

همه ما خادمیم

بیایید در روزهای پایانی ماه صفر برای زائران
امام هشتم (ع) سنگ تمام بگذاریم

مشهد در روزهای پایانی ماه صفر، فقط یک شهر روی نقشه جغرافیا نیست؛ یک تپش مدام است؛ یک قلب بزرگ که برای میلیون ها زائرمی تپد. این روزها، خیابان های منتهی به حرم، پر از قدم های خسته اما دل های امیدواری است که به شوق رسیدن، جاده ها را پشت سر گذاشته اند. اما ما مشهدی ها کجای این تصویر بزرگ ایستاده ایم؟ راستش را بخواهید، نیازی نیست حتما لباس رسمی خادمی به تن داشته باشیم یا در شیفتهای حرم خدمت کنیم تا نامان در فهرست میزبانان ثبت شود. از نگاه روان شناختی، همین که حس تعلق و هویت جمعی «مشهدی بودن» را با مهریانی و بخشش گره می زنیم، پیش از هر کس، حال درون خودمان را التیام می بخشیم. در این روزها، همه شهر می تواند یک موکب بزرگ باشد و هرکدام از ما یک خادم افتخاری باشیم.

صندلی خالی را دریابیم

ترافیک روزهای آخر صفر، بخش جدایی ناپذیر شهر ماست. اما می توانیم این ترافیک کلافه کننده را به فرصتی طلایی تبدیل کنیم. اگر با خودرو شخصی در مسیرهای پرتردد یا منتهی به حرم می رانیم، صندلی های خالی ماشینمان را به زائران خسته و سالمندانی که در کنار خیابان منتظرند، تعارف کنیم. از طرفی، «مدارای ترافیکی» هم خودش یک نذر بزرگ است. بیایید نذر کنیم در این چند روز، دستمان کمتر روی بوق برود، به پلاک های غریبه و شهرستانی بیشتر راه بدهیم و صبورتر باشیم.

مهمان خانه هایی به وسعت یک شهر

شاید همه ما خانه های بزرگ برای اسکان زائران نداشته باشیم، اما دست هایمان که برای یاری باز است. می توانیم در تأمین چند پتوی تمیز برای موکب های محله مان شریک شویم. پختن یک دیگ کوچک آش، عدسی یا شله زرد و رساندن آن به مساجدی که زائران را اسکان داده اند، از آن کارهایی است که عطرش تا مدت ها در خانه می ماند. حتی اگر موقعیت مالی اش را نداریم، می توانیم آستین بالا بزنیم و در نظافت و پذیرایی مساجد حاشیه شهر که میزبان زائران پیاده هستند، کمک کنیم.

نذر لیخند ورمز وای فای!

گاهی خدمت های بزرگ حتی یک ریال هم خرج روی دستان نمی گذارند. بیایید در این روزها «راهنمای زنده» باشیم. اگر در خیابان زائری را دیدیم که سردرگم به دنبال آدرسی می گردد، بی تفاوت از کنارش عبور نکنیم؛ با یک لیخند کش دار و روی گشاده راهنمایی اش کنیم. اگر خانه یا مغازه مان در مسیر تردد زائران پیاده است، کشیدن یک سهراهی برق به سمت کوچه برای شارژ کردن گوشی ها، یا بازگذاشتن موقت رمز وای فای با یک یادداشت کوچک «نذر مسیریابی زائران»، می تواند همان معجزه ای باشد که یک مسافر خسته به آن نیاز دارد.

کاسبی به رسم همسایگی

روی صحبت اینجا با کاسب های باصفاى شهرستان است؛ به خصوص آن هایی که چراغ مغازه شان در اطراف حرم روشن است. یک تخفیف کوچک و دلی برای زائران، برکت عجیبی به دخل می آورد. قرار نیست کار شاقی بکنیم؛ گذاشتن یک کلمن آب خنک یا یک فلاسک چای تازه دم با چند لیوان کاغذی جلور مغازه، ساده ترین و در عین حال ماندگارترین موکبی است که می توان برپا کرد. و البته، برای آن دسته از مغازه دارانی که امکانش را دارند، اجازه استفاده زائران از سرویس بهداشتی، یک لطف بزرگ و گره گشاست.

حرف آخر...

میزبانی در خون ما مشهدی هاست. این روزها، شهر ما به یک تابلو نقاشی بزرگ تبدیل می شود که هرکدام از ما می توانیم با یک رنگ کوچک، زیبایی آن را دوچندان کنیم. بیایید امسال طوری میزبان باشیم که هر زائری وقت برگشتن، با خودش بگوید: «مشهدی ها واقعا سنگ تمام گذاشتند!»

بازگشت هومن و جناب خان

از پنجشنبه همین هفته، مجموعه «قصه های هومن و جناب خان» دوباره در کنذاکتور شبکه نسیم قرار می گیرد. هومن حاجی عبداللهی در این روایت های جذاب، جناب خان را در دنیایی از داستان های تازه همراهی می کند. اثر این که با فرم نمایشی و در ادامه برنامه «هزار و یک» ساخته شده است، تجربه ای متفاوت از داستان سرایی برای شمارقم خواهد زد.



اطلاع رسانی

سرویس دهنی ویژه خطوط قطار شهری مشهد			
در ایام پایانی ماه صفر			
شنبه	۳:۵۰-۵:۲۰	۶ صبح تا ۲۳	
چهارشنبه	۳:۵۰-۵:۲۱	۶ صبح تا ۲۳	
پنجشنبه	۳:۵۰-۵:۲۲	۶ صبح تا ۲۳	

تک خبر

«شهرداری مشهد: اتوبوس های منتهی به حرم رضوی در روزهای ۲۱ و ۲۲ مرداد به طور رایگان خدمات رسانی می کنند.

«علوم پزشکی مشهد: در ایام پایانی ماه صفر بیمارستان صحرايي ۴۰ تختخوابی در میدان شهدا مستقر می شود.

«شرکت توزیع برق: به ازای کشف هر ماینر ۳ میلیون تومان جایزه دریافت کنید.



وقتی تجربه با سیاست گره می خورد

انتصاب دکتر محسن رضایی به عنوان دبیر شورای عالی امنیت ملی، فراتر از یک جابه جایی مدیریتی ساده، نشان از یک تغییر رویکرد در حکمرانی راهبردی کشور دارد. جایگاه جدید رضایی و انتقال مسئولیت از سردار ذوالقدر، نشان دهنده یک تصمیم راهبردی است. سوابق محسن رضایی در فرماندهی سپاه و مدیریت نهادهای عالی، او را به چهره ای تبدیل کرده که هم «مرد جنگ» است و هم «سیاست مدار»؛ ترکیبی که در این برهه حساس، بسیار حیاتی است. هم زمانی تبریک های مقامات ارکان نظام، گویای وجود یک اجماع برای تقویت هم افزایی در این نهاد است. دبیر شورا، با قدرت هماهنگی میان ارتش، سپاه، وزارت خارجه و وزارت اطلاعات، نقشی کلیدی در تبدیل مصوبات شورا به واقعیت های اجرایی دارد. اکنون درحالی که موضوعاتی حیاتی نظیر امنیت تنگه هرمز و مذاکرات منطقه بر سر میز است، رضایی با اولین آزمون بزرگ خود روبه رو می شود: مدیریت تنش هایی که هر چند روز یک بار، موج جدیدی از بی ثباتی را به منطقه می فرستد.



کلوزآپ

گاهی بزرگ ترین حریف یک کشتی گیر، روی تشک نیست، بلکه همان ترازویی است که گوشه سالن انتظارش را می کشد. احمد محمدنژاد جوان، ستاره مشهدی و دارنده مدال نقره جهان، این روزها درگیر یک خودزنی ورزشی شده است. درحالی که تیم ملی کشتی آزاد برای مسابقات جهانی قزاقستان آماده می شود، آخرین وزن کشی اردو همه را شوکه کرد: عقربه ها روی عدد ۶۸.۵ کیلوگرم ایستادند؛ یعنی حدود هشت کیلوگرم اضافه وزن برای نماینده وزن ۶۱ کیلوگرم! عجیب تر اینکه این اضافه وزن، با وجود هشدارهای مکرر کادرفنی و علی رضا دبیر رقم خورده است. بی تفاوتی عجیب این دلاور خراسانی که در روزهای حضورش در ۵۷ کیلوگرم هم سابقه داشت، حالا کاسه صبر فدراسیون را لبریز کرده است. ستاره ما در یک قدمی حذف از تیم ملی است؛ قصه ای تلخ که ثابت می کند قهرمانی پیش از فنون روی تشک، نیازمند نظم و سبک زندگی سالم است.



ترازوی بجارحم

کوله باری برای روزهای سخت

در دهه پایانی صفر نگاهی روان شناسانه به سیره زندگی ائمه اطهار(ع) داشته ایم

این روزها شهرمان پر از قدم های زائرانی می شود که از راه های دور و نزدیک خودشان را به این قطعه از بهشت رسانده اند؛ اما فراتر از سوگواری های مرسوم، این ایام فرصت بی نظیری است برای اینکه توقفی کنیم، زیپ کوله پشتی روان و روحمان را باز کنیم و آن را با شناختی عمیق تر از راه و رسم ائمه اطهار(ع) پر کنیم. در دنیای پرشتاب و مضطرب امروز که مدام در حال دویدن و نرسیدن هستیم، سیره این بزرگان نه فقط یک مرور تاریخ، بلکه یک «سیک زندگی» و یک نسخه شفابخش روان شناختی برای دردهای انسان مدرن است. بیایید در آستانه روزهای سوگواری توشه ای برای روزمرگی هایمان برداریم.

پیامبر اعظم(ص)؛ محور اخلاق و مهربانی

وقتی به سیره پیامبر اسلام(ص) نگاه می کنیم، پیش از هر چیز با تصویری از یک انسان کامل روبه رو می شویم که «رحمه للعالمین» است؛ رحمتی که محدود به زمان و مکان خاصی نیست و امروز، بیش از هر زمان دیگری به بازتولید آن در جامعه نیازمندیم.

لبخندی که جهان را عوض کرد

در دنیایی که آدم ها پشت نقاب های سنگی و سرد روزمرگی پنهان شده اند و ارتباطات چشمی جای خود را به خیره شدن به صفحات موبایل داده است، سیره پیامبر(ص) یک تلنگر جدی است. از منظر روان شناسی اجتماعی، «خوش رویی» و لبخند، ساده ترین اما قوی ترین ابزار برای شکستن یخ های ارتباطی است. پیامبر ما همان کسی بودند که به کودکان در کوچه سلام می کردند و با همگان گشاده رو بودند. این مهربانی بی قید و شرط، نوعی «پذیرش مثبت نامشروط» است که در روان شناسی امروز برای ایجاد ارتباطات سالم و درمانگری توصیه می شود. لبخند پیامبرانه در ترافیک های سنگین، در برخورد با همکار خسته یا در مواجهه با یک غریبه در مترو، می تواند همان معجزه ای باشد که گره های کور ارتباطی امروز ما را باز می کند.

پدرانه، برای تمام فصل ها

بخش دیگری از زندگی پیامبر(ص) که برای انسان امروز به شدت کاربردی است، سبک زندگی خانوادگی ایشان است. روایت های نرم و صمیمی از بازی کردن ایشان با نوه ها، کمک در کارهای خانه و احترام بی نظیرشان به حضرت خدیجه(س) و حضرت فاطمه(س)، الگویی «پدرانه» برای تمام فصل ها، است. در روزگاری که زوج های جوان با بحران های ارتباطی و چالش های فرزندپروری دست و پنجه نرم می کنند، بازخوانی این سیره نشان می دهد که اقتدار یک مرد، نه در خشونت و فاصله گیری، بلکه در درک متقابل، همدلی و حضور عاطفی مؤثر در خانه نهفته است.



امام حسن مجتبی(ع)؛ نماد تاب آوری و کرامت

دومین بخش این کوله بار معنوی، آشنایی با شخصیتی است که در سخت ترین طوفان های سیاسی و اجتماعی، لنگرگاه آرامش و منطق بودند. نام امام حسن(ع)، با کرامت و صبری گره خورده است که برای عبور از بحران های امروز به آن نیازمندیم.

قهرمان سکوت

از نگاه روان شناسی تاب آوری، واکنش انسان ها در برابر بحران ها و فشارهای همه جانبه، عیار پختگی روانی آن ها را نشان می دهد. صلح امام حسن(ع)، و صبر معنادار ایشان در برابر ناامیامات، نه از سر ضعف، که نشان دهنده بالاترین سطح از بلوغ روانی، کنترل هیجان و اولویت دادن به منافع جمعی بر احساسات فردی است. برای جوان امروز که در معرض بمباران اخبار استرس زا و خشم های فروخورده است، سیره امام حسن(ع)، یک کلاس درس بزرگ برای آموزش «مدیریت خشم و صبر راهبرانه» است.

فرمول کرامت

در کنار این تاب آوری، نام امام مجتبی(ع)، با صفت «کریم» گره خورده است؛ اما این کرامت تنها به معنای پول دادن نیست، بلکه یک «فرمول» برای زیستن است؛ بخشندگی پیش از آنکه کسی درخواست کند. در روزگار سختی های اقتصادی که گاهی آدم ها ناچارند به لاک دفاعی خود فرو بروند، الگوبرداری از این فرمول می تواند شبکه ای از همدلی اجتماعی بسازد. اینکه حواسمان به قبض برق همسایه سالنمدمان باشد، در روزهای پایانی ماه هوای همکارمان را داشته باشیم و آبروی کسی را که در تنگناست، پیش از آنکه دهان به خواهش باز کند، بخریم. این همان مسئولیت پذیری اجتماعی است که جامعه را از فروپاشی روانی نجات می دهد.

امام رضا(ع)، پناهگاه امن و مدار خردورزی

امام رضا(ع)، نه تنها ولی نعمت ما، بلکه پناهگاه روان های خسته و الگوی خردورزی در جهان های متکثر است.

بلیت یک طرفه به پناهگاه

در روان شناسی، مفهومی داریم به نام «پایگاه امن» در نظریه دل بستگی، انسان مدرن با تمام پیشرفت هایش، موجودی به شدت تنها و مضطرب است و همواره به دنبال یک تکیه گاه محکم می گردد. برای بسیاری از ما، حرم امام رضا(ع)، دقیقاً همین پایگاه امن است. وقتی از همه جا بریده ایم، وقتی فشارهای زندگی امانمان را بریده است، یک «بلیت یک طرفه به پناهگاه»، نشستن گوشه یکی از فرش های صحن انقلاب و زل زدن به ایوان طلا، می تواند سطح کورتیزول (هورمون استرس) را در خون پایین بیاورد و به ما احساس تعلق و امنیت بدهد. زیارت، در کنار بعد معنوی اش، یک تزیینی عمیق برای آرام سازی روان های پراشتاب ماست.

گفت و گو در مدار خردورزی

وجه دیگر شخصیت امام رضا(ع)، که در روزگار کنونی بسیار راهگشاست، عالم آل محمد بودن ایشان و سیره مناظراتی شان است. در جامعه ای که گاه تفاوت آرا به سرعت به پرخاشگری و برجسب زنی ختم می شود، نگاهی به جلسات بحث و مناظره امام رضا(ع)، با رهبران ادیان و مکاتب مختلف، «هنر مدارا و گفت و گو» را به ما می آموزد. ایشان در «مدار خرد»، با کمال احترام، آرامش و با استفاده از منطق و استدلال خود طرف مقابل، با آن ها گفت و گو می کردند. این سیره به ما یادآوری می کند که برای دفاع از حقانیت خود، نیازی به تخریب دیگری نیست؛ بلکه کافی است ظرفیت شنیدن و مهارت استدلال منطقی را در خود پرورش دهیم.

حرف آخر

دهه آخر صفر، با تمام اندوه مقدسی که در خود دارد، در واقع دعوتی است برای بیداری، دعوتی برای آنکه از لبخند پیامبر(ص) مهرورزی را، از صبر امام حسن(ع)، تاب آوری را و از حریم امام رضا(ع)، آرامش و خردورزی را به سوغات ببریم. بیایید این کوله بار معنوی را روی شانه هایمان محکم کنیم، ما به این توشه ها سخت نیازمندیم.