کافه کتاب

زندگی خود را دوباره بیافرینید

نویسنده: جفری ای. یانگ
مترجم: ساره حسینی عطار
انتشارات شمشاد

پیام آشنا کتاب صوتی زندگی خود را دوباره بیافرینید اثری از جفری یانگ روانشناس آمریکایی و همکارش جنت کلوسکو است و در این کتاب صوتی از بازده تله رفتاری که زندگی را مختل می کنند و در کنار مشکلات مختلف، نارضایتی عمیقی برای فرد ایجاد می کنند، تله‌هایی که ریشه در دوران کودکی و تجربیات آن دوره از زندگی دارند نسخه صوتی کتاب با ترجمه ساره حسینی عطار توسط نشر شمشاد منتشر و برای دانلود و خرید در طاقچه ارائه شده است.

درباره کتاب صوتی زندگی خود را دوباره بیافرینید

کتاب صوتی زندگی خود را دوباره بیافرینید اثری مشترک از جفری یانگ روانشناس آمریکایی و همکارش جنت کلوسکو است. یانگ که بیشتر برای تدوین روش طرحواره درمانی شناخته می‌شود و آثار تخصصی مهمی در حوزه روانشناسی منتشر کرده است. این کتاب را در زمینه‌ی خودیاری و با زبانی قابل درک برای عموم نوشته است. هسته اصلی کتاب بحث روی «تله‌های رفتاری» است. تله رفتاری الگویی مخرب است که از کودکی در روان انسان شکل گرفته و ریشه می‌دواند، وقتی فرد از والدین یا افراد دیگر، ضربه می‌خورد و اثر آن ضربه که اغم از رفتار، حرف یا حادثه ناگوار دیگری‌ست، تا پایان زندگی در روان او باقی می‌ماند. بدیهی است که در این میان نقش خانواده‌ها و آن چه دلسته و نداشته یا کودکشان می‌کنند، گسترده‌تر و مهم‌تر است. یانگ و کلوسکو کوشیده‌اند اینتا این تله‌ها را به مخاطبشان معرفی و بعد به آن‌ها کمک کنند با درک این تله‌ها یا الگوهای مضر، از تاثیر مخرب‌شان در زندگی خود بکاهند.

یانگ و گلوسکو کتاب زندگی خود را دوباره بیافرینید را در سال ۱۹۹۳ به انتشار رساندند. یکی از منابع مهم آن‌ها در این کتاب تجارب عملی و درمانگاهی آن هاست و نتایجی که از پس سال‌ها کار روان‌درمانی برآمده و اعتبار و ارزش کتاب را افزوده است.

خلاصه کتاب صوتی زندگی خود را دوباره بیافرینید

در پیشگفتار کتاب صوتی زندگی خود را دوباره بیافرینید، یانگ از روش کار خود و همکارش در تالیف کتاب سخن گفته است. او مدعی شده درمانی جدید برای تغییر الگوهای اساسی زندگی ارائه داده است و از مسیری گفته که برای رسیدن به این روش پیموده است. او مسیرش را با «روش راجری» و شنوندگی صرف و سپس‌تر اصل کار به درمان‌جو آغاز کرده، در میانه به «فرتار درمانی» می‌رسد که به تغییر سریع و ملموس فرد تاکید دارد و بعد با نگاهی دقیق به «شناخت‌درمانی» و بهره بسیار از آن، روش خود را پایه می‌گذارد. روشی که هم می‌خواهد عواطف و احساسات مخاطبانش را مورد توجه قرار دهد و هم می‌خواهد کارا باشد و آن قدر طولانی نشود که درمان‌جو را از تاب‌توان بیندازد. سخن اصلی نویسندگان کتاب حول بازده تله در زندگی است که که افراد در زندگی روزانه با آن مواجهند، تله‌هایی که روان افراد در آن گیر می‌افتد و حرکت معمولشان در مسیر یک زندگی سالم و رسمین به کامیابی را مختل می‌کند.

همان‌طور که پیش از این آمد، ریشه تله‌های زندگی در دوران کودکی است. گاهی افراد والدینی داشته‌اند، بدرفتار و ناآگاه که به روان کودک‌ای آن‌ها زخم‌های پرشمار زده‌اند. گاهی والدین نه مستقیماً، که با جریحه‌های خلوتی و خشونت‌بار با هم، به کودکانشان ضربه می‌زنند. بعضا کودکان با حادثه‌ای مهلک‌تر از این‌ها مواجه بوده‌اند، مانند تجاوز، که ضربه آن به روان آدمی می‌تواند تا پایان عمر او را عذاب دهد. یانگ و کلوسکو پس از برشمردن تله‌هایی که ناشی از موارد پیشین استر اهکارهای خود را برای غلبه بر این تله‌ها یا الگوهای مخرب بیان کرده‌اند. تغییر الگوهای زندگی، که طولانی مدت و ریشه‌دار هستند، نیازبه تمرین دارد. یانگ و همکارش سعی کرده‌اند با ملموس‌ترین روش ممکن و به‌کمک شخصیت‌های تمثیلی که ظاهرا از دوران درمان‌گری آن‌ها آمده، راهکارهای خود را ارائه دادهاند.

شنیدن و دانلود کتاب صوتی زندگی خود را دوباره بیافرینید را به چه کسانی پیشنهاد می کنیم؟

شنیدن این کتاب صوتی را به علاقمندان به کتاب‌های روان‌شناسی و خودیاری پیشنهاد می کنیم.

چرا باید این کتاب صوتی را بشنویم؟

شنیدن کتاب صوتی زندگی خود را دوباره بیافرینید کمک می کند با زبانی ساده، الگوهای مخرب یا تله‌های رفتاری را که ریشه‌ی بسیاری از مشکلات بزرگ و دیرپای ما و مانعی در مسیر زندگی سالم و موفقیت‌آمیز است، بشناسیم و راه مقابله و رفع آن را بیاموزیم.

درباره جفری یانگ

جفری یانگ نویسنده، سخنران و روان‌شناس مشهور آمریکایی و پایه‌گذار طرحواره درمانی است. او در نهم مارس سال ۱۹۵۰ در آمریکا متولد شد. تحصیلات عالیه‌ی خود را در دانشگاه پیل آغاز کرد و پس از آن به دانشگاه پنسیلوانیا رفت تا زیر نظر «پروفسور آرون بک» درس و پژوهش خود را تا مقطع دکترا ادامه دهد. یانگ پس از فراغت از تحصیل، به‌عنوان استاد گروه روان‌پزشکی دانشگاه کلمبیا آغاز به کار کرد. جفری یانگ بیش از همه با رویکرد درمانی «طرحواره درمانی» شناخته می‌شود که خود مبدع و توسعه‌دهنده‌ی آن است. یانگ علاوه‌بر نوشتن کتاب‌ها و مقالات تخصصی، کتاب‌هایی نیز برای خوانش عمومی دارد که با استقبال گسترده‌ای در سراسر جهان همراه شده است. «شناخت درمانی اختلالات شخصیت»، «طرحواره درمانی، راهنمای متخصصان بالینی» و «زندگی خود را دوباره بیافرینید» عنوان برخی آثار منتشرشده از جفری یانگ است. یانگ کنفرانس‌ها و کارگاه‌های بسیاری نیز در زمینه طرحواره درمانی برگزار کرده است.

چگونه بفهمیم گرفتار تله‌های رفتاری هستیم؟

اگر مدام به سمت رابطه با افراد آشتفتی کشیده می‌شویم؛ اگر حس می کنیم نزدیکانمان به ما اهمیت نمی‌دهند یا درکمان نمی‌کنند. اگر می‌پندارید قادر به تجربه کسبودی هستیم که دیگران را از ما دور می‌کند و آن‌ها را از دوست داشتن ما بازمی‌دارد؛ اگر فکر می‌کنیم به‌طور معمول نیازهای دیگران را بر خود ترجیح می‌دهیم و همین باعث شده به آن چه علاقه داریم، نرسیم؛ اگر با یک مشکل معمولی دچار واکنش و ترسی نامعمول و شدید می‌شویم؛ اگر همیشه احساس نارضایتی داریم و فارغ از نظر دیگران خود را ناموفق و ناکام می‌پندارید یا اساسا احتیاجی مفرط به تایید دیگران داریم و بسیاری از این قبیل «اگرها» می‌تواند نشانه ابتلای ما به الگوهای مخرب رفتاری باشد. دلیل هر کدام از این مشکلات و در واقع تله‌ای که ریشه آن هاست، مورد به مورد در کتاب صوتی زندگی خود را دوباره بیافرینید آمده و نویسندگان راهکارها و تمرین‌های لازم را برای فائق آمدن بر آن‌ها شرح داده‌اند.

وزیر فرهنگ:

نمایشگاه قرآنِ مشارکتی با کشورهای مختلف برگزار می کنیم

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با بیان اینکه نمایشگاه قرآن در استان‌ها همزمان در حال اجرا است، گفت: کشورهای مختلف درخواست داشتند نمایشگاه قرآن را به صورت مشترک و مشارکتی برگزار کنیم که تقاضاها در حال بررسی است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدمهدی اسماعیلی درباره سی‌امین نمایشگاه بین‌المللی قرآن کریم در تهران گفت: این رویداد که از ۱۲ فروردین در مصلای تهران آغاز شده بود، شامگاه جمعه (۲۵ فروردین ۱۴۰۲) به کار خود پایان داد و به یاری و لطف خدا به نقطه عطفی در تقویم رویدادهای فرهنگی قرآنی کشور تبدیل و در فضای عمومی ماه مبارک رمضان اتصفر معنوی خوبی در جامعه ایجاد کرد.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی اظهار کرد: نمایشگاه قرآن امسال با بیش از ۷۵هزار مترمربع مساحت داشت و نسبت به سال گذشته رشد چشم‌گیر در ابعاد مختلف کمی و کیفی ثبت شد. صدها هزار نفر از این نمایشگاه بازدید کردند که طبق آمار رکورد جدید در بازدید در ادوار این رویداد ثبت شده است.

وی گفت: در این دوره برنامه‌های متنوعی برای گروه‌های سنی از جمله دهه هشتادی‌ها و نودی‌ها، برای جوانان و بانوان برگزار شد، اجتماعات تخصصی تشکیل شد. کار بسیار بزرگی صورت گرفت که باید از همکاران در حوزه معاونت قرآن و عترت وزارتخانه و همچنین مردم عزیز و فعالان قرآنی که مشارکت فعال داشتند، تشکر کنم.

اسماعیلی گفت: حضور قوی و پررنگ مردم در نمایشگاه قرآن انگیزه‌های ما را در برنامه‌ریزی برای هرچه باشکوه‌تر برگزار شدن دوره‌های بعدی را صدچندان کرده است.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی خاطرنشان کرد: نمایشگاه قرآن در استان‌ها همزمان در حال اجرا است، کشورهای مختلفی درخواست داشتند به صورت مشارکتی نمایشگاه قرآن برگزار کنیم که در حال بررسی تقاضاها و پیشنهادات هستیم.

اجرای ۹۳۰ محفل قرآنی در مدارس البرز

رئیس اداره قرآن، عترت و نماز آموزش و پرورش البرز اعلام کرد: ۹۳۰ محفل قرآنی به مناسبت ماه مبارک رمضان در مدارس این استان با عنوان «قرآن کریم بهترین راهنمای انسان» به اجرا درآمد.

به گزارش پیام آشنا، هادی خان‌محمدی هدف از اجرای این برنامه معنوی را تشویق و ترغیب دانش آموزان به سست فرهنگ قرآنی، ایجاد انس با قرآن و توسعه مفاهیم قرآن در بین دانش آموزان عنوان کرد.

رئیس اداره قرآن، عترت و نماز آموزش و پرورش البرز بیان کرد: این محافل قرآنی هر روز با شرکت دانش آموزان و فرهنگیان البرز به منظور انس و الفت با قرآن، توسعه و تعمیق فعالیت‌های قرآنی در جامعه تدبر در آیات نورانی قرآن و تربیت قرآنی و دینی دانش آموزان به صورت مدرسه‌ای و متمرکز منطقه‌ای و مدارس منتخب درحال برگزاری است.

خان‌محمدی یادآور شد: در این محافل نورانی، دانش آموزان به روخوانی و جزءخوانی قرآن کریم اقدام می‌کنند.

وی با تاکید بر توجه به سند تحول بنیادین در آموزش قرآن و تبیین سیره اهل بیت(ع)، ادامه داد: در مدارس استان شاهد برگزاری محافل انس با قرآن به یاد امام راحل و شهدای گرانقدر از جمله شهید مقلوست سردار حاج قاسم سلیمانی با بهره‌گیری از ظرفیت‌های درون مدرسه‌ای نیز هستیم.

رئیس اداره قرآن، عترت و نماز آموزش و پرورش استان البرز، اجرای این برنامه معنوی و زیبا را برای دانش آموزان در ماه مهمانی خدا بسیار با اهمیت و ارزشمند دانست و عنوان کرد: در این برنامه تلاش کردیم تا از ظرفیت دانش آموزان و فرهنگیان فعال در حوزه قرآن برای جزءخوانی و آموزه‌هایی از کتاب آسمانی مسلمانان بهره بگیریم.

وی افزود: در ۲ کانون مدرسه و خانواده باید تلاش در حوزه علوم قرآنی و دینی را بیشتر کنیم تا فرزندانمان با آیات نورانی قرآن مجید لقت بگیرند.

خان‌محمدی تاکید کرد: اجرای محافل انس با قرآن در مدارس استان البرز تا پایان ماه مبارک رمضان همچنان ادامه دارد و بیست و نهم ماه مبارک نیز استان البرز در محفل جهانی انس با قرآن که با حضور قاریان بین‌المللی در بستر شبکه شاد برگزار می‌شود، شرکت می‌کند.

قابل ذکر است، استان البرز ۵۳۰ هزار دانش آموز دارد.

کتابخانه ملی ۲۹ فروردین تعطیل است

کتابخانه ملی به دلیل اعمال محدودیت‌های ترافیکی در این محدوده روز سه شنبه ۲۹ فروردین تعطیل است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان اسناد و کتابخانه ملّی ایران، به دلیل برگزاری برنامه فرهنگی و اعمال محدودیت‌های ترافیکی در این محدوده، کتابخانه ملّی در نوبت صبح و شب روز سه شنبه ۲۹ فروردین، ۱۴۰۲ تعطیل است.

بر اساس تقویم فعالیت کتابخانه ملی، این کتابخانه در تمام ایام سال به جز چهار روز تعطیل رسمی یکم فروردین، ۲۲ بهمن، ۲۱ ماه مبارک رمضان و عاشورای حسینی، میزبان اعضاء است.

فصل تازه اجراهای تئاتر شهر با میزبانی از ۶ اثر نمایشی آغاز شد

تالارهای نمایشی مجموعه تئاتر شهر با اجرای نمایش‌های «مکبث زار»، «مردمان خشمگین»، «ایرای شیپور»، «فراموشان»، «لانگ شات» و «دل لرزه» میزبان تماشاگران خواهند بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی مجموعه تئاترشهر، ۶ اثر نمایشی مختلف از روز یکشنبه بیست و هفتم فروردین ماه میزبان مخاطبان تئاتر در تالارهای اصلی، چهارسو، قشقایی، سایه و کارگاه نمایش مجموعه تئاتر شهر خواهند بود.

«مکبث زار» و جدال برای تبدیل شده به «بابای بزرگ زار»

در تالار اصلی نمایش «مکبث زار» به نویسندگی و کارگردانی ابراهیم پشت‌کوهی و بازی شهروز دل‌فکار، گاتا عابدی، محمدهادی عطایی، یاشار نادری، سعید برجعلی، فهیمه موسوی نیارکی، رضا جهانگیری، رضا سلیمی، سحر عبدالملکی و امیر رضایی ساعت ۱۹:۳۰ با مدت زمان ۹۰ دقیقه و قیمت بلیت ۱۵۰ هزار تومان پیش روی مخاطبان قرار می‌گیرد.

در خلاصه داستان این نمایش آمده است: «مکبث در جزیره هرمز بر سر تبدیل شدن به «بابای بزرگ زار» جدال می‌کند.

«ایرای شیپور» و خنده‌ای که به گریه بدل شد

در تالار چهارسو نمایش جدیدی با عنوان «ایرای شیپور» به نویسندگی و کارگردانی فریدون ولایی و بازی (به ترتیب حروف الفبا) خان آقا احمدی، مریم بروسند، یاسمن حسینی، امید رهبر، سامان شکیبا، امیرحسین صفایی‌پور، میترا طره، عماد محیی‌سونیا مبعودی، سعید مقبری از روز یکشنبه بیست و هفتم فروردین ماه در ساعت ۱۸:۴۵ به مدت زمان ۹۰ دقیقه و قیمت بلیت ۱۰۰ هزار تومان پیش روی مخاطبان قرار می‌گیرد.

در خلاصه داستان این نمایش آمده است: «قرارمان بود که بخندیم اما گریه مجال من نداد. تو اما بخند. بگذار همه گریه‌های جهان از آن من باشد.»

«مردمان خشمگین» و تلاش برای زندگی

«مردمان خشمگین» عنوان یکی دیگر از نمایش‌های جدیدی است که از روز یکشنبه بیست و هفتم فروردین ماه به نویسندگی رجبعلی‌رز، کارگردانی ایرج قشقایی‌اصل و بازی علیرضا جلالی‌تبار، آرزو قشقار، بهرام سروری‌نژاد، محسن قشقار، سیاوش جامع، زری کریمی، کاظم برزگر، امیرعدل پرور، امیر موسوی، علی نکته‌سنج، سمیرا سهرابی، سینا صبحی، ایلیار قشقایی‌اصل و یارمینا قشقار ساعت ۲۰:۳۰ با مدت زمان ۹۰ دقیقه و قیمت بلیت ۱۰۰ هزار تومان در تالار چهارسو تئاتر شهر روی صحنه می‌رود.

در خلاصه داستان نمایش آمده است: «متوجهی محکوم به اعدام شده است. هیئت منصفه منتخب مردم پرونده را دوباره مورد بررسی قرار می‌دهند تا بلکه بتوانند نوجوان را از مرگ نجات دهند.»

«فراموشان» در جست‌وجوی حقیقت

نمایش «فراموشان» نام اثر جدید تالار قشقایی تئاتر شهر است که از روز یکشنبه بیست و هفتم فروردین ماه به نویسندگی و کارگردانی امیر امیری و بازی (به ترتیب حروف الفبا) مهدی ادغامی، مریم تولایی، هانیه رحیمی، پوریا فرجبی، نگار عزیزی، مروارید کفایی و علی مربی ساعت ۲۰:۱۵ به مدت زمان ۷۰ دقیقه و قیمت بلیت ۹۰ هزار تومان پذیرای مخاطبان است.

در خلاصه داستان نمایش آمده است: «بعد از بیست سال به قدمی لون قاتلم به فشنگ توی اسلحه می‌نازم، به ترتیب قرعه می‌چکونم تا روابو اجدادی بگه قاتل کیه.»

«لانگ شات» در ستایش تمامی هنروران و عاشقان بازیگری

«لانگ شات» هم عنوان نمایش جدید تالار سایه تئاتر شهر است که از روز یکشنبه بیست و هفتم فروردین ماه با نویسندگی جواد خورشا و محمدرضا ملکی و کارگردانی و بازی محمدرضا ملکی ساعت ۲۰:۱۵ با مدت زمان ۶۰ دقیقه و قیمت بلیت ۹۰ هزار تومان پیش روی مخاطبان قرار می‌گیرد.

در خلاصه داستان این نمایش آمده است: «رضا مزده کارگر خیاطی که عاشق سینماست یک شب در محل کار خود می‌خواهد فیلمی با گوشی همراه از خودش ضبط کند تا برای یک دفتر سینمایی بفرستد این کار در ستایش از تمام هنروران و عاشقان بازیگری سینماست.»

«دل لرزه» داستان یک قتل غیرعمد

در کارگاه نمایش مجموعه تئاتر شهر نیز نمایش «دل لرزه» به نویسندگی سیدعلی مسوویان، کارگردانی مجتبی لاله‌زاری و بازی سیدمرتضی فخرموسوی، سعید خیبری، امین دلپذیر، طاهره هنرآبی، مجتبی لاله زاری از روز دوشنبه بیست و هشتم فروردین ماه ساعت ۱۹ با مدت زمان ۶۰ دقیقه و قیمت بلیت شصت‌هزار تومان میزبان تماشاگران تئاتر خواهد بود.

در خلاصه داستان این نمایش آمده است: «جواد ابویی در پی ماجرایی با هم محله‌ای خود درگیر می‌شود و او را به قتل می‌رساند. حاج مرسل وکیلی که کاندیدای شورای شهر هست، برای کسب رضایت خانواده مقتول تلاش می‌کند.»

رقابت کتابفروشی‌ها با ظهور سامانه خرید از کتابفروشی

آرش رئیس‌دانا عنوان کرد: ظهور سامانه خرید از کتابفروشی سبب شد تا کتابفروشی‌ها بتوانند با سایت‌هایی که کتاب را با تخفیف بسیار ارائه می‌دهند رقابت کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، آرش رئیس‌دانا (مدیر کتابفروشی نگاه استان تهران) در خصوص سامانه خرید از کتابفروشی بیان کرد: عضویت در این سامانه سبب شد تا کتابفروشی خود را برای مارطیانی از کل ایران به نمایش بگذاریم و این از بهترین مزیت‌های سامانه به شمار می‌رود.

او با طرح این نکته که با وجود سامانه خرید از کتابفروشی هرکسی در هر زمانی می‌تواند کتاب خرید کند، تصریح کرد: برخی از شهرستان‌ها کتابفروشی کمتری دارند یا همه کتاب‌های منتشر شده در آن‌ها موجود نیست؛ اما با این سامانه فروش کتاب به تمام شهرهای کشور صورت گرفت و محدود به موقعیت جغرافیایی کتابفروشی نیست

وی افزود: در سامانه خرید از کتابفروشی می‌توان کتاب‌های قدیمی و کمیاب بسیاری را یافت که از سوی کتابفروشی‌های گوناگون عرضه می‌شود.

به‌واقع ارائه همه کتاب‌هایی که در کتابفروشی موجود است به مردمانی از سراسر کشور برای مخاطب و کتابفروش ایجاد انگیزه می‌کند.

مدیر کتابفروشی نگاه در ادامه مطرح کرد: به نظرم باید به جنبه اقتصادی در بحث کتاب و فرهنگ توجه ویژه‌ای نشان داد که تا حدودی با فعالیت این سامانه این امر به ثمر رسید. از سویی نیز با توجه به اقتصاد جامعه تنهیلاتی که مخاطبان و کتابفروشان با بهره از این سامانه کسب می‌کنند به هر دو قشر کمک می‌کند.

او با طرح این نکته که نیاز است تا از سوی کتابفروشی‌ها و نهادهای مختلف به تبلیغات در این زمینه پرداخته شود، عنوان کرد: ظهور سامانه خرید از کتابفروشی سبب شد تا کتابفروشی‌ها بتوانند با سایت‌هایی که کتاب را با تخفیف بسیار ارائه می‌دهند، رقابت کنند.

وی ضمن بیان اینکه سامانه خرید از کتابفروشی تا حدودی از نظر اقتصادی به کتابفروشی کمک خواهد کرد، ادامه داد: این سامانه برای فعالیت کتابفروشی‌ها نیز مناسب است و می‌تواند جایگزین سایت کتابفروشی‌ها باشد. در واقع با فعالیت در این سامانه نیازی به سایت شخصی نخواهند داشت.

آرش رئیس‌دانا در پایان با بیان اینکه بخش پشتیبانی سامانه خرید از کتابفروشی به خوبی فعالیت کرد، گفت: جست‌وجوی کتاب در سامانه خرید از کتابفروشی طی این چند ماه فعالیت بهبود پیدا کرده است اما لازم است این امکان بیش از پیش تسهیل شده و بهینه شود تا کتاب‌ها راحت‌تر در میان انتخاب کاربران جای گیرد.

علاقمندان می‌توانند با مراجعه به «سامانه خرید از کتابفروشی» به نشانی c.ketab.ir ضمن ثبت‌نام، کتاب‌های مورد نظر خود را از کتابفروشی‌های عضو خریداری و با پرداخت صرفا ۸ هزارتومان برای هر بسته پستی از هر نقطه کشور، کتاب‌های خریداری شده را در نشانی ثبت شده تحویل بگیرند.

خریداران و کتابفروشان می‌توانند برای دریافت راهنمایی درباره «فرآیندهای ثبت‌نام، خرید و فروش کتاب از طریق «سامانه خرید از کتابفروشی» از ساعت ۹ تا ۱۸ با شماره ۰۲۱-۹۱۰۰۰۹۸۹ (مرکز پشتیبانی و پاسخگویی) تماس بگیرند.

روزشمار رمضانی

دعـــای روز بیست و ششم
ماه مبارک رمضان

اللهمّ اجْعَل سَعْیی فیهِ مَشْکوراً وَذَنْبی فیهِ مَغْفوراً وَعَمَلی فیهِ مَقْبولاً وَعَیْبی فیهِ مَسْتوراً یا أَسْمَعَ السّامِعین

خدایا قرار بده کوشش مرا در این ماه قدردانی شده و گناه مرا در این ماه آمرزیده و کردارم را در آن مورد قبول و عیب مرا در آن پوشیده‌ای شنوا ترین شنوایان.

شرح دعای روز بیست و ششم ماه مبارک رمضان
در بیان حضرت آیة‌الله مجتهدی(ره)

اللهمّ اجْعَل سَعْیی فیهِ مَشْکوراً

در این بخش از دعا می خوانیم: خدایا سعی و کوشش و تلاش ما در ماه رمضان را «پذیرا و ارزنده «مشکور» به معنای «متشکر کن» است و مقصود آن در این دعا «بپذیر» و «قبول کن» است.

وی می افزاید: آدم زحمت می کشد و روزه می گیرد، گرسنه و تشنه می شود؛ اما غذا و آب نمی خورد و کم خوابی ماه رمضان را تحمل می کند و اگر خدا تلاش های ما را قبول نکند. کاری از ما ساخته نیست. اگر زحمتی و رنجی کشیده شود و حاصلی در پی نداشته باشد، انفاق ناگواری افتاده است.

این استاد اخلاق می گوید: ما باید غصه بخوریم که نکند اعمال ما را گفت بزند. مثلا یک غیبت می تواند تمام زحمات ما را هدر دهد. اگر غیبت کنید ۴۰ روز اعمال خوب شما در نامه اعمال شخص غیبت شونده نوشته می‌شود و اگر عمل خوبی نداشته باشید، گناهان آن شخص در نامه اعمال شما نوشته می‌شود. این روایت از معصوم(ع) در کتاب «غیبت» از آیت‌الله مجتهدی نوشته شده است.

وی ادامه داد: باید به خودمان ببرداز یم و ببینیم که خودمان چه کار کرده ایم؟ آیا ما هیچ عیبی نداریم؟ گلی می عیب خداست و ممکن نیست که ما عیب نداشته باشیم. در روایت آمده که «چه می‌شود انسان را، یک خار کوچک را در چشم رفیقش می‌بیند؛ اما شاخه‌ای که در چشم خودش رفته را نمی‌بیند؟»

آیت‌الله مجتهدی تهرانی تصریح می‌کند: این روایت کنایه از این است که انسان عیب‌های بزرگ خود را نمی‌بیند؛ اما عیب کوچک مردم را می بیند.

این عالم ربانی در ادامه اظهار می کند: این حدیث از معصوم(ع) است که خوش به حال کسی که عیب خودش را می‌بیند و به عیب کس دیگری کاری ندارد.

وذَنْبی فیهِ مَغْفوراً وعَملی فیهِ مَقْبولاً

در این فراز از دعای روز بیست وششم ماه رمضان خدا می‌خواهیم تا گناهان ما را بیامرزد و اعمال‌مان را قبول کند؛ از خدا می‌خواهیم تا گناهانی که پیش از ماه رمضان انجام داده‌ایم را ببخشد؛ چون ماه رمضان، فصل درآمد معنوی و کسب ثواب است، حتی خوابیدن و نفس کشیدن در این ماه عبادت محسوب می‌شود.

آیت الله مجتهدی تهرانی تأکید می کند: در ماه رمضان این همه درآمد وجود دارد و آیا امکان ندارد با این همه درآمد کسب شده، انسان جان خودش را از گرو دربیاورد؟ پیامبر اسلام در خطبه شعبانیه می‌فرماید: «بیستان از گناه سنگین شده و به گرو رفته است و در ماه رمضان بنشان را از گرو در بیاورید».

وی ادامه می‌دهد: برخی هنگام نماز صبح نمی توانند به خاطر سنگینی بلند شوند که از آنان گذاشت. شخصی به امام حسن عسگری(ع) گفت که هرشب قصد می کنم تا نماز شب بخوانم؛ اما نمی شود. امام فرمود: «گناه تو را زنجیر کرده است.» دلیل اینکه کسی دلش می خواهد نماز شب بخواند اما نمی تواند، انجام گناه است و با استغفار می‌تواند آن را رفع کند.

این استاد بزرگ اخلاق و حوزه در ادامه سخنان خود درباره بیدار شدن در هنگام سحر و استفاده کردن از برکات آن تأکید و بیان کرد: شعری هست که می گوید «هر که سحر نادر از خود خبر ندارد» هر کسی که هنگام سحر خواب است، نمی داند که کیست و باید خود را پیدا کند. حدیث از معصوم(ص) است که می‌فرماید: عجب است که مردم به دنبال گمشده خود هستند اما به دنبال خود نمی گردند.

وی می گوید: وضو بگیرید و شب در تاریکی صد بار از خودتان بپرسید که من که هستم؟ شاید خودتان را پیدا کنید. اگر خودت را پیدا کردی هوس نماز شب پیدا می‌کنی.

وعَیْبی فیهِ مَسْتوراً

خدایا کاری کن تا عیب من مستور باشد و کسی از عیبم مطلع نباشد! خدا «ستارالعیوب» است و نگذاشته تا کسی از گناهان ما اطلاع پیدا کند. حدیث است اگر گناه بو داشت دو نفر کنار هم نمی‌نشستند. اگر عیب آدم عیان می‌شد کسی جنازه کسی را دفن نمی‌کرد.

یا أَسْمَعَ السّامِعین

در پایان دعا می گوییم ای خدایی که از همه شنونده‌ها تو شنواتری! خدا همه چیز را می شنود. اگر بیاش هر حرف بزنیم خدا باز هم می شنود حضرت موسی(ع) به خدا گفت که خدایا اگر نزدیکی من بواش صحبت کنم و اگر دوری بلند صحبت کنم؛ خدا فرمود: «من همنشین کسی هستم که یاد من باشد». خدا شنواترین است؛ پس می گوییم: ای خدایی که از همه شنوایان شنواتری، این دعاها را درباره ما مستجاب کن!

دعاهای استخراج شده: ۱. زحمات روزه ما را بپذیر؛ ۲. گناهان ما را بیامرز؛ ۳. عمل ما را قبول کن؛ ۴. عیب ما را بپوشان.