

**امام خمینی (ره):**

اسلام می‌خواهد شخصیت زن را حفظ کند و از او انسانی جدی و کارآمد بسازد.

**امام خامنه‌ای (مدظله):**

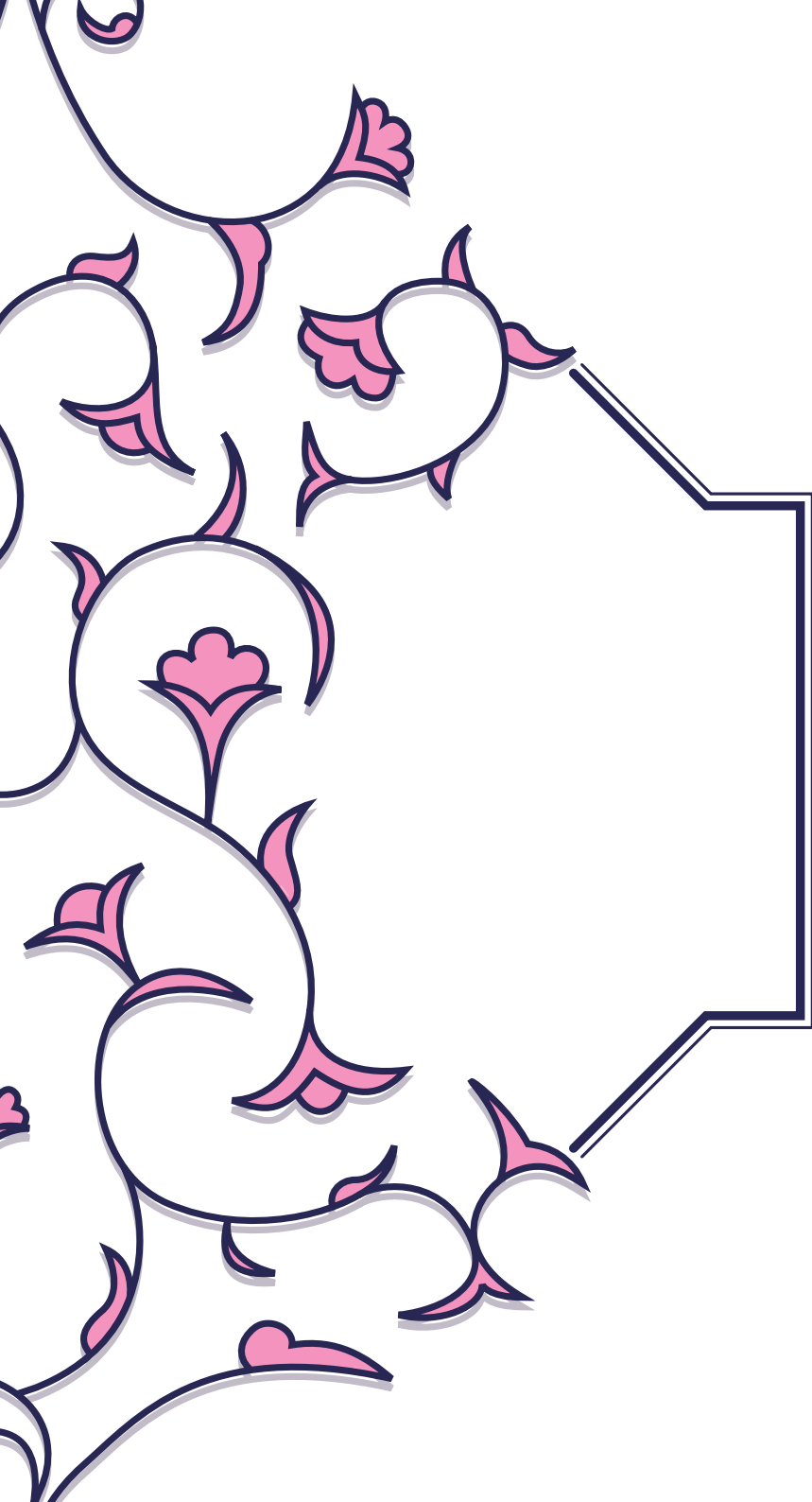
حجاب ارزشی است منطبق با طبیعت انسان.



# زندگے زندگے

مریم اصمی

کتاب اختصاصی لیگ جت دختران



## زنگِ زندگی

پدیدآورنده: مریم اصمی

طراح جلد و صفحه آرا: حسین محبت پناه

قطع کتاب: رقعی

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۴۰۳

جبهه فرهنگی انقلاب اسلامی

ستاد ملی لیگ جت





## فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار (چرا لیگ جت)
۸.....	مقدمه
۱۱.....	زنگ فلسفه
۱۴.....	فلسفه آفرینش هستی
۱۵.....	فلسفه خلقت انسان
۱۷.....	فلسفه آوردن انسان در دنیا
۱۸.....	فلسفه حجاب و عفاف
۲۱.....	زنگ تفکر
۲۳.....	بعد تاریخی حجاب
۲۵.....	بعد سلامت جسمی و فکری حجاب
۲۷.....	بعد روان‌شناختی حجاب
۲۹.....	بعد جامعه‌شناختی حجاب
۳۰.....	بعد فطری حجاب
۳۱.....	واقعه کشف حجاب

## فهرست مطالب

- ۳۲ ..... نقشه‌های استعمار در حوزه حجاب
- ۳۳ ..... قوانین دانشگاه‌های بزرگ جهان
- ۳۷ ..... زنگ شبیهه
- ۳۸ ..... حجاب در قرآن آمده یا یک دستور ساختگی است؟
- ۳۹ ..... چرا فقط خانم‌ها باید پوشش (روسی، چادر و...) داشته باشند؟
- ۴۰ ..... چرا بیشتر محدودیت‌ها برای خانم‌هاست؟
- ۴۱ ..... مردها چشم‌هایشان را ببندند، مشکل حل می‌شود!
- ۴۲ ..... یک نار موی من بیرون باشد، دنیا به آخر می‌رسد؟
- ۴۳ ..... دلت باید پاک باشد؛ به ظاهر که نیست!
- ۴۴ ..... بعضی رفتارهای با حجاب‌ها باعث شده ما از حجاب زده بشیم
- ۴۵ ..... حجاب را دوست ندارم... دوست ندارم روسری بپوشم؛ چکار کنم؟
- ۴۶ ..... قرآن گفته: «لا اکراه فی الدین»؛ پس علت حجاب اجباری چیست؟
- ۴۷ ..... چرا گشت ارشاد فقط برای دختران بدحجاب است؟



## فهرست مطالب

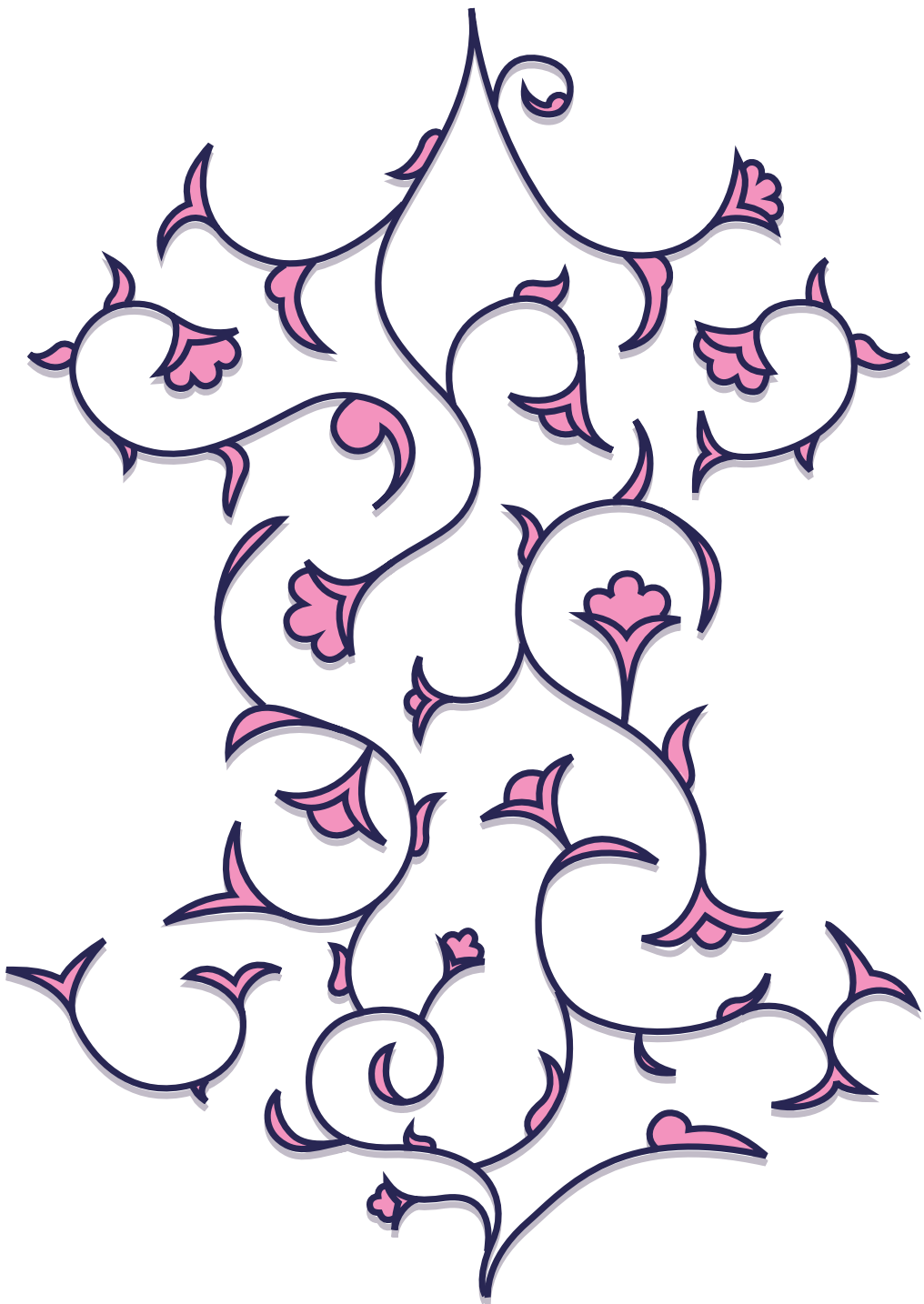
- ۴۸ ..... احترام به زن بی حجاب، بیشتر از زن با حجاب است.
- ۴۹ ..... هر کسی مختار است سبک پوشش خود را انتخاب کند.
- ۵۰ ..... چرا حجاب داشته باشیم، وقتی خودمان راحت نیستیم؟
- ۵۱ ..... آیا حجاب فقط به چادر است؟
- ۵۲ ..... برای دل خودم تیپ می‌زنم؛ چرا بقیه نظر می‌دهند؟
- ۵۳ ..... به نظرم باید زن زیبا و آراسته باشد و آرایش کند.
- ۵۴ ..... حجاب مربوط به هزار و چهارصد سال پیش است.
- ۵۵ ..... بگذارید مثل کشورهای غربی، غرایز جنسی آزادانه تخلیه شود.
- ۵۶ ..... چرا می‌گویند امنیت دختران فقط با حجاب فراهم می‌شود؟
- ۵۷ ..... اگر حجاب و عفاف موجب رشد جامعه می‌شود، چرا کشورهای غربی پیشرفته‌ترند؟!
- ۵۹ ..... زنگ مهارت**
- ۶۱ ..... مهارت شناخت هویت دخترانه.
- ۶۳ ..... مهارت هوش عاطفی در خانواده.

## فهرست مطالب

۶۵	مهارت مراقبات ذهنی
۶۷	مهارت مدیریت عواطف
۶۹	مهارت مهندسی آرزوها
۷۰	مهارت تقویت صبر
۷۱	مهارت مدیریت شهوت
۷۲	مهارت مدیریت نگاه
۷۳	مهارت مدیریت لذت
۷۴	مهارت نه گفتن
۷۵	مهارت خودآگاهی
۷۷	مهارت برنامه‌ریزی
۷۹	زنگ تلنگر
۸۰	شهادت از جنس دخترانه
۸۱	مدیر زندگی خودت باش
۸۲	اصالت
۸۳	بلوغ فکری

## فهرست مطالب

۸۴	در چشم فرمانده
۸۵	خودسازی
۸۶	میزان
۸۷	شکرانه‌ی جمال
۸۸	چشم، دریای هوس
۸۹	خود فراموشی
۹۱	زندگی کاریگ
۹۲	کاریگ ۱
۹۳	کاریگ ۲
۹۴	کاریگ ۳
۹۶	کاریگ ۴
۹۸	کاریگ ۵
۱۰۰	کاریگ ۶
۱۰۲	حرف آخر
۱۰۳	منابع



## چرا لیگ جت؟؟

«جت» مخفف «جهاد تبیین» است. همان موضوع مهمی که رهبر معظم انقلاب اسلامی، آن را «فریضه‌ای فوری، قطعی و واجب» می‌داند. طرح جت دختران، با محوریت عفاف و حجاب و با هدف شکست محاصره‌ی تبلیغاتی فمینیستی دشمن، ایده‌پردازی، طراحی و برای اجرا وارد میدان عملیات فرهنگی-اجتماعی شده است.

نوشتار پیش‌رو، مبانی محتوایی طرح جت دختران در مقطع اول و دوم متوسطه می‌باشد؛ که طنین پژواک صدای آن در پنج زنگ: «فلسفه، تفکر، شبهه، مهارت و تلنگر» در تمامی مدارس کشور به گوش می‌رسد! در زنگ فلسفه، به چرایی آفرینش هستی و جایگاه انسان در نظام خلقت و فلسفه حجاب پرداخته می‌شود.

در زنگ تفکر، حجاب از ابعاد فطری، روان‌شناختی، جامعه‌شناختی و... به بحث و گفت‌وگو گذاشته می‌شود.

در زنگ شبهه، تلاش می‌شود به پرسش‌های فراروی حوزه حجاب و عفاف از منظر نوجوانان و جوانان دانش‌آموز پاسخ متقن و مستدل داده شود.

در زنگ مهارت، دانش‌آموزان به سلاح مدیریت نگاه، خودآگاهی، برنامه‌ریزی، عواطف اجتماعی، مهندسی آرزوها مجهز می‌شوند.

در زنگ آخر یعنی تلنگر، به متن‌های ادبی- تربیتی حوزه حجاب و حیا پرداخته می‌شود.

امید است دانش‌آموزان با دقت و هوشیاری، تفکر و تعمق در حوزه عفاف و حجاب به سطح دانش و مهارتی قابل قبول دست یابند.

وَمِنَ اللَّهِ التُّوفِيقُ

## مقدمه

تصورش را بکن؛ مسافری هستی از دیاری دور که به سرزمین دورتر می‌روی. زمان برای تنگ است و لحظه‌ها با شتاب در گذر هستند؛ راه باریک است و پیچ خم‌ها بسیار و فراوان!

اشباح و درندگان، گاه و سوسه‌ات می‌کنند و گاه مانع رفتنت می‌شوند و ترس به دلت می‌اندازند...

هوا تاریک و سرما تا مغز استخوان را می‌سوزاند. مهتاب نمی‌تابد ولی تو باید بروی! می‌خواهی بروی؛ اما...

از کجا؟ از کدام راه؟ در سیاهی و سکوت و در میان اشباح و درندگان درون و بیرون. از کجا می‌شود راه را پیدا کرد؟! کدام مسیر کوتاه‌تر است و از آن زودتر به مقصد می‌رسی؟! نمی‌دانی! و این ندانستن کلافه‌ات کرده...

نوری، مهتابی، مشعلی، فانوسی... و توبه دنبال بارقه‌ی امیدی می‌گردی...

حیران و سرگردان مانده‌ای. تمام فکرو نیرویت را به کار گرفته‌ای که بفهمی از کجا می‌توان نوری یافت تا با آن راه را پیدا کرد؟!  
 سر در گریبان فرو برده‌ای و مبهوت در حالی که به شدت می‌لرزی، ناگهان صدایی می‌شنوی!  
 آوایی نرم، سبک و دل‌نشین. نمی‌دانی آنچه می‌شنوی از درونت هست یا بیرون...  
 زمزمه‌ای درونی است یا هشدار بیرونی؛ اما می‌شنوی. با دقت گوش می‌دهی...  
 آرام در گوشت نجوا می‌کند:

«اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ»









# زنگِ فلسفه

خداوند همه هستی عالم را با  
تمام وسعتش برای انسان آفریده  
تا میدان رشد و شکوفایی برای او  
فراهم باشد.

دنیا محل زندگی برای  
بندگی است؛ نه فقط  
زندگی در بُعد حیوانی  
و شهوانی





## فلسفه آفرینش هستی

وقتی انسان درک درستی از خداوندش ندارد، نسبت به فرامین الهی هم درک و اعتقاد چندان دقیقی نخواهد داشت. وقتی کسی عظمت خدا را درک کند، هرگز نمی‌گوید: «دلم می‌خواهد!»

باور اگر تغییر کرد، به تبع آن رفتار نیز تغیر خواهد کرد. برای تغییر باور، ابتدا لازم است ما جهان بینی صحیحی از دین داشته باشیم. شناخت هستی، شناخت خداوند و شناخت انسان، بنای دین را پایه‌گذاری می‌کند.

شناخت و عظمت هستی هم باعث شناخت خالق و آفریننده‌ی آن می‌شود و هم احساس کرامت و خودشناسی انسان را به دنبال خواهد داشت. برای شناخت هستی خوب است که اول «به وسعت و عظمت هستی احاطه پیدا کنیم». سپس «علت خلقت و هستی را دریابیم». بعد از آن «قوانین حاکم بر هستی را بشناسیم».

برای درک وسعت و عظمت جهان و هستی می‌توانیم به موارد زیر بیاندیشیم: مقایسه زمین با جثه‌ی انسان؛ مقایسه خورشید با زمین؛ کهکشان را شیری؛ خوشه‌های شبکه کیهانی و آسمان‌های هفت گانه...

شناخت کلی انسان از راه شناخت آرزوها و خواسته‌های اوست. سقف همه‌ی خواسته‌های انسان بی‌نهایت است. چون انسان موجودی بی‌نهایت خواه است. و در این میان روح انسان، مهم‌تر از جسم اوست.

وقتی کسی  
عظمت خدا را  
درک کند، هرگز  
نمی‌گوید: «دلم  
می‌خواهد!»

## فلسفه خلقت انسان

- ✓ شناخت کلی انسان از راه شناخت آرزوها و خواسته‌های اوست. سقف همه‌ی خواسته‌های انسان بی‌نهایت است. چون انسان موجودی بی‌نهایت‌خواه است. و در این میان روح انسان، مهم‌تر از جسم اوست. خداوند انسان را آفرید تا او را به لذت بی‌نهایت برساند.
- ✓ خداوند می‌خواهد هر چه دارد به انسان بدهد و انسان را مثل خودش کند. و علت این لطف، علاوه بر عدالت او از غایت مهربانی او سرچشمه می‌گیرد. بنابراین رافت بی‌انتهای او باعث شد که انسان را بیافریند.
- ✓ برای خدایی شدن انسان، باید او مُتَّصِف به صفات بی‌نهایت خدا شود و به درک لذت بی‌نهایت برسد. و این استعداد رسیدن به بی‌نهایت در فطرت بنی‌بشر نهاده شده و اوست که باید تلاش کند تا این استعداد شکوفا شود.
- ✓ هر میلی در انسان وجود دارد، پاسخش در بیرون از او نیز موجود است. بنابراین اگر میل به زیبایی و جذابیت در انسان قرار داده شده، قرار است به بی‌نهایت زیبایی در عالم ملکوت برسد.
- ✓ تمام مواردی که در این دنیا منع شده و حرام است، به این جهت بوده که اشتهای انسان با صرف لذت‌های محدود برای رسیدن به آن لذت نامحدود

کور نشود.

- ✓ خویشتن داری و استقامت، موجب قوت بیشتر انسان می شود تا در ملکوت بهره بیشتری از لذت های لایتناهی ببرد.
- ✓ بنابراین هر چه به دستورات الهی در دنیا عمل نشود، روح ضعیف شده و خدشه دار می شود و نتیجه آن در آخرت هویدا خواهد شد و جز حسرت و اندوه به دنبال نخواهد داشت.
- ✓ آن جاست که می فهمم آرایش نابجای من، نتیجه اش آسیبی است که به روح خود و دیگران زده ام. وقتی کسی را تحریک کنم که نگاه حرامی به من بکند، در روح من تشعشعاتی ایجاد می شود و روح مرا به گونه ای خراب می کند که برای بهبود وضعیتش، بایستی سال ها تلاش کنم تا دوباره به تنظیمات پیش فرض کارخانه برگردد! روح انسانی لطیف است؛ از این حیث حساس نیز هست و در اثر آلودگی ها، اثرات جبران ناپذیری بر روی آن باقی می ماند. انسان در دنیا متوجه نمی شود روح او دچار آسیب جدی شده اما در برزخ، متوجه این مطلب خواهد شد.
- ✓ از جمله ریشه های بی حجابی، کمبود محبت است، ذات انسان دوست دارد به او توجه شود. انتظار محبت بی نهایت خدا را داشتن و استقامت در راه کسب این مهر و عطوفت، موجب آرامش روح است.
- ✓ خداوند، معدن بی نهایت خلاقیت و تدبیر است که همه چیز را برای همه دوران ها و مراحل زندگی انسان از پیش آفریده است. انسان می تواند در اثر شکوفایی روحش در این عالم به مرحله خدایی شدن برسد؛ یعنی تجلی صفات الهی شود. مانند خداوندگار خود مهربان، آمرزنده، دانا، حلیم و بخشنده شود.
- ✓ خداوند همه هستی عالم را با تمام وسعتش برای انسان آفریده تا میدان رشد و شکوفایی برای او فراهم باشد.

از جمله ریشه های بی حجابی، کمبود محبت است

## فلسفه آوردن انسان در دنیا

- ✓ رنج دنیا، مقدمه رسیدن به لذت بی نهایت است؛ دنیا اتاق تاریکی است برای رسیدن به درک نور! باید حرکت کرد، دست از تلاش نکشید. دنیا، باشگاه تمرین استقامت است؛ هتل استراحت نیست. محل تحمل سختی و رنج است تا این‌ها عامل رشد و رسیدن به عزت و لذت بی نهایتی شود که خداوند برای ما تدارک دیده است.
- ✓ بنابراین سختی‌هایی مثل رعایت حجاب، درد دنیا به خاطر رسیدن به بالاترین سطح کمالات بی نهایت خداوندی است. آری حجاب، سختی دارد! در باشگاه دنیا باید سختی بکشیم تا رشد کنیم و قوی شویم.
- ✓ بنابراین «دنیا محل زندگی برای بندگی است؛ نه فقط زندگی در بُعد حیوانی و شهوانی».
- ✓ برای این‌که به خدا و عشق او برسیم باید عبادت کنیم. خداوند ما را خیلی دوست دارد. او می‌خواهد ما به جایی برسیم که مثل خودش شویم. خدا غنی است و حجاب انسان را به عفت می‌رساند.
- ✓ وقتی عفت انسان زیاد شود، او هیچ جاذبه‌ی نابجا و حرامی در جنس مخالف ایجاد نمی‌کند. انسان با عفت، به بی نهایت متصل می‌شود و به آغوش خدا می‌رسد.

دنیا، باشگاه  
تمرین  
استقامت  
است؛ هتل  
استراحت  
نیست.

## فلسفه حجاب و عفاف

بی شک خدایی که این جهان را با نظم، دقت و اصول دقیق آفریده است، دلایلی برای لزوم رعایت حیا و حجاب و بیان احکام مربوط به آن دارد. دلایلی که حتی ممکن است به عقل ناقص بشری نیز خطور نکنند.

چارچوبی که اسلام برای حجاب زنان در نظر گرفته، پوشاندن تمام بدن تا مُج و گردی صورت است. در توضیح فلسفه حجاب، علامه شهید «مرتضی مطهری» چهار عامل را مطرح می‌نماید:

هنگامی که ما بین زن و مرد حریمی نباشد، کنترل میل و غریزه بسیار سخت خواهد شد. دلایل علمی حجاب بر روی حواس پنج‌گانه و امیال جنسی مورد مطالعه قرار گرفته است؛ به بیانی دیگر، هرچه التزام به حجاب و پوشیدگی بیشتر باشد، کنترل آن امیال و غرایز راحت‌تر می‌شود. از این رو امکان بروز آسیب‌های مختلف جسمی و روحی را به افراد کم می‌کند و در نتیجه حجاب آرامش روانی را به جامعه هدیه می‌دهد.

حجاب به عنوان عاملی مهم در پایداری خانواده ایفای نقش می‌کند. علاوه بر آن اگر حجاب به درستی در جامعه رعایت شود، افزایش محبت و پایداری بین اعضای خانواده، را به دنبال خواهد داشت و تحکیم بنیان و بنیاد خانواده از ثمرات چشم‌گیر آن است.

حفظ ارزش و مقام زن شاید اصلی‌ترین فلسفه حجاب باشد؛ هر چه زن عقیف‌تر باشد، ارزش و احترام بیشتری در میان مردان جامعه خواهد داشت.

حجاب در جامعه موجب تمرکز بیشتر افراد در فعالیت‌های کاری می‌شود. یعنی هر بخشی از فعالیت‌های اجتماعی که دارای اهمیت و جدیت بیشتری است، باید از جلوه‌گری‌های جنسی دور باشد. این مسأله حتی در جوامع غربی نیز به خوبی قابل مشاهده است و رعایت می‌شود. به عنوان مثال پوشش زنان در کارخانه‌ها با آنچه در سطح جامعه و فروشگاه‌ها دیده می‌شود کاملاً متفاوت است.

هر چه زن عقیف‌تر باشد، ارزش و احترام بیشتری در میان مردان جامعه خواهد داشت.







۱

# زنگِ تفکر

هیچ مردی از تصاحب زیبا رویان  
و هیچ زنی از توجه کردن مردان و  
تصاحب قلب آنان و در نهایت هیچ  
دلی از هوس سیر نمی شود.



## بعد تاریخی حجاب

یکی از تمایزات و افتخارات تمدن ایران زمین در برابر سایر تمدن‌ها، بحث ارج نهادن به مقام زن و تکریم اوست و در این بین توجه به نوع پوشش زنان ایرانی قابل توجه است.

زمانی که اعراب و جوامع غربی در اوج جاهلیت و خرافات به سر می‌بردند، زنان ایران زمین محبوب و باحیا بودند.

فرهنگ برهنگی که بازیست حیوانات فاصله‌ای ندارد، فاجعه‌ای است که در صدهای اخیر و از فرهنگ غربی به مشرق زمین راه یافته است. اما چادر و پوشش کامل بانوان، میراث ملی و یادگار تمدن چند هزار ساله‌ی ایرانی است.

«ویل دورانت»، تاریخ‌نگار و محقق معروف آمریکایی می‌گوید: «در نقش‌هایی که در ایران باستان برجای مانده، چهره هیچ زنی دیده نمی‌شود...»

در کتاب «زن به ظنّ تاریخ» آمده است: «در لباس‌های زنان در دوره اشکانی، پیراهنی بلند تا به روی زمین، گشاد، پُرچین، آستین‌دار یا بدون آستین و یقه راست بوده است. پیراهنی دیگر داشته‌اند که روی اولی می‌پوشیدند. قد پیراهن دوم

کوتاه‌تر از اولی بوده است. روی این دو پیراهن، چادری سر می‌کرده‌اند.»

یا در اسناد تاریخی در خصوص زنان عهد ساسانی آمده است که آنان گاهی چادر گشاد و پُرچین به سر می‌کردند که تا به وسط ساق پا می‌رسیده است.

فارغ از نگاه دینی، جامعه‌ی ایرانی امروز میراث‌دار تمدنی است که نوع نگاهش به

زن، به مانند کالای بی ارزش و ابزار لذت جویی مرد نبوده است. پس همان طور که مقید هستیم میراث و رسوم تاریخی صحیح سرزمین مان را حفظ کنیم و یا از زبان شیرین فارسی می بایست حفاظت و مراقبت شود، باید مقید باشیم، که فرهنگ حیا که یادگار تمدن چند هزار ساله‌ی ایران کهن نیز بوده، هم چنان حفظ شود و مورد توجه و احترام قرار گیرد.

افرادی که به این مساله بی توجه هستند برای این سوال پاسخی ندارند که «در تخت جمشید که نمایشی واضح و بیان گر تاریخ ایران ماست و قدمتی چند هزار ساله دارد، چرا تصویری یا نقشی از یک زن برهنه و فاقد پوشش دیده نمی شود؟» این نشانه‌ی اهمیت حیا در فرهنگ اجداد و گذشتگان ماست.

اکنون مائیم و این پشتوانه‌ی چند هزار ساله‌ی فرهنگی و فکری، رسم و رسوم پیشینیان ما! آن هم نه مربوط به صد سال و دویست سال اخیر؛ بلکه تمدنی چند هزار ساله و فرهنگی متعالی که با ظهور اسلام، بر آن مهر تأیید زده شده است. باید توجه کرد که این آموزه‌ها مربوط به زمانی است که نه انگلیسی وجود داشت و نه آمریکایی! حال آن که در یک قرن گذشته و به خصوص در سال‌های اخیر، به افکار عمومی ما تلقین می کنند که اگر می خواهید پیشرفت کنید، باید شبیه غربی‌ها باشید؛ و راه پیشرفت، تقلید از ظاهر غربی‌ها و برهنه شدن است!

کسی در این بین سوال نمی کند، شما که به فکر مائید، چرا تقلید از دانش و پیشرفت را ترویج نمی کنید؟! چرا ما در همه چیز تحریم هستیم، به جز آنچه به فرهنگ برهنگی مرتبط است؟! فرهنگ برهنگی مرتبط است؟!

چرا ما در همه چیز تحریم هستیم، به جز آنچه به فرهنگ برهنگی مرتبط است؟!

## 👉 بُعد سلامت جسمی و فکری حجاب

نوع پوشش می‌تواند بر سلامت جسم و روح تاثیرگذار باشد.

### ۱- ارتباط پوشش و سلامتی جسم:

یکی از عوامل سلامت، آرامش و طمأنینه است و در مقابل به نظر متخصصان و پزشکان، یکی از عوامل جدی در ایجاد اضطراب و هیجان‌های آسیب‌زا، استرس‌ها هستند که در بروز کلیه‌ی بیماری‌ها موثرند و آن‌ها را تشدید می‌کنند.

پوشش نامناسب موجب ایجاد هیجان‌ها و اضطراب‌های مداوم در طول روز می‌شود. وقتی هیجان‌های جنسی به سطح عمومی جامعه کشانده شود و جوانان در طول روز درگیر شهوت‌های کاذب باشند، طبق نظر پزشکان این هیجان‌ها مداوم و همیشگی، سرآغاز بروز بیماری‌های روحی و جسمی می‌شوند.

هیجان‌ها و استرس‌ها در ایجاد بیماری‌های جسمی از جمله سرطان نقش بسیاری دارند. برای مثال، هیجان و اضطراب در ایجاد التهاب پروستات در آقایان و تشدید بیماری‌های معده و روده نقش موثری دارند. در تحقیقات علمی صورت گرفته پیرامون حوزه‌ی سلامت زنان نیز این گزاره اثبات شده است؛ به‌گونه‌ای که به‌خاطر ظرافت‌ها و لطافت‌های زنانه عمق این آسیب‌پذیری زیادتر است.

پوشش

نامناسب

موجب ایجاد

هیجان‌ها و

اضطراب‌های

مداوم در

طول روز

می‌شود.

## ۲- ارتباط پوشش و سلامتی فکر:

نبود پوشش کامل زن و مرد در جامعه، هیجان‌ها و التهاب‌های جنسی را افزایش می‌دهد و تقاضای ارتباط با جنس مخالف را به صورت عطش روحی فراوان و درخواستی سیرناشدنی درمی‌آورد. نفس انسان فوق‌العاده تحریک‌پذیر است و اگر تصور شود که تحریک‌پذیری نفس انسان در موضوعات شهوانی، محدوده‌ی خاصی و نقطه‌ی پایانی دارد، کاملاً اشتباه است.

هیچ مردی از تصاحب زیبارویان و هیچ زنی از متوجه کردن مردان و تصاحب قلب آنان و در نهایت هیچ دلی از «هوس» سیر نمی‌شود! از طرفی پاسخ به تقاضاهای نامحدود، خواه ناخواه انجام نشدنی است و همیشه با یک "حسِ محرومیتِ دست نیافتنِ به آرزوها" همراه است که همین ناکامیِ نفس، طبیعتاً به اختلالات روحی و بیماری‌های روانی منجر می‌شود.



## 👉 بُعد روان‌شناختی حجاب

زن به دلیل این که عواطف و احساسات قوی‌تری نسبت به مرد دارد، از نظر روانی، نفوذپذیرتر از مرد است. یعنی از عوامل بیرونی، بیشتر از مرد متأثر می‌شود. این نفوذپذیری وقتی از یک منبع، یعنی از سوی همسر خود باشد، باعث می‌شود یگانگی روانی زن حفظ شود؛

ولی وقتی زنی جذابیت‌های خود را جلوی چشم مردان دیگر قرار دهد، به آسانی تحت تأثیر روانی و عاطفی قرار می‌گیرد و یگانگی روانی او از بین خواهد رفت. چنین فردی دچار اضطراب، آشفتگی و غلیان روحی خواهد شد.

روان‌شناس‌ها می‌گویند، زن‌ها در مقایسه با مردها خیلی انعطاف پذیرترند، زودتر منعطف می‌شوند، زودتر همراه می‌شوند، شاید به دلیل لطافت روحی یا عواطف سرشارشان، شکی نیست که زن‌ها خیلی زودتر از مردها مطلبی را می‌پذیرند و به همین دلیل آسیب‌پذیرترند.

پای حرف‌های کارشناسان مشاور خانواده که بنشینید، عموماً می‌گویند: دختران زیادی به ما مراجعه می‌کنند که از سوءاستفاده و رفتار غیراخلاقی دوست جنس مخالف‌شان دچار بحران فکری شده‌اند.

مثلاً می‌گویند: «تصاویر خصوصی ما را در فضای مجازی منتشر کرده، آبروی من را پیش خانواده و آشنایان برده، قرار بود با من ازدواج کند، اما حالا حتی جواب تلفنم را هم نمی‌دهد...»

وقتی از این خانم پرسیده می‌شود: اصلاً چرا به او اعتماد کردی یا چرا این قدر با هم صمیمی شدید؟ در پاسخ می‌گوید: من فکر می‌کردم واقعاً من را دوست دارد و واقعاً می‌خواهد با من ازدواج کند!

دلیل این اتفاقات و گلایه‌ها آن است که دختران به دلیل لطافت روحی بسیاری که دارند، زود باورتر هستند.

«دکتر دی آنجلیس» می‌گوید: خانم‌ها اغلب به نام عشق، به خاطر عشق، خود را فدا می‌کنند که نتیجه این کارگر سنجی عشقی و آرزوگری آن‌ها است.

در چنین اوضاعی، دختر خانم‌ها باید خود را از میدان مغناطیسی فکری‌های هرزه و مردان هوس باز و خطرناک دور کنند. شما نمی‌توانید به یک آهن ربا بگویید آهن را به خود جذب نکند! ماهیت آهن ربا این است که تا آهنی در میدان مغناطیسی اش قرار بگیرد، آن را به سمت خود جذب خواهد کرد.

زن مظهر زیبایی و جذابیت است؛ پس زن بخواهد یا نخواهد، دل‌رباست. اگر دختری، زیبایی اش را به نمایش عمومی گذاشت، حتی اگر نخواهد، فکری‌های هرزه و افراد گرگ‌صفت و خطرناک را به سمت خودش جذب خواهد کرد. آن وقت باید منتظر تبعات سخت و سنگین مزاحمت‌های سایر مردان نامحرم در قالب محبت‌ها و دوستی‌های دروغین باشد.

پوشش عفیفانه‌ی زن، بهترین گزینه است تا کم‌ترین دردسرها و خطرات متوجهش شوند.

زن مظهر  
زیبایی و  
جذابیت  
است؛ پس  
زن بخواهد  
یا نخواهد،  
دل‌رباست.

## بعد جامعه‌شناختی حجاب

از دید جامعه‌شناختی، بی‌حجابی و بدپوششی، نوعی کج‌روی اجتماعی محسوب می‌شود که ناشی از مخالفت با ارزش‌ها و هنجارهای پذیرفته شده اجتماعی است. الگوی پوشش و کیفیت لباس در هر جامعه، بیش از آن‌که از شرایط اقلیمی، موقعیت تمدنی و نظامات سیاسی و اقتصادی آن اثر بپذیرد، از ساختار باورها، ارزش‌ها، هنجارها، ایدئولوژی‌ها و الگوها اثر می‌پذیرد. لباس پوشیدن نشانه‌ی اجتماعی بودن انسان است و هر اندازه که این پوشش، با هنجارها و ارزش‌های جامعه هم‌سویی بیشتری داشته باشد، از انحراف و کج‌روی اجتماعی کاسته می‌شود. بنابراین لباس پوشیدن افراد در جامعه، فراتر از یک مسئله شخصی است. آن‌جا که رفتار یک فرد بر دیگران نیز تاثیر می‌گذارد، رعایت هنجارهای اجتماعی ضرورت می‌یابد. قوانین پوشش اجتماعی در همه جای دنیا پذیرفته شده است. تنها تفاوت، در حد پوشش تعیین شده از سوی قانون‌گذار می‌باشد که بر مبنای ایدئولوژی‌های حاکم در آن کشورها تعیین می‌شوند.

بنابراین همان‌طور که رفتارهای اجتماعی ما در جامعه تأثیرات بسزایی را به همراه دارد، نوع و نحوه‌ی پوشش ما در جامعه نیز بر دیگران اثر دارد. وقتی فردی با ظاهر تحریک‌آمیز در جامعه حاضر شود، خواسته یا ناخواسته سلامت جامعه را به خطر می‌اندازد و این رفتار، نوعی انحراف و کج‌روی و طغیان اجتماعی محسوب می‌شود.

## بعد فطری حجاب

به نظر می‌رسد عامل اصلی گرایش انسان‌ها، مخصوصاً زنان، به حجاب و پوشش، تأمین و پاسخ به یک نیاز فطری و درونی به نام حیا و شرم است.

شرم و حیا، یکی از صفات مخصوص انسان است و انسان تنها موجودی است که اصرار دارد برخی از اندام‌های خود را بپوشاند.

در مطالعات صورت گرفته و گزارشات ثبت شده، هیچ قبیله‌ای از بشر نخستین - هر چه قدر هم بدوی بوده باشند - شناخته نشده‌اند که از خود، شرم را بروز ندهند. مثلاً نهضت اعتقاد به لختی، نمونه‌ی وحشتناکی از این ادعاست (فرهنگ برهنگی و برهنگی فرهنگ، غلام‌علی حداد عادل، ص ۶۸)

«مجله پیام زن» در شماره‌های ۱۸ تا ۲۰ و در سلسله مقالاتی می‌نویسد: علاوه بر مطالعات مردم‌شناسی، روان‌شناسی و جنسی، از مطالعات تاریخی نیز استفاده می‌شود که انسان در هیچ مقطعی بدون پوشش زندگی نکرده است و این مطلب حاکی از وجود شرم و حیای ذاتی در انسان است.

از آیات مربوط به خلقت حضرت آدم و حوا نیز فطری بودن پوشش استنباط می‌شود؛ در سوره مبارکه‌ی اعراف آیات ۲۰ تا ۲۷ به همین مطلب اشاره دارد که آدم و حوا پس از خوردن میوه‌ی ممنوعه، علاوه بر هبوط بر زمین به عنوان تنبیه، برهنه شدند و آنان به پوشاندن خود با برگ درختان اقدام کردند و این به دلیل بر خورداری آدم و حوا از حیا و شرم فطری می‌باشد.

شرم و حیا،  
یکی از  
صفات  
مخصوص  
انسان است

## به بهانه‌ی تمدن (واقعه‌ی کشف حجاب)

واقعه‌ی کشف حجاب در زمان رضاخان پهلوی را همه شنیده‌ایم. در این مطلب، به صورت مختصر، سیر تاریخی این جنایت ننگین را مرور خواهیم کرد؛

اولین نشانه‌های کشف حجاب از دربار «ناصرالدین شاه» و در اثر سفرها و مشاهدات شاه قجری از وضع پوشش زنان اروپایی آغاز شد و سپس رقابت تجددخواهی به محافل روشن فکری و اشعار شعرا و مطالب مطبوعات نفوذ کرد. البته به دلیل مقاومت خانواده‌ها این پدیده، غیر از دربار و محافل نزدیک شاه، رشد چندانی نیافت. اما در دوره‌ی پهلوی اول، که شاه شدیداً تحت تأثیر بی‌حجابی و پوشش نیمه‌عریان زنان ترکیه قرار گرفته بود، این مسأله را یک سال و اندی پس از سفر خود به ترکیه و در آذر ۱۳۱۴ در گفت‌وگو با «محمود جم» بروز داد!

رضاخان لب به سخن گشود و به رئیس‌الوزرا چنین ابراز کرد که: نزدیک دو سال است که موضوع کشف حجاب، فکر مرا سخت به خود مشغول داشته است، خصوصاً از وقتی که به ترکیه رفته‌ام و زن‌های آنان را دیدم که حجاب را دور انداخته بودند، دیگر از هر چه زن چادری است، بدم می‌آید! اصلاً چادر دشمن ترقی و پیشرفت مردم است... در همین راستا تصویب و ابلاغ قانون کشف حجاب در سال ۱۳۱۴، بیش از پیش واکنش جامعه‌ی روحانیت را در پی داشت. دامنه‌ی اعتراضات علما و روحانیون و مخالفت‌های گسترده‌ی مردمی در سراسر کشور روز به روز گسترش پیدا می‌کرد که مهم‌ترین نمونه‌ی آن قیام بزرگ مسجد گوهرشاد مشهد بود.

به پیشنهاد علما، مردم در مسجد گوهرشاد حرم مطهر رضوی بر ضد دیکتاتوری رضاخان و قانون کشف حجاب تحصن کردند. خوی وحشی‌گری و بی‌رحمی رضاخان پهلوی باعث شد، به دستور مستقیم وی، در ۲۱ تیر ماه ۱۳۱۴ در اقدامی وقیحانه به متحصنین مسجد گوهرشاد حمله کنند و بیش از ۲۰۰۰ نفر را به جرم دفاع از موضوعی فطری، انسانی، ملی و شرعی به گلوله ببنند و به خاک و خون بکشند.

از این جهت قیام خونین گوهرشاد در ماجرای کشف حجاب رضاخانی، برای همیشه در تاریخ ایران ماندگار شد.

## نقشه‌های استعمار از زبان یک جاسوس

«مستر هم‌فر» جاسوس مشهور انگلیسی در کشورهای اسلامی، در کتاب خاطرات خود، یکی از نقاط قوت مسلمانان را حجاب زنان می‌داند و می‌نویسد: «زنان آنان دارای حجاب محکم هستند که نفوذ فساد در میان آنان ممکن نیست.» وی در جایی دیگر از کتابش می‌نویسد: «به هروسیله‌ای که شده باید زن مسلمان را از حجاب اسلام خارج کرد و بی‌حجابی را در بین مسلمانان رایج نمود و ابتدا برای گول زدن آن‌ها (برای این‌که) حجاب را کنار بگذارند، باید به آن‌ها تفهیم کرد که حجاب به صورت چادرو یا عبا مربوط به اسلام نیست!

چادر لباس قدیمی ایرانیان قبل از اسلام بوده و عبا لباسی است که خلفای عباسی برای زنان مسلمان رسم کرده‌اند و این یک لباس اسلامی نیست. خواه ناخواه وقتی زن‌ها از حجاب خارج شوند، مردها و جوانان فریفته می‌شوند و در نتیجه، فساد در کانون خانواده‌ها رخنه می‌کند. برای اجرا باید اول سعی کرد زنان غیرمسلمان در کشورهای اسلامی را از حجاب خارج کرد تا زنان مسلمان نیز از آنان پیروی کنند.

می‌دانید که کشور اسپانیای امروزی یکی از سرزمین‌های اسلامی بود که مسلمانان به آن جا «آندلس» می‌گفتند؛ اما این سرزمین توسط مسیحیان از مسلمانان بازپس گرفته شد. یکی از راه‌هایی که آن‌ها را در این تسخیر یاری کرد، رواج فساد و بی‌بندوباری در میان جوانان و رواج بی‌حجابی در بین زنان مسلمان بود.

چادر لباس  
قدیمی  
ایرانیان قبل  
از اسلام بوده

## قوانین دانشگاه‌های بزرگ جهان

### در دانشگاه تگزاس آمریکا (Texas):

- ◆ شلوار نباید تنگ و چسبان باشد.
- ◆ استفاده از زیورآلات ناخن و ناخن مصنوعی ممنوع می‌باشد.
- ◆ آرایش‌های غلیظ و نامتعارف مجاز نمی‌باشد.
- ◆ تمام خال کوبی‌های بدن باید به نحوی پوشانده شوند که قابل رویت نباشند.
- ◆ پوشیدن لباس‌های بدن‌نما و نازک مجاز نیست.

### دانشگاه آکسفورد (oxford):

- ◆ لباس زنان نباید پشت باز یا بدون آستین و تنگ باشد.
- ◆ مدل مو و آرایش باید به دور از مدل‌های افراطی و رنگ‌های غیرمتعارف باشد.
- ◆ خال کوبی مجاز نیست و در صورت وجود، باید پوشیده باشد.
- ◆ تمام افراد دانشگاه، باید لباس فرم دانشگاه را بپوشند.

### دانشگاه مری‌واشنگتن (Marywashington):

- ◆ دانشجویان باید از پوشیدن تی‌شرت‌هایی با عکس‌های آزاردهنده و لباس‌هایی که دارای پارگی باشند، خودداری کنند.
- ◆ از پوشیدن لباس‌هایی که بخشی از بدن را در معرض دید قرار می‌دهد، اجتناب شود.

### دانشگاه گرین‌ویل شمالی آمریکا (north greenville):

دانشجویان  
باید از  
پوشیدن  
تی‌شرت‌هایی  
با عکس‌های  
آزاردهنده و  
لباس‌هایی که  
دارای پارگی  
باشند،  
خودداری  
کنند.

- ◆ پوشیدن هیچ نوع پیراهن و بلوزی که شکم و ناف را نمایان می‌سازد، مجاز نمی‌باشد.
- ◆ تاپ‌های مدل تنک (Tank)، مدل بند اسپاگتی (spaghetti)، تاپ‌های ورزشی (Halter) یا جلیقه‌ی بدون پیراهن مجاز نخواهد بود.
- ◆ کلاه، عینک آفتابی و بیگودی‌های مو نباید در محیط دانشگاهی استفاده شود.

#### دانشگاه کالج رابرت ترکیه (Robertcollege):

- ◆ پوشیدن شلوارهای غیررسمی از قبیل شلوارهای مارک، کارگو، شلوارهای جین و یا بادگیر (شلوارهایی که جیب‌های زیادی دارند) قابل قبول نمی‌باشد.
- ◆ دکمه‌های پیراهن، باید بسته باشند.
- ◆ دامن‌های تزئین شده با دکمه، زیان و هرگونه تزئین روی لباس، قابل قبول نیست.
- ◆ هیچ‌گونه جواهر آلات به جز ساعت و یک جفت گوشواره (البته برای دختران) مجاز نمی‌باشد.

#### دانشگاه کنت انگلستان (Kentuniversity):

- ◆ از پوشیدن تی‌شرت یا دیگر لباس‌هایی که موضوعی را به هرزبانی نمایش می‌دهد، جلوگیری به عمل می‌آید، چرا که ممکن است قانون ملی را نقض کند.
- ◆ شعارهای قومی و نژادی، موجب نقض قانون برابری و ایجاد سیاست تنوع‌گرایی می‌شود.



### دانشگاه لیدسیتی (lead city):

- ◆ پوشیدن لباس های تنگ یا بدون آستین بدون پوشیدن کت بر روی آن ممنوع است.
- ◆ پوشیدن شلوارهای کوتاه تر از حد نرمال و لباس های یقه باز یا بدن نما و پوشیدن دمپایی در محیط دانشگاه ممنوع است.
- ◆ سوراخ کردن تزئینی بخش های مختلف صورت به جز گوش ممنوع است.



## زنگِ شبهه

ای پیغمبر (گرامی) با زنان و دختران خود و زنان مؤمنان بگو که خویشان را به چادر فروپوشند، که این کار برای اینکه آنها (به عفت و حریت) شناخته شوند تا از تعرض و جسارت (هوس رانان) آزار نکشند بسیار نزدیکتر است و خدا (در حق خلق) بسیار آمرزنده و مهربان است.

## حجاب در قرآن آمده یا یک دستور ساختگی است؟

دروهله‌ی اول خود شما چه فکر می‌کنید؟! یعنی صدها میلیون خانم مسلمان در سراسر دنیا به خاطر یک دستور ساختگی حجاب را - علی‌رغم همه‌ی سختی‌های آنان - رعایت می‌کنند؟!

نکته دوم، خوب است بدانیم که منبع احکام اسلام، فقط «قرآن» نیست و بخش زیادی از احکام و مسائل شرعی و دینی، توسط پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌سلم و ائمه معصومین علیهم‌السلام به ما منتقل شده است.

نکته سوم، این که اتفاقاً موضوع رعایت و ضرورت «حجاب» به صورت صریح در آیات قرآن آمده است.

**در سوره‌های مبارکه‌ی احزاب آیه ۵۹ و نور آیه‌ی ۳۱ را با دقت بخوانید:**

سوره‌ی مبارکه‌ی احزاب / آیه ۵۹: ای پیامبر، به همسران، دختران و زن‌های مؤمنان بگوروسری‌ها و چادرهای خود را بر سر خود بیا فکنید. این که گردن و سینه پوشیده شود، (این کار) نزدیک تر است به آن که به حجاب و عفت شناخته شوند تا مورد تعرض و آزار قرار نگیرند و خداوند همواره آمرزنده و مهربان است.

**آیه ۳۱ سوره مبارکه‌ی نور را هم خودت بخوان!!!**

موضوع رعایت  
و ضرورت  
(حجاب)  
به صورت  
صریح در  
آیات قرآن  
آمده است.

## 👉 چرا فقط خانم باید پوشش (روسری و چادر) داشته باشند؟

این‌که پوشش و حیا را تنها برای زن بدانیم سخن درستی نیست؛ حیا و پوشش مناسب، مخصوص یک جنس نیست و هر انسان با اصالتی مطابق با فرهنگ و آئین خود، پوشش معقول و مناسبی برای حضور در جامعه انتخاب می‌کند و بنابراین، مردان نیز باید پوشیده و عقیف باشند. اما در این جایک نکته را نباید فراموش کرد و آن این‌که چون آقایان در مقایسه با خانم‌ها از جذابیت ظاهری و زیبایی کم‌تری برخوردارند، پوشش آنان نیز کم‌تراست.

از دیرباز زنان ایرانی پوشش کاملی برای خود انتخاب کرده بودند. تصویر زن در نقوش و نگاره‌های ۲۵۰۰ سال پیش تخت جمشید به خوبی، این موضوع را ثابت می‌کند.

ولی هر زن و مردی در هر جایی از این کره خاکی، تفاوت‌هایی در پوشش دارند چون نیازها و ویژگی‌هایشان با هم تفاوت دارد. مشهور است که می‌گویند: «مردان با چشم عاشق می‌شوند و زن‌ها با گوش...» یعنی مردها به ظاهر طرف مقابل اهمیت زیادی می‌دهند و زن‌ها به هم‌زبانی، مؤانست و درک احساسات و هیجان‌های عاطفی بیشتر توجه دارند؛ بنابراین لباس و پوشش زنان با مردها متفاوت است.

## چرا بیشتر محدودیت‌ها برای خانم‌هاست؟

محدودیت از آن کلمات غریب روزگار ماست. مگر عقل نمی‌گوید هر چیزی ارزشمندتر باشد، باید محفوظ بماند؟! مثلاً، چرا هزار نیروی امنیتی، از فلان رئیس جمهور دنیا محافظت می‌کنند؟ آیا این محافظت مانع انجام تکلیف اوست یا اتفاقاً باعث می‌شود او بتواند بدون مزاحمت و خطر، به وظیفه‌ی اصلی‌اش که اداره‌ی کشور است عمل کند؟!

هر عقل سلیمی می‌پذیرد که لزوماً هر محدودیتی بد و بی‌منطق نیست. بعضی از آن‌ها برای رشد و نظم زندگی اجتماعی بشر لازم است. بعضی لازمه‌ی موقعیت هر شخص و در هر موقعیتی است، و بنابراین شرایط، یک سری از محدودیت‌ها وجود دارد. حتی باید گفت محرومیت‌ها گاهی لازمه‌ی شرایط زندگی جوامع بشری هستند.

زن مظهر زیبایی است. هنر خدای متعال در آفرینش زن تجلی پیدا کرده است. به دلیل همین ظرافت، آسیب‌پذیری زن از مرد خیلی بیشتر است. اما با همه‌ی این شرایط، در ایران امروز، برخی محدودیت‌های خانم‌ها، باعث محرومیت آن‌ها نیست و در عرصه‌های مختلف علمی، فرهنگی و ورزشی فعالیت دارند.

هر عقل  
سلیمی  
می‌پذیرد که  
لزوماً هر  
محدودیتی  
بد و بی‌منطق  
نیست

## مردها، چشم‌هایشان را ببندند؛ چرا فقط ما خانم‌ها حجاب داشته باشیم...

این درست است که مردان نیز باید چشم پاک و باحیا باشند، ولی به طور کلی هرکسی مسئول رفتار خویش است. در یک جامعه سالم و با ایمان، نگاه بد و ایجاد مزاحمت نکردن، وظیفه مردان است؛ در عین حال رعایت پوشش و رفتارهای عفیفانه، وظیفه بانوان است.

در قرآن کریم سوره نور آیه ۳۰، ابتدا به مردان در رابطه با حفظ نگاه و عفاف و سپس در آیه بعد به زنان در مورد کنترل نگاه و رعایت حجاب امر شده است.

از نظر علمی نیز حساسیت مردان به محرک‌های بینایی، خیلی بیشتر از زنان است و آستانه‌ی تحریک‌پذیری مردان خیلی پایین‌تر از زنان است. در مقابل قدرت خویشتن‌داری زنان در حوزه روابط زن و مرد بیشتر است.

بنابراین زنان، از توانمندی و تأثیرگذاری بالاتری در مدیریت اخلاق جنسی جامعه برخوردارند.

## یک تار موی من بیرون باشد، دنیا به آخر می‌رسد؟

یک تار مو در غذای خوب و خوش مزه باشد، آیا دنیا به آخر می‌رسد؟ طبیعتاً خیر! این تار مو، حتی طعم غذا را هم تغییر نمی‌دهد، اما بسیاری از افراد در چنین حالتی دچار دل‌زدگی شده و آن غذای خوب و خوش مزه از چشم‌شان می‌افتد.

از سوی دیگر ماجرای سوال یکی از اصحاب امام صادق علیه السلام در این زمینه درس آموز است که نقل کرده‌اند: «روزی یکی از یاران امام خدمت ایشان رسید و گفت: در یک کوزه‌ی روغن یک موش افتاده؛ آیا می‌شود آن روغن را خورد؟ امام صادق فرمودند: نمی‌توانی آن را بخوری! مرد گفت: آقا یک موش کوچک‌تر از آن است که باعث شود، غذای خود را کنار بگذارم و از خیر روغن‌های گران قیمت بگذرم. امام صادق علیه السلام فرمودند: آن چیزی که در نظر تو کوچک است موش نیست؛ آن این دین است که در نظر تو کوچک است...»

بنابراین وقتی از این زاویه به ماجرا نگاه کنید، متوجه می‌شویم که یک تار مو، شاید به خودی خود اهمیتی نداشته باشد. اما وقتی به این توجه کنیم که حتی نمایش یک تار مو هم سربچی از فرمان پروردگار جهانیان است، بنابراین نمایش آن از روی عمد به نامحرم هم در نظرمان زشت و خارج از دایره‌ی ادب محسوب می‌شود.



## دلت باید پاک باشد، به ظاهر که نیست!

اگر خوش مزه‌ترین و بهترین غذاها را داخل یک ظرف کثیف بریزند و برای شما بیاورند، چه حسی به آن پیدا می‌کنید؟

هر مقدار هم که صاحب رستوران توضیح بدهد که تنها به ظاهر نیست! من بهترین برنج و مرغوب‌ترین گوشت را با بهترین روغن و زعفران در این غذا به کار برده‌ام... ولی باز از چشم شما می‌افتد. پس حتماً باطن هر چیز مهم‌تر از ظاهر آن است؛ اما این به معنای بی‌اهمیتی ظاهر نیست.

نکته‌ی دیگر این‌که: آیا دل پاک که یک امر درونی است، نباید نشانه‌های بیرونی هم داشته باشد؟!

می‌شود کسی دلش پاک باشد، اما از رفتار زشت دوری نکند؟ اگر چنین چیزی ممکن باشد، پس دل ناپاک چه نشانه‌هایی خواهد داشت؟!

ضمن این‌که ظاهر انسان به دل انسان کمک می‌کند. مثلاً وقتی ظاهر موقر و پوشیده باشد، افراد باوقاری جذب انسان می‌شوند و به روی حال دل انسان اثر می‌گذارند؛ و صد البته که بر عکس این موضوع نیز صادق است و بنابراین ظاهر انسان‌ها، زمینه‌های ارتباطات و تعاملات مثبت و منفی را برای فرد هموار می‌کند. البته وقتی که حجاب از سر حسّ بندگی و اطاعت از خداوند متعال برخواسته باشد، نور آن بردل اثر خواهد گذاشت.

بنابراین این حرف درست است که دل پاک اهمیتی از ظاهر بیشتر است؛ اما این به معنی بی‌ارزشی ظاهر نیست.

## بعضی رفتارهای با حجاب‌ها باعث شد ما از حجاب زده شویم!

حکم کلی صادر کردن درست نیست. مثل این که به صورت مطلق بگوییم: ایرانی‌ها این طورند و اروپایی‌ها آن طور! یا اهالی فلان شهر یا همه‌ی پزشک‌ها یا روحانی‌ها و یا مغازه‌دارها و... این جور هستند.

در هر صنف و گروه و شهری، افراد مختلف وجود دارد و با معیار گناه و اشتباه یک یا چند نفر، نباید در خصوص سایرین قضاوت کرد و همه را به یک چشم نگریست. اما در خصوص حجاب، باید حواس مان باشد که این امر یک حکم الهی است که اتفاقاً با فرهنگ و تاریخ ما نیز تناسب دارد. زن ایرانی دارای شخصیت و جایگاه برجسته در تاریخ ایران هم مُلبَس به پوشش‌های سنگین و متین بوده که بسیار شبیه حجاب اسلامی است.

حال به نظر تان منطقی است که برخورد نابجا و غلط برخی افراد را که ممکن است به هر دلیلی رُخ داده باشد، بتواند مبنای تغییر نظر ما نسبت به یک حکم الهی و عقلی باشد؟! قطعاً پاسخ منفی است.

رابطه‌ی هریک از ما با خداوند، فراتر از هر چیز دیگری است و هر اتفاقی در زندگی ما کوچک‌تر از آن است که رابطه‌ی ما را با خالق زمین و آسمان تغییر دهد و زمینه‌ی بی‌اعتنایی به نظر خدای متعال را فراهم کند.

هر اتفاقی در  
زندگی ما  
کوچک‌تر  
از آن است  
که رابطه‌ی ما  
را با خالق  
زمین و آسمان  
تغییر دهد

## حجاب را دوست ندارم؛ دوست ندارم روسری بپوشم. از حجاب خوشم نمی‌آید!

هر یک از ما در زندگی شخصی و خصوصی خود می‌تواند مطابق سلیقه و علاقه‌هایش انتخاب و عمل کند.

اما وقتی صحبت از زندگی اجتماعی می‌شود، دیگر نمی‌شود هر طور که دوست داشتیم رفتار کرد. چون رفتار ما بر زندگی دیگران هم تاثیرگذار است.

در دایره ارتباطات اجتماعی، برخی محدودیت‌ها طبیعی است. مثلاً یک نفر بگوید: من دوست ندارم پشت چراغ قرمز معطل شوم! یکی بگوید: من دوست ندارم آشغال‌هایم را در سطل زباله بگذارم! دیگری بگوید: دوست ندارم در گرمای تابستان و شلوغی خیابان، لباسی بپوشم! و هزاران مثال دیگر...

به نظرتان با این‌گونه درخواست‌ها سنگ روی سنگ بند می‌شود و اصلاً می‌توان زندگی اجتماعی داشت؟!

ضمن این‌که پوشش مناسب در درجه‌ی اول سودش به خود فرد باز می‌گردد. آرامش و ارزش انسانی او را در پیش دیگران بیشتر می‌کند و مانع آن می‌شود که دیگران به چشم یک ابزار لذت‌جویی به آدم نگاه کنند. به همین دلیل، دین، برای خوشبختی فرد و همه افراد جامعه، توصیه به حجاب می‌کند و به خاطر حساسیت موضوع، عمل و رعایت قوانین مربوط به آن در اجتماع لازم است.

بنابراین، رعایت قوانین اجتماعی - حتی اگر مخالف علاقه‌مان هم باشد - به نفع همه از جمله خود ماست و آرامش بیشتری به زندگی اجتماعی و فردی هدیه می‌دهد.

## 🕒 مگر قرآن نمی‌گوید: «لَا اِكْرَاهَ فِي الدِّينِ...» پس علت حجاب اجباری چیست؟

«لَا اِكْرَاهَ فِي الدِّينِ» یعنی قرار نیست باور کسی را به زور تغییر داد و کسی را مجبور به پیروی از یک عقیده خاص کرد.

این‌که چیدمان و دکوراسیون منزل شما به چه شکلی است، کاملاً به سلیقه شما بستگی دارد، ولی جنبه‌ی بیرونی ساختمان منزل شما، بعد اجتماعی پیدامی‌کند. ممکن است ارتفاع آن، یا مُشرف بودن آن بر سایر ساختمان‌ها یا نوع معماری بیرونی آن مزاحم آسایش روحی و جسمی سایر شهروندان و همسایه‌ها باشد؛ یا با قوانین معماری شهر هم‌خوانی نداشته باشد.

در خیلی از شهرهای اروپایی، برای معماری بیرونی ساختمان شهروندان، قوانین مشخص وضع می‌کنند.

زندگی ما هم همین‌طور است؛ دو بعد داخلی و بیرونی دارد. در محیط و ابعاد فردی و در عقاید شخصی، اِکراه و اجباری نیست و آن‌طور که شخص می‌پسندد و دوست دارد عمل می‌کند و مسئولیت آن بر عهده‌ی خود فرد است.

ولی حجاب و پوشش در جامعه، مربوط به حوزه‌ی بیرونی و اجتماعی است و بر دیگر افراد جامعه تاثیرگذار است. نوع لباس و آرایش آدم‌ها در محیط بیرونی می‌تواند آرامش برخی از زندگی‌ها را به سادگی از بین ببرد.

بر حسب همین قاعده، دین اسلام نیز مانند سایر ادیان توحیدی، قوانینی را وضع کرده تا زندگی عمومی مردم بدون تحریک در رقابت‌های جنسی و شهوانی افسارگسیخته قرار نگیرد و فضای عمومی در آرامش باشد؛ جامعه تحریک نشود و آرامش و آزادی فکری محیط عمومی حفظ شود.

حجاب و پوشش در جامعه، مربوط به حوزه‌ی بیرونی و اجتماعی است

## چرا «گشت ارشاد» فقط برای زنان بدحجاب است؟

آن چیزی که به نام «گشت ارشاد» مشهور شده است در واقع نامش «گشت امنیت اخلاقی» است. این واحدهای انتظامی بر حسب قانون، به هرگونه سوءرفتار اخلاقی و اجتماعی ورود پیدا کرده و رسیدگی می‌کنند.

بخشی از برخوردهای این واحدهای انتظامی با مردانی است که به صورت‌های مختلف برای خانم‌ها مزاحمت ایجاد می‌کنند. ولی معمولاً این قسمت از فعالیت این واحدهای انتظامی منعکس نمی‌شود و تاکید رسانه‌های فرصت طلب - که اتفاقاً بسیاری از آن‌ها از خارج از کشور اداره یا تغذیه می‌شوند - صرفاً بر بزرگ‌نمایی و وارونه جلوه دادن تذکرات این واحدها به پوشش خانم‌هاست و از این طریق به دنبال اجرایی کردن مقاصد و اهداف مختلف خود مثل تغییر هویت فرهنگی، درگیری داخلی و فتنه‌انگیزی هستند.

بنابراین، گشت امنیت اخلاقی نه تنها فقط برای دختران و زنان بدحجاب نیست، بلکه بخشی از فعالیت‌های آن مربوط به افزایش امنیت خانم‌ها در فضاهای عمومی و اجتماعی است.

واحدهای  
انتظامی  
بر حسب  
قانون، به  
هرگونه سوءرفتار  
اخلاقی و  
اجتماعی  
ورود پیدا  
کرده و  
رسیدگی  
می‌کنند

## 👉 احترام به زنان بی حجاب، بیشتر از خانم‌های با حجاب است...

نظر خود شما چیست؟! به نظر تان دیگران وقتی یک خانم را از روی ظاهر قضاوت می‌کنند، برای او ارزش بیشتری قائل هستند، یا زمانی که بر اساس توانایی‌های فکری، هنری و... او را می‌شناسند؟ یک خانم دانشمند محترم‌تر است یا یک مانکن؟! در طول تاریخ، عفاف و پوشیدگی زنان، نشانه‌ی اهمیت و احترام به آنان بوده است و زنان طبقات بالای اجتماعی، دور از دسترس و زنان طبقات پایین جامعه و کنیزان از کم‌ترین حد پوشش برخوردار بوده‌اند.

کسی که ظاهراً به یک فرد بی حجاب، بیشتر احترام می‌گذارد، در واقع دارد به هوس خودش احترام می‌گذارد! چون با این طعمه‌ی دَم دستی، راحت‌تر و بیشتر لذت می‌برد و می‌تواند از آن فرد برای سرگرمی و پاسخ به هوس‌های خودش استفاده کند.

احترام به او، از جنس احترام به شخصیت و کمالات او نیست؛ چون همه می‌دانند که تن‌نمایی زن در انظار عمومی جامعه، ربطی به کمالات انسانی او ندارد.

## هر کسی مختار است سبک پوشش خود را انتخاب کند و ما باید به عقاید هم احترام بگذاریم؛ بنابراین در حیطةی حجاب، اجازه امر به معروف نیست!

هر شخصی در انتخاب شیوه‌ی زندگی خود اختیار دارد. ولی آیا کسی می‌تواند به این بهانه در وسط یک میدان خانه بسازد و بگوید هر کس اختیار خود را دارد و من علاقه دارم این‌جا زندگی کنم! یا فردی چون دلش می‌خواهد با صدای بلند موسیقی گوش بدهد، در مقابل اعتراض همسایه‌ها بگوید: به عقاید من احترام بگذارید... خیلی از عبارتها و کلمات، مانند: علاقه، اختیار و عقیده، وقتی جنبه‌ی اجتماعی پیدا می‌کنند، از حیطة شخصی خارج می‌شوند و بر اساس فرهنگ و قانون عمومی آن جامعه تعریف می‌شوند.

بنابراین حدود اختیارات در محیط خصوصی و اجتماعی، متفاوت است. در اجتماع هر شخص، موظف به رعایت قوانینی است که فرهنگ و عرف جامعه مشخص می‌کند. طبیعی است که در کشور ما که اکثریت قریب به اتفاق آن را مردم مسلمان شکل می‌دهند، این قوانین از اسلام گرفته شده باشد.

پس احترام به عقاید دیگران با رعایت حجاب در اجتماع اتفاق می‌افتد و یکی از مصادیق امور لازم برای امر به معروف و نهی از منکر نیز همین مساله حجاب است.

## 🕊️ چرا حجاب داشته باشیم، وقتی خودمان راحت نیستیم؟ چرا این همه سختی را تحمل کنیم؟

حجاب، گاهی از اوقات آسان نیست، خصوصاً در ایامی مثل تابستان و در مناطق گرم‌سیر و جنوبی کشور، حفظ حجاب سخت‌تر است. اما ما در زندگی معمولی خودمان در بسیاری از موارد سختی‌هایی را برای رسیدن به چیزها و اهداف با ارزش‌تری تحمل می‌کنیم.

مثلاً سختی درس خواندن و امتحان دادن را برای علم‌آموزی و ارتقا به رتبه‌های بالای علمی تحمل می‌کنیم. تمرینات سخت ورزشی را برای سلامت بدن در رسیدن به قهرمانی انجام می‌دهیم.

پس این سختی‌ها اختصاص به خانم‌ها و حتی موضوع حجاب ندارد؛ حتی بسیاری از خانم‌های کم‌حجاب یا بی‌حجاب هم در پوشش خود راحت نیستند و زمان زیادی را صرف نگهداری موها و آرایش چهره و لباس می‌کنند یا کفش‌های خاص پاشنه بلندی را می‌پوشند که استفاده از آن اصلاً راحت نیست و به بدن آسیب می‌رساند. اما آنان فقط برای این که زیباتر به نظر برسند حاضر به تحمل و پذیرش این موارد هستند. در حالی که تحمل این سختی‌ها جز جلب نظر عده‌ای از مردم، هیچ دستاوردی ندارد و چه بسا به جسم‌شان آسیب بزند.

اما در سوی دیگر ماجرا حفظ حجاب و تحمل سختی‌های آن در کنار همه‌ی برکات دنیوی، پاداش‌های بزرگی در آخرت دارد. بر اساس احادیث، هر عبادتی که سخت‌تر باشد، ثواب بیشتری هم خواهد داشت.

حفظ حجاب و

تحمل  
سختی‌های  
آن در کنار  
همه‌ی برکات  
دنیوی، پاداش  
های بزرگی  
در آخرت  
دارد.



## 👉 آیا حجاب فقط به چادر است؟ با لباس بلند بجز چادر باشیم، یعنی بی حجابیم؟

حجاب بر اساس احکام اسلامی تعریف مشخصی دارد. بر خانم‌ها لازم است بدن خود را به جز صورت و دست‌ها تا مچ، از نامحرم با هر پوششی که این کار را انجام دهد، بپوشانند. پوششی با این مختصات به شرط این‌که باعث خودنمایی و جلب توجه بیشتر نباشد (چسبان، تنگ و کوتاه نباشد) حجاب محسوب می‌شود. فراموش نکنیم که فلسفه‌ی این کار برای عدم جلب توجه و تحریک دیگران است. بنابراین لباسی که اندام بدن در آن کم‌تر مشخص باشد، به حقیقت حجاب، نزدیک‌تر است.

مشخص است که در این میان، طبیعتاً چادر که بیشترین پوشش را ایجاد می‌کند، بهترین حجاب است. اما این به معنای بی حجابی یا بدحجابی افراد غیر چادری نیست.

چادر که  
بیشترین  
پوشش را  
ایجاد می‌کند،  
بهترین  
حجاب  
است.

باید بین  
پوشش در  
محیط  
اختصاصی و  
اجتماعی  
تفاوت  
قائل شد.

## 👉 من برای دل خودم تیپ می‌زنم، چرا بقیه نظر می‌دهند؟

این سخن دُرستی است، ولی کامل نیست! تیپ هر شخصی به انتخاب‌ها و سلايق خودش ارتباط دارد، نه دیگران؛ البته تا جایی که بر دیگران اثری نداشته باشد. هرکسی می‌تواند در اتاق خودش، در منزل خودش، در محیط خصوصی‌اش، مطابق سلیقه و علاقه‌ای که دارد لباس بپوشد و به اصطلاح «تیپ بزند»! اما وقتی کسی می‌خواهد وارد کوچه، خیابان و اجتماع شود، دیگر قوانین فرق می‌کند و پوشش هر فرد بر دیگران هم اثر می‌گذارد. بنابراین نمی‌تواند هر طور که دلش خواست بیرون بیاید. باید بین پوشش در محیط اختصاصی و اجتماعی تفاوت قائل شد.

## زن باید زیبا و آراسته باشد. چون خدا زیباست و زیبایی را دوست دارد.

آیا تفسیر زیبا و آراسته بودن، ارائه‌ی بی‌ضابطه‌ی جذابیت‌های ظاهری زن در انظار عمومی است؟

چه حدی از این جذابیت‌ها و آراستگی‌ها مناسب است که در فضای عمومی جامعه دیده شود؟ حتی در جوامع خالی از معنویات و اخلاق، ارائه‌ی جذابیت‌های ظاهری زنان، فضای جامعه را به میدان رقابت‌های بی‌پایانی که اتفاقاً در آن، زنان بازنده‌ی اصلی هستند تبدیل نمی‌سازد؟! (چون همیشه یکی زیباتر از فرد وجود دارد و ظهور و بروز و جلوه‌گری او، دستاوردی جز سرخوردگی و افسردگی‌سایرینی که روزی خود یک‌ه‌تا ز صحنه‌ی عشوه‌گری بوده‌اند در بر ندارد.)

حال باید گفت آیا حجاب مخالف زیبایی زن است یا بیمه‌کننده زندگی زیبای او؟! امام علی علیه السلام می‌فرماید: «پوشیده و محفوظ بودن زن برای سلامتی‌اش مفیدتر است و زیبایی او را با دوام‌تر می‌کند.»

آیا در قرن  
۲۱ دیگر غریزه  
جنسی  
احتیاج به  
مدیریت  
ندارد؟

## 🔴 حجاب مربوط به ۱۴۰۰ سال پیش است و در قرن ۲۱ نمی‌تواند کاربرد داشته باشد!

قبل از پرداختن به این مساله باید توجه کنیم که آیا با گذشت زمان، اقتضائات طبیعی انسان‌ها مانند غریزه جنسی و جذابیت بین دو جنس زن و مرد، از بین رفته است؟ آیا در قرن ۲۱ دیگر غریزه جنسی احتیاج به مدیریت ندارد؟

اگر این حکم صرفاً مربوط به ۱۴۰۰ سال پیش بوده، یعنی خداوند خالق بشر، نسخه‌ای برای رشد و سعادت انسان‌های معاصر ارائه نداده است.

امام صادق علیه السلام فرموده است: «حلال محمد صلی الله علیه و آله وسلم همیشه تا روز قیامت حلال است و حرام او همیشه تا روز قیامت، حرام است. جز او پیغمبر دیگری نباشد و جز او نیاید.» (اصول کافی، ج ۱، ص ۱۴۷)

## 👉 بگذارید مثل کشورهای غربی، نیازهای جنسی آزادانه در جامعه تخلیه شود تا کم‌کم همه چیز عادی شود.

آیا نیازهای غریزی انسان، عادی شدنی و از بین رفتنی است؟ مثلاً اگر انسان‌ها زیاد بخورند یا زیاد بخوابند، میل آن‌ها به خوردن و خوابیدن از بین می‌رود؟ آیا ممکن است غریزه جنسی بر اثر تحریک زیاد و احتمالاً ارضاء شدن بی‌ضابطه، از بین برود؟ سیستم فیزیولوژی و سیستم روانی انسان، طبیعتاً نسبت به محرک‌های جنسی واکنش نشان می‌دهند.

فضای آزاد در روابط زن و مرد در جوامع غربی، فضای تحریک را در همه جای جامعه گسترانده است؛ یعنی عامل تحریک، همه جا وجود دارد. در این شرایط آیا امکان ارضای جسمی، روحی و روانی افراد هم نیز وجود دارد؟

اعترافات، آمار، اخبار و مستندات خود غربی‌ها، تبعات شوم این آزادی‌ها را نشان می‌دهد. پیام آزادی‌های جنسی برای زنان، فرزندان خانواده و جامعه چه بوده است؟ آیا علت افزایش روزافزون آمار طلاق، سقط جنین، تجاوز، فراغت‌های جنسی، تجاوز، روابط پنهانی، خیانت، خشونت، قتل زنان و کودکان، خودکشی و... در غرب می‌تواند زنگ خطر جدی برای الگوگیری از این جوامع باشد؟ آیا پیشگیری بهتر از درمان نیست؟!

## 👉 چرا می‌گویید امنیت دختران فقط با حجاب فراهم می‌شود؟ در حالی که بدون رعایت حجاب هم می‌توان امنیت داشت.

امنیت، موضوع عمیق و چند لایه‌ای است. مثلاً وقتی می‌خواهید از اموال‌تان محافظت کنید و امنیت آن را تأمین کنید، متناسب با سرمایه‌تان احتیاط بیشتری می‌کنید.

اگر مقداری پول خُرد داشته باشید، ممکن است آن را روی میزها کنید؛ ولی اگر پول نقد زیادی داشته باشید، برای نگهداری آن، تدبیر و اندیشه بیشتری می‌کنید تا از امنیت آن‌ها مطمئن شوید. هر چقدر اهمیت سرمایه‌تان بیشتر باشد، سعی می‌کنید از آن محافظت بیشتری داشته باشید.

بنابر این امنیت یک مفهوم عمیق و چند لایه است. خصوصاً برای خانم‌ها. قاعداً وقتی سرمایه‌ای کم‌تر در معرض دید افراد مختلف قرار بگیرد، مورد طمع دزدان و بداندیشان کم‌تری است. البته فراهم شدن امنیت فقط با حجاب ممکن نیست؛ ولی بدون شک، حجاب یکی از مهم‌ترین ابزارهای تأمین امنیت برای خانم‌ها در تمام دنیاست.

خوشبختانه آمار خشونت و ایجاد مزاحمت برای خانم‌ها در کشور ما نسبت به کشورهای غربی یا شرقی در رتبه‌ی بسیار پائینی قرار دارد. در کشورهایی که قوانین پوشش برای خانم‌ها ساده‌تر و بازتر است، هر مقدار که میزان پوشش خانم‌ها کم‌تر می‌شود، امنیت آن‌ها نیز کاهش پیدا می‌کند.

کافی است به سطح پراکندگی پویش me too سری بزنید و نتایج آن را جستجو و مشاهده کنید.

حجاب یکی از مهم‌ترین ابزارهای تأمین امنیت برای خانم‌ها در تمام دنیاست.

## 👉 اگر حجاب و عفاف موجب رشد جامعه می شود، چرا کشورهای غربی، علی رغم این که حجاب ندارند پیشرفت های بیشتری نسبت به جمهوری اسلامی داشته اند؟

قبل از هر چیز باید پذیرفت، پیشرفت کشورهای غربی دلایل دیگری دارد. از مهم ترین آن ها، چند صد سال استعمار کشورهای آسیایی، آفریقایی و آمریکای جنوبی است. مشهور است پرتغالی ها، این قدر از آفریقا طلا غارت کرده بودند، که طلا در آن جا بی ارزش شده بود!

یا این که کشور اسپانیا، ۴۶ میلیون جمعیت دارد، ولی ۵۰۰ میلیون نفر در دنیا به زبان اسپانیایی صحبت می کنند! چون سال ها کشورهای منطقه ی آمریکای لاتین تحت استعمار آنان بودند.

نیمی از آفریقا به زبان فرانسوی صحبت می کنند؛ چون آن ها نیز مستعمره و تحت اشغال و حاکمیت آن ها بوده اند. کشورهای غربی، قرن ها با چپاول دیگر ملت ها و دست در جیب ثروت و سرمایه سایر ملل، خرج آبادی و توسعه ی کشورشان را فراهم کردند و از طرفی دیگر با کارشکنی، مانع پیشرفت کشورهای غیر همسوم می شوند.

تحریم، ترور دانشمندان و... از برنامه های آنان در همین راستا است. با این همه به تأیید پایگاه استنادی بین المللی، «ایران» سریع ترین رشد علمی را در جهان داشته است و در بین ۲۵۰ کشور جهان به رتبه شانزدهم رسیده است.

البته بعضی ویژگی های مثبت مثل: نظم، سخت کوشی، انضباط و کار دقیق و... در پیشرفت این کشورها موثر بوده که آموزنده است و قابلیت الگوگیری دارد. ولی آنچه باعث از هم گسیختگی، افسردگی و انحطاط اخلاقی در جوامع آنان شده، رعایت نکردن احکام الهی است.

پس پیشرفت یا پسرفت یک کشور، مؤلفه های بسیار زیادی دارد.





۴

## زنگِ مَهَارَت

هر انسانی، باید مهارت مهندسی  
عواطفش را بلد باشد. بداند این  
سرمایه را کجا و به چه اندازه و  
چگونه به کار ببندد. عدم مدیریت  
عواطف در جامعه آسیب جدی به  
روح لطیف دخترانه وارد می‌کند.



## مهارت شناخت هویت دخترانه

پیامبرگرامی اسلام صلی الله علیه و آله وسلم می فرماید:

«دختران چه فرزندان خوبی هستند. گرم و با لطافت، آماده به خدمت، انس گیر و با اُفت، با برکت و پاکیزه هستند.»

«مُلفات» در این روایت نبوی یعنی: خداوند متعال وجود دختران را کانون لطف، قرار داده است. طبع لطیف و هنرمندانه به آن‌ها عنایت فرموده و آنان را مظهر لطف و مهر خود قرار داده است.

منظور از «مجهزات» در این روایت این است که خداوند مهربان، دختران را مسئولیت شناس آفریده و سطح درک و به عهده گرفتن مسئولیت در آنان خیلی بالاتر از پسران است.

«مؤنسات» نیز یعنی خداوند حکیم، وجود دختران را در خانواده، کانون و مرکز انس نسبت به پدر، مادر، خواهر، برادر قرار داده است. یک دختر در خانواده مخصوصاً نسبت به پدر و مادر، مشعل دار انس و محبت است.

عبارت «مبارکات» در این حدیث شریف بیان گر این معناست که خداوند وجود دختران را مایه برکت قرار داده است. به هر خانواده‌ای دختر کرامت کند، برکات مادی و معنوی خود را بر آن خانواده نازل می‌کند. خانه‌ای که دختر در آن باشد، محل رفت و آمد فرشتگان می‌شود.

«مفلیات» هم به یکی دیگر از ویژگی‌های دختران اشاره می‌کند و آن پاکیزه بودنشان است. دارای روحیه‌ی ظریف و هنرمندانه نیز هستند.

اسلام عزیز معتقد است در آفرینش دختران، خداوند تبارک و تعالی هنرنمایی را تمام کرده است. فطرت و وجود آنان را تجلی‌گاه وجود پر از لطف خودش قرار داده است.

با یان تلقی باید گفت، دختران سرمایه بسیار بزرگی دارند، چون تأمین‌کننده‌ی اصلی‌ترین عنصر مورد نیاز حیات بشریت، یعنی سرمایه عاطفه و محبت هستند. پس نکته بسیار مهم در خودشناسی دختران این است که ابتدا این سرمایه را بشناسند. سپس به پرورش این استعداد الهی همت گمارند، به عنوان شکر نعمت آن را پرورش دهند تا از ره‌گذر فعال‌سازی و پرورش این استعداد الهی، موفق به ایفای نقش ممتازی شوند که به بر مبنای فلسفه‌ی خلقت بر عهده‌ی آنان به ودیعه گذاشته شده است.

این نقش‌ها در حوزه زیست دخترانه یا در حوزه زندگی خانوادگی یا نقش آفرینی در عرصه اجتماع است. انسان مهربان و با عاطفه، اول خودش از وجود خودش بهره‌مند می‌شود.

هر کدام از ما، سر سفره‌ی شخصیت خودمان نشستیم؛ اگر کسی گلستان و بوستانی از فضائل اخلاقی باشد، آن شخص همیشه بهشت را تجربه می‌کند.

هر کدام از  
ما،  
سر سفره‌ی  
شخصیت  
خودمان  
نشسته‌ایم

## 👉 مهارت هوش عاطفی در خانواده

هوش عاطفی دختران، بیشتر از پسران است. این هوش عاطفی را باید مدیریت کرد. هوش عاطفی دختران یک سرمایه‌ی خدادادی است. دختران به لحاظ خلقت و براساس حکمت الهی، از عواطف ممتازی بهره‌مند هستند. این سرمایه را اولاً باید در وجود دخترانه «شناسایی و استخراج» کرد و سپس در محیط خانواده «پرورش» داد.

مهارت هوش عاطفی در خانواده به دختران ما کمک می‌کند که چگونه در محیط خانوادگی، مهر و محبت، عاطفه و نشاط را در جریان بیاندازند؟ به چه شیوه‌ای محبت را نسبت به پدر و مادر، خواهر و برادر ابراز کنند؟ به گونه‌ای که با غیبت و مسافرت دختران، خلأ وجودی از نظر مهرورزی و مهرپروری در محیط خانه احساس شود.

به شکل واقعی در محیط خانه همه احساس کمبود کنند و جای خالی دختران را احساس نمایند. هر دختری باید از خود این سوال را پرسد که «آیا توانسته نقشش را در مهرورزی درون خانواده به شایستگی ایفا کند؟»

این مساله به برخی نکات ریز و ظریف بستگی دارد؛ مثل این که: مادر خانه پدر و مادر خود را چگونه خطاب می‌کنیم؟ چه قدر از واژه‌های عاطفی در خانه بهره می‌بریم؟ آخرین باری که دست پدر و پيشانی ما در را بوسیده‌ایم چه وقتی بوده است؟ چه قدر حاضریم در برداشتن بار از روی دوش خانواده خود را سهیم کنیم؟ چه اندازه

هوش عاطفی  
دختران،  
بیشتر از  
پسران  
است.

از خانواده‌ی خود و تلاش‌های آنان، در جهت رفع نیازهای مان قدردانی کرده‌ایم؟ مهارت هوش عاطفی در خانواده به ما می‌گوید: یک دختر نوجوان باید محیط خانواده را از نشاط و محبت سرشار کند. استفاده از این مهر و محبت نسبت به پدر و مادر، خواهر و برادر، حاصلش این است که پیوندی عمیق و عاطفی در اعضا و اجزای خانواده ایجاد می‌شود که همه‌ی اعضای خانواده را از خطرات و آسیب‌های عصر مدرن بر حذر می‌دارد. سلامت روحی و روانی را افزایش می‌دهد و آرامش را برای همه اعضای خانواده به ارمغان می‌آورد.

## مهارت مراقبات ذهنی

بهداشت فکری در دوران نوجوانی مسأله مهمی است. به ویژه این که پرنده‌ی خیال در دختران، تیزپروازتر از پسران است! معمولاً شروع آسیب‌های ما از منطقه‌ی فکری مان است.

شروع کامیابی‌ها و موفقیت‌ها هم از اندیشه و فکر نشأت می‌گیرد. بهداشت فکری دختران خیلی اهمیت‌زا است. اگر یک دختر بتواند در مقابل افکار پلید و شیطانی از خود محافظت کند و محیط فکرش را از اندیشه‌های نورانی لبریز سازد، سایر بخش‌های شخصیت دخترانه‌ی او تحت تأثیر همین اندیشه پاک، ساخته می‌شوند. بهداشت یعنی مراقبتی که مانع و سدّ ورود و استقرار میکروب‌ها و ویروس‌ها در ذهن می‌شود. توبه از افکار مُنحَط و منفی خیلی دل‌نشین است. گاهی فکرها‌ی منحط و منفی به صورت محرمانه در ذهن انسان راه پیدا می‌کند و جُولان می‌دهد و اگر کسی در سحرگاه، دست به آستان خدای متعال بلند کرد و از اندیشه‌های نامناسبی که گاهی در ذهنش راه پیدا کرده طلب مغفرت کند، دگرگونی بزرگی در او رخ می‌دهد که حلاوت و شیرینی آن را بی‌درنگ احساس می‌نماید.

خیلی باید مواظب ذهن نورانی دخترانه بود. باید بال‌های پرنده خیال را کوتاه کنیم تا قدرت پرواز به «ناکجا آبادها» را از او بگیریم. در واقعیت می‌بایست، زیست دخترانه داشته باشیم نه در خیال و هیپروت زندگی کنیم.

خیال‌های فانتزی که غالباً شب‌ها، دختران را با «آسب سپید یالِ افسار گسیخته» به این سو و آن سو می‌کشاند، چیزی جز اندوه و حسرت را به دنبال ندارد. به خداوند مهربان که کارگردان عالم هستی است، اعتماد کنیم؛ به او توکل کنیم؛ برای خود مشغله‌های مفید ایجاد کنیم، بیکار ننشینیم که در این صورت شیطان و هوای نفس برای ما برنامه‌ریزی می‌کنند و سُگان کشتی زندگی ما را به دست خواهند گرفت.

خداوند در وجود دختران، قدرت مدیریت ذهن را به فرماندهی قابل اعتماد به نام «عقل» سپرده است؛ پس از این پیامبر درونی غافل مشو. بلند شو، حرکت کن، نایست، یک جهان چشم انتظار تصمیم دخترانه‌ی توست و مطمئن باش تو پیروز میدانی!



## 👉 مهارت مدیریت عواطف

مدیریت عواطف یعنی کجا و به چه اندازه‌ای، عاطفه و محبت باید مصرف گردد؟ گاهی دختران ما گرفتار افراط و تفریط و به کارگیری نابجای عواطف در سطح جامعه و میدان دوستی می‌شوند. هر انسانی، باید مهارت مهندسی عواطفش را بلد باشد. بدانند این سرمایه را کجا و به چه اندازه و چگونه به کار بندند. عدم مدیریت عواطف در جامعه آسیب جدی به روح لطیف دخترانه وارد می‌کند.

گاهی می‌بینیم دختری در دوستی و ابراز محبت به هم‌کلاسی خود چنان افراط می‌کند که به او احساس وابستگی شدید پیدا می‌کند و پس از مدتی خسته و کلافه می‌شود؛ گرفتار قبض و بست عاطفی می‌شود. یا در این حالت مهرورزی بی حساب، وارد محیط ناهم جنس می‌شود. خط قرمزها را نادیده می‌گیرد و خود را در معرض خطر بسیار بزرگی قرار می‌دهد و پس از مدتی دچار شکست عشقی از سوی جنس مخالف می‌شود.

همه خوب می‌دانند که افسردگی و پژمردگی حاصل این اتفاق است و دختر در این بازی بازنده‌ی اصلی محسوب می‌شود.

وقتی دختری مهارت مدیریت عواطف را بلد باشد، یعنی حد و حدود آن را بداند، جای مصرف آن را بلد باشد، در گروه‌های دوستانه جهادی عضویت یابد، خودش را با تیم دوستان خوب همراه کند و مشغولیت‌های مفید و فعالیت‌های هدفمند اجتماعی را رقم بزند، از سرمایه‌ی عاطفی خود در جهت خدمت‌رسانی به هم نوع

خود بهره می‌برد و در محیط‌های سالم و با نشاط اجتماعی دخترانه، این دارایی عظیم را سرمایه‌گذاری می‌کند و آن را افزایش می‌دهد و شاهد رشد متوازن و متناسب توانایی‌های روحی خود است.

مهارت به کارگیری و جاری‌سازی عواطف در جامعه باید متناسب با قواعد عقلی و شرعی و خطوطی که خداوند مهربان تعریف کرده است باشد؛ تا تولید سعادت کند و تجربه‌های ناب را برای ما رقم بزند و میدان تلاش و فعالیت‌های عصر ظهور را فراهم آورد.

## مهارت مهندسی آرزوها

زندگی دخترانه، همراه است با آرزوهای متنوع! البته که آرزو بر دختران نه تنها عیبی نیست، بلکه آرزوها، پایه‌ی حرکت انسان هستند. موتور محرک هر دختری، آرزوهای اوست. باید تلاش کنیم سطح آرزوهای خود را پرورش دهیم.

گاهی پیشنهاد می‌شود انسان آرزوهایش را بنویسد و بعد از مدتی مجدداً سراغ نوشته‌هایش برود؛ متوجه می‌شود بعضی از آرزوهایش، چه قدر پیش پا افتاده و معمولی بوده‌اند و تعجب می‌کند که چگونه در قلبش که مرکز اصلی شخصیت اوست، چنین چیزهایی در رفت و آمد بوده است!

آرزوهای دخترانه خیلی مهم هستند؛ چون سرنوشت زندگی یک دختر را تعیین می‌کنند. جهت و نقشه زندگی او را ترسیم می‌نمایند. او را به همان سبک زندگی رهنمون می‌شوند. پس اگر می‌خواهید آرزوهای دخترانه شما رشد و پرورش پیدا کند، سطح آن بالا رود، باید از کلمات نورانی اولیای خدا که در قالب «دعا» ریخته شده، استفاده کرد.

دعاها در حقیقت دستگاه پرورش دهنده آرزوهای ما هستند. کانون اصلی فرهنگ مهاجم شیطانی، فردیت و خودخواهی است. هوس‌ها انسان‌ها را به این ترغیب می‌کنند که می‌خواهند لذت بیشتر ببرند، و از همین رو کامیابی‌های زودگذری را انتخاب می‌کنند که حسرت، ندمت و افسردگی را به دنبال دارد.

قله‌ی آرزوهای ما باید مهندسی شود. باید از سطح فردیت و خودخواهی بیرون بیاید؛ درون آرزوهای ما می‌بایست درد مقدسی باشد که دغدغه‌ی همه‌ی انسان‌های شخصیت یافته است. جنس آرزوهای امروز ما باید به حیات ابدی متصل شود. اگر آرزوهای یک دختر، بزرگ و متعالی باشد، شخصیت آن دختر از جهت روحی بزرگ و متعالی می‌شود.

آرزوهای کوچک و زودگذر، هدر دادن فرصت است و حیثیت رتبه‌ی دخترانه وجود شماست.

کافی است لحظه‌ای درنگ کنیم و قدری تأمل...

## مهارت تقویت صبر

انسان‌های عجول نمی‌توانند برای خواسته‌های خود به مقدار کافی منتظر بمانند. آدم عجول، جلوی آسانسور، ده بار دکمه را فشار می‌دهد! آدم عجول همه‌ی رانندگی‌اش بوق است و نور بالا! آدم عجول حتی به کلید اینتر رایانه هم رحم نمی‌کند! حالا ما می‌و این نفس سیری‌ناپذیر با خواسته‌هایی بی حد و مرز... اگر عجول باشیم در برابر خواسته‌های نفس، قدرت ایستادگی نداریم و چون میل به انجام کارهای نفسانی داریم، زود مرتکب گناه و خطا می‌شویم.

ولی اگر صبور باشیم، در برابر این فشارهای جسمی و روحی، هر واکنشی نخواهیم داشت. از این‌که قوه‌ی شهوت، ما را به سمت تمایلات جنسی فرا بخواند، بی‌قرار نخواهیم شد.

انسان صبور برای وصال هر چیزی خودش را به آب و آتش نمی‌زند.

صبر او قدرتی است که نفسش را از بی‌تابی باز می‌دارد و مثل لباس گرم در سرمای زمستان از بیماری‌ها محفوظش می‌کند؛ پس تا می‌توانیم ویژگی صبر را در دوران نوجوانی در خود تقویت کنیم. مطالعه کنیم و خود را به سلاح صبوری مجهز کنیم. به عواقب کار بیاندیشیم. لذت‌های زودگذر و آه و حسرت بی‌پایانش را برای خود نخریم.

اما ساده‌ترین راه کار تقویت صبر، بهره‌برداری از نیروی معجزه‌آسای آب است! هر روز بارها دست‌ها و صورت‌مان را با آب بشوئیم و البته نخشکانیم تا به خودی خود خشک شود. دوباره این کار را تکرار کنیم و از معجزه‌ی آن لذت ببریم. این کار عجله را از انسان می‌گیرد. حوصله، دقت و هوشیاری او را افزایش می‌دهد و در نتیجه صبر انسان را تقویت می‌کند.

بهترین راه در این تکنیک هم این است که این کار را با نیت «(وضو) انجام دهیم، و بابت وضو دست و صورت‌مان را تکرار کنیم.

از دیگر نتایج استعمال آب می‌توان به این‌ها اشاره کرد: کاهش خشم، نشاط بخشی، افزایش طول عمر و بالا رفتن قدرت درک و تمرکز

انسان صبور  
برای  
وصال هر  
چیزی  
خودش را  
به آب و آتش  
نمی‌زند.

## مهارت مدیریت شهوت

شهوت و غضب دو نیروی قدرتمندی است که در وجود انسان‌ها نهادینه شده است. بشر در بُعد حیوانی خود با قوه‌ی شهوت جلب منفعت می‌کند و با قوه‌ی غضب دفع ضرر می‌نماید.

پس شهوت به خودی خود بد نیست. جلب منفعت می‌کند. مثلاً منفعت ما در خوردن غذاست؛ کار شهوت این است که خوردن را برای آدم لذت بخش می‌کند. وقتی منفعت‌مان در پس‌انداز است، شهوت، ما را به سمت درآمدزایی می‌کشانند. منفعت ما در تولید نسل است؛ شهوت، شوق ازدواج را در دل‌مان می‌اندازد و... پس قوه‌ی شهوت یکی از نعمت‌های خداوند است که در وجود آدمی قرار داده شده تا ضامن عدم تباهی او باشد.

شهوت یعنی زیاده‌خواهی. حالا گاهی غذای زیاد می‌خواهیم، گاهی لباس زیاد، گاهی سفر زیاد، پس شهوت، فقط شهوت جنسی نیست. یکی شهوتش شکمی است، یکی جنسی، یکی شهوت خرید دارد، یکی شهوت تفریح و...

آنچه مهم است این است که همه جا باید مراقب باشیم که اولاً از حدود و خط قرمزهای الهی خارج نشویم و در دام زیاده‌روی و زیاده‌خواهی نیافتیم.

زیاده‌روی در هیچ چیزی خوب نیست. باید متعادل زندگی کنیم. باید برای زندگی‌مان قاعده و اصول داشته باشیم و گرنه لغزش‌هایمان زیاد می‌شود.

زیاده‌روی

در هیچ

چیزی خوب

نیست. باید

متعادل

زندگی

کنیم.

## مهارت مدیریت نگاه

یکی از راه‌های نفوذ شیطان در قلب آدمی و از مهم‌ترین عوامل ایجاد هوس‌های نفسانی، نگاه‌های آلوده است.

نگاه حرام، پایان یک اقدام هوس آلود نیست؛ بلکه آغازی بر آلودگی‌های دیگر و هوس‌های خطرناک‌تر است. این غفلت خطرساز تنها با مدیریت صحیح نگاه از ما دور می‌شود.

امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «قلب بایگانی چشم است.» یعنی هر چیزی را که چشم انسان نظاره کند در قلب و روان او جای گرفته فکر و ذهن را به خود مشغول می‌سازد.

یکی از راه‌کارهای مدیریت نگاه، پیش‌گیری است که قاعدتاً آسان‌تر از درمان است. انسان هنگام دیدن نامحرم نگاه خود را قطع کند. چون انسان معمولاً هنگام نگاه کردن، منطقه‌ی وسیعی را زیر نظر می‌گیرد. از این رو هرگاه نامحرمی در حوزه‌ی دید او قرار گرفت، خوب است نگاه خود را متمرکز بر او نکنند و به اصطلاح قرآنی «غَضَّ بَصَرًا» نماید.

باید توجه داشته باشیم که عفاف، حوزه‌های متفاوتی را در بر می‌گیرد که یک نوع آن عفاف دیداری است و یعنی همان مهارت مدیریت نگاه و کنترل چشم.

## مهارت مدیریت لذت

انگار ناف خیلی از ماها را با لذت طلبی بُریده‌اند! مبنای زندگی مان این شده که چه کنیم تا بیشتر لذت ببریم؟! از خوردن یک لیوان چای داغ بگیر تا گشت و گذار و تفریح؛ همه را برای لذت بردن و به قول معروف ((کیف کردن)) انجام می‌دهیم. حتی خیلی وقت‌ها هم که ورزش می‌کنیم، هدف مان سلامتی نیست! بلکه می‌خواهیم لذت ببریم.

انسان‌ها لذت طلبند و دوست دارند از همه‌ی حواس خود به نوعی لذت ببرند؛ این لذت بردن‌ها به خودی خود بد نیستند، اما اگر هدف مان در زندگی، فقط لذت جویی باشد، آنگاه رشد کاریکاتوری می‌کنیم. فقط بُعد زمینی مان رشد می‌کند و از بُعد آسمانی وجود مان غافل می‌شویم.

اگر هدف مان سلامتی جسم و روح باشد، لذت هم پیدا خواهد شد؛ به قول شاعر ((چون که صد آید، نود هم پیش ماست...)) بلکه هدف مان از خوردن، خوابیدن، تفریح و... صرفاً لذت نباشد.

علاوه بر آن باید با رنج و سختی هم رفیق شویم. این رنج‌ها هستند که در زندگی ما را رشد می‌دهند و در واقع به زندگی ما مفهوم می‌بخشند؛ پس نباید این اصل را یادمان برود و تلاش کنیم در زندگی تنها و تنها از لذائذ و خوشی‌ها بهره‌مند شویم بدون آن‌که از رنج‌هایی بهره‌باشیم!

برای یک زندگی متوازن، همان قدر که لذت طلبی لازم است، آمادگی رویارویی و آشنا شدن با رنج‌ها و سختی‌ها نیز لازم است. چرا که دنیا هتل شش ستاره‌ی برای استراحت نیست، بلکه باشگاه استقامت نیز هست.

دنیا هتل  
شش ستاره  
برای  
استراحت  
نیست.  
بلکه باشگاه  
استقامت نیز  
هست.

## مهارت نه گفتن

مهارت «نه گفتن» به توانایی رد درخواست‌ها و یا فرصت‌هایی اطلاق می‌شود که با اولویت‌ها، ارزش‌ها و یا شرایط شما هم‌خوانی نداشته باشد. این کار در عین حال که بار کردن درخواست فرد یا حتی گروهی دیگر خواهد بود، باید در کمال احترام، قاطعیت و هم‌چنین با صراحت کامل همراه باشد.

مثلاً ممکن است شما سبک پوشش‌تان را عقیفانه انتخاب کرده باشید و برخی دوستان یا خانواده، شما را دعوت به محیط یا سبک زندگی ناهنجار دعوت نمایند؛ در این صورت بهترین کار این است که در یک اقدام شجاعانه، یک «نه» محکم و قوی بگویید و در مسیر انتخابی خود، ثابت قدم باشید.

در این بین به نظریا قضاوت‌های دیگران دربارهٔ خودتان اهمیت ندهید و بر اساس معیارهایی که منطقی، عقلانی و شرعی انتخاب کرده‌اید زندگی کنید.

چرا که اگر همه‌ی کارهایتان برای به دست آوردن رضایت دیگران باشد، دیگر نمی‌توانید هویت خودتان را حفظ کنید؛ یعنی دیگر خودتان نیستید! اگر مثل دیگران لباسی بپوشید، یا مثل دیگران صحبت کنید، این دیگر شما نیستید که حرف می‌زنید؛ بلکه الگوی شماست که تکثیر شده و لباس پوشیده و صحبت می‌کند!

پس «بسم الله» بگوئید و پای انتخاب‌تان مستحکم باشید.

«بسم الله»  
بگوئید و پای  
انتخاباتان  
مستحکم  
باشید



## مهارت خودآگاهی

مادر تمام مهارت‌های زندگی، خودآگاهی است. خودآگاهی یعنی این که فرد در درون خود به تأمل بپردازد و یک درون بینی عمیقی داشته باشد. یعنی تمام جزئیاتی که در اعماق وجود خود دارد را ببیند. تمامی افکار، عقاید، باورها، آرزوها، نقاط قوت و ضعف خود را بشناسد و در جهت اصلاح یا قوت آن‌ها تلاش نماید و قدم بردارد. مهارت خودآگاهی، به شما کمک می‌کند که به بهترین نسخه و ورژن خود در دوران نوجوانی دست یابید.

تا زمانی که خودمان را به درستی نشناسیم، نمی‌توانیم به شناخت دقیق و درستی از انتظارات و خواسته‌ها و اهدافمان برسیم. نمی‌توانیم تصمیم درست و منطقی جهت رسیدن به اهدافمان بگیریم. پس ضروری است هر چه سریع‌تر، بیشتر و بهتر در جهت شناخت خودمان قدم برداریم.

پس یک قلم و کاغذ و یک جای دنج همراه با سکوت لازم داریم تا در پیرامون خودمان تفکر کنیم و خود را در ابعاد مختلف واکاوی کنیم.

من که هستم؟ ▀

- ▲ کجاستم؟
- ▲ می‌خواهم به کجا برسم؟
- ▲ هدفم در زندگی چیست؟
- ▲ چه آرزوهایی دارم؟
- ▲ خط قرمزهایم در زندگی چیست؟
- ▲ نقاط مثبت و منفی زندگی‌ام چیست؟
- ▲ شبانه روزم کجا و چگونه می‌گذرانم؟
- ▲ در بُعد اعتقادی، اخلاقی، ارتباطی، اقتصادی و... به خودم چه نمره‌ای می‌دهم؟
- ▲ ارزش‌هایم چیست؟
- ▲ به چه مهارت‌هایی مجهز هستم؟
- ▲ اوقات فراغتم چگونه سپری می‌شود؟
- ▲ روزانه چه مقدار در فضای مجازی گشت و گذار می‌کنم؟

## مهارت برنامه‌ریزی

یکی از سنج‌های اساسی برای هر زندگی موفق، برنامه‌ریزی است. هر دانش‌آموز و دانشجویی برای پرواز در آسمان موفقیت، باید خود را به مهارت برنامه‌ریزی مجهز کند.

برنامه‌ریزی، بهره‌وری و کیفیت کارها را افزایش می‌دهد و باعث صرفه‌جویی در وقت و زمان و انرژی می‌شود.

اولین قدم برای برنامه‌ریزی، اولویت‌بندی کارهاست. شما می‌توانید برنامه‌هایتان را در چهار گروه زیر تقسیم‌بندی کرده و آن‌ها را اولویت‌بندی کنید؛

۱- مهم و فوری

۲- مهم و غیرفوری

۳- کم‌اهمیت و فوری

۴- کم‌اهمیت و غیرفوری

دومین قدم در برنامه‌ریزی، شناسایی دزدان وقت هستند! دزدان سرشناسی مانند: خواب زیاد، پرسه زدن در رسانه‌ها و...

سومین قدم در برنامه‌ریزی، برداشتن قدم‌های مورچه‌ای است. آهسته و پیوسته رفتن، انسان را به هدف نزدیک می‌کند.

چهارمین قدم در برنامه‌ریزی، نوشتن کارها و برنامه‌های روزانه است که به برنامه ثابت و متغیر دسته‌بندی می‌شوند.

پنجمین قدم، اجتناب از «تفکر صفر و صدی» یا همان وسواس فکری و کمال‌گرایی است.

آخرین قدم در برنامه‌ریزی، هم‌زمانی چند کار و تجمیع آن‌هاست.

پس برنامه‌ریزی، پُلی است بین جایی که هستیم و جایی که می‌خواهیم باشیم یا برسیم.

برنامه‌ریزی راهی است که ما را به اهدافمان می‌رساند.



۵

## زنگِ تلنگر

اصالت را نه می‌شود خرید و نه  
می‌شود آدایش را درآورد.  
اصالت یعنی:  
دلت نمی‌آید خیانت بکنی...  
نمی‌توانی دلی را بی دلیل بشکنی...  
دلت نمی‌آید دور و منافق باشی...

## «شهادت» از جنس دخترانه

با تومی گویم مروهی نجیب!  
 تا این زمان نمی دانستم شهادتی باشد که فقط خاص ماست.  
 مال ما... دخترانه‌ی دخترانه!  
 نمی دانستم همین چادر و روسری که هر روز در مواجهه‌ی با نامحرم سر می‌کنیم،  
 شهادت‌ساز است.  
 مثل ایمان، مثل عقیده، مثل طرز فکر...  
 از امروز به چادرم به گونه‌ای دیگر نگاه خواهم کرد.  
 چادرم را مثل ایمان و عقیده‌ام حفظ خواهم کرد.  
 تلاشم را خواهم کرد... تو دعا کن برای ما!  
 مروهی قهرمان!

چادرم را مثل  
 ایمان و  
 عقیده‌ام  
 حفظ خواهم  
 کرد.

«مروه شربینی» به علت داشتن حجاب، مورد توهین و تهدید یک جوان نژادپرست در شهر «سدن آلمان» قرار گرفته بود؛ بعد از شکایت و حضور در دادگاه مورد حمله‌ی وحشیانه‌ی متهم قرار گرفت و در برابر چشم قاضی، کارمندان، همسر و فرزند خردسال خود به طرز فجیعی با ۱۸ ضربه‌ی چاقو به قتل رسید و به شهیده‌ی حجاب معروف شد.

مراقب  
دلت باش  
که  
دروازه  
نباشد.

## مدیر زندگی خودت باش

اجازه نده رفتار و گفتار بد بقیه، روزها و شبها ذهن تو را درگیر کند؛ اگر بابت هر حرف اشتباه و هر قضاوت نابجا در زندگی، ساعتها در لاک خودت فرو روی و غصه بخوری، انگار اختیار زندگی ات را به دست بقیه داده‌ای. در حالی که این تو هستی که باید مدیر زندگی و مسئول کنترل احساسات باشی...

مراقب باش! زیرا کلاه بردان احساس و عاطفه این روزها زیاد شده‌اند.

مراقب دلت باش که دروازه و گاراژ نباشد.

برایش درب و پنجره بگذار تا ورودی‌ها و خروجی‌هایش را کنترل کنی...

اصالت رانه  
می شود  
خرید و  
نه می شود  
آدایش را  
درآورد.

## اصالت

اصالت رانه می شود خرید و نه می شود آدایش را درآورد.

اصالت یعنی:

دلت نمی آید خیانت بکنی...

نمی توانی دلی را بی دلیل بشکنی...

دلت نمی آید دور و منافع باشی...

دلت نمی خواهد و نمی توانی آدم ها را بازی بدهی...

کاش بعضی ها بفهمند که اسم این ها سادگی نیست!

اصالت است؛

اصالت...



## بلوغ فکری

یکی از مراحل بلوغ فکری این است که آن قدر درگیر خودت، اهدافت، درس‌هایت، آینده‌ات و رشدت می‌شوی که:

- ◆ حاضر نیستی وارد رابطه‌های غلط شوی
- ◆ حاضر نیستی به وسوسه‌های شیطانی فکر کنی
- ◆ حاضر نیستی روی خط قرمزهای خدا پای‌گذاری

آن جاست که فرشتگان ندای می‌دهند:

«فتبارک الله أحسنُ الخالقین»

خودت را  
برای  
خودنمایی  
و جلب توجه  
نامحرم مثل  
دلک‌ها در  
نیابردی

## در چشم فرمانده

هر زمان به این کمال رسیدی که: خودت را برای خودنمایی و جلب توجه نامحرم مثل دلک‌ها در نیابردی، و برای به چشم نامحرم آمدن، هرکاری را انجام ندادی... زمانی هست که باید به خودت افتخار کنی... زیرا کسانی که در این مرحله هستند، امام زمان عجل‌الله فرجه خیلی جدی و اساسی روی شان حساب باز می‌کند.

## خودسازی

آنچه را که می‌توانی تغییر دهی شامل:

♦ رفتار خودت

♦ افکار خودت

♦ نظرات خودت

♦ و آینده‌ات

آنچه را که نمی‌توانی تغییر بدهی شامل:

♦ رفتار دیگران

♦ نظرات دیگران

♦ حوادث و اتفاقات

♦ و گذشته

پس زندگی کن!

برای خودت و طبق معیارهای فطرتت زندگی کن...

در کل باید  
از کاری  
که منشاء  
فساد است  
دوری کنی...

## میزان

بدان که خودت و وجدانت بهترین میزان هستی؛ چه کسی بهتر از خود آدمی از درونش خبر دارد؟

گاهی ممکن است نگاه تو یا پوشش تو با منظور نباشد؛ اما اگر با نگاه کردنت و طرز پوششت باعث شدی دیگری وسوسه شود و شهوتش طغیان کند... این هم اشکال دارد!

در کل باید از کاری که منشاء فساد است دوری کنی...

اگر زیبایی و  
جمال،  
نعمت  
خداست،  
شکرانه‌ی  
آن هم  
عفاف و  
پاک‌دامنی  
است

## شکرانه‌ی جمال و زیبایی

اگر زیبایی و جمال، نعمت خداست، شکرانه‌ی آن هم عفاف و پاک‌دامنی است؛ کسانی که به خاطر زیبایی رُخسار و دل فریبی اندام به گناه می‌افتند، یا دیگران را به گناه می‌اندازند، حق این نعمت را ادا نکرده‌اند.

داشتن جمال، هرگز مجوز ارتکاب گناه و افتادن به دام و قفس آلودگی و افکندن دیگران به باتلاق فساد نمی‌شود.

روزی از این نعمت سوال خواهد شد!

عاقلانه  
نیست که  
انسان  
برای لذت  
دیگران،  
عذاب  
الهی را  
برای خود  
بخرد.

## چشم، دریایِ هوس

عاقلانه نیست که انسان برای لذتِ دیگران، عذابِ الهی را برای خود بخرد. وقتی چشمِ دریایِ هوس شود، قایقِ گناه در آن حرکت می‌کند و امواجِ عُصیان و طغیان شهوت را پدید می‌آورد که به گواهی تاریخ، مُدعیانِ بزرگی در آن غرق شده‌اند! فرق و فاصله‌ی «گناه و نگاه» چند حرف و چه قدر است؟ آنان که از تیرنگاه‌های مسمومِ پِرِوانمی‌کنند، شکارگرگ‌هایِ هوس‌ران می‌شوند. آنگاه، دست و پا زدن‌ها فایده‌ای ندارد و فریادها به جایی نمی‌رسد.

یادت باشد،  
 «خدا»  
 فراموشی»،  
 «خود»  
 فراموشی»  
 رادری  
 دارد.

## خود فراموشی

هوشیار باشیم که دام‌های فریب، جاذبه‌های گناه، تلگرام، واتس‌اپ و اینستاگرام، ایمان و عفاف ما را نربایند.

یادت باشد، «خدا فراموشی»، «خود فراموشی» رادری دارد.

هر که ارزش خود را نداند، خویش را حراج می‌کند و زیر قیمت واقعی می‌فروشد. هر آدم عاقلی هم می‌داند که ارزش اجناس دست دوم و بُنجل، خیلی پائین است.





۶

# زنگِ کاربرگ

---



## موضوع کاربرگ شماره ۱: تمرکز بر جنبه های مثبت زندگی

دوست خوبم سلام...

از اینکه کاربرگ را با دقت تکمیل می فرمایید، ممنونم.

۱. نقاط قوت و مثبت وجود خود را بنویس:

.....

.....

۲. نقاط قوت و مثبت زندگیت را بنویس:

.....

.....

۳. چه نعمتهای تاکنون از خداوند هدیه گرفته ای:

.....

.....

روز هفته	امروز به کدام جنبه مثبت زندگیت فکر کردی
شنبه	
یکشنبه	
دوشنبه	
سه شنبه	
چهارشنبه	
پنجشنبه	
جمعه	



## موضوع کاربرگ شماره ۲: خودارزیابی صحیح

دوست خوبم سلام...  
از اینکه کاربرگ را با دقت تکمیل می‌فرمایید، ممنونم.

شماره	گزاره	پاسخ
۱	ویژگی‌های مثبت من	
۲	ویژگی‌های منفی من	
۳	اهداف من	
۴	آرزوهای من	
۵	استعداد و توانایی‌های من	
۶	ارزشها و خط قرمزهای من	



## موضوع کاربرگ شماره ۳: بهبود روابط خانوادگی

دوست خوبم سلام...

از اینکه کاربرگ را با دقت تکمیل می فرمایید، ممنونم.

شرح احساس	نسبت خانوادگی	رفتار نیک	تاریخ
احساس خوشحالی	مادر	قدردانی	۵/۱

پاسخ	گزاره	شماره
	انتظارات خانواده از من	۱
	مسئولیت های من در خانواده	۲

به گزاره‌های زیرازیک تا پنج نمره دهید. پنج بیشترین امتیازو یک کمترین امتیازمی باشد.

شماره	گزاره	نمره
۱	میزان مسؤلیت پذیری من در خانواده	
۲	میزان مدارای من با اعضای خانواده	
۳	میزان گذشت من با اعضای خانواده	
۴	میزان محبت من به اعضای خانواده	
۵	میزان احترام من به اعضای خانواده	
۶	میزان قدردانی من با اعضای خانواده	



## موضوع کاربرگ شماره ۴: تقویت مهارت ارتباطات اجتماعی

دوست خوبم سلام...

از اینکه کاربرگ را با دقت تکمیل می فرمایید، ممنونم.

۱- چند قوانین اجتماعی را که ملزم به رعایت آنها هستید را نام ببرید

.....

.....

۲- چند قوانین اجتماعی را که ملزم به رعایت آنها نیستید را نام ببرید

.....

.....

۳- چند دوست صمیمی دارید؟

.....

.....

۴- مسئولیت های اجتماعی خود را نام ببرید؟

.....

.....

۵- تا چه اندازه حقوق شهروندی را می شناسید و به آن احترام می گذارید؟

.....

.....

۶- آیا در فعالیت‌های داوطلبانه و خیریه مشارکت دارید؟

.....

.....

۷- تا چه اندازه به کهنسالان جامعه احترام می‌گذارید؟

.....

.....

۸- میزان کمک شما به مستمندان جامعه؟

.....

.....

۹- آیا با مهارت‌های ارتباط موثر با دیگران آشنایی دارید؟

.....

.....

## موضوع کاربرگ شماره ۵: بهینه سازی اوقات فراغت

دوست خوبم سلام...  
از اینکه کاربرگ را با دقت تکمیل می‌فرمایید، ممنونم.

۱. خوب فکر کنید و توانایی‌ها و علاقه مندی‌های خود را در هر یک از زمینه‌های خواسته شده، بنویسید.

	علاقه	در زمینه علمی
	توانمندی	
	علاقه	در زمینه ورزشی
	توانمندی	
	علاقه	در زمینه هنری
	توانمندی	
	علاقه	در زمینه فناوری
	توانمندی	
	علاقه	در زمینه فرهنگی
	توانمندی	



۲. برنامه یک شبانه روز خود را بنویسید.

▪ مثلاً خواب..... ساعت.....

▪ وضعیت موجود خود را بنویسید. (هر آنچه هستید)

.....

▪ وضعیت مطلوب خود را بنویسید. (هر آنچه می خواهید بشوید)

.....

### ۳. جدول برنامه ریزی هفتگی

روز	نام فعالیت	درصد اجرا	توضیحات
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنجشنبه			
جمعه			



**موضوع کاربرگ شماره ۶:  
تفکر در معنای زندگی**

دوست خوبم سلام...  
از اینکه کاربرگ را با دقت تکمیل می فرمایید، ممنونم.

۱- وقتی لفظ خدارا می شنوید، خداوند با چه اوصافی برای شما تداعی می شود؟

.....  
.....

۲- آیا ارتباط با خدا به تعریفی که خودتان از او دارید، برایتان لذت بخش است؟

.....  
.....

۳- تا چه اندازه احساس نزدیکی به خداوند می کنید؟

.....  
.....

۴- ایمان و باور به خدا از نظر شما به چه معناست؟ به ایمان خود از یک تا پنج نمره دهید

.....  
.....

۵- چقدر زندگی و اتفاقات آن راهد فمند می بینید؟

.....  
.....

۶- آیا رسالت خاصی در این جهان و پس از مرگ، برای خود قائل هستید؟

.....  
.....

۷- معنای زندگی خود را در چه می دانید؟

.....  
.....

۸- چند رفتار یا فعالیت دینی یا معنوی خود را که همه روزه انجام می دهید، نام ببرید؟

.....  
.....

۹- آخرین تجربه معنوی خود را که اثرات لذت بخشی بر شما داشت را ذکر کنید.

.....  
.....

## ❖ حرف آخر...

خداوند تبارک و تعالی برای دختران سنگ تمام گذاشته و ظرفیت‌هایی که به دختران در آفرینش آن‌ها کرامت کرده و عظمتی که به روح آنان عنایت فرموده، سرمایه بسیار عظیم و هنگفتی است.

حس معنوی و ملکوتی که خداوند متعال در دختران به ودیعه و امانت گذاشته، قابل مقایسه با آقایان نیست. معلوم می‌شود مسئولیت بزرگی که دخترها در ساختن جامعه انسانی دارند، یک مسئولیت متفاوت و رسالت بزرگ و ماموریت الهی است.

برحسب همان مأموریت، اقتضا می‌کند روح زنان از عواطف الهی و لطافت قدسی و رحمت بی‌پایان الهی سرشار باشد. همان ماموریتی که در کنار این ظرفیت‌ها به دختران یادآوری می‌کند: صاحب‌گنج عظیمی هستند.

لذا باید مراقبت و حفاظت دختران بیشتر از پسران باشد. در روایات اهل بیت علیهم السلام داریم: «اگر ایمان ده قسمت باشد، نُه قسمتش سهم زنان است.»

## منابع و کتاب‌هایی که در این نوشتار مورد استفاده قرار گرفته‌اند:

- ترگل نوشته‌ی: ..... عماد داوری دولت‌آبادی
- دختران ممکن‌ساز ..... نوشته‌ی: محمد جواد حاج علی اکبری
- گلیپوش ..... نوشته‌ی: امیرعباس زاده پهلوان
- بی‌پرده با حجاب ..... نوشته‌ی: نعیمه اسلام‌لو - آزاده اکبری
- شاخه نبات ..... نوشته‌ی: عماد داوری دولت‌آبادی
- مسئله حجاب ..... نوشته‌ی: مرتضی مطهری
- پرنیان ..... نوشته‌ی: محمدرضا خانی
- طرحی برای زندگی ..... نوشته‌ی: علی‌رضا لطفی
- رایحه نجات ..... نوشته‌ی: زهرا زواریان
- من به حجاب معترضم! ..... تهیه شده: اتحادیه انجمن‌های اسلامی
- برایم حجاب را ثابت کن ..... نوشته‌ی: حسین عظیمی
- حجاب‌شناسی، چالش‌ها و کاوش‌های جدید .... نوشته‌ی: حسین مهدی زاده
- حجاب و بازگشت به خوشترین ..... نوشته‌ی: حسین رئیسی
- حجاب، گل عفاف ..... نوشته‌ی: جواد محدثی