

# اقدام متفاوت مترو برای محرم

از گره‌گشایی برای خانم کلیمی تاراهنمایی خلافاکر سابق

متروی تهران امسال در دهه اول محرم یک اقدام متفاوت داشت و آن هم آوردن منبر هیبت به داخل مترو بود. از این مهم ترس موضوع منبر بود که توجه مسافران را به خود جلب می‌کرد و آن اینکه چطور حال خوبی داشته باشیم؛ حال خوب آن هم در محرم؟ اتفاقا موضوع بر آمده از ماه محرم بود؛ اینکه چطور می‌شود در دل بلا و مصیبت، نعمت‌های بزرگ‌تر را دید. جمعی طلبه با کمک متروی تهران و روزنامه همشهری در دهه اول محرم تلاش کردند با شعار نشر خوبی‌ها، موضوع حال خوب را با تأکید بر اصلاح زاویه نگاه به زندگی در میان مردم مطرح کنند. تجربه خوبی بود. گزارش خانم مریم شریفی را از این چند روز بخوانید.

در شلوغی صبحگاهی مترو و در میان مسافرانی که با عجله و گاهی دوان دوان فاصله سالن فروش بلیت تا سکوی قطار را طی می‌کنند، یک طلبه جوان با طمأنینه از پله‌ها پایین می‌آید و بسا قدم‌های کوتاه به سمت انتهای سالن می‌رود؛ جایی که آمیز و چند صدنلی تعبیه شده است. پارچه‌هایی را از روی داربست‌های تبلیغات برمی‌دارد و سر صبر و با دقت روی میزها می‌اندازد. خیالشش که از مرتب بودن روزمیزی‌ها راحت می‌شود، پشت یکی از میزها می‌نشیند به انتظار. شاید بپرسید انتظار برای چه روزها یا دیدن طلبه‌هایی که در چند ایستگاه متروی تهران مستقر هستند، برای مسافران ایجاد شده است. از شما چه پنهان؛ برای من هم. بتری که مرا تا اینجا کشانده هم، اطلاعات چندتایی به‌دست منی دهد؛ «تبلیغ محرم با محوریت جهاد تبیین در هیبات و متروی تهران».

از دور نگاهش می‌کنم و با خودم فکر می‌کنم چه انگیزه‌ای باعث می‌شود یک روحانی جوان در دهه اول محرم که همیشه یکی از اصلی‌ترین ایام تبلیغ دین محسوب می‌شده، به‌جای رفتن به یکی از شهرها یا روستاهای کشور و سخنرانی و تبلیغ در مسجد یا حسینیه یا حضور جمعیت مشتاق مردمی که از ادعوت کرده‌اند، راهش را به‌سمت متروی تهران کج کند و به‌مدت ۱۰ روز و برای ساعت‌های طولانی بدون هیچ‌گونه امکاناتی در مقابل نگاه‌های کنجکاو و کنج‌کننده‌های متروی تهران که در خلاصه‌های شلوغ مترو بنشینند و به‌سؤالات مراجعان پاسخ بدهد؟ قریب به ۱۰ساعت حضور در کنار این مجلس تبلیغ سیار متروی، فرصت خوبی نصیب می‌کند برای رسیدن به مترو و مشاهده‌های متنوع و گوناگون. این مجلس تبلیغ سیار در عنوان بروشور کوچکی که طلبه جوان به مراجعان هدیه می‌دهد، آمده: «نشر خوبی‌ها».

شما هم اگر مشتاق شده‌اید در جریان فعالیت این گروه طلبه در متروی تهران در دهه اول محرم قرار بگیرید، با روایت ما از متن و حاشیه این حرکت خلاقانه و البته دغدغه‌مندانه همراه باشید.

هنرمند خوش‌پوش کراواتی: من این حاج آقا را

می‌بینم؛ انرژی می‌گیرم (مرد مسائلی با صمیمیت خاصی به طلبه جوان سلام می‌کند).

سرم را که از روی صفحه گوشی بلند می‌کنم، از دیدن فردی که دست‌حلق از محکم در دست گرفته، جام می‌خورم. می‌فهمم اما بلکه هرکس را آن جوانی می‌گذرد، از دیدن یک مرد کراواتی کلاه‌شاپو به‌سر

که مشتوقل خوش‌وبش یک روحانی جوان است، تعجب می‌کنم. سالمند شیک‌پوش حاج آقا را به اسم کوچک خطاب قرار داده و می‌گوید: «چطور می‌محمدرضا جان؟ من دوباره آدمم. باور کن شما را که می‌بینم، انرژی می‌گیرم.» بعدش، بره‌گای را از داخل کیفش بیرون می‌آورد و ادامه می‌دهد: «بعد از آن روز که شما آن صحبت‌ها را درباره تغییر زاویه نگاه به زندگی، دیدن نعمت‌ها و نشر خوبی‌ها گفتید، شب‌ها که به هیبت می‌رفتم، با چند نفر از دوستانم که هم‌کدام کار شناس یک حوزه هستند مثلا فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی، هنری و… درباره این موضوعات صحبت می‌کردم. در نهایت برای ترویج این ایده، یک طرح نوشتم. حالا طرح را برای شما آوردم که مطالعه کنید و نظراتان را بگویید.» با دیدن رابطه صمیمانه این مراجعه‌کننده خاص با طلبه جوان، نزدیک می‌شوم و ماجرای آشنایی‌اش با حاج آقا و علت حضور دوباره‌اش می‌پرسم. آقای خوش‌برخورد که خودش از کارگردان و بازیگر تئاتر معرفی می‌کند، در جواب می‌گوید: «آن روز اجرا داشتیم. به ساعت که نگاه کردم، بیش از یک ساعت تا شروع نمایش زمان باقی بود. با خودم گفتم این زمان را چطور بگذرانم که مفید باشد و یک چیزی یاد بگیرم؟ کار خدایود که اتفاقی گزرم به این ایستگاه مترو افتاد. اینجا که رسیدم، طلبه جوانی را دیدم که پشت‌میز نشسته بود. نگاهم که به نگاهش افتاد، هیچ جمله‌ای نگفتم، اما از جایش بلند شدم. از این همه افتادگی و تواضع، آن هم در این سن، تعجب آوردم. با خودم گفتم باید کنارش بنشینم؛ هم از او آرزوی مثبت بگیرم و هم به او انرژی مثبت بدهم. برای چند دقیقه صحبت کنار محمدرضا نشستم، اما وقتی به ساعت نگاه کردم، ۴۰دقیقه گذشته بود! این صحبت تعریف هنر است؛ هنر یعنی توانایی طرف مقابلت را جذب کنی و روی او اثر بگذاری و محمدرضا این تأثیر را روی من داشتم و من از مصاحبت با او لذت بردم. من معتقدم همه باید همینطور اثر گذار باشند.» حاج آقا هم دنبال صحبت دوست تازهاش را می‌گیرد و می‌گوید: «بله. همه ما باید به هم انرژی مثبت بدهیم. به‌جای اینکه مدام گرفتاری‌ها و مشکلات اقتصادی و… را بازگو کنیم، می‌توانیم از نعمت‌هایی که دور و برمان در زندگی و جامعه وجود دارد بگوییم و حال همدیگر را بهتر کنیم».

## سبک زندگی



اول این داستان است. مثل ابتدای گزارش، هنوز هم مشتاقم بدانم طلبه جوان داستان ما چطور گذرش به این منبر مترویی افتاده است. می‌پرسم و می‌گوید: «مثلا اگر ۱۰ گونی برنج خریده و در انباری گذاشته باشیم که معمولا کمتر کسی این کار را انجام می‌دهد.» خانم میانسال که معلوم است می‌خواهد از فرصت به‌نحواسن استفاده کند، در ادامه سؤالاتی هم در زمینه صدقه، تیمم و زمان قضا شدن نمازها می‌پرسد. صحبت‌ها که به اینجا می‌رسد، من هم وارد بحث می‌شوم و از خانم میانسال می‌پرسم: گفتید نگاه مثبتی نسبت به روحانیت نداشتید. پس چرا امروز به این طلبه جوان مراجعه کردید؟ خانم لیخند برلب در جواب می‌گوید: «آمدم حرف‌هایم را بزنم و تخلیه شوم. شانس این بنده خدا بود که همسن و سال پسر خودم است.» می‌پرسم: خوب، رفتار این حاج آقا چطور بود؟ با آنچه قبلا تجربه کرده بودید، متفاوت بود؟ خانم میانسال بلافاصله می‌گوید: «نشان هم وقتی در رأس کار قرار بگیرد، خودش را نشان می‌دهد. اگر رفت آن بالا و خودش را حفظ کرد، شرط است.» حاج آقا هم در تایید صحبت مراجعه‌کننده‌اش می‌گوید: «یکی از دوستان روحانی من، مسئولیت اجرایی دار. دستگاه که انتقاداتی از او می‌کنم، می‌گوید دعا که نه، نفرینت می‌کند که در همین بُست قرار بگیری. آن وقت اگر خطا نکردی، می‌توانی ادعا کنی.» خانم میانسال از جایش بلند می‌شود و خطاب به حاج آقا می‌گوید: «خداخیر تان بدهد. سبک شدم.»

اول این داستان است. مثل ابتدای گزارش، هنوز هم مشتاقم بدانم طلبه جوان داستان ما چطور گذرش به این منبر مترویی افتاده است. می‌پرسم و می‌گوید: «مثلا اگر ۱۰ گونی برنج خریده و در انباری گذاشته باشیم که معمولا کمتر کسی این کار را انجام می‌دهد.» خانم میانسال که معلوم است می‌خواهد از فرصت به‌نحواسن استفاده کند، در ادامه سؤالاتی هم در زمینه صدقه، تیمم و زمان قضا شدن نمازها می‌پرسد. صحبت‌ها که به اینجا می‌رسد، من هم وارد بحث می‌شوم و از خانم میانسال می‌پرسم: گفتید نگاه مثبتی نسبت به روحانیت نداشتید. پس چرا امروز به این طلبه جوان مراجعه کردید؟ خانم لیخند برلب در جواب می‌گوید: «آمدم حرف‌هایم را بزنم و تخلیه شوم. شانس این بنده خدا بود که همسن و سال پسر خودم است.» می‌پرسم: خوب، رفتار این حاج آقا چطور بود؟ با آنچه قبلا تجربه کرده بودید، متفاوت بود؟ خانم میانسال بلافاصله می‌گوید: «نشان هم وقتی در رأس کار قرار بگیرد، خودش را نشان می‌دهد. اگر رفت آن بالا و خودش را حفظ کرد، شرط است.» حاج آقا هم در تایید صحبت مراجعه‌کننده‌اش می‌گوید: «یکی از دوستان روحانی من، مسئولیت اجرایی دار. دستگاه که انتقاداتی از او می‌کنم، می‌گوید دعا که نه، نفرینت می‌کند که در همین بُست قرار بگیری. آن وقت اگر خطا نکردی، می‌توانی ادعا کنی.» خانم میانسال از جایش بلند می‌شود و خطاب به حاج آقا می‌گوید: «خداخیر تان بدهد. سبک شدم.»

**مادر جان! امید فراموش نشود**

خانم میانسال می‌خواهد خداحافظی کند که حاج آقا می‌گوید: «با تمام مشکلاتی که در زندگی وجود دارد، انسان به امید زنده‌است. کسی که امیدوارن را از دست بدهد، حتی اگر در یک قدمی آزادی و آسایش هم باشد، از بین می‌رود. ما ناکت خوب و امیدوار کننده و نعمت‌های زیادی در زندگی‌هایمان داریم. واقعیت این است که در میان ناخوشی‌های اطراف، خودمان باید به فکر خودمان باشیم. ما نمی‌توانیم منتظر باشیم دیگران اصلاح شوند تا زندگی ما خوب شود. ما باید نعمت‌های زندگی‌مان را به‌خودمان یادآوری کنیم و نیمه بر لیوان را ببینیم و به‌ آن اعتماد کنیم تا به خوشی و آسایش برسیم.»

خانم میانسال با لیخندش صحبت‌های حاج آقا را تأیید می‌کند و می‌گوید: «پارها زندگی من به مو رسیده است. پاره نشده. یکبار در اوج مشکلات، من سجاده نشسته بودم و از سر مردانگی گفتم خدایا فقط ۴هزار تومان برابم مانده. چه کنم؟ همان موقع صدای کوششی بلند شد. پیامک اریز و چه از بانک رسیده بود. درخواست وامم موافقت شده و ۲۰میلیون تومان به حسابم واریز شده بود. من همیشه شاکر خدا هستم و توکلم به اوست. همین حالا بعضی جوان‌ها جان کار کردن ندارند. اما من الحمدلله سلامت هستم و آجا کار می‌کنم. بیشتر هم برای حفظ روحیه خودم فعالیت می‌کنم. با خودم می‌گویم در خانه بمانم و غصه بخورم که چه بشود؟» مکالمه مادر و فرزند ی خانم مراجعه‌کننده و طلبه جوان تمام می‌شود و خانم میانسال لیخند بر لب به سمت سکوی قطار می‌رود.

**اگر حال مردم با گلایه از ما خوب می‌شود، ما راضی هستیم**

نویس می‌باشد، نوبت شنیدن صحبت‌های نقش

**طلبه جوان از تجربه حضورش در مترو می‌گوید: خوشحالم که در این طرح شرکت کردم. ارتباطات خوبی با افراد مختلف برقرار کردم و می‌دیدم مردم بعد از این صحبت‌ها، احساس خوبی پیدا می‌کنند. اغلب برخوردها، خوب بود و در این میان، موارد انگشت‌شماری هم بودند که رفتارهای ناخوشایند و گاه مغرضانه‌ای داشتند. اما حتی از آنها هم ناراحت نشدم. اگر آنها با گلایه و انتقاد و حتی بی‌احترامی به ما، دلشان سبک می‌شود، ما راضی هستیم**

**مسئولان محترم! هوای مردم را بیشتر داشته باشید**
وقتی صحبت‌های این طلبه ۲۹ساله که با منات و رفتار محترمانه‌اش در این ۱۰روز، منشأ حال خوب تعداد زیادی از مسافران مترو در این ایستگاه شده به پایان می‌رسد؛ ضمن اینکه از همسرش بابت همراهی‌های مصبورانه‌اش تشکر و قدر دانی می‌کند، می‌گوید: «مردم واقعا مشکلات زیادی دارند. گاهی مراجعه می‌کردند به تصور اینکه ما بنهاد یا شخصیت خاصی ارتباط داریم، از ما می‌خواستند مشکلات آنها را به گوش مسئولان برسانیم، و بگوییم مردم خیلی گرفتارند. این مردم، همیشه پای کار نظام و انقلاب بوده‌اند و سختی‌های زیادی را هم تجربه کرده‌اند و توقع دارند مسئولان به‌عده‌هایشان عمل کنند؛ البته الحمدلله به خیلی از مسائل رسیدگی می‌شود و تلاش‌های مسئولان مشهود است، اما مردم انتظار دارند به مشکلات اقتصادی‌شان بیشتر رسیدگی شود. ما هم جز این نظراتی از مسئولان نداریم و معتقدیم پاسخگویی مسئولان، مهم‌ترین راه‌حل برای مسائل پیش‌روی جامعه‌است.»



روشنا

### رئای حسین ع برای عدالت‌خواهی

چرا گفته‌اند رثای حسین بن علی(ع) باید همیشه زنده بماند؟ یک حقیقتی است. از خود پیامبر(ص) تا نامه اظهار(ع) شویده شده است.این مصیبت و ذکر و یادآوری نباید فراموش شود. اشک مردم را بگیرید، اما در چه چیز بگیرید؟ در رثای یک قهرمان! پس اول قهرمان بودنش باید برای شما مشخص شود نه با رثای یک آدم بی‌دست و پا و بیچاره و مظلوم.

عده‌ای گفتند موضوع امام حسین(ع) گریه بر او توابش آنقدر زیاد است که از هر وسیله‌ای برای این کار می‌توان استفاده کرد.این موضوع که از هر وسیله‌ای برای گریاندن می‌توان استفاده کرد، خیال و توهم و دروغ است و عاملی برای جعل و تحریف. این چه حرف شریعت خراب‌کنی است که از هر وسیله‌ای جایز است برای گریاندن استفاده کرد. امام حسین(ع) شهید شد که اسلام بالا رود نه اینکه پنهانی شود برای برپا گذاشتن سنت‌های اسلامی. امام حسین(ع) اسلام آباد کن است اما این حسین که در ذهن‌مان درست کردیم، اسلام خراب کن است.

آنکه بخواهد یک ملت سال‌های سسال برایش برگرد فایده نمی‌برد. در رثای یک قهرمان برگردد برای اینکه احساسات قهرمانی پیدا کنید. برای اینکه بر ترویجی از نور قهرمان در شما پیدا شود. برای اینکه به حق و حقیقت غیرت پیدا کنید. برای اینکه شما هم عدالت‌خواه شوید، شما هم با مظلوم و ظالم مبارزه کنید. شما هم آزادی خواه باشید و برای آن احترام قائل باشید. برای اینکه بدانید عزت نفس، شرف، کرامت و انسانیت یعنی چه. اگر صفحه نورانی تاریخ حسینی را خواندیم آن وقت از جنبه رثایش می‌توانیم استفاده کنیم و گر نه بیهوده است.

برگرفته از کتاب حماسه حسینی، شهید مرتضی مطهری

**حکیم باشی**

### ریزش موی تابستانی

این روزها با افزایش دمای فصلی یکی از مشکلات شایع کاهش رطوبت مفید بدن است که به‌ویژه در مردان خود را به شکل التهابات پوستی و ریزش مو نشان می‌دهد. رویش و ریزش مو در حالت عمومی ناشی از مزاج سردی فرد است. در صورت خشکی مزاج، موها معجد و حالت‌دار است. موی نخت در مزاج تر مشاهده می‌شود. سرد مزاج‌ها، دارای موهای روشن هستند و مشکلی بودن مو، نشان از گرمی مزاج است. در عین حال در بزرگسالان ریزش مو از جلوی سر، ناشی از غلبه صفراوی است که در تابستان به اوج خود می‌رسد. همچنین ریزش مو در وسط سر، ناشی از غلبه دم بوده و بیشتر در موی‌ها دیده می‌شود. همچنین ریزش آرام و منتشر بدون خالی شدن منطقه‌ای از سر، ناشی از سردی و رطوبت است. در این‌باره بد نیست اگر بدانیم علت ریزش مو به غیر از موارد فوق، ناشی از بیماری‌ها و دلیل سوءمزاج است که شایع‌ترین آنها اضطراب و غلبه سردی مزاج است. همچنین کم‌خونی و کم‌کاری تیروئید که هر دو غلبه سردی است از علل اصلی ریزش موی سر است. از طرفی غلبه سردی خصوصا سردی و خشکی باعث سفیدی زودرس موها می‌شود و اضطراب‌ها و مشکلات روحی که سریع موها نقش دارند. بدین‌منظور برای کاهش خشکی پوست سر روغن مایلی پوست سر با بادام شیرین بسیار مفید است. همچنین شستن مو با سدر و مورد نیز موافق تاقویت کرده و با تعیین رطوبت لازم، از ریزش‌مو جلوگیری می‌کند.

سایه سار

### مصرف کمیوت در سالمندی



توجه به تغذیه و رژیم غذایی برای افرادی که در سنین میانسالی هستند، بسیار مهم است. بسیاری از سالمندان با مصرف میوه و سبزیجات خام دچار معده درد، نفخ و دل‌پیچه می‌شوند. با به‌دلیل وجود دندان مصنوعی و پروتز، توانایی جویدن به‌صورت کامل میوه‌ها را ندارند. در نتیجه مصرف کمیوت می‌تواند جایگزین مناسبی برای میوه باشد. کمیوت می‌تواند مزیت‌های فراوانی به همراه داشته باشد. راحتی جویدن، راحتی هنگام هضم (بدون احساس نفخ و معده درد)، از بین رفتن یبوست و تقویت روده‌ها همگی دلایلی است که سالمندان به مصرف کمیوت علاقه نشان می‌دهند. برای تهیه کمیوت برای افراد سالمند در این فصل که انواع میوه‌ها وجود دارد می‌توانید ابتدا پوست تمامی این میوه‌ها را با بخارپز بزنید یا انجماد بگیرید. روی میوه‌ها کمی شکر بریزید و بپزید. بعد از پخت و سرد شدن می‌توانید آنها را در ظرف شیشه‌ای ریخته و برای حد اکثر یک هفته در یخچال نگهداری کنید. این نکته را توجه داشته باشید که کمیوت‌ها به‌دلیل دارا بودن مقدار زیادی شکر می‌توانند موجب تشدید بیماری قند و افزایش بیشتر وزن در سالمندان شوند. بهتر است کمیوت را با میزبان کمتری شکر آماده کنید تا آسیمی به تندرستی سالمندان وارد نشود.