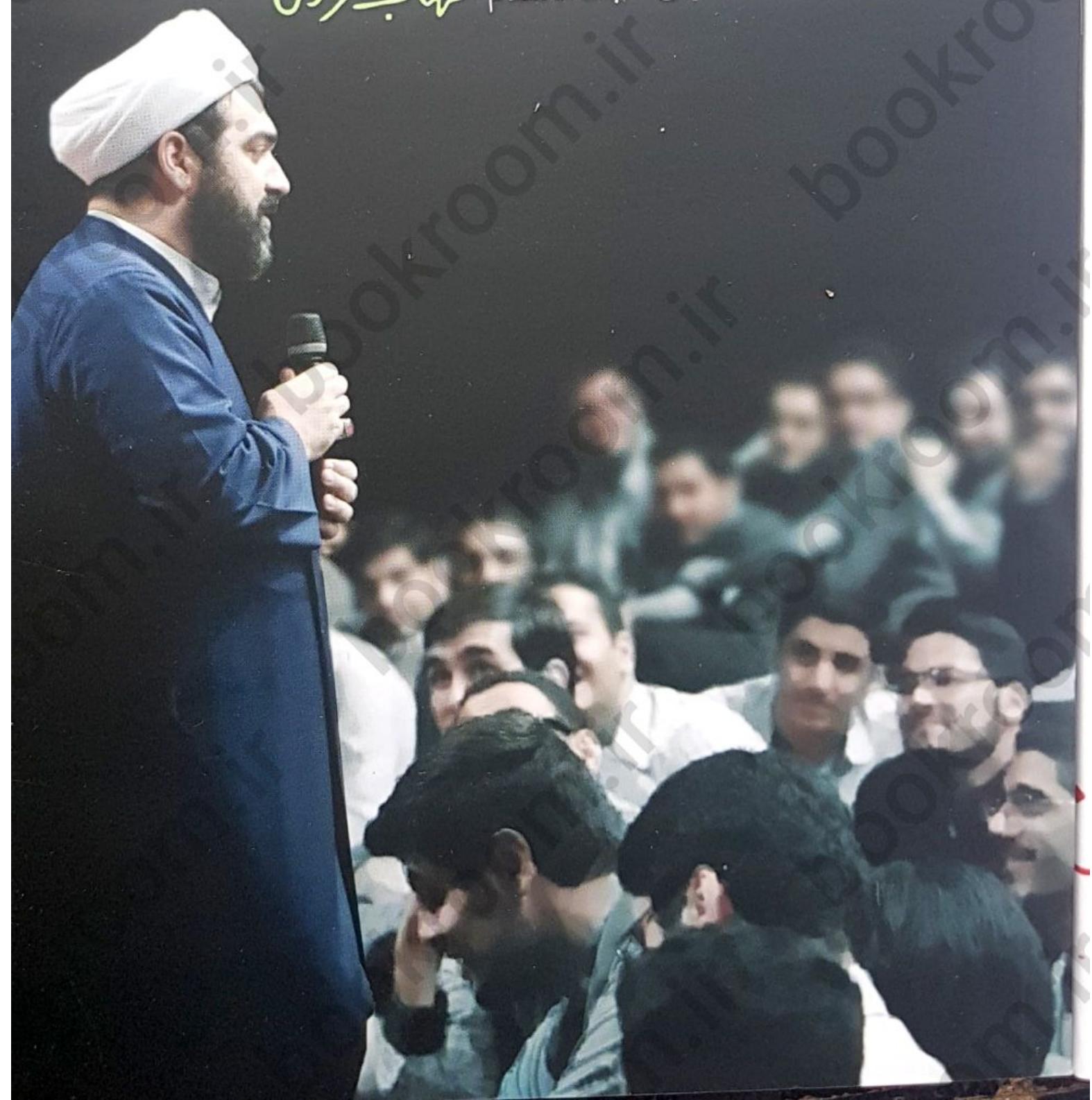


# ضویج از براند

یادداشت‌های حجت‌الاسلام شهاب‌سرار



# فتو - روزنامه

یادداشت‌های حجت‌الاسلام

۹

۱۴

۱۵

۱۹

۲۳

۲۶

۲۹

۳۱

۳۳

۳۵

۳۶

۳۹

۴۲

۴۳

۴۴

۴۶

۴۷

۴۸

۴۹

۵۰

۵۱

۵۳

مقدمه

میخوام نمیشه!

پاسخی به چند سؤال

بدون تغییر ممنوع!

بگو عزیزم!

یک زبان و دوگوش

جناب سروان!

یک «نه»، برای آسایش و سعادت

ترس از آینده

شادی

نیلوفر

توبهای گلف و زندگی

پوست موز

خداآنخدا

باورهای نادرست

غیر از خدا هیچ کی نبود

موعظه‌ای از امام صادق علیه السلام

تلنگر

أعوذ بالله

حکایتی از دریا و سکان

عادت

قبل از ازدواج و هشدارهای ضروری - ۱

۵۶	قبل از ازدواج و هشدارهای ضروری - ۲
۵۵	فرار از گفتگو
۵۶	آشتی با غزل
۶۰	از خودت چه خبر؟ (وسواس - ۱)
۶۲	انفعال حیرت انگیز (وسواس - ۲)
۶۶	سه راهی (وسواس - ۳)
۶۹	بند ناف
۷۳	مشق شب
۷۹	توافق؛ گام اول
۸۱	توافق؛ گام دوم
۸۳	پنج چار دو
۸۶	الو! هندِ جگرخوار...؟
۹۰	رمز اشتراک
۹۴	چهار صفت نجات بخش
۹۶	ازدواج یا مددکاری؟!
۹۹	سلام بر حسین
۱۰۲	بازی‌های احمقانه
۱۰۴	مرگ خاموش دل
۱۱۰	یوسفی بود، ولی...
۱۱۴	دین مهربانی
	به سوی پیری
	خانواده نوپا

پیامک

ستارشو... ستارشو...

تلخ یا شیرین؟

شاید هایی برای سرانه مطالعه

رجز شما چیست؟

آخرین وصیت ریس مذهب

فهرست منابع

| فهرست مطالب

۱۱۶

۱۲۳

۱۲۷

۱۲۹

۱۳۴

۱۳۷

## مقدمه

در اوایل دهه هشتاد بسیاری از مردم بعد از سخنرانی از من کارت ویزیت می خواستند و همیشه توقع سبک ارتباطی و عاظت دهه سی و چهل را از امثال من داشتند؛ کارت ویزیت با شماره تلفن ثابت! و شاید طبیعی بود که زیر بار آدرس ایمیل و یا سرچ در گوگل یا یاهو که آن زمان رونق داشت نمی رفتند و من هم هیچ گاه زیر بار چاپ کارت ویزیت مرسوم آن روزگار نرفتم. مثلاً کارت ویزیتی برای معرفی خودم چاپ کنم با عبارت هایی مانند حجت الاسلام، سخنران، واعظ، استاد حوزه و دانشگاه و...! هنوز هم اگر کسی خودش را با القابی مانند حجت الاسلام معرفی کند تعجب می کنم و نمی پسندم؛ نمی دانم شاید من حساسیت نابجا دارم. اما این درخواست های مستمر و عدم پذیرش توضیحاتم از افراد و شخصیت های گوناگونی که از من «کارت ویزیت» می خواستند مرا بآن داشت تا از یک طراح و گرافیست خوش ذوق بخواهم کارت ویزیتی برایم طراحی کند که فقط روی نوشته شده باشد:

وب سایت شخصی شهاب مرادی

s h a h a b - m o r a d i . i r

و مشکل کارت ویزیت حل شد.

چند ماهی طراحی سایت زمان بُردو در دیماه ۱۳۸۵ همزمان با عید سعید غدیر شروع کردم به نوشتن. از تایپ و انتشار مطلب گرفته تا برطرف کردن برخی مشکلات فنی را شخصاً خودم انجام می‌دادم؛ اما گمان نمی‌کرم وب سایتی که قرار بود صرفاً نقش یک منشی دیجیتالی را برای دریافت دعوت‌نامه‌ها به برنامه‌های تلویزیونی یا منابر و محافل دانشگاهی را در قالب یک وب سایت آرام و تقریباً آیستاتیک ایفا کند، بشود محل درد دل‌ها و مشاوره‌ها و پرسش‌های متنوع و رفته‌رفته در سفر و حضور روزی دو سه ساعت از وقت را به خود اختصاص دهد. اصلاً پشیمان نیستم و خدا را شکر می‌کنم این وب سایت پنجره‌ای شد برای دیدن و آشنایی بی‌واسطه با واقعیت‌های فردی و اجتماعی جامعه‌ای که به سهم خودم در تریبون‌های مختلف قرار بود برای آن نسخه بدhem. بر خلاف پیش‌بینی خودم و صاحب‌نظران رسانه، غیر از کامنت‌ها بیش از یک‌صد و شصت هزار ایمیل یا پیام الکترونیکی در سایتم دریافت کدم. شخصاً (بدون هیچ دستیاری)

۱. در همین ده - پانزده سال خیلی از موضوعات تغییر کرده و فراموش شده از جمله همین کارت ویزیت. حتی خیلی از افراد کیف یا قاب مخصوص کارت ویزیت داشتند؛ اما الان لابد همه لینک‌دین دارند.

۲. شاید در بین این ۱۶۰ و چند هزار پیام حتی ۱۰ تا اهانت یا مزاحمت وجود نداشت. در همین چند سطر که من تجربه فعالیت رسانه‌ای ام را در ذهنم مرور می‌کنم تا این مقدمه را بنویسم، می‌بینم که در امر تبلیغ و رسانه بسیاری از مشهورات که بعض اباس مُسلمات و بقینیات راهم بر تن کرده‌اند اصلاً قابل اعتماد و شایسته اعتراف نیستند و ان شاء الله در جایی دیگر این موضوع را شرح می‌دهم و به قول سهراب چشم‌هارا باید شست و جور دیگر باید دید.

تک تک آن‌ها را خواندم که گزیده‌ای از آن‌چه پاسخ داده‌ام را با عنوان «سوال‌های برخط» ان شاء الله توسط همین ناشر محترم تقدیم تان خواهم کرد. اما این کتاب؛ گزیده‌ای از یادداشت‌هایم در وب‌سایت شخصی ام است که در مناسبت‌های مختلف می‌نوشته‌ام. سبکم در نوشتن اختصار بوده و گاهی هم خیلی مختصر و کوتاه‌تر از یک توییت؛ که در این کتاب آن یادداشت‌های خیلی کوتاه نیامده است.

در آن روزهایی که شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام و توییتر وجود نداشتند این سایت برای من و مخاطبین بسیار عزیزم جای شبکه‌های اجتماعی و برخی کارکردهای خبررسان‌ها را در فضای مجازی پر کرده بود. لذا برای من خواندن کامنت‌های مخاطبینم ذیل یادداشت‌ها حتی یادداشت‌های چند کلمه‌ای ام بسیار مفید بود. البته آن کامنت‌ها هم در این کتاب نیست.

وب سایتم چند بخش دارد؛ یادداشت‌ها و پرسش و پاسخ و آلبوم و ...، بخش یادداشت‌ها چند زیرگروه دارد: اول «صرفًا جهت اطلاع»، هر چند اغلب مفصل و مطول هستند، اما چون در آن ظرف زمانی کاربرد داشتند هنوز تصمیمی برای انتشار آن‌ها در قالب کتاب ندارم. دوم «این روزها» است و سوم «خوب است بدانید»، که مطالب این کتاب گزیده‌ای از آن یادداشت‌ها است و به همین نام تقدیم شما عزیزان می‌شود.

آبان ۱۴۰۰  
تهران-شهاب مرادی

## میخواه نمیشه!

تلقی بیشتر مردم از توبه و اصلاح رفتار این است که تنها در یک شرایط ویژه‌ی عاطفی، احساسی و معجزه‌گونه می‌شود توبه کرد و پس از آن فوراً به مرتبه عصمت! می‌رسند.

یعنی اگر از یک گناه کبیره توبه می‌کنند، در مقابل تمام گناهان و خطاهای ریز و درشت مصونیت پیدا می‌کنند.

هر چند تعریف قرآن و اهل بیت علیهم السلام از توبه با این تلقی نادرست بسیار متفاوت است و فاصله دارد ولی این نگاه نادرست وجود دارد و مانع بازگشت خیلی‌ها می‌شود.

با این باور نادرست، پس از توبه، سطح انتظار فرد از خودش به شدت افزایش پیدا کرده و با کوچک ترین گناه، آرامش و اطمینان خود را از دست داده و خود را سرزنش می‌کند و «اعتماد به نفس» و «عزت نفس» خود را از دست می‌دهد و عدم موفقیت خود در توبه را (با تلقی اشتباه) ناشی از عدم توجه و عنایت خداوند و روسياهی و بدشانسی خود می‌داند و خود را «مردود همیشگی» درگاه الهی می‌داند و آدمی در این حال، سخت طعمه‌ی شیطان می‌شود.

با توجه به پرسش‌های متنوع در خصوص توبه و اصلاح رفتار و وجود این نوع تلقی اشتباه، مراحل توبه را با هم مرور کنیم:  
پشیمانی (النَّدْمُ توبة);

۱. پیامبر اکرم علیه السلام: النَّدْمُ توبة. پشیمانی، توبه است. (کنزالعمال: ۱۰۳۰۱).

تصمیم جدی برای ترک گناه (عزم)؛  
بازگشت به سوی خدا و عذرخواهی و طلب مغفرت از خدای غفور  
(أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبِّيْ وَ أَتُوبُ إِلَيْهِ)؛  
اگر حقی از خدا یا مردم در گناه ضایع شده باید جبران شود.(مثال):  
خیانت در امانت، حق مردم و ترک نماز، حق خدا)؛  
اصلاح برنامه زندگی؛  
عدم تکرار خاطرات گناه و عدم تکرار سرزنش خود؛  
اطمینان کامل به رحمت بی‌انتها و مغفرت بی‌نهایت خداوند غفور  
رحیم برای همیشه.

۱. امام رضا علیه السلام: **الثَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ.** آن کسی که توبه کند مانند  
کسی است که بی‌گناه باشد. (عيون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۷۴).

متأسفانه گناه استمناء و عمل غیرطبیعی خودارضایی در بسیاری از افراد شایع است و اگر زیاد تکرار شود یک اختلال روانی محسوب می‌شود. معمولاً بعد از این عمل به فرد احساس گناه دست می‌دهد ولی اغلب افراد این عمل را غیرقابل کنترل می‌دانند و به همین خاطر مزمن می‌شود.

برخی از زیان‌های این عادت عبارتند از:

دور شدن از تیررس رحمت خدا.

رسول خدا ﷺ، فرد آلوده به این گناه را ملعون می‌داند.<sup>۱</sup> کاهش قوای جسمی که به ضعف عمومی بدن و پیری زودرس منجر می‌شود.

- کاهش نسبی جریان خون

- ضعف بینایی

- بی‌اشتهایی

- ضعف نیروی جنسی (که گاه موجب شکست در روابط جنسی طبیعی می‌شود)

- اختلال و ضعف حافظه

- کاهش اراده

- گوش‌گیری

- احساس یاس و نامیدی

- احساس گناه و احساس غم و اندوه و ...

شاید به دلیل این ضررها اسلام این عمل را حرام و انجام آن را گناه دانسته است.

علل این رفتار به ۳ گروه زیستی، روانی و اجتماعی تقسیم می‌شود.

۱. در بعضی موارد برخی ضایعات مغزی می‌تواند موجب بروز این عادت شود که درمانهای دارویی و پزشکی می‌تواند مفید باشد.

۲. مهمترین علل روانی آن عبارتند از:  
خيالپردازی

تجارب جنسی (اتفاقی) دوران کودکی

احساس حقارت و ناتوانی (در روابط جنسی یا روابط انسانی)

اضطراب

ترس از ضعیف شمرده شدن و ...

۳. مهمترین علل اجتماعی عبارتند از:

- الگوگرفتن (یادگیری) از کسانی که چنین عادتی داشته‌اند (به ویژه همسالان)

- تماشای افراد یا فیلم‌ها یا تصاویر تحریک‌کننده

بهترین راه درمان و ترک این عادت مراجعه به روانشناس است تا بابررسی‌های

دقیق، علت این عادت را شناسایی و شما را در درمان آن کمک کند.

اما چنانچه به هر دلیل دستری بی روانشناس ندارید، موارد زیر توصیه

می‌شود:

- توبه و عزم و اراده جدی برای ترک این عمل همراه با فکر و توجه مداوم به

ضررها آن گناه

# فوب آبرانگیر



... با یکی از دوستان که گفته بود در خرید و فروش تابلو فرش اشتغال پیدا کرده، تماس گرفتم و برای خرید سه عدد تابلو فرش، سفارش دادم اما ظاهراً درخواستم عجیب یا خاص بود چون با چند بار تماس و قول و قرار، به من گفت: «پیشنهاد می‌کنم "وان یکاد..." بخرید. بهتر هم هست!» اما درخواستم عجیب نبود سه تا تابلو فرش می‌خواستم با نقش «من کنت مولاه فهذا علی مولا» باهر طرح و کیفیتی... تأکیدی هم بر تشابه آن سه نداشت فقط تابلوهایی باشند که از لحاظ محتوا، ارتباط با نام مبارک یا یکی از فضائل بی شمار امیر المؤمنین علی بن ابی طالب علیهم السلام داشته باشد، اما پیدا نشد و ... «یوسفی بود، ولی...»

