

نذر با طعم اجتماعی

در این شماره شهربانواز نذرهایی نوشته ایم که دیگ و پایه آن شکلی متفاوت دارد و قرار است به رشد جامعه کمک کند

۱۳



۳۰ زنانی که با خبر
زیسته اند

۲۶ بگومگوهای
ناامنی

۶ کاش پلاکش را
برایم می آوردند



امسال برنامه عوض شده

● **لیلا جان قربان** همان طور که باشانه اش گوشی رادم گوشش چسبانده، به خاله خانم می گوید: امسال اکرم چون برنامه عوض شده، پاشو بیا اینجا ببین به جای نخود و لوبیا چه دیگی بار گذاشتم!

بعد گوشی را روی پارچه های نصفه نیمه بریده اش ول می کند و با همان دستی که توی دسته های قیچی است، دکمه قرمز را می زند. نگاهی به من می کند و می گوید: توی اینترنت گوشی ات بزن ببین چه مدل هایی می تونیم بدوزیم که دخترا سرشون کنن. مدلای قشنگ رو عکس بگیر بده بهم تا عصر با خاله ات بدوزیم. زود باش که وقت نداریم، تازه باید برم کاغذ کادو هم بخرم. نگاهی به مامان می اندازم و پارچه هایی که دور و برش ریخته. می گویم: مطمئنی که امسال دیگه نمی خوای دیگ و پایه راه بندازی؟ الان جواب این جماعتی رو که هر سال واسه شله میان در خونه، چی می دی؟

می خند و می گوید: به همه پیام دادم، گفتم امسال شله نداریم. به جاش قراره کاری کنیم کارستان. به هر کی هم که خیاطی بلد بوده گفتم امشب بیاد اینجا که این روسری ها رو بدوزیم. حالا سرکار علیه، اگه خاطرت جمع شد، توی اینترنت بزن ببین دخترای امروزی چه مدلی می پوشن. همین روسری های کوچیکی رو که سرمی کنن، می خوام به کم بزرگ تر بدوزم که گرهی ببوشن. شاید به فرجی شد. بالاخره از هیچی که بهتره. بهتر نیست؟ شما که خبرنگاری از این چیزا سردرمیاری!

این «سردرمیاری» را یک طوری می گوید که انگار می خواهد بگوید می بینی و کاری نمی کنی! انگار که می خواهد بگوید تو هم دست روی دست گذاشته ای!

شروع می کنم به گشتن. می گویم: ببین زهرا خانم! اگه به کم تور توی روسری ها بدی، قشنگ تر و جوون پسند تر می شه. یا لبه هاش به کم خرج کار بدی. همین پارچه های گل منگلی هم که انتخاب کردی، خیلی خوبه، ولی اون خال خالیه توی بورس. الان مد شده.

از پیشنهاد هایم خوشش می آید. چند تکه پارچه می برد و دستم می دهد و می گوید: خب پس پاشو تا مغازه اصغر آقا برو و برام از همین هایی که گفتم، به سلیقه خودت بخر. کارت می جیب وسطی کیفمه. از کارت بانک ملی بخر، پول توی اون برای نذر چهل و هشتم بوده.

نه اینکه از پیشنهاد هایم پشیمان باشم، ولی تنبلی ام می کند تا سر چهار راه بروم. می فهمد دوباره کلمه رفت انگیزش را تکرار می کند، شما «سردرمیاری»! واسه همین می گم بری.

از جایم بلند می شوم. تا سوئیچ را برمی دارم، می گوید: حالا که با ماشین می ری، به سر هم برو دنبال خاله اکرم، رسول نیست که بیارش. اسنپ و اینا هم بلد نیست بگیره. چند تا تیکه هم پارچه داشته، اونارو هم کمکش کن بردار بیار.

«باشه ای» می گویم و از خانه می زنم بیرون. به خاله زنگ می زنم که هم لباس هایش را بپوشد و هم پارچه هایش را جمع و جور کند. نرسیده به چهار راه پشت چراغ قرمز، خانمی از موکب آن طرف خیابان می آید جلو و می زند به شیشه. شیشه را که پایین می دهم، یک ساندویچ دستم می دهد و می گوید نذری است. به من که می دهد، سراغ ماشین کناری هم می رود. دختری با موهای بلوند، روسری اش را دور گردنش انداخته. ساندویچ را که می دهد، دختر شکری می کند و روی صندلی کناری اش می گذارد. بعد گره روسری را که روی شانۀ انداخته، شل می کند و کمی آن را بالاتر می کشد.

زنی که نذری می داد، چهار پنج ماشین پایین تر است. چراغ که سبز می شود، دختر از کنارم سبقت می گیرد و می رود. توی باد، روسری اش را نگه می دارد که دوباره از سرش نیفتد.

رکورد شکنی دختر ایرانی در دوومیدانی بلاروس



زهرا از ارعی بادرخشش در مسابقات بین المللی بلاروس، ضمن کسب عنوان قهرمانی رکورد ملی ایران را نیز ارتقاداد. اودر مسابقه ۲۰۰ متر نیز ضمن کسب عنوان قهرمانی، با ثبت زمان ۲۳.۰۰ رکورد ایران را شکست.

همشهری

رئیس امور تلفیق و هماهنگی بودجه سازمان برنامه و بودجه کشور گفت: در راستای اجرای قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، از ابتدای امسال تاکنون ۷۸۵ میلیارد تومان بابت کارت امید مهر مادران به مادران مشمول پرداخت شده است.

ایرنا

مدیرکل دفتر امور بانوان و خانواده استانداری سیستان و بلوچستان از آغاز تدوین «اطلس توسعه بانوان» به تفکیک شهرستان های استان خبر داد و گفت: این اقدام برای نخستین بار در کشور انجام می شود. در این اطلس اطلاعاتی از جمله آمار زنان روستایی و شهری، زنان کارآفرین، زنان تحصیل کرده، دختران بازمانده از تحصیل، آمار ازدواج و طلاق و سایر شاخص های مرتبط گردآوری می شود.

ایسنا

در سه ماه نخست امسال با وجود شرایط خاص کشور ۴۶ هزار میلیارد تومان وام ازدواج پرداخت شد. در این حوزه بانک های ملی، ملت و صادرات به عنوان بانک های پیشتاز در میزان پرداخت وام های ازدواج بودند با این حال متأسفانه بانک سرمایه با وجود داشتن تنها ۲۵۰ متقاضی، هیچ وام ازدواجی پرداخت نکرده است.

مهر

سرپرست دفتر مراقبت و توانمندسازی کودکان و نوجوانان سازمان بهزیستی کشور گفت: ۲۷ درصد کودکان بدسرپرست که در مراکز بهزیستی نگهداری می شوند، فرزندان طلاق هستند.

ایرنا

«تجرد قطعی» در حال تبدیل شدن به سبک زندگی

آمارهای رسمی از وجود بیش از ۱۸ میلیون نفر مجرد قطعی بالای ۴۵ سال و بیش از ۲۴ میلیون مجرد به علت طلاق یا فوت همسر در پهنه جغرافیایی کشور حکایت دارد. تجرد قطعی بر اساس برخی تعریف های جمعیت شناختی، برای افرادی به کار می رود که بدون حتی یک بار ازدواج، وارد سن چهل سالگی شده اند. برای بخش های قابل تأملی از جامعه میل به تجرد به سبک زندگی تبدیل شده است که در برخی موارد حتی والدین نیز از آن حمایت می کنند.

خبرآنلاین

حذف نام همسر سابق، تغییر نام خانوادگی و اصلاح برخی اطلاعات شناسنامه ای از جمله درخواست هایی است که شهروندان می توانند در چارچوب مقررات ثبت احوال پیگیری کنند.

مهر

مدیرکل پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر از اجرای طرح ملی و مشترک با همکاری وزارت آموزش و پرورش برای تربیت نیروهای متخصص در حوزه پیشگیری خبر داد و گفت: امسال آموزش ۳۰ هزار مشاور و مربی به طور ویژه در دستور کار قرار گرفته است.

ایرنا

خبر خوب برای خانواده های دارای ۳ فرزند

دبیر ستاد ملی جمعیت با تشریح آخرین وضعیت واگذاری زمین به خانواده های دارای سه فرزند و بیشتر گفت تاکنون حدود ۲۰ درصد متقاضیان زمین خود را دریافت کرده یا فرایند واگذاری برای آنها انجام شده است. بر اساس مواد ۳ و ۴ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، به خانواده هایی که سه فرزند یا بیشتر داشته باشند، زمین ۲۰۰ متری تعلق می گیرد.

همشهری

جمعیت ایران

از ۸۷ میلیون نفر عبور کرد



۸۷ میلیون و ۶ هزار و ۳۷ نفر

بر اساس اعلام مرکز آمار ایران، جمعیت کشور با عبور از ۸۷ میلیون نفر به رقم ۸۷ میلیون و ۶ هزار و ۳۷ نفر رسیده است.

۸۷ میلیون و ۱۳۴ هزار نفر

پیش‌بینی می‌شود جمعیت کشور تا پایان ۱۴۰۵ به عدد ۸۷ میلیون و ۱۳۴ هزار نفر برسد.

حدود
۲۰ میلیون نفر هم
جمعیت روستاییبیش از
۶۷ میلیون نفر این
جمعیت شهری

کمتر از ۳.۲ نفر

بُعد جمعیت (تعداد افراد هر خانواده) هر خانوار به طور متوسط کمتر از ۳.۲ نفر (۳.۱۹) محاسبه شده که از دهه ۳۰ به این سو به کمترین حد ممکن رسیده است.

سال ۱۴۰۴

۸۹۲ هزار و ۲۲۷ نفر

تعداد ولادت‌های ثبت شده در کشور



۴۵۹ هزار و ۹۸۴ نفر

تعداد وفات‌ها



بیشترین ولادت‌ها در تابستان سال گذشته و بیشترین وفات‌ها در بهار پارسال رخ داده بود.



شهرآرا

مهسا بهشتی، نماینده دختران ایران در مسابقات وزنه برداری، با سه مدال طلا در رده بزرگ سالان، قهرمان آسیا شد. همچنین او موفق شد با کسب سه مدال طلای دیگر در رده جوانان، قهرمانی آسیا در این رده از مسابقات رانیز کسب کند.

ایرنا

معاون وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از توسعه مراکز ناباروری در کشور خبر داد و گفت: این خدمات با حمایت دولت و بیمه‌ها در حال پشتیبانی است و برنامه‌ریزی شده است که در هر استان کشور یک مرکز ناباروری وجود داشته باشد.

همشهری

سرپرست رنکارنگ زنان زاگرس که بخشی از هویت فرهنگی جوامع لر، لک و کرد به شمار می‌رود، حالا با ثبت جشنواره گلونی استان لرستان در تقویم رسمی رویدادهای گردشگری کشور، ثبت شد.

ایسنا

بررسی آمارهای سازمان پزشکی قانونی کشور نشان می‌دهد که بیشترین آمار تلفات حوادث رانندگی در سال گذشته مربوط به جوانان ۱۸ تا ۲۴ سال با سهم ۱۷.۶ درصدی از کل تلفات تصادف‌ها بوده است. پس از این گروه سنی، بیشترین تعداد تلفات از کل موارد، به ترتیب مربوط به گروه سنی ۳۰ تا ۳۹ سال با سهم ۱۵.۴ درصدی و ۴۰ تا ۴۹ سال با سهم ۱۴.۲ درصدی بوده است.

کماکان موتورسواری بانوان غیرقانونی است

ایسنا

پلیس راهور گفت: طبق ماده ۷۲۳ قانون مجازات اسلامی (تعزیرات)، رانندگی بدون گواهینامه جرم محسوب می‌شود، بنابراین تا زمانی که متن قانون اصلاح نشود یا تفسیر رسمی جدیدی ارائه نگردد، بانوان موتورسوار حتی در صورت تسلط کامل بر رانندگی، از منظر قانونی فاقد صلاحیت رانندگی شناخته می‌شوند. این وضعیت باعث می‌شود در تصادفات رانندگی، حتی اگر طرف مقابل مقصر باشد، بانوان با مشکلات جبران‌ناپذیری در دریافت خسارت و دیه مواجه شوند.

آمپول‌های لاغری بدون تجویز پزشک ممنوع

ایرنا

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی با اشاره به استقبال روزافزون از آمپول‌های لاغری مانند اوزمپیک، مونجارو و نمونه ایرانی «اسپارتمینا» گفت: این داروها اگرچه در کاهش وزن و بهبود برخی بیماری‌های مرتبط با چاقی مؤثر هستند اما مصرف آن‌ها باید تنها با تجویز پزشک و همراه با اصلاح سبک زندگی انجام شود.

ایرنا

معاون سلامت اجتماعی سازمان بهزیستی کشور از انجام غربالگری سلامت زنان سرپرست خانوار در کلینیک‌های مددکاری اجتماعی کشور خبر داد.

مهر

رئیس سازمان بهزیستی از اجرای طرح مراقب همراه ویژه خانواده‌های دارای دوقلو یا بیشتر با کمک زنان سرپرست خانوار تحت پوشش این سازمان خبر داد. در این طرح از زنان سرپرست خانوار جوان یا فرزندان جوان آنان به عنوان مراقب همراه استفاده می‌شود و هر مراقب به ۱۰ خانواده در نگهداری از فرزندان کمک خواهد کرد.



من، کدام بخش تاریخ را می‌نویسم؟

روایت دخترانی که میان

کلاس درس، تاریخ را دوباره ورق زدند

فاطمه آصفی | حرف زدن از بعضی روایت‌ها آسان نیست؛ روایت‌هایی که هنوز گردوغبارشان بر شانه تاریخ نشسته و زخم‌هایشان تازه است. اما گاهی هنر، کاری می‌کند که واژه‌ها از پس آن برنمی‌آیند. گاهی یک کلاس درس، به صحنه‌ای تبدیل می‌شود که در آن تاریخ نه از زبان کتاب‌ها، که از زبان دخترانی روایت می‌شود که هنوز دست‌هایشان بوی مداد و دفتر می‌دهد.



ورود به مدرسه، آغاز تماشای یک نمایش نیست؛ آغاز ورود به یک پرسش است. در سالن ورودی، سه نیمکت کلاسی کنار هم قرار گرفته‌اند و سه دختر دانش‌آموز، هر کدام بر یکی از نیمکت‌ها نشسته‌اند. گفت‌وگوی دخترها آغاز می‌شود؛ گفت‌وگویی که بیشتر به فکر کردن، دعوت می‌کند تا تماشا کردن. یکی از آن‌ها می‌پرسد: «ما فقط تماشاچی هستیم؟» دیگری از زنانی می‌گوید که در بزنگاه‌های تاریخ، نقش‌آفرین بوده‌اند و سومی با خواندن این بیت، مسیر روایت را روشن‌تر می‌کند: «ما زنده به آنیم که آرام نگیریم / موجیم که آسودگی ما عدم ماست». پرسش‌ها یکی پس از دیگری مطرح می‌شوند: «سهم مادر تاریخ چیه؟»، «دنیا خوابه یا خودش رو به خواب زده؟» و سرانجام تصمیمی مشترک شکل می‌گیرد؛ باید آن صفحه گمشده تاریخ را پیدا کرد. همین جست‌وجو، تماشاگر را قدم به قدم با خود به دل روایت‌هایی می‌برد که در ادامه نمایش جان می‌گیرند.

پلان اول؛ آغاز سفر

«بهر بعثت» فقط یک اجرای دانش‌آموزی نیست؛ نمایشگاهی است که مدرسه را به صحنه نمایش تبدیل کرده است. مخاطب برای دیدن نمایش روی یک صندلی نمی‌نشیند، بلکه همراه بازیگران از اتاقی به اتاق دیگر می‌رود و هر کلاس، پنجره‌ای تازه به بخشی از تاریخ می‌شود.

پلان اول، آغاز سفری است که تماشاگر از کلاس درس، به دل تاریخ می‌برد؛ سفری میان هشت پلان که هر کدام تکه‌ای از روایت زنان این سرزمین را کنار هم می‌نشانند تا در پایان، مخاطب با همان پرسش نخست تنها بماند: «من کدام بخش تاریخ را می‌نویسم؟» در نخستین ایستگاه، سه دختر دبستانی درباره نقش زنان، مسئولیت انسان و سهم

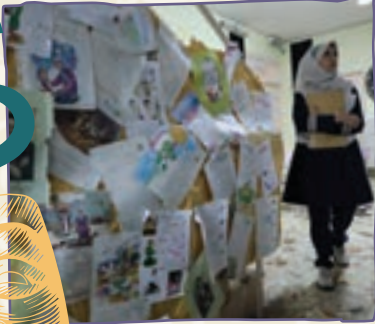


سیده فاطمه برادران هاشمی، ۹ سال و نیمه، در نقش راوی زندان، وظیفه معرفی زنان زندانی را بر عهده داشت. او با لبخند از استرس پیش از اجرا می‌گوید؛ استرسی که با خود باوری و تمرین جای خود را به آرامش داد. به گفته او، این نقش بیش از هر چیز به او آموخته است که حقیقت را باید گفت و زنان نیز می‌توانند با امکانات اندک، کارهای بزرگی انجام دهند.



کلانتری، بازیگر سیزده ساله نقش بانو امین، می‌گوید پیش از آغاز تمرین‌ها، شناخت چندان از این بانوی دانشمندداشت، اما مطالعه زندگی او نگاهش را تغییر داده است. او بانو امین را زنی می‌داند که در روزگار کشف حجاب و محدودیت‌های اجتماعی، از تحصیل و اعتقاد آتش دست نکشید و نشان داد یک زن می‌تواند هم‌زمان به خانواده، علم و باورها وفادار بماند. او امیدوار است پیام این نقش، به دختران هم‌سن و سالش یادآوری کند که هیچ شریکی نباید مانع رشد و ادامه راهشان شود.





زمانه‌های متفاوت زیسته‌اند، اماوجه‌مشتترکشان ایستادن در لحظه‌ای بوده که انتخاب میان سکوت و مسئولیت، سرنوشت‌ساز شده است. از همین رو، روایت نمایش از حضرت رقیه^(س) می‌گوید، از زنان صدر اسلام عبور می‌کند، به روزهای دفاع مقدس و مقاومت می‌رسد و در نهایت، به دختران امروز گره می‌خورد؛ دخترانی که باید تصمیم بگیرند صفحه نانوشتۀ تاریخ را چگونه پر کنند.

او معتقد است تاریخ، تنها مجموعه‌ای از وقایع نیست؛ تاریخ را انسان‌هایی می‌سازند که در بزنگاه‌ها تصمیم می‌گیرند. به همین دلیل، نمایش نیز بیش از آنکه بر بازسازی رخدادها تکیه داشته باشد، بر «انتخاب» شخصیت‌ها تأکید می‌کند؛ انتخابی که هر زن در موقعیت تاریخی خود انجام داده و همان انتخاب، او را به بخشی از حافظه جمعی تبدیل کرده است. در طول اجرا، این نگاه در طراحی صحنه نیز دیده می‌شود. هیچ دکور پرزرق و برقی وجود ندارد؛ کلاس‌های مدرسه، هر بار به فضایی تازه تبدیل می‌شوند. گاهی یک کتاب، یک چادر، چند تکه پارچه یا نور موضعی، مخاطب را از فضای یک کلاس درس به زندان، خانه، میدان نبرد یا خرابه شام می‌برد. این سادگی، اتفاقاً یکی از نقاط قوت اجراست؛ زیرا اجازه می‌دهد ذهن تماشاگر، جای خالی دکورهای پرهزینه را با تخیل خود پر کند و بیش از هر چیز، بر روایت تمرکز داشته باشد.

یکی دیگر از ویژگی‌های اجرا، مشارکت خود دانش‌آموزان در شکل‌گیری اثر است. حسین پور توضیح می‌دهد که بسیاری از شخصیت‌ها، دیالوگ‌ها و حتی شیوه اجرای برخی صحنه‌ها، در جلسات تمرین و گفت‌وگو با بچه‌ها شکل گرفته است. او می‌گوید تلاش کرده است دانش‌آموزان فقط بازیگر نباشند، بلکه درباره شخصیت‌ها تحقیق کنند، کتاب بخوانند، سؤال پرسند و نسبت به نقشی که بر عهده گرفته‌اند، شناخت پیدا کنند.

برای او تنها نام مدرسه نیست، مفهومی از بیداری، برانگیختگی و احساس رسالت است. عنوان «بهر بعثت» را نیز با همین نگاه انتخاب کرده است؛ یعنی سهم هر انسان برای ادامه همان بیداری که از بعثت پیامبر^(ص) آغاز شد و باید در زندگی امروز نیز جاری بماند. به باور او، این بیداری زمانی معنا پیدا می‌کند که هر دختر، رسالت خود را پیدا کند و بداند در برابر حقیقت مسئولیت دارد.

مفهومی بیرونی، منزلتی درونی

شاید به همین دلیل است که در سراسر نمایش، واژه «آزادگی» بیش از «آزادی» به چشم می‌آید. حسین پور میان این دو تفاوت قائل است؛ آزادی را مفهومی بیرونی می‌داند، اما آزادگی را منزلتی درونی که انسان را حتی در سخت‌ترین شرایط، تسلیم قدرت ناعادلانه نمی‌کند. او حضرت زینب^(س) را زبهارترین جلوه آزادگی می‌داند؛ بانویی که در دل کاخ یزید، حقیقت را فریاد زد. از همین نگاه، در نمایش نیز کاخ یزید و کاخ سفید در امتداد یکدیگر قرار گرفته‌اند تا نشان دهند اگر چه زمانه‌ها، لباس‌ها و کاخ‌ها تغییر می‌کنند، اما ماهیت استکبار و ترس از حقیقت همواره یکسان است و در برابر آن، همیشگی زنی ایستاده که می‌داند «کلامش از هر سلاحی تیزتر است». او معتقد است «بهر بعثت» روایت فخر ایران زمین به وجود زنانی است که معنای آزادی و آزادگی را نه با هیاهو و شعار، بلکه با علم، ایمان، حیا و مسئولیت‌پذیری به نمایش گذاشته‌اند؛ زنانی که می‌دانند چه زمانی باید سکوت را بشکنند، چه زمانی حقیقت را روایت کنند و چگونه بذراگاهی را در حافظه تاریخ بکارند تا فراموش نشود.

حسین پور می‌گوید وقتی ایده اولیه شکل گرفت، از همان ابتدای خواست روایت، صرفاً بازخوانی چند واقعه تاریخی نباشد. او به دنبال یافتن نخ تسبیچی بود که بتواند زنانی از دوره‌های مختلف تاریخ را کنار هم قرار دهد؛ زنانی که اگر چه در

آخرین تصویر نمایش را می‌سازد؛ تصویری که پاسخ قطعی نمی‌دهد، بلکه فقط یک سؤال را بلندتر از همیشه تکرار می‌کند: «سهم من در نوشتن تاریخ چیست؟»

تئاتر؛ ابزاری برای ساختن انسان

اما شاید مهم‌ترین ویژگی «بهر بعثت» این باشد که خالق اثر، تنها نویسنده یا کارگردان نیست؛ آنناحسین پور، مدیر همین مدرسه است؛ مدیری که سال‌ها پیش فعالیت خود را از تئاتر آغاز کرده و امروز، آموزش را با هنر گره زده است. به گفته او، سال‌ها پیش، درخواست خود دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان برای ادامه تمرین‌ها خارج از ساعت کلاس، باعث شد گروه نمایشی «پروا» شکل بگیرد؛ گروهی که هدفش تنها اجرای نمایش نبود، بلکه تلاش داشت استعدادها را شناسایی و پرورش دهد. امروز برخی از همان هنرجویان، در کنار او به عنوان دستیار کارگردان و گرمور فعالیت می‌کنند و تجربه خود را به نسل جدید منتقل می‌کنند. حسین پور این روند را «نیروسازی» می‌نامد؛ اینکه هنرجوی دیروز، امروز در تربیت هنرجویان جدید نقش‌آفرین باشد.

جرقه شکل‌گیری «بهر بعثت» نیز از دل همین فضای مدرسه زده شد. او می‌گوید پس از حوادث ۱۸ و ۱۹ دی، به این فکر می‌کرده که در فضای دانش‌آموزی چه کاری می‌توان انجام داد. در همین روزها، جمله‌ای از زبان یکی از دختران مدرسه شنید که ذهنش را درگیر کرد: «خانم، ما دختری که کاری نمی‌توانیم بکنیم، همین جمله، نقطه آغاز نگارش نمایشنامه شد؛ نمایشی که به گفته او، مانند دیگر آثارش، از دل دغدغه‌های خود دانش‌آموزان شکل گرفته است. او توضیح می‌دهد که فرایند خلق اثر کاملاً گروهی بوده؛ ابتدا ایده اولیه شکل گرفته، سپس درباره هر صحنه با دانش‌آموزان گفت‌وگو کرده‌اند. تحقیق کرده‌اند و قدم به قدم نمایش را پیش برده‌اند. او درباره نام اثر نیز توضیح می‌دهد که «بعثت»

خود از آینده حرف می‌زند. کتاب تاریخی که صفحه‌ای از آن مفقود شده، بهانه‌ای می‌شود تا جست‌وجوی آن صفحه آغاز شود؛ صفحه‌ای که در پایان معلوم می‌شود هنوز نوشته نشده و نویسنده‌اش هر یک از ما هستیم.

در پلان بعدی، دوروایت موازی شکل می‌گیرد؛ در یک سو گفت‌وگویی درباره حضرت فاطمه^(س)، فدک و سکوت نکردن در برابر ظلم و در سوی دیگر، زنانی که فیلم ایستادگی سحر امانی را هنگام بمباران صد اوسیماتما می‌کنند. دو زمان متفاوت، اما یک سؤال مشترک؛ آیا حقیقت را باید گفت، حتی اگر هزینه داشته باشد؟ اتاق بعد، بوی کتاب و علم می‌دهد. روایت بانو امین و مهدیه کشاورز کنار هم قرار گرفته است؛ دوزن در دودوره تاریخی که هر دو یک مسیر را انتخاب کرده‌اند؛ مسیر دانستن. دیالوگ‌ها از علم می‌گویند، از اراده‌ها و اینکه «خستگی برای یک ایرانی معنا ندارد».

مرهمی برای تاریخ

کمی جلوتر، صدای خرخ خیاطی، دوخت لباس رزمندگان، نوشتن پلاکارد و تولید محتوای رسانه‌ای، تصویری از نقش‌آفرینی زنان در روزهای جنگ را پیش چشم مخاطب می‌آورد. بعد از آن، فضای زندان‌های رژیم بعث عراق بازسازی شده است؛ جایی که مرضیه حدیدچی دباغ و معصومه آباد، زیر بازجویی، از ایستادگی سخن می‌گویند و جمله‌ای در ذهن مخاطب حک می‌شود: «هر ضربه، صدای ما را بلندتر می‌کند». و امیدی که در دل تاریکی زندان‌های رژیم بعث و شکنجه سر بالا می‌آورد و می‌گوید: «بالاخره یک روزی زخم‌های ما مرهمی می‌شود برای دردهای تاریخ».

پایان مسیر، به حضرت رقیه^(س)، دختر «کاپشن صورتی» و زهرا گلپایگانی گره می‌خورد؛ روایتی که با فضا سازی مدرسه شجره طیبه میناب کامل می‌شود. خاک، آوار، صدای نریشن و سرودی که همه بازیگران در کنار پرچم ایران می‌خوانند.

بازیگر پانزده ساله نقش حضرت زینب^(س) نیز که علاوه بر بازیگری، در آموزش و همراهی بازیگران کم تجربه تر نقش داشته، مهم‌ترین درس این شخصیت را صبر، اقتدار و ایستادگی می‌داند؛ بانویی که پس از تحمل بزرگ‌ترین مصیبت‌ها، همچنان پرچمدار حقیقت ماند. او می‌گوید اگر قرار باشد تنها یک جمله از نمایش در ذهن مخاطبان باقی بماند، همان پرسش محوری اثر است: «من کدام بخش تاریخ را می‌نویسم؟»



برای سیده حدیث عالمی، بازیگر چهارده ساله نقش ماریه، تجربه متفاوتی رقم خورده است. او بر خلاف دیگران، نقش شخصیتی منفی را بازی می‌کند؛ زنی که پس از خطبه فدک، در برابر حق می‌ایستد. حدیث می‌گوید همین نقش باعث شده یاد بگیرد انسان نباید بر باورهای نادرست خود تعصب بورزد و باید همیشه برای شنیدن سخن حق آمادگی داشته باشد. او معتقد است مهم‌ترین پیام نمایش این است که هیچ دختری نباید تصور کند به دلیل زن بودن، سهمی در ساختن آینده ندارد.





بی بی مرضیه با گذشت ۱۵ سال همچنان
چشم به راه پسر جاوید الاثرش است

کاش پلاکش را برایم می آوردند

لیلا جان قربان اسید حسین
پسر اول خانواده بود؛ نه
از آن پسرهایی که چون
اولی بود همه هوایش را
داشته باشند، برعکس او
بعد از فوت پدرش شد پدر
خانواده و تکیه گاه همه؛ تا
آنجا که وقتی شهید شد
برادرهایش تازه طعم یتیمی
را چشیدند.



پلاک خانه را پیدا نمی کنم؛ زنگ
می زنم تا بیشتر توضیح دهد.
توضیح بیشترش این است: «عکس
سید حسین، شهیدم، را سردر خانه
زده اند. همین جمله را بی کم و کاست
به راننده جوان می گویم. وقتی خانه
را پیدا می کنیم، رو به من می کند و
می گوید: «چقدر سخت است مادر
آدم در خانه ای زندگی کند که سردرش
عکسش را زده باشند.»

بی بی مرضیه دم در آمده است؛ در
چارچوب در آهنی راه راهشان، درست
زیر عکس پسرش ایستاده و منتظر
ماست. همان دم، گشاده رویی اش
را نشان می دهد؛ من و دخترک
عکاس را مادرانه در آغوش می گیرد
و می بوسد؛ پر از آرامش. آن قدر
که با خودم می گویم: آدم چطور
دلش می آید چنین مادرهایی را
بگذارد و برود!





قبرش خالی است

سید حسین سجادی راهی سوریه می‌شود. هر بیست روز یک بار که زنگ می‌زد، به مادرش فقط یک چیز می‌گفت: «دعا کن شهید شوم.» بی‌بی خانم می‌گوید: زنگ که می‌زد، می‌گفت دعا کن شهید شوم. می‌گفتم اگر شهید شوی با این گردان آدمی که مخالف رفتنت به جبهه بودند، چه کنم؟ تازه سفرهای مکه، کربلا و سوریه‌ای که قولش را به من داده بودی. هنوز به گردنت است. این‌ها را که گفتم، دیگر چیزی نگفت. قرار شد دوروز بعد زنگ بزند که دیگر زنگ نزد. مکه‌ای که قول داده بود هنوز به گردنش است، اما پس از شهادتش هم به سوریه رفته و هم به کربلا. از حسین برای من حتی یک قطعه استخوان هم نیاوردند؛ کاش دست کم پلاکش را برام می‌آوردند. اکنون قبری در قطعه شهدای مدافع حرم دارد، اما خالی است.

می‌پرسم چه شد که از سید حسین برایتان چیزی نیاوردند؟ می‌گوید: پس از شهادتش، یکی از دوستانش به خانه ما آمد و تعریف کرد که با ۱۶۰۰ نفر از لشکر فاطمیان به منطقه‌ای در سوریه رفته بودند. سکوت منطقه، فرمانده را به شک می‌اندازد. حسین می‌گوید: بگذارید من بروم و وضعیت را بررسی کنم. فرمانده اجازه نمی‌داد؛ چون حسین به زبان عربی مسلط بود، همیشه می‌گفت تو برای ما کارایی داری. اما در نهایت راضی می‌شود. قرارشان این می‌شود که اگر تیر هوایی شلیک کرد، یعنی منطقه ناامن است. او میان ساختمان‌های رود و شروع می‌کند به گفتن «لیک یا حسین»^(۴) و «لیک یا زینب»^(۵). هم‌زمان می‌گفت آن قدر رویش تیربار خالی کردند که سینه‌اش سوراخ سوراخ شده بود، اما در همان حال زانو زد. اسلحه را تکیه‌گاه کرد و شروع به تیراندازی کرده بود تا دیگران خبردار شوند که منطقه ناامن است. میان آن ۱۶۰۰ نفر، تنها حسین شجاع من پیش قدم شد و شهید شد؛ او جان هم‌زمانش را نجات داد و به آنچه می‌خواست، رسید.



صورت نازنینش پر از اشک می‌شود. شاید اینکه از حسین هیچ چیز برایش برنگشته‌بیش از هر چیز آزارش می‌دهد. بعد از پانزده سال امید دارد که شاید یک قطعه استخوان یا حداقل پلاکش را برایش بیاورند. وقتی می‌پرسم خوابش را می‌بینید؟ می‌گوید با چشم باز به دیدارم می‌آید.

بچه من به من درس می‌داد

وقتی ۲۴ سالش بود، رخت دامادی تنش کردند. بی‌بی خانم می‌گوید: فرزندم به من درس می‌داد. برای دخترخاله‌اش رفتیم خواستگاری؛ وقتی می‌خواستم برای خواستگاری بروم، گفت من نمی‌آیم. پرسیدم چرا؟ گفت: چون دخترخاله چادر ندارد. سریع من و خواهر، یک قواره چادر دوختیم و سید آمد. روز بعد گفتیم می‌خواهیم برای خرید برویم؛ دوباره گفت برای خرید نمی‌آید! پرسیدم چرا؟ گفت: چون زهر چادر سر می‌کند، اما موهایش بیرون است. رفتم و برای چادرش کش دوختم. وقتی زهر با آن چادر کش دوز در کوچه آمده بود، همه دوستانش نگاهش می‌کردند. دوست داشت فرزند اولش دختر باشد، اما پسر شد و نامش را امیرعلی گذاشت. وقتی به سوریه رفت، زهر را بردار بود و هنوز مشخص نبود جنسیت بچه دختر است یا پسر. او گفته بود: هر زمان جنسیت بچه معلوم شد، اگر دختر بود همان لحظه زنگ بزنی و خبر بدهید. وصیت کرده بود که اگر شهید شد و فرزندش دختر بود، نام او را زینب بگذاریم؛ که همین طور هم شد.

به ۳ ماه نرسید

از بی‌بی خانم می‌خواهم از روزی بگویم که سید تصمیم گرفت به سوریه برود. می‌گوید: همیشه می‌خواست به جنگ برود. من مانع راهش نبودم، اما برادرانش می‌گفتند: اگر بروی، یتیم می‌شوی. او من و همسرش را راضی کرد تا برگه را امضا کنیم. برگه را امضا کردیم و تا پای اتوبوس بدرقه‌اش هم رفتیم. اما عمویش فهمید و آمد و حسین را پایین آورد. وقتی به خانه برگشت، تا بیست روز به بازار نرفت. چیزی نمی‌خورد؛ حالش بد بود و گریه می‌کرد. گفتم: اگر می‌خواهی به جبهه بروی، بیاتان برگه را امضا کنم و بروی. گفت: بین خودمان می‌ماند؟ قول می‌دهی به کسی نگوئی؟ گفتم: قول می‌دهم. گفت: قسم بخور که فقط بین من و تو می‌ماند. قسم خوردم و برگه را امضا کردم. اگر برگه امضای ما را نمی‌خواست، خیلی پیش‌تر از این‌ها رفته بود. روز بعد که قرار بود اعزام شود، از ساعت چهار صبح بیدار بود. ناهار را که خوردیم، او را تا پای اتوبوس‌ها بردیم؛ حسین رفت. همان‌طور که روی زانو در میان خاک‌ها نشسته بودم، همسرش روی پام غش کرده بود و پسرش روی شانه‌ام گریه می‌کرد. قرار بود هر سه ماه یک بار برگردد، اما به سه ماه هم نرسید.

یکی را هدیه دادم

سید حسین سجادی از شهدای مدافع حرم است. بی‌بی خانم با وجود اینکه از دوران قبل از جنگ ایران و عراق به مشهد آمده. اما همچنان ته لپچه افغانستانی‌اش را دارد و جمله‌بندی‌هایش همان طوری است حتی کلماتی که استفاده می‌کند: «حسین برای همه ولایت داشت.» سر حرف را از سالی‌بازی می‌کنم که پسرش به دنیا آمد. سالش یادش نمی‌آید؛ فقط می‌داند سال ۱۳۹۰ که شهید شد، ۲۷ سال داشت.

همان‌طور که توی آشپزخانه مشغول پیدا کردن استکانی برای ریختن چای است، لبخندی می‌زند و می‌گوید: من در این خانه با دخترم زندگی می‌کنم. الان همه به کربلا رفته‌اند. امیرعلی، پسر سید حسین هم رفته است؛ سید یک دختر هم داشت که بیمار بود و فوت کرد.

می‌پرسم به جز سید حسین فقط همین یک دختر را دارد؟ می‌گوید: همین یک دختر را دارم و پنج پسر داشتم که یکی را دادم برای رضای خدا. سید حسین پسر بزرگم بود. خیلی شجاع بود. همیشه می‌گفت آدم ترسو باید توی قفس زندگی کند. کارش در بازار رضا^(۶) بود و زبان‌های زیادی بلد بود. عربی، پاکستانی و ترکی. این‌ها را توی بازار یاد گرفته بود و کلاس هم رفته بود؛ آن قدر عربی‌اش خوب بود که در سوریه فرمانده‌شان به او گفته بود از وقتی بچه‌ها را با تو در مانگاه می‌فرستیم حالشان خوب می‌شود و گر نه تا قبل از این به همه یک دارو می‌زدند. سید از وقتی پدرش فوت کرد همه بار زندگی روی دوشش بود؛ روزی که شهید شد برادرهایش گفتند یتیم شدیم.

برای زن بابایش چادر دوخت

پدر سید نزدیک به بیست سال پیش فوت کرده است. از همان زمان، بی‌بی خانم کمر همت بسته و کار می‌کند تا بار زندگی خود و فرزندانش بر دوش کسی نباشد. حسین بزرگ‌تر که می‌شود، کمک دست مادر می‌شود؛ پسری که بار و ضعه‌های امام حسین^(۷) بزرگ شده است. بی‌بی خانم می‌گوید: چادر برایش خیلی مهم بود، نه اینکه فقط چادر بر سر بیندازی، بلکه حتی یک تار موی تو هم دیده نشود، برایش اهمیت داشت. در فامیل برای هر کسی که چادر نداشت، پارچه می‌خرید و به من می‌داد تا برایش چادر بدوزم. می‌گفت چون بلد نیستند چادر را سر کنند، برایشان کش هم بدوز که بتوانند آن را نگه دارند. یک بار ایام عید بود که یک پارچه مشکی آورد تا چادر بدوزم؛ خیال کردم برای من خریده است. با خودم گفتم اگر برای من بود که همان روز عید می‌داد. گفت: برای چادر کش هم بدوز؛ چون آن کسی که می‌خواهد سر کند، کش لازم دارد. چادر را که دوختم، برد و به زن پدرش هدیه داد. شوهرم به جز من، زن دیگری هم داشت که چادر نداشت؛ حسین برای او چادری دوخت و داد و گفت: از این به بعد این را بپوشید. کل فامیل می‌دانستند که او روی چادر حساس است. می‌گفت: برای خانواده ما که سید هستیم و اولاد حضرت زهرا^(۸)، خوب نیست که چادر نپوشیم. حسین فقط روی خانواده حساس نبود. برای همه ولایت داشت. حتی وقتی در بازار مرکزی مغازه مانتو فروشی داشت، لباس‌های بلند و آستین‌دار می‌فروخت. وقتی طفل بود، همیشه با «بسم...» به او شیر می‌دادم و دعا و زیارت عاشورا می‌خواندم. فرزندم خیلی وقت‌ها با رفتارش به من درس می‌داد. بعضی وقت‌ها که می‌گویند: «حسین از تو یاد گرفته»، می‌گویم من رعایت می‌کردم؛ اما نه به اندازه حسین. همیشه از خانواده‌هایی که دختر داشتند خواهش می‌کردم که دخترهایشان چادر کنند. اخلاق خوبی داشت؛ مثل موم عسل بود، اما برای چادر، آهن می‌شد.

همه چیز از اربعین شروع شد

خانم محتشمی نیا سال هاست
که خانه اش را در اختیار زائران
امام رضا (ع) قرار می دهد

فاطمه بختیاری خیلی ها تردید می کنند، مثل خود من! با خود مان می گوئیم
باشد هر وقت خدا یک خانه چند طبقه یا یک خانه دیگر داد، آن را برای زائران امام
رضا (ع) آماده می کنیم تا هر وقت به نیت زیارت آمدند دیگر نگران جا و مکان و هزینه های
آن که یکی از مهم ترین و بزرگ ترین هزینه های سفر است، نباشند. البته که شاید همان موقع
که یک خانه مثلاً دو طبقه یا شاید یک واحد آپارتمان دیگر توانستیم بخریم باز این فکر و خیالات
سراغ مایابد که خرج های واجب تری هم هست و... این ها را گفتیم تا به یک جمله برسیم. به اینکه بعضی
از کارها دلی بزرگ و البته عنایت می خواهد؛ یکی شان همین افرادی که خانه هایی که در آن خودشان
زندگی می کنند را در اختیار زائران آقا علی بن موسی الرضا (ع) قرار می دهند.



قصه خانم محتشمی نیا به نخستین پیاده روی اربعین در سال ۱۳۹۰ بازمی گردد. او می گوید: سال ۱۳۹۰
بود که راهی پیاده روی کربلا شدم. رفتار مردم عراق برایم حیرت انگیز بود؛ هر چه داشتند را در طبق اخلاص
می گذاشتند و پیشکش زائران می کردند. زائر برای آنان جایگاهی ویژه داشت و توجهی خاص به ما نشان
می دادند؛ حتی اصرار می کردند که به خانه هایشان برویم و مهمان شان شویم. این رفتارها برایم شگفت آور
بود که زائر تا این اندازه برای شان اهمیت داشت و از جایگاهی رفیع برخوردار بود. به یاد دارم برای خواندن
نماز به خانه ای رفتم؛ صاحب خانه چنان برای پذیرایی از زائران آماده بود و شرایط را پیش بینی کرده بود که
فرجوجه گردان بزرگی گوشه حیاط گذاشته بودند و مرغ ها در حال سرخ شدن بود تا ناهار زائران فراهم
شود. در آن هوای گرم، خرما بر سر می گذاشتند و تعارف می کردند یا حلوای گران قیمت می آوردند؛ در کل،
رفتارهایی خاص داشتند که برای من سراسر درس بود.

مهمان من باشید

خانم محتشمی نیا از رفتارهای مردم عراق درس می گیرد؛ اتفاقاتی که
در این سفر برای او رقم خورد، تأثیرات عمیقی بر زندگی اش گذاشت. او
با اشاره به انگشتر نقره چند نگینی که در دست دارد، می گوید: گاهی
دست و پا شکسته با عراقی ها هم صحبت می شدم. وقتی می پرسیدند
اهل کجایی و می گفتم مشهدی هستم، دگرگون می شدند؛ مشهد و
حرم امام رضا (ع) نزد آنان جایگاهی ویژه دارد. بسیاری می گفتند که هنوز
توفیق زیارت نیافته اند و آرزوی حرم را دارند. جالب اینکه تمایل داشتند
به عنوان یک مشهدی، هدیه ای از من بگیرند. خیلی ها همین انگشتر
را طلب می کردند، اما چون هدیه ای ویژه بود و در نخستین سفر کربلا
در سال ۸۴ آن را متبرک کرده بودم، نمی توانستم هدیه اش بدهم. سال
اول از این بابت واقعا در تنگنا قرار گرفتم، تا جایی که انگشتر را از دست
در آوردم و در کیف گذاشتم. از سال بعد، پیش از شروع پیاده روی، کلی
هدیه می خریدم؛ از انگشتر و گل سر گرفته تا شال و روسری. این ها را
به عنوان سوغات مشهد برای عراقی ها می بردم. البته چیزی که می بردم،
بیش از آنکه هدیه باشد، حکم تبرکی داشت و بسیار برای شان ارزشمند بود.
هم کاروانی هایم می گفتند همه کوله پشتی شان را سبک می کنند، اما تو
با این وسایل کوله ات را سنگین می کنی؛ با این حال، من سختی و سنگینی
راه را به جان می خریدم و این کار را تکرار می کردم. ما برای پذیرش زائران
در خانه خودم نیز از همان زمان آغاز شد. وقتی می دیدم خیلی ها به خاطر
هزینه های سفر مشهد نمی توانند بیایند و آرزو دارند و از طرفی با ذوق و
شوق هر چه دارند در طبق اخلاص جلوی زائران پیاده اربعین می گذارند
تصمیم گرفتم که من هم خانه ام را در اختیار زائران قرار دهم. از همان جا
به افرادی که حسرت زیارت داشتند می گفتم شما بیایید و مهمان من
باشید. یادم است خانم مسنی بود به نام ام سلمه که برای زیارت امام رضا
(ع) خیلی گریه می کرد و آرزو داشت مشهد بیاید. من حال و هوای او را که
دیدم گفتم بیاید همه کارهایش با من. بنده خدا سن بالایی داشت و بیمار
هم بود. من قبول کردم که در خدمتش باشم ولی متأسفانه قسمت نشد
که بیاید. به تمام افرادی که می خواستند بیایند شماره تماس می دادم
و جالب اینکه می گفتم متأسفانه خانه ما از حرم دور است ولی قدمتان
روی چشم. با همین راه دور زائران سر ما منت می گذاشتند و می آمدند.
من همیشه دوست داشتم که خادم امام رضا (ع) باشم و با این کار سعی
کرده ام بخشی از خدمت را انجام دهم. ایام پایانی ماه صفر که می شود تا
جایی که می توانم فراخوان می دهم و استوری می کنم که اگر زائری نیاز
داشت من در خدمت او باشم.

طلبکار نیستم

خانم محتشمی نیا هیچ وقت به دنبال جبران کردن این محبت نه تنها از سمت زائران بلکه حتی از سمت امام رئوف هم نبوده است. او می گوید: آرزویم این است که یک خانه بخرم که کلاً آن را در اختیار زائران قرار دهم که راحت باشند. تمام این سال هایی که در خدمت زائران بودم هر وقت تعارفی کرده اند گفته ام که شما نیازی نیست جبران کنید یا ناراحت باشید چرا که من با امام رضا (ع) معامله کرده ام. البته که این معامله کردن به معنای توقع داشتن از آقا نیست، هر چه هست لطف ایشان است. همیشه گفته ام که من بچه هایم را به شما می سپارم و ایشان هم روی من را زمین نزده اند، ولی این نه از سر طلبکاری است بلکه لطف آقا است. توقعی ندارم اما ایشان به من و زندگی ام توجه و عنایت دارند.

از کل ایران بوده اند

وقتی حرف از واگذاری تمام خانه به زائران می شود، باید پای بقیه خانواده را هم کشید وسط. اینکه آن ها هم همراه هستند یا نه، خیلی مهم است. نرجس خانم درباره همراهی خانواده اش در این مسیر می گوید: من یک دختر دارم که ازدواج کرده و نوه هم دارم. او که خانه خودش است. پسر هم بزرگ است و همراه. از همراهی اش این را بگویم که یک روز در میدان شهدا مشغول عکاسی بوده که خانم مَسْنی از او سؤال می کند جایی را برای اسکان سراغ نداری؟ او هم بدون اینکه بگوید من مادرش هستم شماره ام را به آن خانم داده بود. بنده خدا زنگ زد. سه خانواده بودند که آمدند و یک شبانه روز مهمان ما شدند. من به آن ها هم پیشنهاد دادم که بروم تا در خانه راحت باشند ولی خودشان خواستند که بمانم. من هم ماندم و چای و غذا آماده کردم. البته این را هم بگویم که غذایی که آماده می کنم از همان چیزی است که در خانه دارم. سخت نمی گیرم تا برای زائر هم سخت نباشد. همسر هم در این مسیر با من همراه است فقط کمی نگرانی های امنیتی دارد به خاطر عدم شناختی که وجود دارد ولی خودم اصلاً نگرانی ندارم و شکر خدا تا الان مشکلی هم پیش نیامده است. تمام خانه را در اختیارشان می گذارم. البته که این اعتماد دو طرفه است بالاخره زائر هم به ما اعتماد می کند که خانه می آید. وسایل شان را در خانه می گذارند و زیارت می روند. خیلی وقت ها هم چون تردد با مترو راحت تر است ماشین را داخل پارکینگ می گذارند و می روند. این اعتماد دو طرفه است که البته لطف حضرت رضا (ع) است. زائران خانه ما از کل ایران بوده اند از ملایر و شیراز بگیرد تا گنبد و کرمان. خاطرم است یک بار زیر یکی از پست هایی که از حرم گذاشته بودم خانمی از روستاهای سمت ملایر، پیام گذاشته بود که امام رضا (ع) کی می شود بیایم حرم شما؟ از روی پست هایش در اینستاگرام متوجه شدم مادر و دختری هم دارد. پیام دادم که خودت و دخترم و مادرت بیایید مشهد، مهمان من. بنده خدا از این پیشنهاد من آن قدر گلویش را بغض گرفته بود که نمی توانست پیام صوتی بگذارد. وقتی زنگ زد تا صحبت کنیم حق می کرد. زائر اولی بود و کلی ذوق داشت که به لطف آقا آمد و زیارت قسمت او شد.

قرار نیست جبران کنم

خانم محتشمی نیا خانه ای که در اختیار زائران می گذارد دقیقاً خانه ای است که خودش هم در آن زندگی می کند. خانه ای حدوداً ۹۰ متری سمت بولوار دانشجو که دو اتاق خواب دارد و به فراخور تعداد زائران مهمان این اتاق ها تقسیم می شود. او می گوید: اینکه می گویند پیاده روی اربعین درس است واقعاً درست است. من بعد از سال ۹۰ توفیق داشتم که هر سال در این پیاده روی مشرف شوم. یک چیز دیگری که یاد گرفتم این بود که اقلام مورد نیاز زائران پیاده را که خودم در پیاده روی اربعین می خواستم و چندان در دسترس نبود برای زائران پیاده دهه پایانی صفر که به مشهد می آیند تهیه کنم و در جاده بین زائران توزیع کنم. به خصوص اقلام بهداشتی که کمتر به آن توجه می شود ولی خیلی مورد نیاز است مثل دستمال کاغذی که جواهری است برای خودش در ایام پیاده روی. در این مسیر خدمت خواهرهایم هم همراه من شده اند. خانه من که کوچک و ۹۰ متری است ولی خانه آن ها بزرگ و ۱۵۰ متری است و هر کدام سه خواب دارند. آن ها هم اعلام آمادگی کرده اند و وقتی خانه خودم پر است زائران را می برم خانه خواهرهایم. آن ها هم یک خواب را برای خودشان نگه می دارند و دو خواب دیگر را برای زائران می گذارند. کل خانه و زندگی هم در اختیار مهمان است از سرویس ها و حمام بگیرد تا آشپزخانه. البته در خانه ما که دو خواب است شرایط فرق می کند براساس تعداد مهمانان تصمیم می گیریم که از اتاق ها چطور استفاده کنیم. مثلاً اگر زوجی جوان بیایند یکی از اتاق ها را برمی دارند ولی اگر چند خانواده باشند خودشان تصمیم می گیرند که در یکی از اتاق ها خانم ها و در یکی آقایان بخوابند. این را هم بگویم که وقتی زائری می آید من می گویم که اگر راحت نیستید می روم و خانه در اختیار شما باشد ولی تا به حال همه خواسته اند که بمانم. وقتی هستم از صبحانه گرفته تا شام را آماده می کنم. البته که زائران در خانه نمی مانند صبح می روند و شب برمی گردند. آمده اند برای زیارت ولی من در حد توانم البته با محوریت ساده زیستی غذایی تهیه می کنم. نمی خواهم باغذاهای سنگین و سفره رنگین کاری کنم که زائر اذیت شود و به دنبال جبران کردن باشد. تمام زائری که می آیند شماره می دهند و می خواهند که حتماً به خانه آن ها بروم ولی من قرار نیست جبران کنم چون با امام رضا (ع) معامله کرده ام.





روایتی از زندگی ۲ زن که یکی زندگی
می بخشد و دیگری زندگی اش
در گروی این بخشش است

یک کادوی خاص



لیلا جان قربان! تا حالا برای پیش آمده که گیر باشی و یک نفر پیدا شود و گره از کارت باز کند؟ فردی که اصلاً اورانمی شناسی و اتفاقاً بدون هیچ توقعی می آید و سر بزنگاه زندگی ات دستت را می گیرد. روایت آنچه در ادامه می خواهیم برای بنویسم از همین دست هایی است که در بزنگاه های زندگی، بدون هیچ توقعی به کمک تو می آیند؛ دست هایی که زندگی اهدا می کنند. اینجا در این صفحه، پای گفت و گوی ما دوزن هستند؛ یکی زنی که سال ها زندگی می بخشد و دیگری زنی که در رگ هایش محبت دیگران جریان دارد.

من یک قرار معنوی دارم



بیست سالش بود که برای نخستین بار اهدای خون را تجربه کرد. نخستین تجربه اش در دوران جنگ بود. با خودش فکر کرد حالا که نمی تواند به میدان برود، بهترین کار این است که خونی را که در رگ دارد، برای جانبازان و جنگ زده ها اهدا کند. این شد شروع کارش از میدان ولی عصر تهران، اما دومین اهدا به بارگاه منور امام رضا^(ع) رسید؛ عروس مشهدی ها شد و همان سال ۶۱ به مشهد آمد. دومین اهدا را که انجام داد، دیگر با خودش قرار معنوی اش را گذاشت؛ قراری که حالا عمری فراتر از چهار دهه دارد.

بگیرم و از من تقدیر کنند؛ خیلی ناراحت شدم. چون من با خدای خودم عهد کردم و این یک قرار معنوی بین من و خداست. حالی را که خون دادن دارد، با هیچ چیز دنیا عوض نمی کنم.

کاری که خیلی ها انجام نمی دهند؟
انجام نمی دهند، چون نمی دانند. در کشور ما روی خیلی چیزها فرهنگ سازی نشده است. خیلی هادرم اتاق عمل دنبال خون هستند، ولی فکر نمی کنند این خون از کجا آمده است. نباید برای این موضوع جایگزین وجود داشته باشد.

چه نکته خوبی گفتید. آن لحظه ای که داری خون می گیری به این فکر کنی که تو هم بیایی و خون بدهی!

به این موضوع فکر نمی کنیم که شاید فردا نوبت ما باشد. خیلی ها اهدا کننده بودند ولی بعد از مدتی خودشان نیاز به خون پیدا کرده اند یا حتی بیماری هایشان تشخیص داده شده است.

این حال و هوای اهدای خون را کمی بیشتر توضیح می دهید؟

همین قدر بگویم که همسر من عمل روده انجام داده بود، از بیمارستان که رسیدیم خانه، به بچه ها گفتم من باید جایی بروم، کار دارم. گفتند کجا؟ گفتم من یک قرار معنوی دارم. رفتم و خون اهدا کردم. چون به این کار اعتقاد دارم. وقتی روی تخت دراز کشیده ام تا خون بدهم به این فکر می کنم که هر چهار ماه یک بار جان سه نفر را می توانم با خونم نجات دهم؛ غیر این باشد چند میلیارد باید داشته باشیم تا بتوانیم جانی رانجات دهیم!

از نخستین اهدا شروع کنیم؛ چه شد که سراغ آن رفتید؟

زمان جنگ بود؛ سمت میدان ولی عصر^(ع) تهران یک کانکس برای اهدای خون گذاشته بودند. آن زمان من بیست سالم بود. با خودم گفتم بگذار بروم و ببینم چطور است. از سر کنجکاو رفتم و خون دادم. یک ماه بعد برایم کارت فرستادند؛ این کار برایم جالب بود. همان سال ازدواج کردم و به مشهد آمدم. جنگ همچنان ادامه داشت. یک روز رفتم حرم؛ آنجا هم کانکسی بود. نمی دانم چه شد، ولی با خودم نیت کردم که بیایم خون بدهم. عهد کردم تا می توانم بیایم و خون بدهم. این کمترین کاری بود که در دوران جنگ می توانستم انجام دهم. البته آنجا اطلاعات خوب و ترغیب کننده ای هم نوشته بودند.

از حال و هوای نخستین اهدای گویند؟ از این ترس های رایج نداشتید؟

من از سر کنجکاو رفتم و بودم و برایم جذاب بود. بعضی ها از این کار کابوس دارند، ولی من نمی ترسیدم و بعدش حالم خیلی خوب بود. برایم جالب بود که کیک و آب میوه هم آوردند!

از آنجا به بعد مرتب می آمدید؟

بله، فقط در دورانی که باردار بودم و به بچه شیر می دادم، نمی آمدم. ۳ تا بچه دارم. دخترم متولد سال ۶۳ است و پسرهایم ۶۷ و ۶۹.

خانم کیمیایی، تا به امروز چند بار برای اهدای خون آمده اید؟

نمی دانم. حتی یک بار به من زنگ زدند که بروم هدی



جمیله کیمیایی
۶۴ ساله

شروع اهدای خون
از سال ۱۳۶۱
گروه خونی O +
فرایند اهدای
خون هر ۴ ماه
یک بار

فرزانه محمدیان
۳۲ سالهشروع دریافت
خون از ۳ ماهگی
گروه خونی A+
فرایند دریافت
خون هر ۲ هفته
یک بار

این ۳۲ سال را مدیون آن‌ها هستیم

این سوی میز دختری نشسته است که از چند ماهگی معلوم می‌شود که بیماری تالاسمی دارد. دختری که زندگی‌اش در گروی خون است؛ خونی که بدن خودش از تأمین آن عاجز است. فرزانه محمدیان این روزها که در دهه سوم زندگی به سر می‌برد بیش از گذشته نیازش به خون نمایان است؛ طوری که هر دو هفته یک بار باید برای دریافت، برود. آن قدر این دریافت برای خودش و دیگر رفقای بیمارش حیاتی است که اگر نباشد؛ دیگر نفسی نخواهند داشت؛ که اگر نباشد خون، در یک کلمه کاملاً بی‌رحمانه می‌میرند.

ما باعث پر خاشگری، کم اشتیایی و پر خوابی می‌شود.

شما در فضایی هستید که همگی دارید خونی را دریافت می‌کنید که اهدا شده؛ نسبت به این هدیه نگاه‌ها و رفتارها چطور است؟

افرادی که در بخش ما هستند، چون از بچگی بیماری‌شان تشخیص داده شده، همه با هم دوست هستند. حتی خانواده‌ها با هم رفت‌وآمد دارند. یکی از دوستانم هر بار که خون دریافت می‌کند، با حال خاصی نفسی راحت می‌کشد. این طور بگویم؛ تصور کنید سرتان زیر آب باشد و نتوانید نفس بکشید. وقتی یک لحظه سرتان را می‌آورید بالا و یک نفس عمیق می‌کشید، چه حسی دارید؟ دقیقاً همان حس را ما وقتی داریم که رگ‌گیری می‌شود و خون به بدنمان می‌آید. نگاه ما به آن کیسه خون، یک نگاه خاص است؛ نگاهی مثل یک نفس عمیق بعد از بیرون آوردن سر از زیر آب. این خون یک حس گرما به بدن ما می‌دهد. من خودم قبل از تزریق خون و بعد از آن، کف دست‌هایم را نگاه می‌کنم. وقتی خون به تنم می‌آید، قشنگ گلبول‌های قرمز را کف دست‌هایم می‌بینم و می‌گویم: «ای وای، چقدر قشنگ شده است.» برای همه مایه حیات آب است، برای ما خون.

برای تمام آن افرادی که در این سی سال خون خودشان را به توهیدیه کرده‌اند چه حرفی دارید؟
خب خیلی متشکرم از آن‌ها که ر لحظه‌های زندگی ما سهیم هستند و کاری می‌کنند که ما بتوانیم بیشتر زندگی کنیم. من دست‌تک این افراد را می‌بوسم چرا که این ۳۲ سال را مدیون آن‌ها هستم. دلم می‌خواست می‌توانستم یکی از آرزوهایشان را برآورده کنم.

گروه خونی همسرتان چه بود؟
O+

شده بود مستقیم به او خون اهدا کنید؟
نه. ولی هیچ وقت هم از کارتم استفاده نکردم. همسر من خودش هم اهداکننده بود ولی مبتلا به سرطان شد. از سال ۷۸ درگیر سرطان مغز استخوان شد. از سال ۸۰ هر چند ماهی نیاز به خون داشت. نامه از دکتر می‌گرفتم و سر صبح می‌رفتم توی صف بیمارستان امام رضا^(ع) تا نمونه خونی بگیرند و آزمایشات خاص انجام دهند. این برنامه تا عصر طول می‌کشید تا خون از سازمان بیاید و به همسرم تزریق کنند.

شده بود از شما بخواهند که بروید خون گرم اهدا کنید؟

نه. ولی یک بار با همسرم رفته بودیم خون اهدا کنیم. دیدیم یک نفر خیلی ناراحت و نگران است. پرسیدیم چه شده؟ گفت همسر عمل قلب باز دارد و گفته‌اند تا خون نیاورید، عمل نمی‌کنیم. همسرم گفت بیا ما خون می‌دهیم، همین را بردار و ببر. یک بار هم خواهر خودم به خون نیاز داشت. من باردار بودم و نمی‌توانستم خون بدهم. با تا کسی تلفنی رفته بودم بیمارستان و راننده متوجه شده بود که خون نیاز داریم. بنده خدا آمد و خون داد و به ما لطف کرد.

اگر بخواهید به یک نکته از این اهدای خونی که طی چهل سال داشته‌اید افتخار کنید، چیست؟
وقتی معاملات با خداست، همه‌اش افتخار است. طرف حساب من خداست. در زندگی ام جاهایی به یک تار مورسیده، با خودم گفته‌ام که پاره می‌شود، ولی نشده؛ فقط به خاطر دعای آن‌هایی که نمی‌دانم چه کسانی هستند. یکی از پیشنهادهایی هم که همیشه می‌دهم این است که به مردم بگویید نذر خون بدهند. امکان ندارد جواب نگیرید.

خانم‌های زیادی هستند که با اهدای خون آشنا نیستند؛ یک چیزهایی بگویید که ترغیب‌کننده باشد؟

بعضی چیزها مسئله انسانی است. من به تمام خانم‌ها می‌گویم شما که فکر می‌کنی کم خون هستی و به خاطر سیکل ماهانه خون از دست می‌دهی و ضعیف هستی، به خاطر این مسائل از اهدای خون غافل نشو و همان قدر که به زیبایی ظاهرت می‌رسی با این کار بیابا به باطنت هم زیبایی بده. خوت را جای یک بیمار تالاسمی؛ سرطانی یا آن عزیزی که پشت در اتاق عمل نشسته بگذار. همسر من اواخر عمرش هر پانزده روز به خون نیاز داشت، یکی باید این را تأمین می‌کرد!

همسرتان چه سالی فوت کرد؟

سال ۹۸؛ دقیقاً بیست سال بعد از بیماری. بچه‌های من همیشه می‌گفتند این قدر پدر ما خون می‌گیرد ما نباید خون بدهیم!





پذیرش/احراز هویت می‌شوید

مراجعه اول:

همراه داشتن کارت ملی یا شناسنامه جدید الزامی است.

مراجعات بعدی:

هر کارت شناسایی عکس داری که همراه داشته باشید، معتبر است.



نکات:

ناشتا نباشید

سن بین ۱۸ تا ۶۵ سال

وزن بالای ۵۰ کیلو

اگر بیمار قلبی هستید نیاید

اگر داروی هورمونی مصرف می‌کنید

هم نیاید

اگر باردار هستید نیاید

اگر در دوران شیردهی هستید نیاید

اگر تتو کرده‌اید تا شش ماه نیاید

اگر انسولین مصرف می‌کنید نیاید

سالن اهدا/نیم لیتر برای ۳ نفر

اینجا شما قرار است نیم لیتر از ۵ لیتر خونی که در بدن دارید را اهدا کنید تا جان سه بیمار را نجات دهید چرا؟ چون از خون شما سه فرآورده استخراج می‌شود:

پلاکت: برای بیماران سرطانی

پلاسما: برای بیماران دچار سوختگی

گلبول قرمز: برای جراحی‌ها

حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه

کل زمانی که برای خون‌گیری می‌گذارید حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه است

بهبتر است قبل از شروع به خون‌گیری چند لیوان آب بنوشید

پذیرایی بعد از اهدا راحت‌مانوش جان کنید

تا ۲۴ ساعت

بعد از اهدا هم تا ۲۴ ساعت فعالیت‌های

سنگین نکنید و همچنان مایعات مصرف کنید

اگر اولین بارتان است ممکن است بعد

دچار ضعف و سرگیجه شوید که جای نگرانی

ندارد، با مصرف میوه‌های آب‌دار طی ۲۴

ساعت بهتر می‌شوید.

تا ۴۸ ساعت

تا ۴۸ ساعت مایع خون به بدن برمی‌گردد

و تا هشت هفته بعد سلول‌های خونی، برای

همین است که می‌گویند خانم‌ها هر چهار

ماه یک بار خون اهدا کنند.

بفرمایید اهدا

فاطمه بختیاری در دنیا میزان مشارکت خانم‌ها در اهدای خون ۵۶ درصد است این عدد در کشور ما کمتر از ۵ درصد است. به گفته بسیاری از کارشناسان دو تصور کم‌خونی و ترس از سوزن و خون باعث کاهش مشارکت شده است. برای همین، در ادامه مراحل اهدای خون را قدم به قدم نوشته‌ایم تا بدون نگرانی بیایید و آمارها را صعودی کنید.

معاینه و مصاحبه/همه خون نمی‌دهند

معاینه:

قد، وزن، فشار خون، ضربان قلب و میزان گلبول قرمز خون شما با تست سرانگشتی در این مرحله بررسی می‌شود.

نکته:

اینجا آن ترس کم‌خونی که بیشتر خانم‌ها دارند شکل واقعی به خودش می‌گیرد و با آزمایش مشخص می‌شود که شما کم‌خون هستید یا نه. اگر کم‌خون باشید علاوه بر اینکه خون‌گیری انجام نمی‌شود تا رفع مشکل داروهای مکمل به صورت رایگان در اختیار شما قرار می‌گیرد.

مصاحبه:

درباره سبک زندگی شما سوالاتی می‌شود و اتفاقات اخیر زندگی از مصرف آنتی‌بیوتیک بگیرد تا حجامت و سفرهای داخلی و خارجی.

نکته:

ممکن است در این مرحله درباره سبک زندگی شما سوالاتی شود که خواسته یا ناخواسته پاسخ درستی به آن ندهید. مشکلی نیست. بعد از اینکه برگه را گرفتید قبل از ورود به سالن اهدا یک فرصت دیگر دارید و می‌توانید با انتخاب دکمه قرمز، با وجود اینکه از شما خون‌گیری می‌شود اما خون شما دور ریخته شده و به مصرف بیماران نمی‌رسد.

خون چه می‌شود؟

بعد از اهدای خون، هم‌زمان با جداسازی آن به سه فرآورده، روی خون شما آزمایش‌های ویروسی مانند ایدز، هپاتیت B و C و سیفلیس انجام می‌شود و همچنین گروه خونی تان تعیین می‌شود. اگر خون شما مشکلی نداشته باشد، ۴۸ ساعت بعد وارد چرخه ذخایر خونی می‌شود.



در تزریق خون شما به بدن دیگران، ویروس‌ها خطرناک هستند برای همین قند و چربی در زمان اهدای خون مشخص نمی‌شود.

تا همان ۴۸ ساعت بعد از طرف سازمان انتقال خون برای شما پیامکی می‌آید که ضمن تشکر و قدردانی گروه خونی شما در آن مشخص شده و اعلام می‌کنند که این خون برای نجات جان سه بیمار استفاده می‌شود. اگر پیامک نیامد احتمالاً مشکلی وجود دارد. از طرف سازمان با شما تماس می‌گیرند و آزمایش‌ها دوباره تکرار می‌شود و چنانچه مشکل ویروسی در خون شما وجود داشته باشد، مطلع می‌شوید. تا این مشکل در خون شما حل نشود از اهدای خون معاف هستید.

مشاور محتوا: دکتر محمد شریف الحسینی

مسئول اداره برنامه ریزی، جذب و نگهداری اهداکنندگان سازمان انتقال خون خراسان رضوی
برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۵۱۳۸۵۱۶۳۰۰ داخلی ۱۳۷ تماس بگیرید.





در این پرونده از شهربانو از نذرهایی نوشته‌ایم که دیگ و پایه آن شکلی متفاوت دارد و قرار است به رشد جامعه کمک کند؛ نذرهایی که به جای عطرزعفران طعم همراهی و رشد می‌دهد.

نذر با طعم اجتماعی



خانه نذری برای زائران

فاطمه پاریاب کار هرسالش این است که خانه‌اش را در اختیار زائران آقا به‌ویژه در آخرین روزهای ماه صفر بگذارد. زائرانی که برای زیارت آقا امام رضا(ع) به مشهد می‌آیند. او می‌گوید: از آنجا که مادرم همواره میزبان زائران امام رضا(ع) بود و خانه‌اش هیچ‌گاه خالی از زائر نبود، با این رسم مأنوس بودم. پس از استقلال و زمانی که خانه گرفتم، تصمیم گرفتم من نیز این مسیر را ادامه دهم و خانه‌ام را در اختیار زائران قرار دهم. چهارده سال پیش کار را آغاز کردم؛ خانه‌ای کوچک داشتم، اما همان فضای کوچک نیز پناهگاهی برای زائرانی بود که به‌سختی می‌توانستند هزینه‌های سفرشان را تأمین کنند. در تمام آن سال‌ها، در همان خانه‌ای که سکونت داشتم، از زائران میزبانی می‌کردم. هنگامی که مهمان به خانه‌ام می‌آید، تمام فضا را در اختیارش می‌گذارم. تنها یک اتاق در اختیار من و فرزندانم است و مابقی خانه در اختیار آن‌ها قرار دارد؛ البته در همان اتاق نیز محدودیتی وجود ندارد و اگر زائری وارد آن شود و از آن استفاده کند، به‌هیچ‌وجه ترش‌رویی نمی‌کنم. میهمان «آقا» باید اینجا راحت باشد. حتی پیش آمده که وسیله‌ای آسیب ببیند یا بشکند، اما گلايه‌ای نکرده‌ام؛ چرا که زائر «آقا» روی چشم من جادارد. اگر کاری داشته باشم، به دنبال امور خود می‌روم و خانه را به آن‌ها می‌سپارم؛ حتی کلید خانه را در اختیارشان می‌گذارم و مشکلی ندارم.

تنها نکته‌ای که برایم اهمیت دارد، معرفی زائران با واسطه است تا بتوانم به آن‌ها اعتماد کنم و شناختی ضمنی ایجاد شود. فرزندانم نیز با این موضوع کنار آمده‌اند و مشکلی ندارند. فصل یا ماه سال برایم تفاوتی ندارد؛ در تمام ایام سال مهمان دارم؛ گاهی زائران یک نفرند، گاهی چند نفر، گاهی خانواده‌اند، یا زوج‌های جوان یا بانوانی که باهم راهی مشهد و زیارت شده‌اند. تمام کارهای میهمانانم را انجام می‌دهم؛ از شست‌وشوی ظروف و پخت‌وپز گرفته تا شستن لباس‌هایشان، و به

این کار افتخار می‌کنم. زائر در این خانه هیچ محدودیتی ندارد؛ چرا که برکت خانه از حضور آن‌هاست و تصور نمی‌کنم تا پایان عمر بتوانم این رسم را کنار بگذارم. در این دنیا هرچه به‌دست بیاوری فایده‌ای ندارد باید کاری کنی که آن دنیا دست پر باشد. افراد بسیاری به دلیل دغدغه هزینه‌های اسکان، از زیارت «آقا» صرف‌نظر می‌کنند؛ ما باید این مانع را از میان برداریم.

روایتی از زنانی که
به نذر رنگ و بویی دیگر داده‌اند

نذر خدمت

فاطمه بختیاری در روزهای پایانی ماه صفر که خیلی‌ها راهی سفر اربعین می‌شوند و از طرفی مشهد حسابی شلوغ می‌شود بسیاری از مردم به دنبال راهی برای خدمت هستند، خدمتی که گاهی آن را به نام نذر، زینت می‌دهند و با نیتی خاص به آن روی می‌آورند.





یک کوله کتاب در موکب

زهر احسینی، دانش‌آموخته سطح ۳ حوزه علمیه است و سال‌هاست در پیاده‌روی اربعین شرکت می‌کند. او می‌گوید: سال اول و دوم، همچون دیگر زائران تنها به پیاده‌روی می‌پرداختم، اما پنج سالی است که شیوه حضورم تغییر کرده و از یک زائر منفعل به یک زائر کنشگر تبدیل شده‌ام. یکی دو سال اول که پیاده‌روی اربعین می‌رفتم مشاهده می‌کردم که برخی بانوان در احکام شرعی، مانند شیوه وضو یا نماز خواندن، دچار اشتباهاتی هستند. در ابتدا تنها به تذکر بسنده می‌کردم، اما هر چه می‌گذشت، احساس می‌کردم وظیفه‌ام فراتر از این است و باید به افراد بیشتری آموزش دهم. از این رو، تصمیم گرفتم در یکی از موکب‌ها مستقر شوم و تا جای ممکن به آموزش احکام دینی بپردازم. البته با توسل به امام رضا^(ع)، این خدمت را نذر حل یکی از مشکلات زندگی‌ام کردم. اکنون چهار سال است که در موکب امام حسن^(ع) مشغول خدمت هستم. هر سال در حالی که دیگران در کوله‌پشتی‌هایشان لوازم شخصی سفر را جای می‌دهند، من رساله‌ها و کتاب‌های آموزش احکام را به همراه می‌برم تا مسائل شرعی را با استناد به منابع، به‌ویژه برای بانوان جوان تر، بگویم. جالب است که بسیاری از این بانوان، پس از سال‌ها تازه متوجه می‌شوند که دچار چه اشتباهات رایجی بوده‌اند. برای نمونه، خانمی نمی‌دانست که باید مچ پای خود را هنگام نماز بپوشاند. او در طول مسیر پیاده‌روی با پای بدون جوراب قدم می‌زد و هنگامی که متوجه اشکال شرعی کارش شد، گفت در تمام این سال‌ها تصور می‌کرده تنها پوشاندن موهای سر الزامی است و دیده شدن دست و پا مشکلی ندارد.

دوخت و دوزهای صلواتی

خانم رجیبی خیاط است. چند سال پیش که گره‌ای در کارش می‌افتد یک نذر متفاوت می‌کند. خودش می‌گوید: روبه‌رویم توی کارگاه همیشه یک تابلوی السلام علیک یا علی بن موسی الرضا^(ع) است. همیشه روی اسم آقا دست می‌کشم و به سروصورت می‌زنم. نور چشم‌هایم از همین نام متبرک است. برکت زندگی‌ام هم از همین آقا است. چند سال پیش یک بنده خدایی چند طاقه پارچه برایم آورد و گفت عبا بدوزم. من خیال کردم منظورش چادر عبايي است نگو منظور او مانتوی عبايي بوده است. از همه جایی خبر چادرها را بریدم و دوختم. چند روز مانده به تحویل بنده خدا زنگ زد و گفت: کی بیایم و مانتوها را ببرم. تازه فهمیدم منظورش چه بوده! همین تابلو روبه‌رویم بود، زل زدم به اسم آقا و اشک ریختم که چه کنم. ماه صفر بود. همه چیز را سپردم به خودشان و نذر کردم که اگر کارم را درست کنند چرخم را اگر اجازه دادند توی حرم می‌برم و لباس زائران چنانچه دوخت و دوزی لازم داشت انجام می‌دهم. گوشی را برداشتم و زنگ زدم و موضوع را گفتم. بنده خدا اول که شوکه شد و چیزی نگفت. نیم ساعت بعد زنگ زد و گفت: خانم رجیبی خدا برای هردوی ما خواست الان یک سفارش کلی چادر گرفتیم. خیال خودم و خودت راحت باشد. نمی‌دانید چقدر خدا را شکر کردم و حرم رفتم و از آقا تشکر کردم. از آن به بعد هر سال ده آخر صفر توی موکب‌ها هستم. یک وقت‌هایی که لباس زائران را می‌گیرم تا تعمیر کنم برایشان یک آب هم می‌زنم. تادلتان بخواهد جوراب به من داده‌اند که سوراخ‌هایش را بگیرم برای همین هر سال چند جین جوراب با خودم می‌برم. توانم در همین حد هست.

نذری از درون جان

ریحانه رضوی نذرش اهدای خون است. قصه اهدای خون و نذر او برمی‌گردد به بیماری پدرش. می‌گوید: پدرم سرطان داشت تازه آن موقع بود که فهمیدم اهدای خون چقدر مهم و حیاتی است؛ چرا که اگر به پدرم این مایه حیاتی نمی‌رسید زیر عمل‌ها خدای نکرده فوت می‌کرد. از آنجایی که گروه خونی من و بابا متفاوت بود هیچ وقت نمی‌توانستم به او خون بدهم ولی یک روز که منتظر ماشین سازمان بودم تا برای بابا خون تازه بیاورد با خودم گفتم حالا که یک عده جان پدر من را نجات می‌دهند من هم نذر می‌کنم که به شکرانه این سلامتی خونم را اهدا کنم. الان چند سالی می‌شود که این کار را می‌کنم و برعکس خیلی از خانم‌ها که از ترس سراغ این کار نمی‌آیند من با ذوق و شوق می‌آیم و اتفاقاً با حالی خوب راهی خانه می‌شوم. همیشه به اطرافیانم می‌گویم اگر می‌خواهید چیزی نذر کنید حتماً قرار نیست از مال و دارایی باشد و دیگ بگذارید، گاهی با همین اهدای خون می‌شود گره از کار خیلی‌ها باز کرد.



نذر در دل خانه

حالا که خیالتان از حق و حقوقتان راحت شد، برویم سراغ قلب خانه...

هر روز، یک کار خیر جدید

کارهای روزمره

آشپزی، تمیزکاری، تربیت فرزند... همه این‌ها را می‌توانید با نیت خیر انجام دهید. این نگاه، خستگی را کم می‌کند و به جایش آرامش می‌آورد.

نذر رفتاری

مهربانی با همسر، صبوری با بچه‌ها، خوش‌رویی در خانه، این‌ها هم نذرهای بزرگی هستند که زندگی را شیرین‌تر می‌کنند.

کارهای کوچک

لازم نیست کارهای بزرگ کنید. یک ذکر کوچک موقع کار، یک لبخند، یک دعای خیر، همین‌ها معجزه می‌کنند.

نذر رضوی

فرقی نمی‌کند کجای دنیا باشید. با نیت قلبی و این باور که گر در یمنی، چو با منی، پیش منی، می‌توانید کارهای خانه یا کمک به مردم را به نیت خدمت به امام رضا^(ع) انجام دهید. این نگاه، خانه و زندگی‌تان را پر از برکت می‌کند.

حق شما برای نذر

مال شماست، تصمیم شماست

نکته اصلی

شماروی پول و دارایی شخصی خودتان (مثل حقوق، ارث، پس‌انداز) اختیار کامل دارید. برای نذر کردن از این پول، به اجازه همسر نیاز نیست اما نذر زن اگر مزاحم حقوق شوهر باشد بی‌اجازه و باطل است و اگر مزاحم نباشد احتیاط مستحب است که با اجازه او باشد.

نذر قلبی

لازم نیست حتماً صیغه نذر بخوانید. همین که در دل نیت خیر کنید و برای خدا کاری را انجام دهید، کافی است و ثواب دارد.

حدود خانواده

اگر نذرتان مربوط به وقت یا استفاده از مال همسر است، یا نیاز به بیرون رفتن از خانه دارد، بهتر است با همسر مشورت کنید تا آرامش خانواده حفظ شود.

وقتی کمک به جامعه

اولویت مامی شود

نذر با طعم اجتماعی

مریم احمدی | نذر، فقط یک قول و قرار خاص نیست؛ یک راه جدید است برای اینکه زندگی‌مان پر از برکت شود. این نقشه راه به شما بانوان عزیز کمک می‌کند تا قدم به قدم، نذر اجتماعی را وارد زندگی‌تان کنید. نذری که فقط محدود به روزهای خاص و ایام ویژه نیست و می‌تواند در زندگی روزمره ما جاری باشد.

نذر
در شهر

حالا که خانه‌مان را پر از برکت کردیم، چطور این خیر را به شهر هم ببریم؟

با مهارت و وقت خودت

● نذر تخصص

اگر معلم، پزشک، هنرمند یا هر متخصص دیگری هستید، می‌توانید بخشی از مهارتتان را برای کمک به نیازمندان یا آموزش دیگران نذر کنید.

● میزبانی زائر

برای زائران امام رضا (ع) که به مشهد می‌آیند، می‌توانید با راهنمایی، پذیرایی ساده یا حتی اسکان موقت، نذر میزبانی کنید.

● نذر دانایی

اگر دانش یا اطلاعات خوبی دارید، می‌توانید با پاسخ به سؤالات یا آموزش، به بقیه کمک کنید.

● کمک به همسایه

سرزدن به همسایه پیر، کمک به همسایه شاغل برای نگهداری فرزندش، این‌ها نذرهای کوچک شهری هستند که محله را گرم‌تر می‌کنند.

تغییر
نگاه به نذر

این همه کار خوب را چطور به یک فرهنگ تبدیل کنیم؟

از حاجت شخصی تا کمک به جامعه

● نذر همیشگی

نذر را فقط به مناسبت‌های خاص محدود نکنیم. می‌توانیم آن را به یک عادت همیشگی در طول سال تبدیل کنیم.

● آموزش به فرزندان

از همین حالا به بچه‌هایمان یاد بدهیم که نذر یعنی مسئولیت‌پذیری و کمک به دیگران.

● نذر مدرن

نذر اجتماعی می‌تواند یک حرکت جدید و جذاب باشد برای همه، مخصوصاً جوان‌ها. بیا بید نشان دهیم مهربانی همیشه شیک و به‌روز است.

● نذر برای جامعه

نذر فقط برای حاجت خودمان نیست. می‌تواند یک راه حل برای مشکلات جامعه باشد. وقتی به دیگران کمک می‌کنیم، خدا هم به ما کمک می‌کند.



نذر از منظر دین

عهدی برای خوبی‌ها یا اجتناب از بدی‌ها

استاد رثایی در تبیین مفهوم نذر از دیدگاه دین توضیح می‌دهد: آنچه ما از معانی و بحث لغت نذر داریم، یعنی اینکه انسان تصمیم بگیرد برای خدا کاری انجام بدهد. نذر در حقیقت، پیمانی خودخواسته با پروردگار است که در آن، فرد انجام کاری را بر خود واجب می‌کند که به خودی خود مستحب بوده است. این تعهد، یک عمل نیک را از دایره استحباب خارج کرده و به حیطة وجوب می‌کشاند. برای مثال، در حالی که وضو گرفتن عملی مستحب و توصیه شده است، اگر فردی نذر کند که همواره با وضو باشد، این عمل برای او تبدیل به یک تکلیف واجب می‌شود و پاداش مضاعف الهی را در پی خواهد داشت. اهمیت نذر در اسلام به قدری است که انسان می‌تواند ثواب حاصل از نذر خود را به ارواح پاک ائمه اطهار^(ع)، شهدا و بزرگان دین هدیه کند، که این خود نشانه‌ای از عمق پیوند معنوی و برکت بخش نذر است؛ مانند نذرهایی که به نام حضرت ابوالفضل العباس^(ع)، رسول الله^(ص)، حضرت ام البنین^(س) و... ادا می‌شوند. نذر صرفاً محدود به قربانی کردن گوسفند یا خیرات مادی نیست، بلکه مفهوم گسترده‌تری دارد که شامل «عهد بستن برای انجام یک کار خوب یا پرهیز از یک کار ناپسند» می‌شود و ابعاد گوناگونی از جمله نذر فرهنگی، معنوی و آنچه در آموزه‌های قرآنی آمده را در بر می‌گیرد.

استقلال مالی زن و نذر

مرزهای حقوقی و اخلاقی کجاست

درباره نذر کردن زنان دارای استقلال مالی، استاد رثایی با دقت به یکی از مباحث مهم فقهی و اخلاقی می‌پردازد و توضیح می‌دهد: نذری که خانم می‌خواهد انجام بدهد، باید با اذن شوهر باشد. این حکم، حتی برای زنانی که از طریق کار، پس‌انداز یا مهریه دارای استقلال مالی هستند، جاری است. اما این بین میان جنبه‌های حقوقی و اخلاقی زندگی مشترک مرز باریکی وجود دارد. از منظر حقوقی، زن می‌تواند برای انجام وظایفی مانند شیر دادن فرزند یا کارهای خانه، تقاضای دستمزد کند و این حق قانونی اوست. اما از نظر اخلاقی، چنین رویکردی در زندگی مشترک که بر پایه محبت، مودت و اخلاقیات بنا شده، معمول نیست. همچنان که پیامبر اکرم^(ص) در فرمایشی گرانقدر می‌فرمایند: «إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ» (من مبعوث شدم تا مکارم اخلاق را تمام کنم)، بر این اساس تمامی ابعاد دین و زندگی انسان، از نماز و روزه تا ازدواج و تعاملات روزمره، بر پایه یک تعهد عمیق اخلاقی استوار است. بنابراین، در حالی که حقوق قانونی زن کاملاً محفوظ است اما از دیدگاه فقهی و اخلاقی، کسب رضایت همسر برای انجام نذر، نه تنها موجب تفاهم و همدلی بیشتر در زندگی مشترک می‌شود، بلکه به استحکام بنیان خانواده نیز کمک شایانی می‌کند.

زنان

معماران اصلی نذرهای اجتماعی

این کارشناس دینی با تأکید بر نقش بی‌بدیل و محوری زنان در پیشرفت و تعالی جامعه، به فرمایش ماندگار امام‌راحل اشاره می‌کند که فرمودند: «از دامن زن مرد به معراج می‌رسد». اضافه می‌کند: اصل جریان رشد جامعه با بانوان است. برای اثبات این ادعا می‌توان به نمونه‌های درخشان تاریخی و معاصر اشاره کرد. از نقش «زنان بنی‌اسد» در کربلا و «زنان نوقان» در مشهد و... که نماد ایثار و فداکاری هستند، تا نقش تعیین‌کننده زنان در پیروزی انقلاب اسلامی که در فرمایشات امام خمینی^(ره) و امام شهید^(ره) نیز تأیید شده است. همگی گواه بر توانایی بی‌کران زنان در تغییر و تحول هستند. آقایان مدیر بیرون و خانم‌ها مدیر خانه هستند. آن‌ها مدیریت خانه را چنان زیبا و جامع توصیف می‌کنند که می‌تواند به طور مستقیم یا غیرمستقیم، مسائل بیرون از خانه و کل جامعه را نیز سامان دهد. زنان در این عرصه ید طولایی دارند و دارای ظرفیت‌های عظیمی هستند. اگر زنان با آگاهی کامل، هم از نظر فقهی و هم از نظر فرهنگی واردادی نذرهای فرهنگی، اجتماعی و حتی اقتصادی شوند، می‌توانند کولاک کنند و تأثیرات شگرفی بر جای بگذارند. استاد رثایی در پایان تأکید می‌کند: اگر جامعه بر سه محور اصلی خانواده محور، خدا محور و اخلاق محور استوار شود، زیبایی‌ها و بالندگی‌های بی‌شماری پدیدار خواهد شد که زنان نقش کلیدی در تحقق آن دارند. حتی در عرصه‌های علمی، بسیاری از بزرگان و دانشمندان، موفقیت‌های خود را مدیون مادر و همسر خود می‌دانند. این اعترافات، نشان دهنده تأثیر عمیق، پنهان و همه‌جانبه زنان در تمام ابعاد زندگی فردی و اجتماعی است؛ تأثیری که از تربیت فرزندان تا حمایت معنوی و فکری از همسران و حضور فعال در عرصه‌های اجتماعی، می‌تواند مسیر حرکت جامعه را به سمت کمال و سعادت هموار سازد.

تبیین ابعاد دینی، فرهنگی و اجتماعی نذر با محوریت نقش زن در جامعه

گره‌گشایی اجتماعی با نگاه دینی

نسرین نقدی آیا تا به حال پیش آمده که در خیابان قدم بزنید و ناگهان نگاهتان به چهره‌ای گره‌بخورد که رد فقر و خستگی بر آن پیدا است؟ یا خبری درباره نوجوانی بشنوید که شاید در آستانه ترک تحصیل است یا سالمندی که در سکوت و تنهایی خود غرق شده است؟ درست در همان لحظه، گویی قلبمان تیر می‌کشد. این حس نه فقط برای مادران، بلکه برای هر انسانی که ذره‌ای وجدان و دغدغه دارد. آشناست؛ دردی پنهان در سینه که آرزو می‌کند کاش می‌شد گریه باز کرد، نوری تاباند و دستی گرفت. این ندای درونی و میل به گره‌گشایی، ریشه در انسانیت دارد و می‌تواند در قالب «نذر» معنایی تازه و بی‌نظیر پیدا کند؛ نذری که از چارچوب‌های صرفاً مادی فراتر می‌رود و به پیمانی عمیق، فرهنگی و اجتماعی بدل می‌شود؛ پیمانی از جنس مهربانی، آگاهی، حضور و تعهد. چه کسانی بهتر از زنان این سرزمین، با قلب‌هایی سرشار از مهر و دستانی توانمند، می‌توانند نقش آفرینان اصلی این میدان باشند؟ برای درک این رسالت بزرگ و آشنایی با ابعاد دینی و اجتماعی نذرهایی از جنس انسانیت، شما را به خواندن سخنان طیبه رثایی، مدرس و مبلغ مکتب نرجس^(س)، دعوت می‌کنیم.

نذرهای
اجتماعی

راهی برای آگاهی بخشی و گره‌گشایی

با توجه به نیازها و چالش‌های فرهنگی و اجتماعی جامعه معاصر، استاد رثایی بر اهمیت فزاینده نذرهای اجتماعی و فرهنگی تأکید می‌کند و یادآور می‌شود: این نوع نذرها بسیار عالی و مثمر ثمر است. این نذرها فراتر از قالب‌های مادی و سنتی نذر (مانند اطعام صرف) عمل می‌کنند و در واقع، یک کار فکری و فرهنگی هستند. در این مسیر، گروهی از افراد، وقت، مهارت و برنامه‌هایشان را با هدف ارتقای آگاهی و بهبود وضعیت اجتماعی، در خدمت جامعه قرار می‌دهند. این رویکرد، تجلی بخش معنای عمیق واژه انسان است که ریشه در انس به معنای محبت، همدلی و باهم بودن دارد. امیرالمؤمنین علی^(ع) در میزان الحکمه درباره لزوم وفای به عهد فرموده‌اند «ان العهود قلائد فی الاعناق الی یوم القیامه فمن وصلها وصله الله و من نقضها خذله الله» یعنی «همانا عهد و پیمان‌ها گردن‌بندهایی هستند در گردن‌ها تا روز قیامت. کسی که پیوند آن‌ها را نگهدارد (وفای به عهد کند)، خداوند او را به مقصود می‌رساند و کسی که آن عهد‌ها را بشکند، خداوند او را به خودش واگذارد». همچنان که در آیه ۱ سوره مائده «یا ایُّها الذین آمنوا اوفوا بالعقود» نیز مؤمنان به وفای به عهد و پیمان‌ها فراخوانده شده‌اند. نکته حائز اهمیت این است که نذر اجتماعی یک بار مصرف نیست و برای فرد باقی می‌ماند. زیرا اثرات آن در آگاهی بخشی و رشد اجتماع ماندگار است. نذر در حقیقت، ریشه در سرشت پاک انسانی و سیره اهل بیت^(ع) دارد و فرد را در برابر پروردگار، پیامبران، امامان و مردمش مسئول می‌داند تا در ازای دریافت حاجت، به عهد خود وفا کند و سهمی در بهبود وضعیت جهان داشته باشد.

خدمت
جایگزین

کمک به سلامت روان جامعه

استاد رثایی با ذکر مثال‌هایی ملموس، این مفهوم را روشن‌تر می‌کند: برای طلب برکت در زندگی، می‌توان به جای قربانی گوسفند، خادم جایی شد و به مردم خدمت کرد. یا کاری خیر انجام داد که منفعت عمومی داشته باشد. جهاد فرزندآوری که مورد تأکید امام شهید^(ع) بوده، خود مقدماتی نظیر ازدواج دارد، می‌توان نذر کرد که در صورت فراهم شدن ازدواجی نیکو، کار خیری در راستای این جهاد انجام شود. یا کظم غیظ و فرونشاندن خشم و کنترل نفس می‌تواند نوعی نذر معنوی و اجتماعی به شمار بیاید که به سلامت روان فرد و جامعه کمک می‌کند. نذر، ریشه در ایمان عمیق به خدا و قدرت بی‌کران او برای برآورده کردن حاجات دارد و این ایمان را در وجود انسان تثبیت و نهادینه می‌کند. به تعبیر امام شهید^(ع)، نذر کردن، فرد را «به قله نزدیک می‌کند» و موجب تقرب به پروردگار می‌شود. در نهایت، نذر را مجرا و روزه‌ای برای نجات افراد معتقد و متدین از مسائل سخت‌روزمه می‌دانند، چرا که خداوند متعال این دنیا را محل آرامش قرار داده، نه آسایش، و نذر با گره‌گشایی و خدمت، فرد را از روزمرگی‌ها و دغدغه‌های مادی فراتر می‌برد و به سوی یک زندگی معنادارتر سوق می‌دهد. استاد با ابراز درد قلب امام شهید^(ع) از فقر فرهنگی و پایین بودن آمار کتاب‌خوانی در کشور، پیشنهاد عملی و تأثیرگذاری می‌دهند: «به جای دو دیگ شله، یک دیگ بز نیم و با پول دیگ دیگر، کتاب بخریم و در اجتماعات شبانه به جوانان و بچه‌ها هدیه دهیم». ایشان همچنین به نقش نذرهای کوچک در کمک به اقتصاد جامعه در شرایط تورم اشاره می‌کنند، مانند تقسیم غذا بین همسایه‌ها که موجب همدلی و کاهش فشار اقتصادی بر اقشار آسیب‌پذیر می‌شود.



وقتی هر ریال یک امید می‌شود

در دل هر خانه‌ای، گنجینه‌ای از دارایی‌های خرد و پس اندازهای کوچک وجود دارد که اغلب نادیده گرفته می‌شوند. مبالغ اندکی که از هزینه‌های روزمره باقی می‌مانند، پول‌های خردی که در گوشه کیف یا قلک‌ها جمع می‌شوند، یا حتی طلاهای کوچکی که کمتر استفاده می‌شوند، همه می‌توانند تبدیل به سرمایه‌هایی بزرگ برای حل مشکلات اجتماعی شوند. تصور کنید اگر هر بانوی ایرانی، ماهانه تنها مبلغی ناچیز را به نیت «نذر اجتماعی» کنار بگذارد و این مبالغ تجمیع شوند، چه قدرت عظیمی برای گره‌گشایی ایجاد خواهد شد. این کار نه تنها بار مالی سنگینی بر دوش خانواده نمی‌گذارد، بلکه حس مشارکت و مسئولیت‌پذیری را در وجود زنان تقویت می‌کند.

راهکار عملی

قلک نذر اجتماعی

یک قلک کوچک یا ظرفی زیبا را در گوشه‌ای از خانه قرار دهید و هر روز یا هر هفته، مبلغی هر چند ناچیز را با نیت نذر اجتماعی در آن بیندازید. این کار می‌تواند به یک عادت شیرین و مستمر تبدیل شود.

پس‌انداز هوشمند

بخشی از پول توجیبی شخصی یا هزینه‌هایی که از خریدهای غیرضروری صرفه‌جویی می‌شود به این قلک اختصاص دهید.

مشارکت خانوادگی

اعضای خانواده، به ویژه فرزندان، را تشویق کنید تا با سهم‌های کوچک خود در این نذر مشارکت کنند. این کار بذر مهربانی و مسئولیت اجتماعی را در دل آن‌ها می‌کارد.

تشکیل گروه‌های کوچک

با دوستان یا اعضای فامیل، گروه‌های کوچک تشکیل دهید و به صورت منظم مبالغی را جمع‌آوری کنید. این تجمیع، قدرت اثرگذاری شما را چندین برابر می‌کند.

هر آنچه هست، می‌تواند خیر باشد

گاهی اوقات، دارایی‌های مافقط شامل پول نقد نیستند. بسیاری از بانوان وسایل منزل، مازاد بر نیاز، یا حتی اقلامی که هدیه گرفته‌اند و نیازی به آن‌ها ندارند، در اختیار دارند. این دارایی‌های را کد نیز می‌توانند با مدیریت صحیح، به چرخه اقتصاد خیر وارد شده و منشأ برکات فراوان شوند. مهم این است که نگاه ما به هر آنچه در اختیار داریم، نگاهی امینانه باشد؛ امانتی که می‌توان از آن در مسیر خیر بهره برد.

راهکار عملی

اهدای وسایل مازاد

لوازم منزل، لباس‌های سالم، کتاب‌ها و اسباب‌بازی‌های اضافی را که در خانه انباشته شده‌اند، به خیریه‌ها یا نیازمندان واقعی اهدا کنید. بسیاری از این اقلام می‌توانند برای دیگران بسیار کاربردی باشند.

مهارت و تجربه

اگر چه در بخش‌های قبلی به نذر مهارت اشاره شد، اما اینجا تأکید بر جنبه اقتصادی آن است. مثلاً یک خیاط می‌تواند لباس بدوزد و بفروشد و عواید آن را نذر کند، یا یک آشپز می‌تواند غذای نذری بپزد و به جای توزیع رایگان، آن را با قیمت نمادین بفروشد و پول حاصل را صرف امور مولد کند.

راهکارهای عملی برای مدیریت هزینه‌های گره‌گشایی‌های اجتماعی

نذر هم مدیریت مالی می‌خواهد

مریم احمدی این روزها، شاید کمتر کسی فکر کند که در دل همین اقتصاد سخت، همین پس اندازهای کوچک، یا حتی تکه طلای به ارث رسیده که حالا ارزشش سر به فلک کشیده، می‌شود گره‌های بزرگی را از زندگی دیگران باز کرد. ما اغلب نذر را با سفره‌های رنگین و مبالغ درشت می‌شناسیم؛ تصویری که شاید در این شرایط، کمی دور از دسترس به نظر برسد. اما حقیقت این است که هنر واقعی، نه در داشتن زیاد، که در مدیریت هوشمندانه همین اندک‌هاست. این مطلب برای شماست؛ برای بانویی که دغدغه دارد، اما می‌خواهد با تدبیر، از هر ریال و هر دارایی‌اش، برکتی پایدار برای خودش، خانواده‌اش و جامعه‌اش بیافریند. آیا آماده‌اید با نگاهی متفاوت، از خردترین داشته‌هایتان، بزرگ‌ترین امیدها را بسازید؟

راهکار
عملی

تعیین درصد ثابت

یک درصد ثابت و کوچک (مثلاً ۱ یا ۲ درصد) از درآمد ماهانه خانواده را به نذر اجتماعی اختصاص دهید. حتی اگر درآمد متغیر است، تلاش کنید این درصد را حفظ کنید.

هزینه‌های مشترک

با همسر و فرزندان درباره اهمیت نذر اجتماعی صحبت کنید و آن‌ها را در تصمیم‌گیری برای اختصاص بخشی از هزینه‌های مشترک به این امر خیر مشارکت دهید.

اولویت‌بندی نذر

سعی کنید ابتدا سهم نذر را از درآمد جدا کنید و سپس به سایر هزینه‌ها بپردازید. این کار باعث می‌شود نذر به یک اولویت تبدیل شود و نه کاری اضافی در صورت باقی ماندن پول.

بررسی برکات

به صورت دوره‌ای، برکات معنوی و حتی مادی که از این نذر به زندگی شما بازگشته است را مرور کنید. این مرور، انگیزه شما را برای ادامه این مسیر تقویت می‌کند.

برکت پایدار برای خانواده و جامعه

درست مانند بودجه‌بندی هزینه‌های ماهانه برای خوراک، پوشاک و مسکن، می‌توان و باید جایگاهی برای نذر اجتماعی در نظر گرفت. این کار نه تنها به اقتصاد خانواده فشار نمی‌آورد، بلکه بانیّت خالص و توکل بر خداوند، برکت و پایداری مالی را به ارمغان می‌آورد. بودجه‌بندی معنوی به معنای آن است که بخش کوچکی از درآمد یا هزینه‌های خانوار، آگاهانه و از ابتدا به نیت خیر کنار گذاشته شود. این نگاه، خانواده را از مصرف‌گرایی صرف خارج می‌کند و به سمت نیکوکاری و مسئولیت‌پذیری سوق می‌دهد.

ستون‌های پایداری خیر

هنگامی که نذرهای کوچک تجمیع و به صورت گروهی مدیریت می‌شوند، مسئله شفافیت و اعتماد اهمیت حیاتی پیدا می‌کند. برای تداوم و گسترش این حرکت‌های جمعی، باید اطمینان حاصل شود که منابع مالی به درستی جمع‌آوری، مدیریت و هزینه می‌شوند. یک سیستم ساده و قابل درک برای حسابرسی و گزارش‌دهی، اعتماد اعضا را حفظ کرده و به نذر جمعی هویت یک نهاد کوچک و کارآمد می‌بخشد.

راهکار
عملی

دفترچه نذر

یک دفترچه ساده برای ثبت ورودی‌ها (سهم هر فرد) و خروجی‌ها (هزینه کرده‌ها) اختصاص دهید.

گزارش‌دهی منظم

به صورت ماهانه یا فصلی، گزارشی از مبالغ جمع‌آوری شده و محل مصرف آن‌ها به تمامی اعضای ارائه دهید. این گزارش می‌تواند شامل تصاویر یا توضیحات مختصری از پروژه‌های حمایت‌شده باشد.

انتخاب امین

یک نفر یا یک کمیته کوچک و مورد اعتماد را برای مدیریت مالی و تصمیم‌گیری درباره نحوه هزینه‌کرد انتخاب کنید.

هدف‌گذاری مشخص

برای هر دوره، یک یا چند هدف مشخص برای نذر جمعی تعیین کنید (مثلاً آزادی یک زندانی، تأمین جهیزیه دو نوجوان، یا حمایت از ۱۰ دانش‌آموز). این کار به اعضا انگیزه بیشتری می‌دهد.

استفاده از ابزارهای ساده

در صورت امکان، از گروه‌های پیام‌رسان برای اطلاع‌رسانی و به‌روزرسانی اعضا استفاده کنید. مهم سادگی و دسترسی آسان به اطلاعات است.





راهکارهای عملی
برای تبدیل نذرهای نمادین
به جریان‌های تخصصی و اثرگذار

گره‌گشایی‌های ماندگار



تبارشناسی یک مفهوم؛ از متون دینی تا مکاتب سکولار

دکتر امیری گنجه در آغاز این گفت‌وگو، بحث را از ریشه‌های تاریخی نذر آغاز کرده است و می‌گوید: نذر اجتماعی پدیده‌ای نیست که تنها در سنت‌های دینی ما ریشه داشته باشد، بلکه در دنیای غرب و حتی جوامع سکولار نیز تحت عنوان «مساعدت‌های اجتماعی» و «مسئولیت اجتماعی» به شکلی ساختار یافته وجود دارد. او اضافه می‌کند: در متون دینی ما، نذر به عنوان یک عمل عبادی جایگاه ویژه‌ای دارد، اما در دنیای سرمایه‌داری نیز مکاتبی همچون کارکردگرایی، نذر را به عنوان ابزاری برای پوشش شکاف میان اغنیا و فقرا می‌بینند. در واقع، چه از نگاه جامعه‌شناسی دینی به مسئله بنگریم و چه از دریچه اومانیزم و انسان‌مداری در غرب، نذر اجتماعی یک «دین اجتماعی» است؛ یعنی نوعی اعتقاد به هم‌نوع که باعث می‌شود افراد، بخشی از توان خود را برای پایداری کل سیستم هزینه کنند.

چرا ساختارهای دولتی در نذر شکست می‌خورند؟

یکی از بخش‌های صریح و انتقادی صحبت‌های دکتر امیری گنجه، نقد ورود نهاد‌های دولتی به حوزه نذر است. او با اشاره به تجربیات تاریخی کمیته‌های امداد و نهاد‌های مشابه می‌گوید: نذر اجتماعی با دستورالعمل‌های دولتی شکل نمی‌گیرد. وقتی ساختاری دولتی می‌شود، مردم به لحاظ ذهنی آن را به عنوان وظیفه دولت تلقی می‌کنند و نه یک کنش داوطلبانه. نتیجه این می‌شود که ساختمان‌ها عریض و طویل می‌شوند، اما وضعیت فقر تغییر چندانی نمی‌کند. او ادامه می‌دهد: مادر ایران با عملکرد غلط ساختارهای نذر اجتماعی مواجهیم. بسیاری از قرض‌الحسنه‌ها که به نام ائمه اطهار^(ع) ایجاد شدند، به دلیل نبود تخصص و شفافیت، یا به ورشکستگی رسیدند یا به نهادی برای سوءاستفاده‌های شخصی تبدیل شدند. این یعنی انحراف؛ یعنی ایجاد یک ذهنیت منفی در جامعه که باعث می‌شود اعتماد عمومی نسبت به مفهوم نذر خدشه دار شود.

دکتر حسین امیری گنجه
جامعه‌شناس و پژوهشگر
حوزه آسیب‌های اجتماعی



مریم احمدی در هیاهوی زندگی مدرن، وقتی صحبت از نذر، به میان می‌آید، ذهن‌مانا خود آگاه به سمت سنت‌های دیرینه می‌رود؛ دیگ‌های نذری، سفره‌های اطعام و نیت‌هایی که در خلوت دل با معبود بسته می‌شوند. اما در این میان، یک پرسش حیاتی مغفول مانده است: آیا نذر می‌تواند فراتر از یک آیین شخصی، به یک سازوکار نجات بخش اجتماعی تبدیل شود؟ آیا می‌توانیم از ظرفیت‌های نهفته در نیت‌های خیرخواهانه مردم، برای ترمیم شکاف‌های طبقاتی و ساختن ساختارهای پایدار استفاده کنیم؟ این پرسشی است که ما را به گفت‌وگو با دکتر حسین امیری گنجه، جامعه‌شناس و پژوهشگر حوزه آسیب‌های اجتماعی کشانده است. او معتقد است نذر اجتماعی، نه یک انتخاب، بلکه ضرورتی برای بقای انسجام در جامعه امروز ماست.

رشد فردی در نذر فرهنگی

مریم صف آرا؛
دکترای روان‌شناسی بالینی



نذر یک رفتار آیینی و دینی است و اگرچه در بسیاری از ادیان، به عنوان یک کنش دینی با اهمیت حضور دارد، اما در بین شیعیان، نذر با زندگی روزمره مردم نیز درآمیخته و همچون سایر رفتارهای دینی، هم در بافت اجتماعی و فرهنگی و هم در بافت ذهنی کنشگران، حضور و معنای مستقلی دارد.

نذر یک رفتار آیینی - دینی خودخواسته، خالقانه و در مواردی ممکن است حتی کاملاً ابداعی و منحصر به فرد باشد. جامعه متنوعی که امروز شاهد آن هستیم، طلب می‌کند که به مقوله نذر فرهنگی بیش از گذشته توجه داشته باشیم و بخواهیم که انسجام اجتماعی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی را به واسطه دست در دست هم بودن محقق کنیم.

جامعه امروز به گونه‌ای پیش می‌رود که افراد هر روز فردگرا و متمایزتر می‌شوند. در این شرایط باید به این موضوع توجه شود که فردگرایی انسان را اسیر خود کرده و اگر هم نوایی نباشد، مشکلات ما بیشتر می‌شود.

نذر فرهنگی تلاش دارد در جهان کنونی طرحی نو در اندازد و هم نوایی افراد را بیشتر کرده و انضباط اجتماعی و انسجام اجتماعی را به دنبال داشته باشد. این نوع نذر می‌تواند یکی از مؤلفه‌های شکل‌دهنده به سلامت اجتماعی باشد و اساساً با این هدف که یار یکایک شهروندان باشد، شکل گرفته است.

نذر فرهنگی می‌تواند بستر مناسبی برای عدالت در سلامت باشد. اگر به مفهوم نذر به معنای یک قول مذهبی نگاه کنیم، به این مفهوم می‌رسیم که اساساً نذر قولی است که فرد به خود یا به جامعه خود می‌دهد.

ابعاد مختلف نذر فرهنگی شامل بعد روان‌شناختی، اقتصادی، جامعه‌شناسی، دین‌پژوهی و اخلاق است. نذر فرهنگی عاملی برای ارتقای سلامت روان است و فرد نذرکننده نیز از ثمرات نذری که کرده است بهره‌مند می‌شود.

نذر فرهنگی می‌تواند باعث رضایت و عاطفه مثبت فرد در رابطه با دیگران شود. همچنین نذر فرهنگی سبب امنیت روانی فرد شده و دایره ارتباطات او را افزایش می‌دهد. در نذر فرهنگی افراد با توجه به نیازشان از توانمندی‌های فرد نذرکننده استفاده می‌کنند. پس می‌توان ادعا کرد که نذر فرهنگی در واقع خیر پرثوابی است که متضمن همت عالی متخصصان است.

افراد خانه‌دار، محصل، متخصص، استادان دانشگاه، پزشکان و ... می‌توانند نذر فرهنگی داشته باشند و می‌توان گفت هیچ قشری نیست که نتواند این نذر را انجام دهد، تنها موضوعی که در این باره مطرح می‌شود این است که افراد حاضر باشند برای انجام نذر، وقت اختصاص دهند. برای نذر فرهنگی لازم است تحول شناختی و عقلانی فرد که همراه با معنویت و احساس است هم رشد و ارتقا پیدا کرده باشد و اگر فرد به این درجه از رشد شناختی و معنایی نرسیده باشد، نمی‌تواند یک نذرکننده فرهنگی باشد.

نذر فرهنگی فرادینی و فرافرهنگی است. هر فرد صرف‌نظر از دینی که دارد در پی ارتقای معنایی و جوه خود است که با نگاهی ساده به ادیان دیگر، می‌توان دید که آن‌ها هم در مفهوم نذر، ایفاگر نقش نذر فرهنگی هستند. نذر می‌تواند یک لبخند ساده باشد. می‌تواند یک آب‌نبات چوبی باشد که به بچه‌های کوچک داده می‌شود. می‌تواند کتابی باشد که هدیه داده می‌شود. مهم نیست ارزش مالی نذر چقدر باشد، مهم این است که از دل برآید، برای رضای خدا باشد و به حال خوب من و دیگری منجر شود. نذر خوب، نذری است که هم فرد ناذر و هم دریافت‌کننده، در آن احساس آرامش، کرامت و شادی داشته باشد.

نقش زنان و پیوند عاطفی در نذر اجتماعی

دکتر امیری گنجه در بخش مهمی از کلام خود، به نقش کلیدی زنان اشاره می‌کند و یادآور می‌شود: زنان به دلیل درک عمیق‌تر از «دوام اجتماعی» و مدیریت عاطفی خانواده، بهترین مروجان نذر تخصصی هستند. وقتی خانمی در هیئت مذهبی، بانذری کوچک اما برخاسته از اخلاص مشارکت می‌کند، در واقع در حال بافتن تار و پود یک شبکه حمایتی است. این همان «دین اجتماعی» است که امیل دورکیم به آن اشاره می‌کند؛ یعنی هم‌راست شدن با دیگران برای بقا. زنان می‌توانند این «فرهنگ بقا» را از فضای هیئت‌ها به فضای محلات و سپس به سطح کلان‌تر جامعه منتقل کنند. او تأکید می‌کند: نذر اجتماعی نباید صرفاً یک حرکت مردانه یا اداری باشد؛ بلکه باید با تکیه بر هوش عاطفی زنان، به جریانی تبدیل شود که در آن اعتماد حرف اول را می‌زند. هر جا که زنان با اخلاص وارد میدان شدند، ما شاهد شفافیت و پایداری بیشتری در نتایج نذر بوده‌ایم.

شفافیت؛ حلقه مفقوده نذر تخصصی

این جامعه‌شناس در بخش دیگری از گفت‌وگو بر ضرورت «شفاف‌سازی» تأکید می‌کند و می‌گوید: نذر تخصصی بدون شفافیت، محکوم به شکست است. یکی از مؤلفه‌های مدیریت در شبکه‌های اجتماعی، شفافیت است. خیرین باید به مردم گزارش دهند که نذر آن‌ها کجا هزینه شده و چه نتیجه‌ای داشته است. ما نیاز به «بنچ‌مارکینگ» (الگوسازی) داریم. باید در هر استان یک پایلوت موفق ایجاد کنیم که به مردم نشان دهد نذر تخصصی چگونه می‌تواند یک فرد کم‌توان را از دایره فقر خارج کند. وی با اشاره به هیئت‌های مذهبی موفق می‌گوید: مردم وقتی اخلاص را ببینند، اعتماد می‌کنند. اما در مقابل، کسانی که از نذر برای کسب جایگاه اجتماعی استفاده می‌کنند، نه تنها کارکرد مثبتی ندارند، بلکه ضدیت با نذر را در جامعه ترویج می‌کنند.

فرهنگ بقا؛ چرا باید به فکر فقرا باشیم؟

امیری گنجه در ادامه به یک مفهوم کلیدی در جامعه‌شناسی اشاره می‌کند: «فرهنگ بقا». او با استناد به دیدگاه‌های فیلیپ کاتلر می‌گوید: فقر، یک مسئله مسری است. وقتی فردی به دلیل فقر و نداشتن تحرک اجتماعی، به سمت فعالیت‌های مخرب کشیده شود، امنیت کل جامعه به خطر می‌افتد. نذر اجتماعی، در واقع ابزاری برای حفظ سلامت کل جامعه است. او می‌افزاید: جامعه‌ای که فاقد نشاط و تحرک اجتماعی باشد، جامعه‌ای مرده است. نذر تخصصی می‌تواند به افراد کم‌توان کمک کند تا باورهای خود را باز یابند. من افرادی را می‌شناسم که در پرورشگاه‌ها رشد کرده‌اند و امروز به جایگاه‌های بالای اجتماعی رسیده‌اند؛ این همان تحرک اجتماعی است که نذر تخصصی ایجاد می‌کند.

آینده ایران؛ زنجیره ارزش افزوده در نذر

این استاد جامعه‌شناس یک مدل راهبردی نیز ارائه می‌دهد: «مدل زنجیره ارزش افزوده». او می‌گوید: نذر اجتماعی باید به یک زنجیره تبدیل شود؛ از تولیدکننده تا توزیع‌کننده. اگر بازار ما به رحم و انصاف پایبند نباشد، نذر اجتماعی در سطح خرد بی‌اثر می‌شود. ما باید نذر را به ادارات، به بازار و به خانواده‌ها ببریم. امروز کشور در شرایطی است که بیش از هر زمان دیگری به هم‌افزایی نیاز دارد. اگر ما نتوانیم این بحث‌های مفهومی را به ساختارهای عملیاتی تبدیل کنیم، همچنان در دور باطل خیریه‌های سنتی باقی می‌مانیم. دکتر امیری گنجه در نهایت تأکید می‌کند: مصلحان اجتماعی، چه زن و چه مرد، باید پیشگامان این حرکت باشند. باید از خیران رانت‌جو فاصله بگیریم و به سمت خیران تخصص‌گرا حرکت کنیم. این تنها راهی است که می‌توانیم از این پیچ تاریخی عبور کنیم و جامعه‌ای بسازیم که در آن، هر نذر، نه یک هزینه، بلکه یک سرمایه‌گذاری برای آینده همه ما باشد.





نذری‌های ساندویچی

با این پیشنهادها
به نذری‌هایتان تنوع بدهید



شربت تخم شربتی و گلاب

تخم شربتی می‌تواند حساسی بدن را خنک کند. این گیاه حرارت بدن را تا مقدار زیادی کاهش می‌دهد. این شربت را می‌توانید به صورت ساده یا با شربت‌های دیگر ترکیب کنید. علاوه بر این، گلاب نیز به عنوان نیروی طبیعی مقوی محسوب می‌شود و چند قطره از آن کمک می‌کند خستگی از تن زائران بیرون بیاید.



شربت سکنجبین و خاکشیر

شربت سکنجبین و خاکشیر به زائران انرژی می‌دهد و خستگی را از جان‌شان می‌گیرد. از طرفی، خاکشیر ضد یبوست است و باعث بهبود عملکرد سیستم گوارش می‌شود.

لیلا جان قربان‌اندزی دادن یکی از کارهایی است که در طول سال خیلی‌هايمان دوست داریم انجام دهیم و با توزیع حتی شده یک ساندویچ یاد و خاطره عزیزی از دست رفته یا شهیدی را زنده کنیم. در این میان شاید یکی از درگیری‌های ذهنی ما این باشد که چه نذری آماده کنیم که هم در این گرمای هوا خراب نشود، هم توزیع آن راحت باشد و از طرفی با شرایط جیبی و مالی سازگار باشد. در ادامه ما چند نمونه ساندویچی برای نذری پیشنهاد داده‌ایم که هم تهیه اقلام آن راحت است، هم به آسانی بسته‌بندی می‌شود و قابل حمل است و از طرفی تا چند ساعتی بیرون بماند خراب نخواهد شد.



ساندویچ ماکارونی

پخت ماکارونی را که بلدید. بعد از اینکه دم کردید به جای اینکه ماکارونی را توی بشقاب بریزید توی نان باگت بریزید و کاهو و خیارشور و گوجه‌فرنگی هم کنارش بگذارید. قبل از اینکه ساندویچ را در پلاستیک بگذارید و بیچید از خنک بودن مواد مطمئن شوید.





ساندویچ پنیر و بادام درختی

پنیر نیز دارای مواد مغذی و کالری متراکم است و به عنوان یک منبع عالی از پروتئین محسوب می‌شود. اگر به فکر تنقلات سالم برای زائران هستید، پنیر را اصلاً از دست ندهید. شما می‌توانید پنیر را با نان و بادام درختی ترکیب کنید و یک خوراکی مقوی‌تر داشته باشید.



ساندویچ تخم‌مرغ آبپز

تخم‌مرغ، برخلاف اندازه کوچک و ظاهر ساده خود، بسیار مقوی است و می‌تواند به عنوان یک غذای کامل محسوب شود. تقریباً تمامی مواد مغذی مورد نیاز برای بدن، در تخم‌مرغ وجود دارند. می‌توانید کمی نان تست یا نان باگت و تخم‌مرغ پخته شده را ساندویچ کنید، در این ساندویچ از سس استفاده نکنید، چون مشکلات گوارشی یا مسمومیت ایجاد می‌کند. در این ساندویچ از سیب‌زمینی آبپز هم می‌توانید استفاده کنید.



دوغ

مقدار زیادی از دوغ را آب و مقدار کمی از آن را پروبیوتیک‌ها تشکیل می‌دهند که برای درمان گرمادگی توصیه می‌شود. البته فقط دوغ کم‌نمک و بدون گاز می‌تواند گرمادگی را درمان کند. برای این کار می‌توانید دو قاشق غذاخوری ماست را در یک لیوان آب اضافه کنید و مقداری نمک و نعناع هم داخل آن بریزید. این نوشیدنی خنک را می‌توانید در قوطی‌های یک‌بار مصرف توزیع کنید یا به موب‌ها بدهید.



بسته میوه

میوه‌های خشک گزینه‌های خوبی برای توزیع هستند. اگر هم به فکر میوه تازه هستید موز و سیب درختی با توجه به انرژی که دارد گزینه مناسبی است. خرما و بیسکویت‌های کم‌قند هم برای این بسته مناسب هستند.



ساندویچ نان و ماست

اگر قصد دارید هزینه کمتری کنید می‌توانید ماست را در خانه تهیه کنید و در کیسه بریزید تا سفت یا به عبارتی ماست چکیده شود. آن را در انواع نان می‌توانید همراه با سبزی یا خیار ساندویچ کنید. نان‌های نازک مثل سنگک گزینه‌های بهتری هستند.



ساندویچ کوکو سبزی یا کوکو سیب‌زمینی

کوکوها همیشه یکی از راحت‌ترین غذاها برای ساندویچ کردن هستند. کوکو سبزی با سبزیجات تازه و تخم‌مرغ یا کوکو سیب‌زمینی با سیب‌زمینی رنده شده و پیاز، غذای سبک و خوشمزه برای نذری است. کمی گوجه‌فرنگی و خیارشور این ساندویچ را خوشمزه‌تر می‌کند.

مناسب نیستند.

- سالاد الویه گزینه مناسبی نیست.
- غذاهای پخته‌رادر گرمای هوا نگه‌ندارد و سریع توزیع کنید.

- شربت را جایگزین چای کنید.
- قهوه و نوشابه مناسب نیستند.
- نیمرو گزینه مناسبی نیست.
- مراقب نمک غذا باشید، غذاهای شور

- غذاهای چرب آماده نکنید.
- غذاهای خیلی شیرین مناسب نیستند.
- گوشت با توجه به گرمای هوا گزینه مناسبی نیست.

ممنوع‌ها

دستمال کاغذی
پد بهداشتی
اسباب‌بازی
گیره روسری

صندل و دمپایی
لباس‌های نخی
روسری نخی
عینک آفتابی

کلاه لبه‌دار
ماسک
کرم ضد آفتاب
جوراب نخی

هرچند که پیشنهاد ما غذاهای نذری است اما در کنار غذاهای دیگر هم هست که می‌توانید به عنوان نذری بین مردم توزیع کنید:

به این‌ها هم فکر کنید



کودک بیشتر از آنچه فکر می‌کنیم متوجه می‌شود

راهنمایی برای مراقبت از کودک
در دل اختلاف‌های زناشویی

بگو مگوهای ناامنی

کودک حتی اگر چیزی نگوید، تماشاگر خاموش خانه است. اولین هارامی شنود، چهره‌ها را می‌خواند، سکوت‌های سنگین را حس می‌کند و از میان رفتار پدر و مادر درباره عشق، امنیت، خانواده، اعتماد و ارزشمندی خودش نتیجه‌گیری می‌کند. بسیاری از پدر و مادرها تصور می‌کنند «بچه نمی‌فهمد» یا «سرش گرم بازی است»، اما واقعیت این است که کودک حتی پیش از آنکه معنای دقیق کلمات را بفهمد، تنش را با بدن و روان خود دریافت می‌کند. بالا رفتن صدا، کوبیده شدن در، گریه مادر، خشم پدر، تهدید به رفتن یا جمله‌هایی مثل «همه‌اش تقصیر توست»، «دیگر نمی‌توانم تحملت کنم»، «به خاطر بچه‌ها مانده‌ام» برای کودک فقط یک گفت‌وگوی بزرگ سالانه نیست، تجربه‌ای است که می‌تواند احساس امنیت او را بلرزاند. تأثیر این فشار روی کودکان بسته به سن و شخصیتشان متفاوت است. بعضی از بچه‌ها مضطرب، چسبنده و نگران می‌شوند. بعضی‌ها شب‌اداری، دل‌درد، سردرد یا اختلال خواب پیدا می‌کنند. برخی دیگر پرخاشگر می‌شوند یا در مدرسه تمرکز خود را از دست می‌دهند. نوجوانان ممکن است به انزوا، افت تحصیلی، خشم پنهان، بی‌اعتمادی به ازدواج یا روابط ناسالم در آینده دچار شوند. کودکانی هم هستند که نقش میانجی‌رانی می‌گیرند، یعنی سعی می‌کنند مادر و پدر را آشتی دهند، از یکی حمایت کنند، پیام‌رسان شوند یا مراقب حال والدین باشند. این وضعیت برای روان کودک بسیار سنگین است، چون او به جای اینکه کودک باشد، ناخواسته وارد نقش بزرگ‌سال می‌شود.

اولین قدم؛
مادرانه

در بسیاری از خانواده‌ها، مادر بیشتر با کودک در تماس عاطفی روزانه است. بنابراین شیوه واکنش او به اختلاف‌ها، برای فرزند بسیار تعیین‌کننده می‌شود. البته این به معنای آن نیست که مادر باید همه فشار رابطه را به دوش بکشد یا مسئول رفتار پدر هم باشد. مسئولیت رابطه مشترک، دوطرفه است. اما مادر می‌تواند در لحظه‌های تنش، با آگاهی بیشتر از آسیب‌های روانی کودک، نقش محافظ عاطفی مهمی ایفا کند. اولین قدم برای مادر این است که بداند آرام نگه داشتن کودک با پنهان کردن حقیقت فرق دارد. اگر کودک شاهد دعوا بوده، لازم نیست مادر وانمود کند هیچ اتفاقی نیفتاده است. جمله‌هایی مثل «چیزی نشده»، در حالی که کودک گریه، داد و قهر را دیده، او را گیج می‌کند و به احساسات خودش بی‌اعتماد می‌سازد. بهتر است مادر با لحنی آرام، کوتاه و متناسب با سن کودک بگوید: «من و بابا با هم اختلاف داشتیم و بلند صحبت کردیم. می‌دانم ممکن است ترسیده باشی. این موضوع تقصیر تو نیست. ما بزرگ‌ترها باید بهتر با هم حرف بزنیم».

حمیده زمانی هیچ زندگی مشترکی خالی از اختلاف نیست. اختلاف، به خودی خود نشانه شکست یک زندگی نیست. آنچه خطرناک می‌شود، شیوه برخورد با اختلاف است. گاهی اختلاف‌ها در حد تفاوت سلیقه باقی می‌مانند، اما گاهی به قهرهای طولانی، کنایه، تحقیر، داد زدن، تهدید، توهین یا حتی تصمیم به جدایی می‌رسند. در چنین موقعیتی، اگر پای فرزند در میان باشد، مسئله فقط رابطه زن و شوهر نیست. پای روان، امنیت عاطفی و آینده کودک هم وسط است.

اختلاف آری
بی احترامی نه

سوم اینکه کودک را قاضی، شاهد یا پیام‌رسان نکنند. جمله‌هایی مثل «بین مادر و پدر چه می‌کند»، «برو به پدرت بگو...»، «تو بگو حق با کیست؟»، کودک را در میدان جنگ عاطفی قرار می‌دهد.

اول اینکه جلوی کودک از توهین، تمسخر، تحقیر، کنایه و لقب‌های زشت استفاده نکنند. دوم اینکه تهدید به طلاق، ترک خانه یا گرفتن بچه از طرف مقابل را در حضور کودک مطرح نکنند.

واقعیت این است که همیشه نمی‌توان همه اختلاف‌ها را پشت درهای بسته حل کرد. گاهی کودک در خانه است و بحثی پیش می‌آید. در چنین موقعیتی، مهم‌ترین اصل این است: «اختلاف را نشان دهید، بی‌احترامی را نه». یعنی کودک می‌تواند ببیند مادر و پدر با هم موافق نیستند، اما نباید شاهد خرد شدن شخصیت یکی توسط دیگری باشد. بهتر است پدر و مادر چند قانون ساده برای خودشان داشته باشند:

اگر بحث در حال شدید شدن است، بهترین کار توقف موقت است. مادر می‌تواند بگوید: «الان هر دو عصبانی هستیم. بهتر است این بحث را وقتی آرام‌تر شدیم ادامه بدهیم». این جمله اگر با ثبات و احترام گفته شود، برای کودک یک درس بزرگ است: آدم بالغ می‌تواند هنگام خشم، مکث کند. گاهی لازم است مادر از فضا فاصله بگیرد، چند نفس عمیق بکشد، آب بنوشد، صورتش را بشوید یا کودک را به اتاق دیگری برد، نه برای قهر، بلکه برای پیشگیری از آسیب بیشتر. نکته مهم دیگر این است که اگر کودک شاهد دعوا بوده، باید شاهد ترمیم هم باشد. بسیاری از والدین دعوا را جلوی بچه انجام می‌دهند، اما آشتی و عذرخواهی را پنهانی. در حالی که کودک نیاز دارد ببیند رابطه قابل ترمیم است. لازم نیست جزئیات گفته شود. همین قدر که پدر یا مادر بگوید: «امروز خوب صحبت نکردم، بابت صدای بلندی که داشتم عذرخواهی می‌کنم»، برای کودک الگویی ارزشمند می‌سازد.

اتفاقی بد به نام طلاق

گاهی اختلاف‌ها با گفت‌وگو، مشاوره، تغییر رفتار و زمان حل نمی‌شوند. گاهی ادامه زندگی مشترک به دلیل خشونت، اعتیاد، خیانت، بی‌احترامی مداوم، فرسودگی شدید یا ناسازگاری عمیق، برای همه اعضای خانواده آسیب‌زایی می‌شود. در چنین شرایطی، جدایی ممکن است مطرح شود. اما باید دانست که طلاق برای کودک یک اتفاق ساده نیست. او ممکن است دچار ترس از رها شدن، احساس گناه، خشم، غم، افت تحصیلی، اضطراب جدایی، دوگانگی وفاداری یا نگرانی درباره آینده شود.

با این حال، آسیب اصلی همیشه خود طلاق نیست، بلکه شیوه طلاق گرفتن والدین است. پژوهش‌ها و تجربه‌های بالینی نشان می‌دهد کودکانی که والدینشان پس از جدایی رابطه‌ای محترمانه، قابل پیش‌بینی و کم‌تنش دارند، بسیار بهتر از کودکانی سازگار می‌شوند که سال‌ها در خانه‌ای پر از جنگ، تحقیر و ناامنی زندگی کرده‌اند یا پس از جدایی درگیر دعواهای تمام‌نشدنی والدین مانده‌اند.

بهترین حالت برای کمترین آسیب این است که پدر و مادر پیش از اعلام جدایی به کودک، درباره چند موضوع توافق کنند: کودک کجای زندگی می‌کند؟ چه زمانی با والد دیگر دیدار دارد؟ هزینه‌ها چگونه تأمین می‌شود؟ مدرسه، درمان، رفت‌وآمد و مناسبت‌ها چگونه مدیریت می‌شوند؟ پاسخ نداشتن به این مسائل، اضطراب کودک را چند برابر می‌کند. اعلام جدایی به کودک باید ترجیحا با حضور هر دو والد، در فضایی آرام و بدون مقصرسازی انجام شود.

اصول حضور پدرانه در شرایط تنش‌های زناشویی

حضور پدر در کانون خانواده، فراتر از تأمین نیازهای مادی، ستونی برای بنای امنیت عاطفی فرزندان است. در شرایطی که فضای خانه دستخوش تنش‌های زناشویی می‌شود، پایبندی به اصول تربیتی زیر برای حفظ سلامت روان کودک ضروری است:

احترام به جایگاه مادر، پیوندی با هویت کودک:

رفتار محترمانه با مادر، صرف‌نظر از اختلافات فی‌مابین، پیام تربیتی مهمی به کودک مخابره می‌کند: «مادر انسانی شایسته احترام است». تخریب شخصیت یا تحقیر مادر در حضور فرزند، علاوه بر آسیب به رابطه، ضربه‌ای مستقیم به باورهای کودک نسبت به هویت خودش است، چرا که کودک نیمی از وجود خود را در مادرش می‌بیند.

مدیریت خشم و پرهیز از رفتارهای هراس‌آور:

فریاد زدن، استفاده از ادبیات تند، کوبیدن اشیاء یا قهرهای طولانی، احساس امنیت کودک را متلاشی می‌کند. بلوغ رفتاری در شرایط بحرانی، مستلزم کنترل هیجانات شدید و پرهیز از نمایش خشم در فضای خانه است. کودک نیازمند مشاهده الگویی از مردانگی است که حتی در شرایط فشار روانی نیز به امنیت روانی دیگران آسیب نمی‌زند.

تداوم تعهد پدری، اصل جدایی‌ناپذیر:

در صورت بروز جدایی، تعهد پدری به هیچ عنوان مشمول مرور زمان یا قطع رابطه نمی‌شود. حضور فعال در برنامه‌های تحصیلی، پیگیری سلامت فرزند و حفظ نظم در برنامه‌های دیدار، نشان‌دهنده پایداری نقش پدر است. پدری که حتی پس از تغییر وضعیت تأهل، بر مسئولیت‌های خود پایدار می‌ماند، کودک را از بحران مخرب «احساس بی‌سرپرستی» نجات می‌دهد.

کودک، پس از جدایی

پس از جدایی، کودک به نظم و پیش‌بینی پذیری نیاز دارد. ساعت‌های دیدار، تماس تلفنی، برنامه مدرسه و مناسبت‌ها باید تا حد امکان ثابت و روشن باشد. بدقولی‌های مکرر، تغییر برنامه‌ها، استفاده از کودک برای انتقال پیام، پرس‌وجو درباره زندگی والد دیگر یا بدگویی از او، کودک را فرسوده می‌کند. حتی بعد از جدایی، والدین هنوز در یک مسئولیت مشترک باقی می‌مانند: پدر و مادر بودن.



زندگی با زیست خبرنگاری

خبرنگاری به روایت نسلی
که با شبکه‌های اجتماعی
بزرگ شده است

محباجعفری خبرنگاری از آن شغل‌های جذابی است که خیلی‌ها دوست دارند آن را تجربه کنند. شاهد این حرفم استقبال دختران دهه هشتادی از دوره‌های این شماره است؛ همین که موضوع را اعلام کردیم، کلی دختر ثبت نام کردند و برای حضور اعلام آمادگی. اما از آنجایی که برای این موضوع کمی فیلتر داشتیم، مجبور شدیم فقط دخترانی را دعوت کنیم که از خبرنگاری دست کم چیزهایی تجربه کرده باشند و بدانند برای این شماره از دهه هشتادی‌ها دور هم نشستیم و از دختران پرسیدیم که آیا حاضر هستند این شغل را انتخاب کنند یا نه؟

تعریف و تصویری که از خبرنگاری دارید چیست؟

زهراسبزیان: به نظر من خبرنگار بودن اول یک مسئولیت است و بعد یک نوع مهارت تلقی می‌شود. در جامعه تعداد خبرنگاران زیاد است اما تلاش و پشتکار خبرنگار مهم است و باید بتواند مهارت خود را در این مسیر به گونه‌ای توسعه دهد که توانایی تشخیص اخبار درست و موثق را داشته باشد.

مهارتی با
مسئولیت
سنگین

ریحانه زحمت‌کش: خبرنگار بودن یک مسئولیت است چون تیتیری که برای یک خبر می‌نویسد، می‌تواند تأثیرات زیادی روی جامعه بگذارد و افکار عمومی را تحت تأثیر قرار دهد. به نظر من مهم‌ترین مسئولیت خبرنگار در نشر مطالب، استفاده از منابع درست و دقیق است تا بتواند به صورت صریح اطلاع‌رسانی کند.

حاضرید خبرنگار شوید؟

طهورا کوهبنانی: من آدم فعالی هستم و تمایل دارم به عنوان یک خبرنگار هم فعالیت کنم و درباره موضوعات خاصی در جامعه شروع به تحقیق و جمع‌آوری مطالب و به مردم اطلاع‌رسانی کنم. معتقدم بخشی از مردم جامعه در بعضی از موضوع‌های مختلف اطلاعات و آگاهی کمی دارند و دوست دارم به آن‌ها اطلاع‌رسانی دقیق از منابع موثق کنم.

سه ضلع
سخت

زهراسبزیان: من نه به عنوان شغل ولی در کنار کارم تمایل دارم خبرنگار بودن را تجربه کنم چون این کار هیجان دارد. خبرنگارها بسیاری از اخبار را زودتر مطلع می‌شوند و در مجموع به نظرم یادگیری مهارت خبرنگاری و تجربه آن شیرین است.

ریحانه زحمت‌کش: من خیلی زیاد به مستند دیدن و دنبال کردن اخبار علاقه‌مند هستم و تمایل دارم به عنوان یک خبرنگار در جامعه فعالیت کنم. دوست دارم بدانم مردم در جامعه چه نوع اخباری را با چه نوع نگارشی دنبال می‌کنند تا من هم سعی کنم بخشی از آن را تهیه کنم و اطلاع‌رسانی درست و دقیق داشته باشم.

زهرانسیم طوسی: من صرفاً تمایل دارم مدتی خبرنگار بودن را تجربه کنم و به عنوان یک شغل یا علاقه به آن نگاه نمی‌کنم. به نظر من در جامعه امروز، ما نیازمند تولید محتوا و اخبار دقیق و درست همراه با خلاقیت هستیم و باید بتوانیم مخاطب را جذب کنیم و آگاهی مخاطب را در حوزه‌های مختلف تقویت کنیم. توجه هم‌زمان به این سه ضلع خیلی سخت است.

پس به نظر شما یک خبرنگار ویژگی‌های خاصی باید داشته باشد؟

طهورا کوهبنانی: به نظر من یک خبرنگار خوب در جامعه باید باهوش، زیرک و خلاق باشد. علاوه بر این ریزبینی و جزئی‌نگری یک خبرنگار هم مؤثر است و می‌تواند ایده‌های بهتری در تولید محتوا داشته باشد.

جسارت
همراه با
صداقت

زهرانسیم طوسی: مهم‌ترین ویژگی که یک خبرنگار خوب باید در جامعه داشته باشد، روایت درست حقیقت است.

زهراسبزیان: به نظر من مهم‌ترین ویژگی یک خبرنگار پشتکار و تلاش است. تعداد خبرنگاران در جامعه زیاد است اما خبرنگاری موفق است که با تلاش، می‌خواهد تخصص و مهارت خود را در این حوزه گسترش دهد.

ریحانه زحمت‌کش: به نظر من یک خبرنگار خوب باید رک باشد و سوالات خود را به صورت شفاف در مصاحبه‌ها از مسئولان بپرسد. دچار خودسانسوری نباشد و سعی کند در موقعیت مناسب حرف خود را بدون ترس و نگرانی بزند.

زهرانسیم طوسی
۱۹ ساله، دانش‌آموخته
رشته تجربی

ریحانه زحمت‌کش
۱۷ ساله، دانش‌آموز
رشته گرافیک رایانه



روایت‌هایی از یارای دختران دهه هشتادی

دوره می

دهه هشتادی

سانسورها هم دیگر خیلی جانب دارانه است. با این اوصاف اگر خبرنگار مدام نگران از دست دادن شغلش باشد نمی‌تواند حرفی را بزند که باید بزند. میان آزادی بیان و امنیت شغلی باید تعادل برقرار باشد.

طهورا کوهبنانی: به نظر من امنیت شغلی و آزادی بیان دو مقوله در تضاد با هم هستند. اگر در هر کدام از آن‌ها افراط یا تفریط کنیم نتیجه خوبی در روند کار ندارد. یک خبرنگار نسبت به شرایطی که در آن قرار دارد باید خیلی آگاه باشد که تولید محتوای درست داشته باشد. گاهی امنیت جامعه یا حتی افکار عمومی با یک خبر ممکن است خدشه دار شود.

زهرا سبزیان: اگر خبرنگار بودن یک رسالت است، آزادی بیان در آن مهم است و شاید انتخاب آزادی بیان به قیمت حذف شدن باشد مثلاً خبرنگارانی هستند که برخلاف بقیه آزادی بیان را انتخاب می‌کنند و امنیت شغلی خود را کامل از دست می‌دهند. به نظر من همین نشان دهنده رسالت خبرنگار است.

خیلی‌ها فکر می‌کنند با کمک هوش مصنوعی خبرنگار می‌شوند، شما چنین تصویری دارید؟

ریحانه زحمت‌کش: نه هوش مصنوعی جای آدم‌ها را نمی‌گیرد در هر حوزه‌ای. یک خبرنگار باید در جامعه حضور داشته باشد و از نزدیک با مخاطب خود در تعامل باشد. در واقع این حضور فیزیکی مهم است بنابراین هوش مصنوعی نمی‌تواند این حضور فیزیکی را درک کند یا حال و هوای آن را برای مخاطبان به درستی روایت کند. هوش مصنوعی ساخته دست ماست و به نظر من از خودش چیزی ندارد که بخواهد روی دست ما بلند شود ولی ابزار کمکی می‌تواند باشد.

زهرا سبزیان: شاید خیلی‌ها تصور کنند که در آینده هوش مصنوعی جای خبرنگاران را در جامعه می‌گیرد اما هوش مصنوعی زمانی می‌تواند موفق باشد که خلاقیت انسان در آن دخیل باشد. می‌توان هوش مصنوعی را در این حوزه به کار گرفت اما نحوه فعالیت آن بستگی به خلاقیت یک خبرنگار دارد. به عبارتی کنترل آن دست خبرنگار است.

حالا که حرف هوش مصنوعی شد از شبکه‌های اجتماعی هم بگوییم. به نظر شما روزنامه و نسخه چاپی یا کانال و شبکه‌های اجتماعی؟

ریحانه زحمت‌کش: من ترجیح می‌دهم محتوای تولیدی خود را در روزنامه منتشر کنم چون روزنامه برای مخاطب شناخته شده‌تر است. ضمن اینکه اصالت بیشتری هم دارد. چیزی که چاپ شده رانمی‌توان تغییر داد ولی محتوای مجازی را بارها می‌شود ادیت کرد. **طهورا کوهبنانی:** من اگر خبرنگار باشم برای انتشار مطالب خود پلتفرمی را انتخاب می‌کنم که ضعیف‌تر باشد چرا که اگر آن محتوا ارزشمند و مهم باشد به پلتفرم فرصت رشد را می‌دهد. به عنوان مثال اینستاگرام در جامعه خیلی طرفدار دارد اما تعداد اخبار نادرست و دروغ در آن زیاد است. مثلاً کسی که رسالت کار خبرنگاری برایش مهم است می‌تواند با تولید محتوای درست و دقیق با محتوای دروغین در اینستاگرام رقابت کند. **زهرا نسیم طوسی:** تولید و انتشار محتوا در هر پلتفرمی باید بر اساس سلیقه مخاطب باشد. مثلاً فضای ایتا یا فضای اینستاگرام متفاوت است. یک خبرنگار باید در این فضاها متفاوت به گونه‌ای محتوای خود را منتشر کند که درست و صریح باشد و در عین حال درگیر چارچوب‌های از پیش تعیین شده نشود.



حرف‌های دخترها را خواندید حالا ورق بزنید و در صفحه بعد حرف‌های دوستان خبرنگار ما را بخوانید که سال‌ها این حرف‌ها تجربه کرده‌اند. زنانی که با خبر زیسته‌اند.

هوش مصنوعی: ابزار نه جایگزین

روزنامه یا شبکه‌های اجتماعی

با این توضیحات به نظر تان در این زمینه کار یک خانم خبرنگار متفاوت‌تر باشد؟

ریحانه زحمت‌کش: معمولاً شرایط جامعه برای خانم‌های شاغل سخت‌تر است و در این زمینه هم حتماً همین‌طور است. شغل خبرنگاری برای ما در جامعه سخت‌تر است چون نیازمند حضور فعال در جامعه است و از طرفی اغلب مسئولان جامعه ما مردها هستند که ارتباط با آن‌ها سخت است.

زهرا نسیم طوسی: گاهی اوقات شنیده‌ام که پیش آمده خانم‌های خبرنگار هنگام مصاحبه با برخی از افرادی که صاحب‌منصب یا مشهور هستند، با تحقیر و بی‌احترامی مواجه شده‌اند. به نظر من، اگر خبرنگار آن لحظه یک آقا بود، شاید مورد بی‌احترامی قرار نمی‌گرفت؛ یا شاید هم تحمل آن توهین برایش آسان‌تر بود. بالاخره آقایان روحیه مقاوم‌تری نسبت به ما دارند.

زهرا سبزیان: با توجه به فرهنگ جامعه، به نظر من برای دختران، خبرنگار بودن در مقایسه با پسران خیلی سخت‌تر است. مثلاً برای مردم، پذیرش اینکه یک دختر باید یک سری سؤال را بپرسد و با افراد مختلف تعامل داشته باشد، چندان جالب نیست و سختی کار برای دختران خبرنگار بیشتر می‌شود. از طرفی، در همین زمینه به نظر من فضای ورود برای آقایان بیشتر از خانم‌ها بوده است. شما ببینید مثلاً در نشست‌های خبری یا گفت‌وگو، آقایان راحت می‌روند جلو، ولی یک خانم اصلاً نمی‌تواند.

طهورا کوهبنانی: در ادامه صحبت‌های دوستانم باید اضافه کنم که فضای کار خبرنگاری بعضی مواقع شلوغ، خطرناک و پرتنش است و با روحیات یک دختر خانم در تضاد است و حتی شاید برای یک دختر اذیت‌کننده هم باشد. البته این نظر من است و خیلی‌ها ممکن است مخالف باشند.

این ارتباط با همه به‌ویژه مسئولان یک جذابیت خاص به نظر تان ندارد؟ یک شهرت مخصوص خبرنگاری مثلاً؟

ریحانه زحمت‌کش: هست ولی به نظر من یک خبرنگار نباید دنبال شهرت یا راه‌انداختن کار خودش و پارتی‌بازی باشد. اگر چنین کاری کرد کلاً نباید به او گفت خبرنگار باید گفت خبربیار! خبرنگار باید با تمام وجود و وجدان خود برای مردم

خبرهای واقعی تولید کند.

زهرا سبزیان: به نظر من اگر یک خبرنگار معروف شد دیگر رسالتی در کارش وجود ندارد، چون مدام دغدغه این را دارد که مردم او را ببینند. خبرنگاری که دنبال معروف شدن خودش نیست، تمام تلاشش را در مسیر کارش می‌گذارد. البته که یک نکته می‌تواند قابل توجه باشد و آن هم این است که مثلاً ما یک خبرنگار را در حوزه‌ای خاص بشناسیم این تخصصی کار کردن شاید فرد را در زمینه خودش مشهور کند ولی در نهایت به نفع مردم است.

می‌دانید که این خوب بودن و مسئولیت پذیر بودن گاهی تحت تأثیر سانسورهای خبری قرار می‌گیرد؟

زهرا نسیم طوسی: بله. برای یک خبرنگار قطعاً باید امنیت شغلی وجود داشته باشد تا در نهایت آزادی بیان شکل بگیرد. البته قبول دارم که برخی موضوعات نباید مطرح شود ولی برخی

انتخاب میان ماندن و گفتن

زهرا سبزیان
۲۴ ساله، دارای مدرک کارشناسی علوم تربیتی

طهورا کوهبنانی
۲۱ ساله، دانش‌آموخته رشته طراحی دوخت





زنانی که با خبر زیسته‌اند

لیلا جان قربان! هر جای دنیا به شما نیاز است. به شما زن‌ها به شما می‌کهنگاهی ویژه به خدا داده‌اید. دید به شما که زنانه، مادرانه، دلبرانه و دلسوزانه به دنیا و رخ داده‌هایش نگاه می‌کنید. در کارشناسانه این پرونده از همکاران روزنامه نگارم خواسته‌ام تا از زیست خبرنگاری که یک زن و یک مادر است بنویسد. از سختی‌ها و شیرینی‌هایی که اگر چاشنی عشق به کار خبر نداشت تا حالا دوام نمی‌آورد.

مادری که خبرنگار است

محدثه شوستری
روزنامه‌نگار

برگ‌های دفتر زندگی را از امروز که در فاصله دو سال و اندی مانده تا بازنشستگی با شغل خبرنگاری، ورق می‌زنم. از برگ‌های اول دفتر شروع می‌کنم. روزهایی از نوجوانی تا دوران دبیرستان که تا یاد می‌آید حرف‌هایم را بیشتر از اینکه به زبان بیاورم، می‌نوشتیم. مثل نامه‌هایی که هیچ خواننده‌ای نداشتند و فقط نویسنده آن دوست داشت بنویسد؛ شوق به نوشتن

اما از جنسی دیگر. اگر بخاری اتوبوس مسیر مدرسه خراب بود و سرما تا استخوان‌هایمان رخنه می‌کرد، آن روز چند صفحه از اتوبوسی که سرد بود و دانش‌آموزانی که پایاهاشان کرخت و بی‌حس می‌شد، در دفتر می‌نوشتیم. اگر شب با بابا بین حرف‌هایش با مادر از شرایط کار و چالش‌هایش می‌گفت، از رنج یک پدر می‌نوشتیم و شرایطی که با آن کلنجار می‌رفت. و همین‌طور برگه‌هایی که روزانه با یک سوژه از مدرسه، خانه و... پُر می‌شدند. حس این نوشتن‌ها در دوره دبیرستان با یک پوستر روی دیوار مدرسه گره خورد که فراخوان کلاس‌های آموزش خبرنگاری بود و این نقطه آغاز مسیر خبرنگاری‌ام شد. از ۱۷ سالگی تا به امروز در ۴۲ سالگی. ورق زدن این ۲۵ سال خبرنگاری مثل پرسیدن حال و هوای رزمندگان است که تازه از جنگ بازگشته‌اند. از میدان نبرد می‌گویند و لحظاتی که مدام جنگیده‌اند، گاهی خسته‌شده، گاهی تردید داشته، گاهی بریده، اما در تمام فراز و فرودها برای ماندن در میدان، مبارزه کرده‌اند.

دنیای رسانه و خبرنگاری هم بی‌شکایت به میدان نبرد نیست؛ چنان‌که جمله معروفی می‌گوید: «کلمه‌های بیشتر از گلوله‌ها آدم گشته‌اند». سروکار هر خبرنگار با کلمه‌هاست؛ حتی یک کلمه کافی است که در این میدان آتشی به پا کند، حقی را ناحق کند و... برای ماندن در این میدان، هم باید مقاومت بود، هم مبارز و هم خستگی‌ناپذیر. گاهی در سال‌های اول خبرنگاری خط و ربط کار به میدان جنگ را حتی به صحبت‌های پدر و دختری هم می‌کشاندم. بابا هر موقع از سال‌های جنگ خاطره می‌گفت، هم پایش صحبت‌های من از گزارش‌هایم و حل مشکلاتی از مردم با پیگیری از مسئولان، گل می‌گرفت. من دهه‌شصتی احساس می‌کردم وارد میدان جنگ شده‌ام و سلاحم قلم خبرنگاری است. در این میان، سال‌هایی که جوان‌تر بودم با سال‌هایی که مسئولیت مادری و همسری داشتم خیلی فرق می‌کرد. میدان همان بود اما جنگیدن برای خبرنگاری که حالا مادر



روزهایم را با خبرها به یاد می‌آورم



صدیقه بهشتی
روزنامه‌نگار

بعضی‌ها روزهایشان را با خاطرات خوش به یاد می‌آورند. بعضی‌ها با خاطرات بد. بعضی‌ها آدم‌ها را نشانه روزهایشان می‌کنند. بعضی‌ها طعم‌ها و مزه‌ها را. برای بعضی‌ها رنگ‌ها یادآور روزهای زندگی‌شان است. بعضی‌ها هم با صدا به گذشته می‌روند.

برای من و بقیه کسانی که خبرنگاری و روزنامه‌نگاری را تجربه کرده‌اند خبرها هستند که همه چیز را می‌سازند. آن روزها هنوز راحت‌تر می‌شد دنیا را لمس کرد. هنوز روزنامه‌های کاغذی به خانه می‌آمد و

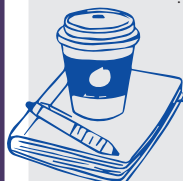
با خودش خبر می‌آورد. هنوز بوی کاغذهای کاهی و جوهر تازه، خبررانا تر می‌کرد. اولین باری که گزارشم در روزنامه کار شد، فهمیدم گاهی یک تیتیر پنج شش کلمه‌ای می‌تواند آدم را شب تا صبح بیدار نگه دارد. می‌نوشتیم و خیال می‌کردم نوشته‌هایم قرار است دنیا را به جای بهتری تبدیل کند. کرد؟ جوابش واضح است. ولی برای یک دختر هجده ساله چه چیزی مهم‌تر از تلاش برای بهبود اوضاع جهان و تغییر دنیا است. اصلاً خبرنگاری و روزنامه‌نگاری فلسفه‌اش همین است. بنویس تا بخوانند؛ شاید چیزی رخ دهد که احوالات جهان را بهتر کند.

روزی که گزارشی درباره دختران بدسرپرست نوشتیم فهمیدم بعضی چیزها را می‌شود نوشت، ولی نمی‌شود فراموششان کرد. نوشتیم تا مردم حواسشان به آن‌ها باشد. حالا هست؟ معلوم است که پاسخ چیست. ولی یک دختر بیست ساله فکر می‌کند می‌تواند آدم‌ها را با نوشتن تغییر دهد.

وقتی درباره فیلم‌های نوشتیم فکر می‌کردم قرار است بیشتر دیده شوند و آدم‌ها با دیدنشان دنیا‌های بزرگ‌تر را تجربه کنند. زندگی زیباتر شود. شد؟ نیاز به گفتن نیست. تلخی زندگی نزدیک‌تر و ترس و درد بیشتر از آن روزهاست که کمتر نشده. ولی برای یک دختر بیست و دو ساله همین که سیاهی جهان را هشدار بدهد و سفیدی را بنویسد مهم‌ترین کار دنیا بود.

خبرنگار بودن نوشتن از جهانی است که همه چیز تمام نیست. نوشتن از لحظاتی است که همیشه خوش نیست. چیزهایی که همیشه خواندنی و شنیدنی نیستند و به مذاق همه خوش نمی‌آیند. ولی برای خبرنگاری بیست و چهار ساله چه چیزی زیباتر از ثبت و ضبط روزهاست.

وقتی از جوانانی نوشتیم که در حال مرزبانی برای خاک سرزمینمان شهید شدند انگار از برادرانم می‌نوشتیم. چه جوانانی بودند، چه جوانانی هر کدامشان برادری، پسری یا همسری بودند و داغی بر سینه‌ها گذاشتند. حالا جوانان این سرزمین شهید نمی‌شوند؟ پاسخ روشن است. دسته‌دسته پای خاک وطن می‌افتند. ولی برای یک زن بیست و شش ساله چه چیز ارزشمندتر از نوشتن برای خاک و وطن بود. بعدش هم خبرهایم آمدند و می‌رفتند. می‌نوشتیم از همه چیز از زلزله، سیل، آتش‌سوزی، بیماری. قله فتح شده توسط زنان کوهنورد شهر، دختران هنرمند و... هنوز هم می‌نویسم. امروز دیگر خبرنگار نیستیم، اما هنوز روزهایم را با خبرها به یاد می‌آورم. بعضی خبرها فراموش می‌شوند. بعضی تیتیرها زرد می‌شوند و بعضی روزنامه‌ها از ده‌کده‌های روستاها که با نوشتن زندگی‌شان شدند، جایی در حافظه می‌مانند. شاید سهم خبرنگار از جهان همین باشد؛ ثبت روزهایی که اگر نوشته نمی‌شدند، انگار هیچ وقت وجود نداشتند. این کاری است که خبرنگارها و روزنامه‌نگارها هر روز و هر لحظه انجام می‌دهند. ساختن روزها و زنده نگه داشتن لحظات.





قدرتی ظریف برای روایت ناگفته‌ها



الهام مهدیزاده
روزنامه‌نگار



خبرنگاری برای من، برای شما و برای تمام دختران علاقه‌مند به این حرفه، هرگز صرفاً ثبت وقایع یا گزارش اعداد و ارقام نیست. برای ما، این حرفه سفری است به لایه‌های پنهان زیستن؛ سفری که بانگاه ریزبینانه و حساسیت‌هایمان، معنایی متفاوت می‌گیرد.

از راهروهای بندنسوان زندان تا گپ و گفت‌هایی برای کشف ریشه‌های رنج کودکان کار و... همه‌جا ردپایی از آن ظرافت و درک زنانه وجود دارد که ما با خود به دل سوژه‌های می‌بریم. این حساسیت زنانه، ضعف نیست؛ بلکه دقیق‌ترین ابزار ما برای موشکافی است. همان قدرت لطیفی که به ما

اجازه می‌دهد در مرکز نگهداری کودکان اوتیسم، هم سطح یک کودک بنشینیم، دست‌های کودکان‌اش را میان دست‌هایمان بگیریم و با صدایی که از اعماق جانمان برمی‌آید، با او و دیگر کودکان کم‌توان ذهنی شعر هم‌خوانی کنیم. آن چنان که گویی دوباره به کودکی بازگشته‌ایم «عروسک قشنگ من قرمز پوشیده...» این هم‌سطح شدن و هم‌درد شدن همان قدرتی است که می‌تواند به ما برای وصفی شورانگیز از تلخی‌ها و سختی‌های نگهداری کودکان کم‌توان ذهنی کمک کند.

در این باره نباید دچار خطا شد. زیرا این قدرت در تاریک‌ترین و خشن‌ترین صحنه‌ها نیز، معنا را آشکار می‌کند. همان نگاه ریزبین که در میان بوی شورخون و مرغ‌های کشتار شده یک کشتارگاه، جزئیاتی را می‌بیند که از چشم دیگران پنهان می‌ماند: «نوجوانی که با ریتم تند موسیقی هندو فریادش، با بی‌تفاوتی به جمعیت اطراف-عکاس و مدیر کشتارگاه- دل‌وجگر مرغ‌ها را جدا می‌کند...»

ما کسانی هستیم که می‌توانیم از دل این تصویر، روایتگر معیشت و تلاش یک نسل شویم و از شغل "دل‌گیر" (کسی که در کشتارگاه مرغ‌دل و جگر مرغ‌ها را جدا می‌کند)، جوانی بگویم که ظاهری از نسل نودارد، اما دستانش درگیر کاری از نسل گذشته است. آنچه ما را متمایز می‌کند، همین «ظرافت نگاه» در قامت حساسیت‌های خاص است؛ یعنی دقت در جزئیاتی که نادیده گرفته شده‌اند. البته حساسیت زنانه نباید با «احساساتی شدن غیر حرفه‌ای» اشتباه گرفته شود، بلکه باید آن را به معنای قدرت مشاهده دقیق لایه‌های نادیدنی دانست.

با این همه، بهای این ظرافت و حساسیت، تکرار صحنه‌هایی است که هرگز فراموش نمی‌شوند؛ صحنه‌هایی که در پس زمینه ذهن بایگانی شده و همچون خوره‌ای، روح

را می‌جویند. درست مانند خاطرات تلخ و شیرینی روزگار و زندگی که در بایگانی ذهن تک‌تک زنان ثبت می‌شود و با کوچک‌ترین تلنگری، از اعماق خاک خورده‌شان بیرون می‌زند. همچون روزی که مسئول سردخانه، با شتاب و برای نشان دادن سختی شغلش، کشوی متوفیان را یکی یکی بیرون کشید و با اکراه و لرزش صدا، به گوشه‌ای اشاره کرد که خودش تاب دیدنش را نداشت: «آن چند کشوی آن طرف... کودکان و نوزادان هستند. با این همه سال کار کردن خودم دل ندارم به آن سمت بروم.» و بعد بانگاهی جست‌وجوگر پرسید: «شما خبرنگارید، حتماً عادت دارید و زیاد دیده‌اید، مگه نه؟»

و من همچنان درگیرم با تصویری از کسوهایی کوچک‌تر با دردی عمیق‌تر که هرگز فراموش و عادت نمی‌شود.



هم بود. خیلی فرق داشت. مدام وقت کم می‌آوردم، هم برای مادری و هم برای خانواده و هم برای خودم.

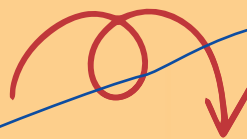
خبرنگاری شغل کارمندی نبود که ساعت ورود و خروج مشخص باشد؛ شغلی نبود که ساعت ۷ صبح بروی و ساعت ۲ خانه باشی. شغلی نبود که وقتی از اداره بیرون آمدی تا فردا ذهن و جسمت در حال استراحت از کار باشد؛ مثل میدان جنگ که در بمباران گلوله‌ها قرار داری، در دنیای رسانه هم هر لحظه زیر بمباران اخبار هستی و هر روز باتنش و جنگالی مواجهی؛ تمام شبانه‌روز از پای تلفن بودن تا سر صحنه رفتن‌ها، ذهنت درگیر کار تمام نشده‌ای است؛ از این سوژه به آن سوژه. برخلاف خیلی از مشاغل، نه روتین است و نه قابل پیش‌بینی. چقدر خبرنگاران خاطره مشترکی از این لحظه دارند که یک روز کاری‌شان تمام شده و درست در لحظه‌ای که شال و کلاه کرده‌اند برای رفتن به خانه، اتفاق ورودی‌ای رخ داده و دوباره ساعت‌ها نشسته‌اند پای کار.

حتی خواب‌های یک خبرنگار هم حکایتی از نوشته‌های تمام یا ناتمام روزانه است؛ بارها در خواب ذهنم آشفته از مطلبی بوده که می‌خواستم برای آن تیتربزنم یا مشغول نوشتن آن بودم و با آشفته‌گی بیدار شده‌ام. حاصل این خواب‌ها را فقط در استرس‌های شغل خبرنگاری باید تعبیر کرد.

از روزهای مادری و خبرنگاری اگر بگویم: روزهای بی‌شماری را صبح‌ها مثل دزدهایی که نفس‌را در سینه حبس می‌کنند و پاورچین پاورچین راه می‌روند، از خانه بیرون زده‌ام. بچه‌ها اگر از خواب بیدار می‌شدند، پشت سرم صدای گریه‌شان تا سر کوچه می‌رسید. هر روز اول وقت با برنامه روزانه‌ام کلنجار می‌رفتم. هنوز روز شروع نشده، وقت کم می‌آوردم. پایان روز برنامه‌هایی که وقت برایشان نمانده بود، کارهایی بود که باید برای بچه‌ها یا خانواده انجام می‌دادم. از امروز به فردا از فردا به هفته بعد و ماه بعد و حتی سال‌های بعد می‌رسید و خیلی از کارهایی که برای بچه‌هایم یا خانواده باید انجام می‌دادم، زمانش از دست می‌رفت.

هر روز معمولاً بین ساعت‌های ۶ تا ۷ عصر که بعد از روز کاری پُر از تنش، استرس، بدودو، به خانه می‌رسیدم، تازه شیفت بعدی کارم در نقش مادری شروع می‌شد. بچه‌هایی قرار و منتظر... تا دقایقی طوری در آغوشم جای می‌گرفتند که انگار عزیزی را برای سال‌های دور ندیده باشی و با حجم انبوهی از دل‌نگانی و انتظار در آغوش بکشی. دختری، یکی توجه می‌خواست، آن یکی یک نفس حرف می‌زد از خواسته‌هایی که منتظر بوده تا مادر برسد. شیفت کارم در خانه شروع می‌شد با غذا درست کردن و غذا دادن به بچه‌ها؛ مرتب کردن خانه‌ای که هر گوشه‌اش پُر از ریخت و پاش اسباب‌بازی‌ها و وسایل خانه بود، خرید خانه و معلمی برای فرزند دیگر که در روزهای کرونا، جنگ، آلودگی هوا و... مدرسه مجازی برایش معلم نشده و از مادر خبرنگارش انتظار معلمی هم داشت.

گاهی که فشار کار یک مادر خبرنگار به اوج خودش می‌رسید، برای لحظاتی پشیمان می‌شدم اما روز بعد باز با همان شوق برای خبرنگاری می‌دویدم. حالا حکایت همچنان باقی است؛ هم مادری و هم خبرنگاری و جز عشق در این مسیر عامل دیگری برای طاقت آوردن، نیست...





● صاحب امتیاز:
● مدیر مسئول:
● سردبیر:
● دبیر ضمیمه:
● دبیر شهریانو:
● مدیر هنری:

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

● صفحه آرایی:
● ویراستاری:
● عکس:
● نشانی:
● روابط عمومی:
● شماره پیامک:

مرحانه باقری ورکیانی
راهله سرادار
عکاسان: نرجس شاکری، حدیث فقیری و شیرین قائمی
خیابان کوهسنگی- نبش کوهسنگی ۱۵
۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲
۳۰۰۰۷۲۸۹

گپ وگفتی با دختر روشندل مشهدی که برای دویدن، تاریکی را شکست داده است

دختر باد



مریم احمدی انسان موجود شگفت انگیزی است؛ به ویژه آنجا که جبر طبیعت می خواهد او را در تاریکی و سکون متوقف کند، اما او با نیروی اراده، پیست تارتان را زیر پاهایش به لرزه درمی آورد. برای او دویدن فراتر از یک مسابقه، راهی برای رها شدن در آغوش نور و به چالش کشیدن تمام «نمی شود» هاست. چهره مصمم «زهر سادات پور اسماعیل» در پیست دوومیدانی، تجسم همین اراده سرسخت است.

دختر روشندل و قهرمان مشهدی، متولد خرداد ۱۳۸۱، امروز از ستاره های درخشان دوومیدانی نابینایان و کم بینایان کشور است. او که مسیر ورزشی اش را با ناکامی در اولین مسابقه رسمی آغاز کرد، با پیوستگی و صبوری توانست سکوه های قهرمانی کشور را یکی پس از دیگری فتح کند و حالا در آستانه اعزام به بازی های پارا آسیایی ناگویا، چشم به مدال طلای آسیا و سکوی پارالمپیک دوخته است. گفت وگویی ما را با این قهرمان دوست داشتنی می خوانید.

اولین دویدن، تلخ اما شیرین

بزرگ ترین چالش؛ دست هایی که باید همراه شوند

زهر سادات فرزند اول خانواده است و یک برادر کوچک تر دارد. او به صورت مادرزادی با محدودیت بینایی به دنیا آمده، اما این موضوع هرگز مانع از پرواز او نشده است. خودش درباره شروع این مسیر می گوید: در مدرسه مخصوص نابینایان، ابتدا گلبال بازی می کردم که یک رشته تیمی و تویی است. اما روحیات من با ورزش های انفرادی سازگارتر بود. یک روز در زنگ ورزش، معلممان از ما تست رکوردگیری گرفت. وقتی دویدن مرادید، گفت رکوردهایت عالی است و مرا به هیئت ورزشی معرفی کرد. این طور شد که مسیر زندگی من با دوومیدانی گره خورد.

اما شروع این راه برای زهر سادات با مدال و تشویق همراه نبود؛ اولین بار مربی ام مرا در ماده ۲۰۰ متر راهی مسابقات کشوری کرد. در آن رقابت ها، من تنها کسی بودم که هیچ مدالی نگرفتم! خیلی ها شاید در این مرحله ناامید می شدند، اما همان شکست برای من انگیزه ای شد تا بیشتر تلاش کنم. فهمیدم موفقیت در پیوستگی است، نه در شروعی بی نقص.

علوم تربیتی در کنار دویدن های شبانه

او به تازگی تحصیلات خود را در رشته علوم تربیتی در دانشگاه بین المللی امام رضا (ع) به پایان رسانده است در باره هماهنگ کردن درس و ورزش حرفه ای می گوید: رشته تربیت بدنی را خیلی دوست داشتم، اما به خاطر شرایط بینایی ام امکانش نبود؛ پس علوم تربیتی را انتخاب کردم. هماهنگ کردن تمرینات سخت دوومیدانی با کلاس های دانشگاه اصلا آسان نبود. خیلی وقت ها خسته و کوفته از تمرین به کلاس می رفتم. مجبور بودم کلاس هایم را شیف شب بردارم تا با تمرینات صبح و عصرم تداخل نداشته باشد. اما خانواده ام در تمام این سال ها مثل کوه پشتم بودند؛ هم از نظر عاطفی و هم مالی مرا حمایت کردند تا کم نیآورم.

روزی دو شیفت تمرین برای فتح ناگویا

زندگی یک ورزشکار حرفه ای در سطح تیم ملی، با استراحت و تفریح میانه ای ندارد. زهر سادات در باره روزهای فشرده تمرینش می گوید: وقتی برای مسابقات آماده می شویم، زندگی ام به دو شیفت تمرین سخت خلاصه می شود. ساعت ۸ صبح در پیست هستم، بعد از آن یک استراحت کوتاه و ناهار (که خیلی وقت ها فرصت خانه رفتن نیست و همان جا در سالن می خورم)، عصرها تمرینات بدنسازی و اگر فرصتی باشد استخر برای ریکاوری. شام، خواب و دوباره فردا همین تکرار شیرین.

او حالا خودش را برای بازی های پارا آسیایی ناگویا که سه ماه دیگر برگزار می شود آماده می کند: بزرگ ترین هدف من مدال پارالمپیک است. الگوی ورزشی من از همان ابتدا خانم هاجر صفرزاده بود، همان دختر بادپا و قهرمانی که در مسابقات جهانی کوبه ژاپن، در میان تعجب همگان بدون دونه همراه روی پیست دوید، رکورد آسیا را شکست و اولین طلای تاریخ پارادوومیدانی زنان ایران را گرفت. وقتی اراده و دویدن بی امان او را بدون راهنما می بینم،

ایمان می آورم که هیچ محدودیتی حریف اراده مان نیست. امیدوارم به زودی من هم مثل هاجر، پرچم ایران را در ناگویا بالا ببرم و کنار او روی سکوه های بزرگ دنیا بایستم.

برعکس لیمو شیرین

وقتی از زهر سادات می خواهیم دوومیدانی را در یک جمله برای تازه کارها توصیف کند، بایک تشبیه جالب و هوشمندانه می گوید: دوومیدانی دقیقاً برعکس لیمو شیرین است! لیمو شیرین را وقتی اول می خوری شیرین است و بعد تلخ می شود؛ اما دوومیدانی اولش با سختی، عرق ریختن و تلخی تمرینات شروع می شود، ولی در نهایت، طعم موفقیت و قهرمانی اش بی نهایت شیرین و گواراست.

او در پایان، توصیه ای صمیمانه برای دخترانی دارد که شاید محدودیت های جسمی را بهانه خانه نشینی کرده اند: شرایط جسمی ما چیزی نبوده که خودمان انتخابش کرده باشیم، اما انتخاب اینکه چطور زندگی کنیم دست خودمان است. خانه نشینی نه تنها جسم، بلکه روح آدم را هم بیمار می کند. من ورزش را انتخاب کردم تا به محدودیت هایم پروبال ندهم. از مسئولان هم می خواهم فضاهای ورزشی مناسبی برای ما فراهم کنند. قبلاً دویدن در پارک ها برایمان سخت بود و مدام با تذکراتی بی مورد مواجه می شدیم، اما خوشبختانه اخیراً در پارک ملت مشهد فضایی اختصاصی برای ورزش صبحگاهی بانوان ایجاد شده که کار را راحت تر کرده است. امیدوارم این نگاه های حمایتی بیشتر شود.

افتخارات و مدال های زهر سادات پور اسماعیل

- مدال طلا مسابقات قهرمانی کشور (ماده ۱۵۰۰ متر) - تهران
- مدال طلا مسابقات دو صحرانوردی قهرمانی کشور (کلاس B2 و B3) - بابلسر
- مدال طلا مسابقات داخل سالن قهرمانی کشور سال ۱۳۹۹

- مدال برنز ۲ مدال از مسابقات پارا آسیایی جوانان بحرین

- رکورددار دو ۸۰۰ متر جوانان (۳ دقیقه و ۷ صدم ثانیه) و دو ۱۵۰۰ متر (۶ دقیقه و ۲۶ ثانیه) در رقابت های انتخابی تیم ملی