

روزه‌داری عمار و گنج امیر المؤمنین (ع)

■ **مرضیه بامبری**

بعضی روایات و داستان‌های رضائسی از زندگی معصومین(ع) به قلمی عبرت‌آموز است که ماندگار شده‌است.بخشی از این حکایت‌ها را در شماره‌های قبل خوانید و امروز شماری دیگر از حکایت‌های رضائسی را می‌خوانید.

■■■■

۱- از عمار بن یاسر روایت شده‌است که گفت: نزد امیر المؤمنین (ع) آمدم و گفتم: سه روز است که روزه می‌گیرم و گرسنگی تحمل می‌کنم و غذایی ندرام که بخورم

امروز روز چهارم است. علی (ع) فرمود: دنبالم بیای عمار. مولا یم به صحرا رسید و من پشت سر او بودم، در محلی ایستاد و آنجا را کند. کوزه‌ای پر از درهم نمایان شد، از آن در هم‌ها دو درهم برداشت و یک در هم به من داد و دیگری را خود برداشت. عمار به او گفت: ای امیرالمؤمنین! اگر از آن به مقداری که تورا بی‌نیاز کند و از آن صدقه بدهی بر می‌داشتی اشکالی نداشت. فرمود: ای عمار این امروز ما را کفایت می‌کند سپس چاه را پر کرد و پوشاند و بر گشتند. سپس عمار از او جدا شد و مدتی غایب شد. سپس نزد امیرالمؤمنین باز گشت. امام فرمود: ای عمار گویی من همراه تو بودم که تو به دنبال گنج رفتی؟ عمار گفت: ای مولای من به خدا به آن محل رفتم تا چیزی از آن گنج بردارم ولی اثری از آن نیافتم. امیرالمؤمنین (ع) به او فرمود: ای عمار خداوند متعال از آنجا که دانست مامیلی به دنیا نداریم. آن را برای ما نمایان کرد و از آنجا که می‌دانست شما بدان رغبت دارید آن را از شما دور کرد.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

۲- علی (ع) و زهرا(س) به همراه حسن و حسین نذر کردند که سه روز روزه بگیرند. روز اول روزه گرفتند. موقع آنان سفره را پهن کردند تا افطار کنند. همین که شروع به افطار کردند، فقیری در زد و کمک خواست. علی (ع) در را باز کرد و سهم افطار خود را به آن فقیر داد. دیگران هم سهم‌شان را به فقیر دادند. شب اول را با آب افطار کردند. روز دوم را نیز روزه گرفتند. این بار نیز به هنگام افطار در را کوبیدند. تیمی پشت در بود. باز هم، مثل شب گذشته، همگی افطار خود را به آن یتیم دادند و با آب افطار کردند. روز سوم را هم روزه گرفتند. شب، هنگام افطار، فقیر دیگری در زد و این بار هم مثل دفعات قبلی همگی افطار‌شان را به او دادند. در این هنگام سوره هل اتی نازل شد که در آن آیه «وَ يَطْعَمُونَ طَعَامَ عَلِيٍّ حَبِيبِ مَسْكِينَتِهِ وَ يَتِيمَا وَ أُسْرِيَا» اشاره به همین ایثار و انفاق آنان دارد.

سبک رفتار



آنان ساده‌زیستی را آگاهانه انتخاب می‌کنند

ساده‌زیست‌ها به جامعه آرامش می‌دهند

■ **اکرم آشتیانی**

ساده‌زیستی یکی از توصیه‌ها و سفارش‌های دین مبین اسلام برای همه انسان‌هاست. در بعضی از مواقع ما خود را به آب و آتش می‌زنیم تا زندگی‌مان را از ساده‌زیستی دور آوریم اما افسوس که خود را باز بیجه تحمل‌گرایی کرده و روز به روز از خود واقعی و زندگی راحت و بدون دغدغه دور می‌شویم.

■■■■

■ **از روحیه ساده‌زیستی تا عمل به آن**

ساده بودن و ساده‌زیستی یکی از ارزش‌های والا در آداب و فرهنگ جامعه اسلامی است که در تمام تعالیم دینی تحت عناوین دوری کردن از اسراف و دوری از تجمل‌گرایی یاد شده‌است. هر قدر که در زندگی به امور مادی و زرق و برق اهمیت بدهیم به همان اندازه اهداف اسلامی دور می‌شویم و باعث وابستگی خود به کشور‌های دیگر شده و مصرف‌گرایی بی‌رویه را در خود تقویت می‌کنیم. در کل ساده بودن و ساده‌زیستی در چه یا مرحله‌ای از تقوا و پارسایی است. در حقیقت ساده‌زیستی باید در روحیه و رفتار هر فردی ایجاد شود تا بتواند آن را در زندگی خود پیاده سازد یعنی باید شخص به زندگی مادی تعادل پیشه کند و وقتی چنین روحیه‌ای در فرد ایجاد شد می‌تواند به راحتی ساده‌زیستی را در زندگی خود اجرا کند.

■ **ساده‌باش، اما آراسته و پاکیزه**

البته این را باید بدانیم که ساده‌زیستی و ساده زندگی کردن دلیل این نیست که شخص دیگر از لحاظ

ظاهری به خود نرسد و زولیده در جامعه ظاهر شود چراکه از همان زمان‌های قدیم پیامبران و امامان ما ساده زندگی کردند اما پاکیزه و مرتب بوده‌اند. ساده بودن در زندگی اثرات زیادی می‌تواند در زندگی فرد به جا بگذارد. اثراتی معنوی، که فلسفه ساده بودن و ساده زیستن، بر خورداری از مواهب معنوی و روحی می‌باشد. آدمی زمانی می‌تواند از قید و بند زندگی تجملاتی و دنیاگرایی آزاد نشود و خود را از مسائل مادی و مادی‌گرایی به دور سازد که در خود روحیه معنویت را ایجاد و تقویت کند.

■ **جامعه ساده‌زیست‌ها را دوست دارد**

اثرات اجتماعی ساده‌زیستی و ساده بودن در جامعه به این صورت است که دیگران خیلی راحت تر با شخص ساده‌زیست دردم را بهتر و بیشتر می‌فهمد. با اندکی تحقیق و پژوهش می‌توان فهمید که الگوی ساده‌زیستی در تاریخ اسلام پیامبر اکرم(ص) بوده‌اند. ایشان ساده زندگی کرد تا خود را هم‌تراز مردمان عصر خود سازد و هم‌درد آنان شود.

یکی دیگر از مسائل مهم در ساده‌زیستی ایجاد حس همدردی با مستمندان و محرومان جامعه است چراکه مستمند و محروم وقتی در جامعه قرار می‌گیرد بخش دو برابر می‌شود یکی رنج ناشی از نداشتن و تنگدستی و دیگری رنج ناشی از احساس عقب ماندگی در بین مردم عصر خود. در این باره بهتر است از جامعه‌کننده و مدرس امام علی(ع) یاد کنیم که وقتی از ایشان در این رابطه سؤال پرسیدند فرمودند: دل آدمی به خاطر

این پوشش نرم می‌گردد و مؤمنان اقتدا می‌کنند آن هنگام که من را مشاهده می‌کنند». یعنی اینکه وقتی مردم آن زمان رهبر و مقتدای خود را با لباسی ساده می‌بینند ناراحت نیستند از اینکه خود لباس کهنه و مندرس به تن دارند.

■ **آدم ساده‌زیست بخشنده است**

یکی دیگر از ابعاد ساده‌زیستی و ساده بودن و دور از تجملات بودن ایجاد حس روحیه ایثار و بخشش در وجود انسان است. معنای ایثار یعنی اینکه خود را به خاطر رفاه حال دیگران در سختی قرار دادن و برای آسایش دیگران کوشیدند و این در حالتی برای انسان پیش می‌آید که زهد را پیشه خود کرده باشد و زندگی ساده و در کمال قناعت و سادگی را برای خود بپوچود آورده باشد. البته ناگفته نماند شکوه و جلال انسانیت،

د

ساده‌گرایی و ساده زیستن باید بر خاسته از عشق و علاقه فرد به زندگی محرومان و مستمندان جامعه باشد چراکه اگر علاقه‌ای وجود نداشته باشد بی‌شک هیچ کس وجود نداشته باشد بی‌شک هیچ کس نمی‌تواند درد آنان را بفهمد. هستند

سیمای رمضان در خطبه شعبانیه

مراقب دل و زبانت باش!



خود بسیار قابل توجه است. امام صادق(ع) به اصحاب خویش فرمودند: روزی مردی نزد رسول خدا(ص) آمد و گفت من خویشانی دارم که همیشه در حق من بدی می‌کنند، به طوری که آسایش و راحتی من را سلب کرده‌اند من با آنها چه کنم؟ حضرت فرمود: «هر کس مالش را از تو دریغ دارد تو به او عطا کن. هر کس از تو بگسلد و با تو قطع ارتباط کند تو با او بپیوند و هر که در حق تو ظلم کند تو از او بگذر و در حقش نیکی کن. اگر چنین کنی خدا پشتیبان و مدافع توست.» اسلام با بهره‌گیری از چنین تعالیم آسمانی توانست طی سالیان اندکی تا قاصی نقاط عالم پیش رود و در فراز ذلله عقیده و باور مردم جای گیرد. توصیه بعدی پیامبر اکرم(ص) در خطبه شعبانیه به برخی اعضا و جوارح انسان

ایثار است و تنها کسانی به این قله شامخ انسانیت می‌رسند که ایثار سرلوحه کار و رفتارشان باشد و هر کاری که انجام می‌دهند برای رضای خدا باشد. همچنان که در زندگی عالمان گذشته ... چنین روحیه ایثاری وجود داشته است که توانست‌اند خدمات

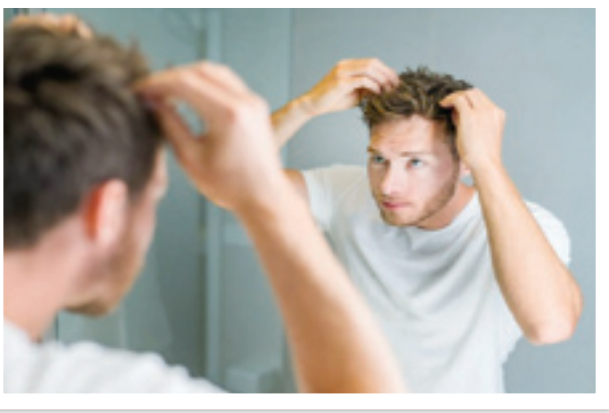
شایانی را به جامعه بشریت داشته باشند.

یکی دیگر از اثرات و ثمرات ساده بودن و ساده‌زیستی ایجاد روحیه آزادی و آزادگی در شخص است. شخصی که در خود احساس آزادی و آزادگی می‌کند همیشه خود را هم تراز افراد پایین‌دست جامعه می‌داند. افرادی که از طبقات محروم جامعه و به قولی درد کشیده روزگار هستند، ساده‌زیست‌ها با آرزای خود آنان را به قانع بودن هدایت می‌کنند.

■ **ساده‌زیستی یک انتخاب آگاهانه است**

در پایان این نکته را یادآورشویم که ساده‌گرایی و ساده زیستن باید بر خاسته از عشق و علاقه فرد به زندگی محرومان و مستمندان جامعه باشد چراکه اگر علاقه‌ای وجود نداشته باشد بی‌شک هیچ کس نمی‌تواند درد آنان را بفهمد. هستند کسانی که شعار حمایت از ضعیفان و محرومان راسر می‌دهند اما وقتی به پای عمل می‌رسند خود را کنار کشیده و در گوشه‌ای پنهان می‌شوند چون آنان اصلا نمی‌دانند محرومیت یعنی چی؟ فقر چیست؟ نداشتن یعنی چه؟ برای اینکه آنان زندگی آنان در عمل وابسته به تحمل‌گرایی است. ساده‌زیستی سبکی از زندگی است که باید آن را آگاهانه انتخاب کرد و چنین افرادی به جامعه آرامش هدی می‌کنند.

نگاه



صنعت چند میلیارد دلاری طاسی، خط رویش مو را نشانه گرفته است

موهای عزیزم، لطفاً نریز!

ولی چرا مو برای برخی مردان این‌قدر مهم است؟ برای درک اهمیت ریزش مو بهتر است اهمیت مو را درک کنیم. «گریش کافمن روانشناس ساکن میشیگان و از پیشاتازان مطالعه شرم می‌گوید: «در فرهنگ ما، برای مردان، مو به‌طور کلی با مردانگی و قوهٔ مردی و تصویر مرد واقعی پیوند خورده‌است. پس آگاهی یک مرد به اینکه دیگر آن آدم سابق نیست، او را شرمگین می‌کند.»

■ **ناگهان از راه می‌رسد!**

ریزش مو ممکن است موجب حس درماندگی در مردان شود. در غالب موارد، طاسی ناشی از وضعیتی به نام الوبسی آندروژنیک (طاسی وابسته به هورمون مردانه) است که در آن هورمون استروژنیدی دی‌هیدروتستسترون با دی‌اچ‌تی باعث کوچکی فولیکول‌های مو و مانع رشد آنها می‌شود. استرس، تغذیه، مصرف دارو و بیماری‌های مزمن نیز می‌توانند منجر به ریزش مو شوند ولی ریزش مو معمولاً زنتیکی است و از همین‌هاست است چنین تهدیدآمیز به نظر می‌رسد. استیون گوتتاگ از بنیانگذاران برند کبیز است که پس از اینکه دچار ریزش مو شد این شرکت را بنیان نهاد. استیون می‌گوید: «ریزش مو مثل این نیست که مثلاً بگویید دیگر هر شب پیژتا و بال مرغ نمی‌خورم و چاق نمی‌شوم، یعنی از مواردی نیست که فکر کنید می‌توانید کاری بکنید و نتایجش را ببینید. ریزش مو چیزی است که نمی‌توانید کنترلش کنید و این واقعاً اضطراب‌آور است.»

از این هم بدتر، طاسی معمولاً پیدانیست تا زمانی که دیگر نمی‌آز موهایتان را از دست داده‌اید، پس زمانی که درمی‌یابید مشکلی هست، شاید فکر کنید و این واقعا اضطراب‌آور است.»

■ **ظهور ستاره‌های طاس!**

راه‌حل‌های ریزش مو نیز بعضی مردان را نگران می‌کند. علاوه‌بر ظهور برنده‌های هزاره‌ای رشد مو، دانشمندان در دور تا دور دنیا در رقابت برای دست‌یافتن به «درمان» طاسی هستند و همه‌چیز را امتحان می‌کنند، از درمان‌های مبتنی بر سلول‌های بنیادی گرفته تا شبیه‌سازی فولیکول‌های مو.

برخی مردان از صحبت چهره‌به‌چهره در مورد ریزش مو شرمگین می‌شوند، پس خرید از این برنده‌ها یک راه فرار از این موقعیت است. ننگ «آن مردک کجیل» بودن حتی در نخستین دوران‌های تاریخ مکتوب نیز به چشم می‌خورد. بی‌تردید، در چنددههٔ گذشته شاهد ظهور چندین ستارهٔ خوش‌تیپ‌طاس بوده‌ایم.ولی همان‌طور که تقریباً تمام مردان طرف‌صحبت‌هم‌ن گفته‌اند، هر مردی توان قبول چهره کاملاًطاس خود را ندارد و خیلی از مردها هم نمی‌خواهند سرشان را از ته بتراشند. کوبران می‌گوید: «آنهاهی که توانش را دارند و آنها که می‌خواهند بتراشند «استثنا هستند. خاطرویش مو که عقب‌می‌رود، اعتمادبه‌نفس هم باآن عقب‌می‌نشیند.»

■ **کار را باید از ریشه شروع کرد**

بسیاری از مردان حتی پیش از آنکه ریزش مو آغاز شود از آن در هراسند. ترسی که مردها را از درون می‌خورد و می‌تراشد.

سرمايه‌داری هم شاید به پذیرش این موضوع یاری رسانده باشد. اگرچه این برنده‌ها که روی مردان نسل هزاره حساب کرده‌اند، بی‌تردید چشم‌انداز این مردان دربارهٔ کمال جسمانی را ترسیم می‌کنند ولی محصولات جدید، در عین حال، روشی بی‌ای مردان می‌گذارند تا با ترس و شرم خود روبه‌رو شوند. هیچ‌یک از این محصولات سعی ندارند «ظاهر» استاندارد ری به خود مشتربان دهند و هیچ‌یک مشتریان را به دلیل طاسی تمسخر نمی‌کنند. رفتار آنها با طاسی کاملاً طبیعی است و به‌مثابهٔ بخشی از مردشدن است.

بنیانگذار برند هیمز، اندرو دوام، می‌گوید: «سعی می‌کنیم مردان را آگاه سازیم تا بدانند که گزینه‌هایی پیش‌رو دارند و در نتیجهٔ حس کنند که در بقیهٔ زندگی خود هم گزینه‌هایی پیش‌رو دارند.» دوام امیدوار است شرکت او مردان را توانمند سازد. مردانی که تحقیقات نشان داده است از مراجعه به پزشک اجتناب می‌کنند و سمت کنترل بر سلامتشان نمی‌روند. کار را باید از ریشه شروع کرد.

د

بسیاری از مردان حتی پیش از آنکه ریزش مو آغاز شود از آن در هراسند. ترسی که مردها را از درون می‌خورد و می‌تراشد. سرمايه‌داری هم شاید به پذیرش این موضوع یاری رسانده باشد