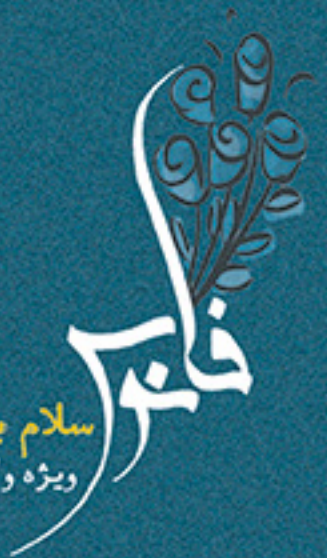


مجتمع فرهنگی پژوهشی سازمان اوقاف و امور خیریه، سنگ بنای متفاوتی را گذاشته است و با نگاهی عمیق‌تر به مقوله‌ی سبک‌زندگی اسلامی، فانوسی را برای شما روشن کرده‌است.

خواندن این کتابچه تنها ۱۴ دقیقه از شما زمان می‌گیرد.

وقتی کسی بیمار است همه هوش و حواسش بیش آن بیماری است. درد، بی‌رحم است و گریزی از آن نیست. در جان بیمار چنبره می‌زند و لحظه‌ای راحتش نمی‌گذارد. روح هم هر چه تولا کند به تنهایی موفق نمی‌شود کاری از پیش ببرد. این‌جاست که معجزه دل‌داری دادن به کمک می‌آید. این‌جاست که معلوم می‌شود آدم‌ها چقدر آسان می‌توانند به همدیگر کمک کنند... [از متن کتابچه]



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# فانوس ۷۸

## سلام بر حضرت خواهر! ویژه ولادت حضرت زینب

تهیه و تنظیم و ناشر: مجتمع فرهنگی پژوهشی معاونت فرهنگی و اجتماعی سازمان اوقاف و امور خیریه

نویسنده: الهام عظیمی / تصویرگر: مریم سادات منصورى / صفحه‌آرا: فاطمه سعیدی

نوبت انتشار: پاییز ۱۳۹۴

قیمت: ۱۰۰۰ تومان

تیراژ: ۵۰۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات اوقاف

سایت سازمان: [www.awqaf.ir](http://www.awqaf.ir)

سایت معاونت: [www.mfso.ir](http://www.mfso.ir)

سایت مجتمع: [www.mfpo.ir](http://www.mfpo.ir)

آدرس: تهران، خیابان نوفل لوشاتو، سازمان اوقاف و امور خیریه

آدرس مجتمع: قم، بلوار ۱۵ خرداد، جنب امامزاده شاه سیدعلی، مجتمع فرهنگی آموزشی

تلفن: ۰۲۵۳۸۱۸۷۱۶۹ فکس: ۰۲۵۳۸۱۸۷۱۵۶

غیر قابل فروش



سازمان اوقاف و امور خیریه  
معاونت فرهنگی و اجتماعی

اهدایی





سلام بر حضرت خواهر! ویژه ولادت حضرت زینب 

## درباره‌ی فانوس

مجتمع فرهنگی پژوهشی سازمان اوقاف و امور خیریه، سنگ بنای متفاوتی را گذاشته است و با نگاهی عمیق‌تر به مقوله‌ی «سبک‌زندگی اسلامی» فانوسی را روشن کرده است.

کتابچه‌های «فانوس» هرچند اندازه‌ی کوچکی دارند و صفحاتشان کم است، اما سرچشمه‌ی نورشان منبع لایزالی است که همه‌ی جهان را در تمامی زمان‌ها در برمی‌گیرد.

«سبک‌زندگی اسلامی» محور موضوعات فانوس است که از چهار جهت پنجره‌ای رو به آن گشوده شده: «سیره‌ی خاندان اهل‌بیت علیهم‌السلام» [کتابچه‌های لاجوردی]، «زندگی دینی» [کتابچه‌های آبی]، «مناسبت‌های مذهبی» [کتابچه‌های زرد] و «رویدادهای سیاسی و اجتماعی» [کتابچه‌های بنفش].

ما فانوس را برای شما روشن کرده‌ایم.

خواندن این کتاب‌چه تنها ۱۴ دقیقه طول می‌کشد.





یک

عیادت







کلمه ساده‌ای است. آن قدر که شاید خیلی وقت‌ها مفهوم اصلی‌اش به چشم نیاید و برایت کلمه‌ای باشد پیش‌پاافتاده، شبیه خیلی کلمات. همین کلمه ساده اما، دنیای وسیعی پشتش دارد. دنیایی که خیلی‌ها مان با آن غریبه‌ایم.

در طول زندگی‌ات چقدر به عیادت بیماران رفته‌ای؟ چند بار پیش آمده سری به گل‌فروشی محل بزنی، شاخه‌ای گل دست‌بگیری و راهی بیمارستان یا منزل بیماری شوی تا حالی از او بپرسی؟ چند بار شده وقتی گذرت طرف بیمارستان می‌افتد، لحظه‌ای تأمل کنی و وارد شوی تا سراغی از حال بیماران بگیری؟ اصلاً «به عیادت رفتن» جایی در زندگی تو دارد؟ خدا نکند که عزیزانت در بستر بیماری بیفتند و ناخوش احوال شوند! اما اگر روزی کسی از اقوام و آشنایان بیمار شود، می‌دانی تمام روز چشمش به در است و دقیقه‌ها را می‌شمارد تا کسی بیاید و حالی از او بپرسد؟ می‌دانی چقدر انتظار می‌کشد تا کسی از راه برسد و یادی از او کند؟ بیماری آدم را دل‌گیر و پژمرده می‌کند و همان شاخه گل ساده‌ای



که دست توست، می‌تواند طراوت را به نگاه منتظر بیماری برگرداند. همین که تو لابه‌لای همه گرفتاری‌ها و سرشلوغی‌های روزمره، جایی باز کنی برای سر زدن به مادر بزرگی که درد، توان راه رفتن را از او گرفته یا عمه‌ای که فراموشی، زندگی را برایش سخت کرده، نشان می‌دهد تو برای عزیزانت ارزش قائلی و قدر آن‌ها را در روزگار بودن‌شان می‌دانی. آن‌وقت اگر خدای نکرده روزی آن‌ها را از دست بدهی، حسرت روزهایی که می‌توانستی به عیادتشان بروی و نرفتی را نمی‌خوری.

شاید با خودت فکر کنی برای بیماران بستری در بیمارستان‌ها، تو یک آدم غریبه‌ای و دیدنت در تسکین درد آن‌ها افاقه‌ای نمی‌کند. اما این‌طور نیست. آن‌ها انسان‌های دردمندی هستند که در تمام طول روز چشم به راه کسی می‌مانند که با لبخندی شادشان کند. روزهای بیماری کسل‌کننده، سخت و بی‌اتفاق می‌گذرند و فکر کن که تو می‌توانی اتفاق خوشایندی باشی در این روزهای سخت! همین که تنها برای ده دقیقه شاید، وقت بگذاری و احوال مریضی را جويا شوی، لیوانی آب به دستش برسانی یا گل‌های گلدانش



را عوض کنی، کافی است. کافی است برای آن که هم حال دل خود بهتر شود و هم در دل اندوه‌گین بیماری، روزنه‌ای از امید و دل‌خوشی باز کنی.



درست مثل یک پروانه. هر کس به او نزدیک می‌شد، با چشم خود می‌دید که مثل پروانه دور یک شمع که نه! دور خورشیدی می‌چرخد و از او مواظبت می‌کند. خورشید، یادگار برادرش بود. بالاتر از این، خورشید، تنها ولی خدا بود بر زمین و بیماری و رنج، چنان بدن نحیفش را در میان گرفته بود که اگر نبود نگهداری‌ها و مراقبت‌های عمه‌اش زینب علیها السلام، رمق از جانش می‌رفت. زینب علیها السلام، دل سپرده بود به رضای خدا و با تمام دل و جانش مراقبت می‌کرد از حضرت سجاده‌ساز علیه السلام؛ درست مثل یک پروانه.

الاحتجاج، ج ۲، ص ۲۹ [با بازنویسی و تلخیص]



.....

امام موسی بن جعفر علیه السلام فرمود: خداوند در قیامت بنده‌ای از بندگان را این‌گونه سرزنش می‌کند که: «بنده من! چرا هنگامی که من بیمار شدم به عیادت نیامدی؟» آن بنده پاسخ می‌دهد: «پروردگارا! تو منزه‌ای از دردمندی و بیماری و هرگز دردمند و بیمار نمی‌شوی!» خدا می‌فرماید: «هنگامی که برادر مؤمن تو بیمار شد، از وی عیادت نکردی. به عزت و جلالم سوگند! اگر از وی عیادت کرده بودی، مرا نزدش می‌یافتی. سپس من تأمین نیازهای تو را به عهده می‌گرفتم و آن‌ها را برآورده می‌ساختم و این برای کرامت بنده من است و من رحمان و رحیم هستم.»

مفاتیح الحیات، ص ۳۶۵

دو

معجزه دل‌داری





حتماً برای تو هم پیش آمده. تنت در آتش تب می‌سوخته و استخوان‌هایت از درد تیر می‌کشیده‌اند، اما همین که مادرت آمده بالای سرت و چند دقیقه‌ای با تو حرف زده، درد و بیماری‌ات را فراموش کرده‌ای و حالت به مراتب بهتر شده. از آن به بعد هر وقت بیمار شده‌ای دلت کسی را خواسته که کنارت بنشیند و چند کلامی با تو صحبت کند تا تحمل ثانیه‌هایی که با درد می‌گذرند آسان شود.

اصلاً خاصیت آدمی‌زاد همین است. حال روحش که خوب باشد به جسمش کمک می‌کند. ممکن است بیماری جسمی، یک بیماری سخت و حتی صعب‌العلاج باشد اما اگر روح، سرزنده و بانشاط باشد دست جسم را هم می‌گیرد و او را از سخت‌ترین شرایط بیرون می‌کشد و نجاتش می‌دهد.

حتماً شنیده‌ای که پزشکان همیشه به همراهان بیماران اصرار دارند کاری کنند که روحیه بیمار حفظ شود و امیدش را از دست ندهد.





پزشکان بهتر از هر کس دیگری تأثیر امید را در بهبود بیماران دیده‌اند و از آثار شگفت‌انگیزش باخبرند.

وقتی کسی بیمار است همه هوش و حواسش پیش آن بیماری است. درد، بی‌رحم است و گریزی از آن نیست. در جان بیمار چنبره می‌زند و لحظه‌ای راحتش نمی‌گذارد.

روح هم هر چه تقلا کند به تنهایی موفق نمی‌شود کاری از پیش ببرد. این جاست که معجزه «دل‌داری دادن» به کمک می‌آید.

این جاست که معلوم می‌شود آدم‌ها چقدر آسان می‌توانند به همدیگر کمک کنند. یک بار امتحان کن! کنار عزیز بیماری بنشین و با او حرف بزن. سخت است. می‌دانی که درد بی‌طاقتش کرده و شاید حتی دیدن او در آن وضعیت برای تو سخت باشد و جایی نگذارد برای گفتن هیچ حرفی؛ اما تلاش کن.

کنارش بنشین و با او از اتفاقات روزمره حرف بزن. حواسش را از خودش و دردهایش



پرت کن. دست روحش را بگیر و با خودت ببر در خانه امید. با چشم‌هایت به او انگیزه و نیرو بده. هر چقدر هم که بیماری‌اش سخت و دردناک باشد جمله‌های تو حال او را بهتر می‌کنند. حداقل فایده‌اش این است که می‌فهمد کسی نگران حال اوست و می‌خواهد که هرچه زودتر بهتر شود.

می‌فهمد تو حالش را می‌فهمی و در دردهایش شریکی و پایه‌پایش غصه می‌خوری. یک بار امتحان کن و با چشم خودت ببین معجزه شگرف «دل‌داری» را!



درد، بسیار بود. بسیار بزرگ‌تر از توان شانه‌های زمین. درد آن قدر بزرگ بود که پزندگان و دریاها و حتی کوه‌ها گریه می‌کردند و صدای شیون فرشتگان عرش را پر کرده بود. زمین از خجالت در خودش فرو رفته بود و آرزو می‌کرد نیست شود. هفتاد و دو پیکر بی‌سر را در آغوش گرفته بود و نمی‌توانست در چشم آسمان نگاه کند... و کاروان به آهستگی و اندوه بی‌کران از آن می‌گذشت. امام علیه السلام، بیمار بود. آن قدر که تاب باز نگه داشتن چشم‌های نازنینش را نداشت، اما درد بزرگ‌تری در جان او نشسته بود. داغی که در همیشه تاریخ ثبت شده بود و امام ناظر لحظه به لحظه آن بود، بی‌آن که بیماری امانش دهد تا به یاری پدرش برخیزد. در این میانه اما، صدای مهربانی بود که مثل آب بر آتش، مجال نفسش می‌داد. عمه‌ای دریادل کنارش بود که دل‌داری‌اش می‌داد در تحمل این عظیم‌ترین داغ عالم و اگر او نبود



چه دشوار می شد تاب آوردن با این بیماری و اندوه.  
زینب رضی الله عنها بود که برادرزاده اش را دل داری می داد و می گفت: «آن چه می بینی بی تابت  
نکند. به خدا قسم، این عهد رسول الله با جد، پدر و عموی توست».  
بحار الانوار، ج ۴۵، ص ۱۷۹



.....  
رسول خدا ﷺ فرمود: از آداب عیادت مریض این است  
که هرگاه بر او وارد شدی، دست خود را بر سرش  
بگذاری و بگویی: «چگونه شب و روز را گذرانیدی...».  
مفاتیح الحیات، ص ۳۶۷

سه

گر دست فتاده‌ای بگیری، مردی



مادربزرگت درد می‌کشد. روماتیسم، تمام استخوان‌هایش را گرفته و مجالش نمی‌دهد که از جا تکان بخورد و برای ساده‌ترین کارها هم به کمک نیازمند است. حتی برای برداشتن لیوانی آب از یخچال. همیشه مادرت به کارهای او رسیدگی می‌کند، اما امروز که مادر برای خرید بیرون رفته، این وظیفه چند ساعتی به گردن تو افتاده.

مادر سفارشت کرده که: «مریض، بی‌حوصله و بدعنعق می‌شود. با او تندی نکنی‌ها! حوصله کن و هر چه خواست برایش بیاور.

آدم پیر که می‌شود، دوباره بچه می‌شود و کم طاقت. تا صدایت زد زود جواب بده.» و تو در جواب همه این‌ها «چشم» گفته‌ای، اما صدا زدن‌های مادربزرگ از تعداد انگشتان یک دست که تجاوز کرد، خودت را زدی به نشنیدن و صدای تلویزیون را بلندتر کردی که حتی صدای مادربزرگ را هم نشنوی.

خسته شده‌ای از بس برای هر کار ساده‌ای تو را صدا زده. مگر پوشیدن یک جوراب چقدر



سخت است که کسی به خاطرش کمک بخواهد؟!  
 پرستاری کردن سخت است. همه می دانند. بیشتر از هر کاری در دنیا حوصله می خواهد  
 و صبر. باید دلت آن قدر وسیع باشد که بتوانی از خودت بگذری و نیازهای کس دیگری را  
 قبل از نیازهای دل خودت پاسخ بدهی.  
 باید آن قدر گنجینه مهربانی ات پر و پیمان باشد که بی چشم داشت، مهر بورزی و قلب  
 بیماری را که طاقتش از دست بیماری طاق شده، آرام کنی.  
 پرستاری کردن سخت است، قبول!  
 اما هر کس می تواند پرستار خوبی باشد. کمی تمرین لازم دارد و حوصله. بالاخره چرخ  
 روزگار می چرخد و عزیزان ما پیر می شوند و نیاز به مراقبت و پرستاری پیدا می کنند.  
 خودمان حتی! روزی هم می رسد که کسی باید دست ما را بگیرد و در راه رفتن کمکمان  
 کند.  
 پشت همه سختی ها و شب زنده داری های پرستاری، دنیای دیگری نهفته است. دنیایی





که در آن، قلب تو بزرگ می‌شود، وسیع می‌شود؛ آن قدر که همهٔ عالم در آن، جا می‌شوند. آن قدر که بلد می‌شوی نامالیمات را طاقت بیاوری، سختی‌ها را با لبخند طی کنی و در دشوارترین روزها حالت خوب باشد. زیستن در دنیای پرستاری به تو یاد می‌دهد فرصت چند روزهٔ دنیا را باید غنیمت دانست و مهر بی‌دریغ را نثار کسانی کرد که به اندک ذره‌ای از آن، جان دوباره می‌گیرند. پرستار بودن سخت است، اما شیرینی کمک کردن به آدم‌ها، همیشه زیر دندان می‌ماند و انگیزه‌ای می‌شود برای زندگی.



یادگار مادر است و از مادر، یادگار بسیار دارد. مادر هم درست مثل او، کوچک بود که پرستار دردهای پدر شد. جراحتهای بدن پدرش، پیامبر خدا را با دست نوازش می کرد و آنها را شستشو می داد و مثل مادری مهربان اشک می ریخت و از پدر مواظبت می کرد.

او میراث مادر را به یادگار دارد. گاهی دختر بچه ای را که از ترس شعله های آتش خیمه ها زبانش بند آمده در آغوش می گیرد و گاه دست نوازش بر سر کودکان یتیم برادرش می کشد و در میان همه این لحظات حواسش به یادگار برادر هست که زمین، بی ولی معصوم نماند. زینب علیها السلام، یادگار فاطمه است و از مادر، یادگار بسیار دارد.

سفینه البحار، ج ۱، ص ۱۴۰ [با بازنویسی]



.....

رسول خدا ﷺ فرمود: «کسی که در جهت تأمین نیاز بیماری  
بکوشد، چه برآورده شود چه نشود، از گناهانش مثل روزی  
که از مادر متولد شده بیرون آید». مفاتیح الحیات، ص ۳۶۶

چهار

از خودت رد شو!



باید بتوانی خودت را کنار بزنی! باید چشم‌هایت را روی آینه ببندی و خودت را نبینی. باید چشمت را بدوزی به آدم‌های دور و برت و حواست را از خودت پرت کنی. تازه آن وقت است که آماده می‌شوی. آماده پرستار شدن.

کار آسانی نیست. فرض کن روز سختی را پشت سر گذاشته‌ای. از اول صبح سر کار بوده‌ای و ظهر هم که با یک دنیا خستگی به خانه رسیده‌ای، مشغول آماده کردن ناهار و رسیدگی به امورات خانه بوده‌ای. حالا وقت صرف غذا رسیده و تو از گرسنگی طاقتت را از دست داده‌ای. درست در این شرایط، خاله‌ پا به سن گذاشته‌ات که با شما زندگی می‌کند و حال خوشی هم ندارد، صدایت می‌کند. وقت قرص‌هایش رسیده و باید غذایش را هم بدهی. لرزش دست‌هایش باعث شده آب‌میوه‌اش روی لباسش بریزد و حالا عوض کردن لباس‌هایش هم به کارهایت اضافه شده. دلت از گرسنگی درد گرفته و عطر غذای سر سفره، حالی به حالی‌ات می‌کند. حالا چه می‌کنی؟ رسیدگی به خاله را تا بعد از غذا به تاخیر



می‌اندازی یا از خودت و دلت می‌گذری و می‌روی سراغ کارهای خالهٔ بیمارت؟ می‌توانی پا روی دلت بگذاری و اول، لقمه را در دهان او بگذاری؟ می‌توانی پرستار خوبی باشی؟ از خود گذشتن، اولین شرط پرستار شدن است. نه فقط برای کسانی که قرار است شغل‌شان پرستاری باشد، بلکه برای هر کس که در طول زندگی‌اش، باید مسئولیت مواظبت از کسی را بر عهده بگیرد. گاهی باید بتوانی از قلهٔ «من» پایین بیایی و دیگران را به خودت ترجیح دهی. گاهی باید بتوانی دست دلت را بگیری و او را به کناری بکشانی، دیگران را، دردهای‌شان را، اندوه‌شان را نشان بدهی و از او بخواهی به احترام کمک به دیگران، عقب‌تر بایستد.



راه طولانی بود. نه روی نقشه‌های جغرافیا. نه! راه در چشم کاروانی که داغ‌های بی‌شمار به خود دیده بود، طولانی بود. هر قدم مشقتی جدید بود برای پاهای تاول‌زدهٔ بچه‌ها و هر چشمی که به آن‌ها خیره می‌شد، عذابی بود برای زنان کاروان. سختی راه‌رفتن را گرسنگی چند برابر می‌کرد. ضعف سرتاپای همه را گرفته بود و طاقتی نمانده بود برای قدم از قدم برداشتن... و باز در این میانه، او بود که جان می‌داد به دل کاروان. سهمش از غذا، یک قرص نان بود. مثل همهٔ اسرا. همان یک قرص نان را اما میان بچه‌ها تقسیم می‌کرد و بعدها برادرزاده‌اش پرده از ایثار او برداشت و فرمود:

«انها كانت تقسم ما یصیبها من الطعام علی الاطفال لان القوم كانوا یدفعون لكل واحد منا رغیفاً من الخبز فی الیوم واللیلہ.»... «عمه‌ام زینب (در مدت اسارت)، غذایی را که به عنوان سهمیه و جیره می‌دادند، بین بچه‌ها تقسیم می‌کرد، چون در هر شبانه روز به هر یک از ما یک قرص نان می‌دادند.»، ریاحین الشریعه، ج ۳، ص ۶۲.



.....  
رسول گرامی اسلام ﷺ فرمود: «هرکس به بیماری غذایی  
دهد که بدان رغبت دارد، خدا به او از میوه‌های بهشتی  
می‌خوراند.» مفاتیح الحیات، ص ۳۶۶



