

چرا یاران حق هرگز به بن بست نمی رسند؟

علیرضا وکیل‌ا‌ی در نبرد اراده‌ها، گاهی دشمن یا تکیه بر «امپراتوری خبری» و ابزارهای رسانه‌ای، تلاش می‌کند جای شهید و جلا را عوض کند. اما رهبر حکیم و شهید ما در تحلیلی الهی، پرده از حقیقتی برمی‌داشتند که در لایه‌های زیرین حوادث، جریان دارد. ایشان با اشاره به ترور دزدانه و بردانه قوی‌ترین فرمانده ضد تروریسم جهان، حاج قاسم سلیمانی، بر این باور بودند که نه تنها ابهت پوشالی استکبار فروریخته، بلکه خداوند صفحه را دقیقاً برعکس خواست دشمن چیده است.

قرآن کریم در لحظاتی که همه چیز از منظر مادی تمام شده به نظر می‌رسد، «کُنْصِرْت» را صادر می‌کند: «إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا» آن‌گاه که [پیامبر] به همراه خود می‌گفت غم مخور، قطعاً خدا با ماست! (سوره توبه، آیه ۴۰) این آیه، قانون آرامش در اوج تلاطم است. رهبر شهید انقلاب با استناد به این فراز و همچنین کلام حضرت موسی (ع) در برابر لشکر فرعون که فرمود: «لَا إِلَهَ مَعِيَ سِوَ اللَّهِ» (شعرا، ۶۲)، تأکید کردند که ملت ایران باید «معیت الهی» را با تمام وجود حس کند. طبق «تفسیر المیزان»، این «معیت» (با ما بودن خدا) به معنای فرود آمدن سگینه و آرامشی است که لشکریان نادیدنی حق را به یاری جبهه مؤمنان می‌فرستد و در نهایت، کلمه «الله» (اراده خدا) را بر فراز و گفتار کافران، در پست‌ترین جایگاه قرار می‌دهد. رسوایی دولت آمریکا در ترور شهید سلیمانی و سرداران و آحاد ملت ایران عزیز و خیزش جهانی علیه این جنایت، مصداق عینی همین آیات قدرت بود. ایمان به «إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا» مانند «راداری پیشرفته» است که در شب‌های تاریک جنگ، مسیر هدایت را از میان انبوه شایعات و تهدیدها پدید می‌آورد. دشمن اگرچه با ابزار تحریم و ترور به میدان آمده، اما چون از «معیت الهی» محروم است، حرکتش مانند فرعونیان به غرق شدن در نیل رسوایی، منتهی خواهد شد؛ همان‌طور که در منطق وحی آمده است، پاسخ مجاهدت مخلصانه، نصرتی است که هیچ تحریمی نمی‌تواند اثر آن را از بین ببرد.

گر هزاران لشکر از دشمن کشد / چون خدا با ماست، کی ترسیم ما؟
بیا بییم با تکیه بر این «فرمول فتح»، حضور حماسی خود را در میدان حمایت از مدافعان میهن، تثبیت کنیم. ترس و اندوه در جبهه حق راهی ندارد، چرا که «دست‌های قدرت الهی» در میان این ملت فعال شده است. رسوایی دشمن و آبروی از دست رفته استکبار با هیچ تحریم جدیدی بازمی‌گردد. نصرت الهی، یادش آن‌هایی است که در اوج سختی، فریاد کلام «هرگز چنین نیست» سر می‌دهند و به هدایت پروردگارشان اطمینان دارند. پیروزی نهایی، ثمره همین «معیت» و سگینه قلبی است.

راهکار مدیریت خشم

محمد جواد علی‌پور در زمان خشم چه کارهایی برای کاهش آن انجام دهیم تا به خانواده آسیب نرسد؟

خشم و کینه دو هیجان قدرتمند و رایج در روابط خانوادگی اند؛ هیجاناتی که اگر به درستی مدیریت نشوند، آرامش خانه را از بین می‌برند و محبت را کم رنگ می‌کنند. در نگاه دینی، کنترل خشم یک فضیلت اخلاقی بزرگ معرفی شده است. قرآن کریم، مؤمنان واقعی را کسانی می‌داند که «کاطمین‌الغیظ» هستند، یعنی افرادی که خشم خود را فرومی‌برند و اجازه نمی‌دهند این هیجان بر رفتارشان مسلط شود. روایات نیز راهکارهای متعددی برای مهار خشم ارائه کرده‌اند، از جمله پناه بردن به خدا هنگام عصبانیت، سکوت کوتاه مدت، تغییر وضعیت بدنی و وضو گرفتن برای خاموش کردن آتش خشم. این توصیه‌ها در واقع همان مکانیسم‌هایی هستند که امروز در علم روان‌شناسی با نام «توقف شناختی»، «فاصله گرفتن از موقعیت تحریک‌آمیز» و «آرام‌سازی جسم» شناخته می‌شوند.

از سوی دیگر، خشم حل نشده به مرور تبدیل به کینه می‌شود، کینه نوعی زخم درونی است که با تکرار خاطرات تلخ، رابطه را مسموم می‌کند. در روایات تأکید شده است که «المؤمن لیس بقهود» یعنی مؤمن کینه‌ورز نیست؛ زیرا کینه، قلب را سنگین و ذهن را مشغول می‌کند. قرآن کریم نیز می‌آموزد که بهترین شیوه برخورد با بدی، پاسخ دادن با نیکی است؛ «ادفع بالتي هي احسن». این آیه، تنها یک توصیه اخلاقی نیست، بلکه یک اصل روان‌شناختی عمیق را بیان می‌کند: مهربانی در برابر پرخاشگری، چرخه خشونت را می‌شکند و امنیت هیجانی ایجاد می‌کند. در کنار آموزه‌های دینی، علم روان‌شناسی امروزی نیز ابزارهای مؤثری برای کاهش خشم ارائه کرده است. یکی از این روش‌ها، تکنیک توقف است؛ توقف، یک دم عمیق، توجه به احساس و سپس ادامه آرام‌گفت‌وگو. یا تکنیک «من-پیام» که به جای سرزنش طرف مقابل، احساس و نیاز خود را بدون حمله بیان می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که این روش‌ها، میزان تعارض را به طور چشمگیری کاهش می‌دهد. ترکیب این دو نگاه - دینی و علمی - می‌تواند رویکردی جامع و کارآمد در مدیریت خشم خانوادگی فراهم کند. انجام ذکرهای آرامش بخش مانند «یا حلیم»، دادن صدقه روزانه به نیت آرامش خانه، تعیین زمان‌هایی مشخص برای گفت‌وگو بدون تنش و همچنین یادداشت روزانه احساسات، مجموعه‌ای از تمرین‌هایی است که در کوتاه مدت، تنش را کاهش می‌دهند و در بلندمدت، روابط را عمیق‌تر می‌کنند. در نهایت باید بدانیم که خشم، بخشی طبیعی از زندگی است. اما مدیریت درست آن، نشانه بلوغ، ایمان و سلامت روانی است. خانواده‌ای که مهارت کنترل خشم را می‌آموزد، محبت را پایدار و خانه را آرام می‌سازد.

همه زیارت‌نامه‌ها مورد تأیید هستند

احمد عدالتیان زیارت امام‌رضا (ع) در پیچ‌های به سوی ملکوت و فرصتی برای اتصال قلب به حقیقتی بی‌نهایت است. یکی از آداب این سفر روحانی، خواندن زیارت‌نامه است که در این زمینه زیارت‌نامه‌های زیادی در کتب ادعیه نقل شده است، اما باید دانست که در این مسیر هر زیارت‌نامه‌ای که با خلوص نیت خوانده شود، مورد تأیید است؛ چرا که امام، با جان بیدار خود، زائر را می‌بیند و راز دلش را می‌خواند، البته دو زیارت «جامعه‌کبیره» و «امین‌الله» جایگاه ویژه‌ای دارند.

یکی از توصیه‌های آیت‌الله بهجت برای زیارت امام‌رضا (ع) این بود که می‌فرمودند: «همه زیارت‌نامه‌ها مورد تأیید هستند، زیارت جامعه‌کبیره را بخوانید. زیارت امین‌الله مهم است. قلب شما این زیارت را بخواند. با زبان قلب خود بخوانید. لازم نیست حوائج خود را در محضر امام (ع) بشمرید؛ حضرت می‌داند. مبالغه در دعاها نکنید. زیارت قلبی باشد.» توصیه ایشان، این است که زائر باید دل خود را به یاد امام بسپارد و لازم نیست حاجت‌ها را بر زبان بیاوریم؛ چرا که حضرت از زبان نماند آگاه است. همچنین مبالغه در خواهش‌های دنیوی، روح زیارت را مکنده می‌کند. وارد حرم که شدیم، خود را در محضر زنده‌ای حاضر بدانیم که ابوری از نزد خداوند، ما را به خواسته‌هایمان می‌رساند. با او سخن می‌گوییم، اما با یقین به اینکه او نیازهای ما را بهتر از خودمان می‌داند. زیارت واقعی آن است که پس از خروج از حرم، اثری از مهر او بر جانمان نقش بسته باشد.

شهر آرا برخی از برکات حضور امام‌رضا (ع) برای ایران و ایرانی را بررسی کرده است

پناه مهربان ایران

گزارش

آمنه مستقیم‌ا اگرچه دنیا و مردمش با تحیر به تاب‌آوری ایران و ایرانی در مقابل جنگ‌های تحمیلی، فتنه‌های متعدد، سخت‌ترین تحریم‌ها و شهادت عزیزترین عزیزانشان می‌نگرند و با عقل دنیایی، دنبال ریشه‌های مادی چنین رفتارهای منحصر به فردی می‌گردند، اما غافل هستند از آنکه ایرانیان قرن‌هاست در فراز و فرودها، خوشی و ناخوشی‌ها، بحران‌ها و... چشم‌امیدشان به پشتوانه‌های معنوی به‌ویژه حضرت علی بن موسی‌الرضا (ع) بوده‌است و زیر سایه عنایات حضرت، از هر مشکلی سر بلند بیرون آمده‌اند؛ برای همین هم ایران را از آن امام‌رضا (ع) می‌دانند. به پنهان یکی دیگر از چهار شبه‌های امام‌رضایی، آثار حضور حضرت خورشید در ایران را مرور کرده‌ایم.

ناخدای این کشتی امام‌رضا (ع) است

وقتی می‌گوییم ایران، منظورمان ایران امام‌رضا (ع) است، یعنی نظر و تصرف ولایی امام هشتم (ع) مثل چتر بر ایران احاطه دارد، و گرنه چگونه می‌شد از این همه فتنه و توطئه سر بلند بیرون آمد؟ این‌ها همه برکات وجودی امام‌رضا (ع) است. در واقع انقلاب اسلامی ما هم از برکات هجرت رضوی به ایران و احاطه فرهنگ شیعی بر ایران اسلامی، در پی این تشریف‌فرمایی است، به لطف خدا، عنایت تکوینی ثامن‌الحجج (ع) بر سر ایران است و ما در کشتی‌ای حرکت می‌کنیم که امام هشتم (ع) ناخدای آن هستند.

این حرم عمود خیمه ایران است

گذشتگان ما افتخار میزبانی امام‌رضا (ع) را در مشهد مقدس داشتند و این میزبانی، نسل‌ها ادامه یافته است و امروز آستان قدس رضوی چون نگینی نه فقط بر تارک ایران، بلکه بر تارک جهان می‌درخشد و دل‌ها را از سراسر نقاط عالم، جذب خود می‌کند؛ ایران اسلامی با عنایت حضرت ثامن‌الحجج (ع) در بحران‌های مختلف و تحولات حکومت‌ها و فرازونشیب‌های اجتماعی، فرهنگی و سیاسی، هویت شیعی خود را حفظ کرده و حرم امام مهربانی‌ها در همه فراز و فرودهای تاریخی، عمود خیمه ایران بوده و ایران و ایرانی را در پناه خود حفظ کرده است.

ولایت را مدیون امام‌رضا (ع) هستیم

از جلوه‌هایی که ایران را بیش از هر چیز دیگری امام‌رضایی می‌کند، تأثیری است که نه فقط جغرافیای زمین بلکه جغرافیای فکر و اندیشه و فرهنگ ایرانی از حضور حضرت ثامن‌الائمه (ع) پذیرفته است؛ چنان‌که به برکت تشریف‌فرمایی امام‌رضا (ع) به ایران، تحول فکری و فرهنگی عمیقی در دل مردم رخ داد و با مسئله امامت ولایت آشنا شدند؛ چون پیش از آن، مردم از جایگاه امامت مطلع نبودند و نمی‌دانستند که امامت، جریان رسالت را استمرار می‌دهد و دین را تبیین می‌کند. حدیث مشهور سلسله‌الذهب که ایشان در نیشابور به نقل از پدران خود بیان کردند، از جلوه‌های این تبیین و روشنگری است.

مشغول درگیری باهم نشوید

توجه به آموزه‌های رضوی، نیز به عبور ایران امام‌رضا (ع) از بحران‌ها، نظیر جنگی که امروز دشمنان به ما تحمیل کرده‌اند، بسیار کمک می‌کند. از توصیه‌های ایشان به شیعیان در نامه به عبدالعظیم حسنی (ع) این است که: «خودتان را مشغول نکنید به درگیری با یکدیگر و تخریب یکدیگر، ایشان در ادامه می‌فرمایند: «من قسم خوردم به خودم اگر کسی باعث تفرقه و اختلاف شود و دوستی از دوستان مرا ناراحت کند، آبروی او را ببرد، او را از زنده خاطر کند، نفرینش می‌کنم که در دنیا به اشد عذاب مبتلا شود و در آخرت، جزو زانکاران باشد.» جنگ و جدال، از راه‌های غلبه شیطان بر مردم است و این توصیه حضرت، اهمیت پرهیز از آن را به ما یادآوری می‌کند.

فریادرس و پناه ایرانیان است

امام صادق (ع) درباره ولادت امام‌رضا (ع)، بشارت داده و فرموده‌اند: «اگر گرفتارید، اگر وحدت ندارید و دشمنان بر شما قدرت دارند، اگر گنهگار هستید، خدا پناه و فریادرس شیعه را خواهد رساند.» این فریادرسی از وجوه خوشبختی ما ایرانی‌هاست؛ چنان‌که توسل به حضرت، خیلی زود ما را به حاجت‌مان می‌رساند. در چه رأفت در حضرت علی بن موسی‌الرضا (ع) بسیار زیاد است و ایشان در برابر متوسلان به خود بی‌تفاوت نیستند و آن‌ها را بدون پاسخ نمی‌گذارند. هر که گرفتار است، اگر از دور و نزدیک به امام‌رضا (ع) پناه بیاورد، جواب می‌گیرد. این حمایت و عنایت، همان سزای است که ایران و ایرانی را در بزنگاه‌های تاریخ، مصون و پیروز کرده است.

از ثامن‌الحجج (ع) درس محبت بگیریم

وقتی ایران را از آن امام‌رضا (ع) می‌دانیم، باید سعی کنیم به این صاحبخانه نزدیک و شبیه شویم؛ مثل گرفتن درس رأفت و مهربانی از ایشان. مردم ایران باید از امام‌رضا (ع) موااسات و برادری در شرایط بحرانی را یاد بگیرند. رسول خدا (ص) می‌فرمایند: «مَثَلُ مُؤْمِنٍ دَر مَهْرَبَانِي وَ عَاطِفِهِ، مَثَلُ بَيْكِرِي اسْتِ كِه اِگَر يَكِ عَضْوِ اَنْ اَسِيْبِ بِيِيْنِد، دِيْگَرِ اَعْضَا نِيْزِ دَرْدِ مِي‌كَشِنْد وَ هِمِه بَدَنِ سَبِيْجِ مِي‌شُوْد تا رِنْجِ رَفْعِ شُوْد.» امروز که جنگ بر تن مردم زخم زده است و خیلی‌ها خانه و کاشانه‌شان را از دست داده‌اند، باید دست مهر و محبت به هم بدهیم و با همدلی، خرابی‌ها را بسازیم.

چشمان فرشته

بودند. لبخندی زدم و کودک را در آغوشم فشردم. امروز درس بزرگی از کسی آموختم که شاید کمترین ادعا را داشت، اما بیشترین حقیقت را در چشمانش پنهان کرده بود؛ یک حقیقت ناب و کلید آرامشی که در اتصال دائمی با خدا نهفته است.

او با همان نگاه معصومانه‌اش، لبخند زد، لبخندی که تمام خستگی را از تنم بیرون کرد. «پس حالا دیگه مامان به من نگاه می‌کنه؟» پرسید و صدایش پر از امید بود.

«آره عزیزم! از حالا به بعد همیشه نگات می‌کنم.» قول دادم و دستم را دور شانه‌اش حلقه کردم. این همان قولی بود که باید در هر نماز به خدا می‌دادم؛ قولی برای توجه کامل، برای درک حضورش؛ برای اینکه بدانم او همیشه هست، همیشه نگاه می‌کند. این اتصال همیشگی، این توجه مداوم، همان اکسیر آرامشی است که در زندگی به دنبالش هستیم.

سرم را به آرامی روی سرش گذاشتم. بوی عطر کودکی‌اش، بوی شیرین و آشنایی بود که هیچ‌وقت از سرم بیرون نمی‌رفت. در همین لحظه، صدای رنگ در آمد. مهمان‌ها رسیدند نمی‌شود.»

می‌کرد، از مهمان‌ها گرفته تا کارهای عقب‌افتاده. گویی آن کودک، فرشته‌ای بود که آمده بود مرا به یاد مهم‌ترین «مهمانی» زندگی‌ام بیندازد، ملاقات با خدا.

او با همان نگاه معصومانه‌اش، لبخند زد، لبخندی که تمام خستگی را از تنم بیرون کرد. «پس حالا دیگه مامان به من نگاه می‌کنه؟» پرسید و صدایش پر از امید بود.

«آره عزیزم! از حالا به بعد همیشه نگات می‌کنم.» قول دادم و دستم را دور شانه‌اش حلقه کردم. این همان قولی بود که باید در هر نماز به خدا می‌دادم؛ قولی برای توجه کامل، برای درک حضورش؛ برای اینکه بدانم او همیشه هست، همیشه نگاه می‌کند. این اتصال همیشگی، این توجه مداوم، همان اکسیر آرامشی است که در زندگی به دنبالش هستیم.

سرم را به آرامی روی سرش گذاشتم. بوی عطر کودکی‌اش، بوی شیرین و آشنایی بود که هیچ‌وقت از سرم بیرون نمی‌رفت. در همین لحظه، صدای رنگ در آمد. مهمان‌ها رسیدند نمی‌شود.»

در هر لحظه، در هر نفس، چشم به ما دارد و منتظر توجه ماست. او که خالق این دنیای پرهیاهو و درعین حال آرام است، همان کسی است که می‌تواند آرامش واقعی را به ما هدیه دهد، اگر بندگانش لحظه‌ای به او توجه کنند.

نشستم و به تپله چشمانش خیره شدم. دنیای پراز دغدغه و عجله‌ام، در عمق نگاه کودکم به رنگ آبی آسمان، گم شد. انگار تمام اضطراب‌هایم بخار شد و رفت. این همان لحظه‌ای بود که باید در نماز تجربه می‌کردم؛ راهی‌ای از تمام دغدغه‌ها و سپردن دل به او. این ارتباط ناب، این حضور قلبی، گم‌شده اصلی من بود، نه در میان شلوغی مهمانی که قرار بود بیاید، نه در میان میوه‌های نشسته، بلکه در سکوت میان من و خدا.

«حق با توبه عزیزم!» صدایم کمی لرزید؛ «حق با توبه، مامان باید بیشتر به تو نگاه کنه، ببخش که گاهی حواسش پرت می‌شه.» در همین انگشت شستم را آرام روی گونه‌اش کشیدم. چقدر نرم بود پوستش، چقدر لطیف! یاد نمازی افتادم که در آن، ذهنم هزار جاسیر

دست‌های کوچکش را دو طرف صورت گذاشته و زل زده بود به چشمانم. «مامان، مامان! تو رو خدا وقتی باهات حرف می‌زنم، من دوست دارم وقتی باهات حرف می‌زنم، هم گوش کنی، هم نگاه کنی.» نیم‌ساعتی تا آمدن مهمان‌ها وقت داشتم. هنوز میوه‌ها را نشسته بودم و عجله داشتم. با حرفش انگار زمان ایستاد. میخکوب شدم. این حرف مثل تلنگری بود که مرا از روزمرگی و غفلت بیرون کشید. یاد مهم‌ترین مکالمه زندگی‌ام افتادم؛ گفت‌وگوی همیشگی‌ام با خدا؛ نمازی که گاه، تنها حرکاتی بی‌روح بود، نمازی که در آن، حضور او را درک نمی‌کردم. چند بار در طول روز، در میان هیاهوی زندگی، به چشمان بی‌انتهای خدا زل زده‌ام؟ چندبار در قنوت نماز، حواسم از دنیا پرت نشده است و تمام وجودم را وقف او کرده‌ام؟

پسرم با تمام سادگی‌اش، همان ندای درونی من بود که مرا به یاد اتصال دائمی‌ام با خدا می‌انداخت؛ اتصالی که نباید محدود به زمان نماز باشد، بلکه باید تا رویود زندگی‌ام را تشکیل دهد. همان‌طور که این کودک با نگاهش، توجه کامل مرا می‌طلبید، خدا نیز



کریم سمعونی
طیبه و کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث