

فرهنگ سرکادی

ماهنامه فرهنگی، سیاسی و اجتماعی
سال پانزدهم ← اسفند ۱۴۰۳
فروردین ۱۴۰۴ / شماره:

۲۰۹

سازمان تبلیغات



ایبنا

اگر روحیه خوشه چینی دارید
اگر خیلی کوتاه و سریع بدنبال محتوای بروز و مفید
زندگی می گردید
اگر می خواهید سبک جدیدی از محتواهای فرهنگی،
اجتماعی، سیاسی و اعتقادی را تجربه کنید
کانال آئینه جان اقیانوسی از محتواهای بروز و کاربردی
سبک زندگی ایرانی اسلامی برای همه مردم ایران است.
سرزمینی با آموزش و مهارت های متنوع و مفید برای
آنهايي که دستی بر آتش به اختیار دارند.
ساده و موثر بودن رو با ما تجربه کنید، منتظر حضور گرم
شما در کانال آئینه جان هستیم.

<https://splus.ir/aeenejan>

eitaa.com/aeenejan

<https://rubika.ir/aeenejan>

ایبنا

ایبنا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فرهنگ سربازی

شماره ۲۰۹

کلام مقام معظم رهبری

کلام مقام معظم رهبری (مدظله العالی)

رهبر انقلاب پیروزی مردم غزه بر رژیم صهیونیستی و رژیم آمریکا را نمونه‌ای از تحقق امر محال دانستند و گفتند: اگر گفته می‌شد مردم منطقه کوچک غزه با قدرت بزرگی مثل آمریکا می‌جنگند و بر آن پیروز می‌شوند، هیچکس باور نمی‌کرد اما این امر محال به اذن پروردگار محقق شد. ۱۴۰۳/۱۱/۱۴

فرق ملت ایران با دیگران این است که جرأت گفتن این واقعیت را دارد که آمریکا متجاوز، دروغگو، فریبکار و استعمارگر است و به هیچ اصلی از اصول انسانی پایبند نیست؛ بنابراین، «مرگ بر آمریکا» می‌گوید اما دیگران جرأت بیان این حقایق و ایستادگی در مقابل آمریکا و ادای سهم خود در مبارزه با استکبار را ندارند بنابراین به نتیجه‌ای هم نمی‌رسند. ۱۴۰۳/۱۱/۱۴



ما در دهه ۹۰ نشستیم با آمریکا مذاکره کردیم حدود دو سال یک معاهده‌ای هم تشکیل شد. البته آمریکا تنها نبود، چند تا کشور دیگر هم بودند، لکن محور آمریکا بود، عمدتاً آمریکا بود. دولت ما نشست، مذاکره کرد دولت آن روز - رفتند، آمدند، نشستند، برخاستند، مذاکره کردند، گفتگو کردند، خندیدند، دست دادند، رفاقت کردند، همه کار کردند، یک معاهده‌ای تشکیل شد. در این معاهده طرف ایرانی خیلی هم سخاوت به خرج داد، خیلی امتیاز داد به طرف مقابل. اما همان معاهده را آمریکایی‌ها عمل نکردند. همین شخصی که الان سر کار است، معاهده را پاره کرد. گفت پاره می‌کند و کرد؛ عمل نکردند. قبل از این که او بیاید هم همان‌هایی که این معاهده با آنها انجام گرفته بود، به معاهده عمل نکردند. معاهده برای این بود که تحریم‌های آمریکا برداشته بشود، برداشته نشد تحریم‌های آمریکا؛ تحریم‌های آمریکا برداشته نشد! در مورد سازمان ملل هم یک استخوانی لای زخم گذاشتند که مثل تهدیدی همیشه بالا سر ایران وجود داشته باشد. این معاهده محصول مذاکره‌ای بود که دو سال - بیشتر یا کمتر - طول کشید. خوب این تجربه است دیگر؛ از این تجربه استفاده کنیم. امتیاز دادیم، مذاکره کردیم، امتیاز دادیم، کوتاه آمدیم، اما نتیجه‌ای که مقصودمان بود به دست نیاوردیم. همین معاهده را هم با همه این نقص‌هایی که داشت طرف مقابل خراب کرد، نقض کرد، پاره کرد. با یک چنین دولتی مذاکره نباید کرد، مذاکره کردن عاقلانه نیست، هوشمندانه نیست، شرافتمندانه نیست. ۱۴۰۳/۱۱/۱۹

رهبر انقلاب، ایمان و رکن اصلی آن یعنی توحید را شاکله جهان‌بینی اسلامی و پایه تشکیل جامعه اسلامی خواندند و خاطر نشان کردند: بحث حادثه‌های دفعی و مخصوص یک روز نیست بلکه جریان‌ی مستمر و همیشگی است که به شرط بکارگیری عقل و ایمان، می‌توان از برکات و درس‌های آن در همه دوره‌ها برای ایجاد تحول فکری و عملی و اصلاح مشکلات استفاده کرد. ۱۴۰۳/۱۱/۰۹

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای نگاه عقلانی به حوادث امروز دنیا را برای همه بخصوص مسئولان ایران بزرگ و اسلامی ضروری برشمردند و در تبیین رویکرد استعمار برای غارت جوامع بشری گفتند: تاریخ استعمار نشان‌دهنده سه مرحله‌ی «غارت منابع طبیعی»، «غارت فرهنگی و تخریب فرهنگ‌های اصیل» و «غارت و تصرف هویت ملی و دینی» ملت‌ها است و امروز نیز دستگاه‌های قدرتمند و شیطانی عالم در حال تحمیل هر سه مرحله استعمار علیه ملت‌ها هستند. ۱۴۰۳/۱۱/۰۹





سربازانِ جان؛ خدانگهدارتان

شود. تلاش شد بهترین مطالب در موضوعات مختلف اعتقادی، فرهنگی، سیاسی، سبک زندگی ایرانی اسلامی، اجتماعی، سبک زندگی شهدا، مطالب مرتبط با قوانین خدمت وظیفه و دیگر مطالب مورد نیاز با قلمی روان و جذاب در اختیار مخاطبین قرار گیرد و در این راستا، حدود ۵۰۰۰ مطلب تهیه و به چاپ رسید و سیر نمایشگاهی شماره یک و دو سرباز به تعداد ۱۰۰ قطعه به عنوان منتخبی از صفحات برتر ۱۰ ساله تولید و ارائه شد.

به جاست تا در این لحظات پایانی، نگاهی به تاریخچه نشریه فرهنگ سربازی از بدو تأسیس تاکنون بیندازیم.

ماهانامه فرهنگ سربازی در اردیبهشت سال ۱۳۸۰، با نام بصیرت سرباز در قطع پالتویی در معاونت فرهنگی سپاه، پای به عرصه گذاشت و تا مهرماه ۱۳۸۸، از (شماره ۴۴) یا قلم نویسندگان و سربریرانی چون سید محمد حسینی و هنرنمایی طراحانی چون امیرخلیلی فرد، ادامه فعالیت داد.

از مهر ۱۳۸۸، با انتقال این نشریه به معاونت فرهنگی و تبلیغات به دلیل رویکرد فرهنگی نشریه و تصمیم هیأت رئیسه نمایندگی، با تغییر ابعاد نشریه از قطع پالتویی به قطع فعلی (a۴)، و تغییر نام به فرهنگ سربازی، با محوریت برادران: اسدالله بادفر، ابوالقاسم منطقی، حسن شریعتی، محمد اشتری، سید تقی کوچکی، حمیدرضا بخشی نیکو، رضا حسینی، علیرضا بکایی و حمیدرضا نجفی، با نام جدید یعنی فرهنگ سربازی با مدیر مسئولی سردار محمدعلی آسودی ادامه فعالیت داد. در ادامه از سال ۱۳۹۴، شماره ۱۰۶ نشریه با مدیر مسئولی سردار حسین محبی، توفیق با اینجانب یار بود تا در تداوم مدیریت بخش نشریات معاونت از سال ۱۳۹۱، در این دوره نیز تا به امروز، به مدت ۱۰ سال، به عنوان سردبیر نشریه فرهنگ سربازی با همراهی دیگر دست اندرکاران از جمله برادران: امیرحسین فرخ زادنیا، اسماعیل دستگرار، سید مهدی میرغیائی، سعید حیدری، کوروش فتاحی، علی سرلک، شمس الله محمدی، ولی شمس ناتری و نویسندگان دانشگاه امام خاتمه ای (مدظله العالی) نیروی دریایی و محمدرضا مرادی و دیگر نویسندگان دانشگاه حضرت امیرالمؤمنین (ع) نیروی زمینی اصفهان، تا شماره ۲۰۹ (نشریه اسفند ۱۴۰۳)، در خدمت سربازان وطن عزیزمان ایران باشیم.

و امروز در آخرین گاه دیدار و آخرین مطلب که به عنوان سردبیر این نشریه برای شما عزیزان به یادگار می نویسم، با آرزوی موفقیت برای دست اندرکاران بعدی نشریه و به خصوص برادر گرمی جناب آقای فرید تولید، ضمن تشکر از سردار محبی، معاون محترم فرهنگی و تبلیغات، با شما خوبان، خداحافظی نموده و از خداوند بزرگ برای آبادانی و عزت روزافزون میهن و نظام اسلامیمان ایران، و موفقیت شما سربازان عزیزتر از جان، در تمام مراحل زندگی و ورود به زندگی پر افتخار، توأم با سربلندی و به روزی، بهترین ها را مسئلت می نمایم. خدانگهدارتان باد.

حسن شریعتی / بیست و هشتم بهمن ماه ۱۴۰۳

هر چند پایین ترین درجه نظامی به تو اختصاص دارد، اما بالاترین مقام از آن توست سرباز. مقامی که باعث شد، سردار دلها نیز وصیت کند بر روی سنگ قبرش نوشته شود سرباز. سربازی در سرزمینی که به زیب ولایت و سرپرستی خداوند آراسته است، افتخار همه بزرگان و صلحائی است که در این راه مشق دلدادگی و بندگی نموده اند. اگر گاهی بی تفاوتی از کنارت گذشته ایم، فراموش کرده ایم که تو تمام زندگی یک انسان چشم به راه هستی، تمام زندگی پدر، تمام زندگی مادر و خانواده ات. کوله باری بر دوش داشتی و از اتوبوس پیاده شدی، با چشم هایی که خستگی از آن می بارید و تو همه آن سختی ها را هیچ پنداشتی و گاهی دیگران نیز به راحتی از کنار تو گذشتند و فراموش کردند تو سرباز وطنی. فراموش کرده ایم که در گوشه ای از این سرزمین مادری هست چشم انتظار، منتظر یک سرباز، منتظر یک افتخار، منتظر یک فرزند و تو می روی که خوشبختی را در همان کوله بارت به خانه اش ببری. سرباز یک کلمه نیست که انسان بتواند آنرا بیاموزد، باید به سربازی رفت، باید برجک نشین خلوت و تنهایی خود بود، باید با یک سلاح، نه فقط یک سلاح، بلکه با ضربان پیاپی قلب، آرامش بخش هزاران زن و کودک این سرزمین بود، باید یک سرباز بود. آنچه را هیچکس نمی تواند فرا گیرد. باید فرا گرفت و به مقام بزرگ سرباز و سربازی، دست یافت.

و اینک...

یک دهه؛ روزها و شب هایی که برایم سخت گذشتند، چون باید تمام تلاشم را و تلاشمان را به کار می گرفتیم تا بتوانیم آنچه را در خور شأن این مقام بزرگ و آسمانی است برای نشریه فرهنگ سربازی طی یک دهه، به صورت ماهانه آماده نماییم. به کمک همه همکاران و دست اندرکاران نشریه فرهنگ سربازی؛ شریه ویژه سربازان در سپاه پاسداران انقلاب اسلامی و زبان گویای آنان.

در این یک دهه، به عنوان سردبیر نشریه فرهنگ سربازی، روزگاری متفاوت را تجربه کرده و در فضایی نفس کشیدم که با خاطرات و یاد سربازان عزیز معطر شده بود. چه روزها و شب هایی که مطالب، گزارش ها، تصاویر، مقالات و دیگر موضوعات مرتبط با سربازان وطن را برای چاپ در نشریه آماده سازی نمودیم. مطالب مختلف از سربازانی که روزی مانند سربازان امروز، در حال پاسداری از وطن بودند و اکنون هر کدام، در جای جای ایران عزیز، هر کدام به کسب و کاری مشغول و صاحب زندگی، همسر و فرزند هستند.

دوران پرافتخاری بود که نصیب اینجانب شد تا بتوانم با همت و تلاش همه همکاران و دست اندرکاران، مسیر نشریه را به سمتی سوق دهیم که از رهگذر آن هم سازمان بتواند از وجود پرخیر و برکت سربازان برخوردار شود و هم سپاه نسبت به ایفای نقش خود نسبت به سربازان در بخش های مختلف منزلت بخشی، خدمات رسانی، کارآفرینی، معنویت افزایی و آماده سازی جوانان سربلند سرزمین ایران برای ورود به زندگی بیش از پیش تلاش نماید. تلاش شد نشریه تبدیل به زبان گویای سربازان شود و انتظارات، درخواست ها، گلایه ها از طرق مختلف در نشریه منعکس





۴



۱۷



۲۲



۳۰

تلفن تماس: ۰۲۱ - ۳۵۲۳۳۸۴۷ ■ پیامک نشریه: ۶۶۰۰۰۹۹۶۲

امام خامنه‌ای:

شعار «مامی توانیم» در صدها عرصه گوناگون ثابت شده، اما ریشه فرهنگ غلط مانمی توانیم هنوز وجود دارد. متأسفانه هنوز در زمینه‌های متعددی نگاه به بیگانگان است. در دیدار اعضای جهاد دانشگاهی خرداد ۱۳۹۳

راهنمای نگارش:

- * مقالات، خاطرات، دلنوشته‌ها، مصاحبه‌ها به همراه تصاویر پیوستی به صورت تایپ شده در قالب نرم افزار ورد به رایانامه نشریه ارسال شود.
- * مقالات و مطالب ارسالی با نام و تصویر نویسنده در نشریه درج خواهد شد، لذا تصویر پرسنلی به همراه مطالب ارسال شود.
- * همراه مطلب نام و نشانی دقیق و شماره تماس نویسنده یا نویسندگان ذکر شود.
- * تصاویر ارسالی از کیفیت لازم برخوردار باشند.
- * دیدگاه‌های نویسندگان در مقالات و گفتگوها بیانگر نظریات نشریه فرهنگ سربازی نیست.
- با تشکر از: ■ دانشگاه علوم و فنون دریایی امام خامنه‌ای (مدظله‌العالی) - زیباکنار ■ روابط عمومی و تبلیغات دانشگاه امیرالمؤمنین (ع) - اصفهان ■ دژبان کل سپاه

بهار و رمضان؛ نوید امید و شکوفایی

رمضان در نگاه ابرار

سبک زندگی در رمضان

حکمت‌های ماه مبارک رمضان

جوانان و بهره‌گیری از فرصت‌های رمضان

داستان‌هایی از زندگی امام علی (ع)

نصایح و توصیه‌های کاربردی امام حسن مجتبی(ع) برای خوب زیستن

هزار و یک نکته از زندگی امام حسن مجتبی (ع)

سبک زندگی حکیمانه امام حسن (ع)

الگوی تربیت برای زندگی

درخشش ایمان و معنویت در آمادگی نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران در برابر دشمن

نگاهی به قدرت جمهوری اسلامی ایران در برابر دشمنان

نگاهی به ابعاد فرهنگی رزمایش‌های اقتدار

پیروزی جبهه مقاومت در برابر رژیم جعلی اسرائیل

گفت‌وگو با سردار قاسم محسنی رئیس اداره سرباز نیروی انسانی

گفت‌وگو با سرباز وظیفه شایان حبیبی پور

گفت‌وگو با سرباز وظیفه ستوان سوم مرتضی نوری

اخبار مربوط به حوزه خدمت وظیفه عمومی

تاریخچه برگزاری جشنواره حضرت علی اکبر(ع) (جوان سرباز)

نگرشی به روایت فتح از شهید آوینی بر مبنای روایتگری

اقتصاد ایران و لزوم تقویت زیرساخت‌های های کشور

جدول

صاحب‌امتیاز: معاونت فرهنگی و تبلیغات نمایندگی ولی فقیه در سپاه

مدیر مسئول: حسین محبی **سردبیر:** حسن شریعتی

طراح جلد و صفحه‌آرا: حمیدرضا نجفی شاه‌کوهی **تلفن سردبیری:** ۰۲۱۳۵۲۳۳۸۴۷

مدیر اجرایی: فرید تولیده **مرکز تولید و توزیع:** کوروش فتاحی و مهدی میرغیاشی

لیتوگرافی و چاپ: مرکز چاپ سپاه **دورنگار:** ۳۳۲۲۲۰۳

رایانامه: f.sarbaz@chmail.ir **توزیع:** ۰۲۱۳۵۲۳۳۸۷۸

نشانی مجله: تهران - ستاد فرماندهی کل سپاه، حوزه نمایندگی ولی فقیه در

سپاه، بلوک ۲ - معاونت فرهنگی و تبلیغات، مدیریت انتشارات

صندوق پستی: ۱۷۷۷۵/۳۸۷

شورای سردبیری:

حسن شریعتی، فرید تولیده، حمیدرضا نجفی شاه‌کوهی

همکاران این شماره:

عباسعلی حمیدی، امیررضا مهدی پور، رضا محمدی، سرباز وظیفه میعاد صابری،

حبیب‌الله بحرینی، کاوه بابا علی، سساریا پورسیدی، ناویان دوم شایان کوچکی

رودبند، پاسدار جعفر منتظر، سرباز وظیفه محمدرضا صدری، محمدرضا قدیری.

تأیید محتوا با شماره: ۱۱۰/۱۸۳۵/ن تاریخ: ۱۴۰۳/۱۱/۲۰



بهار و رمضان؛ نوید امید و شکوفایی

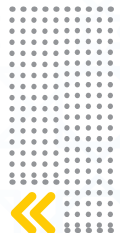
پالایش روح، و نزدیکی به خداوند است. هرچند این دو مناسبت در ظاهر تفاوت‌های بسیاری دارند، اما در پیام‌های بنیادی مانند نو شدن، پاکسازی، و همبستگی اجتماعی، مشترک‌اند. این مقاله تلاش می‌کند تا ارتباط این دو رویداد را بررسی کند و نشان دهد چگونه این پیام‌های مشترک در فرهنگ‌های گوناگون جایگاهی ارزشمند دارند.

بخش اول

نوروز، نماد نو شدن و حیات دوباره نوروز به‌عنوان یکی از کهن‌ترین جشن‌های جهان و از دیرباز به‌عنوان زمانی برای نو شدن طبیعت و زندگی جشن گرفته می‌شد. پیام اصلی نوروز، هماهنگی انسان با طبیعت و آغاز فصل تازه‌ای از زندگی است. نکات زیر از ویژگی‌های مهم

زندگی انسان تأثیرگذارند. این مقاله در تلاش است با تحلیل مفاهیم و پیام‌های مشترک این دو مناسبت، تأثیر آن‌ها بر خودسازی، تقویت همبستگی اجتماعی، و ارتقای امید به آینده را بررسی کند. این بررسی با ارجاع به متون تاریخی، دینی، و پژوهش‌های فرهنگی نشان می‌دهد چگونه این پیام‌ها می‌توانند به بازسازی هویت فردی و اجتماعی انسان مدرن کمک کنند.

نوروز، جشن باستانی ایرانی که قدمتی چند هزارساله دارد، از دوران کهن نماد آغاز زندگی تازه بوده است. این جشن با اعتدال بهاری همراه است و همواره پیامی از امید، شکوفایی، و بازگشت به طبیعت را با خود دارد. از سوی دیگر، رمضان، ماهی که مسلمانان با روزه‌داری و عبادت به آن اهمیت می‌دهند، فرصتی برای تزکیه نفس،



عباسعلی حمیدی



در دنیای مدرن، با وجود پیشرفت‌های تکنولوژیک، بسیاری از انسان‌ها از نظر معنوی و اجتماعی احساس کمبود می‌کنند. پیام‌های نوروز و رمضان می‌توانند در این زمینه راهگشا باشند، نوروز و رمضان، هر یک به تنهایی دارای پیام‌های عمیق معنوی و فرهنگی هستند که در



تقویت روابط اجتماعی: نوروز با دید و بازدیدها و رمضان با افطاری‌های جمعی و کمک به نیازمندان، نمادهای روشنی از اهمیت روابط انسانی هستند.

امید به آینده و تلاش برای بهتر شدن: هر دو مناسبت بر امید به آینده‌ای بهتر و تلاش برای بهبود فردی و اجتماعی تأکید دارند.

تقویت هویت فرهنگی: نوروز و رمضان فرصتی برای بازگشت به ریشه‌ها و ارزش‌های فرهنگی هستند.

کاهش استرس: با تمرکز بر مفاهیمی مانند پاکسازی روح، همدلی، و تقویت امید، این مناسبت‌ها می‌توانند به کاهش اضطراب‌های روانی کمک کنند.

ارتقای همزیستی: پیام‌های مشترک این دو مناسبت می‌تواند الگویی برای همزیستی مسالمت‌آمیز میان اقوام و ادیان مختلف باشند.

نتیجه‌گیری: نوروز و رمضان، دو مناسبت از دو سنت متفاوت، پیام‌هایی عمیق و انسانی دارند که می‌توانند در زندگی مدرن نقش سازنده‌ای داشته باشند. این پیام‌ها از تحولات فردی و اجتماعی گرفته تا ارتقای همبستگی و امید، می‌توانند الهام‌بخش راهی برای بازسازی هویت فردی و جمعی باشند.

منابع و مراجع

- زرین‌کوب، عبدالحسین (۱۳۸۳). با کاروان حله: تاریخ فرهنگ ایران. تهران: امیرکبیر.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۶۱). المیزان فی تفسیر القرآن. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- رحیمی، رمضان در فرهنگ اسلامی. مشهد: آستان قدس رضوی. مطهری، مرتضی (۱۳۷۰). آشنایی با اسلام. قم: انتشارات صدرا.
- افشار، ایرج (۱۳۷۱). آیین‌های ایرانی. تهران: خوارزمی.

نوروز، نماد نو شدن و حیات دوباره نوروز به‌عنوان یکی از کهن‌ترین جشن‌های جهان و از دیرباز به‌عنوان زمانی برای نو شدن طبیعت و زندگی جشن گرفته می‌شد. پیام اصلی نوروز، هماهنگی انسان با طبیعت و آغاز فصل تازه‌ای از زندگی است.



راهی برای درک رنج‌های نیازمندان و ایجاد همدردی با آن‌هاست.

پیام اخلاقی: روزه فرصتی برای تقویت اراده، خودشناسی، و کاهش وابستگی به دنیا است.

شب‌های قدر: زمان تأمل و بازگشت به خداوند شب‌های قدر به‌عنوان شب‌هایی که قرآن نازل شده است، فرصتی استثنایی برای دعا و استغفار است. این شب‌ها، نمادی از اهمیت زمان و فرصتی برای تغییر مسیر زندگی هستند.

زکات فطریه: نماد عدالت اجتماعی پرداخت زکات فطریه در پایان رمضان نشان‌دهنده اهمیت عدالت و حمایت از نیازمندان است.

بخش سوم

پیام‌های مشترک نوروز و رمضان تحول و نو شدن در نوروز، طبیعت پس از زمستان به حیات تازه‌ای می‌رسد، و در رمضان، انسان به‌واسطه عبادت و تزکیه نفس به تحول درونی دست می‌یابد. هر دو این مناسبت‌ها فرصتی برای بازگشت به اصالت و پاکی هستند.

پاکسازی درونی و بیرونی: نوروز از طریق خانه‌تکانی و رمضان از طریق روزه‌داری، هر دو بر پاکسازی تأکید دارند. در فرهنگ‌های گوناگون، پاکی شرط آغاز هر تغییر مثبت است.

نوروز هستند:

خانه‌تکانی و آمادگی برای تغییر: یکی از آداب نوروز، پاکسازی خانه‌ها و آماده‌سازی آن برای سال نو است. این عمل نه تنها جنبه‌ای مادی دارد، بلکه به‌نوعی نماد رهایی از افکار و احساسات منفی نیز به‌شمار می‌رود.

تحلیل فرهنگی: خانه‌تکانی نوعی پاکسازی روحی و بازگشت به فطرت انسانی است که در سایر فرهنگ‌ها نیز نمادهایی مشابه دارد.

سفره هفت‌سین: تجلی امید و برکت هفت‌سین یکی از بخش‌های مهم نوروز است که هر عنصر آن مانند سیب، سمنو، و سرکه نمادی از ارزش‌های معنوی و اجتماعی است.

پیام: این سنت به ما یادآوری می‌کند که آغاز هر تغییری باید با امید، برکت، و نیت‌های مثبت همراه باشد.

دید و بازدید: تجلی همبستگی اجتماعی در نوروز، خانواده‌ها و دوستان با یکدیگر دیدار می‌کنند و کینه‌ها و اختلافات را کنار می‌گذارند. این سنت، نمادی از همبستگی و بازسازی روابط اجتماعی است.

بخش دوم

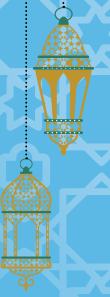
رمضان، ماه تزکیه و تحول معنوی رمضان به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مناسبت‌های اسلامی، ماهی است که در آن مسلمانان از طلوع تا غروب خورشید روزه می‌گیرند و به عبادت و راز و نیاز می‌پردازند. این ماه مفاهیمی همچون صبر، همدلی، و بازگشت به خداوند را برجسته می‌کند.

روزه‌داری: تمرین صبر و تسلط بر نفس روزه‌داری نه تنها عملی مذهبی است، بلکه





شهر رمضان المبارک انوار القلوب



آیت الله نوری همدانی



آخرت مقرر اصلی قرار و زندگی انسان هاست بنابراین باید بیش از این دنیا به آن توجه داشت. کیفر و پاداش در روز قیامت ارتباط مستقیمی با عمل

انسان دارند و تجسم در روز قیامت تنها مربوط به عمل و اخلاق انسانها نیست، در آن روز قرآن، ماه رمضان و دیگر معارفی که به آنها اعتقاد داریم هم مجسم خواهند شد؛ در روایت است چهره بسیار زیبایی در صف بندگان که روز قیامت به انتظار ایستادهاند ظاهر می شود تا اینکه در مقابل پیشگاه خداوند می ایستند و خود را معرفی می کنند و او همان قرآن است. قرآن در آن روز می گوید کسانی که با خواندن من انس می گرفتند و به آیات عمل می کردند مورد شفاعتم هستند و از تو می خواهم که آنها را به بهشت ببری؛ در روایتی از امام باقر (ع) است که در روز قیامت، خداوند شفاعت قرآن را می پذیرد. ماه رمضان هم شفیع کسانی خواهد بود که آن را گرامی می دارند و طی این ماه روزه می گیرند. تمام روزه های رمضان هم ندا می دهند که از این فرصت بهره ببرید زیرا دیگر تکرار نخواهیم شد.

آیت الله جوادی آملی



آیت الله جوادی آملی، به نقل از سید بن طاووس، دانشمند بزرگ اسلامی، درباره بزرگ داشت ماه مبارک رمضان فرموده اند: «عده ای اول سالشان

فروردین است که تلاش می کنند لباس نو در بر کنند، مثل درختها که اول سالشان فروردین است و لباس های نو و تازه به تن می کنند. اول سال یک کشاورز، اول پاییز است که درآمد مزروع را حساب می کند. تاجری که کارگاه تولیدی دارد، اول سال را در فرصت دیگری تعیین می کند ولی آنها که اهل سیر و سلوک اند، اول سالشان ماه مبارک رمضان است. آنها به حساب رسی

رمضان در نگاه ابرار



داده و مورد عنایت خاصه خودش قرار داده است، لذا ما در روایات بسیار داریم که در ماه مبارک رمضان، به قرائت قرآن سفارش شده است.

یک روایت در وسائل از مُقنَع مفید نقل شده که در آن آمده حضرات ائمه در ماه مبارک رمضان ۱۰ ختم قرآن می‌کردند. یعنی هر سه روز، یک ختم قرآن. روایتی است که محدث قمی از مرحوم مجلسی نقل می‌کند که در یک حدیث هست که بعضی از ائمه (ع) در ماه مبارک رمضان، ۴۰ ختم قرآن می‌کردند و اگر هر ختم قرآن را ثوابش را به روح مقدس یکی از چهارده معصوم (ع) هدیه کند، ثوابش مضاعف می‌شود. روایت از امام علی (ع) است که می‌فرمایند: آگاه باشید که درهای آسمان از شب اول ماه مبارک رمضان باز است؛ یعنی تمام حُجُب از ناحیه رب برداشته شده است، در این ماه دیگر هیچ حاجبی نیست.

آیت‌الله مکارم شیرازی

انسان باید شب زنده‌داری و روزه‌داری اش برای رضای الهی باشد، باید دعا کنیم خدا ما را از خواب غفلت بیدار کند. رسول خدا به وسیله قرآن انسان را از خواب



غفلت بیدار کرد، باید ضمن قرائت قرآن با معانی آن آشنا شویم، قرآن انسان را بیدار می‌کند و سبب رستگاری می‌شود. قرآن خود را معرفی کرده و می‌گوید آیات الهی مردم را از ظلمت و گناه دور می‌کند، باید ضمن تمسک به قرآن کریم در زندگی رضای الهی مدنظرمان باشد.

در گذشته تعداد بسیار کمی در مجالس قرآن شرکت می‌کردند اما امروز هزاران نفر در جلسات قرآن شرکت می‌کنند، جوانان باید توجه ویژه‌ای به قرآن کریم داشته باشند و فرزندان خود را از سنین کودکی با قرآن آشنا کنیم.

باید مراقب جوانان و نوجوانان باشیم چون خطر دشمن در این زمان بسیار زیاد است اما آشنایی و حضور در جلسات قرآن سبب حفظ آن‌ها در برابر این خطرات می‌شود.

مناجات‌ها و خودداری‌ها و خودسازی‌ها از این ماه مبارک استفاده کنیم. اگر در غرب ارزش معنویات در معرض زوال و تمام است و مسیحیت رو به انقراض است، در عالم اسلام، مسلمانان با تعهد تمام بر ارزش‌های دینی، مکارم اخلاق حقیقی و ایمان به خدا و معاد پافشاری و با قاطعیت از مواضع دینی و شرف حقیقی انسان پاسداری می‌کنند.

حاج اسماعیل دولابی

شبهای ماه رمضان است، اغلب شما جوان هستیید. وضو بگیرید. نماز بخوانید. کم حرف بزنید. کم قضا بگویید. شما که روزه دارید به کار نفس خودتان برسید.



نیم ساعت یا یک ساعت بعد از نماز در سجاده بنشینید و خدا را یاد کنید. افطار که کردید، بدنتان که آرام گرفت، به داعی، به ثنایی یک دقیقه خدا را یاد کنید. با خودتان خلوت کنید. به قرآن نگاه کنید. یا اینکه اصلاً ساکت بنشینید. این خیلی قیمتی است. آدم افطار حقیقی را با خدا می‌کند. افطار حقیقی که خوردن نیست. اُبَعْتُ حَيًّا، آن افطار است. نماز، پیامبر (ص) است. روزه حضرت علی (ع) است. افطار خداست. از افطار بالاتر هم چیزی نیست. علی (ع) روزه است. یعنی هر که حضرت علی (ع) را قبول کند در دنیا کم حرف می‌زند، آلوده نمی‌شود. ذکر دنیا را کم می‌کند ادعایش از بین می‌رود. هر که پیغمبر (ص) را نگاه کند نماز خوانده است. ذکر خدا می‌گوید، دعا می‌کند، صلوات بر پیامبر (ص) و همه انبیاء می‌فرستد.

حاج آقا مجتبی تهرانی (ره)



ماه مبارک رمضان به حسب آنچه که اهل معرفت می‌گویند، ماه سلوک الی‌الله تعالی و دار ضیافت‌الله است، این ماه، ماهی است که خداوند با بندگانش سخن گفته است و آنها را مورد خطاب قرار

خود می‌پردازند که ماه رمضان گذشته، چه درجه‌ای از معنویت داشته و امسال چه درجه‌ای دارند؟ ماه مبارک رمضان، برای سالکان کوی دوست، ماه محاسبه است.»

آیت‌الله محمدنقی بهجت (ره)

فرزند آیت‌الله درباره سیره مرحوم پدرشان بیان کرد: ایشان تدبیر در قرآن را در سحرها و بین‌الطلوعین داشت، در ماه رمضان در میان روز هم تدبیر در قرآن داشتند، همچنین در شب‌های قدر ادعیه وارده در آن شب‌ها را مراعات می‌کرد و شب‌های قدر را که بیدار می‌ماند قرآن سر می‌گرفت، البته ایشان قرآن سر گرفتن را مخصوص شب قدر نمی‌دانست.



ایشان شب‌ها قبل از خواب حدیث کساء را حتماً قرائت می‌کردند و همچنین با وضو به بستر خواب می‌رفتند و بعدها که به جهت مشکلات نمی‌توانستند وضو بگیرند با تیمم می‌خوابیدند و بعضی شب‌هایی را که می‌خواستند احیاء بگیرند یک مقداری استراحت کرده و سپس بلند می‌شدند و می‌فرمودند که حضرت زهرا (س)، حسنین (ع) را شب زودتر می‌خواباند تا قبل از نیمه شب برای احیاء بلند شوند.

آیت‌الله صافی گلپایگانی



در این ماه است که شوکت اسلام و عزت ایمان و نفوذ امر الهی پس از چهارده قرن در معرض نمایش قرار می‌گیرد و وجود و حیات اسلامی جامعه بزرگ و جهانی مسلمین، اطاعت، التزام و احترام همگان از احکام، تعبد و پرستش انسان در برابر خداوند متعال ظاهر می‌شود و برکات الهی همه را غرق در وجد و سرور و نشاط و اقبال به خدا می‌کند. ما مسلمانان باید این فرصت را بسیار غنیمت بدانیم و از برنامه‌های انسان‌ساز و معرفت‌بخش آن از تلاوت قرآن، از دعا‌های عالی‌المضامین و



بلافاصله پس از صرف سحری، نخوابید. عادت بسیار اشتباهی که باعث می‌گردد تمام زحمات کدبانوی خانه از بین برود و متأسفانه در بین ما بسیار فراگیر شده است که باید این روش را کنار گذاشت.

روزه‌دارانی که بعد از خوردن سحری که معمولاً یک‌ساعت قبل از اذان صبح از خواب بیدار می‌شوند و بعد از خواندن نماز مجدداً به استراحت می‌پردازند، خوابیدن با «شکم پر» بعد از خوردن سحری است که این روزه‌داران با ناراحتی‌هایی گوارشی روبرو می‌شوند.

با معده پر از غذا، نخوابید که عوارض زیادی دارد و باعث فشار به معده و عدم قرارگیری غذا در انتهای معده برای هضم کامل می‌شود و لذا عواقبی مثل ریفلاکس، نفخ معده و سوءهاضمه را به دنبال خواهد داشت. پس حداقل، باید «دو ساعت» بین سحری و خوابیدن، فاصله شود تا غذا از معده عبور کند. زیرا مطابق مبانی طب سنتی ایرانی، در هنگام خواب، فعالیت معده، تقریباً متوقف می‌شود. بنابراین همانطور که احادیث نیز تأکید دارند، ترجیحاً از سحر تا طلوع آفتاب (بین الطلوعین)، نباید خوابید.

خواب قیلوله همان خواب نیم‌روزی یا چرت بعدازظهر (خواب کوتاه نیم‌روزه) است. در صورت امکان از «یک ساعت خواب قیلوله»، در طول روزه‌داری، غافل نشوید. این خواب، کمک زیادی به کم کردن گرسنگی و ضعف روزه‌دار می‌کند و از دیدگاه طب سنتی ایرانی، باعث برگشت رطوبت به بدن و تقویت حرارت غریزی می‌شود. همچنین خواب عصر و بعد از نماز ظهر نیز منجر به تقویت قوای جسمانی روزه‌دار می‌شود. مطالعات جدید نیز نشان می‌دهند که خواب قیلوله باعث کاهش فشارخون، کم کردن استرس، تقویت ذهن و بهبود عملکرد شناختی مغز و حافظه شده و مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های عروق کرونر را کاهش می‌دهد.



سبک زندگی در رمضان

سبک زندگی به بیان ساده یعنی اینکه شما چگونه رفتارهای شبانه‌روزی خودتان را در زندگی شخصی و اجتماعی تنظیم می‌کنید. عادات رفتاری، برنامه‌ها و علاقه‌هایی که انسان در رفتارهای خودش نشان می‌دهد، سرگرمی‌ها و آداب و رسوم اجتماعی همه در بحث سبک زندگی مطرح می‌شود. ماه مبارک رمضان برای ما یک سبک زندگی تعریف می‌کند، مثلاً زمان سحری خوردن که بلند می‌شویم برنامه خواب و بیداری ما تغییر پیدا می‌کند و بعد، افطاری خوردن هم تبدیل به یک مراسم می‌شود و در همه خانه‌ها به نوعی این مراسم برگزار می‌شود. ماه رمضان در روابط خانوادگی و اجتماعی ما تغییراتی ایجاد کرده و تأثیر می‌گذارد. معمولاً خانواده‌ها برای افطار، خیلی حساب‌شده‌تر دور هم جمع می‌شوند و همین مسأله در روابط خانوادگی یک تغییری ایجاد می‌کند و این تغییر در طول ماه مبارک ادامه دارد. در این ایام، باب مهمانی‌ها و افطاری دادن‌ها نیز باز می‌شود و در روابط اجتماعی ما هم تأثیراتی خواهد داشت.

سحری خوردن را فدای دیر خوابیدن‌تان، نکنید. نیم ساعت قبل از غذا، شربت‌های همچون شربت عسل، شربت گلاب و خاکشیر، شربت سکنجبین، حتما میل شود. نیم ساعت قبل از وعده سحری، نوشیدن کمی عرق کاسنی به تنهایی یا همراه با یک قاشق چای‌خوری تخم خرفه برای کاهش تشنگی در طول روز به شما کمک می‌کند. در سحری، باید وعده غذای پرانرژی میل شود مثل: برنج و خورش قیমে و سبزی، تخم مرغ آب پز، کوبیده آبگوشت، تمامی خورش‌ها با گوشت گوسفندی، حلیم با گوشت و تقریباً همان غذاهایی که در وعده ناهار، معمولاً می‌خورید. به همراه غذا در سحر، می‌توانید، ماست (در صورتیکه غذا در وعده سحر، غذای گوشتی و سالاد نباشد)، ترشیجات طبیعی مثل آب لیمو (در صورتیکه غذا، برنج نباشد)، سبزی خوردن تازه و زیتون میل نمایید.

عده وعده در سحر: در فاصله مناسب «حدود یک و نیم ساعت» قبل از آغاز اذان صبح، بیدار شوید. ابتدا دهان را شستشو داده بعد مقداری نمک طبیعی دریا را مزه مزه کرده و در سرتاسر فضای دهان بچرخانید.



در ماه مبارک رمضان، نیاز نوجوانان به دریافت انرژی، پروتئین و مواد مغذی زیاد می‌باشد، نوجوانان عزیز روزه‌دار، باید هر روز در هنگام سحر و افطار، از هر چهارگروه اصلی مواد غذایی یعنی گروه نان و غلات (انواع نان سنگک، بربری، برنج، ماکارونی و...)، گروه شیر و لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و...)، گروه گوشت‌ها (انواع گوشت مرغ، ماهی، گوسفند، گاو، گوساله و...)، تخم مرغ، حیواناتی مانند عدس، نخود، لوبیا، لپه و ماش و انواع مغزهای پسته، بادام، گردو و... و گروه میوه و سبزی‌ها (سیب، پرتقال، هلو، گیلان، انگور، هندوانه، خربزه، سبزی خوردن، کاهو، انواع کلم، خیار، گوجه فرنگی، هویج و...) همراه با گروه متفرقه (روغن‌های مایع مانند؛ زیتون، کلزا، آفتابگردان و مقدار کمی از شیرینی‌ها) استفاده نمایند.

سبزی‌هایی را که به طور خام مصرف می‌کنید، به دقت بشوئید و ضدعفونی کنید و بعد از آن باید سبزی‌ها را از ظرف خارج سازید و با آب تمیز، چندین بار بشوئید و آبکش کنید.

تمیزی و پاکیزگی به معنای پیشگیری، پرهیز از کثیفی و پاکیزه نگه‌داشتن محیط، اموال، افراد و حذف یا کنترل آلاینده‌هاست. هدف از تمیزی، پاک کردن و نظافت تمام منزل، محیط کار و لوازم مورد استفاده است، طوری که هیچ گرد و غبار و آلودگی وجود نداشته باشد. این پاکسازی و نظافت معمولاً همراه با بازبینی است و باعث می‌شود که لوازم و وسایل مورد استفاده همواره در مناسب‌ترین شرایط باشند. تمیز و مرتب بودن وسایل علاوه بر ایجاد محیطی دلپذیر، سبب نگهداری بهینه وسایل مورد استفاده می‌شود و اشکال‌های احتمالی نیز به آسانی قابل مشاهده خواهد بود.

پاکیزگی فردی نیز عامل مؤثری بر احساس‌ها و ادراک‌های مردم است. به عبارت دیگر، چهره‌ای که از خود نمایش می‌دهید، بر دیگران تأثیر می‌گذارد. نظافت و پاکیزگی، گذشته از تأثیری که بر سلامت شخصی و اجتماعی انسان دارد و موجب دلپذیری و جلب نظر بیننده می‌شود، یکی از خواسته‌های فطری انسان است. در کلام معصومان (علیهم‌السلام)، پاکیزگی جزئی از ایمان شمرده شده است.

نظافت مو: امام صادق (ع) می‌فرمایند: «موی نیکو و قشنگ از زیباترین زیبایی‌هاست».

نظافت پوست: پوست روشن، سالم و لطیف یکی از عناصر مهم در زیبایی ظاهر به شمار می‌آید. استفاده از موارد گیاهی و روغن‌های مفید برای حفاظت از پوست، امر رایجی بوده است.



گلاب، برای تقویت معده و همچنین تقویت روحیه و شادابی و رفع غم و از بین بردن «خلط» بسیار مفید است. خوردن یک لیوان آب به همراه سه قاشق گلاب در هنگام افطار، دستگاه گوارش را آماده برای دریافت مواد غذایی می‌کنند.

یک نکته بسیار مهمی که باید به آن توجه کنید این است که بلافاصله بعد از آغاز افطار، آب سرد و یخ ننوشید چون از نظر طب ایرانی - اسلامی بسیار مضر است. چراکه وقتی که شما افطار را با آب سرد شروع می‌کنید مثل آن است که روی یک ظرف چینی داغ، آب سرد بریزید. مشابه همان بلایی که سر ظرف چینی می‌آید، بر سر معده شما نیز خواهد آمد. ظرف چینی، ترک می‌خورد. معده خالی نیز، توانایی نگهداری و جذب آب خیلی سرد را ندارد و بلافاصله آب را وارد روده می‌کند. همچنان که آب خیلی داغ، در هنگام افطار، نیز ممنوع است.

صله رحم و دیدار با خویشاوندان

دیدار خویشاوندان و اطلاع یافتن از زندگی آنان، در تحکیم روابط و ازدیاد محبت تأثیر به‌سزایی دارد. افزون بر آن، از منظر روایات اسلامی صله رحم در آسان شدن حساب روز قیامت، تزکیه اعمال، زیاد شدن روزی، دفع بلا، طول عمر و شادابی در زندگی مؤثر است. به همین جهت، رسول خدا (ص) در خطبه شعبانیه می‌فرماید: «هر کس در ماه رمضان صله رحم کند، خداوند متعال رحمت خود را در روز قیامت شامل او خواهد کرد و هر کس قطع رحم کند، خداوند متعال رحمت خود را از او قطع خواهد کرد.»

لاغر‌ها، از فعالیت شدید بدنی پرهیزند: در طی روز

روزه داری به علت گرسنگی، «حرارت بدن»، بالا می‌رود (به علت خالی بودن شکم، حرارت به خارج بدن، کشیده می‌شود) و این حرارت در ذوب چربی‌ها، بسیار مفید و دوی درد چاق‌هاست! البته این گرما، برای روماتیسم‌ها نیز مفید است. اما برای لاغر‌ها، شرایط متفاوت است.

لاغر‌ها باید مراقب باشند، چرا که بدنشان گرم می‌شود و در نتیجه شاید لاغرتر شوند؛ برای جلوگیری از این روند باید از هر چیز که آنها را گرمتر می‌کند دوری کنند. از جمله، در معرض آفتاب شدید قرار نگیرند، غذای پر ادویه نخورند. برای لاغر‌ان حتی دوش سرد و گرم هم ممنوع است ولی دوش ملایم و ولرم، خوب است. غذاها باید آبدار، رطوبی و ملایم باشند.

میوه‌های مصرفی هم در ماه مبارک رمضان نباید خشک باشد مثل برگه هلو بلکه میوه و سبزی تازه استفاده کنند. همچنین بخورهای سرد برای لاغراندام‌ها، بسیار خوب و مناسب است.



ادعیه هنگام افطار: طبق احادیث و روایات اسلامی، بعد از چند دقیقه از شنیدن و اتمام اذان مغرب و قبل از شروع افطار، ابتدا دعا کنید که دعای روزه‌دار هنگام اذان و قبل از افطار، مستجاب است، آنگاه، در دقایقی کوتاه، این ادعیه، قبل از افطار، خوانده شود: بِاسْمِ اللَّهِ، اللَّهُمَّ لَكَ صُمْنَا وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْنَا، فَتَقَبَّلْ مِنَّا إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. (بحار الأنوار: ۲۴/۳۳۹/۴۰)، اللَّهُمَّ لَكَ صُمْتُ وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْتُ وَ عَلَیْكَ تَوَكَّلْتُ. (بحار الأنوار: ۲/۱۵/۹۸)، یا وَاسِعِ الْمَغْفِرَةِ اغْفِرْ لِي. (بحار الأنوار: ۲/۱۴/۹۸)

آنگاه سوره قدر را تلاوت کرده که ثواب شهید را خواهید داشت. بعد از خواندن ادعیه، افطار را با آب ولرم و شیرین‌های طبیعی مثل خرما، عسل و... آغاز کنید که آغاز افطار با خرما، ثواب نماز را چهارصد برابر می‌کند.

از پیامبر اسلام، نقل شده است که فرمود: هر کس با خرما یا حلال افطار کند، به پاداش نمازش به اندازه چهارصد برابر، افزوده می‌شود.

برای شروع افطار، می‌توان از این خوراکی‌ها، استفاده کرد: شروع افطار با غذاهای لطیف و سریع‌الهضم. بعد از نیم ساعت، از نوشیدن آب ولرم و عسل یا خرما، افطار را با غذای سبک و زودهضم آغاز کنید. از دیدگاه طب سنتی ایرانی، وعده غذایی افطار، باید از غذاهای لطیف و سریع‌الهضم (در اصلاح طب سنتی ایرانی، غذاهای لطیف، باعث تولید «خون صالح» می‌شوند و هضم و جذب سریع و راحتی دارند) که در عین حال، پرانرژی نیز باشد. از اینرو، غذاهای مثل: شله زرد، شیربرنج، حریره بادام، سوپ گندم، ارده با شیره انگور، پنیر و گردو، عسل و کره حیوانی، فرنی و تخم مرغ عسلی، موارد مناسبی برای افطار می‌باشند. اگر مزاج معده شما سرد است، روی شله زرد، فرنی، کمی دارچین، سیاه دانه و یا عسل بریزید. و اگر معده شما، گرم مزاج است - که بعید است و امروزه، اکثریت به سردمزاجی معده، مبتلا هستند - سوپ جو همراه با آلوبخارا برای افطار گرم مزاجان، مناسب تر باشد؛ البته به شرطی که در آن قارچ نریزند.

رفع عطش در طول روز: اگر در ماه رمضان غذاهای ادویه دار گرم و خشک، خوراکی‌های چرب و سرخ کردنی بخورید، شک نکنید که طی روز تشنگی امان‌تان را می‌برد. پس در طول ساعات روزه‌داری هم می‌توانید عطش خود را با بوییدن سیب گلاب، خیار یا لیمو، شست و شوی سر و گردن با آب ولرم و تنفس هوا و نسیم خنک که حرارت زاید قلب را کم می‌کند، کاهش دهید. همچنین بعد از خوردن سحری بهتر است هنگام مسواک زدن برای کاهش تشنگی و خشکی دهان، از حجم کمتری خمیر دندان استفاده کنید.

روزه داری و مشاغل سخت: کسانی که در معرض شدید نور آفتاب، قرار می‌گیرند، نکاتی را باید در روزه گرفتن رعایت کنند. این افراد باید نوشیدنی‌های ضد صفرا مانند: شربت خاکشیر، لیمو، انگور، آب انار، و... مصرف نمایند تا عطش کمتری احساس کنند و از خوردن غذاهایی صفراآور مانند غذاهای تند و پر ادویه، و فلفلی، اجتناب کنند و از انواع غذاهای مرطوب مانند سوپ و خورش‌های آبدار، استفاده کنند. و در فاصله بین افطار تا سحر، از انواع میوه‌های آبدار مثل: هندوانه، طالبی، خربزه، زردآلو، گیلان، هلو، سیب، گلابی استفاده بیشتری کنند.



در ابتدای افطار، از مصرف «شیرینی‌های مصنوعی» مانند زولبیا و بامیه، خودداری کنید. همچنین آتش رشته نیز که این روزها، معمول است، غذای مناسبی برای افطار نیست. اگر هم از این غذا استفاده می‌کنید، به جای سیرداغ و نعنای داغ، نعنای پونه خشک را پودر کرده و با کمی روغن زیتون مخلوط کرده و روی آتش بریزید تا تشنگی و عطش حاصل از سیر و پیازداغ بر شما غلبه نکند. همچنین از دیگر ممنوعات غذایی افطار عبارتند از: آب و شربت‌های خنک به‌همراه غذای افطار، هندوانه و میوه‌های آبدار همراه با غذا، لبنیات در کنار سفر افطار، البته پنیر با گردو، شیر با خرما، اشکالی ندارد. در وعده افطار و شام، سعی کنید مواد خوراکی پخته شده را همراه مواد غذایی خام مثل میوه‌جات (پرتقال، خربزه و...) مصرف نکنید. زیرا از دیدگاه طب سنتی ایرانی، چون زمان هضم مواد پخته و خام با همدیگر متفاوت است و مواد غذایی خام، سریعتر هضم می‌شوند، باعث ایجاد فساد و سوءهاضمه می‌شود.

گاهی، با میهمانی‌های رمضان و پهن شدن سفره رنگین افطار و غذاهای متنوع شام، تمام نقشه‌هایمان نقش بر آب می‌شود و بعد از ماه مبارک رمضان ما می‌مانیم و ۳-۴ کیلو اضافه وزن.

پس اگر به خوردن شام، عادت دارید سعی کنید اولاً، فاصله بین افطار و شام را زیاد کنید؛ ثانیاً، فاصله بین شام و خواب هم حداقل ۲ ساعت باشد تا غذای شام در معده به آسانی هضم شده و دچار مشکلات گوارشی نشوید.

غذاهای مناسب شام در ماه مبارک رمضان، عبارتند از: آب‌گوشت، کله پاچه، برنج و فسنجون، شیر و خرما، از بهترین غذاهای کامل و مفید برای شام، هستند. همچنین، استفاده از انواع غذاهای دریایی مثل ماهی، برخلاف وعده سحر، در وعده غذایی شام، اشکالی ندارد. برای پیشگیری از یبوست، داخل سوپ افطاری تان، آلو، بریزید. ماست یا دوغ در وعده شام، را با گل محمدی که ترکیبات ملینی دارد، طعم دار کنید.



از دیگر اوصاف روزه‌داران راستین که در کلام پیامبر(ص) بر آن تأکید شده است، افطار دادن به روزه‌داران است. آن حضرت

در این باره فرمود: «مَنْ فَطَرَ مِنْكُمْ مُؤْمِنًا صَائِمًا فِي هَذَا الشَّهْرِ كَانَ لَهُ بِذَلِكَ عِنْدَ اللَّهِ عِتْقٌ رَقَبَةٍ وَ مَغْفِرَةٌ لِمَا مَضَى مِنْ ذُنُوبِهِ؛ هر کس از شما در این ماه مؤمن روزه‌داری را افطار دهد، برای او نزد خداوند



پاداش آزاد ساختن یک برده و آمرزش همه گناهان گذشته منظور خواهد شد.» ماه مبارک رمضان زمینه‌ای آماده می‌کند که انسان با گذر از نیازهای ظاهری و گذرا، نسبت به رفع نیازهای معنوی و کسب ذخیره معنوی لازم اقدام نماید که توجه به همنوع و کمک به رفع مشکلات آنها به عنوان یکی از بزرگترین این اقدامات است. اگر یک انسان روزه دار بعد از نمازهای واجب، دعای روزانه ماه رمضان را بخواند که «اللَّهُمَّ اغْنِ كُلَّ فَقِيرٍ، اللَّهُمَّ اشْبِعْ كُلَّ جَائِعٍ، اللَّهُمَّ اكْسُ كُلَّ غَرِيْبٍ، اللَّهُمَّ اقْضِ دَيْنَ كُلِّ مَدِيْنٍ» اما هرگز در اندیشه یاری به ضعیفان و مستمندان نباشد، روزه و دعا و اعمال او چه ارزشی خواهد داشت! به همین جهت، پیامبر دوراندیش جهان اسلام(ص) ماه رمضان را زمانی مناسب برای فقرزدایی، رفع کمبودها و رسیدگی به فقراء مسلمین می‌داند و در خطبه شعبانیه می‌فرماید: «تَصَدَّقُوا عَلَيَّ فُقَرَاءِكُمْ وَ مَسَاكِيْنِكُمْ؛ بر فقیران و ضعیفان خود احسان و تصدق کنید.»

رفتن به زیارت اهل قبور از چند جهت خاصیت دارد: اولاً یاد مرگ و بی‌ارزشی دنیا را در انسان زنده می‌کند و تعلقات را کم می‌کند، دوم آن‌که انسان به دیدار رفتگان از اقوام و گذشتگان خود می‌رود و با فاتحه و دعا برای آنان طلب مغفرت می‌کند و آنان نیز در حق او دعا می‌کنند و این توفیقات انسان را در این ماه چند برابر می‌نماید.

سعی کنید اگر در سایر اوقات، هفته‌ای یک بار به قبرستان می‌روید، در این ماه بیشتر باشد. مرحوم علامه طباطبایی می‌فرمودند که در ایام ماه مبارک رمضان باید هر روز به زیارت اهل قبور رفت و اگر به تنهایی بروید بهتر است. پیامبر خدا(ص) خطاب به اباذر فرمودند: «يَا اَبَا ذَرٍّ، اِذَا رَأَيْتَ اَحَاكَ قَدْ زَهَدَ فِي الدُّنْيَا فَاسْتَمِعْ مِنْهُ، فَاِنَّهُ يُلْقِيْ اِلَيْكَ الْحِكْمَةَ. فَقُلْتُ: يَا رَسُوْلَ اللّٰهِ، مَنْ اَزْهَدُ النَّاسِ؟ قَالَ: مَنْ لَمْ يَنْسَ الْمَقَابِرَ وَ الْبَلِيَّ.» یعنی ای اباذر، هنگامی که برادر مؤمنت را دیدی که زاهد است، بدان صاحب حکمت است و سخنان و پنندهای او را بشنو. اباذر عرضه داشت که زاهد کیست؟ رسول خدا(ص) فرمود: آن کس که زیارت اهل قبور و نیز انس با اماکن مخروبه که عبرت گذشتگان است را رها نمی‌کند؛ زیرا رفتن به قبرستان برای این است که انسان به یاد مرگ و قیامت و عقبات آن بیفتد و از دنیا و لذت‌های دنیوی کنده شود و این امر در قبرستان‌های مخروبه و خلوت بهتر محقق می‌شود.

آب، نمک و روغن، شاه کلید تغذیه سالم در ماه رمضان است. اگر آب و نمک و روغن مصرفی سفره، در وعده‌های سحر، افطار و شام، سالم باشد؛ اصلی‌ترین موارد تامین سلامتی در ماه رمضان، رعایت شده است.

آب، باید بدون کلر و مواد افزودنی باشد (آب لوله کشی ممنوع؛ حداقل، بجوشانید و بعد بنوشید. آب‌های «معدنی» موجود در بازار نیز، ممنوع. زیرا، برای نگهداری آب در بطری‌ها، در مدت معلوم، به آن افزودنی‌هایی را اضافه می‌کنند). اما روغن‌های خوب و سالم عبارتند از: روغن کنجد، روغن زیتون، روغن زرد گاوی. و در کنار نمک «یددار» که در پخت و پز استفاده می‌کنید، حتما «نمک دریا» و نمک معدنی در قبل و بعد از غذا، فراموش نشود که طبق احادیث، دوی «هفتاد درد» و سنتی اسلامی، می‌باشد.

کلاس‌های ورزشی در ماه رمضان: اگر در کلاس‌های ورزشی شرکت می‌کنید می‌توانید به این کار ادامه دهید اما شدت ورزش را کم کنید. می‌توانید ورزش‌هایی همچون یوگا انجام دهید که فشار کمتری بر بدن شما وارد می‌کنند.

رمضان بهترین ماه برای ایجاد تغییر در برنامه ورزشی: اگر بدن به برنامه ورزشی عادت کند باعث می‌شود که فعالیت فیزیکی تاثیر کمتری داشته باشد. تغییر برنامه ورزشی بسیار مهم است. می‌توانید در ماه رمضان برنامه خود را تغییر دهید و بعد از رمضان دوباره به برنامه قبل خود باز گردید. این کار باعث می‌شود که ورزش بر عضلات شما تاثیر بیشتری بگذارد



امروزه، حلیم، پای ثابت، غذای ما ایرانیان در ماه رمضان است. باید توجه کرد، حلیم در حجم کم و در ظرف شیشه‌ای و ظرف چینی و برای مصرف همان وعده، خریداری و نگهداری شود. اما نگهداری حلیم، برای بیشتر از چند ساعت و در یخچال و فریزر، هضم آن برای دستگاه گوارش، سخت‌تر می‌شود. زیرا مواد نشاسته‌ای آن غیرقابل هضم و به نشاسته مقاوم، تبدیل می‌شود. پس حلیم را به مقدار کم بخورید و حتما بلافاصله پس از خرید آن را در ظروف چینی یا شیشه‌ای بریزید. با این کار احتمال ایجاد واکنش‌های شیمیایی بین غذا و ظرف کاهش می‌یابد. همچنین، در صورت استفاده از کله پاچه و سیرابی در وعده شام، بهتر است از مصلح آن، لیمو و دارچین، به مقدار لازم در کنار آن، استفاده کنید.



حکمت‌های ماه مبارک رمضان

شروع ماه مبارک رمضان، در حقیقت عید بزرگی برای مسلمانان است و جا دارد که مؤمنین، ورود این ماه را به هم تبریک بگویند و یکدیگر را به استفاده هر چه بیشتر از این ماه توصیه کنند. چون ماه ضیافت الهی است، در این ماه فقط مؤمنین و کسانی که اهل ورود در این ضیافتند، بر سر سفره پروردگار مٔان و کریم می‌نشینند.

رمضان ماه تدبیر در قرآن

این ماه، همچنین بهار قرآن است. انس با قرآن، معرفت اسلامی را در ذهن ما قوی‌تر و عمیق‌تر می‌کند. بدبختی جوامع اسلامی، به‌خاطر دوری از قرآن و حقایق و معارف آن است. آن کسانی از مسلمانان که معانی قرآن را نمی‌فهمند و با آن انس ندارند، وضعشان معلوم است. حتی کسانی هم که زبان قرآن، زبان آن‌هاست و آن را می‌فهمند، به‌خاطر عدم تدبیر در آیات قرآن با حقایق قرآنی آشنا نمی‌شوند و انس نمی‌گیرند.

مقام معظم رهبری (مدظله العالی)، ۱۳۶۹/۰۱/۱۰

دوره بازیابی و بازسازی

انواع عبادات، فرصت‌هایی برای ما هستند؛ لیکن ماه رمضان، یک فرصت استثنایی در دوران سال است. در این سی روز یا بیست و نه روز به‌طور مداوم، غیر از نمازهای موظف پنج‌گانه و نوافلی که همیشه انسان میتواند آن‌ها را بخواند، دعاهایی هست که توجه به آن دعاها و خواندنشان، انسان را نورانیت مضاعفی می‌بخشد. این دعاها را در اختیار ما گذاشته‌اند. کیفیت حرف زدن و مناجات کردن با خدا را به ما یاد داده‌اند. معین کرده‌اند که چه حرف‌هایی را می‌شود با خدا زد. بعضی از این جملات ادعیه مأثوره از ائمه علیهم‌السلام هست که اگر این‌ها نبود، آدم نمی‌توانست خودش تشخیص بدهد که می‌شود با خدا با این زبان حرف زد و این‌طور از خدا خواست و التماس کرد.

مقام معظم رهبری - ۶۹/۰۱/۱۸

روژه، آزمون اخلاص

تمتع به این مائده، فضیلت است؛ چون فتوح و انفتاح و تعالی روح انسانی است. هرچه انسان از این مائده بیشتر استفاده کند، روح انسان تعالی بیشتری پیدا می‌کند و به هدف خلقت نزدیک‌تر می‌شود. این غیر از موائد جسمانی است. مائده جسمانی برای رفیع نیازی است که بشود انسان بدن را راه ببرد. زیاده‌روی در آن، یک اشتباه و خطاست؛ یک غلط است. در مائده روحی و معنوی این‌طور نیست؛ چون اصلاً خلقت ما برای تعالی معنوی و تعالی روحی است. مائده روحی چیزی است که این تعالی را برای ما امکان‌پذیر، تسهیل و محقق می‌کند. بنابراین هرچه بیشتر بتوانیم استفاده کنیم، باید بکنیم. بندگان مؤمن و مخلصی که ما اسم‌های این‌ها را شنیده‌ایم، حتی وقتی کارهای این‌ها را برای ما نقل می‌کنند، برای ما درست مفهوم نیست؛ اما واقعاً شگفت‌آور است. دو سه ساعت به اذان صبح بیدار شوند و شب‌های ماه رمضان اشک بریزند.

مقام معظم رهبری - ۱۳۸۴/۷/۱۷





جهاد در ماه خدا

در آموزه‌های اسلام، جهاد به ویژه نظامی آن به سبب سختی‌اش معیاری برای کارهای دیگر قرار داده شده است. از این رو اموری چون کسب حلال، خوب شوهرداری کردن و مانند آن در حکم جهاد دانسته شده و این گونه اعمال با جهاد سنجیده می‌شود. مثلاً گفته می‌شود: جهادالمراه حسن التبعیل؛ جهاد زن خوب شوهرداری کردن است. روزه گرفتن به سبب آنکه پا گذاشتن بر هواهای نفسانی و لذت‌ها حتی مباح است، کاری سخت و مشقت‌آور است؛ و از این دشوارتر روزه‌ای است که در گرمای تابستان و در زیر آفتاب و با کار و کارگری همراه باشد. چنین روزه‌ای به حکم «افضل الاعمال احمزها؛ بهترین کارها سخت‌ترین آنهاست» یکی از مصادیق افضل اعمال است؛ چنانکه از نظر پیامبر(ص) از مصادیق جهاد است و شخص روزه‌دار در چنین شرایطی به عنوان مجاهد شناخته می‌شود؛ زیرا به جهاد اکبر نفس در شرایط بسیار سخت رفته است. پیامبر(ص) می‌فرماید: الصوم فی الحر جهاد؛ روزه گرفتن در گرما، جهاد است.

بحارالانوار، ج ۹۶، ص ۲۵۷

امام صادق (ع) نیز درباره روزه‌داری در گرمای شدید و سخت می‌فرمایند: «من صاملله عزوجل یوما فی شدة الحر فاصابه ظما و کل الله به الف ملک یمسحون وجهه و ییشرونه حتی اذا افطر» هر کس که در روز بسیار گرم برای خدا روزه بگیرد و تشنه شود خداوند هزار فرشته را می‌گمارد تا دست به چهره او بکشند و او را بشارت دهند تا هنگامی که افطار کند.



سال نو برای اهل سیر و سلوک بارمضان آغاز می‌شود

از ابن طاووس(ره) نقل شده است که فرمود: «عده‌ای اول سالشان اول فروردین است. یک نوجوان اول سال او اول فروردین است که تلاش می‌کند لباس نو در بکند؛ درخت‌ها اول سالشان فروردین است که لباس‌های نو و تازه در برمی‌کنند؛ اول سال یک کشاورز اول پاییز است که درآمد مزرعه را حساب می‌کند؛ تاجری که کارگاه تولیدی دارد، اول سال را در فرصت دیگری تعیین می‌کند؛ اما آن‌ها که اهل سیر و سلوک‌اند، اول سالشان ماه مبارک رمضان است؛ حساب‌ها را از ماه مبارک تا ماه مبارک بررسی می‌کنند که ماه مبارک گذشته، چه درجه‌ای داشته و امسال چه درجه‌ای دارند؟ چقدر مطلب فهمیده و چقدر مسائل برای آن‌ها حل شده است؟ چقدر در برابر گناه قدرت تمکین داشته و چقدر در برابر دشمن، قدرت تصمیم دارند؟ ماه مبارک برای سالکان الی الله، ماه محاسبه است؛ لذا امام سجاد (ع) فرمود: «هیچ کس در سراسر جهان به اندازه ما در این ماه استفاده نکرد».

اهمیت و پاداش روزه

در اهمیت روزه همین بس که خداوند خود مسئولیت پاداش دهی به روزه‌دار را به عهده گرفته است. رسول خدا(ص) فرمودند: «قال الله تعالی: الصوم لی و انا اجزی به؛ خدای تعالی فرموده است: روزه برای من است و من پاداش آن را می‌دهم».

از جمله پاداش‌هایی که خداوند برای روزه‌دار در نظر گرفته، غذای بهشتی است. رسول خدا (ص) فرموده‌اند: «من منعه الصوم من طعام یشتیهه کان حقا علی الله ان یطعمه من طعام الجنة و یسقیه من شرابها؛ کسی که روزه، او را از غذاهای مورد علاقه‌اش باز دارد برخداست که به او از غذاهای بهشتی بخوراند و از شراب‌های بهشتی به او بنوشاند».

در این راستا آن حضرت (ص) می‌فرمایند: «طوبی لمن ظما او جاع لله اولئک الذین یشبعون یوم القیامة؛ خوشا به حال کسانی که برای خدا گرسنه و تشنه شده‌اند اینان در روز قیامت سیر می‌شوند». امام صادق(ع) نیز برای روزه‌دار دو شادی در دو زمان در دنیا و آخرت بیان می‌کند و می‌فرماید: «للصائم فرحتان فرحة عند افطاره و فرحة عند لقاء ربه؛ برای روزه‌دار دو خوشحالی است: ۱- هنگام افطار ۲- هنگام لقاء پروردگار».

از برکات روزه‌داری می‌توان به اجابت دعای روزه‌دار اشاره کرد. از امام کاظم(ع) یا امام رضا(ع) روایت است که می‌فرمایند: «دعوه الصائم تستجاب عند افطاره؛ دعای شخص روزه‌دار هنگام افطار مستجاب می‌شود».

روزه، سیر آتش

برخی از اعمال صالح، آثار خاصی برای دفع و رفع عذاب دارند. به عنوان نمونه اطعام، نقش بسیار موثری در رهایی انسان از دوزخ ایفا می‌کند؛ لذا بسیاری از دوزخیان در پاسخ چرایی گرفتار شدن به دوزخ می‌گویند: «لَمْ نَك مِنَ الْمُصَلِّينَ وَلَمْ نَك نَطْعَمِ الْمَسْكِينِ»؛ از مجرمان پرسش می‌شود که چه چیزی شما را به دوزخ کشانده است؟ گفتند: ما نمازگزار نبودیم و مسکین را اطعام نمی‌کردیم.

در سوره انسان نیز خداوند درباره چرایی اطعام اهل بیت عصمت و طهارت(ع) به مسکین و فقیر و اسیر افزون بر مسئله وجه‌الله و اخلاص ایشان، به خوف از دوزخ اشاره می‌کند و آن را یکی از علل اطعام آنان بر می‌شمارد.

روزه یکی از راه‌ها و اسبابی است که خداوند برای در امان ماندن از آتش دوزخ قرار داده است. پیامبر(ص) درباره این حکمت و فلسفه روزه می‌فرماید: «الصوم جنة من النار»؛ روزه سیر آتش (جهنم) است؛ یعنی به واسطه روزه گرفتن انسان از آتش جهنم در امان خواهد بود».

الکافی، ج ۴، ص ۱۶۲



روزه و همدردی با دیگران

از دیگر کارکردهای روزه می‌توان به عنصر همدردی در آن اشاره کرد؛ زیرا روزه دار با روزه داری خود شرایط سخت دیگران را درک می‌کند و به سبب تحمل رنجی که در مدت روزه داری می‌برد، رنج فقیران را با تمام پوست و گوشت خود احساس می‌کند. ایجاد شرایط مشابه و همانندسازی فضای زندگی با زندگی فقیران، در مهمترین بعد یعنی فقدان خوردنی و نوشیدنی و لذت‌های دیگر، موجب می‌شود تا احساس همدردی ایجاد شده و زمینه برای احسان و انفاق مالی فراهم آید.

با توجه به شرایط جدید در کشور و لزوم حمایت از محرومین و هموطنان نیازمند و آغاز نهضت کمک‌های مومنانه مردم به هموطنان، می‌توان همزمانی شیوع ویروس منحوس کرونا را با ماه رمضان به فرصتی برای همدلی با مردم و کمک به هموطنان نیازمند که مورد تأکید مقام معظم رهبری (مدظله العالی) نیز می‌باشد تبدیل نموده و از این فرصت برای تقرب بیشتر به خداوند کمک جست.



روزه، شفیح انسان در قیامت: «عن عبدالله ابن عمرو أنَّ النبی(ص) قال: الصیام و القرآن انی ربّ متعته الطعام و الشهوات بالنهار فشفتی فیهِ و یقول القران متعته النوم باللیل فشفتی فیهِ فیشفعان» (رواه احمد به سند صحیح به نقل از سایت ندای اسلام)؛ «روزه و قرائت قرآن در روزه قیامت از صاحبش در حضور خداوند شفاعت می‌کند و این شفاعت قبول می‌گردد».

روزه دری از درهای بهشت: «عن سهل بن سعد أن النبی(ص) قال: إن للجنة باباً یقال له الریان یقال یوم القیامة أین الصائمون، فإذا دخل آخرهم أغلق ذلك الباب» (رواه بخاری و مسلم)؛ «از سهل بن سعد روایت شده که رسول خدا فرمودند: برای بهشت دروازه‌ای است به اسم ریّان و از آن دروازه صدایی شنیده می‌شود که می‌گوید ای روزه‌داران دنیا بفرمایید. وقتی همه روزه‌داران وارد می‌شوند، در بسته می‌شود».

روزه موجب آمرزش گناهان: «عن ابي هريرة قال: قال رسول الله(ص): مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ» «از ابوهریره روایت شده است که پیامبر(ص) فرمود: هرکس از روی ایمان و امید به کسب ثواب ماه رمضان را روزه بگیرد، گناهان گذشته‌اش بخشیده می‌شود».

در رمضان دروازه‌های بهشت گشوده و درب‌های جهنم بسته: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ(ص): إِذَا دَخَلَ رَمَضَانُ فَتَّخَتْ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ، وَغُلِّقَتْ أَبْوَابُ جَهَنَّمَ، وَسُلِّسَتِ الشَّيَاطِينُ» پیامبر فرمود: وقتی رمضان از راه می‌رسد، دروازه‌های بهشت گشوده و درب‌های جهنم بسته می‌گردد و شیاطین به زنجیر کشیده می‌شوند».

روزه نفس

در آموزه‌های اسلامی برای روزه اقسام و انواع گفته شده که از جمله آنها روزه سکوت، روزه کفار هج و مانند آن است. البته یک نوع تقسیم‌بندی دیگر وجود دارد که به حسب جسم و روان است. به این معنا که گاه تنها جسم آدمی روزه‌دار است، ولی روح و روانش روزه ندارد. بهترین روزه آن است که جسم و روح با هم روزه‌دار باشد. البته روزه روان و نفس سخت‌تر است. روزه نفس، جهاد اکبر است. اینکه انسان بتواند در برابر همه لذات زندگی چشم ببوشد و روانش را به سوی لذت معنوی و لقاءالله سوق دهد سودمندترین روزه‌هاست، چنانکه حضرت علی(ع) درباره روزه نفس می‌فرماید: «صوم النفس عن لذات الدنيا انفع الصيام»؛ روزه نفس از لذت‌های دنیوی سودمندترین روزه‌هاست.

غرالحکم، ج ۱، ص ۴۱۶، ج ۶۴



آرامش روانی و خوشبختی

امام علی (ع) در یکی از خطبه‌های نهج البلاغه می‌فرماید: «با روزه گرفتن‌های دشوار، در روزهایی که واجب است، اندام‌هایشان با این کار آرام می‌گیرد و دیده‌هایشان خاشع و جان‌هایشان خوار می‌گردد و دل‌هایشان سبک می‌شود و خود بینی از ایشان با عبادت‌ها زوده می‌گردد. و با گذاشتن چهره‌های شاداب با تواضع بر خاک و با نهادن مواضع سجده بر زمین خود را در مقابل خدا خرد می‌کنند و این که با روزه‌داری شکم‌ها به پشت می‌رسند.»

روزه مایه تقرب به خداوند متعال است زیرا روزه شهوت نفس را می‌کوبد و قوای قدسی و معنوی انسان را تقویت می‌نماید، آدمی را به یاد ترس روز قیامت می‌اندازد و عطش و گرسنگی آن روز را یادآوری می‌کند و انسان را از کسالت‌ها و مفاسد سیری که بزرگترین ریسمان محکم شیطان است می‌رهاند.

آن حضرت در جای دیگر می‌فرماید: «والصيام ابتلاء لخالص الخلق». روزه برای آزمایش کردن اخلاص مردم است.

نهج البلاغه، حکمت ۲۵۲

حکمت و یقین

رسول گرامی (ص) فرمودند: در شب معراج گفتیم: «يَا رَبِّ وَ مَا مِيرَاثُ الصَّوْمِ قَالَ الصَّوْمُ يُورِثُ الْحِكْمَةَ وَ الْحِكْمَةُ تُورِثُ الْمَعْرِفَةَ وَ الْمَعْرِفَةُ تُورِثُ الْيَقِيْنَ فَإِذَا اسْتَيْقَنَ الْعَبْدُ لَا يُبَالِي كَيْفَ أَصْبَحَ يَغْسِرُ أَمْ يَبْسُرُ در معراج عرض کردم: پروردگارا! میراث روزه‌داری چیست؟ ندا رسید: روزه باعث پیدایش "حکمت" [در انسان] است و حکمت نیز مایه پیدایش "معرفت" است و معرفت عامل حصول "یقین" [در جان آدمی] است و آن‌گاه که بنده‌ای به یقین برسد، باکی ندارد که چگونه زندگی وی می‌گذرد؛ در سختی یا راحتی»

شیخ صدوق، علل الشرایع، ج ۱، ص ۲۴۶؛ بحار الانوار، ج ۹۶، ص ۳۶۸

شکر نعمت‌های الهی

خداوند در آیات متعددی از مؤمنان خواسته است که پرهیزگار باشند و تقوا را رعایت نمایند؛ همان گونه که از مؤمنان خواسته شده است که بر درجات ایمان خود بیفزایند. «شکرگزاری» نیز یکی دیگر از حکمت‌های روزه داری را شکر نعمت‌های الهی دانسته اند. چنانچه در آیه ۱۸۵ سوره بقره، آن زمان که خداوند شرایط روزه داران را توضیح می‌دهد، در پایان می‌فرماید: «.. خداوند برای شما آسایش را خواسته و رنج برای شما را اراده نکرده است تا آنکه روزه‌ی آن روزها را کامل کنید و او را به خاطر هدایتان به بزرگی یاد کنید، شاید در زمره سپاسگزاران باشید.» شاید در نگاه نخست این گونه تلقی شود که خداوند در این آیه از مؤمنان خواسته است که به خاطر تساهل در تشریح روزه و آسان گرفتن احکام، او را سپاس گویند. البته این معنای نادرستی نیست؛ اما شاید بهتر آن باشد که بگوییم خداوند از مؤمنان خواسته است که او را برای تشریح چنین حکم مهمی سپاس گویند. چنانچه می‌بینیم عبارت «شاید شکرگزار باشید» را پس از بیان نعمت هدایت انسان‌ها - که بزرگتری و مهمترین نعمت خداوند بر بندگان است - ذکر فرموده است.

تقویت قدرت مبارزه با شیطان و هوای نفس (تقوا)

تقوا که عبارت است از همان «قدرت درونی کنترل نفس در مقابل هوا و هوس‌ها و گناه و وسوسه‌های شیطانی» از مهمترین آثار روحی و روانی روزه است به گونه‌ای که فلسفه صدور فرمان روزه از سوی خداوند همین تقوا معرفی شده، آنجا که فرمود: «یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون» (بقره / ۱۸۳) یعنی «روزه بر شما مقرر و نوشته شد همان گونه که بر کسانی که پیش از شما بودند نوشته شد تا پرهیزکار شوید.»

روزه فقط نخوردن و نیاشامیدن نیست بلکه هر یک از اعضا و جوارح باید سهم خود را در روزه ایفا کنند و از نافرمانی خدا پرهیزند و اگر چنین کنند به تقوای وعده داده شده دست خواهند یافت.

حکمت گرسنگی در جهت تکمیل نفس و شناخت خداوند

خیر. خداوند فرمودند: نتیجه روزه کم خوری و کم گویی است. و آن حکمت را به ارمغان می‌آورد و حکمت معرفت را در پی دارد و معرفت یقین را. و وقتی که بنده‌ای به یقین رسید باکی ندارد که چگونه روزگار را سپری کند. در سختی یا آسانی و این مقام خوشنودهاست. و هر کس طبق خوشنودی من رفتار کند، سه خصلت را به او می‌دهم: شکری که نادانی همراه آن نباشد، یادی که فراموشی نداشته باشد و دوستی‌ای که دوستی من را بر دوستی آفریدگانم ترجیح ندهد. هنگامی که او من را دوست داشت، من هم او را دوست خواهم داشت؛ دوستی او را در دل بندگانم انداخته و چشم قلب او را به عظمت جلالم می‌گشایم و علم آفریدگانم را از او پنهان نمی‌دارم؛ در تاریکی شب و روشنایی روز با او مناجات می‌کنم تا آنجا که سخن گفتن و همنشینی او با بندگانم قطع شود و کلام خود و فرشتگانم را به گوش او می‌رسانم و اسراری را که از بندگانم پنهان کرده ام برای او آشکار می‌کنم ...

گرسنگی فواید بیشماری در جهت تکمیل نفس و شناخت خداوند برای سالک دارد. روایات زیادی در فضائل گرسنگی وارد شده است که بد نیست در اینجا اشاره‌ای داشته باشیم.

از پیامبر اکرم (ص) روایت شده است: با تشنگی و گرسنگی با نفس‌هایتان مبارزه کنید همانا پاداش این کار همانند پاداش مبارزه در راه خداست. و عملی دوست داشتنی تر از گرسنگی و تشنگی در نزد خدا کسی است که گرسنگی بیشتری کشیده باشد و در خداوند متعال تفکر بیشتری نموده باشد. و به اسامه فرمودند: اگر می‌توانی در حال گرسنگی و تشنگی ملک الموت را ملاقات کن تا به بالاترین مقام‌ها و جاها رسیده و با پیامبران هم منزل شوی و ملائکه از دیدن روح شادمان شوند و خداوند بر تو درود فرستد. نیز فرمودند: گرسنگی بکشید و بر بدن‌هایتان سخت بگیرد شاید دل‌هایتان خداوند متعال را ببیند. در حدیث معراج خداوند پرسید: ای احمد! آیا آثار روزه را می‌دانی؟ پاسخ داد:



جوانان و بهره‌گیری از فرصت‌های رمضان

احساس مسئولیت اجتماعی بهره ببرند. **توسعه مهارت‌های فردی و اجتماعی:** ماه رمضان زمانی مناسب برای کسب مهارت‌های جدید، مطالعه، تفکر و برنامه‌ریزی برای آینده است. کاهش مشغله‌های روزمره در این ماه به جوانان فرصت می‌دهد تا روی اهداف شخصی و حرفه‌ای خود تمرکز کنند.

بهبود سبک زندگی و سلامت جسمانی: روزه‌داری به بهبود عادات غذایی و سبک زندگی سالم کمک می‌کند. جوانان می‌توانند از این فرصت برای ترک عادت‌های ناسالم، کاهش مصرف غذاهای مضر و تقویت سلامت جسمی و روحی خود بهره ببرند.

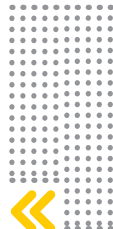
نتیجه‌گیری

رمضان فرصتی طلایی برای جوانان است تا علاوه بر رشد معنوی، سبک زندگی خود را بهبود ببخشند و تأثیر مثبت‌تری در جامعه داشته باشند. بهره‌گیری از این ماه در زمینه‌های فردی، اجتماعی و حرفه‌ای می‌تواند تأثیرات مثبتی در زندگی آن‌ها داشته باشد.

منبع:

کتاب "رمضان و خودسازی"، سیدمحمدباقر حجتی، ۱۳۹۸
مقاله "تأثیرات معنوی و اجتماعی روزه"، منتشر شده در فصلنامه مطالعات اسلامی، ۱۴۰۰
گزارش سازمان بهداشت جهانی درباره تأثیرات روزه‌داری بر سلامت ۲۰۲۲

یکی از مهم‌ترین جنبه‌های ماه رمضان، توجه به مستمندان و نیازمندان است. جوانان می‌توانند از این فرصت برای مشارکت در کارهای خیر، فعالیت‌های داوطلبانه و تقویت احساس مسئولیت اجتماعی بهره ببرند



امیررضا مهدی پور

می‌کند تا ارتباط عمیق‌تری با خدا برقرار کند. شب‌های قدر و فرصت دعا و نیایش می‌تواند زمینه‌ساز تحولات روحی و معنوی باشد. **تقویت اراده و انضباط فردی:** کنترل نفس، مدیریت زمان و دوری از عادت‌های نادرست از جمله ویژگی‌های بارز روزه‌داری است. این فرصت می‌تواند به جوانان کمک کند تا در سایر جنبه‌های زندگی نیز انضباط و اراده قوی‌تری داشته باشند.

تقویت همبستگی اجتماعی و کمک به نیازمندان: یکی از مهم‌ترین جنبه‌های ماه رمضان، توجه به مستمندان و نیازمندان است. جوانان می‌توانند از این فرصت برای مشارکت در کارهای خیر، فعالیت‌های داوطلبانه و تقویت

ماه رمضان فرصتی ارزشمند برای خودسازی، تقویت معنویت و اصلاح سبک زندگی است. جوانان به عنوان نیروی پویای جامعه می‌توانند از این ماه برای رشد فردی و اجتماعی خود بهره ببرند. این دوره علاوه بر عبادت و تقویت ایمان، فرصتی برای تقویت همبستگی اجتماعی، افزایش مسئولیت‌پذیری و بهره‌وری در زندگی شخصی و حرفه‌ای است

فرصت‌های رمضان برای جوانان

تقویت معنویت و خودسازی: روزه‌داری و عبادت در ماه رمضان به جوانان کمک



داستان‌هایی از زندگی امام علی (ع)

حضرت علی (ع) و ابن ملجم

روزی ابن ملجم نزد امیرالمؤمنین (علیه السلام) آمد و از ایشان، اسب قرمز خوش رنگی خواست، حضرت هم به او اسبی را هدیه داد، بی چشم داشت و کریمانه. وقتی سوار بر آن اسب شد و رفت، امیرمؤمنان این شعر را خواند: «أُرِيدُ حَيَاتَهُ وَ يُرِيدُ قَتْلَهُ، عَذِيْبُكَ مِنْ خَلِيْلِكَ مِنْ مُرَادٍ» یعنی «من برای او حیات و سلامتی را آرزومندم، اما او قصد کشتن مرا دارد» کسی را از قبيله مراد بیاورید که عذر مرا (در اینکه به بدخواه خود محبت می‌کنم) بپذیرد. سپس رو به دوستان خود فرمود به خدا قسم که این مرد قاتل من است! مردم بارها دیده بودند درستی پیش بینی‌هایش را، با تعجب پرسیدند پس چرا او را نمی‌کشی؟ پاسخ داد پس چه کسی مرا بکشد؟ او که دست رد به سینه قاتلش نزد، چگونه ممکن است محبان امیدوارش را ناامید کند؟

بجارالانوار، جلد ۴۲، صفحه ۱۸۶

حکومت و امیرالمؤمنین (ع)

حضرت علی (علیه السلام) با سپاهیان اسلام برای سرکوبی پیمان شکنان به سوی بصره حرکت می‌کردند، در نزدیکی بصره به محل (ذی قار) رسیدند، در آنجا برای رفع خستگی و آماده سازی سپاه توقف نمودند، عبد الله بن عباس می‌گوید: من در آنجا به حضور امیر المومنین رسیدم، دیدم (رئیس مسلمانان، فرمانده کل قوا) خود کفش خویش را وصله می‌زند، حضرت روی به من کرد و فرمود: ابن عباس! این کفش چه قدر می‌ارزد؟ قیمت آن چه قدر است؟ گفتم: ارزشی ندارد، حضرت فرمود: سوگند به خدا! همین کفش بی ارزش از ریاست و حکومت شما برای من محبوب تر است، مگر این که بتوانم با این حکومت و ریاست حق را زنده کنم و باطل را براندازم. آری! ارزش يك حکومت، بسته به آن است که در سایه اش حق زنده و باطل نابود گردد و گرنه چه ارزشی دارد؟

خلف وعده

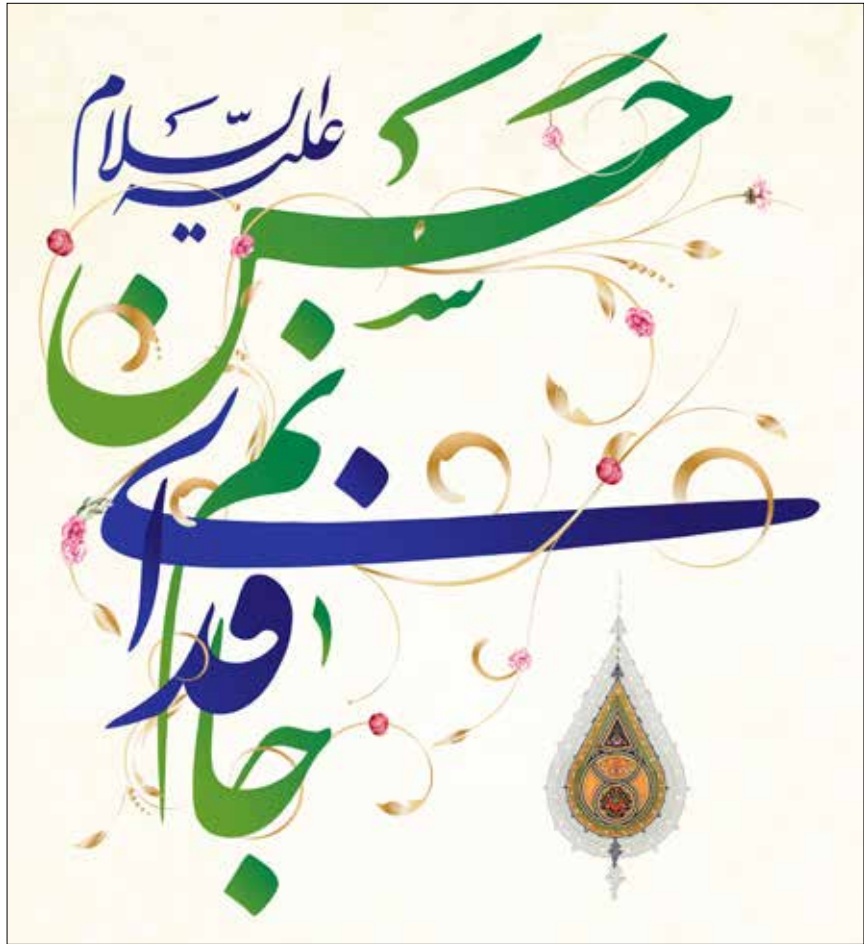
روزی امیرالمؤمنین (علیه السلام) از مسجد خارج شد و از کنار محل نگهداری حیوانات که سی رأس گوسفند در آنجا نگه داری می‌شد، عبور کرد و فرمود: به خدا قسم اگر من به تعداد این گوسفندان، نیرو داشتم، حاکم را از حکومتش برکنار می‌کردم؛ وقتی عصر شد، تعداد ۳۶۰ نفر با علی بیعت کردند که تا پای جان در کنار او بجنگند. حضرت به آنها فرمود: بروید و سرهای خود را بتراشید و در محله احجار الزیت حاضر شوید. حضرت سر خود را تراشید و در محل قرار حاضر شد ولی از بیعت کنندگان جز ابوذر، مقداد، حذیفه، عمار و سلمان که در آخر آمد، کسی دیگری حاضر نشد. حضرت در این هنگام دست به آسمان بلند کرد و فرمود: خدایا این قوم مرا تنها گذاشته و ناتوان کردند، همانگونه که بنی اسرائیل هارون را ناتوان گذاشتند.

کافی، ج ۸، ص ۳۳

کارها نباشد و از تسامح و تساهل دوری کنند. هرکس هر کاری می‌کند و هرچه می‌سازد، ابدی و محکم باشد. در روایات می‌خوانیم: رسول خدا «صلى الله عليه وآله وسلم» در تدفین یک نفر شرکت کردند. سنگ‌های لحد او را پیامبر اکرم بستند و در بستن لحد دقت می‌کردند تا محکم باشد. به ایشان گفتند: این محکم کاری برای چیست؟ جمله‌ای فرمودند که باید سرمشق همه باشد. فرمودند: «لَكِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُحِبُّ عَبْدًا إِذَا عَمِلَ عَمَلًا فَأَحْكَمَهُ» [۱]؛ خدا دوست دارد وقتی بنده‌اش کار را انجام داد، آن را محکم کند. سرهم‌بندی و کوتاهی در محکم کاری در هر کاری غلط است. حتی در درس خواندن دانش‌آموزان، دانشجویها و طلبه‌ها نیز غلط است. دانش‌آموز، دانشجو و طلبه نیز اگر با جدیت درس نخوانند و فقط به دنبال مدرک باشند، آینده مفید و درخشانی ندارند. سرهم‌بندی، در ساختن ساختمان، خسارت به بار می‌آورد، ضمان‌آور هم هست. گاهی ساختمان به‌خاطر تسامح سازنده آن، پس از مدتی کمی تخریب می‌شود یا آسیب جدی می‌بیند و قیمت آن با افت شدید مواجه می‌گردد، یعنی خریدار متضرر می‌شود. گناه این سرهم‌بندی‌ها بزرگ است.

سرهم‌بندی، در اداره‌ها مصیبت دیگری است. بعضی کارمندان با قاطعیت کار نمی‌کنند و مدتی زیادی ارباب رجوع را معطل می‌کنند. مردم اثر کم کاری، بد کاری و بی‌کاری برخی کارمندان، دچار دردسر می‌شوند و باید از کار و زندگی خویش دست بکشند و مرتب در رفت و آمد به اداره باشند تا کارشان حل شود.

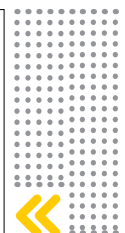
در صورتی که اگر محکم کاری در اداره‌ها حاکم باشد، فوراً مشکل ارباب رجوع را حل می‌کنند. صرف نظر از ضرورت محکم کاری، طبق این روایت شریف، همه باید در زندگی کوشا و فعال باشند و از کار کردن و تلاش برای آبادی دنیا مضایقه نکنند. امام کاظم «سلام الله علیه» فرموده‌اند: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لِيُبَيِّضُ الْعَبْدَ النَّوَامِ إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لِيُبَيِّضُ الْعَبْدَ الْفَارِعَ» [۲]؛ خداوند متعال، بنده تنبل، کسی که زیاد می‌خوابد و بنده بی‌کار را دوست ندارد. در روایتی نقل کرده‌اند که هرگاه پیامبر اکرم «صلى الله عليه وآله وسلم» مردی را می‌دیدند و از او خوششان می‌آمد، یعنی از حیث ظاهر، او را مفید و مستعد کار می‌یافتند،



نصایح و توصیه‌های کاربردی امام حسن مجتبی (ع) برای خوب زیستن کار، تلاش و فعالیت

از نصایح امام حسن مجتبی «سلام الله علیه» این جمله است که: «اعْمَلْ لِدُنْيَاكَ كَأَنَّكَ تَعِيشُ أَبَدًا وَاعْمَلْ لِآخِرَتِكَ كَأَنَّكَ تَمُوتُ غَدًا»؛ برای دنیایت چنان کوشا باش، مثل این که تا ابد زنده‌ای! و برای آخرت طوری عمل کن که گویا فردا می‌میری!

سعادت دنیا و آخرت با عمل به این دستور، فراهم می‌شود. بر این اساس، همه باید در کارهای مربوط به دنیا محکم کار باشند، سرهم‌بندی در



رضا محمدی





هزار و یک نکته از زندگی امام حسن مجتبی (ع)



کتاب «هزار و یک نکته از زندگی امام حسن مجتبی (ع)» به بررسی ویژگی‌ها، رفتارها و آموزه‌های امام حسن (ع) می‌پردازد. در این کتاب، نکات مهمی از زندگی ایشان ذکر شده که می‌تواند به عنوان الگو برای زندگی بهتر و اخلاقی‌تر در نظر گرفته شود.

نکات کلیدی از کتاب

مدارا و صلح‌طلبی: امام حسن (ع) همواره به صلح و سازش اهمیت می‌داد و در مواقع بحرانی تلاش می‌کرد تا با مدارا و گفتگو مسائل را حل کند. **ایشان و فداکاری:** ایشان نمونه بارزی از ایثار و فداکاری بودند و همواره در خدمت به مردم و نیازمندان پیش‌قدم بودند.

علم و دانش: امام حسن (ع) به علم و دانش اهمیت می‌داد و همواره در پی آموزش و تربیت دیگران بود.

اخلاق نیکو: رفتار و گفتار ایشان سرشار از اخلاق حسنه بود و به عنوان یک الگو در رفتار اجتماعی شناخته می‌شدند.

توجه به خانواده: امام حسن (ع) به خانواده و روابط خانوادگی بسیار اهمیت می‌داد و سعی می‌کرد در زندگی خانوادگی خود بهترین الگو باشد. این کتاب به خوانندگان کمک می‌کند تا با زندگی و شخصیت امام حسن (ع) آشنا شوند و از آموزه‌های ایشان در زندگی روزمره خود بهره‌برداری کنند.

مسئولان وظیفه دارند زمینه کار و فعالیت جوانان را فراهم سازند و بیکاری را ریشه کن کنند، اما گذشته از آن، خود مردم و جوان‌ها نیز باید به فکر کار و تولید باشند و به دنبال کارهای راحت و پشت میز نشستن و نظایر آن نگردند.

اگر به آمار میزان کار در کشورهای پیشرفته مراجعه شود، معلوم می‌گردد که میانگین ساعت انجام کار در آن کشورها بالاست و همین، عامل موفقیت، پیشرفت و استقلال آنهاست. اساساً هر ملتی که تلاش و کوشش کند، از احتیاج و وابستگی در امان است و به پیشرفت و توسعه دست می‌یابد و در مقابل، ملت‌های تبیل که به درستی تلاش نمی‌کنند و کارهای آنها توأم با محکم‌کاری نیست، محکوم به احتیاج و وابستگی هستند. ارزش کار در تعالیم دینی به قدری است که امام صادق «سلام‌الله‌علیه» آن را مانند جهاد در خط مقدم جبهه می‌دانند: «الْكَادُّ عَلَى عِيَالِهِ كَالْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ». [۷]

سوره عصر، سوره عجیبی است؛ در حالی که مختصر است، یک دنیا معنا دارد. «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَالْعَصْرُ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَ تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ» در ابتدای آن، به کار و کوشش قسم می‌خورد. بعد می‌فرماید: همه انسان‌ها ورشکسته هستند، بدبخت هستند، خسارت می‌بینند؛ مگر یک طائفه و آن کسانی هستند که ایمان دارند، پایه زندگی آنها ایمان است و علاوه بر آن، عمل صالح و شایسته به‌جا می‌آورند. البته امر به معروف و نهی از منکر نیز دارند؛ اما با تأکید، مردم را به کار و کوشش توصیه کرده، از کارهای زشت و بدون منفعت باز می‌دارد. اگر در قرآن کریم، برای اهمیت کار و کوشش، آیه دیگری نداشتیم، آیات سوره عصر برای پی بردن به اهمیت فراوان آن کافی بود.

پی نوشت‌ها:

۱. علل الشرائع، ج ۱، ص ۳۱۰، ۲۰۳.
۲. من لا یحضره الفقیه، ج ۳، ص ۱۶۹.
۳. جامع الاخبار، ص ۱۳۹.
۴. بقره، ۲۵: «و کسانی را که ایمان آورده‌اند و کارهای شایسته انجام داده‌اند»
۵. عنکبوت، ۹؛ لقمان، ۸؛ فصلت، ۸؛ محمد، ۲؛ بینه، ۷.
۶. نحل، ۹۷: «هر کس -از مرد یا زن- کار شایسته کند و مؤمن باشد، قطعاً او را با زندگی پاکیزه‌ای، حیات [حقیقی] بخشیم، و مسلماً به آنان بهتر از آنچه انجام می‌دادند پاداش خواهیم داد»
۷. کافی، ج ۵، ص ۸۸.

یکی از مصائب بزرگ، بیکاری است؛ البته مسئولان وظیفه دارند زمینه کار و فعالیت جوانان را فراهم سازند و بیکاری را ریشه کن کنند، اما گذشته از آن، خود مردم و جوان‌ها نیز باید به فکر کار و تولید باشند و به دنبال کارهای راحت و پشت میز نشستن و نظایر آن نگردند.



کوتاهی در کار و تلاش و تسامح در تأمین معیشت زندگی، منجر به احتیاج و وابستگی می‌شود که منفور تعالیم دینی است. انسان باید با کوشش خود زندگی را تأمین کند و در این زمینه مستقل باشد.

می‌پرسیدند: شغل او چیست؟ آیا حرفه‌ای دارد؟ اگر می‌گفتند: بیکار است، می‌فرمودند: «سَقَطَ مِنْ عَيْنِي» [۳]؛ از چشمم افتاد. آیات فراوانی در قرآن کریم، حاوی دو مفهوم «ایمان» و «عمل صالح» در کنار هم است، یعنی معمولاً هر جا در قرآن صحبت از ایمان شده، بدون فاصله، با عباراتی نظیر: «الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ» [۴]، بر عمل صالح و بر کار و کوشش نیز تأکید شده است. [۵]

قرآن شریف در آیه‌ای می‌فرماید: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنثَى وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» [۶]؛ هر کس از زن و مرد، ایمان داشته باشد و عمل شایسته و نیکو انجام دهد، در دنیا حیات طیب و زندگی روشن و پاکیزه پیدا می‌کند و در آخرت از حیات طیب‌تر برخوردار می‌گردد. باید توجه شود که منظور از عمل صالح در این آیه شریفه، صرفاً ارتباط با خدا و عباداتی نظیر نماز و روزه نیست، بلکه هر تلاشی در جهت آبادی زندگی دنیا از راه حلال و نیز هر عمل مشروعی که برای جامعه مفید باشد و عقل انسان آن را بیسندد، عمل صالح است. کوتاهی در کار و تلاش و تسامح در تأمین معیشت زندگی، منجر به احتیاج و وابستگی می‌شود که منفور تعالیم دینی است. انسان باید با کوشش خود زندگی را تأمین کند و در این زمینه مستقل باشد.

یکی از مصائب بزرگ، بیکاری است؛ البته

از همه مردم بیشتر دوست دارم. سپس اثاث خود را به منزل امام حسن (ع) برد و میهمان آن حضرت بود تا هنگامی که به وطنش برگشت.

قطع کردن طواف برای برآوردن حاجت گرفتار

یکی از یاران و شیعیان امام حسن مجتبی نقل کرده که: روزی امام حسن (علیه السلام) به مسجد رفته و مشغول عبادت بود. من نیز در حضور او بودم، در این هنگام مردی نزد حضرت آمد و عرض کرد: «ای فرزند رسول خدا! شخصی از من مقداری پول طلب دارد و چون نمی‌توانم در حال حاضر پولش را بپردازم، تصمیم گرفته است مرا به زندان بیندازد. حضرت فرمود: «متأسفانه اکنون پولی ندارم که به تو بدهم، اگرچه دوست دارم که کاری انجام دهم.» مرد عرض کرد: «شما به او سخنی بفرمایید، شاید به مدتی مهلت دهد و مرا زندانی نکند.» امام تقاضای مرد را پذیرفت. کفش هایش را پوشید تا به همراه مرد برود. من گفتم: «ای پسر پیغمبر خدا! مگر فراموش کردی که در حال اعتکاف هستی و نباید از مسجد بیرون بروی؟» امام فرمود: «فراموش نکرده‌ام، ولی از پدرم امیرمؤمنان شنیدم که جدم رسول اکرم می‌فرمود: «کسی که برای برآوردن حاجت برادر مسلمان خود بکوشد، چنان است که خداوند را نه هزار سال عبادت (مستحبی) کرده باشد. عبادتی که در آن، روز را به روزه و شب را به شب زنده‌داری و نماز بسر برده باشد.

برخورد با کنیزی که به امام گل هدیه داد

روزی، یکی از کنیزان امام مجتبی، دسته گل خوشبویی را به عنوان هدیه به ایشان پیشکش کرد. امام در مقابل، او را آزاد فرمود و چون پرسیدند: «چرا چنین کردی؟» فرمود: «خداوند ما را چنین تربیت کرده و فرموده است که: «چون به شما هدیه‌ای دادند، به صورتی نیکوتر، آن را پاسخ دهید.»

منبع

۱. شرح نهج البلاغه، ابن ابی الحدید
۲. داستان خویان، سید جواد نورموسی
۳. شهید دستغیب، گناهان کیبیه
۴. بحارالانوار، علامه مجلسی



سبک زندگی حکیمانه امام حسن (ع)

آنچه امروز در رویارویی با زندگی اهل بیت بیش از هر چیزی به آن نیازمندیم، اخلاق زندگی و زیست عاقلانه، حکیمانه و انسانی است. سبک اخلاقی امام مجتبی (ع) در زمینه برخورد با کودکان، زنان، مخالفان و نیازمندان با نمونه‌های بسیاری که در تاریخ نقل شده بسیار درس آموز و عمل‌گرایانه و اخلاق‌مدارانه است. به مناسبت سالروز ولادت امام دوم شیعیان به چند نمونه از این رفتارها و سبک زندگی انسانی پرداخته ایم

رفتار با کودکان

روزی امام حسن مجتبی (ع) از کوچهای عبور می‌کرد. به کودکانی که مشغول بازی بودند برخورد، بچه‌ها ضمن بازی از تکه‌های نانی که در مقابلشان بود می‌خوردند. چشمشان که به حضرت افتاد از وی خواستند پیاده شود و با آنان غذا بخورد. آن بزرگوار بدون درنگ فرود آمد و همراه آنان مشغول خوردن شد. پس از اندکی حضرت نیز آن کودکان را به خانه خود برد و با دادن غذا و لباس و ... از آنان پذیرایی کرد و فرمود: در این بذل و بخشش دو طرفه باز هم برتری با این کودکان است زیرا آنها هر چه داشتند بذل کردند، اما ما غیر از آنچه به آنان دادیم باز در خانه اموال زیادی داریم.

برخورد با مردی که دشنام داد

روزی حضرت امام حسن مجتبی (ع) سوار بر اسب از جایی می‌گذشتند. مردی از شام ایشان را دید و شروع به بدگویی و دشنام به آن حضرت

کرد، حضرت امام حسن (ع) بدون آن که جواب بدگویی‌های او را بدهند رو به او کرده سلام نمودند و با چهره‌ای خندان فرمودند: ای مرد! فکر می‌کنم غریب باشی، و شاید مرا اشتباه گرفته‌ای. اگر می‌خواهی که ما از تو راضی باشیم رضایت خواهیم داد، اگر از ما چیزی بخواهی به تو خواهیم بخشید، اگر از ما راهنمایی بخواهی تو را راهنمایی خواهیم کرد، اگر گرسنه باشی سیرت خواهیم نمود، اگر لباس نداشته باشی لباست خواهیم داد، چنانچه محتاج باشی بی‌نیازت خواهیم کرد و اگر بار و اثاث خود را برداری و به منزل ما بیایی و تا زمان برگشت به وطن میهمان ما باشی برایت بسیار خوب است.

مرد شامی با دقت سخنان امام را گوش داد. برخورد بسیار خوب امام حسن (ع) او را شرم‌منده کرد، خجالت کشید و سرش را پایین انداخت، لحن صحبت خود را عوض کرد و مؤدبانه گفت: شهادت می‌دهم که تو خلیفه خدا در روی زمین هستی. از میان تمام خلق خدا، تا به حال تو و پدرت را بیش از همه کس دشمن داشتم، ولی اکنون تو را



الگوی تربیت برای زندگی

نکات تربیتی در نامه ۳۱ نهج البلاغه

بگیرد و مسیر زندگی خود را آگاهانه تر انتخاب کند.

۳. توجه به خودسازی

امام علی(ع) در بخش دیگری از نامه می‌فرماید: "نفس خود را به شکیبایی عادت بده و آن را به راه راست هدایت کن." این توصیه به خودسازی و تمرین صبر اشاره دارد که از اصول اساسی رشد شخصیت انسانی است. خودسازی به معنای کنترل نفس و هدایت آن به سوی کارهای مثبت و سازنده است.

۴. مسئولیت‌پذیری و انجام وظایف

در نامه ۳۱، امام علی(ع) به مسئولیت‌پذیری و انجام وظایف تأکید می‌کند. ایشان می‌فرماید: "همانطور که خود را به انجام وظایف موظف می‌کنی، از انجام وظایف خود در قبال دیگران نیز غافل نشو." این نکته در زندگی اجتماعی و شغلی نیز کاربرد دارد و فرد باید در قبال خانواده، جامعه و محیط کار خود احساس مسئولیت کند.

۵. پرهیز از افراط و تفریط

یکی دیگر از آموزه‌های کلیدی این نامه، توصیه به میانه‌روی است: "در کارهایت از افراط و تفریط بپرهیز و راه اعتدال را پیش بگیر." این توصیه به فرد کمک می‌کند که در تصمیمات و رفتارهای روزمره خود، تعادل را حفظ کند و از زیاده‌روی و کوتاهی در کارها بپرهیزد.

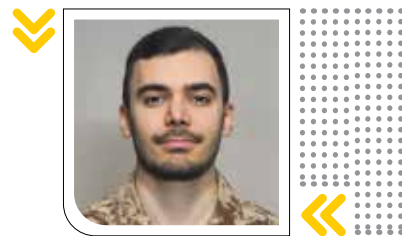
نتیجه‌گیری

نامه ۳۱ نهج البلاغه، مجموعه‌ای از آموزه‌های اخلاقی و تربیتی است که می‌تواند راهنمایی برای زندگی فردی و اجتماعی باشد. این نامه به ما یادآوری می‌کند که تقوا، تجربه‌پذیری، خودسازی، مسئولیت‌پذیری، و میانه‌روی، اصولی هستند که در هر شرایطی باید سرلوحه زندگی قرار گیرند. بهره‌گیری از این آموزه‌ها در شرایط خاصی مانند دوران سربازی، می‌تواند به جوانان کمک کند تا با آرامش و تعهد بیشتری چالش‌ها را پشت سر بگذارند و در مسیر رشد و تعالی گام بردارند.

منبع:

۱. نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی
۲. شرح نامه ۳۱ نهج البلاغه، علامه جعفری
۳. آموزه‌های تربیتی در نهج البلاغه، سید محمد حسین طباطبایی

نامه ۳۱ نهج البلاغه که به امام حسن مجتبی(ع) نگاشته شده، یکی از منابع برجسته تربیتی و اخلاقی در فرهنگ اسلامی است. این نامه که حاوی آموزه‌هایی در زمینه تربیت فردی، تقوا، و مسئولیت‌پذیری است، الگویی عملی برای زندگی روزمره ارائه می‌دهد. در این مقاله، به تحلیل نکات کلیدی این نامه با تأکید بر کاربردهای تربیتی آن پرداخته می‌شود و نشان داده می‌شود که چگونه این آموزه‌ها می‌توانند الهام‌بخش جوانان در مسیر رشد و تعالی باشند. همچنین این آموزه‌ها برای شرایطی مانند دوران سربازی نیز بسیار قابل استفاده و بهره‌بردار خواهد بود.



سرباز وظیفه میعاد صابری

۱. اهمیت تقوا و اخلاق در زندگی

امام علی(ع) در ابتدای نامه، تقوا را به عنوان اساس زندگی موفق معرفی می‌کند. ایشان می‌فرماید: "فرزندم، تو را به تقوا سفارش می‌کنم؛ زیرا تقوا ریشه همه خوبی‌هاست." این اصل باعث می‌شود که فرد در تمام مراحل زندگی، تصمیم‌های درست بگیرد و به وظایف خود پایبند باشد. تقوا نه تنها به معنای پرهیز از گناه، بلکه به معنای رعایت اصول اخلاقی در روابط اجتماعی نیز است.

۲. تربیت بر پایه تجربه و دانش

یکی از نکات برجسته در نامه ۳۱، تأکید امام علی(ع) بر استفاده از تجربیات دیگران است. ایشان می‌فرمایند: "فرزندم، از تجربه‌های گذشتگان بهره بگیر؛ چراکه عمر انسان برای آزمودن همه چیز کافی نیست." این توصیه به فرد کمک می‌کند تا از اشتباهات دیگران درس

نهج البلاغه، گنجینه‌ای از سخنان و نامه‌های امام علی(ع)، یکی از مهم‌ترین منابع اسلامی در زمینه اخلاق و تربیت است. در این میان، نامه ۳۱ که خطاب به امام حسن(ع) نوشته شده، از جایگاهی ویژه برخوردار است. این نامه نه تنها توصیه‌هایی حکیمانه برای تربیت فرزند ارائه می‌دهد، بلکه می‌تواند الگویی جامع برای پرورش انسان در ابعاد مختلف زندگی باشد. در این مقاله، با تمرکز بر نکات تربیتی این نامه، کاربردهای آن در زندگی روزمره بررسی می‌شود. این نامه می‌تواند به عنوان یک راهنمای عملی برای زندگی فردی و اجتماعی، به ویژه در دوران‌هایی مانند سربازی که مسئولیت‌ها و چالش‌های خاص خود را دارد، مورد استفاده قرار گیرد.

در ادامه به ۵ ویژگی محوری که مولا امیرالمومنین علی(ع) خطاب به فرزند برومندشان امام حسن مجتبی(ع) توصیه کرده‌اند پرداخته می‌شود:





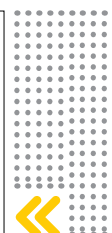
درخشش ایمان و معنویت در آمادگی نیروهای مسلح جمهوری اسلامی ایران در برابر دشمن

جمعی را نیز تقویت می‌کند. این اعتماد و باور می‌تواند سبب انگیزه‌های قوی در میدان‌های نبرد و تلاش‌های مستمر شود.

تهدیدات احتمالی

تهدیدات احتمالی و چالش‌ها در دنیای معاصر از تهدیدات نظامی و غیرنظامی به سرعت در حال تغییر هستند. جنگ‌های سایبری، تروریسم بین‌المللی، جنگ‌های نیابتی و تهدیدات هسته‌ای تنها برخی از تهدیدات موجود برای نیروهای مسلح هستند. در این راستا، نیروهای مسلح باید آمادگی و توانایی‌های مختلف خود را توسعه دهند. مطالعات نشان می‌دهند که نیروهای مسلح با آگاهی از تهدیدات محتمل، می‌توانند استراتژی‌هایی اتخاذ کنند که به آن‌ها اجازه دهد در برابر چالش‌ها مقاوم‌تر و موثرتر عمل کنند. در این شرایط، باور به حمایت‌های الهی می‌تواند عامل مهمی برای حفظ روحیه و استمرار تلاش‌ها در شرایط بحرانی باشد. تهدیدات احتمالی که

تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای فردی و جمعی است. بر اساس آموزه‌های دینی، ایمان به خداوند و اعتقاد به اینکه او حامی و پشتیبان است، می‌تواند عامل محرکه‌ای برای مقابله با هر تهدید و خطر باشد. مطالعه‌های مختلف نشان می‌دهند که ایمان می‌تواند به طور مستقیم بر روحیه، انگیزه و عملکرد نیروهای مسلح تأثیر بگذارد. برای مثال، در پژوهشی که در سال ۲۰۱۲ در دانشگاه‌ها روایت انجام شد، آمده است که نیروهایی که به اصول دینی خود اعتقاد داشتند، در برابر فشارهای روانی و بحران‌ها مقاومت بیشتری نشان می‌دهند و در شرایط سخت، اطمینان بیشتری به موفقیت در عملیات‌های خود داشتند. ایمان یکی از مهم‌ترین عوامل در ایجاد انگیزه در نیروهای مسلح است. ایمان به اصول دینی و اهداف ملی می‌تواند نیروهای مسلح را در مواجهه با شرایط سخت و دشوار، مقاوم و ثابت قدم نگه دارد. ایمان به خداوند و اعتماد به حمایت‌های الهی، علاوه بر تقویت روحیه فردی، روحیه



حبیب‌الله بحرینی

آمادگی نیروهای مسلح مفهومی است که در آن علاوه بر استفاده از تکنولوژی و استراتژی‌های نظامی پیشرفته، به ابعاد معنوی و ایمانی نیز توجه ویژه‌ای می‌شود. این رویکرد به باور و ایمان به اصول دینی، اعتقاد به اهداف ملی، و همچنین باور به قدرت الهی در مواجهه با خطرات و تهدیدات متکی است.

ایمان و انگیزه

ایمان به خداوند در بسیاری از جوامع، به ویژه در جوامع اسلامی، پایه و اساس بسیاری از



نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت ایمان در ایجاد انگیزه، تقویت روحیه و آمادگی معنوی نیروهای مسلح، می‌توان نتیجه گرفت که آمادگی کامل در برابر تهدیدات احتمالی باید شامل ابعاد معنوی و دینی نیز باشد. نیروی مسلحی که به ایمان به خدا و اعتقاد به اصول دینی خود تکیه دارد، در شرایط بحرانی مقاومت بیشتری خواهد داشت و می‌تواند با اراده‌ای قوی‌تر به انجام وظایف خود بپردازد. در این راستا، تأکید بر تربیت دینی و معنوی در کنار آموزش‌های نظامی، می‌تواند به تقویت این آمادگی کمک کند. آمادگی نیروهای مسلح در برابر تهدیدات احتمالی به طور جدی تحت تأثیر ایمان و باورهای دینی قرار دارد. این ایمان به نیروهای مسلح کمک می‌کند که با قدرت و شجاعت در برابر تهدیدات قرار بگیرند و در مواقع بحرانی با اطمینان خاطر بیشتری عمل کنند. به همین دلیل، همچون همیشه ایجاد هماهنگی بین آموزش‌های نظامی و تربیت دینی به طور مستمر در نیروهای مسلح امری ضروری است تا از تمام ظرفیت‌های ممکن برای دفاع از کشور استفاده شود.

منبع

۱. کتاب‌ها و مقالات علمی در زمینه روان‌شناسی نظامی و تربیت دینی "روان‌شناسی جنگ و مقاومت" نوشته دکتر محمدعلی زاهدی.
 ۲. "تربیت دینی و روان‌شناسی دفاعی" نوشته دکتر حسین ابراهیمی
- مقالات منتشر شده در مجلات علمی-پژوهشی "مطالعه تطبیقی آمادگی معنوی نیروهای مسلح در کشورهای اسلامی" منتشر شده در مجله مطالعات راهبردی دفاعی

آمادگی نیروهای مسلح در برابر تهدیدات احتمالی به طور جدی تحت تأثیر ایمان و باورهای دینی قرار دارد. این ایمان به نیروهای مسلح کمک می‌کند که با قدرت و شجاعت در برابر تهدیدات قرار بگیرند و در مواقع بحرانی با اطمینان خاطر بیشتری عمل کنند. به همین دلیل، همچون همیشه ایجاد هماهنگی بین آموزش‌های نظامی و تربیت دینی به طور مستمر در نیروهای مسلح امری ضروری است



می‌شود و این اتحاد همواره توانسته است در برابر تهدیدات خارجی و داخلی، یک نیروی قوی و متحد بسازد. این ایمان به نیروهای مسلح این امکان را می‌دهد که در برابر تهدیدات غیرمنتظره با تصمیم‌گیری سریع و شجاعانه عمل کنند. به علاوه، ایمان به آرمان‌های ملی و دینی می‌تواند باعث ایجاد اتحاد میان نیروهای مسلح و مردم شود. در نتیجه، نیروهای مسلح با پشتوانه قوی‌تری از لحاظ روحی و معنوی در برابر تهدیدات داخلی و خارجی ایستادگی خواهند کرد. تحقیقات نشان می‌دهد که در بسیاری از کشورهای اسلامی، ایمان به اصول دینی و همبستگی ملی به عنوان عامل اصلی در پیروزی در جنگ‌ها و بحران‌ها مطرح است. به طور خاص، در جنگ‌های مذهبی و ملی، ایمانی که به عنوان نیروی معنوی در کنار برنامه‌ریزی نظامی قرار می‌گیرد، عامل اصلی موفقیت در برابر تهدیدات است.

نیروهای مسلح با آن مواجه هستند، می‌تواند شامل تهدیدات نظامی از سوی کشورهای خارجی، جنگ‌های نیابتی، تهدیدات تروریستی، و چالش‌های سایبری باشد. در این شرایط، آمادگی معنوی و ایمانی به لطف الهی در نیروهای مسلح توانسته است نقش بزرگی در مقابله با این تهدیدات ایفا کند. نیروهای مسلح با ایمان به خداوند، نه تنها به توانمندی‌های خود بلکه به پشتیبانی الهی نیز اطمینان دارند و این می‌تواند در هنگام بحران‌ها و تهدیدات سخت به آن‌ها قدرت و انرژی بیشتری بدهد.

آمادگی معنوی و تربیت دینی

در کنار آموزش‌های نظامی، تربیت دینی و معنوی نیروهای مسلح نیز مورد توجه است، آموزش‌های دینی می‌تواند از افراد فقط یک مبارز فیزیکی نسازد، بلکه او را به فردی با اراده، مصمم و با روحیه بالا تبدیل کند که در برابر تهدیدات خارجی و داخلی مقاوم است. بر اساس مطالعه‌ای که در مؤسسه علوم اجتماعی دانشگاه تهران انجام شد، سربازانی که تحت آموزش‌های معنوی و دینی قرار گرفته‌اند، نسبت به کسانی که فقط آموزش‌های نظامی دریافت کرده‌اند، در شرایط بحرانی بیشتر به توانمندی‌های خود ایمان دارند و از شرایط سخت عبور می‌کنند، این تربیت معنوی شامل آموزش‌های اخلاقی، باورهای دینی، سبک زندگی و ... است که به نیروها کمک می‌کند در موقعیت‌های دشوار از نظر روحی و روانی مستحکم بمانند. ایمان به اصول دینی می‌تواند باعث افزایش اعتماد به نفس و مسئولیت‌پذیری در برابر تهدیدات شود.

نقش ایمان در استراتژی‌های دفاعی

ایمان به عنوان یک نیروی معنوی در بین نیروهای مسلح توانسته است به استراتژی‌های دفاعی و نظامی عمق دهد. بسیاری از اوقات در مواجهه با تهدیدات غیرقابل پیش‌بینی و شرایط بحرانی، نیروهای مسلح با توکل بر خدا و اتکا به ایمان خود توانسته‌اند تصمیمات سریع و صحیح اتخاذ کنند. همچنین، ایمان به آرمان‌های ملی و اهداف دفاعی کشور باعث هم‌افزایی در میان نیروهای مسلح و مردم



برخورداری از رهبری فرزانه، حکیم و هوشیار

وجود بی بدیل رهبر معظم انقلاب حضرت امام خامنه ای (مدظله) که همواره با هوشیاری و مدد الهی توانسته است کشور را از بحران‌های گوناگون رها نماید نعمت بزرگی است که خداوند به ملت ایران عطا فرموده است، مرحوم آیت الله مصباح دربارہ ایشان می‌گوید: شخصیت ایشان برای هر مسلمانی، به‌خصوص مسلمان ایرانی و به‌ویژه مسلمان شیعه ایرانی آن قدر نعمت عظیمی است که همه نعمت‌های دیگر با آن قابل مقایسه نیست؛ یعنی اگر همه نعمت‌های مادی را در یک کفه بگذاریم و این نعمت را در کفه دیگر، ارزش و نفع وجود شخص ایشان به‌عنوان یک نعمت برای فرد فرد ما، نه برای کل جامعه از مجموع نعمت‌های مادی که خدا به هر فردی می‌دهد بیشتر است. (مصاحبه آیت‌الله مصباح‌یزدی با نشریه پرتو که پیش از سفر مقام معظم رهبری به قم در خصوص ویژگی‌ها ولی‌امر مسلمین جهان انجام شده بود).

به فرموده امام راحل "پشتیبان ولایت فقیه باشید تا به مملکت شما آسیب نرسد" یقیناً گوش به فرمان ایشان بودن به لطف الهی انقلاب را پیروز و در دنیا سربلند نگه خواهد داشت.

قدرت نظامی و بازدارندگی دفاعی ایران در حوزه توان موشکی

قدرت نظامی و بازدارندگی دفاعی ایران جمهوری اسلامی ایران طی دهه‌های گذشته توانسته است قابلیت‌های دفاعی پیشرفته‌ای را توسعه دهد که نه تنها از مرزهای کشور حفاظت می‌کند، بلکه تهدیدات دشمنان را خنثی می‌سازد، ایران با توسعه فناوری موشکی از جمله موشک‌های بالستیک و کروز، توانسته است یک بازدارندگی استراتژیک در مقابل دشمنان خود به وجود آورد. موشک‌های بالستیک ایران نظیر شهاب ۳، خرمشهر، فتح و قیام، توانایی هدف قرار دادن پایگاه‌های دشمن در فاصله بیش از ۲۰۰۰ کیلومتر را دارند. ایران موفق به ساخت موشک‌های



نگاهی به قدرت جمهوری اسلامی ایران در برابر دشمنان

جمهوری اسلامی ایران، با تکیه بر منابع انسانی متعهد، سیاست‌های راهبردی، و جایگاه ژئوپلیتیکی خود، به‌عنوان یکی از قدرت‌های مؤثر در منطقه شناخته می‌شود. از سوی دیگر، دشمنان این نظام، اعم از بازیگران منطقه‌ای و فرامنطقه‌ای، تلاش کرده‌اند از طریق فشارهای اقتصادی، سیاسی و نظامی، جایگاه ایران را تضعیف کنند؛ اما همواره با چالش‌های جدی روبه‌رو بوده‌اند. این مقاله در نگاهی کوتاه تلاش دارد دلایل موفقیت ایران در برابر دشمن را شرح دهد:



کاوه بابا علی

کشاورزی سهم قابل توجهی در اقتصاد ایران پیدا کرده است

تعاملات منطقه‌ای و بین‌المللی همکاری با

چین و روسیه: امضای قراردادهای بلندمدت با این کشورها، نظیر توافق ۲۵ ساله با چین، توانسته است اقتصاد ایران را از فشار غربی‌ها دور کند.

توسعه تجارت منطقه‌ای: روابط اقتصادی ایران با کشورهای همسایه، مانند عراق، موجب تقویت اقتصاد منطقه‌ای شده است.

قدرت نرم و ایدئولوژیک ایران

صدر انقلاب اسلامی پیام عدالت‌خواهی و مقاومت: جمهوری اسلامی با تأکید بر مقابله با ظلم و حمایت از مظلومان، ایدئولوژی خود را به ملت‌های مظلوم در خاورمیانه و فراتر از آن صادر کرده است.

تأثیر فرهنگی: ایران از طریق برنامه‌های فرهنگی و دینی، تأثیرگذاری خود را در کشورهایی مانند عراق، لبنان و سوریه افزایش داده است.

رسانه و دیپلماسی عمومی شبکه‌های رسانه‌ای: شبکه‌هایی مانند پرس تی‌وی، العالم و المنار، پیام ایران را به گوش جهانیان می‌رسانند. **برگزاری همایش‌ها و نشست‌ها:** نشست‌های بین‌المللی نظیر کنفرانس وحدت اسلامی، زمینه‌ساز ترویج گفتمان ایران شده است.

منلیج کتاب «قدرت نرم» نوشته جوزف نای. گزارش‌های اندیشکده «مرکز تحقیقات راهبردی دفاعی ایران» مقالات پژوهشی منتشر شده در سایت مرکز مطالعات خاورمیانه پایگاه خبری العالم و پرس تی‌وی

قدرت نظامی و بازدارندگی دفاعی ایران جمهوری اسلامی ایران طی دهه‌های گذشته توانسته است قابلیت‌های دفاعی پیشرفته‌ای را توسعه دهد که نه تنها از مرزهای کشور حفاظت می‌کند، بلکه تهدیدات دشمنان را خنثی می‌سازد



اسرائیل را تقویت کرده است. حماس علی‌رغم از دست دادن رهبران خود و شهادت ده‌ها هزار نفر از مردم مظلوم غزه، با اراده سخت و پولادین توانست اسراییل جنایتکار را وادار به تسلیم و قبول آتش بس نماید.

شکست پروژه‌های نفوذ: ایران بارها شبکه‌های جاسوسی دشمن را شناسایی و منهدم کرده است.

مدیریت اعتراضات: با وجود تلاش‌های دشمنان برای تحریک اعتراضات داخلی، ساختار قوی امنیتی جمهوری اسلامی ایران مانع بی‌ثباتی شده است.

قدرت اقتصادی و توان مقابله با تحریم‌ها: تحریم‌ها به‌عنوان یکی از ابزارهای اصلی دشمنان علیه جمهوری اسلامی، با وجود فشارهای اولیه، در دستیابی به اهداف خود ناکام مانده‌اند.

سیاست‌های اقتصاد مقاومتی افزایش تولید داخلی: ایران با تأکید بر خودکفایی در بخش‌های کشاورزی، صنایع نظامی و دارویی، نیاز خود به واردات را کاهش داده است. **تنوع بخشی به صادرات:** صادرات غیرنفتی مانند محصولات پتروشیمی، فولاد و محصولات

نقطه‌زن شده است که توانایی هدف‌گیری دقیق زیرساخت‌های حساس دشمنان را فراهم می‌کند. سیستم‌های پیشرفته پدافند هوایی نظیر باور ۳۷۳، تهدیدات هوایی دشمنان را به میزان قابل توجهی کاهش داده است.

نیروهای محور مقاومت

جمهوری اسلامی ایران با حمایت از ملت‌های تحت ستم، مانند فلسطین، و مقابله با رژیم‌های استبدادی و اشغالگر، توانسته است جایگاهی ویژه در میان ملت‌های مسلمان و مظلوم جهان به دست آورد. این حمایت به‌ویژه از طریق گروه‌های مقاومت در لبنان، فلسطین و یمن نمود پیدا کرده است. گروه‌های مقاومت در منطقه مانند حزب‌الله لبنان، حوثی‌های یمن و گروه‌های فلسطینی، از مولفه‌های قدرت ایران محسوب می‌شود. جمهوری اسلامی ایران با ایجاد اتحاد استراتژیک با گروه‌های مقاومت در کشورهای منطقه، عملاً مقابله باجبهه دشمن را گسترده کرده است.

حزب‌الله لبنان: این گروه به‌عنوان متحد ایران، تهدید جدی برای اسراییل به شمار می‌رود. علی‌رغم ترور و به شهادت رسیدن رهبران آن همچون شهید حسن نصرالله، تشکیلات این نیروی مقاوم در برابر اسراییل قوی تر و مستحکم تر شده است.

حوثی‌ها در یمن: حملات دقیق به تأسیسات نفتی عربستان و هدف قرار دادن ناوهای آمریکایی در دریا، نقش این گروه در افزایش نفوذ ایران را اثبات کرده است.

گروه‌های فلسطینی: حمایت ایران از حماس و جهاد اسلامی، مقابله با سیاست‌های





به‌طور عملی به نمایش گذاشته می‌شوند. این مفاهیم، بخشی از میراث فرهنگی هر جامعه‌ای هستند و حفظ و انتقال آن‌ها به نسل‌های بعدی از طریق این نوع رزمایش‌ها امکان‌پذیر است.

نمایش قدرت نرم

رزمایش‌های اقتدار علاوه بر قدرت سخت‌افزاری، نمایشی از قدرت نرم یک کشور نیز محسوب می‌شوند. این رزمایش‌ها می‌توانند به جهانیان پیام‌هایی در خصوص ارزش‌های فرهنگی، اخلاقی و انسانی یک ملت ارسال کنند. به‌عنوان مثال، برگزاری رزمایش‌ها با احترام به اصول انسانی و زیست‌محیطی می‌تواند تصویری مثبت از فرهنگ یک کشور در سطح بین‌المللی ارائه دهد.

تقویت وحدت و انسجام اجتماعی

رزمایش‌های اقتدار فرصتی برای مشارکت گروه‌های مختلف جامعه در یک هدف مشترک فراهم می‌کنند. این رویدادها نشان می‌دهند که چگونه افراد با پیشینه‌ها، اقوام و گرایش‌های متفاوت می‌توانند در کنار هم برای یک هدف واحد تلاش کنند. این موضوع نقش بسزایی در تقویت انسجام اجتماعی و کاهش شکاف‌های فرهنگی دارد.

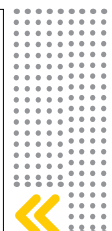
نگاهی به ابعاد فرهنگی رزمایش‌های اقتدار

تقویت هویت ملی

یکی از مهم‌ترین پیامدهای فرهنگی رزمایش‌های اقتدار، تقویت هویت ملی است، برگزاری این رزمایش‌ها، حس غرور و افتخار را در بین مردم زنده می‌کند و باعث افزایش همبستگی اجتماعی می‌شود. نمایش توانمندی‌ها و آمادگی نیروهای مسلح در این رزمایش‌ها، تصویری از اتحاد و همدلی را در جامعه به نمایش می‌گذارد که برای تقویت روحیه ملی بسیار حیاتی است.

انتقال ارزش‌های فرهنگی

رزمایش‌های اقتدار می‌توانند بستری برای انتقال ارزش‌های فرهنگی و ملی به نسل‌های آینده باشند. در این رویدادها، مفاهیمی همچون ایثار، شجاعت، همبستگی و مسئولیت‌پذیری



ساراپورسیدی



رزمایش‌های اقتدار به‌عنوان نمادی از قدرت ملی، انسجام اجتماعی و هویت فرهنگی، نقش مهمی در حفظ و تقویت ارزش‌های جمهوری اسلامی ایران ایفا می‌کنند. این رزمایش‌ها نه تنها از جنبه نظامی و امنیتی دارای اهمیت هستند، بلکه از منظر فرهنگی و اجتماعی نیز جایگاه ویژه‌ای دارند. در ادامه به بررسی اهمیت فرهنگی رزمایش‌های اقتدار پرداخته می‌شود.



بازتاب ارزش‌های تاریخی و سنتی

رزمایش‌های نظامی معمولاً با بهره‌گیری از عناصر فرهنگی و تاریخی همراه هستند، استفاده از لباس‌ها، نمادها و شعارهایی که ریشه در تاریخ و فرهنگ یک ملت دارند، این رزمایش‌ها را به فرصتی برای زنده نگاه‌داشتن ارزش‌های تاریخی تبدیل می‌کند. این امر باعث می‌شود که فرهنگ و تاریخ یک کشور همچنان زنده و پویا باقی بماند.

افزایش اعتماد عمومی به توان دفاعی

رزمایش‌های اقتدار نمادی از آمادگی و توان دفاعی یک کشور هستند. این آمادگی از جنبه فرهنگی نیز اهمیت دارد؛ زیرا باعث افزایش اعتماد عمومی به سیستم‌های حاکمیتی و دفاعی می‌شود. مردم با مشاهده این توانمندی‌ها احساس امنیت و آرامش بیشتری می‌کنند و به نقش مؤثر کشورشان در صحنه بین‌المللی افتخار می‌کنند.

ایجاد فرصت برای بازنمایی رسانه‌ای

یکی دیگر از ابعاد فرهنگی رزمایش‌های اقتدار، پوشش رسانه‌ای گسترده این رویدادهاست. رسانه‌ها می‌توانند این فرصت را فراهم کنند تا پیام‌های فرهنگی و ملی از طریق تصاویر و گزارش‌های دقیق به گوش مردم سراسر جهان برسد. این امر نقش مهمی در معرفی فرهنگ و ارزش‌های یک ملت به دیگر کشورها ایفا می‌کند.

مقابله با تهدیدات فرهنگی

رزمایش‌های اقتدار می‌توانند به‌عنوان پاسخی به تهدیدات فرهنگی عمل کنند، در جهانی که جریان‌های فرهنگی خارجی ممکن است باعث تضعیف هویت ملی شوند، نمایش اقتدار و قدرت فرهنگی یک کشور از طریق رزمایش‌ها می‌تواند به حفظ ارزش‌های اصیل و مقابله با نفوذ فرهنگی بیگانگان کمک کند.

تقویت فرهنگ ایثار و مقاومت

یکی از پیام‌های فرهنگی مهم رزمایش‌های اقتدار، ترویج فرهنگ ایثار و مقاومت است. این پیام‌ها به مردم نشان می‌دهند که در لحظات حساس تاریخی چگونه باید از ارزش‌های ملی و سرزمینی خود دفاع کنند. این فرهنگ می‌تواند در شرایط بحرانی، انسجام و همبستگی ملت را افزایش دهد.

الهام‌بخشی برای جوانان

رزمایش‌های اقتدار برای جوانان یک الگوی الهام‌بخش محسوب می‌شوند. نمایش مهارت‌ها، توانمندی‌ها و نظم نیروهای مسلح می‌تواند انگیزه‌ای قوی برای ورود نسل جدید به عرصه‌هایی مانند خدمت به کشور، مسئولیت‌پذیری و پایبندی به ارزش‌های ملی باشد.

پیام‌های رزمایش‌ها به دشمنان

۱. پیام بازدارندگی: رزمایش‌های گسترده و استفاده از تسلیحات پیشرفته، به دشمنان هشدار می‌دهند که هرگونه تجاوز یا تهدید علیه ایران با پاسخ قاطع و قدرتمند مواجه خواهد شد.

۲. نمایش توان نظامی بومی ایران: نیروهای مسلح بویژه سپاه در این رزمایش‌ها از تجهیزات ساخت داخل استفاده می‌کند که پیام روشنی از استقلال نظامی و عدم وابستگی به قدرتهای خارجی دارد.

۳. تأکید بر دفاع از منافع ملی: رزمایش‌هایی که در مناطق استراتژیک مانند خلیج فارس و دریای عمان برگزار می‌شوند، بر تعهد ایران به حفاظت از منافع ملی، خطوط کشتیرانی و منابع انرژی تأکید دارند.

۴. هشدار به قدرتهای متجاوز: رزمایش‌ها نشان می‌دهند که هرگونه اقدام تحریک‌آمیز علیه ایران، از جمله تحرکات نظامی در نزدیکی مرزهای ایران یا تحریم‌های اقتصادی، بی‌پاسخ خواهد ماند.

۵. حمایت از محور مقاومت: رزمایش‌هایی که با محوریت تقویت توانایی‌های نیروهای مسلح بویژه سپاه برگزار می‌شوند، بر حمایت قاطع ایران از متحدان منطقه‌ای و تقویت محور مقاومت تأکید دارند.

نتیجه‌گیری

رزمایش‌های اقتدار از جنبه‌های مختلف فرهنگی، اجتماعی و ملی دارای اهمیت فراوانی هستند. این رویدادها نه تنها به نمایش توانمندی‌های نظامی می‌پردازند، بلکه فرصتی برای تقویت هویت ملی، انسجام اجتماعی و انتقال ارزش‌های فرهنگی به شمار می‌روند. در دنیای امروز که هویت‌های ملی بیش از هر زمان دیگری در معرض تهدید قرار دارند، برگزاری رزمایش‌های اقتدار می‌تواند به‌عنوان ابزاری مؤثر برای حفظ و تقویت ارزش‌ها و میراث فرهنگی یک ملت عمل کند.



اشغالگری است. رسانه‌های مستقل و شبکه‌های اجتماعی نقش مؤثری در انعکاس این حقیقت داشته‌اند و جنایات اسرائیل را به تصویر کشیده‌اند. در نتیجه، افکار عمومی جهانی، بیش از پیش به ناعدالتی‌های اسرائیل پی برده و حمایت‌های کورکورانه از این رژیم کاهش یافته است. جنایات گسترده‌ای که توسط رژیم صهیونیستی در غزه و جنوب لبنان انجام گرفته است، از طریق تصاویر و گزارش‌های خبری در جهان پخش شده و این جنایات موجب برانگیختن احساسات مردم جهان شده است. بسیاری از نهادهای حقوق بشری و فعالان اجتماعی نیز خواستار محاکمه سران رژیم صهیونیستی در دادگاه‌های بین‌المللی شده‌اند. همین فشارها باعث شده است برخی از کشورها در سیاست‌های خود نسبت به حمایت از اسرائیل بازنگری کنند.

توجه دشمن به قدرت نیروهای مقاومت و حزب‌الله و قبول آتش‌بس بین نیروهای مقاومت و اسرائیل

پیشرفت‌های نظامی حزب‌الله و گروه‌های مقاومت فلسطینی، اسرائیل را به‌طور مکرر مجبور به قبول آتش‌بس کرده است. این آتش‌بس‌ها نه از روی تمایل، بلکه به دلیل فشارهای میدانی و هزینه‌های سنگین جنگ به اسرائیل تحمیل شده‌اند. تجهیز نیروهای مقاومت به فناوری‌های پیشرفته، همچون موشک‌های نقطه‌زن و پهپادهای نظامی، توانسته است توازن قوا را به نفع محور مقاومت تغییر دهد. این مسأله، دشمن را ناچار به پذیرش قدرت مقاومت و توقف حملات بی‌هدف کرده است.

یکی از نمونه‌های بارز این موضوع، جنگ ۳۳ روزه در سال ۲۰۰۶ است که در آن حزب‌الله موفق شد با استفاده از تاکتیک‌های نوآورانه و نیروی انسانی متعهد، اسرائیل را در موضع ضعف قرار دهد. این جنگ، نقطه عطفی در تاریخ مقاومت بود که نشان داد نیروهای مردمی می‌توانند در برابر قدرت‌های نظامی پیشرفته پیروز شوند. همچنین درگیری‌های غزه و موفقیت حماس و جهاد اسلامی در وارد کردن خسارات جدی به اسرائیل، نمونه‌های دیگری از تأثیرگذاری قدرت مقاومت بر سیاست‌های منطقه‌ای هستند.

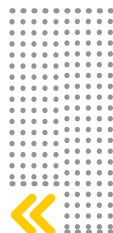


پیروزی جبهه مقاومت در برابر رژیم جعلی اسرائیل

جنگ‌های بین محور مقاومت و اسرائیل همواره یکی از موضوعات حساس و تأثیرگذار در منطقه غرب آسیا بوده است. حزب‌الله لبنان به‌عنوان یکی از مهم‌ترین بازیگران محور مقاومت، نقش تعیین‌کننده‌ای در تغییر معادلات منطقه‌ای ایفا کرده است. این جنبش با بهره‌گیری از ایمان، ایستادگی و استراتژی‌های هوشمندانه، در مقابله با رژیم صهیونیستی توانسته است دستاوردهای مهمی کسب کند. در این مقاله، به بررسی نقش حزب‌الله لبنان و سایر نیروهای مقاومت در برابر اسرائیل پرداخته و تیتروهای زیر را تحلیل می‌کنیم:

تیترو شدن مقاومت حزب‌الله و مردم غزه و تخریب کلی وجهه اسرائیل در جوامع بین‌المللی

یکی از مهم‌ترین نتایج مقاومت حزب‌الله و مردم غزه، تخریب وجهه اسرائیل در جوامع بین‌المللی بوده است. مقاومت فلسطینی‌ها و حزب‌الله لبنان نه تنها نشان‌دهنده مظلومیت این مردم، بلکه بیانگر قدرت و توانایی آنان در ایستادگی برابر



نوابان دوم شایان کوچکی رودبند



عمق سرزمین‌های اشغالی و مقابله با ارتش اسرائیل، بارها قدرت واقعی این رژیم را زیر سوال برده است.

یکی از نمونه‌های بارز این مسئله، حملات موشکی نیروهای مقاومت به مناطق حساس اسرائیل است. این حملات نه تنها خسارات مادی وارد کرده، بلکه موجب فروپاشی روانی جامعه صهیونیستی نیز شده است. مردم اسرائیل که همواره خود را در امنیت کامل می‌دیدند، اکنون با واقعیت جدیدی روبه‌رو شده‌اند: مقاومت نه تنها توانایی دفاع دارد، بلکه می‌تواند به‌طور جدی به اسرائیل ضربه بزند.

نتیجه‌گیری

مقاومت حزب‌الله لبنان و محور مقاومت در برابر اسرائیل نه تنها یک نبرد نظامی، بلکه یک مبارزه ایدئولوژیک و فرهنگی است. این مقاومت توانسته است چهره واقعی رژیم صهیونیستی را به جهانیان نشان دهد و حمایت‌های بین‌المللی از آن را کاهش دهد. در کنار این موفقیت‌ها، آگاهی‌بخشی به مردم و تقویت وحدت در برابر تبلیغات دشمن، از جمله عوامل کلیدی در ادامه این مبارزه مقدس خواهد بود. مقاومت، همچنان رمز پیروزی در برابر ظلم و اشغالگری است.

امروز، محور مقاومت با اتحاد و همبستگی خود به الگویی برای سایر ملت‌های تحت ظلم تبدیل شده است. پیروزی‌های این محور نشان می‌دهد که با ایمان، ایستادگی و برنامه‌ریزی صحیح، می‌توان بر هر قدرت ظاهراً شکست‌ناپذیری غلبه کرد. ادامه این راه، مستلزم تقویت همکاری‌های منطقه‌ای، افزایش آگاهی عمومی، و مقابله با جنگ روانی دشمن است.

منبع:

- الجزیره (Al Jazeera): گزارش‌ها و تحلیل‌های خبری درباره درگیری‌های حزب‌الله و اسرائیل.
- کتاب «حزب‌الله لبنان: تاریخ، استراتژی و ایدئولوژی» نوشته نبیل حاتم.
- گزارش‌های عفو بین‌الملل (Amnesty International): مستندات حقوق بشری درباره جنایات اسرائیل.
- اندیشکده راهبردی خاورمیانه (Middle East Strategic Studies Institute): تحلیل‌های استراتژیک درباره محور مقاومت.
- بیانیه‌های رسمی حزب‌الله لبنان: اسناد منتشرشده درباره جنگ‌ها و مقاومت.

کرده است. امروز، بسیاری از مردم منطقه با آگاهی از این تاکتیک‌ها، به جای ترس، به مقاومت ایمان آورده‌اند.

اگر کسی هم‌محور با اهداف رسانه‌های اسرائیل قدم بردارد و به جان مردم ترس بیاندازد، این جرم بزرگی است

هم‌راستایی با اهداف رسانه‌های اسرائیل و تقویت جنگ روانی این رژیم علیه مردم منطقه، خیانتی بزرگ است. کسانی که آگاهانه یا ناآگاهانه به این اهداف دامن می‌زنند، نه تنها به مقاومت خیانت می‌کنند، بلکه موجب تضعیف روحیه مردم می‌شوند. این امر نه تنها از نظر اخلاقی، بلکه از نظر قانونی نیز می‌تواند به‌عنوان جرم تلقی شود، زیرا منافع جمعی ملت‌های منطقه را به خطر می‌اندازد.

این مسئله به‌ویژه در فضای مجازی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند، جایی که اخبار جعلی و تبلیغات روانی به سرعت منتشر می‌شوند. مقابله با این موج اطلاعاتی نیازمند هوشیاری فردی و جمعی و همچنین تلاش رسانه‌های مستقل برای انتشار حقایق است. مسئولیت هر فرد در این جنگ روانی، حفظ اتحاد و تقویت روحیه عمومی است.

امروز، محور مقاومت با اتحاد و همبستگی خود به الگویی برای سایر ملت‌های تحت ظلم تبدیل شده است. پیروزی‌های این محور نشان می‌دهد که با ایمان، ایستادگی و برنامه‌ریزی صحیح، می‌توان بر هر قدرت ظاهراً شکست‌ناپذیری غلبه کرد



حملات جبهه مقاومت و وعده صادق ایران نشان داد که قدرت اسرائیل پوشالی و توخالی است

حملات جبهه مقاومت و پشتیبانی جمهوری اسلامی ایران از این نیروها، بارها نشان داده است که ادعاهای قدرت اسرائیل چیزی جز توهم نیست. وعده صادق ایران در حمایت از مستضعفین و محور مقاومت، به‌عنوان یک راهبرد عملی و ثابت‌شده، توانسته است توازن قدرت را به ضرر اسرائیل تغییر دهد. توانمندی نیروهای مقاومت در نفوذ به

ایستادگی و مقاومت حزب‌الله دلیل عقب راندن رژیم منحوس اسرائیل بود

حزب‌الله لبنان با مقاومت قهرمانانه خود در جنگ‌های متعدد، ثابت کرد که رژیم صهیونیستی قابل شکست است. این جنبش با استفاده از استراتژی‌های مبتکرانه، مدیریت بحران، و حضور میدانی قدرتمند، اسرائیل را مجبور به عقب‌نشینی و قبول شکست در عرصه نظامی کرد. ایستادگی حزب‌الله نه تنها یک موفقیت نظامی، بلکه پیروزی بزرگی برای محور مقاومت و روحیه مبارزاتی ملت‌های منطقه به شمار می‌رود.

این ایستادگی در شرایطی رخ داد که اسرائیل با حمایت کامل غرب و برخورداری از پیشرفته‌ترین تجهیزات نظامی، تصور می‌کرد می‌تواند به‌راحتی بر غزه و لبنان مسلط شود. اما مقاومت حزب‌الله، این توهم را از بین برد و ثابت کرد که ایمان و اتحاد مردمی، می‌تواند بر ماشین جنگی برتری یابد. این مقاومت به الگویی برای سایر گروه‌های مقاومت در فلسطین، یمن، و حتی سایر نقاط جهان تبدیل شد.

در رسانه‌ها رژیم اسرائیل و دشمن جوری تصویرسازی می‌کند که ترس را به جان مردم بیاندازد، ولی این خیال خامی است و مردم آگاه هستند

رژیم صهیونیستی همواره تلاش کرده است با استفاده از ابزار رسانه‌ای خود، هراس و اضطراب را در بین مردم منطقه و جهان گسترش دهد. تبلیغات سنگین در مورد قدرت نظامی اسرائیل و تهدیدات علیه ملت‌های منطقه از جمله ابزارهای روانی این رژیم است. با این حال، آگاهی‌بخشی رسانه‌های مستقل و هوشیاری مردم منطقه، این تبلیغات را خنثی کرده است. مردم به‌خوبی می‌دانند که هدف از این تصویرسازی‌ها، انحراف افکار عمومی از جنایات واقعی اسرائیل و تضعیف روحیه مقاومت است. رسانه‌های صهیونیستی معمولاً تلاش می‌کنند تا با اغراق در قدرت ارتش اسرائیل، این پیام را منتقل کنند که مقاومت بی‌فایده است. اما شکست‌های مکرر اسرائیل در میدان نبرد، به‌ویژه در برابر گروه‌های مقاومت کوچک اما سازمان‌یافته، این ادعاها را بی‌اعتبار

گفت‌وگویی مدیر انتشارات معاونت فرهنگی و تبلیغات
با سردار قاسم محسنی رئیس اداره سرباز نیروی انسانی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی

با ورود جوانان به دوران سربازی، امنیت را به سبد زندگی خانواده‌های خودمان می‌آوریم

پایوران هم‌تراز خود را دریافت نمایند، الان هم به نسبت میانگین، حقوق پرداختی به کارکنان وظیفه نزدیک به پنج و نیم میلیون تومان در هر ماه است، به علاوه اینکه سربازان متاهل ما حداکثر حقوق را برابر قانون، فارغ از آنچه در چه جایی خدمت می‌کنند دریافت می‌کنند...

۲. بخش دوم ناظر به موضوع‌های حمایتی است. در این خصوص اقدام‌های فراگیری در حال انجام است، از جمله یکی پر کردن اوقات فراغت سربازان با استفاده از ظرفیت‌های مختلف در پادگان‌های ما مثل ورزشگاه‌ها و سالن‌های ورزشی و استفاده از امکانات ورزشی است که با روحیه پرنشاط جوانان عزیز سرباز بسیار همراه و به طور مستمر در جریان است.

۳. بحث دیگر راه اندازی اردوهای تفریحی است، در سپاه برای تمام عزیزان سرباز اردوهای تفریحی و سفرهای زیارتی به صورت گروهی در طول سال پیش بینی شده است که همواره با استقبال و حضور این عزیزان همراه بوده است.

۴. موضوع دیگر، برگزاری مراسمات مختلف بویژه مراسم روز سرباز است که همه ساله با حضور پرنشاط سربازان در سراسر کشور و در چهارم مهرماه هر سال به یاد سربازانی که برای دفاع از میهن عزیزمان ایران جانفشانی کردند برگزار می‌گردد.

۵. از جمله برنامه‌های کلان برای سربازان برگزاری جشنواره حضرت علی اکبر (علیه السلام) که در سطح کل نیروهای مسلح در ۱۰ محور برگزار می‌گردد که امسال هفدهمین جشنواره آن برگزار شده است. جشنواره امسال در یک فضای رقابتی



به منظور آگاهی سربازان عزیز و خانواده‌های گرامی آنها با مجموعه فعالیت‌ها، خدمات و اقدامات موثر و کلان سپاه در سراسر کشور برای این عزیزان گفتگویی با سردار قاسم محسنی رئیس محترم این اداره انجام شد که متن صحبت‌های ایشان به شرح زیر می‌آید:

که مستحضربید تا چند سال قبل حداقلی حقوق را به کارکنان وظیفه پرداخت شده که به نوعی حتی حداقل اجرای قانون هم نبوده، با پی گیری‌هایی که صورت گرفت و با حمایت‌های ستاد کل نیروهای مسلح برابر قانون ۴۹ و ۵۰ خدمت وظیفه عمومی حقوق آنها رشد قابل ملاحظه ای داشته و بیش از ۷۵ درصد قانون محقق شده است و طی حمایت هایی که انجام شده است برابر ظرفیت قانونی در حال پرداخت است و تلاش می‌شود در آینده این مبلغ را به حداکثر آنچه قانون تعیین نموده است برسانیم، که برابر ماده ۴۹ قانون وظیفه عمومی این عزیزان بایستی حداقل حقوق

فرارسیدن ماه‌های پر خیر و برکت شعبان و رمضان را به تمامی همکاران و علی الخصوص سربازان عزیز ایران اسلامی تبریک و تهنیت عرض می‌کنم، یاد و خاطره امام راحل عظیم الشان و شهدای گرانقدر انقلاب اسلامی و دفاع مقدس بویژه ۱۷۰۰۰ شهید سرباز شهید سپاه را گرامی می‌دارم و به روح پرفتوح آنها درود و سلام می‌فرستم. مجموعه اقداماتی که در حوزه خدماتی به عزیزان وظیفه ما در نیروهای مسلح و در سپاه در حال پیگیری و اجرایی شدن است به چند دسته می‌توانیم تقسیم کنیم.

۱. بخش نخست مجموعه‌ای از استحقاقی‌هایی است که برابر قانون باید به سربازان تعلق بگیرد؛ مثل پرداخت حقوق آنها. همانطور



آنهاست. با اشاره به منویات فرماندهی معظم کل قوا (مدظله العالی) و تأکید خاص معظم له مبنی بر اینکه «همه سربازان بایستی تحت پوشش برنامه‌ها قرار بگیرند، بنابراین توسعه آموزش‌های مهارتی در بین سربازان در سطح نیروهای مسلح و به تبع آن در سراسر سپاه در حال انجام است. برای تحقق امر اشتغال، آموزش سربازان در قرارگاه‌های مهارت آموزی سپاه صورت گرفته است، ما در کشور ۳۶ قرارگاه مهارت‌آموزی داریم که این قرارگاه‌ها مرکز مشاوره دارند که به سربازان مشاوره داده می‌شود تا در مشاغل مهارتی مرتبط با توانمندیشان به کارگیری شوند و در محیط کار واقعی قرار می‌گیرند و این باعث افزایش تبحر و مهارت آنها می‌شود برای اینکه بعد از خدمت بتوانند وارد بازار کار شوند و در مهارت خودشان مشغول شوند. بنابراین قرارگاه‌های مهارت‌آموزی با سه هدف «مهارت آموزی کارکنان وظیفه عمومی»، «بهره‌گیری بهتر در نیروهای مسلح» و «افزایش نشاط در سربازی و تسهیل‌گری برای اشتغال بعد از اتمام سربازی» راه‌اندازی شده است. افزایش اشتغال‌پذیری و جذب سربازان به بازار کار پس از پایان خدمت نظام وظیفه، تربیت نیروهای جوان کارآفرین و نوآور در جهت بهبود فضای کسب و کار، ارتقاء

خدمت سربازی فرصتی برای رشد و تعالی جوانان است و پل ارتباطی است برای ورود سرباز از یک اجتماع کوچک به نام خانواده به یک اجتماع بزرگ به نام جامعه



که توسط فرماندهان در قالب بسته‌های حمایتی انجام می‌شود. ۹. از دیگر اقدامات کلان برای سربازان برگزاری جشنواره فرهنگی ورزشی بین کارکنان وظیفه به منظور نشاط آوری و خوشایندسازی است که به موازات آن به شناسایی استعدادها و آنان در حوزه ورزشی پرداخته می‌شود که امسال این جشنواره به عنوان دومین سال بین تمام کارکنان در ۱۲ رشته ورزشی برطرف‌دار در حال انجام است. ۱۰. امروزه یکی از مهمترین دغدغه‌های خانواده‌ها در خصوص فرزندانشان، اشتغال آنان است، اما برای اینکه شغلی راه‌اندازی شود مهارت لازم است و برای آنکه کسی بر اساس مهارتش وارد کار شود الزاماتی وجود دارد از جمله آنکه بازار کار را خوب ببیند و بعد نیاز جغرافیایی منطقه را بداند. یکی از برنامه‌های کلان در سطح نیروهای مسلح و سپاه برگزاری دوره‌های مهارت آموزی و شناسایی سربازان دارای مهارت و تخصص و توجه به مهارت آنها در بکارگیری و توجه به تخصص آنها در سازماندهی

بسیار جذاب و در چهار سطح زیر با شعار: (سرباز وطن، امنیت آفرین، حامی اقتدار ملی و مقاومت اسلامی) در حال برگزاری می‌باشد که منتخبین نهایی برای تشویق به میزبان دوره ای نیروهای مسلح (ودجا) معرفی می‌گردند.

سطوح برگزاری جشنواره

۱. سطح ۱: گردانهای حضرت علی اکبر (علیه السلام) در تمام سطوح، نیروها/سپاه‌های استانی/رده‌های مستقل (نواحی مقاومت، تیپ، لشگر، گروه، منطقه.....)
۲. سطح ۲: ستاد رده‌های سپاه (نیروها/سپاه‌های استانی/رده‌های مستقل)
۳. سطح ۳: متمرکز سپاه با اجرای سپاه حضرت محمد رسول... (صلی... علیه وآله) تهران بزرگ
۴. سطح ۴: نیروهای مسلح به میزبانی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح
- امسال نیز مجری هفدهمین جشنواره حضرت علی اکبر (علیه السلام) (جوان سرباز) نیروهای مسلح (ستاد کل نم، آجا، سپاه، ناجا و ودجا)، وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح می‌باشد.
۶. برنامه دیگر برای عزیزان سرباز عبارتست از اعزام هر ساله کارکنان وظیفه متاهل به زیارت بارگاه ملکوتی امام رضا (علیه السلام) با این توضیح که چنانچه عزیز سربازی حین خدمت اقدام به ازدواج نموده و متاهل بشود و یا حین خدمت سربازی صاحب اولاد بشوند به سفر زیارتی مشاهد مقدس به همراه فرزند و همسر خود به عنوان یک هدیه در حوزه خدماتی توسط فرماندهان به سربازان داده می‌شود و این موضوع در حال اجرا می‌باشد.
۷. موضوع دیگر پرداخت هدیه ازدواج و هدیه تولد جدا از حق اولاد و حق تاهل و حقوق استحقاقی آنها است که همانند پایوران به تمام کارکنان وظیفه که بعد از اعلام رده خدمتی و دریافت اسناد مرتبط، همراه با حقوق به آنها پرداخت می‌شود که رقم نسبتاً خوبی است. موضوع دیگر کمک به سربازان معسر است که توسط فرماندهان در قالب بسته‌های حمایتی انجام می‌شود.
۸. موضوع دیگر کمک به سربازان معسر است



بهره‌وری سربازان وظیفه در دوران خدمت مقدس سربازی و بهبود کیفیت و کمیت انجام وظیفه با تغییر نگاه جامعه به دوران سربازی و از اهداف توسعه آموزش‌های مهارتی در این حوزه است.

سربازان عزیز پس از طی مراحل مهارت‌افزایی و دریافت گواهینامه مهارت، مورد حمایت قرار می‌گیرند تا از تسهیلات بانک‌های عامل در قالب وام اشتغال تا سقف ۱۵۰ میلیون تومان استفاده کنند. از آنجایی که فرماندهان قرارگاه‌های سپاه‌های استانی عضو شورای اشتغال استان هستند، تلاش می‌کنند تا بخشی از اعتباراتی که برای اشتغال در استان‌ها واگذار می‌شود جهت پرداخت به سربازان آموزش دیده در دوره‌های مهارت‌آموزی دریافت نمایند. ۱۱. از اقدامات موثر دیگر برای سربازان، تشکیل یگان حضرت علی اکبر علیه السلام در تمام رده‌های سپاه است که ماموریت فرهنگی تربیتی برای کارکنان را در خود داراست. این یگان با نگاه ویژه هیئت رئیسه سپاه به سربازان در قالب دانشگاه سربازی در حال فعالیت است.

برابر تدبیر حضرت آقا در خصوص کارکنان وظیفه که فرمودند دوران خدمت سربازی باید به مثابه دانشگاه و مدرسه باشد، تشکیل این یگان با این نگاه به این رهنمود در کمیسیون عالی سرباز سپاه مطرح شده و با پیشنهاد معاون محترم هماهنگ کننده سپاه تشکیل شد که در هر رده‌ای و پادگانی از پادگان‌های سپاه بسته به تعداد و استعداد کارکنان آن رده در قالب دسته، گروهان، گردان تشکیل شده و ماموریت آنها ماموریت فرهنگی تربیتی است و با همکاری معاونت‌های مرتبط در قالب دانشگاه سربازی همراه است. این ماموریت تقریباً دو سال است که در حال انجام است که در حال حاضر با انتصاب فرماندهان از سوی معاونت بازرسی و تعالی فرماندهی کل سپاه و انتخاب بهترین‌ها برای این فرماندهی

موضوع مهمی که ما باید به آن توجه کنیم این است که با ورود جوانان به دوران سربازی امنیت را به سبب خانواده‌های خودمان می‌آوریم، به خانواده‌های عزیز در سراسر میهن اسلامی می‌گوییم که امنیت نتیجه زحمات فرزندان شمامست، اگر امنیت نباشد هیچ عرصه دیگری وجود نخواهد داشت و در تمام عرصه‌ها با مشکلاتی مواجه خواهیم بود، امنیت به مثابه هوا و اکسیژنی است که تنفس می‌کنیم اما کسی متوجه آن نیست و تلاش سربازان ثمره آن امنیت است، چالش‌هایی که در ذهن برخی نسبت به سربازی نقش بسته نتیجه القاء دشمنان از یک طرف و دوستان ناآگاه از طرف دیگر است چرا که حداقل آن است که در این دوران، جوانان آموزش می‌بینند چگونه از مرز و ناموس خود دفاع کنند و می‌آموزند که چگونه در تامین امنیت و حفظ ارزش‌های فرهنگی اسلامی، سیاسی و اجتماعی خویش در برابر دشمنان شریک شویم.

سخن پایانی

در آستانه سال نو بهار و بهار طبیعت و همچنین بهار قرآن ماه مبارک رمضان هستیم، این ایام را به تمامی عزیزان سرباز در سراسر کشور تبریک و تهنیت عرض می‌نمایم و امیدوارم که آنها ادامه دهندگان راه شهدای سرباز باشند و از دستاوردهای انقلاب اسلامی به خوبی حمایت نمایند.

امروزه یکی از مهمترین دغدغه‌های خانواده‌ها در خصوص فرزندانشان، اشتغال آنان است، اما برای اینکه شغلی راه‌اندازی شود مهارت لازم است و برای آنکه کسی بر اساس مهارتش وارد کار شود الزاماتی وجود دارد از جمله آنکه بازار کار را خوب ببیند و بعد نیاز جغرافیایی منطقه را بداند.



و ابلاغ ماموریت‌های مختلف فرهنگی تربیتی در حال نقش آفرینی است.

توصیه به خانواده‌های محترم سربازان

عزیزان، خدمت سربازی فرصتی برای رشد و تعالی جوانان است و پل ارتباطی است برای ورود سرباز از یک اجتماع کوچک به نام خانواده به یک اجتماع بزرگ به نام جامعه. برای آنکه یک نفر مسئولیت‌های اجتماعی را بپذیرد قاعده‌تاً باید یک سری مراحل را طی کند و باید یک سری آموزش‌ها را ببیند با یک نگاه می‌توانیم بگوییم که دوران سربازی پل ارتباطی است که فرد را آموزش می‌دهد تربیت می‌کند و در یک جمعی خارج از خانواده او را وارد اجتماع بزرگتر با فرهنگ‌های متفاوت و تربیت‌های متفاوت می‌نماید و فرصتی فراهم می‌شود برای استفاده او از این ظرفیت.



گفت و گو با سرباز وظیفه ستوان سوم مرتضی نوری

لطفا خودتان معرفی کنید.

سرباز وظیفه ستوان سوم مرتضی نوری از معاونت فاوا هستم. در چه زمینه ای تخصص دارید و تخصص شما چه بهره‌هایی به همراه داشته است؟

حوزه فناوری و اطلاعات و دیتا بیس فعالیت و همکاری چندین ساله از سال ۹۷ با شرکت‌های زیر مجموعه

تا کنون چه عناوینی رتبه و مقامی در این زمینه کسب نموده اید؟

راه اندازی سامانه‌های مختلف به صورت کشوری و حفظ امنیت سرورهای بایگانی و داده‌ای- کسب رتبه اول سرورهای بایگان داده بیمه سلامت از لحاظ امنیت، سرعت و ساختار معماری

در مورد علت توجه و علاقه شما بر این رشته و تخصص برایمان بگویید؟

با توجه به تحصیلات کارشناسی بروز بودن علم فناوری و اطلاعات و علاقه به قسمت سرورها و معماری‌های اطلاعاتی مشغول این کار شدم.

از برنامه‌های آینده خود برای فعالیت در این تخصص و حرفه برایمان بگویید. ان شاءالله ادامه دار خواهد بود و با تکنولوژی‌های جدید آشنا می‌شوم.

توصیه شما به مسئولین سپاه برای توجه بیشتر به تخصص خلافت و ظرفیت های سربازان متخصص چیست؟

در حال حاضر خدارا شکر سربازان متخصص در شرکت‌های تابعه مشغول به کار فنی و مهندسی هستیم اگر مدیریت بهتری از طرف مدیران شرکتی اتفاق بیفتد نتیجه بهتری نیز حاصل می‌شود.

چه توصیه ای به دیگر سربازان برای گرایش و توجه به مباحث حرفه‌ای و تخصص در زمینه‌های مختلف دارید؟

قطعا فراگیری تخصص در هر حوزه ای هم برای فرد و هم برای سازمان در اهدافش مثمر ثمر خواهد بود و هر سربازی باید یک تخصص خاص که علاقه مند است را پیگیری کند.

آینده سپاه و کشور را چگونه ارزیابی می‌کنید و راه‌های توجه بیشتر

چون بنده قبلا هم با این مجموعه همکاری داشن خودم شاهد پیشرفت‌های علمی حداقل سمت فناوری و اطلاعات را لمس کردم و با این روال ان شالله نتیجه خوبی حاصل میشود در حال حاضر هم پیشرفت‌هایی نسبت به سال‌های قبل داشته ایم که خیلی چشمگیر میباشد چون عصر فناوری و اطلاعات است قطعا توان و اراده بیشتری نیز در این عرصه باید خرج شود تا به اهداف انقلاب و سربلندی هرچه بیشتر نظام جمهوری اسلامی ایران نزدیک تر شویم.



گفت و گو با سرباز وظیفه شایان حبیبی پور

از دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین (ع)



معرفی؛

شایان حبیبی پور، سرباز وظیفه از دانشگاه افسری و تربیت پاسداری امام حسین علیه السلام می‌باشم.

فرزند کوچک خانواده چهارنفره هستم و متولد ۱۳۷۷/۰۸/۱۸ می‌باشم. شغل پدر بنده راننده مینی بوس و شغل مادر خانه دار می‌باشد. شغل من تعمیرات موبایل هست.

مدرک تحصیلی؛

دارای مدرک تحصیلی فوق دیپلم الکترونیک از دانشگاه شهید بهشتی کرج می‌باشم.

علت انتخاب این رشته؛

از نوجوانی به کارهای فنی علاقه زیادی داشتم مخصوصاً کارهای الکترونیکی.

رشته الکترونیک رادرنرستان انتخاب کردم. زمان تحصیل در دانشگاه چون به تعمیرات موبایل علاقه داشتم در زمان‌های غیر از دانشگاه برای آموزش به بازار میرفتم.

مشوق چه افرادی هستند؛

علاقه بنده به کارهای الکترونیکی باعث شد به سمت تعمیرات موبایل بروم. تشویق‌های خانواده هم باعث شد انگیزه بیشتری برای ادامه کارم داشته باشم.

علت موفقیت در آزمون؛

یکی از علت‌های موفقیت در آزمون‌ها تلاش و پشت کاری بود که در طی چند سال گذشته داشتم.

موفقیت‌های کسب شده؛

مسابقات مهارت آموزی فنی حرفه ای که از تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۹ الی ۱۴۰۳/۰۸/۲۸ شروع شد و در چند مرحله ادامه داشت در سطح پادگان که به مسابقات سپاه شرق راه پیدا کردم و مقام اول را کسب کردم.

بعد از سپاه شرق به مرحله بعدی مسابقات سپاه در سطح کشور راه یافتم و مقام اول را کسب کردم.

بعد از مرحله سپاه کشوری به مسابقات کل نیروهای مسلح راه یافتم که سطح شرکت کنندگان نسبت به مرحله‌های قبلی بالاتر بود و توانستم در این مرحله هم مقام اول را به دست آورم.



اخبار مربوط به حوزه خدمت و وظیفه عمومی

علی اکبر (علیه السلام) با هدف تقویت امید به آینده، ارتقاء جایگاه و منزلت اجتماعی خدمت وظیفه عمومی، افزایش روحیه کار و ایجاد انگیزه رقابت سالم و توجه به ارزش های دینی و ملی با انتخاب کارکنان وظیفه نمونه در محورهای دهگانه برنامه ریزی شده و از سال ۱۳۸۸ اولین دوره آن در سپاه پاسداران انقلاب اسلامی برگزار گردید و تاکنون شانزده دوره آن برابر ترتیب و توالی پیش بینی شده هر دوره با مسئولیت و میزبانی یکی از سازمانهای نیروهای مسلح برگزار می گردد که میزبانی سالهای ۸۸، ۹۱، ۹۵، ۹۸، ۱۴۰۲ با سپاه بوده و بدلیل برگزاری مراسم نهایی آن در ولادت حضرت علی اکبر (علیه السلام) بعضاً بعضی سالها دو مرتبه در سال برگزار گردیده که هفدهمین دوره آن نیز با میزبانی وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح در سطح سازمانهای نیروهای مسلح از پایین ترین رده صفی برگزار تا به ستاد آن سازمان می رسد و بعد نفرات منتخب (سربازان نمونه) هر سازمان جهت برنامه نهایی ستاد کل نیروهای مسلح به ستاد جشنواره نیروهای مسلح معرفی می گردند که حدود شش سال هم هست کادر نمونه مرتبط با سرباز و رده برتر مدیریت بر کارکنان وظیفه و کمیته برتر برگزاری جشنواره به برگزیدگان اضافه گردیده است.

دومین جشنواره ورزشی کارکنان وظیفه سپاه

دومین جشنواره ورزشی کارکنان وظیفه به میزبانی آموزشگاه رزم مقدماتی حضرت احمد ابن موسی ندسا در شهر شیراز در نیمه اول بهمن ماه ۱۴۰۳ در رشته های (آمادگی جسمانی، شنا، والیبال ساحلی، فوتسال گل کوچک، تیر اندازی، پنت بال، تنیس روی میز، دو و میدانی) برگزار گردید که منتخبان این جشنواره به مسابقات نیروهای مسلح که در حال برگزاری می باشد معرفی شدند که گزارشات و تصاویر تکمیلی در شماره های بعدی نشریه چاپ خواهد شد.

«ساعات پاسخگویی تلفنی به سوالات
سربازان ۱۴/۳۰ الی ۱۵/۳۰ می باشد»
تلفن پاسخگویی ۳۵۲۳۱۲۰۷



و رسیدگی به وضعیت فرار آنان توسط مراجع قضایی و پس از اجرای حکم از سوی مرجع قضایی و اشتغال به خدمت مجدد در یگان خدمتی (با وضعیت حاضر به خدمت)، در شمول برخورداری از معافیت خدمت سربازی موضوع ابلاغ فوق (شماره ۳۴۴۳) قرار می گیرند»

هفدهمین جشنواره حضرت علی اکبر (ع) جوان سرباز سپاه

هفدهمین جشنواره جوان سرباز سپاه به میزبانی سپاه حضرت محمد رسول الله (ص) تهران بزرگ در ۲۹ بهمن ماه برگزار می گردد که گزارشات تکمیلی در همین شماره تقدیم حضورتان خواهد شد.

تاریخچه جشنواره حضرت علی اکبر (ع) سرباز جوان:

پیرو مصوبات جلسات شورای عالی خدمت وظیفه عمومی در ستاد کل نیروهای مسلح جشنواره جوان سرباز متبرک به نام حضرت

پاسدار جعفر منتظر

اداره سرباز معاونت نیروی انسانی سپاه

معافیت مشمولین غیر غایب بالای ۳۵ سال سن دارای حداقل دو فرزند

پیرو ابلاغ شماره ۱۰۳۴۴۳/س مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۰ در خصوص معافیت مشمولین غیر غایب بالای ۳۵ سال سن دارای حداقل دو فرزند؛ به استناد پاسخ استعلام شماره ۲۲۱۳/۱/۱۶/۳۹۱۶ مورخ ۱۴۰۳/۱۰/۲۶ معاونت نیروی انسانی ستاد کل نیروهای مسلح به آگاهی می رساند:

« تمامی کارکنان وظیفه فاقد غیبت اولیه (سنواتی) که به خدمت اعزام شده و در طول خدمت مرتکب غیبت منجر به فرار شده باشند و هم اکنون متأهل با حداقل ۳۵ سال سن و دو فرزند هستند، پس از معرفی خود به یگان

تاریخچه برگزاری جشنواره حضرت علی اکبر (ع) (جوان سرباز)

تاریخچه برگزاری جشنواره جوان سرباز در نیروهای مسلح

جشنواره حضرت علی اکبر (علیه السلام) جوان سرباز در سه سطح برگزار می گردد:

سطح یک: پایین ترین رده های سپاه (تیپ ها رزمی ، مناطق ، گروه ها و... د رنیروها/ نواحی وتیپ های مردم پایه و...در سپاه های استانی/یگان های زیر مجموعه رده های عمده (توسط یگانهای حضرت علی اکبر(ع))

سطح دو: ستاد نیروها/ سپاه های استانی و رده های عمده

سطح سه: در سطح کل سپاه که میزبانی امسال با سپاه حضرت محمد (ص) تهران بزرگ می باشد.

سطح چهار: در سطح نیروهای مسلح که میزبانی امسال با وزارت دفاع و پشتیبانی نیروهای مسلح می باشد.

محورهای برگزاری جشنواره حضرت علی اکبر (ع) جوان سرباز

محورهای انتخاب سرباز نمونه با شرایط عمومی و تخصصی که در دستورالعمل مشخص شده:

- ◆ سرباز، دفاع، امنیت و اقتدار ملی
- ◆ سرباز، ورزش و تربیت بدنی
- ◆ سرباز، ایثارگری و فداکاری (شهید و جانباز)
- ◆ سرباز، دینداری و بصیرت
- ◆ سرباز، وظیفه شناسی و اقدام برجسته
- ◆ سرباز، مسئولیت پذیری و خانواده
- ◆ سرباز، امور فرهنگی، هنری و تبلیغاتی
- ◆ سرباز، سازندگی و تفکر بسیج
- ◆ سرباز، خلاقیت، ابتکار و فناوری
- ◆ سرباز، کارورزی و اشتغال پذیری

۳۰ نفر منتخب مشخص می گردند که نفرات دوم و سوم هر محور در سپاه تقدیر می شوند

۱۰ نفر اول به نیروهای مسلح معرفی می شوند .

کادر نمونه مرتبط با کارکنان وظیفه:
شش نفر برتر به ترتیب اول تا ششم که نفرات ۴، ۵، ۶ در سطح سپاه تقدیر می شود و سه نفر اول معرفی به نیروهای مسلح

رده برتر مدیریت بر کارکنان وظیفه:
سه رده منتخب که در رده ۲، ۳ در سطح سپاه تقدیر می شوند و رده اول معرفی به نیروهای مسلح

کمیته برتر برگزاری جشنواره جوان سرباز:
سه کمیته منتخب که دو کمیته ۲، ۳ در سطح سپاه تقدیر می شوند و کمیته اول معرفی به نیروهای مسلح

نفرات برتر مسابقات فرهنگی هنری کارکنان وظیفه که توسط نمایندگی ولی فقیه مشخص می گردند:
۲۷ نفر (۱ گروه سروده ۱۰ نفره) در سطح سپاه و ۱۹ نفر (۱ گروه سروده ۱۰ نفره) در سطح نیروهای مسلح تقدیر می شوند

تاریخ برگزاری اولین دوره

تاریخ برگزاری اولین دوره	تعداد دوره های برگزار شده	دوره های میزبانی سپاه	سازمان های شرکت کننده در جشنواره
۱۳۸۸	شانزده دوره	۱۳۸۸، ۱۳۹۱، ۱۳۹۵، ۱۴۰۲، ۱۳۹۸	آجا، سپاه، ناجا، ودجا، ستاد کل

فرایند برگزاری جشنواره جوان سرباز در نیروهای مسلح

ردیف	تاریخ	شرح اقدامات
۱	شهریور	تشکیل ستادهای برگزاری جشنواره در نیروهای مسلح، راه اندازی و تشکیل ستاد اجرایی جشنواره، برگزاری جلسات هماهنگی ستاد جشنواره
۲	مهر	فضا سازی و اطلاع رسانی مناسب در سراسر رده های سازمانهای نیروهای مسلح و اعلام گزارش به دبیرخانه عالی جشنواره نیروهای مسلح ، ثبت نام سربازان در جشنواره های یگانی و استانی ، جمع آوری مدارک و مستندات مربوط به سربازان نمونه و برگزیدگان
۳	آبان و آذر	بررسی مستندات و مدارک در هیئت داوری یگانی/ استانی و انتخاب نفرات نمونه استانی و برگزاری مراسم جشنواره یگانی/ استانی
۴	دی ماه	تشکیل جلسات هیئت داوری سازمانی و تعیین نفرات برتر سازمانی و برگزاری مراسم جشنواره های سازمان های عالی نیروهای مسلح (آجا، سپاه و...) که میزبان مراسم نهایی سپاه ؛ سپاه امام حسن مجتبی(علیه السلام) می باشد.
۵	آخر دی ماه	ارائه مدارک و مستندات مربوط به برگزیدگان سازمانها به دبیرخانه عالی جشنواره نیروهای مسلح
۶	اواخر اسفند ماه	برگزاری مراسم پایانی جشنواره نیروهای مسلح با حضور فرماندهان ومقامات لشکری وکشوری، مدیران عالی، سربازان منتخب، خانواده شهدا سرباز و کادر نمونه مرتبط با سربازان و رده های برتر مدیریت بر سربازان و برگزیدگان جشنواره ای و مسابقات فرهنگی و کارکنان وظیفه نیروهای مسلح به میزبانی سپاه پاسداران انقلاب اسلامی (ندسا)در سالروز ولادت حضرت علی اکبر(ع) و روز جوان

نگرشی به روایت فتح از شهید آوینی بر مبنای روایتگری



سرباز وظیفه محمدرضا صادری

نگاه معنوی و روحانی به جنگ

یکی از ویژگی‌های برجسته در «روایت فتح» این است که آوینی جنگ را تنها به عنوان یک پدیده نظامی نمی‌بیند. او جنگ را به چشم یک آزمون معنوی می‌نگرد که در آن انسان‌ها با چالش‌های روحی و اخلاقی مواجه می‌شوند. در واقع، آوینی در این اثر به‌ویژه بر این نکته تأکید دارد که جنگ فرصتی است برای قربانی کردن نفس و رسیدن به معرفت و حقیقت. این نگاه نه‌تنها به روایت‌های جنگی عمق می‌بخشد، بلکه مخاطب را به تفکر در مورد ابعاد معنوی و الهی جنگ دعوت می‌کند. آوینی در مستند خود از نمادهای دینی و اسلامی برای ایجاد این بعد معنوی استفاده می‌کند. برای مثال، از جهاد در راه خدا و فداکاری‌های رزمندگان به‌عنوان نمونه‌هایی از خودگذشتگی و ایمان الهی بهره می‌برد. او با تکیه بر آیات قرآن، روایات دینی و اشعار مذهبی، جنگ را به یک میدان مبارزه برای رسیدن به سعادت و تقرب به خداوند تبدیل می‌کند. این‌گونه، روایت فتح تبدیل به یک روایت دینی و الهی از جنگ می‌شود که نه تنها جنگجویان را به‌عنوان مجاهدانی در راه خدا معرفی می‌کند، بلکه از مخاطب نیز دعوت می‌کند تا در زندگی خود به همین اصول ارزش‌ها پایبند بماند.



در این مقاله به تحلیل نگرش شهید آوینی در مجموعه مستند «روایت فتح» از منظر روایتگری پرداخته می‌شود. آوینی در این اثر از تکنیک‌های نوین روایت‌گری برای نمایش ابعاد مختلف جنگ و دفاع مقدس استفاده کرده است. او جنگ را نه تنها به عنوان یک پدیده نظامی، بلکه به عنوان یک آزمون معنوی و انسانی به تصویر کشیده است. در این مقاله، ضمن بررسی ویژگی‌های روایتگری آوینی، به تأثیر این نوع روایت بر مخاطب و ایجاد درک عمیق‌تر از حقیقت و معنای جنگ پرداخته می‌شود. در نهایت، مشخص می‌شود که آوینی چگونه با بهره‌گیری از تکنیک‌های هنری، روایت‌هایی معنوی و الهی را در دل واقعیت‌های جنگی ارائه می‌دهد که توانسته است تأثیرات عمیقی بر ذهن و روان مخاطب بگذارد. شهید سید مرتضی آوینی با ارائه مستند «روایت فتح»، نوعی روایت‌گری نوین از جنگ و دفاع مقدس ارائه داد که بر جنبه‌های معنوی و انسانی تأکید داشت. این اثر، به دلیل نگاه خاص و عمیق آوینی به جنگ، به عنوان یکی از مهم‌ترین آثار هنری و فرهنگی در تاریخ انقلاب اسلامی شناخته می‌شود. در این بخش، به تحلیل روش‌ها و ویژگی‌های روایتگری آوینی در «روایت فتح» خواهیم پرداخت.



ترکیب تاریخ و روایات قرآنی

یکی دیگر از ویژگی‌های برجسته «روایت فتح»، ترکیب تاریخ و اسطوره است. آیینی در این اثر از تاریخ به‌عنوان بستری برای روایت داستان‌های حماسی و دینی استفاده می‌کند. او با بهره‌گیری از ابزارهای هنری، تاریخ جنگ ایران و عراق را با عناصر اسطوره‌ای و دینی پیوند می‌دهد و روایت‌هایی شبیه به داستان‌های قرآنی و اساطیری به‌وجود می‌آورد.

در مستند «روایت فتح»، رزمندگان به‌عنوان شخصیت‌هایی اسطوره‌ای و مبارزانی که در راه خدا جهاد می‌کنند، به تصویر کشیده می‌شوند. آیینی از این طریق تلاش می‌کند تا روایت جنگ را به‌گونه‌ای ارائه دهد که برای مخاطب بیشتر شبیه به یک داستان حماسی باشد. این امر باعث می‌شود تا جنگ و دفاع مقدس در ذهن مخاطب به‌عنوان یک داستان بزرگ‌تر و پرمعناتر از یک درگیری نظامی شناخته شود. آیینی با این روش، می‌خواهد به مخاطب نشان دهد که جنگ نه تنها در سطح مادی بلکه در سطح معنوی نیز برای هر فرد شرکت‌کننده در آن یک تجربه بی‌نظیر و منحصر به‌فرد است.

توجه به ابعاد انسانی جنگ

یکی از اهداف اصلی آیینی در «روایت فتح»، پرداختن به ابعاد انسانی جنگ و تأثیر آن بر شخصیت‌ها و زندگی فردی و اجتماعی است. آیینی در روایت‌های خود سعی می‌کند تا چهره واقعی رزمندگان را نمایش دهد. او نه تنها به شجاعت و دلیری آنها در میدان نبرد توجه دارد، بلکه ابعاد دیگر شخصیت آنان را نیز به تصویر می‌کشد. در این اثر، به ویژگی‌هایی همچون روحیه فداکاری، همدلی و صداقت در میان رزمندگان پرداخته می‌شود. این ابعاد انسانی در «روایت فتح» از طریق نمایش لحظات حساس و خصوصی رزمندگان، گفتگوهای صمیمانه آنها و تعاملات عاطفی میان آنان آشکار می‌شود. آیینی در این اثر به‌ویژه به احساسات و تفکرات درونی رزمندگان و تأثیرات جنگ بر روان آنان پرداخته و تلاش کرده تا نشان دهد که در پشت هر سلاح و



در مستند «روایت فتح»، رزمندگان به‌عنوان شخصیت‌هایی اسطوره‌ای و مبارزانی که در راه خدا جهاد می‌کنند، به تصویر کشیده می‌شوند. آیینی از این طریق تلاش می‌کند تا روایت جنگ را به‌گونه‌ای ارائه دهد که برای مخاطب بیشتر شبیه به یک داستان حماسی باشد. این امر باعث می‌شود تا جنگ و دفاع مقدس در ذهن مخاطب به‌عنوان یک داستان بزرگ‌تر و پرمعناتر از یک درگیری نظامی شناخته شود.

جنگجوی مسلح، انسان‌هایی با دغدغه‌ها، آرزوها و ترس‌های خاص خود وجود دارند. این نوع نگاه باعث می‌شود تا جنگ به‌عنوان یک تجربه انسانی و نه تنها یک تجربه نظامی، شناخته شود.

تکنیک‌های هنری و روایتگری تصویری

آیینی به‌عنوان یک هنرمند برجسته، از ابزارهای مختلف هنری برای انتقال پیام‌های خود در «روایت فتح» استفاده کرده است. او با بهره‌گیری از تصاویری هنری، فیلم‌برداری‌های خاص و تدوین ماهرانه، فضایی خاص و متفاوت ایجاد کرده که به تماشاگر اجازه می‌دهد تا عمیق‌تر به معانی نهفته در حوادث جنگی پی ببرد. استفاده از موسیقی‌های حماسی، تصاویر نمادین و تدوین‌های معنوی، به این مستند حالتی حماسی و تأثیرگذار می‌دهد که از یک گزارش صرف نظامی فراتر می‌رود.

در این مستند، آیینی از تکنیک‌هایی مانند استفاده از تصاویر آرشیوی، صداگذاری‌های خاص و نمایش نزدیک به واقعیت از موقعیت‌های جنگی بهره می‌برد. این تکنیک‌ها مخاطب را به نوعی مشارکت عاطفی در روایت وا می‌دارد. این احساس عمیق از مشارکت به نوعی جلب توجه به ارزش‌های معنوی و انسانی است که آیینی در آن لحظات به آن اشاره می‌کند.

تأثیرگذاری بر مخاطب

یکی از مهم‌ترین اهداف آیینی از روایتگری در «روایت فتح»، تأثیرگذاری بر مخاطب و تغییر نگرش او نسبت به جنگ و دفاع مقدس است. آیینی با انتخاب این روش‌های هنری و معنوی، تلاش دارد تا جنگ را نه تنها به‌عنوان یک درگیری نظامی بلکه به‌عنوان یک آزمون انسانی و اخلاقی به تصویر بکشد. این رویکرد باعث شده است تا مخاطبان با دیدی متفاوت و عمیق‌تر به وقایع جنگ نگاه کنند و ارزش‌های انسانی و اسلامی را در درگیری‌های جنگی مشاهده نمایند.

این تأثیرگذاری در سطح جامعه و فرهنگ انقلاب اسلامی و امت حزب ا... نیز قابل مشاهده است. مستند «روایت فتح» به یکی از آثار مهم فرهنگی تبدیل شده که نه تنها در زمان خود، بلکه در سال‌های پس از آن نیز به‌عنوان منبعی الهام‌بخش برای نسل‌های مختلف ایرانی باقی مانده است.

نتیجه‌گیری

شهید سید مرتضی آیینی با مستند «روایت فتح»، یک روایت هنری و معنوی از جنگ را ارائه داد که نه تنها جنبه‌های نظامی و سیاسی بلکه جنبه‌های انسانی و روحانی جنگ را نیز مورد توجه قرار داد. او با استفاده از تکنیک‌های هنری و داستان‌پردازی معنوی، آن را به‌عنوان یک آزمون بزرگ انسانی و الهی معرفی کرد. از این رو، «روایت فتح» به‌عنوان یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین آثار فرهنگی در تاریخ انقلاب اسلامی شناخته می‌شود که نه تنها به درک عمیق‌تری از جنگ کمک کرده، بلکه بر فرهنگ و هنر ایران نیز تأثیرات عمیقی گذاشته است.

مراجع

- آیینی، سید مرتضی. روایت فتح. تهران: انتشارات سوره مهر، ۱۳۷۲.
- جعفری، محمد. شهید آیینی و سینمای مستند. تهران: انتشارات هنر، ۱۳۸۱.
- رضایی، حمید. تاریخ شفاهی جنگ ایران و عراق. تهران: انتشارات نشر نو، ۱۳۸۰.
- شریفیان، حسین. هنر مستند و روایتگری. تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۰.
- فرج‌زاده، علی. شهید آیینی و هویت فرهنگی انقلاب اسلامی. تهران: انتشارات هدهد، ۱۳۹۵.
- پایگاه اینترنتی «سوره مهر».





اقتصاد ایران و لزوم تقویت زیرساخت‌های کشورهای

عملیاتی و افزایش رقابت‌پذیری صنایع می‌شود. **افزایش جذب سرمایه‌گذاری خارجی:** کشورهای دارای زیرساخت‌های قوی اقتصادی، محیطی امن و جذاب برای سرمایه‌گذاران داخلی و خارجی فراهم می‌کنند. وجود شبکه‌های پیشرفته ارتباطی و انرژی پایدار از عوامل کلیدی در جذب سرمایه‌های بین‌المللی است.

کاهش وابستگی به درآمدهای نفتی: توسعه زیرساخت‌های تولید و خدماتی، امکان تنوع‌بخشی به اقتصاد و کاهش اتکا به صادرات نفت را فراهم می‌کند. سرمایه‌گذاری در فناوری‌های نوین، صنایع دانش‌بنیان و انرژی‌های تجدیدپذیر از جمله راهکارهای تقویت اقتصاد غیرنفتی است. تاب‌آوری در برابر بحران‌های اقتصادی و

اهمیت توسعه زیرساخت‌های اقتصادی

رشد اقتصادی و اشتغال‌زایی: سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌ها به بهبود بهره‌وری، کاهش هزینه‌های تولید و ایجاد فرصت‌های شغلی جدید منجر می‌شود. بهبود شبکه‌های حمل‌ونقل و انرژی، موجب کاهش هزینه‌های

زیرساخت‌های اقتصادی، شامل حمل‌ونقل، انرژی، فناوری اطلاعات و نظام مالی، از عوامل کلیدی در رشد و توسعه پایدار کشورها محسوب می‌شوند. توسعه این زیرساخت‌ها نه تنها موجب افزایش بهره‌وری و رقابت‌پذیری اقتصادی می‌شود، بلکه به بهبود کیفیت زندگی شهروندان و افزایش سرمایه‌گذاری‌های داخلی و خارجی کمک می‌کند.

بلایای طبیعی زیرساخت‌های مقاوم و پیشرفته، توان کشور را در مقابله با بحران‌های اقتصادی و طبیعی افزایش می‌دهند. بهبود شبکه‌های توزیع انرژی و سیستم‌های مالی موجب کاهش آسیب‌پذیری در شرایط بحران می‌شود.

چالش‌های پیش‌رو

- ◆ کمبود سرمایه‌گذاری در پروژه‌های زیرساختی
- ◆ بوروکراسی و مشکلات اداری در اجرای پروژه‌ها
- ◆ فرسودگی و ضعف نگهداری زیرساخت‌های موجود
- ◆ وابستگی به فناوری‌های وارداتی

راهکارهای پیشنهادی

- ◆ افزایش سرمایه‌گذاری در بخش زیرساخت‌ها از طریق جذب سرمایه‌های داخلی و خارجی
- ◆ تسهیل قوانین و کاهش موانع بوروکراتیک در اجرای پروژه‌های زیرساختی
- ◆ توسعه فناوری‌های بومی و کاهش وابستگی به تجهیزات و دانش خارجی
- ◆ تمرکز بر پروژه‌های پایدار و استفاده از انرژی‌های تجدیدپذیر

تقویت زیرساخت‌ها

تقویت زیرساخت‌های اقتصادی، پایه‌ای اساسی برای رشد پایدار و توسعه همه‌جانبه کشور است. دولت و بخش خصوصی باید با همکاری مؤثر، بهبود زیرساخت‌های حمل‌ونقل، انرژی، فناوری اطلاعات و نظام مالی را در اولویت قرار دهند تا شرایط لازم برای رونق اقتصادی، اشتغال‌زایی و رفاه عمومی فراهم شود.

فرصت‌های اقتصادی ایران

اقتصاد ایران به دلیل موقعیت استراتژیک، منابع غنی و نیروی کار جوان، پتانسیل بالایی برای رشد و توسعه دارد. با این حال، چالش‌هایی مانند تحریم‌های اقتصادی، وابستگی به درآمدهای نفتی و مشکلات ساختاری نیز تهدیدهایی برای ثبات اقتصادی کشور محسوب می‌شوند. در



دولت و بخش خصوصی باید با همکاری مؤثر، بهبود زیرساخت‌های حمل‌ونقل، انرژی، فناوری اطلاعات و نظام مالی را در اولویت قرار دهند تا شرایط لازم برای رونق اقتصادی، اشتغال‌زایی و رفاه عمومی فراهم شود

این مقاله، مهم‌ترین فرصت‌ها و تهدیدهای پیش‌روی اقتصاد ایران بررسی خواهد شد.

فرصت‌های اقتصادی ایران

منابع طبیعی غنی: ایران دارای یکی از بزرگ‌ترین ذخایر نفت و گاز جهان است که می‌تواند نقش کلیدی در تأمین انرژی جهانی و توسعه صنایع پایین‌دستی ایفا کند.

موقعیت جغرافیایی استراتژیک: ایران به عنوان پل ارتباطی بین آسیا، اروپا و خاورمیانه، ظرفیت بالایی برای توسعه تجارت و ترانزیت کالا دارد. پروژه‌هایی مانند کریدور شمال-جنوب می‌توانند مزایای اقتصادی زیادی ایجاد کنند.

جمعیت جوان و نیروی کار تحصیل‌کرده: بخش قابل توجهی از جمعیت ایران را جوانان تشکیل می‌دهند که با آموزش مناسب می‌توانند در توسعه صنایع دانش‌بنیان، فناوری و استارت‌آپ‌ها نقش مهمی داشته باشند

ظرفیت بالای توسعه صنایع غیرنفتی: گسترش صنایع پتروشیمی، خودروسازی، کشاورزی و

فناوری اطلاعات می‌تواند اقتصاد کشور را متنوع‌تر کرده و وابستگی به نفت را کاهش دهد.

افزایش تعاملات اقتصادی منطقه‌ای: عضویت در سازمان‌هایی مانند سازمان همکاری شانگهای و توافقات تجاری با کشورهای همسایه، فرصت‌های جدیدی برای گسترش صادرات و جذب سرمایه‌گذاری خارجی ایجاد می‌کند.

نتیجه‌گیری

اقتصاد ایران دارای فرصت‌های قابل توجهی برای رشد و توسعه است، اما تهدیدهای جدی نیز وجود دارند که نیازمند سیاست‌گذاری‌های هوشمندانه و اصلاحات اساسی هستند. کاهش وابستگی به نفت، توسعه روابط اقتصادی بین‌المللی، اصلاح ساختارهای اقتصادی و بهره‌گیری از ظرفیت‌های داخلی می‌تواند به تقویت اقتصاد کشور کمک کند.

منبع:

گزارش بانک جهانی درباره زیرساخت‌های اقتصادی، ۲۰۲۳

مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی، تحلیل زیرساخت‌های اقتصادی ایران، ۱۴۰۲
سازمان برنامه و بودجه، برنامه توسعه زیرساخت‌های کشور، ۱۴۰۱

گزارش توسعه اقتصادی ایران، بانک جهانی، ۲۰۲۳
مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی، تحلیل چالش‌ها و فرصت‌های اقتصادی ایران، ۱۴۰۲
سازمان برنامه و بودجه، برنامه توسعه اقتصادی کشور، ۱۴۰۱



شرکت پتروشیمی ایلام / سربازان تیپ امیرالمومنین (ع)



جشنواره حضرت علی اکبر (ع) / یزد



سربازان ناحیه آران و بیدگل



سربازان تیپ ۱۱ امیرالمومنین (ع) / ایلام



سربازان تیپ نیروی مخصوص میرزا کوچک خان



با کمترین وقت بیشترین محسوساتوارا دریافت کنید

هر آنچه که دلخواه شما نسبت به محتوای سبک زندگی اسلامی ایرانی باشد، در مجموعه ما آماده و در معرض انتخاب است:

آیات نور

نکات جذاب همسررداری

نکات ریز تربیت فرزند

طریقه کسب روزی حلال

شیوه‌های به روز امر به معروف

و کلی مباحث متنوع فرهنگی، سیاسی و اجتماعی دیگر...

ناردونه، رمز ماندگاری زندگی

splus.ir/nardooneh97

rubika.ir/nardooneh97

eitaa.com/nardooneh97

به ما پیوندید