



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

به جای مستحبات تامی‌توانی 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.

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، سفارش‌آور به مسئولان می‌کرد و برای

خاطره جالب «قالیباف» از آیت‌ا... فاضل

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

زندگی ساده مرجعی بزرگ

یکی دیگر از فرزندان ایشان می‌گوید: «آن‌چه از ابتدا تا کنون 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 مادر مان به مادر مان 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، به عنوان مثال می‌گفتند که چون سبب زمینی گران شده است، ناراحتیم. می‌گفتیم که اگر سبب زمینی گران شده، چرا شما ناراحت هستید؟! ایشان هم می‌گفتند که من حساب کردم، دیدم کاری که شش، هفت، چیده دار و سر سفره نان و سبب زمینی به بچه‌هایش می‌دهد، چه باید بکند؟ برای همین ناراحت هستم.

احترام ویژه‌ای قائل شدن برای مردم

نزدیکان ایشان می‌گویند که آیت‌ا... 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 شاگردان 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 نزدیک‌تر باشد که به وار دین 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 در باره رفتارهای ایشان در خانواده می‌گویند: «در جمع خانواده (برادر و خواهر‌ها)، می‌گفتند، می‌خندیدند، شوخی می‌کردند و با همه گرم می‌گرفتند. والدرا حل در محیط خانواده بر خور دشان با فرزندان والدۀ بزرگوار مان بسیار محبت‌آمیز بود آن جنبه عطف و کمال رفت‌شان را چه به اولادشان کاملاً برای ما مشهود بود. عاطفه ایشان بازند فامیل بود و در جویا شدن و اطلاع از احوال فرزندان و وابستگان خودشان بسیار دقت داشتند. در برخورد با بچه‌ها، هیچ موقع حرمی 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 بر خور دار بود. از جمله نکات قابل توجه، صبر و شکیبایی ایشان در محیط زندگی بود. در نامالایمات 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 همه‌ما یاد بدهند تا کیدشان بر این بود که اگر زندگی یک مسلمان مقرون به قناعت نباشد، زندگی صحیحی نخواهد بود.»

به او کاری انجام نداده‌اید، وقت آن است که دست به کار شوید. او می‌تواند تار سیدن نوبتش برای صحبت کردن صبر کند اما به خاطر داشته باشید که آموزش به کودکان باید همراه با صبوری و پله‌پله باشد. نمی‌توان از کودکی که هیچ‌گاه لازم نبوده برای رسیدن نوبتش صبر کند، توقع داشت که مدت‌زمان زیادی صبوری کند.

چند توصیه به شما

فرزندان را حمایت و تشویق کنید. شمامی‌توانید باتمركز بر توانایی‌های او به کود کتان کمک کنید تا حس بهتری را چه به خود داشته باشد. همچنین باهم 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 فرزندان فرصت بازی کردن دهید تا شیوه نشان دادن خودش به شمارا به مرور اصلاح و مدیریت کند.

مفاهیم نویت و صبر را به آموزش دهید

برای کود ک پنج‌ساله شما خانواده‌مرکز دنیا ست. اگر چه او باید با کود کان دیگر بازی کند و رابطه دوستی برقرار کند اما از زندگی عاطفی او هنوز در خانه جریان دارد. با این حال، کود ک شما در سنی است که مفهوم نویت و صبر کردن را درک می‌کند و اگر تابه حال در باره آموزش این مفاهیم

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

کاهش تنش‌ها با تماشای آسمان خراش‌ها!



تیم ملی والیبال کشورمان با درخشش خیره‌کننده در لیگ ملت‌های والیبال ۲۰۱۹، افرادی را پای تلویزیون کشانده تا به تماشای بلندقامتان 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 بالابردن سلامت روان‌تان، از دست ندهید! دکتر علی‌اکبر نجاتی صفاء، روان‌پزشک در گفت‌وگو با همشهری آنلاین نکات جالبی را در این باره گفته که در ادامه، گزیده‌ای از آن را خواهید خواند.



خاصی را دوست دارند و آداب خاصی را برای نشان دادن شادی یا طرداری از تیم مورد علاقه خود نشان می‌دهند. که مورد پذیرش بسیاری قرار می‌گیرد. برخی افراد ظاهر خود را شبیه به بازیکنان تیم مورد علاقه‌شان می‌آیند و علائم 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 پیشرفت‌شان 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 رابط 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 طرداری 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. طرداری 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.

هیجانی مفید و شادی بخش

واقعیتی که وجود دارد این است که تماشای مسابقات ورزشی و طرداری 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 تا دوام 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 طرداری از یک تیم، ساز و کارها و دلایل خاصی دارد. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های طرداری از یک تیم احساس هویت جمعی است که برای فرد ایجاد می‌شود. مثلاً گفته می‌شود: «اما امروز می‌بریم» یا «ما باید بهتر بازی می‌کردیم» یا «چه قدر خوبیم ما»، طرفداران هر تیمی رنگ‌های



زندگی ملام
یکشنبه
۲۶ خرداد ۱۳۹۸
شماره ۱۳۴۵

خانواده مشاوره

مدیر
دپارتمان:
علی
موسی‌زاده



دپارتمان داستان‌نویسی
Department of Story Writing

دوره پیشرفته عناصر داستان

هادی تقی‌زاده
پنجشنبه ۱۸۰۲۰
۱۰ جلسه - ۲۳۰ هزار تومان

قصه‌نویسی خلاقانه برای کودکان

نیلوفر نیک‌بنیاد
یکشنبه ۱۰-۱۲
۱۰ جلسه - ۲۰۰ هزار تومان

نویسندگی خلاق برای نوجوانان

نیلوفر نیک‌بنیاد
چهارشنبه ۱۸-۱۶
۱۰ جلسه - ۲۰۰ هزار تومان

دوره مقدماتی عناصر داستان

علی موسی‌زاده
سه‌شنبه ۱۰-۱۲
۱۰ جلسه - ۲۱۰ هزار تومان

دوره مقدماتی عناصر داستان

فرحان نوری
چهارشنبه ۲۰-۱۸
۱۰ جلسه - ۲۱۰ هزار تومان

دوره پیشرفته عناصر داستان

علی موسی‌زاده
سه‌شنبه ۲۰-۱۸
۱۰ جلسه - ۲۳۰ هزار تومان



مرکز آموزشی تخصصی رسانه

دوره مقدماتی عناصر داستان

هادی تقی‌زاده
یکشنبه ۲۰-۱۸
۱۰ جلسه - ۲۱۰ هزار تومان

ثبت نام ترم تابستان



اعطای مدرک مورد تایید وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی