



### کوتاه‌ترین مسیر بین کتابفروش و خریدار

سامانه فروش کتاب، بستری برای رونق بازار کتاب ایجاد کرده است

۱۴

یکشنبه ۲۷ آذر ۱۴۰۱ | ۲۳ جمادی‌الاول ۱۴۴۴ | سال سی‌ویکم | شماره ۷۶ | ۸۶

# همیشه یک زندگی



### شهید مفتح؛ سمبل وحدت حوزه و دانشگاه

نگاهی به سبک زندگی شخصی و اجتماعی شهید آیت‌الله دکتر محمد مفتح همراه با خانواده و دوستانش

۱۶

### گزارش

بعضی کارها وقتی به موقع و درست انجام شوند می‌توانند از رخ‌دادن یک اتفاق بد و حتی فاجعه جلوگیری کنند. کارهایی که اگر در زمان خودش و بر اساس اصول و قواعدش انجام نشود، ممکن است اسباب وقایعی شود که جبران‌ی سخت و حتی غیر ممکن دارد و منجر به پرداخت هزینه‌های گزافی می‌شود. عذر خواهی، یکی از آن کارهاست.

عذر خواهی برای بیشتر افراد در موقعیت‌ها، سنین و شرایط مختلف بسیار سخت است. اصولا پذیرفتن اشتباه، کاری سخت و سنگین است. گاهی وقتی مرتکب اشتباهی می‌شویم، حاضریم هر کاری بکنیم و هر هزینه‌ای بپردازیم تا مجبور به عذر خواهی نشویم؛ چون عذر خواهی یعنی من اشتباه کرده‌ام. همه ما این جمله را بسیار شنیده‌ایم که «انسان جایز الخطاست» اما در عمل، بیشتر ما طوری بزرگ شده‌ایم که از خطا کردن می‌ترسیم و بدتر از آن زمانی که خطا می‌کنیم حاضر به پذیرفتن اشتباهمان نیستیم. گاهی حتی ماجرا از این هم بدتر می‌شود و آن زمانی است که به‌دلیل «جایز الخطا» بودن انسان، به‌خودمان مجوز می‌دهیم بعد از اشتباهات مان آنها را رها کنیم و برای ترمیم و جبران شان گامی برنداریم. عذر خواهی در فرهنگ‌های غنی، جایگاهی ویژه دارد و آنکه عذر خواهی می‌کند فردی جسور، قوی و آگاه توصیف شده است. کسی که باور دارد اشتباه کردن جزئی از ذات انسانی است و به‌خود و دیگران فرصت جبران و ترمیم اشتباهات‌شان را می‌دهد اما عذر خواهی چه وقت و چگونه اگر انجام نشود تأثیر خواهد داشت؟ اگر خیلی دیر طلب بخشش کنیم، آن قدر که دیوارهای اعتماد فرورفته و هیچ

کلمات شما باید بروز و ظهور داشته باشد. یک عذر خواهی صمیمانه و واقعی قطعا امکان بیشتری برای پذیرفته‌شدن دارد.

**مسئولیت اشتباه‌تان را بپذیرید**

قدم بعدی در عذر خواهی کردن این است که مسئولیت اعمال و رفتار‌تان را بر عهده بگیرید و به اشتباهی که مرتکب شده‌اید اعتراف کنید. تحقیقات نشان داده مهم‌ترین و اصلی‌ترین بخش عذر خواهی «قبول مسئولیت» است. پذیرش اینکه اشتباه کرده‌اید بسیار مهم است. بسیاری از ما در فرایند معذرت خواهی سعی داریم برای رفتار و اعمال مان دلیل بیاریم. گاهی اوقات این می‌تواند مفید باشد ولی گاهی توضیح بیش از حد، تبدیل به بهانه آوردن می‌شود و ممکن است تأثیر عذر خواهی را کاهش دهد. نکته مهم دیگر اینکه سعی نکنید برای کم کردن بار مسئولیت خود، تصصیرها را به گردن دیگران بیندازید.

**جبران کنید**

اولین گام برای جبران اشتباه، تعهد به تلاش برای عدم تکرار آن است. طرف مقابل ما وقتی می‌تواند باطبیخاطر خطای ما را ببخشد که مطمئن شود تمام همتان را برای تکرار نکردن اشتباه به کار می‌گیریم. قول الکی ندهیم؛ اینکه بگوییم مطمئن باش دیگر این اشتباه را تکرار نمی‌کنم، قول الکی است. واقعیت این است که ما می‌توانیم تلاش کنیم برای تکرار نکردن اشتباهمان. به این ترتیب اعتماد طرف مقابل بیست‌تر جلب می‌شود. گاهی

#### به یاد داشته باشید…

■ هنگام عذر خواهی کردن با خودتان منصف باشید و به اندازه لازم مسئولیت‌ها را بر عهده بگیرید. نیازی به اغرای کردن نیست.
■ انتظار نداشته باشید که فوراً بخشیده شوید. به یاد داشته باشید که شاید طرف مقابل آماده نباشد که فوراً شما را ببخشد. به او زمان دهید تا از نظر روحی آماده شود.
■ از عواقب قانونی کارتان مطلع باشید. مراقب باشید که در بعضی از کشورها، معذرت خواهی رسمی به‌عنوان سندی برای اعتراف به گناه شناخته می‌شود.
■ قبل از اینکه از طرف سسازمان تان معذرت خواهی کنید، بهتر است با یک مشاور حرفه‌ای مشورت کنید. ولی این راهپایانه‌ای برای عذر خواهی نکردن قرار ندهید.
■ عذر خواهی کردن باید واضح و صریح باشد. برای عذر خواهی کردن باید به رفتار و اشتباه‌تان که باعث دلخوری فردی شده اشاره کنید و به‌دلیل همان اشتنباه از او دلجویی کنید، نه جملات کلی که بیان نمی‌کنند از کدام کار تان پشیمانید.
■ عذر خواهی کردن به تنهایی صدمه را پاک و آن را در سست نمی‌کند. این بدان معناست که می‌دانید اعمال یا حرف‌های شما اشتباه بوده است و در آینده سخت‌تر تلاش خواهید کرد تا دوباره از وقوع آن جلوگیری کنید.

لازم است برای جبران اشتباه هزینه‌هایی هم

بپردازیم. گاهی هم مرتکب اشتباهاتی می‌شویم که جبران‌ناپذیر هستند اما در هر صورت وظیفه داریم صادقانه عذر خواهی کنیم و تمام تلاشمان را برای جلب رضایت فرد مقابل به کار بندیم.

**شناوباشید**

اگر هنگام عذر خواهی، خود را به جای فردی که به او آسیب رسیده قرار دهیم، به جملات و احساس‌های صمیمانه بیشتری دسترسی پیدا خواهیم کرد. کافی است بعد از اعتراف به اشتباهاتمان شستوننده خوبی باشیم و به طرف

اعراض و سر کشی کنند زود با ذلت و خواری در دوزخ شوند.» چیت‌چیان با اشاره به این آیه می‌افزاید: «خداوند در اینجا نمی گوید آنان که مرا نمی‌خوانند با ذلت وارد دوزخ می‌شوند بلکه می گوید آنان که مرا عبادت نمی کنند. و این یعنی دعای آدم‌ها همان عبادت کردن آنهاست و ما هر چه را که دعا می‌کنیم گویی مشغول عبادت همان هستیم.» در زمان اضطراب خدا را صدا می‌زنیم اما وقتی به زندگی عادی برمی‌گردیم به‌دنبال خواسته‌هایمان می‌رویم. کسی که باور ذهنی‌اش این است که پول، رفاه بیشتری می‌آورد، در پی به‌دست‌آوردن پول بیشتری است و آن را عبادت می‌کند چون اعتقاد دارد حلال مشکلاتش پول است. هر چند که نمی‌توان تأثیر پول و سرمایه را نادیده گرفت اما اگر نشانی هم در رفع مشکلات دارند باز هم به خواست خداوند بوده است. مدرس تدبیر در قرآن می‌گوید: «عالمایمان را بنویسیم، بگوییم چه دعایی داریم بعد از آن ببینیم مایبازای آن دعا اعتقاد و عملی داریم؟ آنچه به آن دل می‌بندیم و خوشحالمان می‌کند را روی کاغذ بیاوریم و از روی آنها ببینیم چه دعاهایی داریم که گاهی خودمان هم از آنها بی‌خبریم.»

### گزارش

بعضی کارها وقتی به موقع و درست انجام شوند می‌توانند از رخ‌دادن یک اتفاق بد و حتی فاجعه جلوگیری کنند. کارهایی که اگر در زمان خودش و بر اساس اصول و قواعدش انجام نشود، ممکن است اسباب وقایعی شود که جبران‌ی سخت و حتی غیر ممکن دارد و منجر به پرداخت هزینه‌های گزافی می‌شود. عذر خواهی، یکی از آن کارهاست.

عذر خواهی برای بیشتر افراد در موقعیت‌ها، سنین و شرایط مختلف بسیار سخت است. اصولا پذیرفتن اشتباه، کاری سخت و سنگین است. گاهی وقتی مرتکب اشتباهی می‌شویم، حاضریم هر کاری بکنیم و هر هزینه‌ای بپردازیم تا مجبور به عذر خواهی نشویم؛ چون عذر خواهی یعنی من اشتباه کرده‌ام. همه ما این جمله را بسیار شنیده‌ایم که «انسان جایز الخطاست» اما در عمل، بیشتر ما طوری بزرگ شده‌ایم که از خطا کردن می‌ترسیم و بدتر از آن زمانی که خطا می‌کنیم حاضر به پذیرفتن اشتباهمان نیستیم. گاهی حتی ماجرا از این هم بدتر می‌شود و آن زمانی است که به‌دلیل «جایز الخطا» بودن انسان، به‌خودمان مجوز می‌دهیم بعد از اشتباهات مان آنها را رها کنیم و برای ترمیم و جبران شان گامی برنداریم. عذر خواهی در فرهنگ‌های غنی، جایگاهی ویژه دارد و آنکه عذر خواهی می‌کند فردی جسور، قوی و آگاه توصیف شده است. کسی که باور دارد اشتباه کردن جزئی از ذات انسانی است و به‌خود و دیگران فرصت جبران و ترمیم اشتباهات‌شان را می‌دهد اما عذر خواهی چه وقت و چگونه اگر انجام نشود تأثیر خواهد داشت؟ اگر خیلی دیر طلب بخشش کنیم، آن قدر که دیوارهای اعتماد فرورفته و هیچ

## دعا؛ مفهوم دیگری از سبک زندگی

دعا مفهوم وسیعی است که در آن، باور، ایمان، امید و علم، وجود دارد

بدانیم و گاهی براساس همان باورهایمان از خداوند فاصله می‌گیریم و آنچه طلب می‌کنیم ترسناک و رعب‌آور است، بی‌آنکه بدانیم.

**می‌خواهم بخوانم**

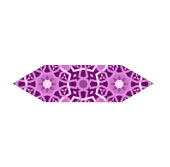
معنا و مفهوم «دعا» در قرآن بسا آنچه در ذهن ماست، تفاوت دارد. آنچه ما در مواقع اضطراب و سختی از خدا می‌خواهیم یا نیاز و حاجتی که اجابت کرده و سریع‌تر ما را در دل آرامش و آسایش بگذارد. در میان این خواسته‌ها و حاجت‌ها گاهی به خدا قول می‌دهیم بعد از این، بنده بهتری باشیم، از مکروه و حرامش دور شویم و واجب و مستحبات را درست‌تر و بیشتر به‌جا آوریم. اینگونه از خدا خواستن به «دعا» معروف است. اما معنای اصلی و حقیقی دعا به‌عنوان یکی از مفاهیم یادشده در قرآن کریم فراتر از چیزی است که می‌شناسیم و در ذهن مان وجود دارد. دعا مفهوم وسیعی است که در دلش، باور و ایمان و امید و علم و رفتاری وجود دارد. ما در همه حال به دعا مشغولیم، بی‌آنکه

### مکتب

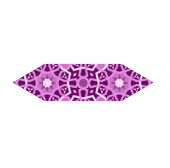
مکتب‌های

**خداوند در قرآن می‌فرماید: «و اتعفوا أقرب للتقوی؛ اگر شما گذشت کنید، به**

**پرهیزکاری نزدیک‌تر است.»**



**امام علی(ع) در عهدنامه خود به مالک اشتر می‌فرماید: مردم را از عفو و اغماض خود برخوردار ساز، به‌گونه‌ای که دوست داری خداوند تو را از عفو و اغماض خویش برخوردار سازد.**



**امام زین‌العابدین(ع)**

**در رساله حقوق خود می‌فرماید: حق کسی که به تویدی کرده، آن است که از او بگذری ولی اگر عفو او را مضر دانستی، می‌توانی او را مجازات کنی.**



**امام صادق(ع) فرمودند: «اَنَا اَهْل بَيْت، مَرْوَاتُ الْعَفْوِ عَشْرَ ظَلَمَاتٍ؛ ما خاندانی هستیم که جوانمردی مان گذشت از کسی است که بر ما ستم کرده است.»**



**از امام باقر(ع) نقل شده که روزی امیرمؤمنان(ع) پس از جلسه‌ای که در آن قرآن و احکام دینی به مردم می‌آموخت، از مسجد خارج شد، در راه به مرد جسوری برخورد. او به امام سخن زشتی گفت، امام فوری به مسجد برگشت و دستور داد تا مردم را خبر نداد. خود و به منبر رفت. جمعیت به قدر کافی آمدند و مرد بی‌ادب نیز حاضر شد.**

**امام(ع) پس از حمد و ثنای الهی و بیان سخنانی حکمت‌آمیز فرمودند: «آن که ساعتی قبل سخنی گفته‌بود، کجاست؟» مرد که جرأت انکار نداشت، خود را معرفی کرد. امام به او فرمودند: «آن‌تون اگر من بخوامم با حضور مردم گفتنی‌ها را می‌گویم.» مرد پاسخ داد «و اگر بخوای عفو می‌کنی می‌گذری، زیرا تو اهل چشم‌پوشی و گذشتی!» امام فرمودند: عفو کردم و صرف‌نظر کردم.**

### تکته

**آلودگی هوا با زنان باردار و فرزندشان چه می‌کند**

آلودگی هوای روی رشد ذهنی، عملکردی و هوشی جنین اثر می‌گذارد. در واقع می‌توان گفت هوای آلوده علاوه بر زندگی امروز، زندگی آیندگان را هم درگیر خواهد کرد. آلودگی هوا و اندازه ذرات معلق در آن بسیار حائز اهمیت هستند و هر قدر ذرات ریزتر باشند برای مادر باردار و جنین خطر آفرین‌تر خواهند بود. این ذرات می‌توانند از سطح جفتی هم رد شوند و نه فقط به مادر باردار بلکه به جنین هم آسیب برسانند. در مورد جنین و مادر باردار آنچه بیش از همه مهم است اندازه ذرات آلاینده‌هاست. مدت زمان قرار گرفتن در معرض این ذرات هم دارای اهمیت است؛ اگر قرار گرفتن در فضای پر از آلاینده‌ها دود سیگار همانند آلودگی هوا زیانبار خواهد بود. بنابراین برای مادران باردار مهم است که در خانه سیستم تهویه مناسب داشته باشند و هم اینکه کسی در اطراف آنان سیگار نکشد. مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهد آلودگی هسواری جنین اثرات وخیم‌تری دارد و احتمال تولد نوزاد کم‌وزن و زایمان زودرس را دو چندان می‌کند. همچنین احتمال رشد ناقص جنین در رحم مادر بیشتر است. علت این اتفاقات هم اثراتی است که این ذرات ریز آلاینده که از جفت می‌توانند رد شوند روی خون‌رسانی به جنین می‌گذارند یعنی اکسیژن به اندازه کافی به جنین نمی‌رسد. طبق گفته متخصصان این آلاینده‌ها همچنین در دوباره عروق التهاب ایجاد می‌کنند و باعث می‌شوند انتقال اکسیژن به‌خوبی انجام نشود در نتیجه احتمال سقط جنین افزایش می‌یابد. آلاینده‌های ریز معلق در هوا می‌توانند از سطح خوبی به مغز جنین هم برسند و روی رشد ذهنی، عملکردی و هوشی او اثر داشته باشند. در واقع می‌توان گفت هوای آلوده علاوه بر زندگی امروز، زندگی آیندگان را هم درگیر خواهد کرد. همچنین در مواقع آلودگی هوا، احتمال اینکه مادر باردار دچار افزایش فشار خون یا مسمومیت حاملگی شود وجود دارد. اگر مادر بارداری نیز مشکل زمینهای داشته باشد آلودگی هوا باعث تشدید این مشکل زمینه‌ای می‌شود. اما بدن مادر باردار سالم به خوبی و با رعایت نکات تغذیه‌ای این مواد آلاینده را دفع می‌کند. جنین از نظر وزن گیری هم دچار مشکل نمی‌شود البته برای متابولیسم نیاز به اکسیژن کافی دارد. مادران تا حد امکان در روزهای آلوده از منزل خارج نشوند زیرا در شرایط آلودگی هوا، به‌طور قطع هوای داخل خانه بهترین هوا خواهد بود. نگهداری و به‌کارگیری گیاهان مختلف نیز بهترین منبع تولید اکسیژن در خانه است. گیاهانی که برگ‌های سبز سوزنی‌نندند اکسیژن‌رسانی بیشتری در محیط دارند. البته در صورت امکان، استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوا هم توصیه می‌شود.

### ترفند

## گرم کردن خودرو در زمستان

روزهای سرد رسیدند؛ سابه‌شان روی همه چیز افتاده است. خودروهای مان هم از این سرما بی‌نصیب نیستند. پس باید بیشتر حواس‌مان را جمع کنیم و با گرم کردن خودرو و دانستن نکته‌های لازم برای مراقبت از خودرو در زمستان، از مشکلات و خرابی‌های رایج این فصل برای خودروها جلوگیری کنیم. قلق‌های رانندگی کردن در زمستان هم از چیزهایی است که راننده‌های حرفه‌ای می‌دانند و با شناختن‌شان می‌توانید با خیال راحت رانندگی کنید.

**هوا باتری را داشته باشید**

زمستان‌ها دامی هوا پایین می‌آید و سکون ماشین در ساعات سرد، قدرت و عملکرد باتری را پایین می‌آورد. پس زمانی که می‌خواهید بعداز چندساعت خاموشی، خودرو را روشن کنید، با مشکل مواجه می‌شوید. برای اینکه وضعیت باتری را در روزها و شبهای سرد در شرایط مطلوبی نگه‌دارید، بهتر است که قبل از سردشدن هوا باتری را بررسی کنید. چطور؟ وضعیت شارژ و ولتاژ باتری را زود مکانیکی کالبد بررسی کنید و ببینید که اوضاع مناسب است یا خیر. اگر نیاز به تعمیر یا تعمیم‌بود، قبل از زردشدن برگ‌های پاییزی باید این کار را انجام می‌دادید و خودرو را آماده‌رود به پاییزی‌وزمستان می‌کردید. باتری ضعیف نمی‌گذارد که نرم و راحت در هوای سرد استارت‌زبند و شما را به دردمنر می‌اندازد.

**وجود ضدیخ در خودرو ضروری است**

هوا که سرد می‌شود، حتما سرازفی از وضعیت ضدیخ خودرو بگیرد. اگر مایع ضدیخ در سیستم خنک‌کننده موتور کم باشد یا اصلا نباشد، آب داخل بولک سیلندر ریخ می‌زند. افزایش حجم آب و فشاری که به مجاری سیلندر وارد می‌کند، سنگستگی دیواره این قطعه را باخود به همراه خواهد داشت. پس ضدیخ را بررسی کنید و نگذارید که خساراتی مانند هزینه تعویض واشر سرسیلندر روی دست‌تان بماند. محتویات رادیاتور را چک کنید و ببینید که ضدیخ درآید یا خیر.

**روغن موتور را کنترل کنید**

یکی دیگر از نکاتی که در رسانی گرم کردن خودرو و مراقبت‌های زمستانی از آن باید در نظر بگیرد، بررسی وضعیت روغن موتور است. با تغییر هر فصل، تعویض روغن موتور هم فکر خوبی به‌نظر می‌رسد. چرا؟ چون روغن‌های غلیظ‌تر بیشتر مناسب استفاده در فصل تابستان هستند و روغن‌های رقیق‌تر هم به‌درد فصل‌های سردی مانند زمستان می‌خورند.