

برای کمک به خودمان



زهرا چیدری
سردبیر
چاردیواری

اغلب اوقات وقتی صحبت از کار خیر و نیکوکاری می‌شود ذهن مان سراغ آدم‌هایی می‌رود که شرایط مادی و اقتصادی نامناسبی دارند و تنها کمکی که به فرمان می‌رسد این است که با مبلغی پول یا اقامت دیگر به این افراد کمک کنیم. افرادی که خیلی وقت‌ها هیچ درک درستی از شرایط آنها نداریم. اغلب ما برای کمک به دیگران حتی به مسجد یا دفاتر بهزیستی و کمیته امداد هم مراجعه نمی‌کنیم و برای این کار هم از شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی کمک می‌گیریم و از طریق اپلیکیشن‌ها برای کمک کردن اقدام می‌کنیم؛ اقداماتی که البته در جای خودش خوب است و می‌تواند در بهبود وضعیت افراد نیازمند جامعه اثرگذار باشد اما با تمام اینها هیچ درک درستی از شرایط این افراد به ما نخواهد داد. برای درک درست از شرایط پدر و مادری که از سر فقر ناگزیر است فرزندش را به جای مدرسه، سر کار بفرستد تا از همان کودکی، دستان کوچکش نان‌آور خانه باشد، باید به میان آنها رفت و دید و از نزدیک چالش‌های شان را لمس کرد. یا خانواده بیماری که به علت نداشتن هزینه‌های دارو و درمان، آن‌قدر درمان‌شان به تعویق می‌افتد که بیماری در تمام وجود فرد ریشه می‌دواند و به این سادگی‌ها درمان نمی‌شود. خانواده‌ای که نان‌آورشان به خاطر چند میلیون تومان مدت‌هاست پشت میله‌های سرد زندان مانده و همسرو فرزندانش برای تهیه نان شب‌شان به مشکل خورده‌اند یا جوانی که از سر بیکاری و بی‌پولی نمی‌تواند سراغ ازدواج و تشکیل خانواده برود. اینها مشکلاتی است که شاید بخشی از آنها را خود ما لمس کرده باشیم و بخشی دیگر از آنها برای مان در حد روایت‌هایی است که بقیه برای مان نقل کرده‌اند و در نهایت ما پرداخت مبلغی پول یا وسایل و لباس‌هایی که دیگر به کارمان نمی‌آید به آنها کمک می‌کنیم و شاید تصور کرده‌ایم وظیفه انسانی و مسئولیت اجتماعی مان را به سرانجام رسانده‌ایم. واقعیت فقر اما از نابرابری‌های اجتماعی حکایت دارد و از این حقیقت پرده برمی‌دارد که یک جایی یک کسی بیشتر از سهم خود برداشته و حتی ناحق شده و این نابرابری هادر جایی دیگر منجر به انباشت فقر و نداری شده است!

ما برای پرداخت سهم و حق فقرا و نیازمندان باید از هر آنچه خودمان استفاده می‌کنیم به آنها هبه کنیم اما این انتهای مواجهه با پدیده فقر نیست بلکه باید هر یک از ما برای برقراری عدالت اجتماعی گامی برداریم، چرا که فقر و آسیب‌های اجتماعی در حوزه فردی باقی نمی‌ماند و به تمام جامعه تسری پیدا می‌کند. در چنین شرایطی است که تمام جامعه از رشد و ارتقای شایسته باز می‌ماند و همه در گرداب آسیب‌های اجتماعی غرق می‌شوند. به همین دلیل هم باید به این درک برسیم که هر گام ما برای کمک به نیازمندان و رفع آسیب‌های اجتماعی در عمل کمک به خودمان است.

داستانی پر از امید و اعتراض درباره رابطه ما با محیط‌زیست و یکدیگر

«آخرین درخت»

اهمیت درخت در زندگی انسان‌ها

کتاب «آخرین درخت» نوشته امیلی هاورت بوث به تازگی با ترجمه اکرم حسن پور توسط انتشارات فاطمی منتشر و راهی بازار نشر شده است. این کتاب یکی از عناوین مجموعه «کتاب‌های طوطی» است که این ناشر برای کودکان و نوجوانان

امیرعلوی

چاردیواری

منتشر می‌کند و نسخه اصلی آن سال ۲۰۲۰ منتشر شده است.

امیلی هاورت بوث، ساکن لندن است. او در زمینه نگارش و نقاشی برای کودکان فعالیت دارد.

داستان آخرین درخت درباره گروهی دوست است که دنبال جایی برای زندگی هستند و در یک جنگل دست‌نخورده ساکن می‌شوند. در جنگلی که آنها در آن زندگی می‌کنند، نور از لایه‌لای برگ درخت‌ها روی زمین می‌افتد و نسیم ملایم بین شاخه‌ها حرکت می‌کند؛ اما کمی بعدتر، درخت‌ها را می‌برند تا آتش درست کنند و با چوب‌شان برای خود خانه و سرپناه بسازند. به همین دلیل به بریدن درختان جنگل ادامه دادند تا این‌که فقط یک درخت باقی ماند!

برشی از کتاب



آخرین درخت درباره اهمیت حفاظت از جنگل‌ها و نقش درخت و درختکاری در بالا رفتن کیفیت زندگی انسان‌هاست. این کتاب، داستان انسان‌هایی است که برای یافتن جایی مناسب زندگی، به جنگل پناه می‌برند؛ اما به مرور زمان برای برپا کردن آتش، ساختن پناهگاه و کلبه و سایبان درخت‌های جنگل را قطع می‌کنند. آنها سرانجام برای ساخت دهکده و دیواری در اطراف آن، همه درختان جنگل را بریدند به جز یک درخت.

با نبود درختان، شادی از زندگی مردم دهکده رخت برپست. زندگی آنها سرد و بی‌روح و دوستی‌ها به دشمنی تبدیل شد. همه، در رقابت با یکدیگر، کودکان را برای قطع تک درخت باقیمانده تشویق می‌کردند؛

اما کودکان در فضای باز، شادی و بازی کردند، آواز خواندند و از آخرین درخت مراقبت کردند.

این کتاب، داستانی پر از امید و اعتراض درباره رابطه ما با محیط‌زیست و یکدیگر است.

امیلی هاورت بوث، نویسنده، تصویرگر و مربی برنده جایزه است که در مدرسه نقاشی رویال لندن تدریس می‌کند. کمیک‌های کوتاه او قبلاً در آیزور و ووگ چاپ شده بود.

کتاب آخرین درخت در بخش «داستان ترجمه» گروه کودک و نوجوان چهارویکمین دوره جایزه کتاب سال جمهوری اسلامی ایران نامزد شده است.

کتاب پیش‌رو درباره نجات این آخرین درخت و محیط‌زیست است.

در قسمتی از این کتاب می‌خوانیم:

از چوب درخت‌ها دیواری ساختند. وقتی با هم دیوار را می‌ساختند، خیلی به آنها خوش گذشت. بعد هم که دیوار تمام شد، چقدر به خودشان بالیدند!

سکوت و آرامش همه‌جا را فرا گرفت. لباس‌ها روی بند رخت تکان نخوردند. گیاهان صاف بالا رفتند و بالاخره توی روستا همه چیز واقعا سروسامان گرفت؛ ولی همین که چیزی جز دیوار به چشم نمی‌آمد، پیامدهایی هم برای آدم‌ها به دنبال داشت. آنها سرگرمی‌ها و ترانه‌ها را فراموش کردند و خیلی زود آن دهکده شاد، سرد و غم‌انگیز شد. انگار دیواری هم میان دل‌های‌شان کشیده شده بود.

این کتاب با ۳۲ صفحه مصور رنگی، شمارگان ۲۰۰۰ نسخه و قیمت ۷۵ هزار تومان منتشر شده است.



اولین منزل عبودیت

اگر شما آینه بسیار صافی را بعد از پاکیزه کردن، در فضای بسیار صافی که خوش‌تان می‌آید در آن تنفس کنید، روی یک میز بگذارید، بعد از مدتی می‌بینید روی آن گرد نشسته است. این گرد را شما قبلاً احساس نمی‌کردید، روی میز هم احساس نمی‌کنید، روی دیوار هم احساس نمی‌کنید. هرچه دیوار کیف‌تر بشود، اثر و لکه سیاهی را کمتر نشان می‌دهد تا جایی که اگر سیاه و قیراندود باشد دود چراغ موشی هم به آن برسد اثرش ظاهر نمی‌شود.

پیغمبر اکرم (ص) در هیچ مجلسی نمی‌نشست مگر آنکه بیست و پنج بار استغفار می‌کرد. می‌فرمود: اِنَّهُ لَيَعْلَمُ عَلٰی قَلْبِي وَاَنِّي لَاسْتَغْفِرُ اللهَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعِينَ مَرَّةً. (اینجا چیست؟! اصلاً ما چه می‌گوییم و چه می‌فهمیم؟! می‌گفت: بر روی دلم آثار کدورت احساس می‌کنم و روزی هفتاد بار برای رفع این کدورت‌ها استغفار می‌کنم. آن کدورت‌ها چیست؟ آن کدورت‌ها برای ما آینه است، برای ما نورانیت است، برای او کدورت است. او وقتی که با ما حرف می‌زند و لو حرفش را برای خدا می‌زند، ولو خدا را در آینه وجود ما می‌بیند، باز از نظر او این کدورت است.

ام سلمه و دیگران گفته‌اند که در یکی دو ماه مانده به وفات حضرت، دیدیم که هیچ جا بر نمی‌خاست و نمی‌نشست و عملی انجام نمی‌داد مگر اینکه می‌گفت: سُبْحَانَ اللهِ وَ اَسْتَغْفِرُ اللهَ رَبِّي وَ اَتُوْبُ اِلَيْهِ. این دیگر یک ذکر جدید بود. ام سلمه می‌گوید عرض کردم: یا رسول الله! چرا این قدر اخیراً زیاد استغفار می‌کنید؟ فرمود:

این طور به من امر شده است، نُبِئْتُ اِلٰی نَفْسِي. بعد فهمیدیم که آخرین سوره‌ای که بر وجود مقدس نازل شده سوره «نصر» است. این سوره که نازل شد پیغمبر اکرم احساس کرد که اعلام مردن است یعنی تو دیگر وقت تمام شده است، باید بروی.

سوره مبارکه این است: اِذَا جَاءَ نَصْرُ اللهِ وَ الْفَتْحُ. وَ زَايَتِ النَّاسِ يَدْخُلُوْنَ فِيْ دِيْنِ اللهِ اَفْوَاجًا. فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَ اسْتَغْفِرْهُ اِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا [۲] (این قرآن چقدر لذیذ است! چقدر زیباست! آدم حظ می‌کند که اینها را به زبان خودش جاری کند) ای پیغمبر! آنجا که یاری پروردگار بیاید، آنجا که دیگر یاری‌اش آمد و تو را بر مخالفین پیروز کرد، آنجا که فتح شهر یعنی فتح مکه نصیب تو شد، پس از اینکه دیدی مردم فوج فوج به دین اسلام وارد می‌شوند فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ پروردگار خودت را تسبیح و تحمید کن و استغفار نما که او توبه‌پذیر است. چه رابطه‌ای است میان آن مقدمه و این مؤخره؟

چرا پس از پیروزی و فتح و پس از اینکه مردم فوج فوج داخل اسلام می‌شوند، تسبیح کن؟ یعنی مأموریتت پایان یافت، تمام شد. (این آخرین سوره‌ای است که بر پیغمبر اکرم (ص) نازل شده است؛ حتی از آیه اَلْيَوْمَ اكْمَلْتُ لَكُمْ دِيْنَكُمْ و آیه یا اَيُّهَا الرَّسُوْلُ بَلِّغْ مَا اُنْزِلَ اِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ که درباره امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام است هم دیرتر نازل شده است.) تو دیگر وظایف‌ات را انجام داده‌ای، پس تسبیح کن. پیغمبر احساس کرد که یعنی دیگر تمام شد، بعد از این در فکر خود باش. این بود که آن‌اَفَأَنْتَ تَسْبِيحُ و استغفار می‌کرد. ولی ما بدبختی‌ها دل‌مان حکم همان دیوار قیراندود را دارد؛ مرتب گناه پشت سرگناه، معصیت پشت سر معصیت، و هیچ‌گونه عکس‌العملی در روح ما ایجاد نمی‌شود. من نمی‌دانم این فرشته‌های روح ما کجا و چقدر حبس شده‌اند؛ چه زنجیرهایی به دست و پای اینها بسته شده است که دل‌ما تکان نمی‌خورد، نمی‌لرزد؟!

برگرفته از کتاب آزادی معنوی

استاد شهید مرتضی مطهری

آداب شروع روز و زمان خواب

خوب است که پرونده روزانه خود را ابتدا با حسنات آغاز کنیم. این روایت از امام زین‌العابدین (ع) است. مقید باشیم آخر روز را با حسنات ختم کنیم. ابتدای روز را با حسنات و کار نیک آغاز کنیم و در آخر هم پرونده اعمال مان را با حسنات ببندیم. به خصوص به دوستان توصیه می‌کنم که شب‌ها، موقعی که می‌خواهند بخوابند، هفت مرتبه استغفار کنند و اجازه ندهند که انباشته شود. استغفار باعث می‌شود خداوند از لغزش‌هایی که در طول روز مرتکب شده‌ایم بگذرد. ما برای اینها روایت داریم.

