

اصولی برای حفظ آرامش خانواده

محمدجواد علیپورا سؤال: دربارۀ حفظ روابط خانوادگی و ارتباط مؤثر در زمان جنگ در خانواده. چه اقداماتی باید انجام دهیم؟ در دوران جنگ، فشارهای روانی، ترس‌های جمعی و اختلال در روال عادی زندگی، روابط خانوادگی را شکننده می‌کند. در چنین وضعیتی، خانواده بیش از هر زمان دیگری نیازمند گفت‌وگو، همدلی و پیوند عاطفی آگاهانه است. آموزه‌های دینی ما، چه در قرآن و چه در روایات، راهنمایی‌های عمیق و کاربردی برای حفظ انسجام خانوادگی ارائه می‌کنند.

نخستین اصل، گفت‌وگو و آرام و مهریانه است. قرآن کریم توصیه می‌کند: «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا» (بقره، ۸۳). این آیه نه تنها دستور به گفتار نیکو می‌دهد، بلکه به ویژه در شرایط بحران، ما را به انتخاب واژه‌هایی آرام‌بخش و امیدآفرین دعوت می‌کند. در خانواده، اجرای عملی این آیه یعنی برپایی سزینش، کاهش شدت گفت‌وگوها و ایجاد زمان مشخص برای بیان نگرانی‌ها بدون قطع کردن صحبت یکدیگر. این شیوه، در همان لحظه، سطح تنش را کم می‌کند و به اعضا احساس امنیت می‌دهد.

اصل دوم، ایجاد و حفظ روحیه مودت و رحمت است. خداوند در توصیف روابط سالم می‌فرماید: «وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» (روم، ۲۱). مودت یعنی محبت فعال؛ یعنی ابراز محبت، نه فقط احساس آن. رحمت نیز یعنی درک شرایط دشوار طرف مقابل. در دوران جنگ، این دو مفهوم می‌توانند به شکل‌های ساده اما اثرگذار اجرا شوند: در آغوش گرفتن اعضای خانواده، گفتن جملات دلگرم‌کننده و چشم‌پوشی از خطاهای کوچک که از فشار روانی ناشی می‌شود. **اصل سوم**، مدیریت تعارض با آرامش است. حضرت امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند: «الجلُّمُ زینة»؛ بردباری، زینت انسان است. در شرایط جنگی، تعارض‌ها طبیعی است، اما با بهره‌گیری از حلم، می‌توان از تبدیل شدن اختلاف‌ها به بحران جلوگیری کرد. رفتار عملی این اصل، شامل مکث قبل از واکنش، دور شدن کوتاه‌مدت از موقعیت تنش‌زا و بازگشت با ذهنی آرام‌تر است.

اصل چهارم، همکاری و مسئولیت‌پذیری جمعی است. حدیث معروف پیامبر اکرم (ص) «لکم راع و لکم مسؤول» یادآوری می‌کند که هر عضو خانواده، مسئول حفظ آرامش جمع است. تقسیم کارهای روزانه، کمک به یکدیگر در کارهای خانه یا مراقبت مشترک از کودکان، هم‌بستگی و حس «باهم بودن» را افزایش می‌دهد.

اصل پنجم، تعمیق معنویت مشترک است. خانواده‌ای که اعضایش کنار هم دعا می‌خوانند، قرآن می‌شنوند یا حتی چند دقیقه ذکر مشترک دارند، پیوند عاطفی عمیق‌تری را تجربه می‌کند. امام صادق (ع) می‌فرمایند: «ذکر الله دعامه القلب»؛ یعنی ذکر، ستون قلب است. **درنهایت**، خانواده در زمان جنگ اگر بر محبت، گفت‌وگو، بردباری و معنویت تکیه کند، نه تنها فرو نمی‌پاشد، بلکه به منبع قدرت و آرامش برای تک‌تک اعضا تبدیل می‌شود.

روایتی از ۴۰ سال زهد



علیرضا وکیل‌ا در دنیایی که تجمل و ویرانی‌های برزق و برق، به بخشی جدایی‌ناپذیر از سبک زندگی دولتمردان بدل شده است، نفوذ به لایه‌های پنهان زندگی رهبرانی که بر مدار «وارستگی» حرکت می‌کنند، تصویری متفاوت و تأمل‌برانگیز پیش روی مخاطب می‌گشاید. این نوشتار نه یک گزارش توصیفی، بلکه واکاوی دقیق در سیره عملی رهبر شهید انقلاب است که ساده‌زیستی را نه در شعار، بلکه در بطن روزمرگی‌های خود نهادینه کرده است. چرا باید رهبر یک کشور، پس از ۴۰ سال همچنان بر تختی تکیه بزند که یادگار روزهای خویش ترور است؟ و چرا صندلی‌های پلاستیکی و ارزان قیمت، انتخاب نخست خانه‌ای است که می‌تواند مهد بهترین‌ها باشد؟ مخاطب در این مطلب با حقیقتی روبه‌روست که نشان می‌دهد چگونه اشیای بی‌جان، می‌توانند راوی صادق یک آرمان دیرینه باشند. در ادامه، با استناد به روایت صریح فرزند ایشان، به بازخوانی همدسه ساده‌زیستی در بیعتی می‌پردازیم که قناعت را به عنوان یک «اصل تخلص‌ناپذیر» برگزیده است. سیره عملی بزرگان دین همواره بر این پایه استوار بوده است که «عبادالرحمن»، کسانی هستند که بر زمین با فروتنی گام برمی‌دارند و از اسراف گریزانند. تجلی این نگاه را می‌توان در جزئیات زندگی رهبر شهید انقلاب از زبان آیت‌الله سید مجتبی خامنه‌ای (دامت برکاته) مشاهده کرد. ایشان روایت می‌کنند که به دلیل عارضه کمردرد از سال ۱۳۸۰، دکترها ننشستن روی زمین را برای آقا و همسرشان منع کرده‌اند، اما این ضرورت پزشکی، راه را برای ورود تجمل به خانه نگشوده است. در گوشه‌ای از اتاق پشتی، تعدادی صندلی پلاستیکی، مشایبه آنچه در مغازه‌های ساده دیده می‌شود، روی هم چیده شده است تا تنها در زمان حضور میهمانان، از آن‌ها استفاده شود. این سبک زندگی ساده، ذهن شما را به کجای از تاریخ تشیع سوق می‌دهد؟

اوچ این وارستگی در وسیله‌ای تجلی یافته است که پیوندی چهل ساله با تاریخ انقلاب اسلامی دارد. تختی که ایشان برای استراحت استفاده می‌کردند، همان تختی است که در سال ۱۳۴۰، پس از حادثه ترور و جراحت سخت ایشان، تهیه شد. ماندگاری این وسیله قدیمی در طول چهار دهه، مصداق بارز کلام امیرالمؤمنین (ع) است که قناعت را ثروتی بی‌پایان می‌دانستند. در این میان، نقش همسر ایشان به عنوان همراهی دلسوز و مهربان در تمام این سال‌ها، سخت، کلیدی است. زهد در این خانه، یک انتخاب فردی نیست، بلکه یک فرهنگ خانوادگی است که در آن، بیش از ۱۵ نمونه از وسایل قدیمی، همچنان با وفاداری مورد استفاده قرار می‌گیرند تا ثابت شود که میان رهبر و آحاد مردم، دیواری از جنس تجمل وجود ندارد.

بررسی منبع شجاعت و تاب‌آوری ملت ایران

معنویت؛ دست برتر ایران در جنگ تحمیلی سوم

آئنه مستقیم | آنچه در ۴۰ روز جنگ تحمیلی سوم در میدان و خیابان رخ داد و اینکه این وحدت، شجاعت، تاب‌آوری و مقاومت از کجا نشئت می‌گیرد، دوست و دشمن و همه دنیا را به تحیر واداشت. اما ما خود می‌دانیم که این‌ها همه ریشه در آموزه‌های قرآن و سنت نبوی دارد که به ما نقشه راه صلح و جنگ و ایستادن مقابل ظلم و فرعون‌های زمان را یاد داده‌اند. در بررسی این آموزه‌ها با حجت‌الاسلام والمسلمین سید جواد بهشتی، کارشناس معارفی رسانه ملی، گفت‌وگو کرده‌ایم.

گفت‌وگو

در جنگ و صلح از پیامبر (ص) الگو بگیرید

حدود ۴۰ آیه از قرآن کریم به صلح و جنگ اختصاص دارد؛ اینکه کجا باید جنگید و کی باید صلح کرد و شیوه‌ها و آداب جنگ و صلح چیست. در سوره مبارک احزاب، گزارش جنگ احزاب به عنوان دشوارترین جنگ پیامبر (ص) داده شده است؛ اختلاف کردند و از آن سخت‌تر برای مسلمانان نبوده است. در این سوره، خداوند می‌فرماید: «مسلمانان! برای پیشرفت، پیروزی و آرامستان، پیامبر (ص) را الگو قرار دهید.» باید توجه کرد که این فقط منحصر به زمان حیات رسول خدا (ص) نبوده است، بلکه امروز هم کارآمد و گرده‌گشاست.

۳ ویژگی مؤمنان در جنگ‌ها

بنابر آیات سوره احزاب، رهبران پیامبر (ص) سه ویژگی دارند؛ خدا باوری، باور به آخرت و ذکر فراوان. باور کنیم که خدا هست و آخرتی هست؛ یعنی بدانیم خدا قدرت مطلق دارد که مؤمنان را یاری می‌کند. با باور به آخرت، عشق به شهادت در ما ایجاد می‌شود و ترس مادر برابر مرگ از بین می‌رود؛ چون می‌دانیم با عبور از دنیا به جایی حقیقی می‌رویم و زندگی جاودان خواهیم داشت و سومین ویژگی، ذکر کثیر است. این الگوی راهبردی قرآن برای مادر شرایط جنگ و بحران است.

از صبر و نماز مدد بگیرید

پیامبر اکرم (ص) که پیچیده‌ترین درگیری‌ها را به عنوان رسول الهی تجربه کردند و مبارزه با کفر و شرک و خرافات را در ۲۳ انجام دادند، برای ما یک نقشه راه در طول تاریخ به یادگار گذاشته‌اند؛ ایشان ۱۳ سال با جمعیتی محدود در مکه مأمور بودند به نرمی و مدارا سکوت که بسیار سخت بود. مسلمانان شکنجه می‌شدند و زنان کافر از با هم بر سر مسلمانان، خاکستری ریختند اما در همه این سختی‌ها، تکیه‌گاه و منبع امیدواری مسلمانان، نماز بود. آن‌ها در خانه یکی از مسلمانان جمع می‌شدند و نماز می‌خواندند و پیامبر اکرم (ص) آیات قرآن را که بیشتر شامل قصه‌های پیشین بود، برایشان قرائت می‌کردند و آن‌ها نیز با استعانت از نماز و صبر، مقاومت می‌کردند.

توکل و وحدت، اسلام را عالمگیر کرد

در دوران ده‌ساله حضور پیامبر (ص) و مسلمانان در مدینه، حدود ۹۰ جنگ به آن‌ها تحمیل شد که ۹ مورد جنگ‌های بزرگی بوده است. اما پیامبر (ص) با تانسلیحات و نفرت‌کم، توانستند در این مدت کاری کنند که صدای اسلام تا جنوب آفریقا و شمال اروپا و قفقاز و اغلب سرزمین‌های آن روز برود و جمعیت‌ها به آن متمایل شوند، بدون آنکه به قدرتی متکی باشند و سرمایه‌داری از آن‌ها حمایت کند؛ تنها باور به خدای متعال و حمایت‌ها و امداد‌های الهی و ذکر و توسل و وحدت و تبعیت از فرماندهی بود که باعث پیروزی‌های مسلمانان شد.

تفرقه و دنیاطلبی، ممنوع!

تاریخ صدر اسلام نشان می‌دهد که عدم تبعیت از فرماندهی، تفرقه و دنیاطلبی، باعث شکست مسلمانان می‌شود؛ چنان‌که آن‌ها در جنگ احد، نبرد بُرّه از او گذار کردند؛ در همه جنگ‌ها خدا باوری، اعتقاد به آخرت و ذکر کثیر در پیروزی مسلمانان نقش بسیار داشته است با وجود آنکه تعداد و تجهیزاتشان کمتر از مشرکان بود که این نکته برای امروز ما هم درس‌آموز است تا با خدا باوری، توکل و توسل، مبارزه و مقاومت را ادامه دهیم و تاب‌آوری داشته باشیم.



حجت‌الاسلام والمسلمین سید جواد بهشتی

ملت ایران در این ۴۰ روز و شب پای انقلاب و کشور ایستادند. با ذکر خدا و توسل آرامش گرفتند. با وحدت اطمینان خاطر یافتند و به امداد و وعده‌های خدا امیدوارند

رهبر شهید انقلاب، مردم را متحد کردند

در دوره معاصر (از ۱۰۰ سال قبل) هم که ما کمر به عزت و ایستادگی و استقلال بستیم، اروپا و آمریکا از هیچ توطئه‌ای برای مقابله با ما کوتاهی نکردند و نهضت‌های مختلف را سرکوب کردند. اما امام خمینی (ع) و نظام جمهوری اسلامی، دنیا را متحیر کردند و مردم مقاوم و استوار و پرشتاب، پیش رفتند و موج اسلام‌خواهی عالمگیر شد تا رسیدیم به جنگ رمضان که شهادت قائد امت، مردم بیدار را به میدان آورد، هرچند به تعبیر قرآن کریم، کافران باور ندارند و درک نمی‌کنند.

صالحان، وارثان زمین می‌شوند

از آیاتی که قائد شهید انقلاب مکرر در سخنان و بیاناتشان به آن اشاره کردند، این بود که «وَلْيُنْزِلْ اللَّهُ مَن يَنْصُرُهُ». ما می‌دانیم که خدا نیازی به یاری ما ندارد، بلکه یاری خدا یعنی یاری دین خدا، یاری حجت خدا و یاری خلق خدا؛ ملت ایران در این ۴۰ روز و شب پای انقلاب و کشور ایستادند. با ذکر خدا و توسل آرامش گرفتند. با وحدت اطمینان خاطر یافتند و به امداد و وعده‌های خدا امیدوارند و می‌دانند که انتهای این شهادت‌ها، پایان خوشی دارد؛ چون قرآن کریم به ما حکمرانی صالحان و متقین را وعده داده است و ما اطمینان داریم که این وعده‌ها محقق خواهد شد.

میراث مادر بزرگ

مادر بزرگ در دهه ۵۰ بوده باشد. شاید آن نفرینی که او به جان کاتر کرده بود، الان در حق ترامپ گرفته باشد. و البته من می‌دانم که دعای مادر بزرگ‌ها همیشه مستجاب می‌شود. من هم مثل جوانی مادر بزرگ، چادر را با چنگ و دندان نگه می‌دارم و الان عکس «آقاسید مجتبی» را روی دست گرفته‌ام و هر شب یک نفس تا میدان شهدا می‌روم. می‌روم تا انقلابی را که مادر جان به من سپرد، به دست صاحبش بسپارم. در این مجال آخر، همین قدر بگویم که گل خاطرات زمان مادر بزرگی‌ام را گذاشته‌ام برای خاطره‌ای از جنگ رمضان. آن‌گاه که این جنگ به ظهور انجامید.

نه در همان حال گریه می‌کرده. همیشه به حال مادر جان غبطه می‌خوردم؛ چه خاطرات دسته‌اولی از جنس حماسه داشت! خودش یک تاریخ شفاهی بود. دلم می‌خواست در دوران انقلاب و جنگ به دنیا می‌آمدم، آن حماسه‌ها را از نزدیک می‌دیدم و گاهی فکر می‌کردم چه مادر بزرگ حوصله‌سیر و بی‌خاطره‌ای شوم؛ چون هیچ اتفاق تاریخی را به یاد نمی‌آورم. دنیا دوران زنگدوش به من رسیده. ۱۰ سال از این خاطره گذشت و حالا شاید حماسه‌هایی که من دیده‌ام، غایت آن شروع

ملیکا محمودی حسین‌آباد! در ایام نوجوانی‌ام، شب‌هایی که فردایش مدرسه تعطیل بود، باوربینه را جمع می‌کردم و به خانه مادر جان می‌رفتم.

هر سال، شب ۲۲ بهمن دلم هوای شنیدن روایت دسته‌اول سال‌های پیروزی انقلاب را از زبان شیرین و باهجه‌مشهدی «مادر جان» می‌کرد.

همیشه یک جوری سر صحبت را بازمی‌کردم؛ از قبل برایش جای لیوانی خوش‌رنگی می‌ریختم، همراه نعلبکی لبه‌طلایی و آب‌نبات‌های حاجی دارچینی می‌بردم و کنار دستش می‌نشستم. او می‌گفت و من مدام در ذهنم، خودم را جای جوانی‌اش می‌گذاشتم که جوادش را یکدستی