

در تعالیم اسلامی به ما آموخته‌اند «لذتی که در عفو هست در انتقام نیست» ولی آیا همه ما قدرت بخشیدن و چشم‌پوشی از انتقام را داریم؟
مروری بر رفتارهای خود و اطرافیان مان ثابت می‌کند که تعداد کمی از افراد می‌توانند واقعا بخشنده باشند و چشم‌شان را روی خطاهای دیگران ببندند. بنابراین تعداد زیادی از آدم‌ها با کینه، نفرت و خشم زندگی می‌کنند و به این ترتیب یک سبک غلط زندگی را در پیش می‌گیرند.

فوایدی که از بخشش نصیب مان می شود

این سبک زندگی بسیار آسیب‌رسان است و قبل از هر چیز، فردی را که قدرت بخشیدن نداشته، نشانه می‌رود. با نکه داشتن دلخوری‌ها در وجودمان، نه فقط گرفتار عوارض جسمی مثل فشار خون بالا می‌شویم بلکه خطر افسردگی نیز تهدیدمان می‌کند در حالی‌که اگر بتوانیم با گذشتن و چشم‌پوشی کردن از رفتارهای نادرست دیگران، آرامش را به خویش هدیه دهیم، از شر این خطرات خلاص می‌شویم.

«جام جم» درباره تاثیر شرکت در مراسم محرم بر همبستگی اجتماعی گزارش می دهد

محرم، میدان همدلی



لیلا مهداد
گروه جامعه

شهر رنگ و بوی دیگری به خود گرفته است. بیلورده‌ها، سردر مفازه‌ها و اماکن عمومی و خصوصی سیاهپوش مرد آزاده تاریخ، امام‌حسین(ع) و یاران باوفایش هستند. شهر رخت سیاه بر تن کرده، خیمه‌ها و هیات‌ها در میانه کوچه و خیابان‌ها از زمین قد کشیده‌اند. شهر گوش سپرده به نوایی که از مظلومیت مردان و زنانی می‌گوید که نام‌شان برای همیشه زنده خواهد ماند تا از آزادی‌گی گفته شود. از امروز تا به وقت اذان عاشورا اهالی شهر سیاهپوشند و بر سر و سینه می‌زنند در داغی که برای همیشه بر دل‌ها مانده. خیمه‌ها که به آتش کشیده شوند، شمع‌ها محفل شام‌غریبان را روشن می‌کنند هرچند این همنوایی تا خود اربعین ادامه دارد تا گره بخورد بر پیاده‌روی این روز بزرگ.



هیات‌های سیاهپوش، در گوشه‌وکنار شهر قد می‌کشند و آغوش باز می‌کنند برای هر رهگذری که نیتش سبک‌کردن دل باشد. محفلی که نه به رنگ پوست و مایملکت کاری دارد نه به این‌که تا به امروز چه از سر گذراندی! همین که نیت کرده باشی زیر سقف این محفل باشی کافی است. عزاداری که زن و مرد و پیر و جوان نمی‌شناسد و فرقی ندارد پایین شهر چادری علم کرده باشند یا در میانه‌های شهر حسینیهای دره‌ایش را روی رهگذران باز کرده باشد یا حتی در شمالی‌ترین نقطه شهر خانه‌ای پارچه‌سیاه به در و دیوارش کشیده باشد برای همنوا شدن با نوایی که در کل شهر پیچیده.

دورهمی‌ای به وسعت یک کشور

دورهمی‌ای به بزرگی یک شهر و حتی کشور که بانی‌اش اهالی همین کوچه‌پس‌کوچه‌هایند. غریبه‌های آشناهایی که در گوشه‌وکنار شهر تا به وقت سرسپرد این دورهمی سرشان گرم زندگی‌شان بوده است. هرکسی از گوشه‌ای از زندگی روزمره این شهر کنده می‌شود و دوش‌به‌دوش دیگری بر سینه و سر

می‌کوبد و اشک بر مصیبت زینب(س) می‌ریزد. در این نقطه همه باهم برابرند. داشتن و نداشتن اینجا معنی نمی‌یابد، همه یک‌رنگ و یکدل هستند و چه چیز زیباتر از یک قاب بزرگ به پهنای یک کشور با تصویری واحد.

همه مهمان سفره اکرام سالار شهیدانیم

سعادت، هدفی که جوامع در پی‌ی‌آیند و هریک به فراخور زمانه و حال خود تعریفی از آن دارند. سعادت‌ی که به روایت پدران و پدربزرگ‌های‌مان نباید تنها در چهارچوب این دنیا بگنجد و باید گوشه‌چشمی داشت به سعادت اخروی. سعادت‌ی که شاید این روزها در هیات‌های مذهبی می‌توان به آن چنگ زد. به‌واقع روضه و هیات رفتن تنها صرف روضه‌رفتن نیست، محافظی که هدف را تربیت و تعالی انسان در نظر گرفته‌اند. تربیتی که قرار است در نهایت منجر به سعادت‌ی باشد توأمان با عدالت، پیشرفت، پویایی و نشاط. شاید در میانه نوحه‌خوانی‌ها کسی به فلسفه عزاداری و هیات‌های مذهبی نپردازد اگرچه این فلسفه ریشه در محبت و دوستی، انسان‌سازی و انتقال

کسانی که می‌بخشند و می‌گذرند، سلامت روحی و معنوی بالایی پیدا می‌کنند، چون معتقدند همان‌گونه که خداوند از گناه بندگان می‌گذرد، آنها نیز باید ببخشند. بخشش سبب می‌شود تا ما خودخوری نکنیم، خشمگین نباشیم، اضطراب نداشته باشیم و روابط سالم‌تری را تجربه کنیم. پس به بخشش به چشم لطفی به خود نگاه کنید نه محبتی در حق دیگران.



مکتب

ارتقای سلامت روان و باورهای دینی

سلامت روان یکی از شاخص‌های توسعه‌یافتگی در دنیای این روزهاست؛ سلامتی که طبق پژوهش‌های بسیار ریشه در باورهای مذهبی دارد. به عبارت دیگر باورهای مذهبی را می‌توان یکی از مولفه‌های تاثیرگذار بر سلامت روان به حساب آورد. به‌واقع دین نظامی از بایدها و نبایدهاست که نقشی مهم در همه ابعاد زندگی به‌عهده‌دارد.

به اعتقاد زهرامرتضوی، یکی از کارشناسان علوم قرآن و حدیث باورهای دینی سبب می‌شود فرد در گروه‌های هم‌عقیده خود قرار گیرد و این یعنی حمایت اجتماعی که به افزایش عزت‌نفس و ارتقای سلامت روان منجر می‌شود. به باور مرتضوی، تدبیر بر سلامت اجتماعی نیز تاثیرگذار است. دنیایی که بشر امروز در آن به‌سر می‌برد، از اضطراب‌ها احاطه شده؛ اضطراب‌های فکری و تنش‌های روانی. مشکلات بشر امروزی که در عصر تکنولوژی و ارتباطات به دستاورد هایش در این عرصه می‌بالد. عصری که احساس شادی را با کاذب کرده یا کاهش چشمگیر داده تا داشتن خیالی آسوده، زندگی شاد و رها از دغدغه‌هایی که این روزها گریبان آدمی‌را می‌درد، رویایی دور و دراز به نظر آید. به اعتقاد مرتضوی، هیات‌های مذهبی حتی در ابعاد کوچکش در خانه‌ها می‌تواند مامن خوبی باشد برای کمی آرام‌گرفتن و کاستن از اضطراب‌هایی که اغلب ساعات ولحظات زندگی‌مان را به یغما می‌برند؛ «یکی از نیازهای اساسی انسان، شاد زیستن است. شهروند و در سطح کلان جامعه شاد به تعادل روحی دست می‌یابد، اتفاقی مبارک که می‌تواند جرقه‌هایش در هیات‌های مذهبی زده شود.»

رسالت دین، نشاط آدمی است زیرا دین اسلام دین نشاط، تحرک و نشاط است. به باور این کارشناس علوم قرآن و حدیث، فرد مؤمن شاد زندگی می‌کند، بنابراین کارهایش را به نحو احسن انجام می‌دهد و در تلاش بدنی، روحی و فکری خود به موفقیت بیشتری دست می‌یابد. همچنین در ارتباطات اجتماعی و در تعامل با افراد جامعه و محیط کار، سعی او بر این است که به همنوع خود کمک کند و حضوری خیر داشته باشد. ویژگی‌هایی که ما در عزاداری‌ها نموده‌ای آن را در مقیاس‌های کوچک‌تر و گاه بزرگ‌تر شاهدیم. ایران کشوری مذهبی است که ارتباط با خانواده، دوستان و خویشاوندان و به‌طور کلی همنوع، اهمیت فراوانی دارد. به عبارتی پایبندی به آموزه‌های دینی و درونی‌کردن مذهب به معنای سدی است در برابر آسیب‌های اجتماعی و انحرافات اخلاقی؛ «تقویت باورهای دینی و تقویت حسن نועدستی می‌تواند بی‌شک حمایت‌های اجتماعی را در بر داشته باشد.»

یادداشت

مهدی نیک‌ضمیر | گروه جامعه

پاسداشت رکن چهارم سلامت

حتی اگر چهار ستون بدنتان هم سالم باشد و هیچ مشکل جسمی نداشته‌باشید، گاهی اوقات انگار روحتان خسته است و نشاط لازم را ندارید. در چنین مواقعی باین‌که مشکل جسمی خاصی ندارید اما دلتان نمی‌خواهد از جای خود بلند شوید. دوست دارید یک گوشه بنشینید و‌های‌های‌گریه کنید. انگار هیچ کاری به شما لذت نمی‌دهد و به شکلی باری به هر جهت زندگی می‌کنید نه از روی علاقه‌و اشتیاق. خلاصه این‌که ممکن است شما سلامت جسمی، روانی و اجتماعی داشته باشید اما پای سلامت معنوی‌تان بلند!

سلامت معنوی، رکن چهارم سلامت است و می‌تواند روی دیگر ارکان سلامت اثرگذار باشد. موضوع سلامت معنوی در دنیا امری ثابت شده و پذیرفته شده‌است و پژوهش‌های متعددی بر آن صحه می‌گذارند.

برای مثال بررسی‌های صورت گرفته نشان می‌دهد افرادی که به طور منظم یکشنبه‌ها به کلیسا می‌روند از سلامت روانی و اجتماعی بالاتری برخوردارند و کمتر دچار عارضه‌های قلبی می‌شوند. حتی طول عمر آنها افزایش پیدا می‌کند.

در کشور ما هم اگرچه ممکن است پژوهش‌های مدونی در این باره انجام نشده‌باشد اما فارغ از نتایج تحقیقات با نگاهی اجمالی در میان اطرافیان خودمان درمی‌یابیم، افرادی که درجات بالاتری از معنویت دارند معمولاً شاداب‌تر هستند. همچنان‌که در ایام خاص مثل ماه محرم و صفر یا ماه رمضان که بستر تعاملات معنوی بیشتر از سایر ایام سال فراهم است و ما در فضای معنوی‌تری قرار داریم از شادایی و نشاط بیشتری برخورداریم و می‌توانیم تاثیر بریوردهای معنوی ازجمله شرکت در هیأت‌های مذهبی، عزاداری، نذری و فعالیت‌های مرتبط با آن را در سلامت خودمان مشاهده کنیم. سلامت که اگر بگوئیم آن‌را به تمام سال تسری بدهیم، بی‌تردید روحیه‌ای سالم‌تر خواهیم داشت.



طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۵۱۵

جدول عادی

افقی: (۱) حیوان آزمایشگاهی- جوجه‌تیغی- نقشی برای قالی (۲) از القاب امام حسین (ع)- صاحب کار (۳) مردار- شیرینی عز- ماهی فروش- درخت زبان‌گنجشک (۴) ستاره پروین- پارچه نخی ساده- شمات (۵) درختی با چوب بسیار سخت- سراسیمگی- بازداشتن (۶) قطار- اکبون- قطب منفی باتری (۷) گروهی- سنجش- زمان تعیین شده برای انجام کاری (۸) دل‌آزار کهنه- لیخند ملیح- نظر مجتهد در احکام شرعی فرعی- نفس بلند (۹) جمع شیء- پرهیز کردن- پوشیده و پنهان (۱۰) کاشی ایرانی که نزد اروپاییان به موزاییک شهرت دارد- قتلگاه- سرپرست (۱۱) نوعی بیماری واگیر عفونی- رودید- یابند و گرفتار (۱۲) قاتل- رسیدن- پرنده بچه‌زا (۱۳) مذکر- ترکیب آبی و قرمز- چند رئیس- رود آرام (۱۴) فریب و نیرنگ- عمو پیامبر اکرم (ص) (۱۵) شانه به سر- مطالبه خانواده عروس- دوره ۱۰ روزه.

عمودی: (۱) شاخه‌ای از ریاضیات- مهمان دعوت نشده (۲) حلقه بین پیچ و مهره- اصلاح عکس پس از ظهور- خدا حافظی (۳) فتنه جو- از غذاهای محلی شمال خراسان- کوثر دشتی- چله کمان (۴) یک یک مردم- کال- بنفش پررنگ (۵) اشکال در کار- جانشین- همسر اسکندر مقدونی (۶) لکه کثیف- پیاله گردان- پیکان (۷) گوشه‌ای در دستگاه شور- عذاب- قرمز تیره (۸) زاپاس- پارچه (۹) نوعی خط نستعلیق- کرانه‌های آسمان- خاک (۱۰) کامل و تمام- مقدمه پیروزی- بیماری

حل جدول عادی ۶۵۱۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ط ی و ر ی ل م ی ا ن ی خ و د	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
ن ی س ی ا و ی ن ی ی و ک ا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
ن ی ن ا ن د ا ن د ن ی ر د ی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
ن ا ر ا ز ا ز و ت م ا ق و ت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
ن ت د ا و م د ر ا ی ت ی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
م ت ب ا د ر ن ا م ی ی ج ا ی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
خ ا ه ر د ک م م ی ک ن ی ی و خ	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
ا م ی س ی ا ن ت ا م د ا د ر د	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
و ا ه ی و ا ر و ش ت ن ک ن ا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
د ن و و خ د د و ج ل ا د ن د	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
م و م ن ی و د ر ا ز ا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
ک و ر س و ف ی ر ا ط ا ز ا ج	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
ک و ر ب ی س ی ک م ا خ و	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
م ر م ی ه و ی د ا ر و ش و	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
ک ا ه ن ا ب ر ه ه م ک د ر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴

حل جدول ویژه ۶۵۱۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ا ن ی ب ا ر ک ا د ر ک ا ت ا ن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
م و ر ز ل و ا ز م ک ا ل ا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
م و م ا خ ا م ا ج ا ک ا ک	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
ن ب ا ی س ی ا ن ی ا ل ا ل	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
ن ی ل ی ا ک م و ن ی خ	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
ا س ک و ا ش ن ا ی ب م م م	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
ن ا ی ا ب ک ا د ر م و د ب	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
ا م ی ک م ی و م ی ا ی ی ف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
ن ر ی خ ا ب ز ن ا ر ل و ن	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
ا ی ا ج د ی ب ا ر ز ا ن ی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
س ی ل ی س ا ت م ا م ا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
ن ا ر و ی م ا م د و ن د ا د	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
ت ر ل د ن و ز د ه ر و	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
د م ا ش ر و ا ر و ج ل ی س	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
ن ی ج ه ا ک د ر ا م ر ا ه ی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴

قدیمی- دستینه- دشمن سرخست (۴) مقام و منزلت- سنگ چاقوتیزکنی- بزرگداشت (۵) جنس ماده- درختان- کلید باز می‌شود (۶) راه و روش- بندری در هند- کال (۷) نوعی میمون- پوشاننده- مسجدی بنفش و تاریخی در استان یزد (۸) حیوان بارکش- آواز- قومی در قفقاز- از دل پرسوز برآید (۹) مردار- نام اختصاری صندوق بین‌المللی پول- نوشیدنی (۱۰) جزیره- چریب شیر- حکمت ارسطو (۱۱) کلمه شرط- فنی در کشتی- ناز و کرشمه (۱۲) بر سر عروس و داماد می‌ریزند-

مالاریا (۱۱) امتداد- چند وکیل- منفک (۱۲) اندیشیدن- گوجه‌فرنگی- لایه پوششی مجاری تنفسی (۱۳) تکرار حرفی- جاندار- پیامبر خوش‌سیما- نام ترکی (۱۴) الگو و سرمشق- شیشه آزمایشگاهی- دلیل انفجار (۱۵) اشکال در کار- رولان- دومین روز هفته.

جدول ویژه

افقی: (۱) خوردن- تخمین- بدگو (۲) یاران خاص حضرت عیسی (ع)- محبوب و موردب (۳) نظریه- درو پنجره بناهای

فراخوان مسابقه طراحی المان

ویژه میدان جوانمرد سبزوار

با محوریت غیرت، شهادت، جوانمردی و ایثار



- نفر اول: ۳۰۰ میلیون تومان و کمک هزینه سفر کربلا
- نفر دوم: ۲۰۰ میلیون تومان و کمک هزینه سفر کربلا
- نفر سوم: ۱۰۰ میلیون تومان و کمک هزینه سفر کربلا



- مهلت ارسال آثار: ۲۳ شهریور ۱۴۰۲
- محل ارسال آثار: شهرداری سبزوار
- مدیریت ارتباطات: ۴۴۲۴۰۸۸۰ - ۰۵۱
- اعلام برنده و رونمایی از ماکت: ۳ مهر ماه ۱۴۰۲