



تاب آوری یک محصول کاملاً خانگی

پرونده‌ای باراه کارهایی کاملاً
مادرانه و زنانه برای روزهای پسا جنگ



طرح استودیو شهرآرا

۲۰ | وقتی فضای مجازی جای
خودش را به میدان داد

۲۶ | سفیران آغوش

۶ | از بچه‌ام فقط
یک پا مانده بود



گام‌های نقره‌ای بر فراز آسیا

شهربانو

در ادامه درخشش جوانان ایرانی در بیست و دومین دوره مسابقات دوومیدانی قهرمانی آسیا، هانیه شه‌پری شگفتی‌ساز شد. او در دوی ۳ هزار متر با مانع، با عبور از خط پایان در زمان ۱۰:۲۶ دقیقه، مدال ارزشمند نقره را بر گردن آویخت. شه‌پری با این درخشش، رکورد ملی پیشین ایران (۱۰:۲۹ دقیقه) را که متعلق به خودش بود، درهم شکست. پیش از این نیز، مریم احمدی در ۱۵۰۰ متر روز نخست، نقره گرفته بود. کاروان شش نقره کشورمان با هدایت مربیانی چون موسوی و صمیمی، در هنگ کنگ، نویدبخش روزهای روشنی برای دوومیدانی است.

ایسنا

هند بالیست جوان تیم هندبال دختران کمتر از شانزده سال ایران، در پایان مسابقات قهرمانی آسیا در قزاقستان عنوان بهترین خطزن این مسابقات را از آن خود کرد. دختران هندبال لیست ایران با عملکردی قابل توجه در مقابل قدرت‌های آسیا، در حالی چهارم آسیا شدند که درخشش ستاره‌های تیم باعث قرارگرفتن نام بازیکنان ایران در میان برترین‌های رقابت‌ها شد و در نهایت آیدا عرب، خطزن تیم ملی، در ترکیب تیم منتخب قرار گرفت و عنوان بهترین خطزن مسابقات را کسب کرد.

ایسنا

صندلی اجرای «کودک شو» پس از پژمان بازغی، حمید گودرزی و ملیکا شریفی نیا، حالا به الیکا عبدالرزاقی رسیده است. عبدالرزاقی که تجربه مستقیمی در اجرا نداشته، بیشتر با حضور پرانرژی و خنده‌های بلندش در برنامه‌هایی نظیر «جوکر» و «صداتو» شناخته می‌شود.

ایسنا

معاونت پایش و نظارت سازمان تنظیم مقررات رسانه‌های صوت و تصویر فراگیر در فضای مجازی، بیش از یک میلیون دقیقه از برنامه‌های حوزه کودکان و نوجوانان را در سکوهایی دارای مجوز بازبینی و بررسی کرده است. هدف از این بررسی، محافظت از سلامت فرهنگی و تربیتی کودکان و نوجوانان بیان شده است و در این مسیر، برنامه‌های نامناسب شناسایی و روند حذف آن‌ها همچنان ادامه دارد.

مهر

معاون بررسی‌های راهبردی امور زنان ریاست جمهوری با تأکید بر لزوم عبور از گزارش‌زدگی، خواستار شفافیت دستگاه‌ها در بیان چالش‌های اجرایی مراکز مشاوره شد. به گفته او ارتقای کیفیت خدمات مشاوره، تسهیل دسترسی خانواده‌ها به مراکز مشاوره، اعتباربخشی و رتبه‌بندی مراکز، ایجاد بسترهای الکترونیکی لازم و پیگیری ساز و کارهای مرتبط با بیمه خدمات مشاوره از جمله موضوع‌های مهمی است که باید با همراهی مستمر دستگاه‌های مسئول پیگیری شود.

شهربانو

به گفته یک متخصص قدرت و آمادگی جسمانی، پس از جراحی سرطان سینه ورزش نه تنها باید جزئی از زندگی باشد، بلکه باید بخشی از استاندارد مراقبت باشد.

ناهید ۲ با محوریت زنان اندیشمند کشور در مدار قرار گرفت

مهر

وزیر ارتباطات گفت: پروژه ماهواره «ناهید ۲» با محوریت زنان اندیشمند و فرهیخته کشور ماه گذشته با موفقیت در مدار قرار گرفت و اکنون در حال خدمت‌رسانی است.

مهر

تیم ملی والیبالیست‌های ایران با نمایش مقتدرانه در رقابت‌های آسیای مرکزی (کاوا)، برای دومین سال پیاپی بر بام قهرمانی ایستاد. دختران ایران در کاتماندو با ثبت پنج پیروزی متوالی، نخستین طلای امسال والیبالیست‌های کشور را ضرب کردند و بار دیگر پتانسیل ناب ورزش زنان را به رخ کشیدند. افتخارآفرینی ملی پوشان با معرفی تیم رؤیایی مسابقات، تکمیل شد، جایی که سه ستاره ایران یعنی فاطمه خلیلی (در پست پشت خط زن)، شبنم علیخانی (در پست پاسور) و الهه پورصالح (در پست قدرتی زن) موفق شدند در جمع برترین‌های این تورنمنت قرار بگیرند.

ایسنا

رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات با بیان اینکه مصرف دخانیات در میان زنان از چالش‌های امروز جامعه است، گفت: براساس نتایج آخرین مطالعه، مصرف دخانیات در میان زنان در سال ۱۴۰۰ نسبت به ۱۳۹۵، بیش از ۹۰ درصد افزایش یافته است. همچنین میزان مصرف در میان مردان نیز طی این بازه پنج ساله، بیش از ۳۴ درصد رشد داشته است.

آزایمر بانگه جنسیتی

مهر

طبق مطالعه‌ای در دانشگاه ایالتی جورجیا، ابزارهای غربالگری استاندارد به یک رویکرد یکسان برای همه متکی هستند که تفاوت پیر شدن مغز مردان و زنان را در نظر نمی‌گیرد. به جای اینکه به همه افراد آزمایش یکسانی با نمره قبولی یکسان بدهند، پزشکان در نهایت می‌توانند تفسیرهای خود را بر اساس مرد یا زن بودن بیمار تنظیم کنند و عواملی مانند هورمون‌ها و ژنتیک را در نظر بگیرند.

به وقت بیداری

حرف‌اول

لیلا جان قربان

از صبح که بیدار شده، یک قابلمه سیب زمینی گذاشته است تا آب پز شود. توی یک ماهی تا به هم کلی پیاز سرخ کرده و بوی پیازداغش تا دو طبقه بالاتر و پایین‌تر پیچیده است؛ آن قدر که همسایه بالایی به خیال اینکه آش نذری داریم، به دلش صابون زده و قابلمه به دست دم غروب آمده است دم در که حاج خانم سهم آتش را پر و پیمان برایش بریزد. بنده خدا آش که گیرش نیامد، داوطلب شد که بنشیند و سیب زمینی‌های آب‌پز را هم پوست بکند و درست و حسابی بکوبد. این «حسابی» را از آنجا می‌گویم که وسط کار، مامان با قاشق به جان سیب زمینی‌های کوبیده می‌افتاد و زبرور می‌کرد که مبادا تکه‌ای جا مانده باشد. «قشنگ بکوب اعظم خانوم جان. اینا رو قراره بریم واسه بچه‌های بسیج مسجد. قشنگ بکوب که خوب با پیازداغ قاطی بشه. مزه بده.»

اعظم خانم هم از این کارها بدش نمی‌آید. خودش که قبول ندارد، ولی سن و سالی دارد. از آن‌هایی است که روزهای جنگ تحمیلی ایران و عراق را دیده است. خودش می‌گوید که آن زمان شش ساله بوده است، ولی خاطراتی که تعریف می‌کند، روایت یک دختر شش ساله در دل جنگ در شهر آبادان نیست. او به واسطه ارتشی بودن پدر مرحومش، سال‌ها در این شهر بوده و موشک و خمپاره و جنگ را تجربه کرده است. عصرها که پای سفره می‌نشاند تا ساندویچ‌های تجمعات را درست کند، برای دخترهای همسایه‌ها زیاد خاطره تعریف می‌کند، ولی جمله ثابتش هر شب این است: «ما این‌طور جنگی روندیده بودیم. تکلیف معلوم بود. رزمنده جوون و نوجوون داشتیم، ولی دیگه این شکلی نبود که مدرسه بزنن و بچه‌های طفل معصوم رو شهید کنن.» البته همان وسط‌ها چندتایی حرف آبدار نثار صدام و ترامپ و نتانیاهو می‌کند، ولی شدت آبداری حرف‌هایش برای دو مورد آخر خیلی بیشتر است.

مامان این روزها خانه را پاتوق کرده است. به همه همسایه‌ها گفته است که تا ساعت ۱۲ شب ماشین توی پارکینگ نیاورند تا دخترهای همسایه‌ها را توی پارکینگ جمع کند و ببرد تجمیع و دوباره از همان جایی که تحویل گرفته است، به خانواده‌هایشان تحویل دهد. شب‌ها که برمی‌گردد، یک کیسه پرچم همراهش است. همه را اول می‌اندازد توی ماشین لباس شویی. حسابی که تمیز و خشک شدند، از ساعت ۶ صبح چرخ خیاطی را راه می‌اندازد. همین اعظم خانم و دخترهایش گاهی می‌آیند و گاهی هم بقیه خانم‌های محل. پرچم‌های پاره و آسیب‌دیده را به قول خودشان احیا می‌کنند تا شب به دست مردم برسانند. خانه را برای خودش پایگاهی کرده است. دیشب که از سرکار برمی‌گشتم، دیدم روی زنگ نوشته است: «پایگاه مردمی»

این‌ها را نوشتم تا کارهای مامان را بگویم این‌ها را نوشتم تا به این برسیم که این روزها خیلی‌ها مثل مامان شده‌اند و خانه و خیابان را یکی کرده‌اند تا بگویند «هستیم». هستیمی که به برکت انقلاب و نگاه ویژه رهبر شهید به زنان نقش بست و جان گرفت. هستیمی که در این شماره از شهربانو از آن نوشته‌ایم و البته که باز هم خواهیم نوشت.

ماه چین



تجرد قطعی بیش از ۱۸ میلیون ایرانی

بر اساس آمارهای رسمی، جمعیت مجردانی که هرگز ازدواج نکرده‌اند و بالای ۴۵ سال دارند، ۱۸ میلیون و ۷۷۵ هزار و ۴۵۲ نفر است. همچنین جمعیت مجردان در معرض ازدواج (شامل هرگز ازدواج نکرده‌ها، افراد مطلقه و افرادی که همسرشان فوت کرده) ۲۴ میلیون و ۶۳۵ هزار و ۹۷۴ نفر برآورد می‌شود که از این تعداد، ۱۲ میلیون و ۶۲۸ هزار و ۴۸۴ نفر زن و ۱۲ میلیون و ۷ هزار و ۴۹۰ نفر مرد هستند.



۱۲ میلیون و ۶۲۸ هزار و ۴۸۴ نفر زن



۱۲ میلیون و ۷ هزار و ۴۹۰ نفر مرد

تعداد ازدواج‌های ثبت شده از سال ۱۳۵۸ تا سال ۱۳۸۹ رو به افزایش بوده و در سال ۱۳۸۹ با ثبت ۸۹۱ هزار و ۶۲۷ واقعه، به بیشترین میزان خود رسید.

ثبت ۸۹۱ هزار و ۶۲۷

سال ۱۳۸۹

اما از آن سال به بعد، این تعداد همواره با کاهش سالیانه مواجه شده است. به نحوی که در سال ۱۴۰۴ تنها ۴۳۰ هزار و ۷۵۶ واقعه ازدواج ثبت شده است.

همچنین در سال ۱۴۰۱ نرخ ازدواج زنان مجرد برابر با ۴۰۳۵٪ از هر ۱۰۰ نفر بود، این رقم در سال ۱۴۰۲ به ۳۰۸۴٪ و در سال ۱۴۰۴ به ۳۰۱۶٪ کاهش یافته است.

میانگین سن ازدواج بار اول در کل کشور برای مردان ۲۸.۳ سال و برای زنان ۲۴.۱ سال ثبت شده است.



زنان ۲۴.۱ سال



مردان ۲۸.۳ سال

استان‌های تهران، ایلام، کهگیلویه و بویراحمد، البرز، فارس، اصفهان و کرمانشاه را دارای بالاترین سن ازدواج مردان و در مقابل، استان‌های سیستان و بلوچستان، خراسان جنوبی، خراسان شمالی، خراسان رضوی، یزد، گلستان و کرمان دارنده پایین‌ترین سن ازدواج در میان مردان است.



بیشترین سن ازدواج مردان در تهران با ۳۰.۶ سال و کمترین آن در سیستان و بلوچستان با ۲۴.۹ سال به ثبت رسیده است.

استان‌های سیستان و بلوچستان، کهگیلویه و بویراحمد، ایلام، بوشهر، خوزستان، هرمزگان، لرستان، تهران، کرمانشاه، فارس، چهارمحال و بختیاری و کرمان به ترتیب رتبه‌هایی بالاتر از متوسط کشوری را در آمار زنان مجرد هرگز ازدواج نکرده به خود اختصاص داده‌اند.



بالاترین سن ازدواج زنان متعلق به تهرانی‌ها با متوسط ۲۷.۱ سال و کمترین آن مربوط به زنان جوان استان سیستان و بلوچستان با میانگین ۲۰.۸ سال است.

میانگین کلی سن ازدواج زنان در سطح کشور رقم ۲۴.۱ سال را نشان می‌دهد.

معاون رئیس‌جمهور در امور زنان و خانواده گفت: بیش از ۸۰ درصد مجوزهایی که برای کسب و کارهای خانگی صادر شده، به زنان اختصاص دارد، آن‌ها اصلی‌ترین متقاضیان دریافت این مجوزها هستند. دولت نیز سال گذشته ۶۰ همت از تسهیلات اشتغال را به زنان اختصاص داد.

مهر

مدیرکل دفتر امور کودکان سازمان بهزیستی کشور گفت: کودکان کمتر از ۱۰ سال، بیشترین تقاضای سرپرستی را در طرح میزبان، دارند.

ایرنا

مدیرکل دفتر امور مشاوره و روان‌شناختی سازمان بهزیستی کشور از آغاز اجرای «طرح ملی سنجش سلامت روان» ویژه افراد بیشتر از هجده سال خبر داد. به گفته او، هیچ اطلاعات هویتی مانند نام، نام خانوادگی یا کد ملی دریافت نمی‌شود و تنها در صورتی که فرد مایل به دریافت خدمات باشد، شماره تماس خود را ثبت می‌کند تا کارشناسان سازمان بعداً با او تماس بگیرند. این خدمت کاملاً رایگان است و افراد بلافاصله پس از تکمیل پرسش‌نامه می‌توانند نتیجه ارزیابی وضعیت روانی خود را مشاهده کنند.

مهر

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مادران زایمان اول باید چند هفته پس از زایمان از نظر عوارض بارداری تحت نظر باشند. بر اساس سن مطالعه اگر پزشکان مراقب مادر نباشند، حدود ۴۰ درصد از عوارض در طول شش هفته پس از زایمان نادیده گرفته می‌شود.

مهر

رئیس کانون زنان بازرگان خراسان رضوی، در نشست «تقویت ارتباط بخش خصوصی و دستگاه‌های اجرایی» که با هدف بررسی و انتقال مشکلات اقتصادی بانوان برگزار شد، با انتقاد از بوروکراسی اداری و نبود حمایت‌های زیرساختی، خواستار بازنگری در سیاست‌های حمایتی برای کسب و کارهای خانگی و رفع موانع موجود بر سر راه زنان فعال اقتصادی شد.

شهربانو

قهرمانی زنان والیبالی ایران در آسیای مرکزی

تیم ملی والیبالی زنان ایران با برتری مقابل تیم قزاقستان، برای دومین دوره متوالی به مقام قهرمانی رقابت‌های آسیای مرکزی دست یافت.

ایرنا

سرپرست انجمن اسکیت نمایشی فدراسیون اسکی و ورزش‌های زمستانی گفت: بزرگ‌ترین رویداد اسکیت نمایشی کشور را امسال به یاد و حمایت از کودکانی برگزار می‌کنیم که مظلومانه در جنگ اخیر جان خود را از دست دادند. تمامی عروسک‌هایی که در این رویداد توسط تماشاگران به روی یخ پرتاب می‌شوند، جمع‌آوری شده و پس از پایان مسابقات به کودکان بازمانده مدرسه شجره طیبه میناب اهدا خواهد شد. پرتاب عروسک پس از پایان اجرای ورزشکاران، یکی از رسوم شناخته‌شده و نمادین این رشته در سراسر دنیا است.

ایرنا

خدا حافظی با مبینا

وقتی مبینا نعمت‌زاده در سومین روز مسابقات تکواندو قهرمانی آسیا به میزبانی مغولستان به رقابت پرداخت، همه منتظر اولین مدال دختران ایران بودند، اما او با حذفی زود هنگام از مسابقات کنار رفت. خیلی زود مشخص شد که او با رباط صلیبی آسیب دیده و با وجود تردیدها در اعزام، پا به شیب چانگ گذاشته است. حالا تشدید مصدومیت، باعث کنار گذاشتن موقت این بازیکن از تیم ملی و از دست رفتن مسابقات آسیایی ناگویا برای وی شده است.

ایرنا

مدیرکل دفتر امور زنان و خانواده استانداری خراسان رضوی با انتقاد از نگاه جنسیتی به حوزه اشتغال گفت: خط‌کشی‌های جنسیتی در سال‌های گذشته موجب شده است زنان سهم کمتری از تسهیلات، بازارها، ظرفیت‌ها و فرصت‌های شغلی داشته باشند.

شهربانو





وقتی مدرسه به خیابان آمد

گزارشی از دل شب‌های مشهد؛
جایی که مدیریک مدرسه، همراه
با دانش‌آموزان و اولیا، مرزهای
«کلاس درس» را تادل خیابان
پیش برد

فاطمه آصفی | جنگ که آغاز شد، مدارس مشهد مثل سراسر کشور تعطیل شدند. اما در گوشه‌ای از شهر، یک مدیر مدرسه تصمیم گرفت روایت دیگری بنویسد. نه با کتاب و تخته، بلکه با جای داغ، پرچم، عدسی و عشق به کاری که به آن «تکلیف» می‌گفت. روایت پیش‌رو، حاصل گفت‌وگو با همین مدیر است؛ زنی که بیش از چهل شب، همراه با دانش‌آموزان و اولیا پیشان، یک موبک مردمی را در خیابان‌های مشهد زنده نگه داشت. مدرسه‌اش تعطیل بود، اما رسالت تربیتی آن در کف خیابان آغاز شد.



از درستی یک کار مطمئن بشوم، دیگر با تمام وجودم سعی می‌کنم آن کار انجام بشود. او از حضور مردم زیر باران و برف هم می‌گوید که «کاشن چند لایه شان خیس خیس می‌شد اما تا آخر می‌مانند واقعا این مردم شایسته بهترین‌ها هستند.»

نجوی یک مدیر به گوش مسئولان

خانم دکتر صابری، مدیر مدرسه امام حسن مجتبی (ع) حرفی تلخ اما صادقانه می‌زند. موبک آن‌ها شب‌ها در نزدیکی استانداری مستقر است. آموزش و پرورش آن‌طور که باید حمایت نکرد. برای برنامه ویژه بچه‌های میناب از صداوسیما آمدند، مسئولان رادعوت کردیم، تشریف نیاوردند. با این حال، لحنش نه از سر گلابه که از سر دغدغه است: «من بی‌توقع زندگی می‌کنم. دلگرمی‌های زیادی برای ما هست. ما کوچک‌ترین خدافتوی هم نگرقتیم.»

وعده ما تا پیروزی تا فرج

وقتی از او می‌پرسم موبک تا چه زمانی فعال خواهد ماند، بدون مکث می‌گوید: «تا من زنده‌ام آن‌شاء... فعال است. مگر اینکه رهبر عزیزمان بگویند دیگر کافی است و نیازی نیست. تا وقتی ایشان نیاز به حضور مردم در صحنه بدانند، ما هستیم.»

دست‌آورد این حضور را در سه عبارت خلاصه می‌کند: قوی شدن کشور، امنیت خیابان‌ها، محکم شدن جبهه انقلاب. «همین که ارادل و اوباش جرئت نطق کشیدن ندارند، ارزشمند است.»

و در آخرین جملات، نه برای خودش که برای همه آن مادرانی که با بچه کوچک از خواب و زندگی زده‌اند، برای آن دانش‌آموزانی که خیابان را کلاس مقاومت کرده‌اند، می‌گوید: «به مسئولان عرض می‌کنم قدر این ملت بی‌توقع را بدانند. باید برایشان جان داد.»

راوی این سطرها، معلم و مدیری بود که در بحرانی‌ترین شب‌ها، مدرسه را به دل خیابان برد. نه برای نمره، نه برای گزارش، فقط برای یک چیز: شک‌ندارم این کار، کار درستی است. و شاید این، همان تعریف از سر گرفته شده «آموزش» باشد؛ جایی که کلاس درس، خیابان است، تخته سیاه، پرچم، و معلم، کسی است که از دل شب و با چای و عدسی، میهن‌دوستی را عملی‌ترین می‌کند.

حالا یک کلاس از مدرسه تبدیل به مطبخ شده با اجاق‌گاز و چیدمان حرفه‌ای. بخشی فضای بازی کودکان، بخشی سمعی و بصری برای تنظیم صدا و تولید محتوا، بخشی در جلوی مدرسه برای حضور خیابانی، بخشی هم برای آماده‌سازی لقمه‌ها



است. سرما، باران، سوختن تجهیزات صوتی درست هنگام مداحی... هیچ کدام نتوانست این چراغ را خاموش کند. «عشق به کار و خدمت به وطن»، تنها واژه‌ای که مدیر برای تداوم این جریان به کار می‌برد.

کلاس‌هایی که آشپزخانه شد

موبک کم‌کم ساختار پیدا کرد. ابتدا اسان‌دویچ املت، بعد کوکوسیزی و عدسی. حالا یک کلاس از مدرسه تبدیل به مطبخ شده با اجاق‌گاز و چیدمان حرفه‌ای. بخشی فضای بازی کودکان، بخشی سمعی و بصری برای تنظیم صدا و تولید محتوا، بخشی در جلوی مدرسه برای حضور خیابانی، بخشی هم همکاران، بدون نیاز به هماهنگی پیچیده، خودشان اعلام آمادگی می‌کنند: «واقعا از محبت و تعصب این عزیزان شرمساریم. آن‌ها تا آخرین لحظه پای کار هستند.»

نقش خانواده‌ها و اولیا، انجمن اولیا و مربیان و افراد بسیجی که خود جوش می‌آیند، غیر قابل انکار است. اما آنچه مدیر مدرسه «معجزه» می‌نامد، در کمک‌های مردمی تجلی پیدا می‌کند. مدیر مدرسه از «شیرینی‌زندی جمعی» می‌گوید: «مفهومی که استادانی مثل پناهیان و شجاعی بر آن تأکید دارند. دیدن اینکه مردم چگونه دل به دل می‌دهند و در تصمیم‌گیری‌های ناگهانی مثل پختن عدسی برای صبح فردا، همه با هم هماهنگ می‌شوند. اما روایت، صرفاً از شیرینی‌ها نیست.»

صدایش می‌لرزد وقتی از «بدترین‌ها» می‌گوید؛ شبی که خبر فوت پدرش را دادند. مدیر مدرسه با صدایی آرام ادامه می‌دهد: «سختی یعنی اینکه فرد باید از آرامش

جرقه‌ای که خاموش نشد

«اصل و اساس این ماجرا از میلاد امام حسن مجتبی (ع) شروع شد. مدیر مدرسه با لبخندی که خستگی چهل شب پشت آن پنهان بود، روایت را این‌گونه آغاز می‌کند. مدرسه‌شان به نام امام کریم اهل بیت مزین است و همیشه در این روزها برنامه افطاری و جشن دارند. اما نهم اسفند ماه که حملات آغاز شد، همه چیز تغییر کرد. قرار نبود کار به درازا بکشد؛ فقط یک شب حضور خیابانی و یک کاروان خودرویی. اما استقبال مردم آن چنان بود که آن‌ها را مهیوت کرد: «مردم می‌گفتند حضور شما عالی بود، فردا شب هم حتماً باشید.» و آن‌ها ماندند. شب بعد، شام میلاد بود و باز هم حضور کم، کمبود موبک در برخی محله‌ها احساس می‌شد و کاروان خودرویی به نقاط مختلف مشهد سرک کشید. شب قدر اول، توزیع چای را شروع کردند. نه برنامه‌ای مدون داشتند، نه وعده‌ای برای ادامه. فقط عشق به کار.»

وقتی بغض تاریخ شکست

سخت است روایت آن شب‌ها را بشنوی و غرق اندوه نشوی. شهادت رهبر معظم انقلاب زخمی عمیق بردل همه زده بود اما حدود ساعت یازده و نیم شب بود که خبری امیدوارکننده رسید: رهبر جدید انتخاب شد. مردم از مراسم احیا برمی‌گشتند، خسته اما امیدوار. مدیر مدرسه تعریف می‌کند: «مردم شور و هیجان عجیبی داشتند. دوباره چای دم کردیم، اولیا با شیرینی و بیسکویت آمدند. آن شب واقعا خاطره‌انگیز شد. تکبیرهایی که از عمق جان بلند می‌شد، شبیه لحظه‌ای که آدم به خودش اجازه می‌دهد به «ظهور» هم فکر کند: «گفتیم شمه‌ای از آن لحظه را ان‌شاء... ما هم ببینیم.»

از آن شب به بعد، موبک دیگر یک برنامه موقت نبود. اعلام کردند «پایگاه ما آماده است» و چهل و چند شب بعد، هنوز چراغ آن خاموش نشده





همراه با یکی از مادران شهدای مدرسه شجره طیبه میناب؛ از بچه‌ام فقط یک پا مانده بود



لیلا جان قربان! می‌خواهم از دو برادر برایت بنویسم. دو برادر به نام‌های هانی و حامد پیرتقی نژاد که حالا دیگر باید یک شهید، اول اسم هر کدامشان بگذاری. برادرانی ۱۰ و ۷ ساله که نا جوانمردانه در جنگ تحمیلی رمضان سال گذشته، وقتی تازه دفتر و کتاب‌هایشان را روی میز پهن کرده بودند تا بیاموزند، دشمن جنایتکار به آن‌ها و مادوباره یادآوری کرد که ذات خبیثش به کودکان هم رحم نمی‌کند...



سخت است حرف زدن، پرسیدن، نگاه کردن و دوام آوردن جلوی مادری که دو فرزندش را در یک لحظه از دست داده است؛ مادری که بدن بچه‌های شهیدش را از میان آوار مدرسه به سختی پیدا کرده، مادری که در سردخانه از پسرش فقط یک پا یافته؛ آن هم زانو به پایین. پایی که جوراب تکه تکه شده‌ای که صبح پسرک پوشیده تا به مدرسه برود، گواهی شده برای آنکه بگوید پسر اوست.



چه آرزوهایی چه قول و قرارهایی

می رود سمت خاطرات بچه‌ها و از قول و قرارهای مادر و پسری می گوید که با هم گذاشته بودند. «خواهرزاده ام که قهرمان ژیمناستیک بود و مدال طلا داشت. پسرهای من هم از آن بچه‌هایی بودند که هزار تا آرزو داشتند. پسر بزرگم عاشق فوتبال بود و تیم رئال مادرید را خیلی دوست داشت. چند روزی قبل از این اتفاق به من می گفت: مامان به نظرت بزرگ بشوم تیم رئال من را برمی دارد؟ فوتبالش خیلی خوب بود. توی پلی استیشن هم که بازی می کرد همیشه به دای اش گل می زد. هانی پسر باهوش و فعالی بود و درک و شعور بالایی داشت. من همیشه می گفتم اگر درس بخوانی و دانشگاه بروی حتما رونالدو خودش دنبالت می آید. می خندی. می گفتم من و بابایی تمام تلاشمان را می کنیم تا تو به آرزویت برسی. حامد پسر کوچک ترم هم حرف های داداشش را تکرار می کرد. می گفت ما با هم می رویم و برایت لامبورگینی می خریم و با هم کل دنیا را می گردیم.»

تمام این خاطرات را، جمله به جمله با آه عمیق می گوید، وقتی می خوانی، آه هایش را در میان جمله ها بیاب و با دلش همراه شو... همراه با مادری که پسری در کلاس چهارم و پسری دیگر در کلاس اول را در یک روز از دست داده است. «بچه های من به آرزوهایشان رسیدند و سربازان امام زمان (عج) شدند و کل دنیا را خواهند گشت، الان من مانده ام با یک دنیا دلتنگی. نمی دانم چه کنم. تنهای تنها شده ام. همین دو پسر را داشتم، قهرمان های زندگی ام هستند، نمی توانم باور کنم که رفته اند. وقتی راه می روم احساس می کنم دو طرف چادرم را مثل همیشه گرفته اند. شاید دیگران بگویند که دیوانه ام ولی من هانی و حامدم را حس می کنم و کنارم هستند.»

با عکس بچه‌هایم در تجمعات می‌روم

دانش آموزان مدرسه شجره طیبه میناب اکنون در کنار هم خوابیده اند... آرام و بی صدا، همان قدر آرام که بی صدا صبحی در ماه مبارک رمضان راهی مدرسه شدند و ناگهان دنیای کود کانه آن‌ها پایان یافت. حالا مادرانی پرچم عزادار شده اند که داغ آن‌ها آرام نمی گیرد و سرد نمی شود. «این جنگ با خون بچه های ما شروع شد و ما تا پای جان می ایستیم تا انتقام بگیریم. نباید تسلیم شویم. باید جنگ را جهانی کنیم. ما تا پای جان می ایستیم. به خیابان ها می رویم و اگر لازم شد اسلحه به دست می گیریم و به کمک رزمندگان می رویم. من با عکس بچه هایم در تجمعات می روم. باید ترامپ و نتانیاهو نابود شوند تا دل ما آرام بگیرد. تا نابود نشوند ما می جنگیم، نمی گذاریم خون شهدای ما پایمال شود. نه فقط خون بچه های من، بلکه خون صدها بچه دیگر و جوان و زن و مردی که ناجوانمردانه به شهادت رسیدند. درست است که شهادت بهترین و رفیع ترین جایگاه است ولی قطعا مادری نیست که دوست داشته باشد بچه هایش را از دست بدهد، سخت است این داغ.»



انگار یکی چادرم
را گرفت و برد توی
سردخانه، سمت
کاوری که باز
نشده بود. گفتم
در این کاور را باز
کنید، تا باز کردند
پای بچه‌ام را دیدم

من این‌ها را در روضه شنیده‌بودم

۳۰ سال بیشتر ندارد، اما نگاهش که می کنی، بیشتر به نظرت می رسد. آندوه در تمام تنش پیدا است، از دستی که می دهد، از صدایی که به زحمت از حنجره بیرون می دهد و از چشم‌هایی که اشک میهمان هر لحظه آن است. «بتول حیدری، مادر شهیدان هانی و حامد، این جمله را که می نویسم کمی درنگ می کنم، لحظه ای به فکر فرومی روم این اولین باری است که روبه رویم مادری نشسته که شهیدی ۷ ساله دارد، که شهیدی ۱۰ ساله دارد. برای من که فرزندی ندارم و تجربه مادری ندارم، سخت است، نمی توانم همراهش بنشینم و حرف هایش را بشنوم و چشم هایم، چشم هایم را همراهی نکند، حالش را تویی که مادری بهتر می فهمی...»

حرف زدن برایش سخت است، این صحنه ها را بارها تکرار کرده است، اما باز هم می گوید: نه آن که بخواهد مصاحبه کرده باشد، نه، ذات مصیبت این است که حتی اگر بارها و بارها بگویی باز هم می خواهی بگویی؛ شاید سبک تر شوی که انگار نمی شوی. اما اصل ماجرا این است که نمی خواهد روایت ها قربانی شوند. سر حرف را از روز حادثه باز می کند: «از مدرسه زنگ زدند و گفتند بیاید و بچه ها را ببرید، خانه ما از مدرسه دور است. تا حاضر شدم شاید ده دقیقه ای نگذشته بود که مدرسه را زدند. بمب دقیقا توی کلاس هانی خورده بود؛ پسر بزرگ ترم، پسری که دو روز طول کشید تا بدنش را پیدا کنم. بدنی که از آن فقط یک پا جامانده بود. پایي از زانو به پایین. از روی جورابی که صبح پوشیده بود و انگشت های پایش پسر را شناختم. پیدا نمی شد. نمی دانید چقدر توی سردخانه گشتم. بین آن کاورهای سیاه که هر کدام داخلش یک بچه بود. بچه هایی که هر کدام بخشی از نشان نبود. یکی سرنداشت، یکی کمر به پایین را نداشت، یکی همان دستی را نداشت که با آن مشق هایش را می نوشت و هانی من فقط یک پا بود، از زانو به پایین.»

از دار دنیا همین دوتا پسر را داشته، که حالا دیگر ندارد و خواهرزاده ای که او هم حالا دیگر شهید است، شهید آتنا احمدزاده. «مدرسه دو طبقه بود، طبقه بالا پسرها بودند و طبقه پایین دخترها، آتنا هم سن هانی بود. وقتی مدرسه را زدند او هم شهید شد. بمب اول را که زدند امید داشتم که بچه ها از زیر آوار بیرون بیایند اما بمب دوم را که زدند هر چه بود پودر شد و مدرسه سوخت و امید ما نا امید شد. همان روز اول بدن حامد و آتنا را پیدا کردیم، اما هر چه گشتم هانی نبود. توی سردخانه که رفتم، هر چه گشتم پیدا نشد. بیرون که آمدم، شروع کردم به صدا کردنش. گفتم: هانی، مامان، تو که پسر خوبی بودی... کجایی؟ چرا خودت را نشان نمی دهی؟ متوسل شدم به آقا امام زمان (عج). گفتم به پهلوشکسته مادرتان قسمتان می دهم، آن یکی بچه ام را پیدا کرده ام، هانی را هم نشانم بدهید. انگار یکی چادرم را گرفت و برد توی سردخانه، سمت کاوری که باز نشده بود. گفتم در این کاور را باز کنید، تا باز کردند پای بچه ام را دیدم. کنار مدرسه که می رفتم یا سردخانه مدام می گفتم هانی کجایی مامان؟ آخرش جوابم را داد و گفت: من اینجایم مامان. من از حال و هوای حضرت زینب (س) وقتی بدن پاره پاره شده برادرشان را دیدند فقط روضه شنیده بودم، فکرش را نمی کردم که یک روز این مصیبت را به چشم خودم ببینم. بدنی که از او فقط یک پا جامانده بود.» این ها را که می گوید خودش می رود سراغ شایعات، اینکه برخی می گفتند که مفر سپاه آنجا بوده است. «آنجا سپاهی در کار نبود و مدرسه هم مدرسه ای خاص نبود. نمی دانم چه قصدی داشتند ولی می دانستند که دارند بچه ها را می زنند. شب قبل از این اتفاق هانی زیاد نگاهم می کرد و می خندی. نمی دانم از چه خبر داشت که من نداشتم! حتی برای مدرسه رفتن عجله داشت. شاید خودش می دانست...»



این مادر شهید به همراه چند تن دیگر از مادران شهیدای مدرسه شجره طیبه میناب راهی مشهد شده است تا دلی سبک کند، خواهران او در این سفر همراهش هستند البته که در این جمع مادر آتنا نیست. او مانند پدر بچه ها مانده است کنار مزار بچه شهیدش...





وقتی خیابان سنگر شد

حکایتی از زنهایی که این شبها نه تنها میدان را خالی نکردند بلکه نقش آفرینی ویژه‌ای نیز داشتند

فاطمه آصفی‌ادر یکی از شب‌های میدان داری مردم مشهد، به خیابان آمدم تا از نزدیک شاهد کنشگری مردم، به ویژه بانوان، باشم. مثل همیشه، حدفاصل خیابان احمدآباد تا فلسطین مملو از جمعیتی بود که خالصانه پای وطن ایستاده بودند و پرچم ایران را برافراشته نگاه داشته بودند. در میانه رقص پرچم‌ها و نوای سرودهای انقلابی، به دنبال زنانی بودم که شور حضور خود را با شعور همراه کرده بودند و با کنشگری فرهنگی در کف خیابان، نقش پررنگی در میدان داری امید ایفا می کردند.

این روایت، قصه خیابان‌ها و میدان داری بانوان است؛ خیابان‌هایی که بیش از هشتاد شب، نه برای اعتراض، که برای «اتحاد مقدس» و «یک قدم نذر ظهور» میدان دار شدند. راویان ما دو گروه از زنان مشهودی‌اند: گروهی که در حاشیه احمدآباد، با زیارت مجازی و رزق شهدایی، دل‌ها را نرم می کنند و دیگری زنی که با یک خودروی «کوئیک»، سنگری سیار ساخت و از سفره هفت‌سین کنار پیاده‌رو تا اعزام جهادی به تهران را تجربه کرد. پای روایتشان بنشینید؛ از جنس بغض، امید و آن «اتحاد مقدسی» که خودشان نامش را گذاشتند.

یک قدم نذر ظهور؛ موکبی کوچک در حاشیه خیابان احمدآباد

از هیئت محله تا سنگر خیابانی

اول خیابان رضا، نبش احمدآباد، میان ترافیک این شب‌ها و صدای سرودها و نواهای متفاوت ماشین‌ها، موکبی پرمحتوا خودنمایی می کند؛ طنابی که پرچم سرخ متبرک به ضریح امام حسین (ع) از آن آویزان است. در کنار یادمان شهدای میناب، عینک واقعیت مجازی و برگه‌هایی که روی آن‌ها تاریخ تولد شهدا و توضیح مختصری درباره آن‌ها نوشته شده است. اینجا «یک قدم نذر ظهور» است. خانم هاشمی، از اعضای قدیمی این گروه، روایت می کند: هیئت «یک قدم نذر ظهور» بیش از چهار سال است با هدف آشنایی با معارف اسلامی و مهدوی کارش را آغاز کرده است. اولش با پنج نفر و با همکاری طلبه‌های مجتمع سمانه، در شب‌های جمعه شروع شد. بعد کم‌کم خانواده‌ها هم آمدند و کار، گروهی و خانوادگی شد. مسئولیت اجرایی با آقای شیخ زاده است؛ از گرفتن مجوز تا خرید و دیگر کارهای اجرایی. آن‌ها ابتدا در محله کلاه‌دوز بودند، بعد در ارتفاعات کوهسار و متروی کوهسنگی فعالیت کردند. اما وقتی جنگ تحمیلی سوم آغاز شد و رهبر فقید به شهادت رسید، آن‌ها نیز برحسب وظیفه ملی بیش از پیش در میدان حاضر شدند. از شب‌های رمضان تا کنون، هر شب تا دیروقت، در احمدآباد مشهد، موکبشان برپاست. خانم سیدزاده، بانوی دیگر این گروه، از جزئیات برنامه‌ها می گوید: ما یاد امام زمان (عج) را زنده نگه می داریم؛ دعوت به پرچم، زیارت از راه دور با عینک واقعیت مجازی (VR)، گفت‌وگو، اهدای گیره و روسری، سخنرانی و نوشتن دل‌نوشته برای رهبر و امام زمان (عج) از کارهایی است که اینجا انجام می دهیم.

حرم در یک عینک؛ گریه در دل خیابان

یکی از غرفه‌های این موکب، «زیارت از راه دور» است. عینک واقعیت مجازی را که به چشم می گذاری، ناگهان خود را میان حرم امام حسین (ع) می بینی. گنبد طلایی، ضریح، زائران، دخترها و پسرهای یکی یکی عینک را به چشم می زنند و بی اختیار گریه می کنند. مخصوصاً آن‌هایی که از زوی کربلا در سر دارند، اما هنوز نرفته‌اند. در کنارش، پرچمی متبرک به ضریح امام حسین (ع) نصب شده است. هر کس می رسد، دست می کشد به پرچم، تبرک می جوید و اشک می ریزد و این مقدمه جهاد تبیین این گروه می شود برای دعوت به ارزش‌هایی که گاهی کم‌رنگ می شود.

وقتی تولدت با شهیدی گره می خورد

اما شاخص‌ترین بخش موکب، «رزق شهدایی» است. برگه‌های کوچکی که روی هر کدام نام یک شهید و پیامی از او نوشته شده است. مخاطب تاریخ تولدش را می گوید و برگه‌ای به او می دهند که با همان روز مطابقت دارد. سیدزاده می گوید: این طرح الحمدلله خیلی مورد استقبال قرار گرفته است. تصمیم گرفتیم این کار را ادامه دهیم تا ماندگار شود و این رزق شهدایی، کلید خاطره‌هایی شده که از جنس بغض و اشک است. این موکب یک کمک هزینه کربلا هم به یکی از دختران دادند. دختری که همراه مادرش آمده بود. اول با پرچم امام حسین (ع) گریه کرد. بعد با عینک VR که حرم را دید، اشکش بیشتر شد. وقتی سیدزاده به او گفت «بانی برای کربلا داری»، با بهت و ناباوری نگاه کرد و باز هم گریه کرد. آن شب، دل یک دختر، با مادرش، تا ابد با کربلا گره خورد.

منو بلاک کردند، ولی من هستم

سراغ خاطرات می رویم. سیدزاده می گوید: هر شب دختری با اسکیت می آمد، چفیه را دور سرش بسته بود. هر بار روسری هدیه را رد می کرد و می گفت: «من هیچی سرم نمی کنم. این چفیه فقط به احترام این شب هاست». اما یک شب، جمله معروف نتانیا هو را به او گفتم: «زنان بی حجاب سر بازان من هستند. بیا تو دهنی محکم به نتانیا هو بز». و این روسری را سرت کن. دختر مکث کرد. بعد قبول کرد. روسری متبرک را گرفت، رفت جلوی پرچم، دور کت نماز خواند و با امام زمان (عج) درد دل کرد. آن شب برای همه ما شب خاطره‌انگیز و متحول‌کننده‌ای بود.





شب دیگری، پیکسل‌هایی با عکس رهبر و پرچم خریده بودند. به یک پسر بچه که همراه خانواده اش آمده بود، گفتند کدام را می‌خواهی؟ گفت: «عکس رهبر، عشق منه». پسر بزرگ‌تر هم همان را خواست. مادرش آرام گفت: «ما افغانستانی هستیم ولی رهبر ما هم هست». پسرک با قاطعیت اضافه کرد: «بله، رهبر همه مسلماناست». بعد مادر گفت: «همه فامیلمون خارج از کشورن. ما مانم لندن، خواهرام آمریکا. فقط ما اییم که اینجا اییم. ولی عید امسال سفره هفت سین انداختیم، عکس رهبر را گذاشتیم دور سبزه، روبان مشکی زدیم. همه ما از شهادت رهبرمان بسیار ناراحت بودیم». سیدزاده در آخرین جمله می‌گوید: خیلی از دخترها می‌گویند به تیپ من نگاه نکنید، من پشت رهبر و وطنم هستم. نصف دوستانم منوبلاک کردند، ولی من هستم.

کوئیک؛ سنگر سیاریک زن در دل خیابان

چند قدم بعد از سه راه راهنمایی، حکایت دیگری در گوشه و کنار همین شب‌ها جریان دارد: حکایت زنی که ماشین شخصی اش، یک کوئیک کوچک، تبدیل شده به یک موبک سیار. دوستانش به شوخی می‌گویند «کوئیک موبک».
راوی این قصه ترجیح می‌دهد نامش فاش نشود، اما حرف‌هایش از همان سحرروز شهادت رهبر شروع می‌شود: «واقعاً حال ونای توی خونه موندن نبود. سقف و در و دیوار، قلب آدم را فشار می‌داد». همان روز اول، کیفش را برداشت و زنده به خیابان، یاد حرف رهبر شهیدش افتاد که ماه‌ها قبل گفته بود: مردم مبعوث خواهند شد. از روزهای قبل، از آشوب‌های ۱۸ و ۱۹ دی هم یاد می‌کند که خیابان‌ها به هم ریخته بود. اما مردم تصمیم خود را گرفته بودند که برای حفظ امنیت و آرامش و برای زندگی کردن، این شب‌ها باید کف خیابان زندگی کرد.

هر کسی که آمد یک گوشه کار را گرفت

پرچم دست بگیرد؟ کی گفت پلاکارد؟ ذره ذره، کنار هم جمع شدند و اتحاد مقدس واقعاً ایجاد شده است. مجموعه خود جوش آن‌ها، درست همین جا کنار پیاده‌رو شکل گرفت. زنانی با ظاهر و پوشش‌های کاملاً متفاوت، یکی خانه‌دار، یکی پزشک، یکی محصل، می‌گوید: هدف ما این بود که اجازه ندهیم کسی که برای ایران آمده، مورد قضاوت قرار بگیرد. فقط وحدت ملی، واسم این اتحاد را گذاشتند همان کلمه‌ای که رهبر شهید گفته بود: «اتحاد مقدس»

نوروز که رسید، سفره هفت سین را آوردند همان جا کنار خیابان. عید دیدنی رفتنی در کار نبود. دید و بازدیدشان شد با همان آدم‌هایی که کنار پیاده‌رو آشنا شده بودند. غریبه‌هایی که حالا خانواده جدیدشان بودند. بعد از آن، فتوا و فرماندهی رهبر جدیدشان، رهبر معظم انقلاب، راه را روشن‌تر کرد: «حضورتان را در خیابان‌ها حفظ کنید، و آن‌ها مانند ما». می‌گوید: به معنای واقعی، حس بعثت در همه مردم بود. هر کسی که آمد یک گوشه کار را گرفت. کی به مردم گفت





نمی‌تواند بگیرد؛ اما مادر آمده بود. همه هست و نیستش را کف گذاشته بود و آورده بود پای کار انقلاب. مادر که می‌شوی، همه چیزت بچوات است؛ خوابش، خوراکش، تمیزی‌اش... در هر خانم‌هایی که این طور با بچه‌هایشان، در هر سنی، به‌خیابان می‌آیند، تصاویر خیلی قشنگی خلق می‌کنند.

کوئیک موبک؛ ماشینی که سنگر شد

تمام این ماجراها در حالی رقم می‌خورد که همان کوئیک کوچک، حکم یک موبک سیار را دارد. با همان ماشین به تجمعات می‌رفتند، با همان ماشین غذاهای نیمه‌آماده را برای نیروهای امنیتی می‌فرستادند و با همان ماشین هدایا و پرچم‌ها را جابه‌جایی می‌کردند. دوستی‌ها هم پشت همین ماشین شکل گرفت؛ اول هفت، هشت نفر، بعد پانزده نفر و بعد سی نفر. حالا گروهی در «اینا» دارند به نام «جهادی». هدفشان این است: «اگر دوباره حمله‌ای شد، آماده باشیم؛ گچ کار ببریم، پزشک ببریم، روان‌شناس، حتی نیروی پتوشویی و... هر کاری که از دستمان بر بیاید.» آن‌ها جلوی بنر تصویر رهبر شهید نوشته‌اند: «مقر شهید سید علی خامنه‌ای»

تازه عروس است. و روز بعد، پتوهای هلال احمر را در لگن آب انداختیم و ناگهان آب و خون باز شد. بدون اینکه بدانیم این هم وطنی که خونش ریخته شده چه کسی بوده، داشتیم برایش روضه می‌خواندیم و عزاداری می‌کردیم.

مادر دوقلوها و آن خانم با پای شکسته

در میان این اعزام‌ها و حتی در همان خیابان‌های مشهد، تصاویری دیده‌ام که تا همیشه در خاطرش مانده است. یکی زنی بود با پای شکسته. «خیلی خالصانه تلاش می‌کرد قایم‌ش کند. پایش لقمه می‌زد، اما ایستاده بود. نمی‌خواست به چشم بیاید، اما آمده بود تا سنگر خیابان حفظ شود. به نظرم واقعا کارش ارزشمند بود.»

او از مادری هم می‌گوید که نوزادان دوقلو همراهش بودند؛ کالسکه دوقلو را آورده بود کنار خیابان. با یک دست پرچم تکان می‌داد و با دست دیگر کالسکه را. روایت همان جمله معروف بود که «بایک دست گهواره بچه را تکان می‌دهد و با دست دیگر جهان را». از چهره نوزاد پنج، شش روزه مشخص بود که حتی گردن هم

از پتو شستن تا روضه خواندن

گروهشان که بزرگ‌تر شد، تصمیم گرفتند یک گروه جهادی به تهران اعزام کنند. در گروهشان مشاور، روان‌شناس، پزشک متخصص زنان، خانم خانه‌دار و دانشجوی داشتند. اما هیچ سازماندهی قبلی نبود. می‌گوید: به جای خاصی وصل نبودیم. فقط دنبال این بودیم که کجا به درد می‌خوریم.

با دست پر رفتند. نمک و نبات متبرک حرم رضوی، پرچم حرم امام حسین^(ع) و امام رضا^(ع). هزینه‌ها را مردم جمع کرده بودند. اما وقتی به تهران رسیدند، کسی منتظرشان نبود. هر کاری به آن‌ها پیشنهاد شد قبول کردند تا اینکه یک روز گفتند: «بیا پتو بشویید.» شوکه شدند. اما رفتند. اتفاقی که آنجا دیدند، از هر جنگی تلخ‌تر بود: پتوهای از خانه‌های بمباران شده، پتوهای پر از خاک، پر از خون، نیمه سوخته. می‌گوید: دو تا تصویر واقعا تکان دهنده برای من ماندگار شد. یکی وقتی پتویی را که روی آن نام و نام خانوادگی یک خانم نوشته شده بود، از لای آن حجم پتوها جدا کردم که بشویم. کامل مشخص بود از خانه

از یک سو پتوهای گلاب و نبات متبرک حرم رضوی و حرم امام حسین^(ع)، و از سوی دیگر پتوهای سوخته و غرق خون. از یک سو اشک شوق زیارت مجازی، و از سوی دیگر اشک مادری که برای خانه ویران شده غریبه‌ای روضه می‌خواند. از یک سو دختر اسکیت سواری که روسری می‌پوشد، و از سوی دیگر مادری که با نوزادانش پای کار انقلاب می‌آید. این روایت‌ها، دوروی یک سکه‌اند؛ سکه‌ای به نام «زن ایرانی، میدان دار امید». چند ماه گذشته است، اما این زنان هنوز در خیابان‌اند، در میدان، با کوئیک، با پرچم متبرک، با عینک واقعیت مجازی، با رزق شهدایی و بادل‌هایی که هنوز به یاد رهبر شهیدمان می‌تپد. و شاید این همان «یک قدم نذر ظهور» باشد؛ یک قدم تا قله.



تاب آوری؛

یک محصول کاملا خانگی

در پرونده این شماره از شهر بانوبه بررسی موضوعی نشستیم که در این روزهای پسا جنگ بسیاری از مادر ها یمان درگیر آن هستیم درگیری ای که با تاب آوری می توان از چالش های آن کاست.





زخمی که تجربه کردیم

روایت‌هایی واقعی از زنانی که دلهره، ویرانی و آتش را تجربه کردند

حمیده خلیل زاده درست است که در میانه آتش بس هستیم، اما جنگ روزهای زیادی آسمان کشور را تیره کرده بود. آسمانی که به کمک نورهای کوچکی آهسته آهسته روشن شد تا امروز که به صورت کهکشانی درآمده است. آنچه در ادامه می‌خوانید روایتی از چند نور کوچک است. روایت‌هایی که از کانال‌های مردمی جمع شده و پس از بازنویسی پیش‌روی شما قرار گرفته است. روایت‌هایی از تاب‌آوری زنان در شب‌های طولانی شهرهای جنگ‌زده.

وقتی عطر برنج، بوی نجات گرفت

گاهی فاصله میان مرگ و زندگی، به اندازه یک تصمیم است؛ به اندازه بلند شدن و «یا علی» گفتنی که انگار زندگی آدم را از نومی نویسد. این‌ها را خانم افتخاری می‌گوید؛ زنی که در میانه «جنگ رمضان»، زندگی‌اش شبیه به سکانسی از یک فیلم سینمایی شد؛ «چند شب بود که پدافندها یک لحظه هم آرام نمی‌گرفتند. بعضی اوقات برق هم می‌رفت و خاموشی ترسم را چند برابر می‌کرد. هشت ماهه باردار بودم و دکتر اجازه سفر نمی‌داد. مادر و شوهرم شب‌ها نوبتی پیشم می‌ماندند. آن شب، ساعت از یازده گذشته بود. یک ساعتی بود که باران شروع شده بود و صدای رعدوبرق میان صدای پدافندها گم می‌شد. مهدی سرپست بود و مامان باید زودتر از این‌ها می‌رسید، اما هنوز نیامده بود. بالاخره زنگ زد که توی مسجد گیر افتاده است. مدتی بود که خانم‌های محل در مسجد برای سر بازها سحری می‌پختند. می‌گفت امشب چندتایی از خانم‌ها نیستند و نگران بود سر بازهای جوان بی‌سحری بمانند. با اینکه ترس تا مغز استخوانم رسیده بود، دل‌داری‌اش دادم و گفتم نگران من نباش. اما وقتی برق‌ها رفت، ترس و دلشوره‌ام بیشتر شد. با خودم فکر کردم چرا اینجا بمانم و بلرزم؟ بروم مسجد پیش هم‌محله‌ای‌ها تا هم قدمی بردارم و هم از این ترس نجات پیدا کنم. روپوش پوشیدم و با چتر زرد بیرون. در تاریکی، با کمک نور موبایل قدم برمی‌داشتم. زیر لب دعا می‌خواندم و خدا خدا می‌کردم زودتر به مسجد برسم. بالاخره با لباس خیس و تپش قلب به مسجد رسیدم. پایم را که توی حیاط مسجد گذاشتم، دلم آرام گرفت. فکرتش را بکنید، آن ساعت در تاریکی، زیر باران آتش و در آن ظلمت مطلق، زانی مثل مادرم ایستاده بودند و زیر نور موبایل برنج آبکش می‌کردند. تازه داشتیم از بوی برنج و عطر قیمه لذت می‌بردیم که صدای مهیبی آمد و انگار موجش دیوارهای مسجد را می‌چاله کرد. در لحظه‌ای که چشم‌هایم را که باز کردم، سرم روی پای مادرم بود. دستش را که تسبیح می‌چرخاند، گرفتم. صورتش خیس اشک بود. گفت: خدا رو شکر. مادر، موشک زدند! مادر، خانه‌ات را زدند! مادر، اگر نمی‌آمدی خدا می‌دانست چه می‌شد؛ بدبخت می‌شدیم.

فکرتش را بکنید خانم. آن شب اگر مادرم مسجد نمی‌ماند. اگر من به فکر کمک نمی‌افتادم. اگر و هزار اگر دیگر الان بچه‌ام توی بغلم نبود و برای شما ماجرای آن شب بارانی را نمی‌گفتم. آن شب، آن ۱۰۰ پرس سحری فقط غذای سربازان نشد، بلکه سپهری شد برای نجات زندگی من و دخترم.

شمع تولد در میانه میدان

از وقتی جنگ دوباره از سر گرفته شده بود، یک شب هم آرام و قرار نداشت. می‌گفت: «هر شب خانه یکی از فامیل جمع می‌شدیم. یکی می‌گفت خانه فلانی امن تر است، آن یکی می‌گفت زیر زمین من مطمئن تر است.» به همین دلیل، بیست روزی آواره خانه فامیل و آشنا بودند تا آن شب که تصمیم گرفتند از تهران بروند. ماجرا را خودش این‌طور تعریف می‌کند: «بیست روز بود که آواره بودیم. از ترس، جرئت ماندن توی خانه را نداشتم تا روزی که خانه مادرم را زدند. به شوهرم گفتم: «من دیگر تهران بمان نیستم.» او سوپروایزر بیمارستان بود و می‌گفت توی این شرایط نمی‌تواند پستش را ترک کند. گفتم: «خودم و بچه‌ها می‌رویم.» وسایل را جمع کرده بودیم و مشغول خدا حافظی تلفنی بودم که شهره زنگ زد. گفت: «بیا تا میدان شهدا ببینمت و بعد بروید. جنگ است دیگر، بدون خدا حافظی نرو.» دلم نیامد نه بگویم. با بچه‌ها رفتیم میدان شهدا. میدان از حضور مردم پر بود؛ پرچم‌ها می‌چرخیدند و صدای مداحی همه خیابان را گرفته بود. بچه‌ها انگار با دیدن جمعیت جان گرفته بودند و چشم‌هایشان برق می‌زد. من اما تمام بدنم می‌لرزید. دست‌های لرزانم را بالا آوردم تا با رفیقم خدا حافظی کنم. هنوز حرف از دهانم خارج نشده بود که ملودی غریبی میدان را پر کرد؛ گروهی انگار از سیاره‌ای دیگر آمده بودند و وسط همه‌ها بلند می‌خواندند: «تولد، تولد، تولد، تولد مبارک...» سرها، آرام و با ناپاوری به سمت مرکز میدان چرخید. آنجا، درست همان جایی که تا چند دقیقه پیش طنین شعارها از بند بند سنگ فرش‌هایش به گوش می‌رسید، خانواده‌ای کوچک حلقه زده بودند و داشتند برای دخترکشان جشن می‌گرفتند؛ یک مهمانی خصوصی در عمومی‌ترین نقطه شهر. لبخند، مثل یک موج مکزیک‌یی نرم، از چهره‌ای به چهره دیگر سرید. غافل‌گیری فقط سهم آن دختر کوچک نبود؛ ما همگی، تمام مایی که بوی تند باروت و خستگی جنگ را بر تن داشتیم، غافل‌گیر شده بودیم. بچه‌ها با ذوق دستم را کشیدند و بی‌اختیار جلو رفتیم. دخترک با کبکی که در دست‌های کوچکش می‌لرزید، طوری مقابل لنز گوشی‌ها ژست می‌گرفت که انگار فرش قرمز اسکار زیر پایش پهن شده است. اونمی دانست، اما با همان دست‌های ظریف و خنده‌های بی‌ریا، داشت زخم‌های نشسته بر دل و جان من را پانسمان می‌کرد. هم شرمند بودم و هم ذوق زده، شرمند از شجاعت آن دختر بچه که تولدش را به خیابان آورده بود و ذوق زده از زندگی که در آن میانه در جریان بود.

دخترک شمع‌های تولدش را فوت کرد و جمعیت برایش دست زدند. خانمی دست دراز کرد و شاخه گلی هدیه داد، دیگری شکلاتی تعارف کرد. دخترم، عروسکی که همیشه همراهش بود را سمت دختر بچه گرفت. شمع‌های روی آن کیک کوچک، برای من نشانه امید و اطمینان به زندگی بودند. آن شب گذشت، جمعیت پراکنده شد و میدان دوباره خلوت شد، اما گرمای آن دوره‌ی کوچک، مثل یک شمع ابدی در سینه من جا ماند. ماندیم تهران، کنار شوهرم؛ و بعد از آن، هر بار که دلم لرزید، زنگ زدم به رفیقم که: «کدام میدانی؟ ما هم داریم با بچه‌ها می‌آییم.»

من هم جای پسران

تقریباً همه اهالی محله رفته بودند و حاج خانم با شوهر بیمارش مانده بود. می‌گفت: از اینکه تنها مانده بودیم، توی دلم غمگین بودم، اما به روی شوهرم نمی‌آوردم و مدام دل‌داری‌اش می‌دادم که ان شاء... محله ما رانمی‌زند که برعکس شد، بالاخره یک شب صدای انفجار، محله ما را هم تکان داد. دیوارهای خانه لرزید و مادر! هیچ شیشه‌ای برایمان نماند. من فقط خودم را رساندم به شوهرم و چادرم را کشیدم روی سر دوتایی‌مان. وقتی غبار نشست، تازه دیدم که همه جای خانه پر شده از تکه‌های شیشه، انگار نقل پاشیده باشند! جرئت نداشتیم از جایمان بلند شویم که دیدم چند خانم و آقا، که میان‌شان یک آقای روحانی هم بود، «یا...» گویان آمدند داخل. یکی وسایل را که انگار از هم پاشیده بود جمع می‌کرد و یکی فشار شوهرم را می‌گرفت. من همین‌طور مبهوت مانده بودم که حاج آقا گفت: «مادر جان! بی‌زحمت جاروبرقی را بیاورید تا اتفاقی نیفتاده، این شیشه‌ها را جمع کنم.» من را می‌گویی؟ دست پاچه شدم. نگاهی به عبا و عمامه خاکی‌اش انداختم و گفتم: «ای‌وای! نه حاج آقا، این چه حرفیه؟ زبانم لال، شما دست به جارو بزنید؟ اصلاً حرفش را هم نزنید!»

حاج آقا خندید و گفت: «خیالتان راحت، نابلد نیستیم! توی خانه خودمان ظرف هم می‌شویم، جارو کشیدن که برایم مثل آب خوردن است. من هم جای پسران.» رویم نمی‌شد بگویم که توان بلند کردن جاروبرقی را ندارم. انگار فهمیده باشد، گفت: «بفرمایید کجاست، خودم می‌آورم.» و بعد بدون معطلی رفت دنبال جاروبرقی. باورم نمی‌شد آن خانه ویرانه داشت مرتب می‌شد. ساعتی نگذشته بود که شوهرم سر جایش خوابیده بود، خانه تمیز بود و وسایل شکسته رفته بودند توی حیاط. خانمی که همراه تیم بود، گفت: «کمی دیگر چند نفر می‌آیند برای نصب دوباره شیشه‌ها.» آنجا بود که فهمیدم تنها نیستیم؛ انگار همه شهر با ما بودند.

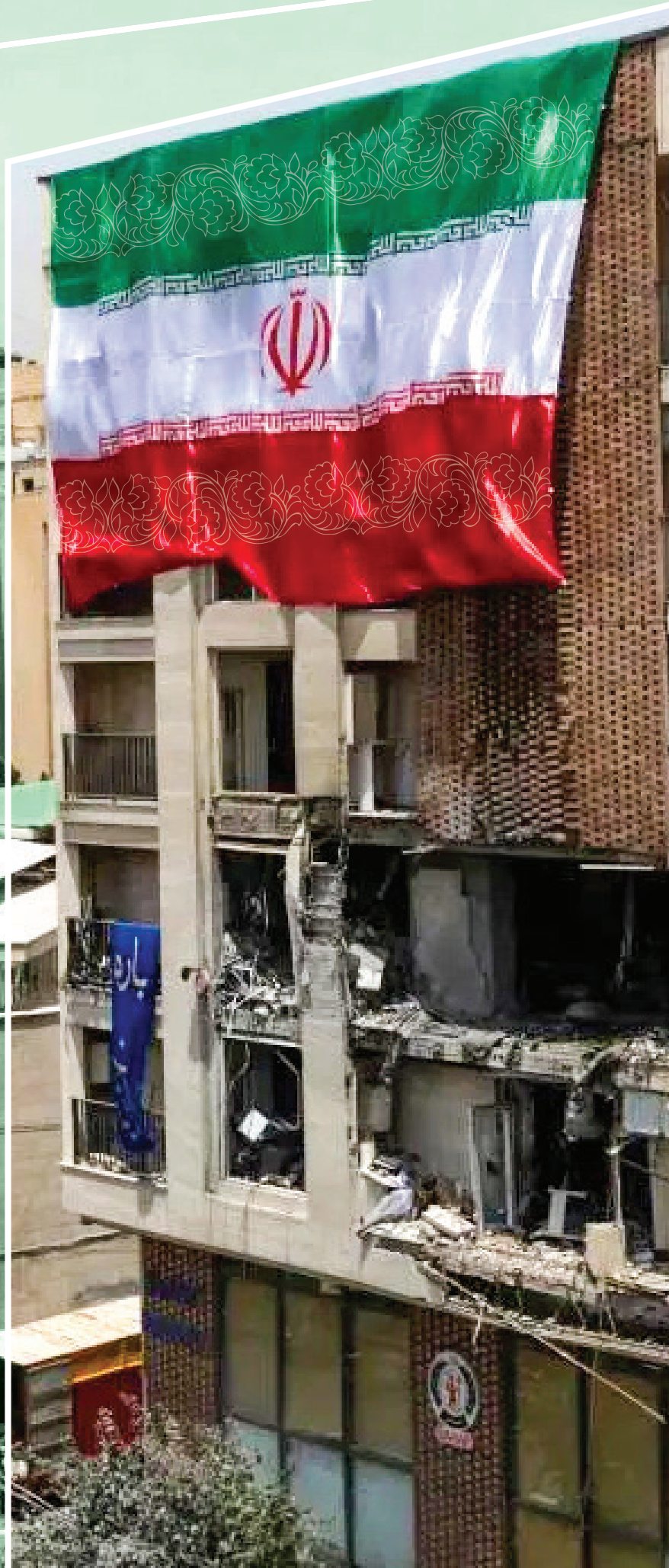
خیاطی که میان دود و دم عشق را رفو می‌کرد

روی تابلوی بالای سرشان، خبری از اسم مزون یا تبلیغ پارچه نبود، با خط درشت نوشته بودند: «موشک خودتو بزن!» اما سلاح دستشان نه باروت بود و نه ماشه، آن‌ها با سوزن و چرخ خیاطی، به جنگ کهنگی رفته بودند. وسط غوغای خیابان انقلاب، درست همان جایی که صدای شعارها با بخار چای موب‌ها گره می‌خورد، دو میز ساده خیاطی، سنگر مادر و دختری شده بود که بیشتر به دو خواهر هم مسیر می‌ماندند.

مادر زنی بود که دستانش نشان می‌داد در خیاطی حسابی ماهر است. او حکایت حضورش را با لبخند می‌دوخت به شب‌های پایتخت. می‌گفت یک هفته تمام، چرخ به دست، موب‌ها به موب‌ها چانه زده تا بالاخره اینجا، سهمی از یک پریز برق و دو میز نصیبش شده است. داستان‌ش را این‌طور تعریف کرد:

«بین مادر جان! پرچم برای ما خیاط‌ها فقط پارچه نیست. تمام این شب‌ها در دسته‌های عزاداری، چشمم می‌افتاد به لبه‌های ریش‌ریش شده پرچم‌ها. این نخ کش شدن‌ها انگار می‌رفت روی اعصابم، دل‌م ریش می‌شد. این است که گفتم من پرستار پرچم‌ها هستم. بهتر از توی خانه نشستن و شمردن صدای پدافندهاست. خیلی‌ها ناامید می‌آیند، فکر می‌کنند پرچمشان از سکه افتاده. می‌گویم بیاور، کار را بده دست کاردان! وقتی رفو تمام می‌شود پرچم سالم‌ر می‌گیرند، چشم‌هایشان برقی می‌زند که کل خستگی‌ام را می‌برد. آدم دلش نمی‌آید پرچم هفتادشبه را دور بیندازد، این‌ها حرمت دارند. فکر نکنی فقط پرچم می‌دوزیم، ما! شب‌ها اگر چادر خانمی در شلوغی پاره شود، همین جا بخیه می‌زنم، اما اگر کوتاه کردن بخواهد، با خود می‌برم خانه و فرداش برمی‌گردانم. راستی، این چرخ که می‌بینی چرخ قدیمی خودم است، آن یکی هم چرخ جهیزیه دخترم! الان فرستادمش که کمی استراحت کند، نوبت این یکی است که بتازد.»

توی دلم می‌گویم خیاط باشی ما، راستی راستی «نقطه زن» است، سوزنش را همان جایی می‌زند که باید.





از چهاردیواری تا کانون آرامش

خانم پور حسینی، خیلی از ما حس می‌کنیم در شلوغی‌های زندگی و دویدن‌های روزمره، خانه‌هایمان بیشتر به محلی برای خواب و رفع خستگی تبدیل شده و کمتر در آن زندگی می‌کنیم. اما در این روزهای سخت که به دلیل شرایط جامعه بیشتر کنار هم هستیم، چطور می‌توانیم نگاهمان را به خانه تغییر دهیم؟ چطور یک زن می‌تواند با صبوری هوشمندانه، فضای خانه را از حالت تکراری و سرد خارج کند و آن را به جایی برای گفت‌وگو، همدلی و شناخت بیشتر اعضای خانواده تبدیل کند؟

یکی از برکات ایام اخیر، دگرگونی ماهیت خانه‌های ماست؛ به گونه‌ای که فضای زندگی از یک «لانه» صرف، به مقام «بیت» ارتقا یافته است. تفاوت میان این دو مفهوم بسیار عمیق است. تا پیش از این، به ویژه در میان زوج‌های جوان که درگیر اشتغالات روزمره بودند، خانه تنها محلی برای رفع خستگی شبانه و استراحت تلقی می‌شد. سبک زندگی به سمتی پیش رفته بود که گویی خانه تنها پناهگاهی موقت برای خواب است تا فرد خود را برای کار در روز بعد آماده کند. در این الگو، کیفیت فضای خانه و پیوندهای عاطفی در اولویت نبود. اما شرایط جدید، از جمله وقایع جنگ دوازده روزه و بعد از آن جنگ تحمیلی سوم؛ فرصتی فراهم آورد تا خانواده‌ها بار دیگر گرد هم آیند. این هم‌نشینی‌ها، حجاب‌های میان اعضای خانواده را کنار زد. منظور از حجاب در اینجا، خودبینی‌ها و خودخواهی‌هایی است که مانع از پذیرش موعظه و نصیحت می‌شود. چنان که امیرالمؤمنین علی (ع) در حکمت ۲۸۱ نهج البلاغه می‌فرماید: «بَيْنَكُمْ وَبَيْنَ الْمَوْعِظَةِ حِجَابٌ مِنَ الْغُرَّةِ» (بین شما و پندپذیری، حجابی از غرور و فریب وجود دارد). با فروریختن این دیوارها، خانه‌ها از حالت رکود خارج شده و به کانون‌هایی برای گفت‌وگو، تبادل نظر در مسائل اجتماعی و سیاسی و شناخت عمیق تر اعضای خانواده از یکدیگر تبدیل شده‌اند.

خانه؛ پناهگاهی برای رسیدن به آرامش

همه ما قلبا دوست داریم وقتی در خانه را می‌بندیم، تمام استرس‌ها و نگرانی‌های بیرون، پشت در بماند و خانه‌مان پناهگاه امنی باشد که در آن آرامش موج می‌زند. از نگاه قرآن و آموزه‌های دینی، یک بانو چطور می‌تواند با ظرافت‌های معنوی، این حس آرامش واقعی یا همان «سکینه» را در فضای خانه جاری کند تا پیوند عاطفی میان اعضای خانواده، حتی در روزهای سخت، محکم‌تر و عمیق‌تر شود؟

اگر با نگاه قرآنی به نهاد خانواده بنگریم، خداوند متعال در آیه ۲۱ سوره مبارکه روم می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» (و از نشانه‌های او این است که از نوع خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنارشان آرامش یابید و میانتان دوستی و رحمت نهاد). در قرآن کریم، میان مفهوم «خلقت» و «جعل» تفاوت ظریفی وجود دارد. خداوند انسان را آفرید و در ذات این آفرینش، زن و مرد را از حیث ویژگی‌های والای انسانی یکسان قرار داد. همان‌طور که زنان منبع امیدآفرینی و مظهر صبر جمیل هستند، مردان نیز در ذات انسانی خود از این توانمندی برخوردارند. این ویژگی‌ها با خلقت انسانی عجین شده است. اما مرحله بعد، «مودت» است که در بستر آن، زیبایی و رشد محقق می‌شود. این پیوند عاطفی و الهی حتی در سنین پیری و برای زوج‌هایی که ممکن است فرزند نداشته باشند نیز جاری است. چنان که در سوره مبارکه هود، آیه ۷۳، در خطاب به حضرت ابراهیم (ع) و همسرش آمده است: «رَحِمْتُ اللَّهُ وَبَرَكَاتُهُ عَلَيْكُمْ أَهْلَ الْبَيْتِ» (رحمت و برکات خداوند بر شما اهل این خانه باد). این نشان می‌دهد که مبنای زوجیت، استقرار رحمت و برکت الهی است.

مدیریت دل‌شوره‌های اقتصادی با چاشنی امید

خانم پور حسینی، واقعیت این است که این روزها نگرانی از آینده و فشارهای اقتصادی، بخش زیادی از فکر و ذکر خانواده‌ها را اشغال کرده است. در این شرایط سخت، چطور می‌توانیم به جای ترس از فردا، نگاهی امیدوارانه به رزق و روزی داشته باشیم و این باور را در خانه هم جاری کنیم؟ نقش ما خانم‌ها در آرام کردن فضای خانه و حمایت روحی از همسرمان چیست؟ و البته یک دغدغه مهم دیگر؛ چطور این نقش مدیریتی را ایفا کنیم که تمام بار زندگی روی دوش خودمان نیفتد و دچار خستگی و دل‌زدگی نشویم؟

تحقق «مودت» در خانواده مستلزم همدلی، همراهی و پذیرش هویت و جایگاه هر یک از اعضا است. برای مثال، اگر مادری بخواهد نقش امیدآفرینی خود را ایفا کند، در شرایط دشوار اقتصادی می‌تواند تکیه‌گاه روحی همسرش باشد. در روایات آمده است که وقتی مرد از فشارهای معیشتی خسته و مضطرب است، زن با کلامی امیدبخش می‌تواند به او آرامش دهد و بگوید: «نگران نباش، خداوند کفایت‌کننده رزق ماست». این جملات ساده، نقش مدیریتی زن را در حفظ کیان خانواده و تقویت روحیه مرد نشان می‌دهد.

در اینجا لازم است بر یک نکته اصلاحی تأکید کنیم: نباید این گونه القا کرد که تمام بار زندگی و مسئولیت‌های خانواده تنها بر دوش زنان است. این تصور که زن باید به تنهایی «میدان داری» کند، آسیب‌زا است. اولاً این نگاه باعث ایجاد توقعات فرساینده در آینده می‌شود و زن را دچار خستگی و دل‌زدگی می‌کند که ثمره آن، تقاضای جبران‌های افراطی در سال‌های بعد است. ثانیاً، خانواده زمانی به معنای واقعی «بیت» و نورانی می‌شود که هر دو رکن زندگی، یعنی زن و مرد، در کنار هم پای کار باشند.

نبض آرامش در دست‌های ماست

راهکارهایی برای ما که مادریم تا خانه را به مأمونی امن در روزهای پرتنش بعد از جنگ تبدیل کنیم

مریم احمدی ار استش را بخواهید، این روزها حال همه‌مان شبیه هم است. صبح‌ها با اضطراب خبرها چشم باز می‌کنیم و شب‌ها با دغدغه دخل و خرج به خواب می‌رویم و خوب می‌دانیم مدیریت این حجم از بی‌قراری، چه اندازه توان می‌طلبد. ما خانم‌ها، چه در خانه مشغول باشیم و چه در محیط کار، نبض زندگی خانواده را در دست داریم. وقتی حالمان خوب باشد، خانه گرم است و وقتی کم می‌آوریم، انگار دیوارهای خانه هم دلگیر می‌شوند. اما پرسش اینجاست: چگونه می‌شود در میانه سختی‌ها، باز هم لبخند زد و به بچه‌ها و همسر اطمینان داد که خدا بزرگ است و اوضاع روبه‌راه می‌شود؟

در همین فرصت، پای صحبت‌های صمیمانه سیده مریم پور حسینی، استاد حوزه و دانشگاه، نشستیم تا ببینیم چگونه با تکیه بر باورها و ایمان، از صبر ابزاری سازنده بسازیم و خانه را به همان کانون آرامشی تبدیل کنیم که قرآن وعده داده است. شاید این گفت‌وگو همان نوری باشد که امروز، برای روشن ماندن خانه‌هایمان، بیش از همیشه به آن نیاز داریم.



از بن بست تنهایی تا معجزه همدلی

بیا بید کمی از دیوارهای خانه فاصله بگیریم و به کوچ و محله نگاه کنیم. قدیم ترها در روزهای سخت، هیچ کس خودش را تنها نمی دید و همه به نوعی هوای هم را داشتند؛ درست مثل همان روحیه ای که در دوران جنگ داشتیم. چطور می توانیم دوباره آن زنجیره همدلی و مواسات را در محله هایمان راه بیندازیم؟ نقش ما خانم ها در ایجاد این شبکه های حمایتی و محکم کردن پیوند با فامیل و همسایه ها چیست تا در این تلاطم های اقتصادی، هیچ کس زیر بار مشکلات احساس تنهایی نکند؟

قرآن کریم وقتی بحث خلقت انسان و زوجیت را مطرح می کند، بلافاصله بر اهمیت پیوند های خویشاوندی تأکید کرده و می فرماید: «...وَأَتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ...» (سوره نساء، آیه ۱)؛ و از خدایی که به نام او از یکدیگر درخواست می کنید و از (گسستن) پیوند خویشاوندان پروا داشته باشید. آنچه امروز جامعه ما را در برابر تلاطم ها سرپا نگه می دارد، بازگشت به همین مدل های اصیل قرآنی است. ما این تجربه را در دوران دفاع مقدس با تمام وجود از سر گذرانیم. در آن روزهایی که تجهیزات کافی نداشتیم، همین پیوندهای انسانی و سپر شدن مردم برای یکدیگر بود که ما را پیروز کرد. من به عنوان یک مشهودی، هرگز خاطره دوشنبه ها و پنجشنبه های مساجد را فراموش نمی کنم؛ روزهایی که صدای عزای بلند می شد و گاهی هم زمان با تشییع صد پیکر مطهر روبه رو بودیم. همه ما با خانواده شهدا همراهی می کردیم و این همدلی، بخشی از هویت ما شده بود. امروز هم اگر چه در میدان جنگ نظامی نیستیم، اما در شرایط حساس اقتصادی و اجتماعی به سر می بریم که دست کمی از دوران جنگ ندارد. باید یک بار دیگر آن تجربه همراهی خانواده ها، اقوام و محله ها را زنده کنیم.

شانه هایی برای تکیه دادن؛ چطور قدردان تلاش های هم باشیم؟

گاهی در میانه مشکلات و فشارهای زندگی، آن قدر روی صبوری و فداکاری خودمان تمرکز می کنیم که شاید یادمان برود همسرمان هم پا به پای ما در حال تلاش و مبارزه با سختی هاست. چطور می توانیم یک نگاه منصفانه و متعادل به زحمات هر دو طرف داشته باشیم؟ در واقع، دیدن مجاهدت های همدیگر و قدر شناسی متقابل، چطور می تواند ریشه امید و اعتماد به رزق الهی را در دل خانواده محکم تر کند تا با هم و در کنار هم از این تلاطم های اقتصادی عبور کنیم؟

واقعیت جامعه نشان می دهد که مردان ما نیز با تمام توان در میدان زندگی و مسئولیت های خود ایستاده اند. نادیده گرفتن تلاش های مرد و تصویر کردن او به عنوان موجودی که تمام سختی ها را به دوش همسر انداخته، در درازمدت آثار مخربی بر روابط خانوادگی خواهد داشت. باید هر دو نقش را در کنار هم دید. اگر زنی قدرت صبر و پایداری دارد، بخشی از آن به دلیل داشتن یک تکیه گاه محکم به نام «مرد» است. امید به حضور مرد در خانه و نگاه قدر شناسانه او، حتی اگر در کلام جاری نشود، در رفتار و امنیت روانی خانواده انعکاس می یابد. این تعامل دوسویه است که خانه را به محیط آرامش تبدیل می کند. بنابراین، شکوه یک خانواده در گروهی دیدن مجاهدت های هر دو طرف و تقویت روحیه همدلی میان آن هاست.

بازگشت به روزهای همدلی؛ چطور

سفره هایمان را با برکت بخشش بزرگ کنیم؟

گاهی وقت ها برای پیدا کردن راه درست، باید برگردیم و به پشت سرمان نگاه کنیم؛ به روزهایی که شاید سفره ها کوچک تر بود، اما دل ها آن قدر بزرگ بود که مردم حتی سهمیه ارزاقشان را با هم تقسیم می کردند. چطور می توانیم آن روحیه قشنگ، تقسیم کردن داشته ها، را دوباره به زندگی های امروزمان برگردانیم؟ اصلاً چطور می شود از دل همان خاطرات و کتاب های دوران جنگ، راهکارهای تازه ای برای ساده تر کردن زندگی و همدلی های واقعی پیدا کرد تا دوباره طعم شیرین برکت و حیات طیبه، را در خانه هایمان حس کنیم؟

در دوران جنگ، خانواده هایی که مصرف کمتری داشتند، با نگاهی مؤمنانه سهمیه ارزاق خود را به دیگران می بخشیدند. این همان معنای حقیقی انفاق است که قرآن بر آن تأکید دارد. امروز شاید شکل نیازها تغییر کرده باشد، اما روح کار همان است؛ اینکه بپذیریم هر چه داریم رزق الهی است و باید آن را با دیگران تقسیم کنیم. خوشبختانه نشانه های این بیداری دوباره دیده می شود؛ به طور نمونه عروسی ها به سمت سادگی می روند و مردم بیش از پیش ضرورت همدردی و با هم بودن را حس می کنند.

ما گنجینه ای عظیم از زمان ها، خاطرات و گزارش های دوران دفاع مقدس در اختیار داریم که سرشار از درس های همدلی است. باید برای این آثار وقت بگذاریم، بخش های کاربردی آن ها را انتخاب کنیم و به عنوان الگویی برای حل مسائل امروزمان به کار بگیریم. زنده کردن آن روحیه نورانی، کلید عبور از سختی های فعلی و رسیدن به همان جامعه ای است که قرآن نویدش را داده است.

از آرامش خانه تا همدلی در محله

وقتی از مدیریت بحران و ایستادگی در اوج سختی ها حرف می زنیم، ناخودآگاه ذهنمان سراغ الگوی بی نظیری مثل حضرت زینب (س) می رود. در دنیای امروز که گاهی با غم های ناگهانی یا سوگ های جمعی روبه رو می شویم، چطور می توانیم آن نگاه بلند و حیات طیبه، را در زندگی مان پیاده کنیم؟ اصلاً چطور می شود این نوری که در خانه مان روشن کرده ایم به بیرون از دیوارها ببریم و با کارهایی مثل صلوات یا همدلی با همسایه ها، به یک منبع آرامش برای اطرافیانمان تبدیل شویم؟

بسیار ارزشمند است که خانه های ما فراتر از یک چهاردیواری ساده، به «بیت» و کانون نورانیت تبدیل شوند. هدف این است که صفا، صمیمیت، قناعت و آن زندگی پاکیزه ای که قرآن از آن یاد می کند، در فضای خانه جاری شود؛ چنان که خداوند می فرماید: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاتًا طَيِّبَةً» (سوره نحل، آیه ۹۷)؛ هر کس کار شایسته ای انجام دهد، خواه مرد باشد یا زن، در حالی که مؤمن است، او را به حیاتی پاکیزه زنده می داریم. اما این حرکت نباید در خانه بماند، بلکه گام بعدی، تسری این روحیه به سطح محله و میان اقوام است.

صلوات رحم در فرهنگ قرآنی، صرفاً یک معاشرت ساده یا بازدید تشریفاتی نیست، بلکه امری جدی برای آرامش دل ها و کاهش دردهای جامعه است. نگاه کنید به فداکاری آن معلم بزرگوار در میناب که در لحظات سخت جان دادن، دانش آموزانش را در آغوش گرفت تا آسیبی نبینند. او در حقیقت به ندای الهی لبیک گفت که می فرماید: «وَأَنْفِقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ» (سوره منافقون، آیه ۱۰)؛ و از آنچه به شما روزی داده ایم انفاق کنید، پیش از آنکه مرگ یکی از شما فرا رسد. او آرامش و جان خود را نثار عزیزترین موجودات زمین کرد. بی تردید تماشای چنین ایثاری، سطح آرامش مادران آن کودکان را در میان آن حجم از غم، دگرگون می کند؛ چرا که این یک کنش قرآنی ناب است.



سازه‌های کوچک، اراده‌های بزرگ

چگونه از دل روزهای سخت به «قلعه آرامش» برسیم؟

حمیده خلیل زاده | جنگ، دزد کودکی است؛ اما «تاب آوری» همان زره جادویی است که اجازه نمی‌دهد روح کودک زیر آوار ترس، دفن شود. تاب آوری یعنی شکستن، اما دوباره جوانه زدن. در ادامه، راهکارهای علمی و عملی برای افزایش تاب آوری کودکان در شرایط پسا جنگی آورده ایم تا بیاموزیم چطور از فرزندانمان در برابر طوفان حوادث محافظت کنیم.

لنگرگاه امن:
والدین صبور

مهم‌ترین عامل تاب آوری کودک، داشتن حداقل یک رابطه امن و پایدار با یک بزرگسال است. کودک، جهان را از چشم شما می‌بیند. شما «دما سنج» محیط هستید.

معجزه آغوش

هورمون ضد استرس، در تماس بدنی نهفته است. در پناهگاه، او را محکم تر بغل کنید.

آینه آرامش

حتی اگر قلبتان می‌لرزد، چهره‌تان را آرام نگه دارید. لرزش دست شما، در دنیای کودک زلزله به پا می‌کند.

معماری نظم در آشفتگی‌ها
(روتین روزانه)

بحران‌هایی مثل جنگ یعنی هرج و مرج و غیرقابل پیش بینی بودن. ایجاد یک روتین روزانه به کودک احساس کنترل بر محیط را می‌دهد. وقتی بیرون از خانه هیچ چیز قابل پیش بینی نیست، داخل خانه را ساعت بندی کنید.

تکالیف کوچک

سپردن مسئولیت‌های خیلی کوچک به کودک (مثل جمع کردن اسباب بازی‌ها یا کمک در چیدمان سفره) به او احساس مفید بودن می‌دهد.

نظم طلایی

ناهار، بازی و خواب باید سر ساعت باشند. این یعنی «زندگی هنوز جریان دارد».

فیلتر سیاهی
(مدیریت اخبار)

جنگ تصویرها

هر فریم از اخبار جنگ، زخمی ماندگار بر ناخودآگاه کودک است. تلویزیون را خاموش کنید.

زنان چگونه

خانه ستاد فرمان

نگاهی به نقش چندلایه بانوان ایرانی در شرایط کنونی؛ از مدیریت

پیروزی؛ از «خبر» تا «هویت»

یک پیروزی نظامی ممکن است در تاریخ گم شود، اما یک پیروزی فرهنگی هرگز نمی‌میرد. زنان سهم اصلی را در این «ماندگاری» دارند:

انتقال بین نسلی: تبدیل خاطرات جنگ به «الگوهای رفتاری» برای فرزندان.

تربیت حماسی: قصه‌های شبانه‌ای که در آن‌ها «ایستادگی» یک فضیلت است، نه یک اجبار.

هویت سازی: پیوند زدن تجربیات تاریخی به سبک زندگی روزمره. به گونه‌ای که در بحران‌های آینده، مقاومت نه یک تصمیم، بلکه یک «واکنش خودکار» باشد.

چریک‌های دنیای دیجیتال

در دنیایی که جنگ روانی زودتر از موشک به خانه‌ها می‌رسد، زنان خط شکن نبرد روایت‌ها هستند:

سپر رسانه‌ای: مقابله با اخبار جعلی و ناامید کننده در گروه‌های خانوادگی و شبکه‌های اجتماعی.

روایتگری امید: انتشار قصه‌های کوچک پایداری که تصویر بزرگ پیروزی را می‌سازند.

امنیت روانی: تبدیل گوشی‌های هوشمند به ابزاری برای تقویت هم‌بستگی ملی، نه ابزاری برای پخش وحشت.

شبکه‌سازی به سبک زنانه (فراتر از جبهه‌ها)

مقاومت فقط در شلیک گلوله نیست، در گره خوردن اراده‌هاست. بانوان در بحران اخیر نشان دادند که چگونه «سرمایه اجتماعی» را نقد می‌کنند:

لجستیک پنهان: مدیریت کمک‌های مردمی با دقت و ظرافت زنانه.

خط مقدم پشتیبانی: اگر میدان «تنه» درخت مقاومت باشد، شبکه‌های اجتماعی زنان «ریشه‌هایی» هستند که این درخت را استوار نگه داشته‌اند.

مهارت تاریخی: استفاده از تجربه قرن‌ها «مراقبت» برای سازمان‌دهی کنش‌های حمایتی در کوتاه‌ترین زمان ممکن.

زنان؛ معماران آرامش در تلاطم بحران

در دوران پسا جنگ زمانی که غبار بحران بر شهر می‌نشیند، نخستین سنگر، «روان خانواده» است. زنان نه فقط به عنوان مدیر معیشت، بلکه به عنوان «لنگر ثبات» عمل می‌کنند.

مدیریت عاطفی: تبدیل ترس به حماسه در چشمان فرزندان.

معنا بخشی: تبدیل رنج‌های روزمره به بخشی از یک آرمان بزرگ و مشترک.

تاب آوری: در اینجا خانواده فقط یک واحد اجتماعی نیست، یک واحد نظامی غیررسمی است که سوخت امید جامعه را تأمین می‌کند.



**مداد رنگی‌ها
علیه تانک‌ها
(تخلیه هیجان)**

**نام‌گذاری
احساسات**

به کودک کمک کنید تا احساساتش را بشناسد (ترس، خشم، غم) و به او بگویید که داشتن این احساسات در این شرایط کاملاً طبیعی است.

بازی برای کودک فقط سرگرمی نیست، بلکه روشی برای پردازش تروما است. بازی، جدی‌ترین کار کودک در بحران است.

**هنر
برون‌ریزی**

از او بخواهید غول ترسش را نقاشی کند و بعد با هم آن کاغذ را مچاله کنید.

بازی‌درمانی

اگر کودک با اسباب‌بازی‌هایش جنگ بازی کرد، مانع نشوید. او دارد ترسش را مدیریت می‌کند.

**قطب‌نمای
امید**

تمرکز را از «تخریب» به سمت «ساختن» ببرید.

**هم‌بستگی
اجتماعی**

ارتباط با همسالان و کودکان دیگر در شرایط مشابه، به کودک می‌فهماند که او تنها نیست. بازی‌های گروهی (حتی ساده) حس تعلق و امنیت جمعی ایجاد می‌کند.

داستان قهرمانان

قصه آدم‌های معمولی که در سختی‌ها پیروز شدند را بگویید.

فرشته‌های نجات

به جای نشان دادن دشمن، «امدادگران» و «پزشکان» را به او نشان دهید تا بدانند دنیا هنوز جای خوبی است.

**زنگ خطرهایی که
نباید نادیده گرفت**

اگر این نشانه‌ها طولانی شدند، روح کودک به یک «متخصص» نیاز دارد.

پرخاشگری شدید

خشم‌های انفجاری و بی‌دلیل.

بازگشت به عقب

شب‌اداری یا مکیدن انگشت (بعد از ترک آن).

کابوس‌های مکرر

ترسی که در خواب هم رهاش نمی‌کند.

سکوت مطلق

انزوا و دوری از لبخند.

**جادوی نفس
(خودمراقبتی)**

به او یاد دهید چطور با طوفان درونش بجنگد.

مسابقه حباب

به او بگویید تصور کند دارد یک بادکنک بزرگ را باد می‌کند. تنفس عمیق، سیستم عصبی او را در لحظه انفجار آرام می‌کند.

گوش و چشم کودک، ظرفیت سنگینی تصاویر انفجار را ندارد.

صداقت کودکانه

دروغ نگویند. اما حقیقت را در لفافه‌ای از امید بپیچید: «بزرگ‌ترها دارند تلاش می‌کنند تا دوباره صلح شود.»

«خانه» را به دژ تاب‌آوری تبدیل می‌کنند؟

برمانده‌های قلب‌ها

بیت آشوب عواطف تاشکستن محاصره رسانه‌ای

درس‌هایی برای آینده

بحران‌های آینده صرفاً امنیتی نخواهند بود، بلکه «اطلاعاتی» و «روانی» هستند.

زن، کنشگر است نه آسیب‌پذیر: باید از نگاه «قربانی» به زنان در جنگ عبور کرد و آن‌ها را به عنوان استراتژیست‌های تاب‌آوری آموزش داد.

سواد رسانه‌ای، سلاح جدید: تقویت مهارت‌های ارتباطی زنان، مستقیم‌ترین راه برای واکنش‌دهی جامعه در برابر جنگ نرم است.

قدرت محله: شبکه‌های غیررسمی زنان (از روضه‌ها تا گروه‌های مدنی) قدرتمندترین زیرساخت برای مدیریت بحران‌های پیش‌روست.

تاب‌آوری به معنای «آسیب ندیدن» نیست؛ به معنای «ترمیم شدن» است. در اقیانوس متلاطم جنگ، شما به عنوان زن خانه، تنها جزیره ثبات هستید. با عشق و آگاهی، لنگر این کشتی را محکم نگه دارید.





نقشه راه بازیابی نشاط و سلامت روان
خانواده در گفت‌وگو با بهناز بیوکی

چطور بعد از روزهای سخت دوباره به زندگی لبخند بزنیم؟

احمدی! گاهی زندگی چنان گره می‌خورد که حتی وقتی گره‌ها باز می‌شوند، باز هم انگشت‌هایمان می‌لرزد. ما روزهایی را پشت سر گذاشتیم که هر آرام‌گوشی مثل یک تیر به قلبمان می‌خورد و هر خبر جدید خواب را از چشمان می‌گرفت. حالا شاید آسمان کمی صاف شده باشد، اما آن ترس لعنتی که نکند دوباره طوفان شود، دست از سرمان بر نمی‌دارد. انگار یادمان رفته چطور باید بدون دلهره نفس بکشیم، چطور به چشم‌های نگران بچه‌ها نگاه کنیم و چطور دوباره برای فردا نقشه بکشیم بدون اینکه منتظر یک اتفاق بد باشیم. راستش را بخواهید، این روزها حال خوب داشتن یک جور مبارزه است. مخصوصاً برای ما که ستون خانه‌ایم و باید حواسمان به همه باشد؛ از دل کوچک بچه‌ها که با هر حرفی می‌لرزد تا سفره‌ای که انگار هر روز کوچک‌تر می‌شود. اما سؤال اینجاست: وقتی خودمان هم ته دلمان خالی است، چطور می‌توانیم چراغ امید را در خانه روشن نگه داریم؟ اصلاً چطور می‌شود لایه‌لای این همه خبر بد، دوباره خنديد و عذاب وجدان نداشت؟ چطور می‌توانیم هم از اخبار باخبر باشیم و هم اجازه ندهیم ترکش هایش زندگی‌مان را سیاه کند؟

برای پیدا کردن راه دررو از این بن‌بست روانی، سراغ بهناز بیوکی رفتیم. او روان‌شناس و متخصص تروماست و بلد است چطور با کلماتش، آرامش را به رگ‌های زندگی برگرداند. این گفت‌وگو یک جعبه‌ابزار واقعی است برای هر کسی که می‌خواهد دوباره صاحب اختیار روان خودش باشد و اجازه ندهد سایه حوادث، خنده‌راز لب‌های خانواده‌اش بدزدد. اگر شما هم این روزهایمان ماندن در اضطراب و برگشتن به زندگی‌مردد هستید، این راهنما برای شماست.

خانم بیوکی، بیاید از همین حس سنگینی شروع کنیم که این روزها خیلی‌ها تجربه می‌کنند؛ چرا حتی وقتی طوفان تمام می‌شود و اوضاع به ظاهر آرام است، باز هم ته دلمان منتظر یک اتفاق بد هستیم؟ چطور می‌توانیم این دل‌شوره همیشگی را مهار کنیم تا زندگی روزمره‌مان فلج نشود؟

باید بدانیم که این اضطراب و حالت آماده‌باش دائمی، در واقع واکنش طبیعی ذهن برای محافظت از ما در برابر ابهام‌های آینده است. وقتی توانایی پیش‌بینی حوادث را نداریم، سیستم عصبی برای حفظ بقا در وضعیت هشدار باقی می‌ماند؛ اما اگر این وضعیت طولانی شود، به فرسودگی روانی و مشکلات جسمی مثل اختلال خواب، بی‌قراری، تمرکز نداشتن و وسواس در چک کردن مداوم اخبار منجر می‌شود. برای عبور از این حالت، اولین قدم پذیرش این احساسات و سرکوب نکردن آن‌هاست. صحبت کردن درباره این نگرانی‌ها با افراد امن یا متخصص و حفظ پیوندهای اجتماعی، بار این فشار را تا حد زیادی سبک می‌کند. همچنین بسیار حیاتی است که ورودی‌های خبری خود را محدود کنیم و تنها در زمان‌های مشخص به سراغ منابع معتبر برویم تا ذهن فرصت بازسازی داشته باشد. در کنار این‌ها، توجه به بدن از طریق تمرین‌های تنفس عمیق و آرام‌سازی عضلانی، پیوند مستقیمی با آرامش ذهنی دارد و پیام امنیت را به مغز مخابره می‌کند. در نهایت، تمرین برای تمرکز بر لحظه حال و رها کردن ذهن از سناریوهای احتمالی آینده، کمک می‌کند تا دوباره رشته زندگی را در دست بگیریم و اجازه ندهیم اضطراب، توانمندی‌های روزمره ما را فلج کند.

این روزها گوشی هایمان پر از شایعه و اخبار ضد و نقیض است، چطور مصرف رسانه ای خودمان را مدیریت کنیم که هم از دنیا بی خبر نمائیم و هم آرامش خانه مان قربانی استرس نشود؟

در دنیای امروز، داشتن سواد رسانه ای دیگر یک انتخاب نیست، بلکه ضرورتی اجتناب ناپذیر برای محافظت از روان مادر برابر خطرات است. باید پذیریم که در دوران بحران و پسا جنگ، رسانه هم زمان هم ابزاری برای آگاهی است و هم می تواند به عنوان سلاحی برای تضعیف سلامت روان به کار گرفته شود. برای اینکه از آثار منفی این فضا کم کنیم، اولین قدم تعیین یک الگوی مشخص برای مصرف اخبار است؛ یعنی به جای اینکه تمام روز را در کانال های مختلف بچرخیم، فقط یک یا دو زمان کوتاه در شبانه روز را به این کار اختصاص دهیم و تنها چند منبع معتبر و محدود را دنبال کنیم تا در زنجیره بی پایان اطلاعات غرق نشویم. محافظت از خود در برابر حملات رسانه ای هم بسیار کلیدی است؛ منظور از این حملات همان اخبار جهت داری است که با فیلتر کردن واقعیت، قصد دارند به افکار و هیجانات ما جهت بدهند. برای مقابله با این وضعیت، باید با آگاهی به سراغ اخبار برویم و از خودمان بپرسیم منبع این خبر کجاست، چه سندی برایش وجود دارد و انتشار آن چه تاثیری بر روحیه ما می گذارد. همچنین بسیار مهم است که در ساعت های پایانی شب سراغ اخبار نرویم و به جای تماشای صحنه های دلخراش و ویدیوهای ناراحت کننده، تنها به خواندن تیتراژها و کلیات خبرا اکتفا کنیم. در نهایت باید گوش به زنگ نشانه های خطر در وجود خودمان باشیم؛ اگر دچار وسواس در کنترل کردن مدام گوشی شده ایم یا خواب و تمرکزمان به هم ریخته و با حملات اضطرابی دست و پنجه نرم می کنیم، باید بدانیم که این ها زنگ خطر هستند و در چنین شرایطی حتما باید از کمک های تخصصی مشاوران استفاده کنیم.

و به عنوان سؤال آخر، فرض کنیم توانستیم این مسیر را مدیریت کنیم و به ثبات برسیم؛ اما گاهی یک مانع بزرگ سر راه خندیدنمان می آید، عذاب وجدان چطور می توانیم بدون این حس سنگین که انگار به رنج دیگران بی تفاوتیم، دوباره شادی را به خانه برگردانیم و به زندگی عادی سلام کنیم؟

برگشتن به روال عادی زندگی در میانه یاپس از روزهای سخت، یک مسیر تدریجی و گاهی پیچیده است. برای شروع، بهتر است یک برنامه روزانه منعطف بسازیم؛ چون آینده ممکن است غیر قابل پیش بینی به نظر برسد، همین که برای چند روز پیش رو برنامه ریزی کنیم، حس تسلط و ثبات را به ما برمی گرداند و زندگی را به جریان طبیعی اش نزدیک می کند. در این مسیر، چیدمان یک محیط آرام بخش در خانه بسیار مؤثر است؛ استفاده از چیزهای ساده ای مثل نگهداری از گیاهان، شنیدن موسیقی ملایم یا وقت گذراندن با وسایل مورد علاقه مان می تواند حال و هوای خانه را عوض کند. همچنین تعیین هدف های کوچک و شدنی، مثل یاد گرفتن یک مهارت جدید یا به سرانجام رساندن یک کار نیمه تمام، به ذهن ما جهت می دهد. تمرین های ذهن آگاهی و تمرکز بر لحظه حال هم کمک می کنند تا دوباره به بدنه زندگی وصل شویم. اما مانع بزرگ در این راه، همان احساس گناهی است که نسبت به آسیب دیدگان یا از دست رفتگان داریم؛ افکاری که مدام در گوش ما می گویند حق نداری خوش حال باشی یا شادی تو نوعی بی احترامی به رنج دیگران است. باید آگاهانه به خودمان یادآوری کنیم که زنده ماندن و ادامه دادن، به معنی بی تفاوتی یا فراموش کردن یاد دیگران نیست. اتفاقا این درد و سنگینی که حس می کنیم، نشانه همدلی عمیق ماست، نه بی خیالی. برای سبک کردن این بار، می توانیم به دنبال معنای جدیدی برای زندگی بگردیم؛ مثلا با انجام کارهای عملی برای کمک به آسیب دیدگان یا زنده نگه داشتن یاد عزیزان در قالب کارهای خیر. این احساس گناه را به یک نیروی سازنده تبدیل کنیم و دوباره به زندگی لبخند بزنیم.

خیلی وقت ها یک زن، هم زمان هم مادر است، هم شاغل و هم باید مراقب پدر و مادر سال خورده اش باشد. در این روزهای سخت که همه به او تکیه کرده اند، چطور می تواند از تمام شدن توانش جلوگیری کند و وقتی خودش هم خسته است، باز هم برای بقیه منبع انرژی و مهر بانی باشد؟

در روزهای بحرانی، زنان اولین کسانی هستند که برای حفظ آرامش خانه آستین بالا می زنند. آن ها میان نگرانی های خودشان، فشارهای اقتصادی و مراقبت از کوچک و بزرگ خانواده، مدام نیازهای خود را به تأخیر می اندازند تا چرخ زندگی بچرخد. درست است که این نقش به زندگی معنا می دهد، اما نباید فراموش کنیم که این فداکاری نباید به قیمت فرسودگی خاموش آن ها تمام شود. اگر می خواهیم جامعه ای سرپا داشته باشیم، باید اول به فکر سلامت روان زنانی باشیم که در سخت ترین لحظات، مراقب زندگی هستند. یک زن باید بداند که قوی ماندن به معنای نادیده گرفتن خود نیست؛ بلکه گاهی لازم است مرزهایی بگذارد و مسئولیت ها را تقسیم کند. خوب است که از خودمان بپرسیم کدام کارها را واقعا فقط من باید انجام دهم و کدام را می توانم به دیگران سپردم یا به وقت دیگری موکول کرد. توجه به دنیای درونی و به رسمیت شناختن احساساتی مثل خستگی یا حتی خشم، حق طبیعی هر انسانی است. نباید بابت اختصاص دادن زمانی برای استراحت، خواب کافی یا تغذیه مناسب احساس گناه کرد؛ چون این دقایق کوتاه فاصله گرفتن از مسئولیت ها، همان چیزی است که توان دوباره به ما می دهد. کمک گرفتن از یک دوست صمیمی یا مشاور هم می تواند بار سنگین روی دوشمان را سبک کند. یادمان باشد که مراقبت از خود، در واقع بخشی از همان مراقبت از خانواده است؛ چرا که یک قلب خسته و فرسوده نمی تواند پناهگاه امنی برای دیگران باشد.

وقتی مادر یا ستون خانه سعی می کند خودش را سرپا نگه دارد، با چالش بزرگ تری روبه روست؛ چشم های نگران بچه ها، آن ها همه چیز را می بینند و حس می کنند. چطور باید با آن ها از سختی های زندگی گفت که ته دلشان نلرزد و احساس ناامنی نکنند؟

در گفت و گو با کودکان درباره فشارها و مشکلات، اولین و مهم ترین قدم، توجه به سن و توان درک آن هاست. برای بچه های کوچک تر، نیازی به باز کردن جزئیات تلخ نیست؛ پاسخ های کوتاه و ساده که به آن ها اطمینان دهد در امان هستند، بهترین راهکار است. جملاتی مثل من مراقب تو هستم یا ما در کنارت هستیم، ستون های امنیت ذهنی آن ها را محکم می کند. در مقابل، برای نوجوانان و کودکان بزرگ تر می توان تحلیل های ساده و واقعی ارائه داد. اما باید مراقب بود که این توضیحات با هیجان و اضطراب همراه نشود. نکته کلیدی این است که اجازه دهیم گفت و گو دو طرفه باشد؛ یعنی اول بشنویم که آن ها چه نگرانی هایی دارند و دقیقاً در همان حد پاسخ دهیم. چون دادن اطلاعات اضافی فقط بار ذهنی شان را سنگین می کند. هرگز نباید با جملاتی مثل ترس ندار یا به آن فکر نکن، احساساتشان را سرکوب کنیم، چرا که این کار آن ها را در برابر ترس هایشان تنها می گذارد. از یاد نبریم که بچه ها این رفتارها هستند و آرامش را از چهره و لحن ما وام می گیرند؛ پس والدینی که بتوانند اضطراب خود را مدیریت کنند، با رفتارهایی ساده مثل لبخند زدن، آرام صحبت کردن و در آغوش گرفتن، به فرزندشان امنیت می دهند. در نهایت، دور نگه داشتن کودکان از جریان مداوم اخبار و بحث های نگران کننده بزرگ سالان، حیاتی ترین اقدام برای محافظت از سلامت روان آن ها در این روزهای سخت است.





مروری بر تجربه‌های مشترکمان برای عبور از رنج و چرخاندن چرخ زندگی

راهی که با هم می‌رویم

مریم احمدی | جنگ که تمام می‌شود، تازه نوبت ماست که با صورت حساب‌ها و قیمت‌ها بجنگیم. گرد و خاک که می‌نشیند، ما می‌مانیم و خانه‌هایی که باید گرم بمانند. ما هم مثل شما، در همین کوجه‌ها و زیر همین سقف‌ها، نگران سفره‌هایمان هستیم. اینجا دنبال حرف‌های قشنگ نیستیم؛ دنبال راهی می‌گردیم که با هم، رنج این روزها را کم کنیم. می‌خواهیم ببینیم چطور می‌شود با همین دست‌های خالی، طوری زندگی را چرخاند که نه عزت خانواده مان آسیب ببیند و نه سفره‌مان کوچک شود. این‌ها راهکارهایی است برای همه ما که ستون‌های این خانه‌ها ایم.



با خانواده حرف بزنید!

پنهان‌کاری دشمن آرامش است

باید نشست و صریح حرف زد. پنهان کردن بدهی یا کم شدن درآمد، مثل این است که بخوای با دست جلوی سیل را بگیری. همسر و بچه‌ها باید بدانند کجای کار هستیم. وقتی بچه‌ها بدانند که مثلا این ماه پول برای خرید فلان وسیله نیست، دیگر بهانه‌گیری نمی‌کنند. آن‌ها را شریک کنید. وقتی بچه حس کند در یک پروژه بزرگ برای نجات خانه نقش دارد، بزرگ می‌شود. این کار باعث می‌شود فشار فقط روی دوش شما نباشد. تقسیم رنج، از سنگینی آن کم می‌کند. بنشینید، فهرست درآمد را بگذارید وسط و با هم اولویت بندی کنید. این اولین قدم برای این است که خانه به یک تیم متحد تبدیل شود.

هزینه‌ها را جراحی کنید!

فقط برای زندگی خرج کنید

در روزگار سختی، بودجه بندی دیگری کار دفتری نیست، یک جراحی دقیق است. هزینه‌ها را به سه دسته تقسیم کنید. اول آن‌هایی که برای زنده ماندن لازم است مثل نان، دارو و اجاره. دوم آن‌هایی که مهم هستند، اما می‌شود کمی عقب انداخت مثل خرید لباس یا تعمیرات غیرضروری. سوم هم چیزهایی که فقط برای دل خوشی هستند و فعلا باید حذف شوند. هر ریالی که بیجا خرج شود، یعنی یک قدم از امنیت فردا دور شده‌اید. قبل از هر خریدی از خودتان بپرسید: آیا واقعا بدون این نمی‌شود زندگی کرد؟ اگر جواب مثبت بود، بخرید. در غیر این صورت، آن پول را برای روز مبادا نگه دارید.

آشپزخانه را مدیریت کنید!

هنر جایگزین کردن

سفره قلب خانه است و شما مدیر آن هستید. وقتی گوشت گران می‌شود، نباید ناامید شد. حبوبات مثل عدس و لوبیا همان پروتئین را دارند با قیمتی کمتر. یاد بگیرید چطور با مواد ارزان‌تر، غذاهای مقوی درست کنید. مثلا کتلت حبوبات یا سوپ‌های غلیظ. از پسماندها نگذرید. نان خشک را پودر سوخاری کنید. سبزیجات را برای طعم دادن به غذا نگه دارید. در فصل ارزانی، میوه و سبزی را خشک کنید یا به صورت کنسرو خانگی نگه دارید. این کارها باعث می‌شود در زمان گرانی، انبار کوچکی داشته باشید که به دادتان برسد. مدیریت آشپزخانه یعنی هیچ چیزی نباید دور ریخته شود.



چراغ دل خوشی روشن؛**روح به تغذیه نیاز دارد**

اقتصاد فقط خورد و خوراک نیست؛ روحیه خانواده هم به تغذیه نیاز دارد. برای اینکه فشار صرفه جویی باعث افسردگی جمعی نشود، شادی‌های بی هزینه، طراحی کنید. یک شب نشینی ساده با بازی‌های جمعی، تماشای یک فیلم قدیمی، یا رفتن به پارک محله با یک فلاسک چای ساده. این کارها هزینه‌ای ندارد، اما به اعضای خانواده یادآوری می‌کند که ما هنوز «زندگی» می‌کنیم و فقط در حال «زنده ماندن» نیستیم. نشاط، سوخت موتور ایستادگی شماست.

این روزها می‌گذرد؛**ما کنار هم می‌مانیم**

یادمان باشد که این اولین بار نیست که روزگار بر ما سخت گرفته است. ما با هم از روزهای خیلی سخت‌تر هم عبور کرده‌ایم. این دوره فشار و گرانی، برای هیچ کدام از ما همیشگی نیست. مهم این است که در این مدت، چطور شانه به شانه هم بمانیم و چطور خانه‌هایمان را مدیریت کنیم. ما با همین کارهای کوچک، با همین صرفه جویی‌های هوشمندانه و با همین همدلی‌های همسایگی، داریم تاریخ ایستادگی مان را می‌نویسیم. فردا که روزهای روشن بیاید، همه ما با افتخار به پشت سر نگاه می‌کنیم و می‌بینیم که چطور با تدبیر، کشتی زندگی مان را از میان طوفان به ساحل رساندیم. امید را در دل‌هایمان زنده نگاه داریم که صبح برای همه ما نزدیک است.

**مسجد بروید؛****گروه‌های داوطلبانه راه بیاندازید**

در سال‌های جنگ، مسجدها قلب تپنده محله بودند. آنجا فقط جای نماز نبود، جای بسته بندی آذوقه و تقسیم عادلانه کالا بود. امروز هم می‌توان همان الگورا پیاده کرد. لازم نیست منتظر ستادهای دولتی بمانیم. گروه‌های داوطلبانه در مسجد راه بیندازید.

تولید به جای مصرف؛**میراث پشت جبهه در خانه‌ها**

در هشت سال دفاع مقدس، خانه‌ها به کارگاه تبدیل شده بودند. زنان شال می‌بافتند، مر با درست می‌کردند و لباس می‌دوختند. این روحیه تولیدگر بودن باید دوباره به خانه‌ها برگردد. به جای اینکه برای هر چیزی پول بدهیم، ببینیم چه بخشی از نیاز را می‌توانیم در خانه تولید کنیم. از دوخت و دوز ساده و تعمیر لباس‌های قدیمی گرفته تا درست کردن رب و ترشی و محصولات خانگی.

فریب نوسانات را نخورید؛**شایعه خطرناک است**

در زمان بحران، شایعه از خود گرانی خطرناک‌تر است. اخبار ضد و نقیض در باره فحطی یا جهش قیمت‌ها باعث می‌شود خانواده‌ها از روی ترس، خریدهای هیجانی کنند و سرمایه اندک خود را هدر دهند. یاد بگیرید که منبع خبر را چک کنید و تحت تأثیر جو بازار قرار نگیرید. آرامش در تصمیم‌گیری مالی، نیمی از راه موفقیت است. قبل از اینکه به خاطر یک شایعه به بازار هجوم ببرید، یک روز صبر کنید. مدیریت ذهن در برابر هجوم اخبار منفی، جلوی ضررهای مالی بزرگ را می‌گیرد.

عزت نفس بدهید؛**قناعت فقر نیست**

بزرگ‌ترین نگرانی مادرها این است که بچه‌ها حس کنند چون نداریم، پس ضعیف هستیم. این نگاه را عوض کنید. به بچه‌ها یاد بدهید که مدیریت منابع یک قدرت است. قناعت یعنی درست مصرف کردن، نه لزوماً کم مصرف کردن. این طوری بچه حس حقارت نمی‌کند، حس توانمندی می‌کند.

به گردش درآورید؛**بازارچه محلی بزنید**

در هر خانه‌ای وسایلی هست که دیگر به کار نمی‌آید. لباس‌هایی که برای بچه‌ها کوچک شده یا ظرف‌هایی که در کمد خاک می‌خورند. یک روز را در ساختمان یا محله هماهنگ کنید برای تبادل کالا. چیزی که برای شما اضافه است، ممکن است نیاز مبرم همسایه‌تان باشد.

از خودتان مراقبت کنید؛**شما موتور خانه هستید**

اگر شما از پابفتید، تمام این برنامه‌ها نقش بر آب می‌شود. مدیریت اقتصاد خانواده فشار روانی زیادی دارد. برای همین باید زمانی را برای آرامش خودتان بگذارید. یک پیاده روی کوتاه، حرف زدن با یک دوست صمیمی یا حتی چند دقیقه سکوت.

**با همسایه‌ها متحد شوید؛****خرید عمده ارزان‌تر است**

تنهایی خرید کردن در این بازار، یعنی باختن. وقتی شما یک بسته پودر لباس شویی می‌خرید، گران‌تر از زمانی است که ۱۰ بسته بخرید. با چند نفر از همسایه‌ها یا فامیل قرار بگذارید. پول‌هایتان را روی هم بگذارید و بروید سراغ عمده‌فروش‌ها. برنج، روغن، قند و مواد شوینده را عمده بخرید و بین خودتان تقسیم کنید. این کار قیمت تمام شده را خیلی پایین می‌آورد. علاوه بر سود مالی، این کار باعث می‌شود با همسایه‌ها ارتباط نزدیک‌تری داشته باشید. در روزهای سخت، همین آدم‌های نزدیک هستند که می‌توانند به داد هم برسند. این یک شبکه حمایتی است که از پول هم مهم‌تر است.

با هم بدهستان کنید؛**معامله بدون پول**

پول همیشه تنها راه رسیدن به خواسته‌ها نیست. مهارت شما خودش پول است. اگر شما خیاطی بلدید و همسایه‌تان معلم است، با هم معامله کنید. شما لباس بچه‌اش را درست کنید و او به بچه شما درس بدهد. یا مثلاً نگهداری نوبتی از بچه‌ها. یک روز شما بچه‌های محله را نگه دارید تا بقیه مادرها به کارهایشان برسند و روز دیگر آن‌ها این کار را برای شما بکنند. این کار باعث می‌شود هزینه مهد کودک یا کلاس‌های خصوصی از بودجه خانواده حذف شود. هر مهارتی که دارید، از آشپزی گرفته تا آرایشگری یا کارهای فنی، می‌تواند در این بازار پایایی به کار بیاید.





مادر؛ پرچم‌دار تربیت حماسی

بررسی ۴ وظیفه کلیدی مادر
برای نقش آفرینی
هرچه بهتر در خانواده

مادران و نقش زیستن معنادار

در منظومه فکری سبک زندگی اسلامی-ایرانی، خانواده به مثابه «نخستین سلول اجتماعی» و مهم‌ترین نهاد تربیتی شناخته می‌شود. در این میان، جایگاه مادر فراتر از یک نقش بیولوژیک یا پرورشی صرف، به عنوان «معمار روحیه مقاومت» و «پایه گذار هویت جمعی» تعریف می‌شود. در مقابل ظلم و دشمن خارجی، مقاومت تنها یک اقدام نظامی یا سیاسی نیست، بلکه ریشه در باورها، ارزش‌ها و سبک زندگی روزمره دارد که مستقیماً تحت تأثیر تربیت مادر است.

مادران در سبک زندگی پویا و حماسی، با انتقال مفاهیمی چون شجاعت، ایثار، عدالت خواهی و عزت و اعتماد به نفس، بستر روانی لازم برای شکل‌گیری نسل مقاوم را فراهم می‌کنند. آن‌ها با ایجاد فضای عاطفی امن و درعین حال آگاهانه، فرزندان را نه تنها برای زیستن، بلکه برای «زیستن معنادار و مبارز» آماده می‌سازند. تاریخ گواه است که زنان پیشرو، مانند حضرت زینب (س)، با تکیه بر بصیرت و صبر فعال، نقش کلیدی در حفظ قیام‌ها و انقلاب اسلامی و مقابله با تحریف‌گران و دشمنان ایفا کردند. بنابراین، تقویت نقش مادر در خانواده به معنای توانمندسازی او برای ایفای نقش راهبردی در تربیت نسلی آگاه، متعهد و مقاوم است. این نقش آفرینی، ضامن بقای ارزش‌های ملی و دینی در برابر هجوم نظامی، فرهنگی و فشارهای دشمن خواهد بود.

فاطمه بختیاری مادر، در هسته مرکزی خانواده، تنها یک رکن عاطفی نیست؛ بلکه معمار تمدن و سنگر اول ایستادگی است. در یک سبک زندگی پویا و حماسی، مادر «پرچم‌دار تربیت حماسی» است؛ کسی که با درک عمیق از جبهه حق و باطل، محیط خانه را به مدرسه تربیت آزادگان تبدیل می‌کند. نقش مادر در مقابله با ظلم، از میدان‌های نبرد نظامی شروع نمی‌شود؛ بلکه در «بطن او»، «سجاده»، «سفره»، و «سخن»‌های روزمره او شکل می‌گیرد. او با تبدیل خانواده به «پایگاه امید و غیرت»، شکست‌ناپذیرترین سد را در برابر دشمنان این سرزمین ایجاد می‌کند.

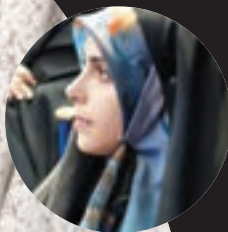
بانوی حماسه‌ساز، بند پوتین رزمنده میدان رزم را محکم می‌کند، اما پیش از آن، بند استقامت و شرف را به دل اعضای خانواده اش گره می‌زند. در ادامه در گفت‌وگویی با سکینه حسینی، دانش‌پژوه دکترای تخصصی مطالعات تمدن ملل اسلامی و زنان و خانواده، به بررسی این موضوع پرداخته ایم.

تاپای جان برای ایران



بانوان فرماندهان میدان روایت

فاطمه نجار
روانشناس و پژوهشگر حوزه حکمرانی



از منظر حکمرانی حضور بانوان در عرصه‌های مختلف اجتماعی، جلوه‌ای روشن از مشارکت‌پذیری، اعتماد اجتماعی و شکوفایی سرمایه انسانی است. هرچه این حضور سازمان یافته‌تر، آگاهانه‌تر و روایت محورتر باشد، ظرفیت کشور برای عبور از بحران‌ها، ارتقای تاب‌آوری ملی و ساختن آینده‌ای مقتدرانه بیشتر خواهد شد.

امروز بانوان با حضور در عرصه‌های امدادی، تهیه غذا برای نیروهای حافظ امنیت، مشارکت فعال در تجمعات، فعالیت‌های هدفتی در فضای مجازی و برگزاری دوره‌های آموزشی نشان داده‌اند که می‌توانند به صورت هم‌زمان در چند جبهه اثرگذار باشند. آنان به‌ویژه در پیوند میان عاطفه، معنا، کنش و امید، نقشی بی‌بدیل ایفا می‌کنند. این تنوع نقش‌آفرینی، نشانه‌ای روشن از گستره تأثیرگذاری بانوان در صحنه اجتماعی و حکمرانی مردمی است. نقش‌های محوری بانوان در جنگ ترکیبی از منظر حکمرانی را می‌توان در چند محور اساسی خلاصه کرد: تقویت‌کننده سرمایه اجتماعی، کنشگر سواد رسانه‌ای و پدافند شناختی، مشارکت‌کننده در حکمرانی محلی و مردمی، پاسدار تاریخ شفاهی و فعال در عرصه‌های سیاست‌گذاری.

این نقش‌ها نشان می‌دهد که زنان تنها مخاطب سیاست‌ها نیستند، بلکه خود از بازیگران اصلی تولید قدرت نرم و صیانت از انسجام اجتماعی به‌شمار می‌آیند. یکی از حوزه‌های مهمی که امروز باید با دقت و ژرف‌نگری مورد توجه قرار گیرد، نقش زنان در «روایتگری» است. در عصر جنگ‌های ترکیبی، روایت می‌تواند یکی از مؤلفه‌های مهم تولید قدرت ملی باشد. هر ملتی که بتواند روایتی دقیق، اصیل و الهام‌بخش از خود ارائه کند، دست بالا را خواهد داشت. بانوان به دلیل پیوند عمیق با زیست‌زمینه جامعه، قدرت ارتباطی بالا و توان ویژه در انتقال تجربه زیسته، از مهم‌ترین کنشگران این عرصه‌اند. در این مسیر، الگوی زنانه و شخصیت فرهیخته حضرت زینب (س) جایگاهی بسیار والا دارد. ایشان با خطبه‌ها و روایتگری تاریخی خود، صدای کربلارا به گوش جهانیان رساند و حقیقت را برای تاریخ ماندگار کرد. از این منظر، بانوان امروز نیز می‌توانند به مثابه فرماندهان میدان روایت، پیام‌آور امید و پیروزی و پیشران میدان باشند.

در همین راستا، ثبت و مستندسازی روایت‌های بانوان از دوران جنگ، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. این روایت‌ها بخشی از تاریخ شفاهی ما را تشکیل می‌دهند و می‌توانند در آینده به منبعی گران‌سنگ برای آموزش، پژوهش و تقویت هویت ملی تبدیل شوند. به تمامی بانوان فعال و کنشگر پیشنهاد می‌کنم روایت‌های خود از روزهای جنگ را بنویسند و ثبت کنند و از آن‌ها تصویر و فیلم تهیه کرده و نگهداری کنند تا این گنجینه‌های ارزشمند حفظ و به نسل‌های بعد منتقل شود. یکی از پیشنهادهای برای حفظ این نوشته‌ها می‌تواند انتشار کتاب روایت‌های برگزیده باشد یا انتشار محتوای چندرسانه‌ای آن‌ها در سایت‌ها و فضاهای مجازی اثرگذار.

محورهای کلیدی مادرانه

بصیرت

مادر، سد نفوذ فرهنگی

مادر در خانواده‌ای که رویکرد حماسی دارد، به جای پرورش فرزندان «منفعل»، فرزندان «پرسشگر» و «آگاه» می‌پروراند. او با تزریق هوشمندی در فضای خانه، تشخیص دوست از دشمن را به یک عادت ذهنی تبدیل می‌کند. در اندیشه حماسی، مادر «سد نفوذ فرهنگی» است؛ اوست که مرزهای ایمان و غیرت را در ذهن اعضای خانواده ترسیم می‌کند تا طوفان تهدیدات نرم دشمن، بنیان‌های اخلاقی خانه را متزلزل نکند.



مدیریت

مادر، تکیه‌گاه استوار

مقاومت، هزینه‌هایی دارد. صبر و تحمل سختی‌ها، ستون فقرات یک جامعه مقاوم است. مادر در اینجا نقش «تکیه‌گاه استوار» را بازی می‌کند. با ایجاد روحیه «ایثار» و «گذشت» در بطن خانواده، او به اهل خانه می‌آموزد که سعادت جمعی و عزت ملی، بر راحتی‌های فردی ارجحیت دارد. این روحیه، دقیقاً همان چیزی است که دشمن از آن هراس دارد: خانواده‌ای که با لبخند و امید، زیر بار مشکلات نمی‌شکند.



تربیت

مادر، مشوق عمل‌گرایی

در سبک زندگی پویا، سکون معنا ندارد. مادر حماسه‌آفرین، تاریخ را با خون باور در رگ‌های فرزندان جاری می‌کند. روایتگری قهرمانان، بیان مظلومیت حق‌طلبان و تشویق فرزندان به «عمل‌گرایی» به جای «تکرار شعار»، وظیفه مستقیم اوست. او نسلی را تربیت می‌کند که در مواجهه با ظلم، نه تنها سکوت نمی‌کند، بلکه با «منطق» و «قدرت» به تقابل برمی‌خیزد.



الگو

مادر، یک رسانه زنده

مادر امروز، یک رسانه زنده است. در خانواده‌ای پویا، او به جای صرف تماشاگر حوادث، به تحلیل آن‌ها می‌پردازد. او با آرامش عمیق و عزت و اعتماد به نفسی که از ایمان قلبی‌اش سرچشمه می‌گیرد، به خانواده «روحیه» می‌دهد. در نگاه حماسی، هر اقدام کوچک در خانه از تغذیه سالم و ساده‌زیستی تا مطالعه و بحث‌های منطقی، نوعی آمادگی برای دفاع از کیان خانواده و کشور است.





مادران در خط مقدم

سهمی که باید به کودکانمان
آموزش بدهیم

حمیده زمانی در روزهای پسا جنگ و بحران، کودکان فقط اخبار نگران کننده را تجربه نمی کنند، آن ها واکنش بزرگ ترها، به ویژه مادران، را نیز با دقت می بینند و درونی می کنند. برای کودک، چهره نگران مادر، گفت و گوهای آشفته در خانه یا حتی سکوت های طولانی، می تواند به اندازه خود بحران معنا داشته باشد. به همین دلیل، نقش مادر در چنین شرایطی تنها مراقبت روزمره نیست؛ او به مهم ترین تنظیم کننده فضای روانی خانه تبدیل می شود. مادری که بتواند در دل اضطراب، ثبات، معنا و مشارکت را به خانه بازگرداند، در واقع در حال تربیت نسلی است که در برابر بحران، منفعل و درمانده نمی شود.

بحران چگونه وارد روان خانه می شود؟

بحران ها پیش از آنکه در خیابان یا میدان ها دیده شوند، به درون خانه ها راه پیدا می کنند. کودکان معمولاً نخستین نشانه های بحران را از طریق تغییر حال و هوای بزرگ ترها می فهمند: تماس های مضطربانه، پیگیری مداوم اخبار، گفت و گوهای نیمه تمام و نگاه هایی که نگرانی در آن ها پیداست. در چنین شرایطی، کودک فقط خود حادثه را تجربه نمی کند؛ او هم زمان شیوه مواجهه والدین با حادثه را نیز می آموزد. اگر فضای خانه آکنده از اضطراب، شایعه و پیش بینی های فاجعه آمیز باشد، ذهن کودک به تدریج جهان را مکانی کاملاً نا امن و غیر قابل پیش بینی تصور می کند. در مقابل، مادری که با وجود نگرانی، واقعیت را می پذیرد، لحن خود را کنترل می کند و برای امور روزمره خانواده برنامه دارد، به کودک نشان می دهد که حتی در روزهای سخت هم می توان از هم نپاشید.



وقتی بحران به سفره خانواده می‌رسد

فشار و بحران، دیر یا زود خود را در معیشت خانواده نشان می‌دهد. در کمتر شدن درآمد، گران تر شدن نیازهای روزمره و ناچار شدن به بازنگری در سبک زندگی، کودک این تغییرات را می‌بیند، حتی اگر کسی مستقیماً درباره آن‌ها با او حرف نزنند. در چنین وضعیتی، مادر می‌تواند این تنگنا را از یک تجربه صرفاً تلخ، به موقعیتی تربیتی تبدیل کند. وقتی پول توجیبی کودک کمتر می‌شود، خریدهای غیرضروری محدود می‌شود، مصرف آب و برق با دقت بیشتری مدیریت می‌شود یا خانواده تصمیم می‌گیرد کمتر از مواد پلاستیکی استفاده کند، در واقع فقط از هزینه‌ها کم نشده است. اگر این تغییرات با گفت و گو و مشارکت همراه باشد، کودک می‌آموزد که در شرایط دشوار، مسئولیت پذیری از جزئی‌ترین رفتارهای روزمره آغاز می‌شود. چنین تربیتی به او یاد می‌دهد که کنشگری فقط در واکنش‌های بزرگ و آشکار خلاصه نمی‌شود. گاهی در همین انتخاب‌های کوچک، در همین صرفه‌جویی‌ها و در همین همراهی با وضعیت خانواده و جامعه معنا پیدا می‌کند.

مادر کامل وجود ندارد

در نهایت، نباید از مادران تصویرهای قهرمانانه و دست‌نیافتنی ساخت. مادری که در شرایط بحران زندگی می‌کند، خود نیز ممکن است خسته، نگران یا مضطرب باشد. مهم این نیست که مادر هرگز نترسد. مهم این است که بتواند پس از لحظه‌های دشوار، دوباره خود را جمع کند و تعادل نسبی را به خانه بازگرداند. کودک این تجربه را از آنکه از سخنان والدین درس بگیرد، از شیوه زیستن آن‌ها یاد می‌گیرد. مادری که با وجود ترس، زندگی را ادامه می‌دهد، مسئولیت‌ها را تقسیم می‌کند برای مراقبت از خود و دیگران تلاش می‌کند، در حال آموزش یکی از مهم‌ترین درس‌های تاب‌آوری است.

نکته آخر!

شاید مادران نتوانند مانع اتفاقات تلخ شوند و یا آینده را کاملاً قابل پیش‌بینی سازند. اما می‌توانند نگذارند بحران، روان کودک را به درماندگی و بی‌حسی بسپارد. آن‌ها می‌توانند در دل ناامنی، امنیت روانی بیافرینند. در دل ترس، حس مسئولیت را تقویت کنند و در دل آشفتگی، فرهنگ مراقبت را زنده نگه دارند. کودک، بحران‌ها را فقط با آنچه بیرون از خانه رخ داده به‌خاطر نمی‌سپارند. آن‌ها بیش از هر چیز به یاد می‌آورند که درون خانه، مادرشان چگونه با آن روزهای سخت روبه‌رو شد.

ناباید از مادران تصویرهای قهرمانانه و دست‌نیافتنی ساخت. مادری که در شرایط بحران زندگی می‌کند، خود نیز ممکن است خسته، نگران یا مضطرب باشد. مهم این نیست که مادر هرگز نترسد. مهم این است که بتواند پس از لحظه‌های دشوار، دوباره خود را جمع کند و تعادل نسبی را به خانه بازگرداند

وقتی اخبار به خانه هجوم می‌آورد

یکی از چالش‌های جدی خانواده‌ها در زمان بحران، بمباران خبری است. بسیاری از کودکان امروز، حتی اگر مستقیماً در معرض جنگ نباشند، از طریق شبکه‌های اجتماعی، تلویزیون یا گفت‌وگوهای بزرگ‌ترها با حجم زیادی از تصاویر و اخبار نگران‌کننده روبه‌رو می‌شوند. اما کودک از این حجم اطلاعات لزوماً آگاهی به دست نمی‌آورد؛ بیشتر احساس ناامنی و سردرگمی را تجربه می‌کند. در این میان، مادری می‌تواند نقش یک فیلتر روانی را ایفا کند. محدود کردن تماشای اخبار در حضور کودک، پرهیز از نمایش تصاویر دلخراش و ارائه توضیحات ساده و متناسب با سن، می‌تواند از فشار روانی بر کودک بکاهد. تفاوت زیادی وجود دارد میان «آگاه کردن کودک» و «غرق کردن او در اخبار». مدیریت این مرز ظریف، یکی از وظایف مهم والدین در دوران بحران است.

حفظ کودک در دل بحران

ناامنی گاهی واکنش‌های عاطفی افراطی در کودکان ایجاد می‌کند. برخی کودکان به سمت خشم شدید و نفرت‌ورزی می‌روند و برخی دیگر به بی‌حسی عاطفی دچار می‌شوند. هر دو واکنش می‌توانند نشانه فشار روانی باشد. در اینجا نقش مادر در هدایت هیجان‌های کودک بسیار مهم است. صحبت کردن درباره احساسات، نام‌گذاری ترس و غم و تأکید بر همدلی با رنج دیگران می‌تواند به کودک کمک کند و واکنش‌های انسانی و متعادل‌تری داشته باشد. فرزند کنشگر، فرزند انتقام‌جو نیست؛ همان‌طور که کودک سالم، بی‌تفاوت نیز نیست.

کنشگری از خانه آغاز می‌شود

برای کودک، کنشگری همیشه از صحنه‌های بزرگ اجتماعی آغاز نمی‌شود. گاهی از همین تجربه‌های ساده روزمره شکل می‌گیرد: کمک به یک همسایه سالمند، تماس با اقوام تنها، مشارکت در کارهای خانه یا همراهی در کمک‌های کوچک خانوادگی، حضور در تجمعات شبانه و پرچم‌گردانی، پخش کردن شکلات یا هدایای کوچک بین افراد حاضر در تجمع و... چنین تجربه‌هایی به کودک می‌آموزد که در روزهای سخت، تنها به ترس خود خیره‌نماند. او یاد می‌گیرد که حتی در شرایط دشوار نیز می‌تواند بخشی از شبکه مراقبت و همدلی باشد.

فرزند کنشگر یعنی چه؟

وقتی از «فرزند کنشگر» سخن می‌گوییم، منظور کودک بی‌ترس یا قهرمان نیست. فرزند کنشگر کسی است که در دل شرایط دشوار، احساس درماندگی مطلق نمی‌کند و می‌داند می‌تواند سهمی حتی کوچک در مراقبت از خود یا خانواده داشته باشد. این کنشگری لزوماً به معنای کارهای بزرگ نیست. گاهی در همین خلاصه می‌شود که کودک با کمک مادر کیف ضروری خانواده را مرتب کند، مراقب خواهر یا برادر کوچک‌تر باشد، برای یکی از اقوام تماس بگیرد یا در آماده‌سازی کمک‌های کوچک خانوادگی مشارکت کند. چنین تجربه‌هایی به کودک این پیام را منتقل می‌کند که در جهان ناپایدار نیز می‌تواند مفید و اثرگذار باشد. احساس اثرگذاری یا کارآمدی یکی از مهم‌ترین عوامل محافظت‌کننده روان در شرایط بحران است. کودکی که فقط نظاره‌گر ترس و آشفتگی باشد، به تدریج احساس ناتوانی می‌کند، اما کودکی که حتی نقش کوچکی در زندگی روزمره دارد، بیشتر می‌آموزد که می‌تواند فعال بماند.

امنیت روانی، پیش‌نیاز هر نوع کنشگری

با این حال، پیش از آنکه از کودک انتظار مشارکت داشته باشیم، باید امنیت روانی او را حفظ کنیم. کودکی که ساعت‌ها در معرض تصاویر هولناک، گفت‌وگوهای آشفته و پیش‌بینی‌های فاجعه‌آمیز قرار دارد، بیش از آنکه آماده کنش شود، در وضعیت بقا فرو می‌رود. ایجاد امنیت روانی به معنای انکار واقعیت نیست، بلکه به معنای ایجاد ثبات در زندگی روزمره است: حفظ روتین‌های ساده مانند وعده‌های غذایی و زمان خواب، پاسخ دادن صادقانه اما متناسب با سن کودک و فراهم کردن فضایی که کودک بتواند سؤال‌هایش را بدون ترس مطرح کند. گاهی یک جمله ساده از سوی مادر می‌تواند بسیار آرام‌کننده باشد: جمله‌هایی مانند «الان کنار هم هستیم»، «اگر لازم باشد برنامه داریم» یا «هر سؤالی داری می‌توانی از من بپرسی». چنین پیام‌هایی به کودک کمک می‌کند احساس کند در دل ابهام، هنوز رابطه، حمایت و نظم وجود دارد.

مسئولیت‌های کوچک، احساس اثرگذاری بزرگ

یکی از راه‌های مهم برای کاهش احساس درماندگی در کودکان، سپردن مسئولیت‌های کوچک اما واقعی است. مادری که به کودک می‌گوید «تو می‌توانی بطری‌های آب را جمع کنی»، «شماره‌های ضروری را یادداشت کنیم» یا «در آماده‌کردن وسایل کمک‌کن»، در واقع در حال آموزش مشارکت است. البته مرز مهمی در این میان وجود دارد: مشارکت دادن کودک با تحمیل بار بحران بر او متفاوت است. کودک نباید بار اضطراب بزرگسالان را به‌دوش بکشد. مسئولیت‌ها باید متناسب با سن، محدود و قابل انجام باشند. همین تجربه‌های کوچک به کودک کمک می‌کند احساس کند در مواجهه با دشواری‌ها، کاملاً بی‌قدرت نیست.





سفیران آغوش

این خانم‌های مشه‌دی به دنبال راه‌هایی برای شاد کردن دل بچه‌ها بعد از جنگ هستند



لیلا جانقربان دخترک خودش را مجال می‌کند و کمی عقب می‌کشد. هنوز ترس و وحشت در چشم‌هایش موج می‌زند؛ آن قدر که می‌شود گرد و غبار بمباران را در حدقه چشم‌هایش دید... زن دوباره تلاش می‌کند. این بار عروسکی را که در دست دارد، مقابل صورتش می‌گیرد و شروع می‌کند به قصه گفتن: «یکی بود، یکی نبود، یک زهرآخانی بود...» دخترک تا نام خودش را می‌شنود، گوش‌هایش را تیز می‌کند تا بقیه داستان را بشنود. همان لحظه، زن نفسی عمیق می‌کشد، لبخندی از رضایت بر لب‌هایش می‌نشیند و خیالش آسوده می‌شود که توانسته است یک کودک جنگ‌زده دیگر را آرام کند.

جنگ دوازده روزه و پس از آن جنگ رمضان - یا به عبارتی دیگر، جنگ تحمیلی سوم - برای ما که جنگ را ندیده‌ایم و فقط از آن شنیده‌ایم، تجربه‌ای خاص بود؛ صدای موشک، بمباران، آوار و شهادت. به قول دوستی: «مادر شهیدی به ما دهه شصتی‌ها هم رسید...» در این میان، شبیه همان سال‌های دهه ۶۰، این بار هم همه دست به کار شدند؛ هر کس هر چه از دستش برمی‌آمد. در این بین، گروهی از بانوان آرایشگر و خیاط جهادی مشه‌دی نیز آستین‌ها بالا زدند و برای دخترک‌های جنگ‌زده، جمع‌آوری عروسک را آغاز کردند تا آن‌ها را با آغوشی گرم به دست‌هایی برسانند که تجربه‌ای سخت، بزرگ و دردناک در کودکی داشته‌اند.

آغوشی برای هم‌دردی

گروه را «فاطمه غفوری» دور هم جمع کرده‌است؛ اینجامدیریت به معنای معمولش مطرح نیست، اما می‌توان گفت او سردمدار تمام کارهاست. البته که تمام فعالیت‌های جهادی انجام شده را حاصل تلاشی جمع می‌داند؛ گروهی از بانوان آرایشگر و خیاط که از فضای سالن‌ها و مزون‌های خود پافرتر گذاشته و به میدانی جهادی آمده‌اند.

غفوری می‌گوید: فعالیت‌های جهادی گروه «یسرا»، از سه سال پیش با جمعی از آرایشگرها آغاز شد و در ادامه، با پیوستن بانوان خیاط جهادی، این بدنه برای خدمت تنومندتر شد. اما کاری که این روزها حسب وظیفه انجام می‌دهیم، طرحی به نام «آغوش» است. در این طرح، چندین برنامه برای شرایط جنگی پیش‌آمد تعریف کرده‌ایم که مهم‌ترین آن‌ها، جمع‌آوری عروسک برای بچه‌های جنگ‌زده، به ویژه دختر بچه‌هاست.

او ادامه می‌دهد: در این طرح اعلام کرده‌ایم هر مدل عروسکی که خیران به دست ما برسانند، آن را تمیز و مرتب کرده و پس از بسته‌بندی برای بچه‌ها می‌بریم. البته صرفاً به اهدای عروسک بسنده نکرده‌ایم، بلکه همراه با تیمی قصه‌گو و روان‌شناس کنار بچه‌ها خواهیم رفت تا آغوشی مادرانه برای دردهایشان باشیم؛ به ویژه برای آن‌هایی که خانواده

خود را از دست داده‌اند. اگر خداوند توفیق دهد، شاید بتوانیم به همین واسطه و در صورت فراهم بودن شرایط، برای این بچه‌ها خانواده پیدا کنیم یا حتی آن‌ها را به آغوش خانواده‌هایی که شرایط نگهداری از «کودک مهمان» را دارند بسپاریم تا کمی از درد این کودکان کاسته شود. غفوری در ادامه می‌گوید: انجام این کار برای ما که خودمان بچه داریم، واقعا سخت است. کودکی را در آغوش بگیریم که تا چند وقت پیش همه اعضای خانواده‌اش را داشته و در کانون توجه بوده و حالا هیچ... این درد بزرگی است که تحملش برای ما بزرگ‌ترها هم دشوار است، چه برسد به بچه‌ها. در کنار بودن با بچه‌ها، به دیدار مادرانی هم می‌رویم که خانواده‌های خود را از دست داده‌اند و حالا مادر، خواهر یا همسر شهید شده‌اند. این کار از گذشته برنامه ثابت ما بوده است؛ دیدار با خانواده شهدای جنگ تحمیلی عراق، دیدار با خانواده شهدای فاطمیون و حالا هم دیدار با خانواده شهدای جنگ تحمیلی سوم. او در ادامه می‌گوید: با توجه به فراخوان‌های کمبود خون، یکی از برنامه‌های دوره‌ای ما اهدای خون است که این بار این اقدام را به نیت خون‌رسانی به عزیزان جنگ‌زده انجام دادیم.

مدیر این گروه جهادی ادامه می‌دهد: یکی دیگر از کارهایی که امسال انجام دادیم، همان کاری است که سال گذشته پیش از محرم و صفر انجام داده بودیم. برنامه این بود که چادرهای مشکی کهنه و ایراددار را جمع می‌کردیم و با آن‌ها پرچم عزای امام حسین (ع) می‌دوختیم؛ پرچم‌هایی با چاپ نام مبارک ایشان در ابعاد مختلف که به صورت رایگان اهدا می‌شد. از این پرچم‌ها برای روضه‌های خانگی، مراسم عزای مساجد و حسینیه‌ها، سردر خانه‌ها و حتی نصب روی آنتن خودروها استفاده شد. ما سعی کرده بودیم با توجه به ابعاد پارچه چادر، از کمترین میزان پارچه بیشترین استفاده را ببریم؛ برای همین، پرچم‌ها در اندازه‌های مختلف دوخته می‌شد. امسال در جنگ تحمیلی سوم و شهادت رهبر معظم انقلاب نیز دوباره این طرح را تکرار کردیم و از خانم‌ها خواستیم دور هم جمع شویم و با جمع‌آوری پارچه‌های مشکی، پرچم‌ها را بدوزیم و شهر را در حد توانمان سیاه‌پوش کنیم. در اجرای



می دادیم. به صورت ویژه به دختر بچه‌ها هم گیره و کش مو می دادیم. پرچم ایران و عکس رهبر شهیدرانی در این موبک توزیع می کردیم و در مجموع، همه کارها بر دوش خانم‌های آرایشگر بود. بعد از آن، با توجه به اتفاقات اخیر، دست به کار دوخت پرچم شدیم که توضیحش را خانم غفوری دادند. در کنارش یک برنامه ثابت دیگر هم داشتیم و آن آماده سازی ساندویچ برای بچه‌های گشت انتظامی بود که هزینه‌اش را خود خانم‌ها تقبل می کردند. اما پس از این همراهی‌ها احساس کردیم باید برای بچه‌هایی که از ما دورند هم کاری انجام دهیم. پیش‌تر به این موضوع برای بچه‌های جنگ زده غزه فکر کرده بودیم، اما تصور نمی کردیم روزی نوبت به بچه‌های کشور خودمان در تهران و شهرهای اطراف برسد. حال و هوای بچه‌ها را که دیدیم، اتاق فکر تشکیل دادیم و دنبال راهکاری گشتیم که در نهایت به طرح «آغوش» رسیدیم؛ آغوشی برای همراهی و همدردی. امیدوارم هر مادری که این گزارش را می‌خواند با ما همراه شود و چنانچه صلاح می‌داند، به ما بپیوندد یا اگر خودش شرایط دارد، از میان عروسک‌های دخترش یا اسباب‌بازی‌های پسرش چند تایی را جدا کند و راهی دیدار بچه‌هایی کند که حالا اسباب‌بازی‌هایشان زیر خرواری از خاک دفن شده است. جالب است این را بگویم و شما بنویسید که بسیاری از مادران، همراه با دعا و اشک چشم، این عروسک‌ها را به ما هدیه می‌کنند و حتی داوطلب همراهی ما در سفر جهادی می‌شوند. حتی مادری همراه دختر بچه‌اش عروسکی هدیه آورد که دخترش آن را خیلی دوست داشت. وقتی عروسک را می‌داد، فقط یک جمله گفت: این رو به بچه‌هایی بدید که مامان ندارند.

در گروه جهادی «یسرا» خانم‌های دیگر هم فعالیت می‌کنند. سمیرا رشیدی، ملیحه عاقلی، مریم بختی، تکتم همایون دوست و محبوبه طاهری از دیگر اعضاستند که هر کدام تلاش کرده‌اند باری را بردوش بکشند. تازیشه‌های این انقلاب تنومندتر شود.



بسیاری از مادران، همراه با دعا و اشک چشم، این عروسک‌ها را به ما هدیه می‌کنند و حتی داوطلب همراهی ما در سفر جهادی می‌شوند



گاهی اسباب‌بازی‌های دیگر را هم تحویل می‌گیریم. اگر نیاز به تعمیر داشته باشد، انجام می‌دهیم و بعد آن‌ها را برای اهدا آماده می‌کنیم. از آنجا که ممکن است با خواندن این گزارش، عزیزانی بخواهند به ما عروسک اهدا کنند، این نکته را می‌گوییم که نگران لباس پاره یا مثلاً کتیف بودن عروسک‌ها نباشند؛ اگر قابل استفاده باشد، ایرادهای جزئی را برطرف می‌کنیم.

همراه با دعا و اشک چشم

این طرح‌ها پیش از آنکه به عرصه بیابند، در ذهنی خلاق خلق شده‌اند. خالق طرح «آغوش» راضیه بوژآبادی است؛ مدیر فرهنگی مجموعه. او که به تازگی در موبک آرایشگران در خیابان سعدی مشغول فعالیت بوده، می‌گوید: این موبک در شب‌های قدر برگزار شد و بعد از افطار با پذیرایی چای و خرما در خدمت مردم بودیم. فضای موبک کاملاً زنانه بود و برای خانم‌ها و دختران جوان، جلسات تبیینی با موضوع‌های انقلاب، دفاع مقدس و حجاب داشتیم. به بچه‌ها با دکنک‌هایی با شعار «مرگ بر آمریکا»، «مرگ بر اسرائیل» و «جانم فدای رهبر» هدیه

این طرح، خانم‌های آرایشگر گروه جهادی «صیانه» نیز ما را همراهی کردند. غفوری درباره دیگر فعالیت‌هایی که این روزها همراه با بانوان گروه جهادی انجام می‌دهند، می‌گوید: برپایی سفره ختم صلوات برای پیروزی رزمندگان اسلام، برگزاری جلسه ختم قرآن هدیه به روح رهبر شهید و برپایی جلسات روضه همراه با سخنرانی‌های تبیینی و پرسش و پاسخ، از دیگر اقدامات ما در این روزهاست.

عروسک بهانه است

نرجس محتشمی‌نیا، مدیر حوزه خیاطان مجموعه «سفیران زیبایی و سلامت یسرا»، می‌گوید: تمام سعی ما این است که لحظه‌ای آرامش برای کودکان و مادران جنگ‌زده باشیم. با طرح «آغوش» خواستیم بگویم که ما هم در کنار شما هستیم و اندوه شما را، هر چند به اندازه شما درک نکنیم، سعی می‌کنیم در آن سهیم باشیم. همین چند روز پیش که مادران شهدای مدرسه میناب میهمان ما بودند، همراه با خاطرات آن‌ها اشک ریختیم. واقعا تصور اینکه ناگهان بچه‌هایت را از دست بدهی سخت است و بعد هیچ... یا فقط تکه‌ای از بدن آن‌ها را به دست بدهند. تجربه مادری ما باعث شده است خود را با این مادران هم درد بدانیم و شریک غم‌هایشان شویم و از طرفی، آغوش مادرانه‌مان را برای بچه‌هایی هدیه ببریم که حالا دیگر مادری ندارند. عروسک بهانه‌ای است تا دل آن‌ها را به دست بیاوریم و بعد مأمنی برای دردهایشان باشیم. البته این عروسک‌ها خودشان هم باری از احساس را به همراه دارند؛ چرا که از خانه‌ای می‌آیند که مادری دارد و از آغوش کودکی که حالا دارایی‌اش را تقسیم کرده است، اومی‌گوید: در جمع‌آوری عروسک‌ها محدودیتی نگذاشته‌ایم و





دختران نبات

این دختران دهه هشتادی هر شب برنامه ویژه در مسجد دارند

فاطمه آصفی اصدای خنده شان کل مسجد را برداشته؛ دختران نوجوان، پر از حس زندگی و امید به آینده، که حالا تصمیم گرفته بودند برای کشورشان کاری کنند و چه جایی بهتر از مسجد می توانست بستر مناسبی برای فعالیت این شب های آن ها باشد. دختران «نبات»، که اختصار «نوجوانان با بصیرت تلاشگر امام رضا^(ع)» است. در مسجد امام رضا^(ع) محله آبکوه، از جنگ تحمیلی سوم تا کنون مسجد محله را به قلب تجمعات خیابانی تبدیل کرده اند؛ با بازی های هدفمند، با غرفه کودک، با گروه سرود، با اهدای «رزق شهید» و با خنده هایی که پشت هر کار سختی پنهان است. پای روایتشان بنشینید؛ از جنس خنده، بغض و یک ایمان نوجوانانه به اینکه «مامی توانیم».

خیلی قوی پای کارند

مسئول پایگاه بسیج مسجد امام رضا^(ع) در گوشه ای از مسجد نشسته و با لبخند به دخترها نگاه می کند. وقتی از او درباره شروع ماجرا می پرسیم، پاسخ می دهد: این فضای جنگ باعث شد ظرفیت خوبی در محله ما ایجاد شود. دختران زیادی جذب این پایگاه شدند؛ خودشان خودجوش هر شب به مسجد می آیند و تقریباً تمام فعالیت های بسیج را به دست گرفته اند. او درباره برنامه های می افزاید: برای شهادت رهبر عظیم الزمان و شهید رئیسی برنامه های خیلی خوبی برگزار کردند. گروه سرود راه انداختند و با فرصت کمی که داشتند، بچه های کوچک را جمع کردند. برنامه عروسک گردانی، دکلمه خوانی و غرفه بازی هم هر شب برنامه های متفاوتی به بچه ها ارائه می داد. وقتی صحبت به حمایت خانواده ها می رسد، ادامه می دهد: خانواده های فضای امن اینجا را دیده اند و واقعا حمایت می کنند. می آیند می بینند فضای خیلی خوبی است، خیالشان راحت می شود که دخترشان جایی وقت می گذراند که هم دوست دارد، هم چیزی یاد می گیرد و هم آسیب زان نیست. نمی توانستم نپرسم خودش چه حسی دارد. پس از مکثی کوتاه، می گوید: اوایل در خودم نمی دیدم که هر شب بیایم اینجا و برنامه داشته باشیم، ولی به لطف خدا حس و حال عجیبی در ما ایجاد شد. بیشترین زمان ما الان در همین مسجد می گذرد و اصلاً خستگی باقی نمی گذارد. شور و شعف بچه ها را که می بینم، خدا را شکر می کنم. او درباره بزرگ ترین چالش، با خنده ای بیان می کند: اینکه با بچه های نسل جدید چطور برخورد کنیم؛ نسلی که فکرش را نمی کردی در این مسیر پا بگذارند، اما حالا آمده اند و خیلی قوی پای کارند.



بود و بچه‌ها حوصله‌شان سر می‌رفت. تصمیم گرفتیم حسینیه کودک راه بیندازیم و کارهایی کنیم که بچه‌ها استقامت را در خود پرورش بدهند. خیلی جالب بود، بچه‌هایی که تا حالا سرشان توی درس و کتاب بود، تصمیم گرفتند کارهای جدیدی انجام دهند. آدم‌هایی را در محله دیدیم که تا حالا خبر نداشتیم اصلاً اینجا بودند. او درباره حمایت خانواده‌ها اذعان دارد: واقعا اگر حمایتشان نبود، ما اینجا نبودیم. همین که اجازه می‌دهند زمان زیادی و تاپاسی از شب اینجا باشیم، بزرگ‌ترین حمایت است.

من می‌توانم، پس هستم!

فاطمه پارسا، ۱۳ ساله، با اعتماد به نفس می‌گوید: اولش غرفه کودک داشتیم. بازی‌هایی طراحی می‌کردیم که مربوط به مقاومت و اتفاق‌های روز بود و فکر می‌کردیم برای تزیین غرفه در اعیاد و شهادت‌ها چه کار کنیم. اوپس از مکتبی، از حس تازه خود پرده برمی‌دارد: قبلاً فکر نمی‌کردم بتوانم برای بچه‌ها بازی طراحی کنم، اما از وقتی آمدم اینجا، دیدم که می‌توانم و این حس، خیلی حس خوبی است.

او از خاطره ساخت ماکت حرم امام رضا^(ع) روایت می‌کند: برای ولادت تصمیم گرفتیم ماکت حرم را با گنبد و آهو درست کنیم. کار سختی بود؛ هم مقوا گران بود، هم طرح ظریفی داشت. با هر سختی‌ای بود ساختیم. شاید خیلی حرفه‌ای نبود، اما قشنگ شد. بعد از مراسم، باران شدیدی آمد و ماکت خیس شد. ناراحت شدیم، ولی همان هم به یک خاطره جالب تبدیل شد.

فاطمه درباره زمان ماندنش با اطمینان می‌گوید: تا وقتی احساس کنم حضور و کارم اثر دارد، ادامه می‌دهم.

کمک می‌کنند و همراه هستند

مهديه خاوری، ۱۷ ساله، بعد از شرایط بحرانی جنگ به این گروه پیوسته است. او هدفش را این گونه بیان می‌کند: تا این اتفاق‌ها افتاد به مسجد آمدم، چون فکر کردم شاید بتوانم برای وطنم کاری بکنم. در غرفه کودک، گروه سرود و برگزاری چالش‌ها تجربه‌های خیلی جدیدی کسب کردم، طوری که حس می‌کردم در این دو ماه، چیزهایی یاد گرفتم که شاید در بقیه سال‌های عمرم هم به این اندازه تجربه نمی‌کردم.

او درباره حسی که این جمع به او داده است، ادامه می‌دهد: این فضا باعث شد حس وطن دوستی در من بیشتر شود. الان مردم به هم نزدیک‌تر شده‌اند. این حضور در میدان، باعث رشد آدم می‌شود و بیشتر حواسش به رفتار و نگاهش جمع می‌شود. مهدیه نیز از حمایت خانواده راضی است: اگر کارها زمان می‌برد، ایراد نمی‌گیرند و همراه هستند.

او برای آخرین سؤال، محکم مثل دیگر رفقاییش می‌گوید: تا وقتی لازم باشد و رهبران دستور دهند، می‌مانیم. چرا که کار فرهنگی متوقف به زمان نمی‌شود.

وقتی از مسجد امام رضا^(ع) بیرون آمدم، صدای خنده‌های دختران هنوز توی گوشم بود؛ شور و شوقشان در فضای مسجد تبدیل شده بود به سنگ‌سازی با بصیرت. و به نظر حکایت آن جمله معروف بود که «مردم مامبعوث شدند».

یک دفعه بین مردم جوشید و

باعث شور نوجوان‌ها شد.

کوثر از حمایت خانواده‌ها این گونه یاد می‌کند: ما بیشتر با مادرها سرو کار داریم. برای خود بچه‌ها هم عجیب بود که خانواده‌ها این قدر پای کار بودند. الحمدلله خانواده‌ها خیلی همراه‌اند و همه خانوادگی در این مسجد کار می‌کنند. در پاسخ به آخرین سؤال که تا کی می‌مانید، قاطعانه می‌گوید: تا زمانی که رهبران فرمودند چهارادامه می‌دهیم، توی این خیابان‌ها می‌مانیم.

بچه‌ها محکم می‌زدند توی دهنش

فاطمه فاضل ۱۹ ساله که همراه دوستانش مشغول برنامه‌ریزی است، می‌گوید قبل از شهادت رهبر گهگاه به مسجد می‌آمده، اما بعد از آن، ماجرا فرق کرد: از همان روز اول، دیدم مسجد بستر خوبی است و دخترها دور هم جمع شده‌اند. آمدم و شروع کردیم به کارهای فرهنگی برای بزرگداشت این غم و بیعت با رهبر جدید.

او از کارهایشان خبر می‌دهد: نبش چهارراه، کنار غرفه اصلی مسجد، غرفه‌ای داشتیم. برای مناسبت‌هایی مثل چهلم رهبری و ولادت امام رضا^(ع) کارت مخصوص درست می‌کردیم، غرفه را تزیین می‌کردیم و برای خردسال‌ها بازی‌های مختلف آماده می‌کردیم.

او با ذوق بازی‌ها را شرح می‌دهد: سعی می‌کردیم بازی‌ها متنوع باشند؛ هیچ شب بازی تکراری نداشتیم. روی صورت بچه‌ها با گواش پرچم ایران می‌کشیدیم. یک سودوکوی شکلی با نمادهای پیروزی داشتیم. یک بازی دیگر بود که بچه‌ها از بین طناب‌ها رد می‌شدند، تیرها را جمع می‌کردند و به پرچم اسرائیل شلیک می‌کردند. با توپ به لیوان‌هایی که پرچم اسرائیل و آمریکا داشت می‌زدند. یکی دیگر هم صورتک ترامپ بود که دهنش باز بود و بچه‌ها محکم می‌زدند توی دهنش.

از وسوسه ماندن در خانه نیز سخن می‌گوید: گاهی وسوسه می‌شدم به مهمانی یا تفریح بروم، ولی با خودم فکر می‌کردم رهبرم فرموده به میدان بیا، به همین دلیل ترجیح می‌دادم به خیابان بیایم. اینجا کلی دوست خوب پیدا کرده‌ام که قبلاً نمی‌شناختمشان. او با لیخنندی درباره زمان پایان حضورش می‌گوید: ان شاء... تا وقتی که رهبری بگویند دیگر نیاز نیست به خیابان‌ها بیایم.

مسجد سنگر ما شد

فاطمه غلامعلی زاده که ۱۵ سال دارد، قبل از شهادت رهبر گاهی برای نماز جماعت به مسجد می‌آمده، اما حالا هر شب حضور دارد: از بعد شهادت آقا، تقریباً هر شب مسجد هستیم. همه احساس مسئولیت کردیم و تصمیم گرفتیم بیایم ببینیم چطور می‌توانیم کمک کنیم؛ این گونه مسجد سنگر اصلی ما شد.

او درباره تشکیل گروه نبات تعریف می‌کند: گروه دخترانه نبات (نوجوانان با بصیرت تلاشگر امام رضا^(ع)) را راه انداختیم و در ایالت یک گروه اطلاع‌رسانی زدیم که گزارش کارها و محتواهای تصویری را آنجا منتشر می‌کنیم.

فاطمه از شروع کارها می‌گوید: اوایل ماه رمضان در مسجد افطاری داشتیم؛ کارهای قبل و بعدش را بچه‌ها انجام می‌دادند. کم‌کم به پیاده‌رو رفتیم و شروع اصلی کارمان از شب‌های قدر بود. شب قدر اول خیلی تاریک

می‌گویند ما می‌توانیم

خانم علیزاده، مادری که یکی از دختران گروه نبات را در حالی پیدا می‌کنم که همراه دختران تدارک حضور امشب خود در تجمعات را می‌بیند. وقتی پای صحبت می‌نشینیم، از آن روز خاص روایت می‌کند: روزی که رهبر شهید شدند، بعد از ظهر خانه بودم. توی گروه‌ها همه نوشته بودند بیا بیاید مساجد. با بچه‌ها بلند شدیم و رفتیم مسجد ببینیم چه خبر است. آنجا فهمیدیم مسئولان مسجد، دوستان دوران دانشجویی خودم هستند؛ از همان جابود که من هم آمدم توی برنامه‌های مسجد. او از رشد دخترها این طور می‌گوید: وقتی مسئولیتی به آن‌ها می‌دهیم، می‌بینیم چقدر سفت و محکم کار می‌کنند. به وضوح رشد بچه‌ها را می‌بینم. اوایل فقط می‌خواستند در غرفه‌ای برای کوچک‌ترها بازی داشته باشند، ولی الان نگاهشان فرق کرده؛ می‌گویند ما می‌توانیم برای مردم چالش ایجاد کنیم. هر لحظه فکر و دیدشان بازتر می‌شود.

خانواده‌ها خیلی همراه هستند

از تغییر بزرگ این چند ماه می‌پرسم. می‌گوید: قبلاً هر وقت فراخوان می‌دادیم، یک عده کمی می‌آمدند. ولی این دو ماه، شور خود بچه‌ها آنقدر زیاد بود که خودشان ایده می‌دادند، خودشان عملی می‌کردند، خودشان همه چیز را تهیه می‌کردند. اتحادی بینشان بود که قبلاً نداشتیم. هیچ بهانه‌ای برای نیامدن نداشتند و هر شب با یک هدف بزرگ می‌آمدند.

کوثر حسین پور، مسئول ۱۸ ساله گروه نوجوانان مسجد که از سال ۱۴۰۰ فعالیتش را شروع کرده، درباره روند جذب بچه‌ها توضیح می‌دهد: جذب بچه‌ها معمولاً هر دفعه با یک مراسم جشن باشکوه بود. فضای دخترانه‌ای آماده می‌کردیم و هر سری جمعیت تازه‌ای می‌آمد. حتی به مدارس اطراف هم می‌رفتیم و خودمان را معرفی می‌کردیم.

او درباره شب اول جنگ چنین به یاد می‌آورد: دقیقاً از همان شب که خبر شهادت آقایمان را شنیدیم، بعد از اذان آمدم مسجد و تا شب ماندیم. از آن شب به بعد، فعال‌ترین دوره پایگاه و مسجد را شاهد بودیم.

کوثر فعالیت‌های مسجد را این گونه شرح می‌دهد: ابتدا روی نوجوانان تمرکز کردیم و کلاس‌های مهارتی مثل رسانه، توسعه فردی و کلاس‌های تابستانی گذاشتیم. حالا از خود این دختران نوجوان برای آموزش رده‌های سنی کودک و پیش‌دبستانی استفاده می‌کنیم.

او از خاطره‌ای که هنوز برایش تکان دهنده است تعریف می‌کند: در غرفه‌مان رزق رهبر شهید داشتیم. رفتیم پیش خانمی که ظاهر از قشر خاکستری بود. وقتی خواستیم رزق را بدهیم، قبول نکرد و ما کمی ناراحت شدیم. دو سه شب بعد، بچه‌ها گفتند همان خانم آمده توی تجمع و پرچم دست گرفته. آن شبی که قبول نکرد، یک ذره حس سرخوردگی داشتیم، ولی دیدن دوباره‌اش برایم ارزشمند بود.

او درباره دلیل ایجاد این شور در نوجوان‌ها، معتقد است: اتفاقی که افتاد، همین خون رهبر شهید بود. انگار مردم بیدار تر شدند. حالا از هر قشری هستیم باید کنار هم باشیم تا جلوی دشمن کم‌نیاوریم. این اتحاد



وقتی فضای مجازی جای خودش را به میدان داد

بررسی حضور اثرگذار دهه هشتادی‌ها در تجمعات شبانه



محیا جعفری وقت حضور که شد، همه نسل‌ها به میدان آمدند به خصوص نسل نوجوان و جوانی که برخی کورکورانه گمان می‌بردند از این نظام روگردانند! فعالیت‌های فرهنگی و جهادی دهه هشتادی‌ها در تجمعات شبانه، جلوه‌ای از شور و تعهد نسل امروز است که نیازمند نگاهی دقیق‌تر به پشتوانه‌های فکری و مذهبی است. در ادامه، با مرضیه عظیمی، مسئول تبلیغ حوزه علمیه مکتب نرجس، به گفت‌وگو نشستیم تا به بررسی نقش خانواده، مراکز فرهنگی و به خصوص مساجد در هدایت و حمایت از این فعالیت‌ها بپردازیم.

وجود دختران جوان را محترم بدانیم

باید وجود دختران جوان را محترم بدانیم، به آن‌ها نیز بهادهم و فرصت و موقعیت‌های مختلف را در اختیارشان بگذاریم. به عنوان مثال یکی از دخترانی که می‌شناسم با کمک مادرش کارت‌هایی از جنس پارچه دوخته و داخلش متن‌های متفاوت و زیبا نوشته بودند و به دخترانی که در تجمعات شبانه حضور داشتند هدیه می‌دادند. این جمله را به فرزندمان بگوییم که باید فرزند زمانه خویش باشیم و الان دختران جوان ما فرزند زمانه خودشان هستند. باید ظرفیت بالای آن‌ها را محترم بدانیم.

همیشه تفرقه‌افکنی وجود داشته است

دختران جوان با هر استایلی که به میدان بیایند، باید آن‌ها را بپذیریم؛ چرا که مسئولیت خود را در این دانسته‌اند که باید کف خیابان حضور فعال داشته باشند. جوانان امروز ما همان نسل زد هستند که با اینترنت و فضای

طرح‌های جدید در کف میدان

با توجه به پیشینه اسلام و فعالیت جوانان از همان زمان، اکثر ایمان‌آوردگان به پیامبر (ص)، جوانان بودند. همچنین حضرت خدیجه (س) یکی از اولین مسلمانان خانم بودند که نقش بسزایی در آن زمان داشتند. بنابراین، دختران و زنان امروز نقش مهمی در یآوری ولی خودشان و هم در حضور در میدان دارند. همان‌طور که می‌دانید حضرت خدیجه (س) تا آخرین لحظه در تحریم اقتصادی که یهودیان بر پیامبر اعمال کردند حضور مؤثر داشتند و تمام وجودشان و ثروتشان را برای اسلام خرج کردند. اکنون نیز حمایت‌زنان و در صحنه‌بودنشان نسل به نسل به ما رسیده و از زمان انقلاب تاکنون دختران جوان حضور پررنگ داشته‌اند. بعد از شهادت رهبر عزیزمان یک روح جدیدی در دختران ما دمیده شده و بسیار فعال‌تر، خوش‌ذوق‌تر و معقولانه‌تر عمل می‌کنند. شاید دختران مادر گذشته پخته‌تر نبودند، اما الان جوانان ما به یک پختگی انقلابی زیبا رسیده‌اند. ما دختران جوان مبلغ زیادی داریم که تلاش بسیاری در ارائه طرح‌های جدید در کف میدان دارند، شاید حتی این طرح‌ها به ذهن مبلغانی که سن‌هایشان بالاتر است، نمی‌رسد.



زنگ دوم؛

کلاس مطالعات اجتماعی

زهرا سبزیان
کارشناس علوم تربیتی

در باره حقوق همسایگی حرف می‌زدیم. بچه‌ها از تجربیاتشان می‌گفتند. بعضی‌ها هم سؤال می‌پرسیدند.

-ترنم: خانم ما کشورهایی هم داریم که همسایه‌مون حساب می‌شن؟

-من: بله دخترم

ناگهان از بلندگوی مدرسه نام یکی از شاگردانم را صدا زدند که وسایلش را جمع کند و برود. وقفه‌ای در کلاس افتاد.

-خب بچه‌ها همون طور که می‌گفتم هر کدوم از ما باید نسبت به اطرافیانمون حقوقی رو رعایت کنیم همین‌طور همسایه‌هامون.

چند دقیقه‌ای نگذشته بود که نفر دوم را صدا زدند با فاصله نفر سوم. دلپره‌ای عجیب به سراغم آمد. شاید بهتر است نامش را ترس بگذارم. ترسی عمیق. چند روزی بود که حرف جنگ را از رسانه‌ها شنیده بودم... یکدفعه به خودم آمدم. باید خودم را مدیریت می‌کردم. این بار صدای معاون را از پشت در کلاس شنیدم: خانم سبزیان؟ در را باز کردم بله ترسم بیهوده نبود!

جنگ آغاز شده بود. دستم به دستگیره در بود. نمی‌خواستم واقعیت را از شاگردانم پنهان کنم. بالاخره آن‌ها هم باید درس وطن دوستی را یاد بگیرند، مفهوم دفاع از حق و حقیقت را بدانند. باید آگاهانه به اندازه خودشان از خاک کشورشان دفاع کنند و باید بدانند دفاع فقط تفنگ دست گرفتن نیست.

خانم معاون که رفت، خودم را جمع و جور کردم. به چشم‌های معصوم شاگردانم نگاه کردم.

ترنم اجازه گرفت: خانم چرا نگرانید؟ اتفاقی افتاده؟ من من کنان گفت: جنگ شده؟

سؤالش مثل آبی بود روی آتش. چقدر گفتنش برایم سخت بود! بدون لحظه‌ای وقفه گفتم: بله دخترم.

زهرا دستش را بالا برد: خانم ما هم در همین کشور زندگی می‌کنیم همین الان به ما یاد دادید که هر کد امان نسبت به آدم‌های اطرافمان وظیفه‌ای داریم. شما بگید الان وظیفه ما چیه؟

جواب سؤال او هم سخت بود و هم آسان. آسان از این جهت که در باره مدیریت خود در بحران زیاد خوانده بود و می‌توانستم تا ساعت‌ها به بچه‌ها راهکار بدهم و سخت از این جهت که من هم جنگ را مثل آن‌ها تجربه نکرده بودم. جنگی که خیال نمی‌کردم تا این اندازه پدید آید کند، جنگی که راه مبارزه را خودش نشان داد!

حالا این روزها شاگردانم پرچم به دست با خانواده‌هایشان به خیابان‌های می‌آیند. قرارمان شده همین تجمعات. حتی گاهی وسط همین شلوغی‌ها سؤال و جواب‌های درسی را هم رفع و رجوع می‌کنم. شور کودکانه‌شان با شعور همراه شده و من این را از سؤال‌هایشان می‌فهمم!

-خانم چرا باید تو خیابان‌ها پرچم دستمان بگیریم؟

-خانم امام خامنه‌ای کی بود؟

-خانم کی رهبر رو انتخاب می‌کنه؟

-خانم چرا می‌گیم مرگ بر اسرائیل؟

-خانم آگه جنگ بده پس چرا ما ادامه می‌دیم؟

-خانم مذاکره یعنی چی؟

و من در جواب تمام این سؤال‌ها مفهوم دفاع از حق را، وطن دوستی را، مبارزه با ظلم را به شاگردان ۱۰ ساله‌ام می‌آموزم و همیشه این سؤال‌ها را می‌پرسم که اگر این میادین نبود، آیا پشت نیمکت‌های چوبی می‌شد درس وطن دوستی را به بچه‌ها یاد داد؟ شاید با تمام سختی‌ها این بود موهبت جنگ...

دخترانمان را شجاع تربیت کنیم

مهم‌ترین افرادی که می‌توانند از دختران در کف میدان حمایت کنند، اعضای خانواده هستند؛ چون می‌توانند برای یک دختر جوان امنیت روانی فراهم کنند. خانواده باید اعتماد به نفس جوان خود را تقویت کند. خوشبختانه امروز می‌بینیم که دختران به صورت خانوادگی هر شب به تجمعات خیابانی می‌آیند. همین حضور خانوادگی باعث می‌شود جوانان پشتشان گرم باشد و با خیال راحت به فعالیت‌های انقلابی خود بپردازند.

پس از خانواده، مجموعه‌های علمی و فرهنگی نیز می‌توانند پشتیبان دختران باشند. در کنار این حمایت‌ها باید به حرف و نظر دختران جوان اهمیت بدیم و شنونده خوبی باشیم و اجازه دهیم طرح‌های جدیدشان را ارائه کنند. دختران باید در مسجدها و جمع‌های شجاعت صحبت کردن داشته باشند. حضرت زینب (س) در بازار کوفه جرئت و جسارت داشتند که میان مردان و زنان سخنرانی کردند.

امروز نیز شاه‌دژ جوانی دختران دهه هشتادی در کف میدان برای دشمن هستیم؛ باید دخترانمان را قوی و شجاع تربیت کنیم. به آن‌ها تریبون بدهیم، راهنمایی‌شان کنیم و برای سخنرانی متن در اختیارشان بگذاریم. اکنون می‌توان در هر محله تریبونی به دختران و پسران جوان همان محله داد و آن‌ها را به رجزخوانی برای دشمن تشویق کرد.

تیبیین جایگزین رفتارهای خصمانه

وطن نقطه مشترک همه افراد جامعه است. باید در حفظ وطن کوشید. اگر بخوایم وطن را حفظ کنیم باید پایبند به خون شهدا باشیم. بنابراین، برای حفظ وطن، فرزندان ما باید یاد بگیرند از خواسته‌ها و لذت‌های آنی خود بگذرند. دشمن منتظر گرفتن نقطه ضعف‌هاست. باید سعی کنیم این موضوع را برای جوانانمان تیبیین کنیم. به عنوان مثال هیچ رفتار خصمانه‌ای نباید با خانم‌هایی که حجاب‌شان مناسب نیست انجام داد و فقط برای آن‌ها شرایط را تیبیین کرد.

ما باید امروز به دخترانمان که کف میدان فعالیت می‌کنند بگوییم که الگوی دختران در جهان هستند. جوانان کشورهای مختلف فعالیت‌های جهانی شما را دنبال می‌کنند اگر لحظه‌ای خسته شوید آن‌ها نیز ناامید می‌شوند. خسته و ناامید نشوید و دست از تلاش برندارید. فعالیتی که در این شب و روزها دارید برده‌دهید. ما باید برای ظهور آقا امام‌زمان (عج) تلاش کنیم. برای ایجاد شرایط ظهور در اوضاع فعلی وظیفه ما حضور در میدان است و تلاش برای نقش‌آفرینی هر چه بهتر. ان‌شاء... ظهور حضرت مهدی (عج) با همین جوانان اتفاق می‌افتد و ما نیز شاهدان خواهیم بود.

مجازی بزرگ شده‌اند و حالا امروز خودشان را در فضای میدان دیده‌اند. به عنوان مثال، من در سال ۵۷ دبیرستانی بودم و آن موقع این فشار تجربه کردم و برایم جذاب بود. اکنون این فضای خیابان و حضور در تجمعات شبانه برای آن‌ها جذاب است. من هر شب می‌بینم دختران جوان دهه هشتادی ما چقدر برای چرخاندن پرچم ایران در نقاط مختلف یک خیابان یا میدان ذوق و شوق دارند و کنار هم دیگر تقسیم وظیفه می‌کنند. ما باید دختران را که با شکل‌ها و ظواهر مختلف هر شب به میدان می‌آیند، پذیرا باشیم.

به عنوان مثال، حضرت زینب (س) به عنوان یک خانم جوان، بعد از واقعه عاشورا داخل بازار کوفه و کاخ شام سخنرانی کردند. شاید بعضی از مردان و زنان به سخنرانی ایشان اعتراض می‌کردند، اما ایشان مسئولیتشان را تشخیص داده بودند و همان‌جا نیز تصمیم به موقع گرفتند که باید در حمایت از برادرشان در میان مردان و زنان سخنرانی کنند؛ که اگر این روایتگری نبود، اصلاً از اسلام نامی باقی نمی‌ماند.

الان نیز اگر این دختران و پسران جوان نباشند، نسل بعد از ما شکایت می‌کنند که چرا جوانان در میدان حضور نداشتند. حضور افراد مسن محترم است، اما نمی‌توانند برای نسل‌های بعد روایتگر باشند؛ بلکه همین جوانان ما برای نسل‌های آینده باید روایت کنند که در کف میدان چه اتفاقاتی افتاد. به دخترانمان بگوییم که همیشه در جامعه برچسب‌زدن و تفرقه‌افکنی وجود داشته، ولی باید به وجود آن‌ها در تجمعات ارزش دهیم. نکته این است که با حیا حضور در میدان داشته باشند و بدانند با حضور حیا مندان، هیچ‌کس جرئت ندارد به آن‌ها توهین کند و این نمونه یک حضور ارزشمند و تاریخی می‌شود.

از فناوری نباید غافل شد

این روزها پایگاه‌های مساجد فعال شده‌اند و فعالیت‌های جهادی‌ای که برای دختران جوان تدارک دیده می‌شود، لازم است در چارچوب معنویت و علم شکل بگیرد. دختران جوان باید در کنار بزرگ‌ترها فرصت کسب تجربه داشته باشند تا بتوانند هم‌زمان با یادگیری علم، دریافت معنویت و اندوختن تجربه، گام‌های درست و مؤثری در جامعه بردارند. آموزش به دختران جوان اهمیت ویژه‌ای دارد. برای مثال مدیریت سابق مکتب‌نرجس مرحوم استاد طاهانی، تلاش می‌کردند آموزش را از مسیر هنر پیش ببرند؛ به گونه‌ای که دختران را به اجرای نمایش یا خواندن سرود تشویق می‌کردند. امروز نیز دختران ما باید هنر کار با رسانه را بیاموزند، روایتگر خوبی باشند و قلم خود را در نوشتن تقویت کنند، چرا که نویسندگی خود یک هنر ارزشمند است.

نمی‌توان فقط با آیات و روایات به جوانان آموزش دهیم؛ بلکه لازم است ترکیبی از هنر باشد تا برای آن‌ها جذاب باشد و از فناوری که هر روز در آن پیشرفت‌های زیادی رخ می‌دهد نباید غافل شد.



صاحب امتیاز:
مدیر مسئول:
سردبیر:
دبیر ضمیمه:
دبیر شهریانو:
مدیرهنری:

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

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

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



زمینه سازان پرواز

اگر زنان در حرکت اجتماعی یک ملتی حضور نداشته باشند، آن حرکت به جایی نخواهد رسید. در حرکت عظیم بیداری اسلامی، نقش زنان یک نقش بی بدیل است و باید ادامه پیدا کند. زنان هستند که همسران و فرزندان خود را برای حضور در خطرناکترین میدانها آماده میکنند.

سید
عبدالله
Worm