- تولید رادیو داروها برای تشخیص و درمان سرطان

### پیام مادرانه

«قدرت دفاعی یعنی  
کسی نتواند به ما زور  
بگوید.»

### پیام مادرانه

«کشور مادر دانش  
هسته‌ای که فقط چند  
کشور دارند، توانسته  
خودش بایستد.»



## مشارکت مردمی و مردم سالاری دینی

- برگزاری منظم انتخابات با حضور گسترده مردم
- شکل‌گیری شوراها و نهادهای مردمی در شهر و روستا
- امکان طرح نظر، مطالبه‌گری و حضور فعال اجتماعی



### پیام مادرانه

«هر رأی و هر صدای مردم در تصمیم‌گیری کشور اثر دارد.»



## زن و خانواده

- افزایش حضور زنان در دانشگاه‌ها، علوم و ورزش
- مشارکت گسترده زنان در مدیریت، آموزش و فرهنگ
- گسترش حمایت‌های اجتماعی از مادران و خانواده‌ها
- تقویت نقش زن در تربیت دینی و اجتماعی



### پیام مادرانه

«زن ایرانی توانسته هم مادر باشد، هم فعال و مؤثر در جامعه.»

## ی نوین

- تولید نانوداروها
- اخت ماهواره‌برها
- ایجاد هوشمند و خودران
- رای درمان سرطان

### پیام مادرانه

«جوان ایرانی امروز با فکرش جهان را شگفت‌زده می‌کند.»

## دستاوردهای اجتماعی

- پوشش بیمه سلامت برای اکثر مردم
- گسترش دانشگاه‌ها به شهرهای کوچک
- افزایش چشمگیر تعداد دانشجویان دختر و زنان دارای مدرک عالی
- راه‌اندازی شبکه‌های ارتباطی و اینترنت در سراسر کشور



### پیام مادرانه

«مادر عمر خودمان دیده‌ایم که تحصیل و درمان برای همه آسان‌تر شده است.»



انقلاب اسلامی بگو

# بید بدانیم

جایی در باره موضوعی سوالی در ذهن‌شان ایجاد شد چطور باید آن رافع و رجوع کنی. یکی از موضوعاتی که خیلی وقت‌ها می‌پرسند «مگه چه تغییری کردیم؟» شما به عنوان یک مادر باید بلد باشید که پاسخی بپیشرفت‌هایی که طی این سال‌ها در سایه انقلاب اسلامی کسب کرده‌ایم اشاره می‌کنیم؛ سعی کرده‌ایم ما برایشان توضیح دهیم.

## ورزش قهرمانی و همگانی

- رشد مدال‌آوری ایران در المپیک و جهان
- افزایش امکانات ورزشی در محله‌ها و مدارس
- حضور فعال بانوان در ورزش حرفه‌ای و قهرمانی

### پیام مادرانه

«ورزش هم سلامتی می‌آورد، هم افتخار.»

## نانو، رباتیک و هوافضا

- جایگاه برتر ایران در نانو تکنولوژی در منطقه و جهان
- تولید نانوداروها، نانوصنایع و نانوالیاف
- ساخت ربات‌های امدادگر، جراح و صنعتی
- پرتاب ماهواره، ساخت ماهواره‌بر و ایستگاه‌های فضایی بومی



### پیام مادرانه

«نسل امروز ما می‌تواند دانشمندی شود که ماهواره بسازد.»

## ری سلامت

- همگانی در تمام روستاها
- ویر مادران و نوزادان
- ن.ا. از جمله در دوران کرونا
- د.ا.ع.ا. سلول‌های
- م.ا.ی. رباتیک

### پیام مادرانه

«امروز برای هر بیماری، درمانی در کشورمان وجود دارد.»



### بعثت تمدنی انقلاب

انقلاب اسلامی ایران را نمی‌توان تنها یک جابه‌جایی قدرت سیاسی دانست. این انقلاب در عمق خود یک بعثت تمدنی بود. بعثتی که انسان ایرانی را به هویت، ایمان و مسئولیت تاریخی‌اش بازگرداند. بعثت تمدنی یعنی جامعه‌ای تصمیم بگیرد به جای تقلید، خودش باشد. به جای وابستگی، بر عقل، ایمان و توان درونی‌اش تکیه کند. برای مادران، درک این مفهوم بسیار کلیدی است. تربیت فرزند در این نگاه، فقط آماده‌سازی او برای موفقیت فردی یا شغلی نیست؛ بلکه پرورش انسانی است که بداند عضوی از یک حرکت بزرگ تاریخی است. مادری که انقلاب را آغاز یک مسیر تمدنی بداند فرزندش را آینده‌نگر، مسئولیت‌پذیر و اجتماعی بار می‌آورد. فرزندی که می‌فهمد سرنوشت شخصی او از سرنوشت کشورش جدا نیست.

### چطور منتقل کنیم؟

- ✓ تاریخ را فقط به شکل وقایع حفظی نگویند، داستان محور تعریف کنید: اینکه چرا مردم تصمیم گرفتند خودشان باشند.
- ✓ هنگام تماشای فیلم، خبر یا حتی تبلیغات، از کودک بپرسید: «این شبیه زندگی ماست یا تقلید از بقیه؟»
- ✓ به کودک یاد بدهید به فرهنگ، زبان و ارزش‌های خودش افتخار کند. از شعر، آیین‌ها و مناسبت‌های ملی-مذهبی شروع کنید.
- ✓ درباره «مسئولیت داشتن» حرف بزنید، اینکه هر نسل سهمی در ادامه این مسیر دارد.

## سوادی که قرار است سپری باشد در برابر سردرگمی

# مادرانی آگاه آینده‌ای روشن

حمیدممانی‌خانه، نخستین مدرس سه‌سیاست است و مادر، اولین معلم آن. پیش از آنکه کودک با کتاب‌های درسی، شبکه‌های اجتماعی، بارسانه‌های رسمی روبه‌رو شود، نگاه او به جهان در گفت‌وگوهای خانوادگی، رفتار والدین و به ویژه منش مادر شکل می‌گیرد. امروز که کودکان و نوجوانان در معرض سیلی از روایت‌های متناقض، اخبار هیجانی و تحلیل‌های سطحی یا مغرضانه قرار دارند، نقش مادران در هدایت فکری و سیاسی فرزندان بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است. در صفحات قبل بخشی از نکات را برایتان نوشتیم چرا که معتقدیم سواد سیاسی مادران می‌تواند سپری باشد در برابر سردرگمی، ناامیدی و تحریف واقعیت‌ها؛ سپری که نه با شعار، بلکه با فهم، گفت‌وگو و امید ساخته می‌شود. مادری که واقعیت‌های جامعه‌رایی شناسد و قدرت تحلیل دارد، فرزندی تربیت می‌کند که انقلاب اسلامی را نه صرفاً یک خاطره تاریخی، بلکه یک مسیر زنده و تمدن‌ساز می‌داند.



### استکبارستیزی آگاهانه

استکبارستیزی، پنجمین دستاورد مهم انقلاب اسلامی است. استکبارستیزی به معنای دشمنی با ملت‌ها یا نفی گفت‌وگو نیست؛ بلکه به معنای ایستادگی در برابر نظام‌هایی است که می‌خواهند اراده، فرهنگ و منابع ملت‌ها را تحت سلطه خود بگیرند. برای کودک، این مفهوم می‌تواند بسیار ساده توضیح داده شود: «کسی که زور می‌گوید، همیشه حق ندارد». مادرانی که این نگاه را منتقل می‌کنند، فرزندان تربیت می‌کنند که فریب قدرت‌نمایی را نمی‌خورند و ارزش عزت ملی را درک می‌کنند.

### چطور منتقل کنیم؟

- مفهوم زورگویی را از مثال‌های کودکانه شروع کنید، مثل قلدری در مدرسه یا تقلب در بازی‌ها.
- توضیح دهید که قدرت همیشه نشانه حق بودن نیست.
- اخبار زورگویی در جهان مثل جنایات صهیونیسم در غزه و جنایات امریکادر منطقه غرب آسیا را خیلی ساده توضیح دهید.

### عدالت اجتماعی

سومین دستاورد انقلاب اسلامی عدالت است. عدالت یکی از آرمان‌های اصلی انقلاب اسلامی است. آرمانی که هنوز مسیر تحقق آن ادامه دارد. انقلاب، مطالبه عدالت را از یک خواسته محدود، به یک مطالبه عمومی تبدیل کرد. عدالت اجتماعی یعنی حساس بودن نسبت به فقر، تبعیض و نابرابری، یعنی جامعه نسبت به رنج ضعیف‌ترین اعضایش بی‌تفاوت نباشد. مادران می‌توانند این مفهوم را در رفتارهای روزمره به فرزندان منتقل کنند: با آموزش همدلی، انصاف، رعایت حق دیگران و نپذیرفتن ظلم، حتی در مقیاس کوچک خانواده یا مدرسه. کودکی که عدالت را لمس کند، در آینده شهروندی مسئول و انقلابی خواهد بود.

### چطور منتقل کنیم؟

- هنگام دیدن بی‌عدالتی‌های کوچک در مدرسه یا فامیل، درباره احساس کودک گفت‌وگو کنید.
- کودک را در فعالیت‌های ساده کمک‌رسانی مثل کمک به هم‌کلاسی ضعیف‌تر و کار خیر خانوادگی شریک کنید.
- اجازه ندهید کودک به حق دیگران حتی در شوخی یا بازی بی‌توجه باشد.

### مقاومت فعال

چهارمین دستاورد انقلاب اسلامی مقاومت است. یکی از عمیق‌ترین مفاهیم انقلاب اسلامی! مفهومی که اغلب به اشتباه با خشونت یا لجاجت یکی گرفته می‌شود. در حالی که مقاومت فعال، پیش از آنکه یک رفتار سیاسی باشد، یک سبک زندگی است. سبکی مبتنی بر عقلانیت، کرامت انسانی و انتخاب آگاهانه! برای مادران، مقاومت فعال از خانه آغاز می‌شود. مادری که در برابر فشارهای تربیتی نادرست کوتاه نمی‌آید، که تسلیم مصرف‌گرایی افراطی، مقایسه‌های فرساینده یا الگوهای تحمیلی رسانه‌ای نمی‌شود، در عمل مفهوم مقاومت را به فرزندش آموزش می‌دهد. در تربیت کودک و نوجوان، مقاومت می‌تواند در ساده‌ترین موقعیت‌ها تمرین شود: ایستادن مقابل زورگویی هم‌کلاسی، نه گفتن به پیشنهاد نادرست دوستان، دفاع از حقیقت حتی وقتی تنها می‌مانیم. مادری که این موقعیت‌ها را نادیده نمی‌گیرد و درباره آن‌ها گفت‌وگو می‌کند، فرزندی تربیت می‌کند که اهل تحلیل است نه هیجان، اهل ایستادگی است نه انفعال. چنین فرزندی در آینده، شهروندی انقلابی خواهد بود که می‌داند کجا باید ایستد و چرا.

### چطور منتقل کنیم؟

- وقتی کودک تحت فشار هم‌سالان قرار می‌گیرد، به جای سرزنش، از او بخواهید موقعیت را توضیح دهد.
- بازی نقش انجام دهید: «اگر دوست کاری اشتباه پیشنهاد داد، چه می‌گویی؟»
- مقاومت را با آرامش و منطق نشان دهید. نه با دعوا یا اجبار.

### آینده روشن

انقلاب اسلامی یک رویداد تمام‌شده در تاریخ نیست. جریانی زنده است که حیات خود را از خانه‌ها و خانواده‌ها می‌گیرد. آینده این انقلاب، نه فقط در تصمیم‌های کلان سیاسی، بلکه در نوع تربیت امروز فرزندان رقم می‌خورد. مادران آگاه، معماران خاموش اما اثرگذار تمدن آینده ایران‌اند. زنانی که با سواد سیاسی، ایمان و خرد، نسلی را تربیت می‌کنند که نه ساده لوح است و نه بدبین. نه هیجان زده است و نه منفعل. این نسل می‌تواند نقد کند، اما ریشه‌های خود را بشناسد. می‌تواند مطالبه‌گر باشد، اما هویت انقلابی‌اش را حفظ کند. آینده ایران، از کلاس‌های رسمی آغاز نمی‌شود. از گفت‌وگوهای ساده مادرانه، از پاسخ به پرسش‌های کودکانه و از امیدی که هر روز در دل خانه تزریق می‌شود، شکل می‌گیرد. اگر مادران به نقش تمدن‌ساز خود آگاه باشند، آینده روشن، یک شعار نخواهد بود. یک واقعیت در حال تولد است.

### چطور منتقل کنیم؟

- درباره آینده کشور با امید حرف بزنید نه با ترس.
- از کودک بپرسید: «دوست داری برای بهتر شدن ایران چه کار کنی؟»
- نقش او را در آینده مهم جلوه دهید، حتی اگر کوچک است.

### سواد سیاسی

سواد سیاسی یعنی توانایی فهم واقعیت‌ها، تشخیص دوست و دشمن و تحلیل رویدادها بدون افتادن در دام هیجان، شایعه یا القانات رسانه‌ای. مادر با سواد سیاسی، کسی نیست که فرزندش را با شعارهای تند یا اطلاعات پراکنده بمباران کند، بلکه مادری است که گفت‌وگو می‌سازد. سؤال را به رسمیت می‌شناسد و پاسخ را با منطق، صداقت و امید ارائه می‌دهد. وقتی کودکی از مادرش می‌پرسد: «چرا کشور ما تحت فشار است؟»، یا «چرا بعضی‌ها با انقلاب اسلامی مخالف‌اند؟»، نوع پاسخ مادری می‌تواند یا بذریع امید و ناامیدی بکارد یا ریشه تحلیل و آگاهی را در ذهن کودک شکل دهد. در این نقطه، شناخت دستاوردهای انقلاب اسلامی برای مادران، یک ضرورت تربیتی است. در ادامه، به پنج دستاورد مهم انقلاب اسلامی می‌پردازیم که هر مادر ایرانی لازم است درباره آن‌ها فهم سیاسی داشته باشد تا بتواند الگویی مؤثر در تربیت سیاسی فرزندانش باشد.

### چطور منتقل کنیم؟

- به کودک یاد دهید هر خبری را فوراً نپذیرد. بپرسد: «چه کسی گفته؟ چرا؟»
- وقتی شایعه‌ای می‌شنوید، با هم بررسی کنید درست است یا نه، بدون تحقیر یا تمسخر.
- اجازه بدهید کودک سؤال‌های سیاسی بپرسد، حتی اگر پاسخ آماده ندارید.
- بگویید باید مطالعه کنیم یا ساخت را بعداً می‌دهم.

### استقلال ملی

اولین و بنیادی‌ترین دستاورد انقلاب اسلامی، استقلال است. استقلالی که پیش از انقلاب، به شدت آسیب دیده بود. در دوران پهلوی، بسیاری از تصمیمات کلان کشور، از سیاست خارجی تا اقتصاد و فرهنگ، تحت نفوذ قدرت‌های بیگانه قرار داشت. انقلاب اسلامی این معادله را تغییر داد و ایران را به کشوری تصمیم‌گیر برای سرنوشت خود تبدیل کرد. مادر می‌تواند استقلال را برای فرزندش این‌گونه معنا کند: «استقلال یعنی خودمان برای خودمان تصمیم بگیریم، حتی اگر سخت باشد». استقلال فقط یک مفهوم سیاسی نیست، بلکه یک الگوی تربیتی است. کودکی که استقلال کشورش را بفهمد، در آینده انسانی مستقل، شجاع و مسئول خواهد شد. کسی که زیر بار تحقیر نمی‌رود و برای هویت خود ارزش قائل است.

### چطور منتقل کنیم؟

- در تصمیم‌های کوچک خانه مثل انتخاب لباس یا برنامه آخر هفته اجازه دهید کودک نظر بدهد و مسئولیت انتخابش را بپذیرد.
- وقتی فرزندتان با سختی روبه‌رو می‌شود به جای حل فوری مسئله بپرسید: «خودت چه راهی به ذهنت می‌رسد؟»
- داستان‌هایی از استقلال خواهی ایرانیان مثل ملی شدن نفت و دفاع مقدس و جنگ دوازده روزه را ساده و بدون اغراق تعریف کنید.

### پیشرفت علمی

دومین دستاورد بزرگ انقلاب اسلامی، پیشرفت علمی و فناوری است. ایران پس از انقلاب، با وجود جنگ، تحریم‌ها و فشارهای خارجی، توانسته در حوزه‌هایی مانند پزشکی، نانو، صنایع دفاعی، هوافضا، فناوری هسته‌ای و آموزش عالی به جایگاه خوبی در جهان برسد. این پیشرفت‌ها حاصل یک باور عمیق بوده است: ما می‌توانیم! مادران با روایت این دستاوردها، می‌توانند روحیه خودباوری را در فرزندانشان تقویت کنند. وقتی نوجوان بداند دانشمندان کشورش در شرایط سخت به موفقیت رسیده‌اند، می‌آموزد که مشکلات، مانع رشد نیستند، بلکه بخشی از مسیر پیشرفت‌اند.

### چطور منتقل کنیم؟

- درباره دانشمندان و نخبگان ایرانی، به ویژه در حوزه‌هایی که به علاقه کودک نزدیک است، گفت‌وگو کنید.
- شکست‌ها را در خانه عادی سازی کنید: بگویید «اشتباه، بخشی از یادگیری است».
- از کودک بپرسید: «اگر تو دانشمند بودی، دوست داشتی چه مشکلی از کشور را حل کنی؟»



## یک فرایند مستمر

برای درک رسالت بانوی تراز انقلاب، نخست باید خود انقلاب اسلامی را نه به عنوان یک انفجار در سال ۵۷، بلکه به مثابه یک فرایند مستمر و یک بعثت نوین شناخت. این حرکت، ادامه مسیر انبیای الهی برای خارج کردن بشریت از جاهلیت اولی و پس از آن، جاهلیت مدرن است تا جامعه را به عصر ظهور برساند. هدف اصلی حضرت امام خمینی (ره) نیز زمینه سازی برای حکومت جهانی امام زمان (عج) بود. چنان که ایشان در پیام دوم فروردین سال ۶۸ تأکید کردند که اگر اشتغال به روزمرگی ها، مسئولان را از هدف اصلی که کار برای حکومت جهانی است غافل کند، خیانتی سهمگین رخ داده است. این فرایند برای رسیدن به سرمنزل مقصود، پنج مرحله را باید طی کند. مرحله اول، اسقاط رژیم طاغوت بود که به تعبیر رهبر معظم انقلاب، همچون معجزه عبور بنی اسرائیل از نیل بود. مرحله دوم، ایجاد یک نظام اسلامی و ساختار حقوقی منسجم در قالب جمهوری اسلامی بود که در میان هجمه تفکرات کمونیستی، ملی-مذهبی و منافقین، اسلام ناب در قانون اساسی تبلور یافت.

## زن؛ محور اصلی رسالت انقلابی

مرحله بعدی، استقرار دولت اسلامی است؛ یعنی حاکمان و کارگزاران ما به معنای واقعی کلمه به آرمان های انقلاب ایمان داشته باشند و انقلاب را یک فرایند مستمر تا عصر ظهور بدانند. نه پروژه ای تمام شده. مرحله چهارم، ساختن یک کشور اسلامی پیشرفته است که در آن آرمان های فطری بشر همچون معنویت، اخلاق، عدالت، استقلال، آزادی، عقلانیت و رفاه محقق شود. زمانی که چنین محصولی به جهان عرضه گردد، بدنه جهان اسلام به یکدیگر پیوند خورده و مرحله پنجم، یعنی تمدن نوین اسلامی، شکل خواهد گرفت که طلوع خورشید ولایت عظمی را به دنبال خواهد داشت. در این چارچوب، بانوی تراز انقلاب اسلامی کسی است که با درک این مسیر پنجگانه، تمام توان خود را برای ایفای بیشترین نقش در زمینه سازی ظهور به کار می گیرد. اومی داند که این مسیر طولانی و دشوار است، اما با تکیه بر ظرفیت های موجود، امید خود را از دست نمی دهد. یکی از این ظرفیت ها، افول جبهه کفر است. زمانی بنی اسرائیل بی سلاح در برابر سپاه فرعون بود و امروز ابرقدرتی چون آمریکا پس از بیست سال جنگ در افغانستان، دست از پا درازتر آنجا را به همان هایی که با آن ها می جنگید تحویل می دهد.

## پیمایش در میانه جاهلیت قدیم و جدید

دشمن در درون سرزمین های اشغالی نیز با چالش های جدی مواجه است و در مقابل، جبهه حق از عصر عاشورا که تنها یک امام باقی مانده بود، امروز به نقطه ای رسیده که پایگاه های آمریکایی را مستقیماً هدف قرار می دهد. این پیشرفت ها در کنار وعده نصرت الهی که در قرآن آمده است که اگر مؤمن باشید یک نفر از شما بر ۱۰ نفر غلبه می کند، ظرفیت های عظیمی هستند. اما در مقابل این ظرفیت ها، موانعی نیز وجود دارد. نخست، رسوبات تفکرات ارتجاعی جاهلیت اولی که زن را موجودی درجه دو، ارث بردنی مانند کالا و محدود به مطبخ می دانست و از رشد فکری او جلوگیری می کرد. دوم، جاهلیت مدرن که زن را به ابزار کار، بهره کشی جنسی و کالایی برای مسابقه بی حیایی تبدیل کرد و با مردواره کردن او، ارزش های زنانه را تحقیر نمود. این دو تفکر، موانع فکری هستند که بانوی انقلابی باید با آن ها مقابله کند. علاوه بر این، یکی از موانع درونی ما، به روزرسانی نکردن الگوی سوم زن است. همان طور که امیرالمؤمنین (ع) فرمودند: لا تقصروا اولادکم علی آدابکم فانهم مخلوقون لزمان غیر زمانکم (این روایت در منابع معتبر یافت نشد، اما مضمون آن در نهج البلاغه و سایر روایات مورد تأکید است). ما نمی توانیم با همان ابزارها و بیان گذشته با نسل جدید سخن بگوییم. بصیرت، شجاعت و ایثار زنان مبارز انقلاب الگوست، اما این الگو باید در پوسته ای نو و جذاب برای نسل امروز ارائه شود.

## از بصیرت در خانه تا نقش آفرینی در معماری ظهور

# آینده اینجاست؛ در دستان زن انقلابی

احمدی اسواد سیاسی و انقلابی زن مسلمان، مفهومی فراتر از آگاهی صرف به رویدادهای روزمره یا شناخت جناح های سیاسی است. این اسواد، یک بینش عمیق و راهبردی است که ریشه در فهم دقیق از فلسفه تاریخ، مسیر حرکت انبیا و هدف غایی خلقت انسان دارد. انقلاب اسلامی، با ارائه الگوی منحصر به فرد، این افق دید را برای زنان بازتعریف کرد و آنان را نه صرفاً به عنوان کنشگرانی منفعل، بلکه به مثابه معماران اصلی آینده ای متعالی به میدان فراخواند. درک ابعاد این رسالت، نیازمند شناخت دقیق از چیستی انقلاب، مراحل تکاملی آن و جایگاه بی بدیل زن در این فرایند عظیم است. برای تبیین عمیق تر این موضوع و بررسی دقیق تر وظایف و رسالت های این بانوی تراز، در ادامه به توجه به مطالعات حجت الاسلام والمسلمین سعید صلح میرزایی، نماینده مردم تهران در مجلس خبرگان رهبری، این موضوع را بررسی می کنیم.

### بنیان رسالت؛ خودسازی و تعالی فردی

پیش از ورود به عرصه های خانوادگی و اجتماعی، بانوی تراز انقلاب باید بر خودسازی فردی متمرکز شود. این پایه و اساس تمام فعالیت های اوست. کسب تقوا، اولین و مهم ترین وظیفه است، جوشنی که او را در محیط جامعه از آسیب ها حفظ می کند. این تقوا باید با رشد ایمان قلبی همراه شود. همان طور که امام خمینی (ره) در کتاب چهل حدیث بیان می کنند، فرق ما با غسال این است که باور عقلی او به بی خطر بودن میت، به قلبش رسیده است. ما نیز باید باورهای اعتقادی همچون لاجول ولا قوه الا بالله العلی العظیم را از ذهن به قلب منتقل کنیم تا در برابر مشکلات کم نیاوریم. رسالت فردی دیگر، هم افقی ذهنی، قلبی و عملی با ولی جامعه است. اگر تحلیل های ما با افق دید رهبری فاصله داشته باشد، مانند رزمنده ای خواهیم بود که به اشتباه نیروی خودی را هدف می گیرد. این هم افقی باید به یک رابطه قلبی و محبت آمیز تبدیل شود. چنان که شهید سلیمانی از مهم ترین شئون عاقبت بخیری را رابطه قلبی با این حکیم می دانستند. رشد علمی هدفمند، حفظ سلامت جسم و روان و دوری از وسواس و خرافات، و مهم تر از همه، کسب ملکات اخلاقی و مبارزه با رذایلی چون حسد و بخل، از دیگر ارکان خودسازی است.

### خانواده؛ اولین سنگ راهبردی انقلاب

مهم ترین و اولین عرصه نقش آفرینی بانوی تراز، خانواده است. اولویت اول و مطلق او باید خانواده باشد. زنی که به بهانه فعالیت های انقلابی، فرزندانش را از محبت مادری و همسرش را از آرامش حضور همسر محروم می کند، از سیاست اصلی غافل شده است. او باید محور محبت ورشته تربیت در خانه باشد و نیازهای عاطفی همسر و فرزندان را به گونه ای اشباع کند که هیچ خلایقی احساس نشود. بسیاری از آسیب های اجتماعی و خیانت هاریشه در ارضانشدن نیازهای عاطفی در کانون خانواده دارد. تربیت فرزندان برومند که بتوانند سر بازان آینده این انقلاب باشند، رسالتی است که هیچ کس بهتر از مادر نمی تواند آن را به انجام برساند. او باید جایگاه پدر را در منزل تقویت کند، چرا که تحقیر پدر، در نهایت به تضعیف جایگاه خود مادر نیز منجر خواهد شد. خانه باید لنگرگاه معنوی و عبادی باشد. این مادران هستند که با برگزاری جلسات روضه ساده و ایجاد محبت اهل بیت، بذر معنویت را در دل فرزندان می کارند و خانه را محل نزول رحمت الهی می کنند. تبیین مسائل دینی و پاسخ به شبهات فرزندان و همسر با زبان عاطفه و محبت مادرانه، از هر استدلال خشکی کارسازتر است.

### عرصه اجتماعی؛ میدان تأثیرگذاری و تغییر

پس از ایفای نقش بی بدیل در خانواده، بانوی تراز انقلاب وارد عرصه اجتماعی می شود. در این میدان، اورسالت های مهمی بر عهده دارد. امر به معروف و نهی از منکر، به ویژه در میان هم جنسان، یکی از این وظایف است که به دلیل جنسیت مشترک، با کمترین تبعات و بیشترین اثرگذاری همراه است. جهاد فرهنگی و تربیتی در مساجد و مراکز فرهنگی، شکستن مارپیچ سکوت در جنگ شناختی دشمن از طریق جهاد تبیین و مطالبه گری هوشمندانه و ضابطه مند از مسئولان، از دیگر عرصه های فعالیت اوست. بانوی انقلابی باید با شناسایی خلأهای اجتماعی، فعالیت خود را متناسب با جنسیت و توانمندی هایش انتخاب کند. برای مثال، فعالیت های علمی، کارهای بین المللی یا توجه به حضور ملیت های مختلف یا خدمات اجتماعی مانند جریان مقابله با سقط جنین که توسط زنان تحصیل کرده و شریف مدیریت می شود، نمونه هایی از این نقش آفرینی مؤثر است. زنان انقلاب اسلامی از صدر نهضت تا کنون، مالک نیمی از انقلاب بوده اند؛ از صبوری مادران و همسران شهدا که به مبارزان دلگرمی می دادند تا حضور مستقیم در میدان مبارزه و تحمل شکنجه های طاقت فرسا، تاریخ گواه درخشش آنان است و این مسیر پرافتخار همچنان ادامه دارد.





### زن، مروج ارزش‌های الهی

بانوی ایران زمین، میراث‌دار اصالت و ریشه‌های عمیق فرهنگی است. نقش او در تاریخ، همواره فراتر از مرزهای خانه و خانواده بوده است. زن، قلب تپنده یک جامعه است؛ با عاطفه‌اش، با بصیرتش و با نگاه تربیتگرش، بنیادهای فرهنگی و ایمانی یک امت را شکل می‌دهد. انقلاب اسلامی، نگاهی نو و شایسته به جایگاه رفیع زن ایرانی داشت؛ نگاهی که زن را نه صرفاً مصرف‌کننده فرهنگ، بلکه خالق، مبلغ و حافظ آن می‌داند. این نهضت، زنان را دعوت کرد تا با تمسک به آموزه‌های الهی، موتور محرک احیای فرهنگ دینی در جامعه باشند. بانوی مبلغ، یعنی بانویی که رسالت بزرگ خویش را در انتقال ارزش‌های ناب دین به نسل آینده درک کرده است. پیشوایان انقلاب، همواره به نقش زن در گفتمان انقلاب اسلامی تأکید کرده‌اند؛ زنی که نه تنها مسئول تربیت نسل مؤمن است، بلکه مروج ارزش‌های الهی و پاسدار فرهنگ دینی در خانه و جامعه به شمار می‌آید. در بیان رهبر معظم انقلاب آمده است که: «زن مسلمان انقلابی باید خود، مظهر ارزش‌های اسلامی» و «بایگاه نشر معنویت و اخلاق» در خانواده و جامعه باشد.



## اخلاق نیکو در خانه و اجتماع سندی زنده بر حقانیت فرهنگی است که زن بدان معتقد است

### مسئول حفظ پاکی محیط خانواده و جامعه

قرآن کریم، زن و مرد را در مسئولیت هدایت و آگاهی بخشی هم‌سنگ می‌داند. این مسئولیت، ریشه در فطرت انسان برای جست‌وجوی حقیقت دارد. قرآن کریم می‌فرماید: «وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ...» (توبه/۷۱)؛ «مؤمنان اعم از زن و مرد، دوستان و یاران یکدیگرند؛ امر به معروف و نهی از منکر می‌کنند... این آیه، صراحتاً وظیفه امر به معروف و نهی از منکر را وظیفه‌ای مشترک و بنیادین برای حفظ سلامت فرهنگی جامعه معرفی می‌کند. هر بانوی مؤمن، در حوزه نفوذ خود، یک مربی است که با بصیرت خود، مسیر درست را نشان می‌دهد.

قرآن وظیفه تبلیغ و اصلاح فرهنگی را محدود به مردان نمی‌داند؛ زن مؤمن مسئول حفظ پاکی محیط خانواده و جامعه نیز هست.

همچنین، ارزش دانایی و آگاهی در قرآن، جایگاهی رفیع دارد: «قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ...» (زمر/۹)؛ «بگو آیا کسانی که می‌دانند با کسانی که نمی‌دانند برابرند؟». بانوی مبلغ، بانویی است که خود اهل علم و آگاهی است؛ زیرا تبیین فرهنگ دینی نیازمند فهم عمیق از آن آموزه‌هاست. زن مبلغ باید از آگاهی دینی برخوردار باشد؛ آموزش قرآن، معارف اهل بیت و بصیرت سیاسی شرط اثرگذاری در تبلیغ فرهنگی است.

### تأثیر خاموش، عمیق‌ترین تبلیغ است

تبلیغ فرهنگ دینی تنها در سخنرانی و نوشتار نیست؛ بزرگ‌ترین و نافذترین ابزار تبلیغی زن مؤمن، «سیره» و «رفتار» اوست. عفاف، نه یک محدودیت، بلکه قله‌ای از قدرت درونی است که پیام دین را به شکلی ملموس به نمایش می‌گذارد. قرآن کریم در توصیف همسران پیامبر (ص) که الگویی برای همه زنان مؤمن هستند، بر این نکته تأکید دارد: «يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِّنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّبَعْتُنَّ فَلَا تَحْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَّعْرُوفًا \* وَقُرْنِ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى...» (احزاب/۳۲-۳۳)؛ «ای همسران پیامبر! شما مانند دیگر زنان نیستید؛ اگر تقوا پیشه کنید، پس در گفتار نرمی کنید تا آن کس که در دلش بیماری است به طمع افتد، و سخن سنجیده و شایسته بگوید. و در خانه‌های خود بمانید و همچون آرایش [و خودنمایی] دوران جاهلیت نخستین، خودنمایی نکنید...»

رفتار زن مؤمن، کلامی است که نیازی به ترجمه ندارد. وقار، حیا، متانت و اخلاق نیکو در خانه و اجتماع، سندی زنده بر حقانیت فرهنگی است که زن بدان معتقد است. این «تأثیر خاموش»، عمیق‌ترین تبلیغ است. مبلغ حقیقی دین باید پیام را با رفتار عقیفانه و وقارزانه تبلیغ کند؛ دعوت‌زبانی در کنار دعوت عملی معنا می‌یابد.

# زنان ایرانی بایگ‌سازان انقلاب اسلامی

حمیده خلیل‌زاده | زنان همواره نقش محوری و اثرگذاری در ترویج باورهای دینی و گسترش فرهنگ قرآنی در خانواده و جامعه داشته‌اند. آنان به‌عنوان نخستین مربیان نسل‌ها، با رفتار، گفتار و شیوه زندگی خود مفاهیم ایمان، اخلاق و معنویت را به فرزندان و اطرافیان خود منتقل می‌کنند. حضور آگاهانه زنان در خانواده، آموزش‌های دینی، فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی، زمینه‌ساز و موجب نهادینه شدن ارزش‌های قرآنی در زندگی روزمره است. تقویت این نقش می‌تواند به تحکیم بنیان خانواده، ارتقای اخلاق اجتماعی و شکل‌گیری جامعه‌ای متعهد به آموزه‌های الهی منجر شود. بر این اساس با حجت الاسلام والمسلمین محمد باقر مشکاتی، مسئول پژوهش و نشر اسناد آستان مقدس فاطمی، به گفت‌وگو نشستیم.

### موفقیت زنان موفقیت جامعه است

در پایان می توان گفت بانوی مبلغ فرهنگ دینی در تراز انقلاب اسلامی، زنی است عالیم، عقیف، صبور، آگاه به زمان و متعهد به ولایت؛ که در خانه و جامعه، فرهنگ قرآنی و معارف اهل بیت<sup>(ع)</sup> را بارفتار و گفتار خود احیای می کند. بانوان فعال فرهنگی در جامعه اسلامی، مربی نسل آینده و نگهبان حریم دین و آموزه های دینی در خانه و خانواده هستند. فرهنگ دینی، مانند نهالی است که باید با خون دل و نورانیت بانوان مؤمنه و مجاهده پرورش یابد. هر خانه ایرانی که با یاد خدا و اخلاق اهل بیت<sup>(ع)</sup> اداره شود، خود به یک پایگاه فرهنگی و یک کانون روشنگری تبدیل می شود. وظیفه بانوی تراز انقلاب، مبلغ بودن است؛ مبلغی که نیازی به منبر ندارد، زیرا وجودش، خود خطبه ای گویاست. با تقوا، با دانش به روز و با سیره فاطمی، می تواند میراث دار خون شهدا و ادامه دهنده راه اولیای دین باشد. موفقیت بانوان در تربیت نسل مؤمن، تضمین کننده پیروزی نهایی انقلاب فرهنگی اسلام است.

### سیره بانوان اهل بیت(ع)؛ الگوهای زنده تبلیغ فرهنگی

اهل بیت<sup>(ع)</sup> بهترین و کامل ترین الگوها را برای پیروان خود معرفی کرده اند. بانوان آسمانی این خاندان، هر یک مصداقی عالی از مبلغ دینی تراز ایمان الهی بودند.

#### الف) حضرت زهرا<sup>(س)</sup>؛ آگاهی، بصیرت و دفاع از حقیقت

فاطمه زهرا<sup>(س)</sup>، مظهر ایمان ناب و حامی ولایت بود. خطبه فدکیه ایشان، اوج بینش سیاسی، اجتماعی و فهم عمیق دینی است که نشان می دهد زن مسلمان، نه فقط حافظ خانه، بلکه مدافع کبان دین است.

علم و معرفت ایشان، مورد تأکید پیشوایان دینی است به این مضمون: «وَلَقَدْ كَانَتْ لَهَا فِيهِمْ (أهل البيت) مَنَزَلَةٌ لَمْ تَبْلُغْهَا أَمْرًا قَطُّ»؛ «و به راستی که حضرت زهرا<sup>(س)</sup> در میان اهل بیت<sup>(ع)</sup> جایگاهی داشت که هیچ زنی به آن منزلت نرسیده است». بنابراین، زن مبلغ باید چون حضرت زهرا<sup>(س)</sup> اهل معرفت و مطالعه باشد، نه صرفاً دارای احساسات زنانه.

#### ب) حضرت زینب<sup>(س)</sup>؛ پیام رسان کربلا و بیدارگر تاریخ

پس از واقعه کربلا، اگر کربلا با خون شهید شد، زینب کبری<sup>(س)</sup> با کلام، زنده ماند. خطبه های آتشین ایشان در کوفه و شام، پرده از حقیقت حادثه برداشت و ماهیت حکومت ستمگر را آشکار ساخت. ایشان نشان داد که تبلیغ دینی گاهی با شجاعت در برابر قدرت، معنا می یابد.

امام سجاد<sup>(ع)</sup> درباره تأثیر کلام عمه اش می فرماید: «أَنْتِ بِحَمْدِ اللَّهِ عَالِمَةٌ عَيْرٌ مَعْلَمَةٌ، وَفَهْمَةٌ عَيْرٌ مَفْهُمَةٌ»؛ «تو، به حمد خدا، دانشمندی هستی که تعلیم ندیده [علم الهی داری] و فهمیده ای هستی که به تو فهمانده نشده [الهام شده ای]». لذا زن مروج فرهنگ دینی باید قدرت تحلیل، شجاعت در بیان حق و صبر در میدان های فرهنگی داشته باشد.

#### ج) حضرت معصومه<sup>(س)</sup>؛ هجرت،

#### ولایت مداری و اثر فرهنگی ماندگار

هجرت حضرت فاطمه معصومه<sup>(س)</sup> به سوی ایران، نه یک سفر عادی، بلکه یک مأموریت فرهنگی برای حمایت از امامت زمان خویش بود. ایشان با سکونت در قم، سنگ بنای مرکزیت علمی و فرهنگی شیعه در ایران را بنا نهادند. امام صادق<sup>(ع)</sup> درباره جایگاه قم و ایشان فرمودند: «سُئِدُنِي فِي قُمْ أَمْرًا مِنْ وُلْدِي، تُسَمَّى فَاطِمَةَ، فَإِذَا زَارَهَا وَجَبَتْ لَهُ الْجَنَّةُ»؛ «به زودی زنی از فرزندان من، که نامش فاطمه است، در قم دفن خواهد شد؛ و هر کس او را زیارت کند، بهشت برای اوست». این حدیث، نشان از اثرگذاری عظیم ایشان در سامان دهی فرهنگی جامعه ایمانی دارد. و اینکه تبلیغ دینی تنها گفتار نیست؛ معنویت، پاکی و اخلاص زن تبلیغ گرنیز خود منبع اثرگذاری است.

### زن تراز انقلاب اسلامی؛ ویژگی ها و الزامات فرهنگی

بانوی مبلغ در تراز انقلاب اسلامی، زنی است که ابعاد وجودی خود را در پرتو آرمان های دین و نظام اسلامی به کمال رسانده است:

■ **ایمان و امید**: تکیه بر حقیقت لایتناهی الهی و دوری از یأس. که این امید، موتور حرکت خانواده است.

■ **آگاهی دینی و بصیرت اجتماعی**: شناخت زمانه، درک تحولات فرهنگی و توانایی تحلیل وقایع از منظر دینی، برای روشنگری اطرافیان.

■ **خانواده محوری همراه با مسئولیت اجتماعی**: حفظ کانون گرم خانواده به عنوان سنگر اصلی دین، بدون غفلت از وظیفه مهم امر به معروف در اجتماع.

■ **صبر، استقامت و نگاه تمدنی**: درک این نکته که تبلیغ فرهنگ، یک جهاد بلندمدت است و نتایج آن در طول نسل ها آشکار می شود. قرآن کریم، پایه و اساس این نقش آفرینی را در مسئولیت پذیری همه افراد می داند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَفُؤُودَهَا النَّاسُ وَالْجِبَارَةُ...» (تحریم ۶)؛ «ای کسانی که ایمان آورده اید! خود و خانواده خود را از آتشی که هیزم آن [خود] مردم و سنگ ها هستند، نگه دارید... این آیه شریفه، مسئولیت اصلی زن و مرد را حفظ خانواده در برابر انحرافات فرهنگی تعریف می کند.



## خانم شیبانی راد جعبه‌ای از رنگ‌ها را روی پارچه‌ها ریخته است

# ۱۲ رنگ پوشیدنی

فاطمه تکلو نقطه جذاب کارهایش، مدادرنگی‌هایی است که سرچوب لباسی کرده است. شاید از اینکه می‌گویم مدادرنگی را سرچوب لباسی کرده است تعجب کنید، ولی اینجا سرچوب لباسی آن قدر رنگ‌ها زیاد و متفاوت است که انگار سر یک جعبه مدادرنگی ۲۴ تایی را باز کرده‌اند.



دو سال پیش بود که تصمیم گرفت تغییری در کسب و کارش ایجاد کند، همه چیز از آن فرمایش رهبر معظم انقلاب برایش شروع شد که بر تولید داخلی تأکید کردند. این شد که زینب کسب و کار آنلاین شاپی را که داشت تعطیل کرد و به سمت تولید پوششی آمد که خیلی‌ها گمان می‌کردند در همان ماه‌های اول درش را ببندد و برود. به قول خودش در کلاس‌های آموزشی کسب و کار، خیلی‌ها هنوز هم به او می‌گویند: مگر از چادر استقبال می‌شود که تو آن را تولید می‌کنی! او همیشه یک جواب دارد: تا زمانی که روی سر خودم چادر است؛ تولید می‌کنم.



### بیش فعال کسب و کار

زینب شیبانی راد از آن‌هایی است که کسب و کار جزئی از زندگی روزمره‌اش شده است و در کنار همسری و مادری سه بچه قدونیم قد، چرخ اقتصاد، کسب درآمد و تولید را رها نکرده است. او که کارشناسی ادیان دارد و متولد سال ۶۸ است می‌گوید: تا قبل از سال ۱۴۰۲ آنلاین شاپ داشتم. از سایت‌های خارجی خرید می‌کردم و داخل می‌فروختم. از آن زمان سال، برنامه‌ام با فرمایش رهبر معظم انقلاب تغییر کرد؛ اینکه بر تولید داخلی تکیه کنیم. این شد که آن کسب و کار را کنار گذاشتم و سراغ تولید داخلی آمدم. کار را با تولید چادر رنگی‌های طرح‌دار شروع کردم. تولید که شد، عکاسی هم کردیم، اما روزی که خواستم بارگذاری کنم، احساس کردم کار نو و تازه‌ای نیست. کنار گذاشتم و شروع به تحقیق کردم. متوجه شدم روی چادرهای طرح‌دار ساده هنوز کار نشده است؛ روند تولید را تغییر دادم و سراغ آن رفتم و حصنا با این اتفاق متولد شد؛ به معنی بانوی پاکدامن و وفادار.

### عبا با گنبد خضرا

خلاقیت را توأم با ریسک چاشنی کارش می‌کند و اولین چادر عربی‌هایی که عبارتی چادرعبایی‌های رنگی را تولید می‌کند؛ از سفید و کرم بگیرد تا خاکستری و سرمه‌ای. «چادر عربی‌های ساده ولی رنگی تولید کردیم. مشتری‌های متفاوتی داشتیم. از خانم‌های محجبه‌ای که این چادرها را برای پذیرایی از مهمان در خانه تهیه می‌کردند تا خانم‌هایی که چادری نبودند و تمایل به پوشیدن چادر مشکی نداشتند؛ مشتری ما شدند. حتی کارمندی مشتری ما شدند که سرکار این عبا‌های رنگی را می‌پوشیدند. ولی برای من قشر جذاب همان قشری بودند که چادری نبودند و این عباها را برای رفتن به اماکن زیارتی یا سفر حج تهیه می‌کردند؛ رنگ مورد علاقه بیشتر این خانم‌ها سرمه‌ای و سبز بود. حتی بعضی‌ها در سفر حج با گنبد خضرا در حالی که عبا سبز رنگ به سر داشتند عکس گرفته و مثلاً ست کرده بودند که برایم جالب بود. البته ناگفته نماند که انتقادهایی هم به من می‌شد که می‌گفتند این چادرهای رنگی باعث ایجاد جذابیت می‌شود، ولی حقیقت این است که این طور نیست و گاهی همین جواهردوزی‌هایی که روی چادرها می‌شود جذابیت بیشتری ایجاد می‌کند. اما آنچه هدف من بود ترویج و گسترش حجاب و عفاف در جامعه به خصوص در قشر جوان بود. قشری که حاضر به ریسک و تغییر است. کلا شعار من این است که آراسته‌پوش، محکم قدم بردار و به خودت افتخار کن. نظرم این نیست و پیشنهاد نمی‌دهم که مثلاً چادر عبای سفید خانم‌ها بیرون بپوشند، ولی رنگ‌های سرمه‌ای و خاکستری که خنثی هم هستند چه ایرادی دارند؟»

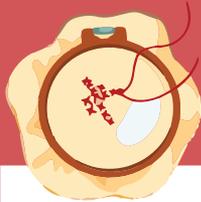


نوسان قیمت‌ها واقعا زیاد است و روی تولید اثر منفی دارد.»

### به رسم همسایگی

خانم شیبانی راد به دنبال گسترش کارش است و به صادرات هم فکر می‌کند. در کنار تمام این‌ها برای گسترش فرهنگ عفاف تلاش می‌کند و در مناسبت‌های مختلف سعی می‌کند طرح‌های ترغیبی داشته باشد؛ مثلا در میلاد حضرت زهرا (س) یکی از طرح‌های او این بوده که با ۴ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان آقایان می‌توانستند سه خرید داشته باشند یکی برای همسر، یکی برای مادر خودشان و یکی برای مادرخانم. یکی دیگر از طرح‌های تخفیفی او به مناسبت ولادت حضرت رضا (ع) است که معتقد به رسم همسایگی آن را انجام می‌دهد. چون معتقد است این همجواری را باید به گونه‌ای پاس داشت.

این‌راهم‌پدنیست‌بدانید‌که‌درمیان‌چادرعباهای رنگی حصنا، رنگ سرمه‌ای و سبز پرفروش‌ترین بوده و از رنگ زرشکی کمتر استقبال شده است.



**چادر اربعین را هم تولید کردیم. چادری که سبک بود، چروک نمی‌شد، خاک نمی‌گرفت، سریع خشک می‌شد و آستین‌های آن طوری طراحی شده بود که به راحتی می‌شد وضو گرفت**

منفک از زندگی ما نیست. ولی یک عده ما را محکوم به زیاده روی می‌کنند.

### همراهی جوان‌ترها

اینکه گفتم مداد رنگی واقعا همین است، رنگ چادرهای حصنا بیش از دوازده رنگ است؛ سبز، سرمه‌ای، سفید، صورتی، زیتونی، توسی و... چادر مشکی‌ها هم تنوع زیاد دارد از شطرنجی و خال خالی بگیرد تا کبریتی و خط دار. خانم شیبانی راد برای گسترش این پوشش تلاش‌های زیادی کرده است از سود پایین بگیرد تا تولید محتوا در فضای مجازی، ولی بیشتر از آن خانم‌های خانواده و فامیل را با خودش همراه کرده است. «خودم و خانواده‌ام از همین چادرها استفاده می‌کنیم، جوان‌ترها راحت جذب می‌شوند ولی سن و سال دارها کمی مقاومت می‌کنند نسبت به تغییر، اما کم کم دارند همراه می‌شوند. البته که از همین رنگ‌ها و طرح‌های پارچه چادرهای مدل دیگر به خصوص مدل ایرانی زیاد سفارش گرفته و دوخته‌ام. کمی باید صبر کنیم تا ذائقه مخاطب همراه ما شود. اما تا به الان همراهی که به من خیلی کمک کرده؛ همسر و خانواده‌ام بوده‌اند. اگر حمایت‌های آن‌ها نبود کار واقعا برایم خیلی سخت می‌شد به خصوص که در کار ما روند تولید یک طرف است و آموزش‌هایی که برای آن‌ها باید به تهران سفر کنیم یک طرف دیگر. در این مسیر بچه‌هایم هم همراه هستند. من دو دختر سیزده و سه ساله و یک پسر یازده ساله دارم.»

### نستعلیق، ترنج و شمشه

در میان چادرهای رنگی تولیدمانوعه‌هایی با طرح‌های خاص هم از هنرنامه‌های این بانوی خلاق بوده است. کار ویژه او عبای نستعلیق است که برای ایام یلدا و عید نوروز تولید کرده است. «یکی از سختی‌های کار این بود که خانم‌ها دوخت این طرح‌ها را قبول نمی‌کردند و می‌گفتند دوختن حروف با دست سخت است. البته که ما در نهایت طرح‌های نستعلیق، ترنج و شمشه را تولید کردیم، ولی یک جور سنت شکنی بود. گلدوزها در مقابل آن مقاومت می‌کردند. استقبال از این طرح‌ها هم خیلی خوب بود طرح‌هایی که با فرهنگ ایرانی و اسلامی ما هم خوانی دارند. من روزی که این کار را شروع کردم نزدیک به پنج میلیون تومان سرمایه گذاشتم، ولی الان حدود یک میلیارد سرمایه در کار دارم. خدا را شکر راضی هستیم؛ پارچه چادر باید خیلی مرغوب باشد و سود چندانی ندارد، ولی من پای چیزی که به آن اعتقاد دارم؛ هستم. اما از مسئولان توقعی ندارم؛ نه اینکه حمایت کنند؛ فقط ثبات را به بازار بیاورند.»

### چادری برای اربعین

تولید عبا‌های رنگی برای کم است؛ پیش که می‌رود چادر عبا‌های مشکی طرح دار هم طراحی و تولید می‌کند. بعد از عبا‌های رنگی سراغ چادر عبا‌های مشکی طرح دار رفتیم؛ پارچه‌های طرح دار. از این پارچه‌هایی که چادر ایرانی آن زیاد بود، ولی باز هم تولیدکننده‌ای ریسک نمی‌کرد که سراغ تولید آن برود. به جای زرق و برق جواهردوزی سراغ پارچه‌های مشکی رفتیم که خودشان طرحی داشتند. در تولید این چادرها نکته مهم برای من سبکی پارچه و در عین حال تنگ نکردن چادر بود. با همان الگوی عبای اصل عربی که پارچه بیشتری لازم دارد؛ من چادرها را می‌بریدم و می‌دوختم که بدن در آن پوشیده باشد و ریزش داشته باشد. در این تولید به دنبال پوشش بوم و برایم این نکته مهم است. حتی اگر کمی از قد آستین را بزنیم کلی در مصرف پارچه صرفه جویی می‌شود، ولی برای من در درجه اول حجاب و پوشش و بعد برکت مهم است. همان ایام چادر اربعین را هم تولید کردیم. چادری که سبک بود، چروک نمی‌شد، خاک نمی‌گرفت، سریع خشک می‌شد و آستین‌های آن طوری طراحی شده بود که به راحتی می‌شد وضو گرفت. تا به الان دوسالی می‌شود که این مدل چادر را تولید می‌کنیم و استقبال خوبی هم از آن می‌شود. علاوه بر مشهد از این کار در شهرهای قم، تهران و اصفهان هم استقبال خوبی شده است.»

### پوشیه هم خواست

برای اثبات ادعایش در سبکی کار یکی از چادرها را سرم می‌اندازد واقعا سبک و به قول معروف قواره دار است و قیمت‌ها به نسبت قیمت‌هایی که پیش از این در بازار دیده‌ام مناسب‌تر. گاهی به خاطر قیمت‌هایم همکارانم شمتانم می‌کنند، ولی برای من مهم نیست چون با کسی دیگر معامله کرده‌ام. گسترش فرهنگ ایرانی و اسلامی برای من مهم است و از طرفی دوست دارم چارچوب‌هایی را که مانع از گسترش حجاب می‌شود، بشکنم. خیلی‌ها الان چادر را به خاطر گردن درد، آرتروز و سن بالا کنار گذاشته‌اند ولی من رفته و گشته‌ام و پارچه‌ای پیدا کرده‌ام که سبک باشد تا به راحتی بتوانند از آن استفاده کنند و دوباره پوشش چادر را داشته باشند. یادم است خانمی برای خرید چادر در فروشگاه‌ای که در نمایشگاه داشتیم آمده بود. چادری نبود و می‌گفت چادر مشکی هم دوست ندارد، ولی در ماه‌های محرم و صفر و ماه رمضان چادر دوست دارد بپوشد. از من یک چادر سرمه‌ای خرید و یک ماه بعد هم رنگ زد و خواست پوشیه‌ای از همان رنگ هم بپوشد بدوزیم. این کار او خیلی انرژی داد، ولی گاهی که به حجاب استایل بودن متهم می‌شوم دلم می‌شکند و ناراحت می‌شوم. استایل جزئی



## چگونه به فرزندان شیوه مخالفت کردن و ابراز اعتراض سالم را آموزش دهیم؟

# با احترام نه!

حمیده زمانی‌در دنیای امروز، توانایی ابراز اعتراض سازنده و مخالفت محترمانه، یکی از مهارت‌های کلیدی برای رشد کودک و نوجوان است. این مهارت نه تنها به تقویت اعتماد به نفس آن‌ها کمک می‌کند، بلکه پایه‌گذار تعاملات سالم در خانواده، مدرسه و جامعه است. مادران نقش ویژه‌ای در آموزش این توانایی دارند. در این مقاله، به بررسی روش‌های ساده، کاربردی و مؤثر برای آموزش شیوه‌های مخالفت و اعتراض سالم به فرزندانمان می‌پردازیم.

### پنج گام اساسی برای آموزش مخالفت و اعتراض سالم به فرزندان

کودکان پیش از آنکه شنونده حرف‌های ما باشند، تماشاگر رفتار ما هستند. نحوه مخالفت مادر با همسر، خانواده، همکار یا حتی فروشنده، اولین کلاس آموزش اعتراض برای کودک است.

گام اول:  
مادر، اولین  
الگوست

- وقتی مادر با نظر همسرش مخالف است، به جای طعنه یا سکوت می‌گوید: «من نظرم کمی فرق می‌کند، دوست دارم درباره‌اش صحبت کنیم.»
- هنگام اختلاف با یکی از اعضای خانواده: «من با این تصمیم راحت نیستم، می‌شود دوباره بررسی‌اش کنیم؟»
- حتی در موقعیت‌های روزمره: «این غذا باب میل من نیست، اگر امکانش هست گزینه دیگری انتخاب کنیم.»

مثال‌های  
کاربردی

کودک با  
دیدن این رفتارها یاد  
می‌گیرد که مخالفت،  
به معنی بی‌احترامی یا  
دعوا نیست.

# نه!



### چرا باید مخالفت و اعتراض را به بچه‌ها یاد بدهیم؟

گاهی والدین تصور می‌کنند مخالفت کردن برای کودکان کار نادرستی است و آن‌ها باید همیشه تسلیم خواسته‌های بزرگ‌ترها شوند. اما باید دانست اعتراض سالم حق هر فردی است و سرکوب این حق می‌تواند به بروز خشم، ناامیدی و اختلال در ارتباط مؤثر منجر شود. اگر کودکان یاد بگیرند چگونه به شکلی محترمانه و منطقی مخالفت کنند، احساس ارزشمندی بیشتری خواهند داشت. مهارت‌های گفت‌وگوی مؤثر را می‌آموزند و توانایی حل مسئله در آینده در آن‌ها تقویت می‌شود.



## مخالفت در موقعیت‌های مختلف

### در خانه



اگر فرزند اعتراض دارد، جایی برای حرف زدنش بگذارید و به او یاد دهید اعتراض را با احترام مطرح کند. نه به شکل بی ادبانه یا پرخاشگرانه. خانه امن‌ترین مکان برای تمرین اعتراض است.

- **مثال کودک:** «من نمی‌خواهم با خواهرم اسباب بازی‌هایم را عوض کنم، اما می‌توانیم با هم یک بازی مشترک کنیم.»
- **مثال نوجوان:** «می‌خواهم شب‌ها کمی بیشتر بیدار بمانم، ولی قول می‌دهم صبح بیدار شوم و کارهایم را انجام بدهم.»

### در مدرسه و با معلم



در بسیاری از خانواده‌ها آموزش سکوت در برابر بزرگ‌ترها رایج است. این فرهنگ را تغییر دهید و به کودک یاد بدهید: «می‌توانی با احترام سؤال یا نظر خود را بیان کنی.» مهم است بچه‌ها بدانند می‌توانند محترمانه با معلم مخالفت کنند.

- **مثال کودک:** «خانم اجازه، من این قسمت را نفهمیدم، لطفاً یک بار دیگه بگید؟»
- **مثال نوجوان:** «با احترام، فکر کنم روش دیگری هم برای حل این سؤال باشد. می‌توانم توضیح بدهم؟»

### بین دوستان و هم‌کلاسی‌ها



اینجا بیشترین فشار هم‌سالان وجود دارد. به فرزندتان روش‌های گفت‌وگو بدون قضاوت و خشونت را آموزش دهید. مهارت شنیدن فعال و پیشنهاد راه‌حل جایگزین را یاد بدهید.

- **مثال کودک:** «نمی‌خواهم بدوم چون پاهام درد می‌کند، من داور می‌شوم.»
  - **مثال نوجوان:** «من با این شوخی راحت نیستم، لطفاً متوقفش کن.»
- این جملات ساده، خط بین «تعارف» و «مرز شخصی» را مشخص می‌کند.

### در فضای مجازی



جایی که نوجوانان بیشتر وقت می‌گذرانند و یادگیری مرزبندی مهم‌تر است.

#### ● مثال نوجوان:

«این عکس را بدون اجازه من منتشر نکن.»  
«به این گروه یا چالش علاقه ندارم، عضو نمی‌شوم.»  
آموزش جمله‌های کوتاه و قاطع، نوجوان را از بسیاری از خطرهای ارتباطی حفظ می‌کند.

## نقش مادر در پرورش مهارت‌های «اعتراض سالم»

- **گوش دادن فعال به حرف‌های فرزند:** حتی اگر موضوع کوچک به نظر برسد، به حرفش گوش دهید و اهمیت دهید.
- **صحبت کردن درباره موقعیت‌های واقعی و فیلم‌ها:** با دیدن فیلم، کارتون یا داستان کودکان، موقعیت‌های اعتراض و حل اختلاف را نقد کنید.
- **تشویق به تمرین و تکرار:** مهارت‌ها با تمرین ساخته می‌شوند، محیط خانه را جایی امن و پر از فرصت صحبت کردن کنید.
- **صبوری و حمایت:** ممکن است فرزند اول اشتباه کند یا خجالت بکشد، مادر باید با آرامش و حمایت، راه را نشان دهد.

## نکته طلایی!

آموزش مخالفت و اعتراض سالم به کودک و نوجوان، همانند یاد دادن مهارت‌های زندگی، نیازمند صبر، تمرین و الگوهای صحیح است. ما مادرها بهترین معلم‌های «نه گفتن مؤدبانه» هستیم. اگر در خانه اجازه بدهیم کودک و نوجوان حرفشان را بزنند، نظر بدهند و حتی مخالفت کنند، در واقع برای آینده‌ای که پر از تصمیم، تعامل، عشق، فشار اجتماعی و انتخاب است، آماده‌شان کرده‌ایم. قرار نیست همه مخالفت‌ها پذیرفته شود، اما قرار است فرزند ما یاد بگیرد صدایش ارزش دارد. و همین، بزرگ‌ترین هدیه ارتباطی یک مادر است.

**گام دوم: اجازه بدهید فرزندتان «نه» بگوید**

کودکی که هیچ وقت اجازه «نه گفتن» ندارد، یا تبدیل به فردی منفعل می‌شود یا در نوجوانی به شکلی انفجاری اعتراض می‌کند. مادر باید مرز میان اختیار کودک و چهارچوب خانواده را به او نشان دهد.

**مثال‌های کاربردی**

**در این گام، کودک یاد می‌گیرد که مخالفت حق اوست، حتی اگر همیشه پذیرفته نشود.**

- **کودک:** «دوست ندارم امروز مهمانی بیایم.»
- **مادر:** «می‌فهمم خسته‌ای، می‌توانی نظرت را بگویی، اما امروز رفتن مهم است.»
- **نوجوان:** «دوست ندارم در این کلاس شرکت کنم.»
- **مادر:** «نه گفتنت قابل احترام است، بیا درباره دلایلت صحبت کنیم.»

**گام سوم: اول احساس، بعد اعتراض**

بسیاری از دعواها از اینجا شروع می‌شوند که احساسات گفته نمی‌شوند. آموزش بیان احساس، اعتراض را انسانی و شنیدنی می‌کند.

**مثال‌های کاربردی برای کودک**

- «ناراحت می‌شوم وقتی بدون اجازه وسایلم را برمی‌دارند.»
- «می‌ترسم وقتی صدایم بلند می‌شود، حرفم شنیده نشود.»

**مثال‌های کاربردی برای نوجوان**

- «احساس می‌کنم به نظرم توجه نمی‌شود، برای همین مخالفت می‌کنم.»
- «وقتی تصمیم‌ها بدون مشورت گرفته می‌شود، حس می‌کنم نادیده گرفته شده‌ام.»
- مادر می‌تواند با پرسیدن این سؤال کمک کند: «قبل از اینکه نظرت را بگویی، بگو چه حسی داری؟»

**گام چهارم: جمله‌سازی محترمانه را تمرین و تکرار کنید**

کودک و نوجوان اغلب بلد نیستند «چطور» اعتراض کنند. این مهارت باید تمرین شود، درست مثل خواندن و نوشتن.

**مثال‌های قابل تمرین در خانه**

- به جای: «این قانون مسخره است!»
- بگوید: «با این قانون راحت نیستم، می‌شود تغییرش داد؟»
- به جای: «تو همیشه اشتباه می‌کنی!»
- بگوید: «من این موضوع را جور دیگری می‌بینم.»

**مثال در مدرسه**

**تمرین این جمله‌ها در خانه، اعتماد به نفس فرزند را در موقعیت‌های واقعی بالا می‌برد.**

- «خانم معلم، اگر اجازه بدهید، من سؤالی دارم.»
- «من فکر می‌کنم راه حل دیگری هم وجود دارد.»

**گام پنجم: تمرین با بازی و موقعیت‌های واقعی**

مخالفت سالم، مهارتی تمرینی است. بازی نقش‌ها (ایفای نقش)، بهترین روش یادگیری بدون ترس و فشار است.

**مثال‌های بازی نقش**

- مادر در نقش معلم، کودک در نقش دانش‌آموزی که فکر می‌کند نمره‌اش اشتباه شده است.
- مادر در نقش دوست، کودک در نقش کسی که نمی‌خواهد در بازی ناعادلانه شرکت کند.
- نوجوان در نقش فرزند، مادر در نقش والد سخت‌گیر، سپس جابه‌جایی نقش‌ها.

**تمرین بعد از موقعیت واقعی**

**این تمرین‌ها کمک می‌کند کودک در دنیای واقعی، به جای سکوت یا پرخاشگری، گفت‌وگو را انتخاب کند.**

- مادر می‌پرسد: «اگر دوباره آن اتفاق بیفتد، دوست داری چطور اعتراض کنی؟»



# واقعیت، چیزی متفاوت تر است

گفت و گو با دو تجربه  
دهه هشتادی از طلاق

لیلا جانقربان | به زحمت پیداایشان می‌کنم و با زحمت بیشتری راضی‌شان می‌کنم که پای مصاحبه بنشینند. یکی متولد ۸۴ است و در راهروهای دادگاه مشغول رفت و آمد است تا طلاقش را بگیرد و دیگری هم که متولد سال ۸۱ است دوسالی می‌شود که طلاق گرفته است. با هر دو از طریق وکیل آشنا می‌شوم که پرونده‌شان را قبول کرده است؛ آن‌ها به شرطی حاضر می‌شوند با من گفت و گو کنند که نام‌نشانی از شان در گزارش نیاید.

برای آنکه بدانید پاسخ‌های کدام دختر را می‌خوانید به انتخاب خودشان دو اسم مستعار می‌گذاریم. مریم مصاحبه‌شونده متولد ۸۴ است و مینا مصاحبه‌شونده متولد سال ۸۱ است.



فقط عکس دست‌هایمان را با حلقه گذاشتم.

**مینا** (نگاه جامعه‌آن قدرها رشد نکرده که بشود بعد از طلاق راحت زندگی کرد. من خودم بعد از اینکه همکارانم متوجه طلاقم شدند، پیشنهادهایی به من می‌دادند که ناراحت می‌کرد. فکرش را بکنید طرف زن و بچه داشت و می‌خواست من را هم تفریحی داشته باشد و بیرون و کافه و این جور جاها با هم برویم بدون اینکه تعهدی به من داشته باشد می‌خواست با من باشد چون طلاق گرفته بودم خیال می‌کرد الان یک کالای دست دوم هست که به هر قیمتی و با هر شرایطی می‌تواند به دست بیاورد. البته که من همیشه جلوتر از سنم هستم و همه می‌گویند بیشتر از ۲۴ سال به تو می‌آید همین باعث شده راحت‌تر زندگی کنم. ولی خب قطعاً خوش حال از شرایطم نیستم هر چه باشد آدم وقتی ازدواج می‌کند با عشق انتخاب می‌کند و کلی آرزو دارد، اما وقتی به طلاق می‌رسد ناگهان تمام دیوارهایی که ساخته روی سرش خراب می‌شود. عبور از این مرحله واقعاً سخت است. من از روزهایی که گذراندم ناراحت‌م، ولی در نهایت از اینکه خودم را پیدا کرده‌ام خوش‌حالم. از اینکه مهر طلاق توی شناسنامه‌ام هم هست شرمی ندارم بالاخره زندگی همین است.

**به ازدواج دوباره فکر می‌کنید؟**

**مینا** بله. من قطعاً دوباره ازدواج می‌کنم. آدم ممکن است در انتخاب اولش اشتباه کند، ولی در انتخاب دوم تجربه به کمک آدم می‌آید. من که خیلی وقت‌ها در این زمینه با هوش مصنوعی هم مشورت می‌کنم. حتی به من گفته که با چطور مردی باید ازدواج کنم. از قد و هیكل بگیريد تا اخلاق و رفتار.

**مریم** فعلاً که درگیر طلاق هستم و به تکرار این اشتباه فکر نمی‌کنم.

**اگر برگردید عقب کجای زندگی را ترمیم می‌کنید؟**

**مریم** من آن روزی که به گفته‌م را حذف می‌کردم تا ازدواج نکنم. برای من ازدواج خیلی زود بود. اگر مجوز داشتم تا سی سالگی سراغ تحصیل و کار می‌رفتم. برای خودم خانه و ماشین می‌خریدم و بعد اگر مردی مناسب پیدا می‌کردم، ازدواج می‌کردم. البته که بعد از مدت‌ها آشنایی.

**مینا** من به حرف ماما نم گوش می‌کردم و ازدواج نمی‌کردم. یا حداقل به خودم فرصت بیشتری می‌دادم. شاید هم برای طلاق بیشتر فکر می‌کردم و روی تغییر رفتار شوهرم بیشتر زمان می‌گذاشتم. دنیای واقعی با آنچه در این موبایل می‌بینی خیلی تفاوت دارد وقتی می‌خواستم طلاق بگیرم خیلی از این کلیپ‌های انگیزشی می‌دیدم که زن مستقل را تبلیغ می‌کرد، ولی الان می‌بینم استقلال به آن قشنگی که نشان می‌دادند نیست! اتفاقاً خیلی سخت است! مثل این جمله‌هایی که روی آینه ماشین‌ها می‌نویسند! واقعیت چیزی متفاوت‌تر است.

وقتی می‌خواستم طلاق بگیرم خیلی از این کلیپ‌های انگیزشی می‌دیدم که زن مستقل را تبلیغ می‌کرد، ولی الان می‌بینم استقلال به آن قشنگی که نشان می‌دادند نیست! اتفاقاً خیلی سخت است!

یا برای شوهرم می‌فرستادم تا شاید تغییر کند، ولی همیشه می‌گفت تو این چیزها را که می‌بینی بدتر می‌شوی.

**برای ازدواج یا بعد‌ها برای طلاق با کسی هم مشورت کردید؟**

**مینا** من فقط وکیل گرفتم که کارهای طلاقم را انجام دهد. وقتی مشورت می‌کنی هر کسی راهی نشان می‌دهد که بیشتر سردرگم می‌شوی. راستش من نه برای ازدواج و نه برای طلاق با کسی مشورت نکردم.

**مریم** من مشاور که نه ولی یکی از دوستانم هست که با هم خیلی صحبت می‌کنیم و با او همیشه طرح موضوع می‌کنم. این طور نیست که مشاور باشد، ولی راه‌های خوبی نشانم می‌دهد. برای ازدواج که من جایی برای مشاوره نداشتم و همه چیز به اجبار بود ولی برای طلاق وقتی مشکلاتم را برای همین دوستم تعریف می‌کردم می‌گفت باید حتماً طلاق بگیری چون این آدم مرد زندگی نیست. می‌دانید مشاوره‌های خود دادگاه هم راه خاصی نشان نمی‌دهند فقط می‌گویند صبر کن.

**از مسیری که در زندگی داشته‌اید چقدر ناراحت هستید؛ منظورم همین مهر طلاق در شناسنامه‌هایتان هست؟ البته که شاید خوش حال باشید!**

**مریم** من هم خوش‌حالم هم ناراحت‌م. همین حرف شما! واقعا از اینکه مهر طلاق توی شناسنامه‌ام می‌آید ناراحت‌م. بیست سالگی سن کمی برای این تجربه است. خیلی از هم‌سن‌وسال‌های من هنوز مشغول تفریحات دخترانه هستند. من واقعا از این اتفاق ناراحت‌م؛ از اینکه نگاه جامعه به من تغییر می‌کند، از اینکه دیگر نمی‌توانم راحت زندگی کنم و حتی خانواده‌ام نظارتشان بر رفت و آمد‌های من چند برابر می‌شود. درصد ناراحتی‌ام خیلی بیشتر از خوش‌حالی‌ام است ولی به هر حال خوش‌حالم از اینکه از زندگی نجات یافته‌ام و این‌ها نبودند و با مردی باید زندگی می‌کردم که هیچ تشابهی به فردی که مدنظر داشتم نداشتم. آن قدر دور بود که حتی عکس‌های عروسی‌ام را در اینستاگرام منتشر نکردم و

**سؤال اول من این است که چطور ازدواج کردید که به طلاق رسید؟**

**مریم** مثل خیلی‌های دیگر. چندان تفاوتی نمی‌کرد ولی سنتی بود که البته همچنان برای خیلی از دخترها این شرایط است. من اصلاً موافق ازدواج نبودم. ولی پدرم خیال می‌کرد دختر اگر از یک سنی بگذرد و ازدواج نکند، دیگر خواستگار ندارد! مدام در گوشم می‌خواندند که باید ازدواج کنم. من رؤیاهای زیادی در سر داشتم؛ رشته‌ام تجربی بود و می‌خواستم دندان پزشکی شوم. اما با ازدواج زورکی همه رؤیاهایم به باد رفت، به‌ویژه که با پسری ازدواج کردم که اصلاً برایش درس و دانشگاه ارزشی نداشت و خیال می‌کرد زن باید فقط خانه‌دار باشد. خیلی حساس بود؛ مدام رفت و آمدم را کنترل می‌کرد، گوشی‌ام همیشه دست او بود. توی دوران عقد چند بار کتکم زد. به پدرم که گفتم، گفت: «ایرادی ندارد، درست می‌شود.»

ولی وقتی رفتم خانه خودمان، کتک‌ها بیشتر شد تا جایی که خودم با پدرم رسیدم و مرانجات داد. به قول شما، رسیدیم به طلاق! الان شش ماهی می‌شود که دنبال طلاق هستم؛ تمام مهریه‌ام را بخشیده‌ام، ولی او هنوز راضی به جدایی نیست.

**مینا** من عاشق شدم؛ اتفاقاً خانواده‌ام مخالف بودند که ازدواج کنم. هجده ساله بودم که از یکی از بچه‌های دانشگاه خوشم آمد و یک سال بعد ازدواج دانشجویی کردیم. اوایل همه چیز خوب بود، ولی کم‌کم انگار آن آدم اول دیگر نبود.

با هم برای زندگی تلاش می‌کردیم، اما در نهایت او بود که خسته می‌شد و درکی از شرایط من نداشت. راستش، همان قدر آسان که ازدواج کردیم، طلاق گرفتیم و هر کدام رفتم دنبال زندگی خودمان. انگار چون آسان ازدواج کرده بودیم آسان هم طلاق گرفتیم.

**فکر می‌کنید دلیل اصلی اینکه به طلاق رسیدید چه بود؟**

**مینا** فکر می‌کنم کلاً ازدواج درستی نکردم. شناخت کافی نداشتم. به ازدواج مثل یک رشته دانشگاهی نگاه می‌کردم که اگر نشد تغییرش می‌دهم یا انصراف! اصلاً فکر نمی‌کردم زندگی کردن این قدر سخت باشد. من نازدانه بار نیامده بودم، ولی تحمل سختی‌های زندگی مشترک را هم نداشتم. فکر کن هر روز از راه بیایی و همه چیز برایت آماده باشد، ولی ناگهان تمام این زحمات روی دوش تو بیفتد. از طرفی هم کسی که کنار هست هیچ تلاشی برای اینکه حالت خوب شود، نکند.

**مریم** خب ازدواجی که از اول با آن موافق نباشی قطعاً نتیجه خوبی نخواهد داشت. آن زمان قدیم بود که دختر و پسرها ندیده سر زندگی می‌رفتند و به پای هم می‌نشستند. الان دیگر مثل آن زمان‌ها که نیست. آدم این طرف و آن طرف می‌بیند و مقایسه می‌کند و نمی‌تواند حرفی نزند. من خودم وقتی به مشکل خوردم مدام این کلیپ‌های اینستاگرام را می‌دیدم



# فونداسیون

## سست

آمدگی کم و مسئولیت پذیری  
پایین برج ازدواج دهه  
هشتادی‌ها را ویران می‌کند

جعفری | دهه هشتادی‌ها در شرایطی قدم به عرصه ازدواج می‌گذارند که از نظر سنی بالغ هستند، اما آیا واقعا از نظر روانی، عاطفی و هویتی به ثبات رسیده‌اند؟ ما سال‌ها بر اهمیت زمان بندی آشنایی تأکید و بحث کردیم که گذار از کافه رفتن به زندگی مشترک چقدر خطرناک است، اما در قلب این بحران، یک سؤال اساسی نهفته است: آیا فرد برای ساختن برج پایدار ازدواج، فونداسیون لازم را در درون خود بنا نهاده است؟ در این مصاحبه، با دکتر نرگس برزگر، روان‌شناس بالینی و تروما تراپیست، درباره ابعاد پنهان این آمادگی‌ها، از جمله بلوغ روانی و ثبات هویت، و اینکه چرا این فاکتورها به سادگی با عشق یا سن بالا جایگزین نمی‌شوند، صحبت کرده‌ایم.

### دهه ۸۰ و گسست فرهنگی در ازدواج

دهه هشتادی‌ها برای خودشان و تصمیمشان اهمیت زیادی قائل هستند، اما در نسل‌های گذشته فرهنگ، خانواده‌ها، آداب و رسوم اهمیت بیشتری برای آن‌ها داشت. در واقع خلاقیت دهه هشتادی‌ها در جنبه‌های مختلف زندگی بیشتر است و همانند نسل‌های گذشته پایبند چارچوب‌ها نیستند. در بحث ازدواج و طلاق هم این‌گونه است و به چارچوب خاصی پایبند نیستند. به عنوان مثال در بحث جنسیتی خصوصیات و وظایف زن و مرد در گذشته به صورت دقیق مشخص بود، اما در نسل امروز این‌گونه نیست، نقش‌های جنسیتی جابه‌جا شده است. در واقع دهه هشتادی‌ها اهمیت کمتری به فرهنگ، خانواده و آداب و رسوم در بحث ازدواج و طلاق می‌دهند.

### فضای مجازی؛ میانبر آشنایی یا تله تعهد

امروزه دسترسی به فضای مجازی راحت‌تر است و افراد خیلی سریع با هم آشنا می‌شوند. در واقع آشنایی در فضای مجازی همانند یک شمشیر دو لبه است یعنی هم فرصت‌ها و هم آسیب‌هایی به همراه خود دارد. جوان دهه هشتادی در فضای مجازی امکان آشنایی با افراد زیادی دارد، اما اگر شتابزده عمل کند و مراحل آشنایی را به درستی طی نکند خیلی سریع وارد درگیری عاطفی می‌شود. در نسل‌های گذشته آشنایی حضوری بود و یک بخشی از واقعیت فرد را می‌شناختند و به تدریج این مسیر عاطفی شکل می‌گرفت. در حال حاضر با حداقل اطلاعاتی که از شخص مقابل می‌دانند خیلی سریع وارد دایره‌هایی از صمیمیت با هم می‌شوند و در بحث رابطه بلند مدت، تعهد به صورت تدریجی ساخته می‌شود. وارد شدن رابطه با شخصی همانند ساخت ساختمانی است که اگر طبقه اول را ساختم و مناسب بود بعد سراغ طبقه دوم می‌رویم، اما در رابطه‌های امروزی خیلی سریع بیست طبقه ساخته می‌شود و شخص بعد از شش ماه متوجه می‌شود در طبقه اول مسئله مهمی وجود داشته که اصلا به آن توجه نکرده است.

### مقایسه؛ قاتل آرامش در تصمیم ازدواج

هر چقدر انتخاب‌های ما برای ازدواج گسترده‌تر باشد، تصمیم‌گیری سخت‌تر می‌شود و امکان مقایسه به وجود می‌آید. مقایسه یکی از خطاهای شناختی است یعنی ذهن شخص مدام مورد‌های متفاوت را با هم مقایسه

می‌کند که در یک جاهایی کمک می‌کند اما از یک جایی به بعد کار انتخاب و تصمیم‌گیری را سخت می‌کند. حتی بعد از اینکه تصمیم گرفته شود باز هم شخص آرام نیست و مدام نگران انتخاب خود است. موضوع مقایسه را شما در بحث‌های مختلف زندگی تجربه می‌کنید و صرفاً برای ازدواج نیست.

### زنان موفق، ازدواج‌های ناموفق

به نظر من افزایش اشتغال، استقلال مالی و آگاهی دختران دهه هشتادی به تنهایی نمی‌تواند عامل طلاق باشد و این‌ها ویژگی‌های مثبت یک دختر دهه هشتادی است. در واقع دختران دهه هشتادی از آگاهی بیشتر برخوردار هستند، اما اگر دارای توهم آگاهی یا آگاهی غلط باشند که از فضای مجازی نشئت گرفته و منبع موثق نداشته باشند می‌تواند آسیب‌زا باشد. اشتغال زنان بحث امروز نیست بلکه در گذشته نیز وجود داشته، چرا که حضرت خدیجه و حضرت زهرا (س) الگوهای کارآفرینی برای زنان هستند. دلایل دیگری وجود دارد که آن‌ها علت‌های اصلی هستند و شاید افزایش آگاهی و استقلال مالی در واقع عوامل دیگر را پررنگ می‌کند.

### عواقب حذف مشاوره خانوادگی

نقش خانواده‌ها در موضوع ازدواج و طلاق دهه هشتادی‌ها کم‌رنگ‌تر از نسل‌های گذشته شده است. هنگامی که به طور کامل خانواده را از این تصمیم‌گیری کنار بگذارند یا خانواده‌ها را در معرض عمل انجام شده قرار دهند و اصطلاحات نابه‌جا همچون والدین سمی یا دخالت‌گری برای والدین خود به کار ببرند با مشکل جدی مواجه می‌شوند. کنار گذاشتن کامل والدین قطعاً می‌تواند در طلاق نیز نقش داشته باشد، چرا که در ابتدای فرایند ازدواج به نقش خانواده توجه نشده و خیلی آن ازدواج مستحکم نخواهد بود. در واقع خانواده می‌تواند یک سری آگاهی‌هایی به ما بدهد که شاید جوانان نسبت به آن آگاه نیستند. خانواده باید با جوان خود انعطاف داشته باشد و بتواند نظر مخالف جوان خود را بشنود. خانواده‌ها باید بدانند اعمال فشار و نصیحت کردن دیگر جواب نمی‌دهد در عوض باید با پرسیدن سؤالات درست ذهن خلاق خود جوان را فعال کنیم تا بتواند به مسائل دیگری که برای تشکیل خانواده مهم است توجه کند.

### عشق، تله ازدواج

در خیلی از مواقع تنها دلیل ازدواج فقط عشق است! در



## وقتی سنت و مدرنیته به هم می‌خورند

محق‌جعفری دهه هشتادی‌ها، نسلی که در میانه سنت و مدرنیته قد کشیده‌اند، با چالش‌های منحصر به فردی در مسیر ازدواج و تشکیل خانواده روبه‌رو هستند. یکی از نمودهای بارز این چالش‌ها، افزایش آمار طلاق در میان این نسل است؛ پدیده‌ای که ریشه‌های آن را می‌توان هم در ساختارهای سنتی خانواده و هم در هیاهوی دنیای مجازی، به ویژه اینستاگرام، جست‌وجو کرد.

### تقابل سنت و چالش طلاق

خانواده‌های سنتی، اغلب با دیدگاهی بسته و محافظه‌کارانه به مقوله ازدواج و طلاق می‌نگرند. در این چارچوب، طلاق نه تنها یک شکست فردی، بلکه لکه‌ای بر آبروی خانواده تلقی می‌شود. این نگرش باعث می‌شود دختران دهه هشتادی که با مشکلات در زندگی مشترک خود روبه‌رو می‌شوند، با فشارهای مضاعفی از سوی خانواده مواجه شوند. آن‌ها به جای دریافت حمایت و راهنمایی برای حل مشکلات، اغلب با سرزنش، قضاوت و اصرار بر تحمل کردن، روبه‌رو می‌شوند. این سکوت اجباری و نبود فضایی برای گفت‌وگو و درک متقابل، مشکلات را انباشته می‌کند و گاهی تنها راه خروج از این وضعیت را طلاق می‌بینند؛ طلاق که خود با انگ و تابوهای اجتماعی همراه است و آینده دختر را نیز تحت شعاع قرار می‌دهد. برخی از خانواده‌های سنتی، در مواجهه با طلاق، بیشتر به حفظ ظاهر و سنت‌ها می‌پردازند تا سلامت روان و آینده فردی دخترشان.



### اینستاگرام؛ آیینه‌ای وارونه از واقعیت

در سوی دیگر، اینستاگرام به عنوان یکی از پرمخاطب‌ترین شبکه‌های اجتماعی در میان دهه هشتادی‌ها، نقشی انکارناپذیر در شکل‌دهی به انتظارات و دیدگاه‌های این نسل ایفا می‌کند. نمایش مداوم زندگی‌های ایده‌آل، سفرهای لوکس، روابط عاشقانه بی‌نقص و موفقیت‌های چشمگیر (که غالباً واقعی نیستند) یا تنها بخش کوچکی از حقیقت را نشان می‌دهند. فضایی از مقایسه را ایجاد می‌کند. دختران دهه هشتادی، ناخودآگاه خود را با این تصاویر غیرواقعی مقایسه و احساس ناکامی یا نارضایتی از زندگی واقعی خود پیدا می‌کنند. علاوه بر این، اینستاگرام ترویج‌دهنده الگوهای جدیدی از روابط و فردگرایی است. در حالی که این تغییرات می‌تواند مثبت باشد، اما گاهی با کم‌توجهی به زیرساخت‌های لازم برای یک ازدواج پایدار همراه است. نمایش استقلال مالی زنان، روابط صمیمانه خارج از چارچوب ازدواج یا حتی الگوهای جدیدی از تعاملات که ممکن است با ارزش‌های مذهبی و سنتی خانواده در تضاد باشد، انتظارات ابالامی بردوامادگی لازم برای فداکاری و تعهدات یک زندگی مشترک را کاهش می‌دهد.



### پیامد تلخ تقابل

وقتی دختران دهه هشتادی، با انتظاراتی شکل گرفته از سوی اینستاگرام (زندگی ایده‌آل، استقلال، روابط مدرن) و ازدواجی مشترک می‌شوند، اما با واقعیت‌های جامعه سنتی (فشارهای خانواده، محدودیت‌ها، انتظارات نقش‌های جنسیتی قدیمی) و چالش‌های واقعی زندگی زناشویی (که در اینستاگرام دیده نمی‌شود) روبه‌رو می‌شوند، شکاف عمیقی میان آنچه می‌خواستند و آنچه تجربه می‌کنند، ایجاد می‌شود. خانواده سنتی که توانایی یا تمایلی به درک این تحولات را ندارد و اینستاگرام که تصویری مخدوش از واقعیت ارائه می‌دهد، هر دو به نوعی در افزایش نرخ طلاق این نسل نقش دارند. اینجاست که آمار طلاق، نه فقط نتیجه مشکلات درون خانواده، بلکه بازتابی از تقابل پیچیده سنت، مدرنیته و نمایش‌های اغراق‌آمیز دنیای مجازی است.



مقابل گذاشته باشید، اما کیفیت نداشته باشد فایده‌ای ندارد. چون این شناخت سطحی بوده. مثلاً این شناخت سطحی در حد کافی شاپ رفتن بوده، نهایت تعارضی که در کافه رفتن با آن مواجه می‌شوید موقع حساب کردن سفارش است! انتخاب‌های نسل الان براساس اوقات فراغتشان است و یک برش شیک از زندگی شخص مقابل است در صورتی که پشت این برش چیزهایی است که باید نسبت به آن فرد شناخت پیدا کنید، اما به آن توجه نمی‌شود.

### فروپاشی در اوج

افرادی که هدف آن‌ها ازدواج است بهتر است آمادگی‌هایش را درون خود ایجاد کنند. هنگامی که شما بخواهید یک برج بسازید باید زیرساخت‌های قوی ایجاد کنید در غیر این صورت برج فرو می‌ریزد. آن بخش از دهه هشتادی‌هایی که درگیر مسئله طلاق هستند شاید از آمادگی‌های لازم ازدواج غافل بودند. بلوغ تنها به بلوغ جسمی ختم نمی‌شود، بلکه برای ازدواج بلوغ روانی مهم است؛ یعنی ساختار روان شناختی شما به یک ثباتی رسیده است یا نه؟ شخصیت یا هویت ثابت دارید یا نه؟ اگر بلوغ روانی نباشد می‌تواند یکی از دلایل طلاق باشد. بلوغ‌های عاطفی، هیجانی، اقتصادی، اجتماعی، معنوی و فرهنگی شامل آمادگی‌های پیش از ازدواج هستند. حتی به نظر من سن آن قدر مهم نیست؛ چون افرادی هستند که حتی در سنین کم به واسطه شرایط زندگی شان از آمادگی خوبی برخوردار هستند، اما کسانی هم هستند که حداقل چهل سال دارند، اما هنوز آمادگی ازدواج ندارند.

ابتدا این دوست داشتن و تأمین نیازها قشنگ است، اما برای انتخاب همسر تنها عشق کافی است؟ قطعاً پاسخ این سؤال منفی است. حتی زوجینی که بعد از ازدواج موفق هستند صرف اینکه بگویند خیلی همدیگر را دوست داریم و عاشق هم هستیم، نمی‌تواند رابطه آن‌ها را تضمین کند که پایدار باشد. در نهایت کسانی که خیلی می‌گویند عاشق همدیگر هستند، اما برای مسائل اساسی دیگر پاسخی نداشته باشند خیلی زود این عشق به نفرت تبدیل می‌شود و در نهایت طلاق می‌گیرند.

### از مسئولیت‌گریزی تا طلاق

جوانان دهه هشتادی چندتا ویژگی دارند که در طلاق آن‌ها تأثیرگذار است. جوانان امروز مسئولیت کارها و عملکرد خود را کم‌رنگ می‌بینند. یکی دیگر از کارهای اشتباهی که انجام می‌دهند، مدام دنبال مقصر هستند به عبارتی دیگر از الگوی مقصریابی پیروی می‌کنند. یعنی شخص مدام ذهنیت این را دارد که یک شخصی تقصیری در اشتباهاتش دارد و هنگامی که دنبال مقصر هستند احساس خشم دارند و به دنبال آن احساس نارضایتی نیز می‌آید. باید الگوی راه‌حل‌اندیشی را جایگزین این الگوی اشتباه کنیم. یکی دیگر از الگوهای اشتباهی که در جوانان دهه هشتادی دیده می‌شود، توجه نکردن به نشانه‌های خطر است. یعنی سرعت شروع رابطه، ازدواج و طلاق بسیار تند است و نشانه‌ها را نادیده می‌گیرند. البته سبک زندگی امروز بر پایه فناوری‌های پیشرفته است و نمی‌توان از جوان دهه هشتادی برای این سرعت‌ایجاد زیادی گرفت.

### ۶ ماه سرگرمی یا ۶ ماه شناخت

ترومای طلاق آسیب‌های زیادی به همراه دارد و شناخت درست می‌تواند به پیشگیری از طلاق کمک کند. به عنوان مثال در بحث ازدواج اگر شما حداقل سه تا شش ماه یک رابطه با کیفیت داشته باشید و بیشتر از اینکه به احساسات خود میدان دهید، دنبال شناخت باشید و در این مدت طرف مقابل را در موقعیت‌های مختلف ارزیابی کنید و سؤالات متفاوت از او بپرسید و مورد سنجش قرار دهید. این مدت زمان برای آشنایی معقولانه است و اگر این زمان آشنایی کمتر باشد می‌تواند آسیب‌زا باشد؛ چرا که شش ماه زمان نگذاشتید که جنبه‌های مختلف طرف مقابلتان را بشناسید. حتی ممکن است زمان طولانی برای شناخت طرف





صاحب امتیاز: مدیر مسئول: سردبیر: دبیر ضمام: دبیر شهربانو: مدیرهنری:

شهرداری مشهد: سید میثم موسوی مهر: سید سجاد طلوع هاشمی: ارژنگ حاتمی: لیلا جان قربان لاریجه: سید هاشم دقیق:

صفحه آرای: عکاسان: ویراستاری: نشانی: روابط عمومی: شماره پیامک:

مرحانه باقری ورکیانی: فهیمه فرخی، نرجس شاکری و فاطمه جاهدی حداد: راهله سرادار: خیابان کوهسنگی - نبش کوهسنگی ۱۵: ۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲: ۳۰۰۰۷۲۸۹:

## گپ وگفتی با دختر نابغه خراسانی که در ۱۴ سالگی

قهرمان جهان و استاد فیده شده است

# مهره به مهره تا قهرمانی جهان



مژده رنگیان! همه چیز از شش سالگی آغاز شد؛ زمانی که سرنوشت، دختر باهوش قصه ما را پای صفحه ای چهارخانه با مهره های سیاه و سفید نشانده؛ صفحه ای که قرار بود صرفا وسیله ای برای بازی و سرگرمی باشد، اما خیلی زود به بخشی جدی از زندگی اش تبدیل شد. «روشا اکبری» نخستین بار زمانی که تنها هشت سال داشت، تصویرش به عنوان قهرمان و نابغه تازه شطرنج ایران در رسانه ها منتشر شد. مسیری که از رؤیای قهرمانی در ایران آغاز شده بود، هشت سال بعد به قهرمانی جهان ختم شد. امروز روشا، در حالی که تنها چهارده سال دارد، هم عنوان «استاد فدراسیون بین المللی شطرنج» را به دست آورده و هم افتخارات متعددی را در کارنامه اش ثبت کرده است؛ از قهرمانی در رقابت های رده های سنی جهان و المپیاد دانش آموزان گرفته تا مدال های رنگارنگ آسیایی و بین المللی.

### اولین دیدار با مهره های سفید و سیاه

روشا متولد سال ۱۳۹۰ است و این روزها در پایه نهم دبیرستان تحصیل می کند. زمانی که شش ساله بود، مانند دیگر کودکان راهی مهد کودک و پیش دبستانی شد. مادر روشا که در کنار بازی های کودکانه، نگاهی هم به آینده دخترش داشت، او را برای نخستین بار با شطرنج آشنا کرد. همان تجربه ساده پیش دبستانی، نقطه آغاز مسیری شد که امروز به قهرمانی جهان ختم شده است. ورود جدی روشا به دنیای حرفه ای شطرنج از هشت سالگی رقم خورد. خودش می گوید: نخستین موفقیتم قهرمانی در مسابقات پیش دبستانی های نیشابور بود. بعد از آن در رقابت های استانی، کشوری و آسیایی زیر هشت سال شرکت کردم. سال ۱۳۹۷ نایب قهرمان مسابقات کشوری شدم و سال ۱۳۹۸ توانستم قهرمانی مسابقات سریع کشوری، نایب قهرمانی برق آسیای کشوری، مقام دوم مشترک مسابقات آسیایی ۲۰۱۹ و قهرمانی مسابقات بین المللی کاسپین را به دست بیاورم.

### ادامه مدال های طلایی

روشا در ادامه این مسیر، سال ۱۳۹۹ و در ۹ سالگی، قهرمان مسابقات کشوری شد. سال ۲۰۲۱ برای او سالی پرمدال بود؛ از قهرمانی مسابقات آسیایی تیمی در سربلانکا گرفته تا مدال طلایی تیمی مدارس آسیا در فیلیپین، نایب قهرمانی انفرادی غرب آسیا و قهرمانی آسیا در رده سنی کمتر از ۱۰ سال دختران. او در باره مسابقات سال ۱۴۰۰ می گوید: در رقابتی که ۱۱۴ شطرنج باز از ۲۱ کشور حضور داشتند، تنها ایرانی ای بودم که میان همه رده های دختران و پسران موفق شدم مدال طلا کسب کنم و قهرمان آسیا شوم.

### سال پرطلای روشا

سال ۱۴۰۴ یکی از مهم ترین سال های زندگی ورزشی روشا بود. فروردین ماه، در المپیک دانش آموزی جهان، تنها دختر اعزامی از خراسان رضوی بود که توانست با وجود رقابت با حریفان قدرتمند، مدال طلا را از آن خود کند. در شهر یورماه نیز به عنوان نخستین دختر خراسانی موفق به کسب عنوان استاد فدراسیون بین المللی شطرنج شد. ماه گذشته هم به دعوت فدراسیون جهانی، در رقابت های

بلیتس قهرمانی جهان رده های سنی، عنوان قهرمانی جهان در رده کمتر از ۱۵ سال دختران را به دست آورد.

### شطرنجی که به کمک تحصیل آمد

روشا معتقد است شطرنج نه تنها مانعی برای تحصیلش نبوده، بلکه به او کمک هم کرده است. تحصیل در مدرسه فرزانه گان با حجم بالای درس همراه است، اما شطرنج به او مدیریت زمان را آموخته. به همین دلیل توانسته تحصیل و ورزش حرفه ای را هم زمان پیش ببرد. او همواره شاگرد ممتاز بوده و در دوران مسابقات نیز از همراهی مدیر، معلمان و همکلاسی هایش بهره مند شده است. در باره تمریناتش توضیح می دهد: در دوره های آمادگی برای مسابقات خارجی، گاهی روزانه تا ۱۰ ساعت تمرین می کنم. اما در زمان امتحانات مدرسه ممکن است حتی یک روز کامل تمرین نداشته باشم.

### الگویی برای رسیدن به قله

در میان قهرمانان بزرگ شطرنج جهان، روشا مگنوس کارلسن را الگوی خود می داند. قهرمانی که سال ها بر بام شطرنج جهان ایستاده است. او می گوید: آرزوی من این است که روزی قهرمان شطرنج بزرگ سالان جهان شوم و عنوان استاد بزرگ را هم کسب کنم. برای رسیدن به این هدف، هر روز تلاش می کنم.

از روشا در باره علاقه اش به مهره ها و اینکه کدام یک برایش متفاوت تر و دوست داشتنی تر است جویا می شویم. «نمی توانم بگویم کدام مهره را بیشتر یا کمتر دوست دارم، چون در هر بازی با توجه به موقعیت هر کدام می توانم با ارزش و تعیین کننده باشم. ولی از بین همه مهره ها، "وزیر" برایم دوست داشتنی و متفاوت تر است.»

### بفرمایید شطرنج

قهرمان جهان پیشنهاد می دهد: اگر شما هم شطرنج دوست دارید، می توانید از کلاس های عمومی و خصوصی در سطح شهر استفاده کنید یا به هیئت شطرنج شهر مراجعه کنید. برخی مدارس هم آموزش شطرنج دارند. شطرنج باعث افزایش تمرکز، یادگیری و اعتماد به نفس می شود و با کمک آن مدیریت زمان را یاد می گیریم. شطرنج به من آموخت با تلاش و تمرین هر چیزی دست یافتنی است.



### مدال های روشا

- مدال طلا مسابقات جهانی کمتر از ۱۵ سال دختران به میزبانی ترکیه ۱۴۰۴
- مدال طلا مسابقات المپیک دانش آموزی جهان به میزبانی صربستان ۱۴۰۴
- مدال طلا مسابقات آسیایی کمتر از ۱۰ سال دختران ۱۴۰۰
- مدال طلا فینال مسابقات جهانی گرنندپرریکس کمتر از ۱۰ سال دختران ۱۴۰۰
- مدال طلا مسابقات کشوری برق آسا سال ۱۴۰۴، ۱۴۰۲، ۱۴۰۱، ۱۳۹۸، ۱۴۰۳

- مدال نقره مسابقات آسیایی کمتر از ۸ سال دختران ۱۳۹۸
- مدال نقره سوپر فینال مسابقات جهانی گرنندپرریکس کمتر از ۱۰ سال ۱۴۰۰
- مدال نقره مسابقات مدارس جهان کمتر از ۱۳ سال ۱۴۰۳

- مدال برنز مسابقات جهانی برق آسا کمتر از ۱۲ سال ۱۴۰۲
- مدال برنز مسابقات آسیایی سریع کمتر از ۱۲ سال ۱۴۰۲
- مدال برنز مسابقات مدارس جهان کمتر از ۱۳ سال ۱۴۰۳
- مدال برنز مسابقات استاندارد مدارس آسیا کمتر از ۱۳ سال ۱۴۰۳