نگاهی به سبک زندگی و توصیه‌های آیت‌ا... فاضل لنکرانی در سالروز درگذشت این عالم بزرگ

به‌جای مستحبات تا می‌توانی به کار مردم برس

مناسبت روز

۲۶ خرداد سال ۸۶ بود که عالم ربانی و مرجع بزرگ تقلید شیعیان، آیت ا... حاج شیخ «محمد فاضل لنکرانی» چشم از دنیا فروبست اما دستاوردهای دینی، آثار و خدمات ماندگار ایشان هیچ‌گاه فراموش نخواهد شد. ما باید بازگشتی دوباره به سبک زندگی بزرگان داشته باشیم اصول آن‌ها را استخراج کنیم و در حوزه فردی، اجتماعی، خانوادگی، اقتصادی، یک مدل و الگوی زیست بسازیم. سبک زندگی آیت ا... فاضل به ویژه در حوزه توجه ایشان برای کمک به دیگران، الگویی نیکوست که باید بیش از پیش به آن توجه شود. در ادامه برش‌هایی از کتاب «عالمان شهر اخلاق» را که روایت‌هایی از زندگی ایشان است خواهید خواند.

خاطره جالب «قالیباف» از آیت ا... فاضل

«محمدباقر قالیباف»، شهردار وقت تهران در وبلاگ شخصی‌اش و چند روز بعد از فوت آیت ا... فاضل لنکرانی درباره ایشان نوشت: امروز دوشنبه است. بیست‌وهشتم خرداد. پیکر آیت‌ا... العظمی فاضل لنکرانی را در قم تشییع کردند. یاد حرف آیت ا... می‌افتم. آن‌وقت که رفته بودم خدمت‌شان. آن موقع در ناجا بودم. گفتند: «من ۵۰ سال است دارم اسلام می‌خوانم. بگذار خلاصه‌اش را برایت بگویم. واجباتت را انجام بده. به‌جای مستحبات تا می‌توانی به کار مردم برس. کار مردم را راه بیندازد.» بعد هم گفتند: «اگر قیامت کسی ازت سوال کرد، بگو فاضل گفته بود.»

زندگی ساده مرجعی بزرگ

یکی دیگر از فرزندان ایشان می‌گوید: «آن چه از ابتدا تاکنون دیدیم این است که معظم له سعی داشتند یک زندگی ساده و در سطح طلبه‌ها داشته باشند. ایشان سال‌های طولانی پس از تاهل حتی زمانی که تعداد فرزندان‌شان به پنج نفر رسید، در منزل پدری و دو اتاق زندگی می‌کردند. زندگی پدر تا اواخر عمر در حد متوسط طلبه‌ها و بلکه پایین‌تر بود. ایشان هیچ‌گاه در دوران حیات، خانه و حتی یک متر زمین برای خود تهیه نکرد و خانه‌ای که داشتند از طرف پدر مادرمان به مادرمان رسیده بود. در حالی که صدها ساختمان در قم به دست ایشان ساخته شد یا بسیاری از فضلا و علما توسط ایشان و پیگیری‌های‌شان خانه‌دار شدند. پدرم از دنیا رفتند بدون آن که حتی یک متر خانه یا زمین یا ملک دیگری از خود به جا گذاشته باشند.»

ناراحت شدن از گرانی به خاطر کارگران

یکی از شاگردان ایشان تعریف می‌کند که بسیاری مواقع بود که وقتی خدمت ایشان می‌رسیدیم، مشخص بود که بابت موضوعی ناراحت بودند. وقتی سوال می‌کردیم، به‌عنوان مثال می‌گفتند که چون سیب‌زمینی گران شده است، ناراحتم. می‌گفتیم که اگر سیب‌زمینی گران شده، چرا شما ناراحت هستید؟! ایشان هم می‌گفتند که من حساب کردم، دیدم کارگری که شش، هفت بچه دارد و سر سفره نان و سیب‌زمینی به بچه‌هایش می‌دهد، چه باید بکند؟ برای همین ناراحت هستم.

احترام ویژه‌ای قائل شدن برای مردم

نزدیکان ایشان می‌گویند که آیت ا... فاضل در گفت‌وگو با دیگران از تعابیر بسیار مودبانه‌ای استفاده می‌کردند و بر فضیلت‌های دیگران بیشتر تاکید داشتند و سعی می‌کردند به خطای دیگران بیش از حد توجه نشود تا فضایل تحت الشعاع قرار نگیرد. در اوج مرجعیت وقتی طلبه‌ای با ایشان صحبت می‌کرد، احساس می‌کرد که با پدر خودش صحبت می‌کند. یکی از شاگران ایشان می‌گوید: «در مجالس روضه‌ای که داشتیم تا زمانی که کسالت نداشتند، مقید بودند برای همه اشخاصی که وارد مجلس می‌شوند، قیام کنند. در زمان کسالت ایشان، وقتی صندلی ایشان را در مجلس روضه بالای مجلس قرار داده بودیم، ناراحت شدند و فرمودند که صندلی من باید نزدیک در باشد که به وارد این مجلس احترام بگذارم. در سلام دادن به مردم حتی آن‌هایی که وارد اتاق ایشان می‌شدند، پیش قدم می‌شدند در حالی که آن‌ها وارد بر ایشان بودند.

رفتار ایشان با فامیل و اهل خانه

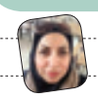
فرزندان ایشان درباره رفتارهای ایشان در خانواده می‌گویند: «در جمع خانواده (برادر و خواهرها)، می‌گفتند، می‌خندیدند، شوخی می‌کردند و با همه گرم می‌گرفتند. والد را حل در محیط خانواده برخوردشان با فرزندان و والده بزرگوارمان بسیار محبت‌آمیز بود و آن جنبه عطوفت و کمال رافت‌شان راجع به اولادشان کاملا برای ما مشهود بود. عاطفه ایشان زبانزد فامیل بود و در جویا شدن و اطلاع از احوال فرزندان و وابستگان خودشان بسیار دقت داشتند. در برخورد با بچه‌ها، هیچ موقع حریمی برای خود قائل نمی‌شدند و آن‌ها هم خیلی راحت با ایشان صحبت می‌کردند و مسائل‌شان را در میان می‌گذاشتند. جلساتی که ایشان با بچه‌ها و فامیل داشتند، علاوه بر معنویت حاکم بر جلسه از صمیمیت خاصی نیز برخوردار بود. از جمله نکات قابل توجه، صبر و شکیبایی ایشان در محیط زندگی بود. در ناملایمات و مصائبی که در محیط زندگی پیش می‌آمد، آن چنان صبور بودند که برای دیگران جای شگفتی و تعجب داشت. سعی می‌کردند قناعت را به همه ما یاد بدهند و تاکیدشان بر این بود که اگر زندگی یک مسلمان مقرون به قناعت نباشد، زندگی صحیحی نخواهد بود.»

تلاش ویژه ایشان برای کمک به مردم

یکی از فرزندان ایشان می‌گوید: «پدرم معتقد بود که باید در کار مردم به آن‌ها کمک کرد. بعد از انقلاب هر فردی به ایشان مراجعه می‌کرد و کار داشت، سفارش او را به مسئولان می‌کرد و برای گشایش کار مردم نامه می‌نوشت؛ حتی اوایل انقلاب حاج احمد آقا به ایشان اعتراض کرد که شأن شما این نیست که برای همه نامه بنویسید اما ایشان می‌گفت که مردم گرفتار ند و تنها کاری که از بنده برمی‌آید، نوشتن نامه و سفارش است.»

پسر ۵ ساله‌ام زیاد توی حرف دیگران می‌پرد!

من در خصوص پسر پنج ساله‌ام نیاز به راهنمایی دارم که حرف زیاد می‌زند و زیاد توی حرف دیگران می‌پرد. چه کار کنم؟



ریحانه نوذریان | کارشناس ارشد روان شناسی و واقعیت درمانگر

مشاوره زوجین

قبل از هر توضیحی از شما می‌خواهم که سطح اطلاعات خودرا درباره رشد کودک‌تان افزایش دهید. کودکان رشد جسمی سریعی دارند. آن‌ها مهارت‌های زیادی را فرامی‌گیرند و مایلند که مهارت‌های‌شان را نشان دهند و برای آن‌ها تشویق شوند. یک کودک تا پنج سالگی زبان مادری را به خوبی فرا گرفته است. هرچند ممکن است در بیان افکار یا اتفاقات روزمره دچار مشکل بشود و نتواند جملات خوبی بسازد اما به‌طور واضح صحبت می‌کند. کودکان در این سن می‌توانند اسم، سن، تاریخ تولد و تا حدودی آدرس خانه‌شان را بگویند. همچنین معنی کلمات را متوجه می‌شوند و مفهوم جملات را درک می‌کنند. کودک شما در این سن می‌تواند قصه بگوید و با دوستان خود صحبت کند. در این سن، کودکان بیشتر درباره مهارت‌های فیزیکی و اعمال خود با غرور و مطمئن صحبت می‌کنند. در پایان پنج سالگی رشد فیزیکی کودک به حدی می‌رسد که می‌تواند تقریبا تمام کارهای خود را انجام دهد و کارهایی را که قبلا قادر به انجام کامل آن‌ها نبوده بهتر و کامل‌تر انجام دهد. مجموعه تمام این توانایی‌ها و مهارت‌ها یعنی موضوعات بیشتر برای صحبت کردن و ابراز وجود کردن که لازمه سن کودک است.

مفاهیم نوبت و صبر را به او آموزش دهید

برای کودک پنج ساله شما خانواده مرکز دنیاست. اگر چه او باید با کودکان دیگر بازی کند و رابطه دوستی برقرار کند اما زندگی عاطفی او هنوز در خانه جریان دارد. با این حال، کودک شما در سنی است که مفهوم نوبت و صبر کردن را درک می‌کند و اگر تا به حال درباره آموزش این مفاهیم به او کاری انجام نداده‌اید، وقت آن است که دست به کار شوید. او می‌تواند تا رسیدن نوبتش برای صحبت کردن صبر کند اما به خاطر داشته باشید که آموزش به کودکان باید همراه با صبوری و پله پله باشد. نمی‌توان از کودکی که هیچ‌گاه لازم نبوده برای رسیدن نوبتش صبر کند، توقع داشت که مدت زمان زیادی صبوری کند.

چند توصیه به شما

فرزندتان را حمایت و تشویق کنید. شما می‌توانید با تمرکز بر توانایی‌های او به کودک‌تان کمک کنید تا حس بهتری را جع به خود داشته باشد. همچنین با هم وقت بگذرانید، زمان ویژه‌ای را فقط با او بگذرانید و اجازه دهید تا در این زمان از هر آن چه می‌خواهد برای شما بگوید. بازی کردن با او را هم جدی بگیرید و به فرزندتان فرصت بازی کردن دهید تا شیوه نشان دادن خودش به شما را به مرور اصلاح و مدیریت کند.

مزایای روان‌شناسانه تماشای مسابقات ورزشی به بهانه بازی‌های درخشان تیم ملی والیبال کشورمان

کاهش تنش‌ها با تماشای آسمان خراش‌ها!

سوژه روز

تیم ملی والیبال کشورمان با درخشش خیره کننده در لیگ ملت‌های والیبال ۲۰۱۹، افراد زیادی را پای تلویزیون کشانده تا به تماشای بلند قامتان ایرانی و هنرمندی‌شان بر روی تور بنشینند. با این حال و اگر این روزها فرصت دارید به شما توصیه می‌کنیم که بازی‌های درخشان تیم ملی والیبال کشورمان را حتی اگر علاقه‌ای به ورزش ندارید، فقط به دلیل بالا بردن سلامت روان‌تان، از دست ندهید! دکتر علی‌اکبر نجاتی صفا، روان پزشک در گفت و گو با همشهری آنلاین نکات جالبی را در این باره گفته که در ادامه، گزیده‌ای از آن را خواهید خواند.

هیجانی مفید و شادی‌بخش

واقعیتی که وجود دارد این است که تماشای مسابقات ورزشی و طرفداری از یک تیم می‌تواند اثرات مثبتی روی سلامت روانی افراد بگذارد. دنبال کردن مسابقات ورزشی به نوعی توجه افراد را از زندگی سخت روزمره به سمت یک فعالیت مفرح بر می‌گرداند و می‌تواند موجب کاهش تنش بشود. یکی از ویژگی‌های دیدن مسابقات هیجان و جیغ زدن‌ها و فریاد زدن‌هایی است که افراد در حین دیدن مسابقات دارند که این خود اثرات مثبتی دارد و علاوه بر کاهش تنش به ویژه در مردان جوان باعث کاهش ریسک خشونت نیز می‌شود. به طور کلی تماشای مسابقات ورزشی را می‌توان به عنوان یک هیجان مفید و شادی بخش در نظر گرفت و این شادی در زمانی که تیم مورد علاقه مسابقه را می‌برد تداوم بیشتری می‌یابد.

ایجاد حس هویت جمعی در افراد

خیلی از اوقات رفتار و هیجان طرفداران یک رشته ورزشی بسیار حیرت‌انگیز است. در این شرایط برخی افراد که علاقه‌ای به آن رشته ندارند، ممکن است بگویند که اصلاً این حالت‌ها بر ایشان قابل درک نیست؛ مگر این چیزی بیش از یک بازی است. بررسی‌های علمی و روان‌شناختی نشان داده که طرفداری از یک تیم، سازوکارها و دلایل خاصی دارد. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های طرفداری از یک تیم احساس هویت جمعی است که برای فرد ایجاد می‌شود. مثلا گفته می‌شود: «ما امروز می‌بریم» یا «ما باید بهتر بازی می‌کردیم» یا «چه قدر خوبیم ما». طرفداران هر تیمی رنگ‌های خاصی را دوست دارند و آداب خاصی را برای نشان دادن شادی یا طرفداری از تیم مورد علاقه خود نشان می‌دهند که مورد پذیرش بسیاری قرار می‌گیرد. برخی افراد ظاهر خود را شبیه به بازیکنان تیم مورد علاقه‌شان می‌آرایند و علایم و نشانه‌های خاصی به زودی در بین طرفداران تیم رایج می‌شود. همه این‌ها نوعی احساس تعلق خاطر و هویت جمعی برای افراد ایجاد می‌کند که در پیشرفت شان در زندگی، نقش قابل توجهی خواهد داشت.

تقویت اعتماد به نفس با تماشای بازی!

مطالعات زیادی نشان داده که داشتن یک شبکه اجتماعی و روابط دوستانه با افراد، نقش مهمی در احساس سلامت روان و شادکامی دارد. تماشای مسابقات چه در ورزشگاه‌ها و چه از طریق تلویزیون معمولاً دسته جمعی انجام می‌شود و این جمع‌های خانوادگی یا دوستانه موجب تقویت روابط بین افراد می‌شود. همچنین افراد خجالتی در این جمع‌ها اجازه ابراز وجود پیدا می‌کنند و بنابراین اعتماد به نفس آن‌ها تقویت می‌شود. بررسی‌های مختلفی نشان داده‌اند که طرفداری از یک تیم ورزشی موجب تقویت رابطه پدر و فرزند می‌شود. معمولاً پدر و فرزند هر دو طرفدار یک تیم می‌شوند یا با هم به تماشای مسابقات می‌پردازند و به این ترتیب فرصت خوبی برای تعامل آن‌ها و تقویت روابط آن‌ها به وجود می‌آید. طرفداری از یک تیم معمولاً اعتماد به نفس افراد را تقویت می‌کند که این اعتماد به نفس در زمان پیروزی تیم مورد علاقه چند برابر می‌شود و البته در زمان شکست تیم کاهش می‌یابد.

دپارتمان داستان‌نویسی
Department of Story Writing

اعطای مدرک مورد تایید وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

ثبت‌نام ترم تابستان

خراسان
مرکز آموزش تخصصی رسانه

دوره مقدماتی عناصر داستان
علی موسی‌زاده
سه‌شنبه ۱۲-۱۰
۱۰ جلسه- ۲۱۰ هزار تومان

دوره پیشرفته عناصر داستان
هادی تقی‌زاده
پنجشنبه ۲۰-۱۸
۱۰ جلسه - ۲۳۰ هزار تومان

دوره مقدماتی عناصر داستان
فرحان نوری
چهارشنبه ۲۰-۱۸
۱۰ جلسه- ۲۱۰ هزار تومان

قصه‌نویسی خلاقانه برای کودکان
نیلوفر نیک‌بنیاد
یکشنبه ۱۲-۱۰
۱۰ جلسه- ۲۰۰ هزار تومان

دوره مقدماتی عناصر داستان
هادی تقی‌زاده
یکشنبه- ۲۰-۱۸
۱۰ جلسه- ۲۱۰ هزار تومان

دوره پیشرفته عناصر داستان
علی موسی‌زاده
سه‌شنبه ۲۰-۱۸
۱۰ جلسه - ۲۳۰ هزار تومان

نویسندگی خلاق برای نوجوانان
نیلوفر نیک‌بنیاد
چهارشنبه ۱۸-۱۶
۱۰ جلسه- ۲۰۰ هزار تومان

مدیر دپارتمان: علی موسی‌زاده

ثبت نام حضوری و تلفنی: مشهد | بلوار شهید صادقی(سازمان آب) | صادقی ۱۸ - شماره ۲۵ | تلفن: ۳۷۰۰۹۲۲۵ | ساعت پاسخگویی: ۱۸-۱۰ | ثبت نام اینترنتی: www.edu-kh.ir

۹۸۰۳۵۸۰۲/م