



## فرصت مغتنم همزمانی بهار طبیعت و بهار دل‌ها

گفت‌وگو با حجت‌الاسلام مهدی شریعتی تبار درباره پیش‌نیازهای تحول و نو شدن که باید در شب‌های قدر و شروع سال جدید بدانیم



مجدید حسین زاده | روزنامه‌نگار

عید نوروز امسال با شب‌های قدر گره خورده است. همان‌طور که در دعای تحویل سال نو می‌خوانیم «یا محول الحول والا حوال؛ حول حالنا الی احسن الحال»، در شب‌های قدر هم از خداوند می‌خواهیم که توفیق تحول و قرار گرفتن در مسیر سعادت دنیوی و اخروی را به ما عنایت بفرماید. به سراغ حجت‌الاسلام «مهدی شریعتی تبار» رفتیم تا برای ما درباره این همزمانی و اولین پیش‌نیاز متحول و نو شدن بگوید.

### «حول حالنا...» یعنی به خدا نزدیک شویم

این استاد حوزه علمیه و دانشگاه در ابتدای صحبت‌هایش می‌گوید: «گاهی پیش می‌آید که مناسبت‌ها و رویدادهای سال‌های شمسی و قمری با هم تقارن پیدا می‌کنند. این یک جریان طبیعی و به هر حال اتفاق تاریخی است که رخ می‌دهد. امسال مناسبت عید نوروز با شب‌های قدر همزمان شده است. این همزمانی از باب این که پروردگار در دوران زندگی انسان‌ها، فرصت‌هایی را قرار داده که نسیم رحمت خدا شامل انسان می‌شود، تقارن این دو مناسبت شمسی و قمری و اتفاقاً از این فرصت‌های مغتنم است و آموزنده و موثر در تحول. نوروز با همه پیام‌هایی که دارد دمانند نو شدن طبیعت، انگیزه بخشیدن به انسان برای تحول و پاکیزه شدن و با همه آداب و رسومی که ما داریم یعنی صله رحم به جامی‌آوریم، به بچه‌ها با دادن عیدی مهرورزی می‌کنیم، دعای حول حالنا الی احسن الحال که مستحب است در هنگام تحویل سال می‌خوانیم و... نوعی تلاش برای بهتر شدن است. در همین دعای تحویل سال از خدایم خواهیم که حال ما را به بهترین حال متحول کند که بهترین حالات، همان حالت عبودیت و بندگی انسان نسبت به خدا، قرب به او و قرب به بندگان خداست. یعنی هم عبادت و بندگی خدا را بهتر انجام بدهیم و هم تنظیم رابطه صحیح با بندگان را مورد توجه قرار دهیم».

### نوروز و شب‌قدر، فرصتی برای تحول است

حجت‌الاسلام «مهدی شریعتی تبار» درباره یکی از نقاط مشترک عید نوروز و شب‌های قدر می‌گوید: «ما از بهار و نوروز، نو شدن، تحول پیدا کردن، پاکیزه شدن، طهارت ظاهری و باطنی را در پرتو عنایات خداوند انتظار داریم، توقف نمی‌کنیم و به هدف گذاری می‌کنیم. شب‌های قدر و احیاء هم که باز یک فرصت مغتنمی است که ما از خداوند می‌خواهیم در پرتو قرآن و اهل بیت (ع) متحول شویم. هر دوی این مناسبت‌ها، یک فرصت برای توبه و تحول است. نقطه اشتراک این دو مناسبت، نو و متحول شدن است».

### پیام‌های این همزمانی را درک کنیم

«تقارن این دو مناسبت این پیام‌ورس را برای همه ما دارد که بیاییم در پرتو دعا و مناجات با خدا و استفاده از این فرصت شب‌های قدر و در هنگامه تحول نظام طبیعت، دنبال تحقق همان حول حالنا الی احسن الحال باشیم». او با این مقدمه ادامه می‌دهد: «این که نوروز، بهار طبیعت است و ماه رمضان که قله آن شب‌های قدر و احیاء است، بهار قرآن و دل‌ها و جان‌هاست، عید امسال را متفاوت تر می‌کند. همچنان که بهار طبیعت به هر حال سرسبزی، شادابی، خرمی، پاکیزگی، تحول و... را به ارمان می‌آورد، ماه رمضان و شب‌های احیاء و قدر هم همین ارمان‌ها را به همراه خواهد داشت. بنابراین کسی که در نوروز امسال، پیام‌های این تقارن را درک کند و تحول و پایش رخ بدهد، سال مبارکی را شروع خواهد کرد».

### اولین قدم برای تحول، اراده است

این استاد حوزه علمیه و دانشگاه در پاسخ به این سوال که اولین قدم برای تحول چیست، می‌گوید: «اولین مسئله، خواستن و توجه به اهمیت این موضوع و تصمیم جدی به تغییر است. حتی در بحث سیر و سلوک اخلاقی و معنوی، می‌گویند قدم اول همان بیداری است یعنی انسان به ارزش‌های انسانی خودش توجه کند، از غفلت خارج شود و اراده کند و بخواهد. خداوند می‌فرماید که اگر بنده من دعا کند و حقیقتاً چیزی را بخواهد، من دست رد به سینه او نمی‌زنم. بنابراین این اراده خیلی مهم است که ما بخواهیم تا توفیق آن را خدا بدهد».

### توبه چند دسته در شب قدر پذیرفته نمی‌شود

حجت‌الاسلام «مهدی شریعتی تبار» در پایان درباره پیش‌نیازهای پذیرفته شدن توبه در شب قدر هم می‌گوید: «در شب قدر فرمودند که توبه و استغفار و دعاها پذیرفته و مستجاب می‌شود. روایت داریم اما توبه و استغفار چند ظایفه و دسته هست که برآورده نمی‌شود. یکی کسانی که عاق والدین باشند. بعدی، کسانی که رابطه خانوادگی را به هم زده‌اند یا قطع رحم کرده باشند. دیگری، کسی که کاری کند که به عقل و درک و فهمش آسیب بزند مثلاً با مصرف بعضی چیزها و... یک دسته دیگر هم، گفتند کسی که در دلش کینه نسبت به مومن داشته باشد».

# سال نو با احوال نو

بسته جمع و جور زندگی سلام؛ از آموزش تا سرگرمی، برای روزهای آخر سال و تعطیلات نوروز



علیرضا گادار | روزنامه‌نگار

باز هم سال به پایان رسید و به استقبال سال نو می‌رویم. این سنت روزگار است که طبیعت نو شود، پس چرا ما از این روال پیروی نکنیم و خودمان را نو نکنیم؟ در حالی که این روزها بیشتر از

پرونده

## ترفندهای رانندگی

**استراحت منظم** هر دو ساعت یک بار توقف و استراحت کنید تا از خستگی رانندگی جلوگیری شود. کشش عضلات و نوشیدن کمی آب به شما کمک می‌کند. جوییدن آدامس هم باعث تمرکز بیشتر می‌شود.

**نگه داشتن فاصله ایمن** از خودروی جلویی فاصله مناسب داشته باشید تا در صورت نیاز به ترمز سریع، زمان کافی داشته باشید.

**تنظیم سرعت** سرعت خود را با توجه به وضعیت جاده

## بررسی کامل خودرو قبل از حرکت

یک خودروی سالم قلب یک سفر ایمن است. قبل از این که موتور را روشن کنید، لازم است وضعیت خودرو را به دقت بررسی کنید. **ترمزها** اطمینان حاصل کنید که پدال ترمز به درستی عمل می‌کند و هیچ صدای غیر معمولی ایجاد نمی‌شود. سطح روغن ترمز هم باید بررسی شود.

**روغن موتور و مایعات دیگر** موتور برای عملکرد مناسب نیازمند روغن کافی است. همچنین سطح مایعات دیگری مانند آب رادیاتور و مایع شیشه‌شوی هم بررسی شود.

**لاستیک‌ها** لاستیک‌ها باید باد کافی داشته باشند و هیچ گونه ترک یا ساییدگی عمیقی در آن‌ها وجود نداشته باشد. تایرها را با زاپاس و تجهیزات تعویض هم آماده باشند.

**سیستم برف پاک‌کن** در شرایط بارانی، برف پاک‌کن‌ها نقشی حیاتی دارند. مطمئن شوید که تیغه‌های آن‌ها سالم هستند و کار می‌کنند.

**چراغ‌ها** چراغ‌های جلو، عقب، راهنما، چراغ خطر و نور بالا بررسی شوند. این کار به خصوص برای رانندگی در شب ضروری است.

## خطرات رانندگی جاده‌ای

**خطر حیوانات** در مناطق جنگلی، کوهستانی یا بیابانی، حیوانات ممکن است به طور ناگهانی وارد جاده شوند. کاهش سرعت در این مناطق اهمیت دارد. به خصوص در مرکز ایران و محل زندگی پلنگ و بوزها، بسیار احتیاط کنید.

**افت کیفیت جاده** برخی جاده‌ها ممکن

## مدیریت موقعیت‌های اضطراری

اگر در طول سفر مشکلی پیش آمد، خونسردی خود را حفظ کنید. در صورت خرابی، خودرو را در محلی امن متوقف کنید و مثلث هشدار را قرار دهید. در صورت بروز حادثه، ابتدا ایمنی خود و دیگران را تأمین کنید و سپس با پلیس و اورژانس تماس بگیرید. همچنین نقشه‌ها یا GPS همیشه به روز و در دسترس باشند تا از گم شدن جلوگیری شود.

## ابزارهای لازم در طول سفر جاده‌ای

آچار چرخ، جک خودرو، لاستیک زاپاس، چراغ قوه و باتری یدک، کابل باتری به باتری، پیچ‌گوشنی (چندکاره)، آچار فرانسه و آچار آلن، چسب برق و چسب قوی، مثلث هشدار، دستکش کار، کپسول آتش‌نشانی کوچک، چاقوی چندمنظوره، فندک، بند بکسل، طناب، پمپ باد دستی یا برقی، دفترچه راهنمای خودرو، نقشه یا GPS، روغن موتور و مایع شیشه‌شوی، پارچه یا حوله کهنه، جعبه کمک‌های اولیه (باند، پماد ضد سوختگی، قرص‌های عمومی و ضد عفونی کننده و...)، پتوی سفری، پاوربانک، زنجیر چرخ، چند ماده غذایی سبک (آجیل، بیسکویت) و مقدار زیادی آب.



## ایمنی سفر با خودرو

راهنمای کامل سفر نوروزی با خودروی شخصی برای رانندگان با آغاز تعطیلات نوروزی، موج مسافرت‌ها هم راه افتاده است. با توجه به گرانی و کمیاب بودن بلیت و سایل نقلیه عمومی، عده زیادی از هموطنان تصمیم بر سفر با خودروی شخصی دارند. سفر جاده‌ای با خودرو می‌تواند یکی از بهترین راه‌های تجربه طبیعت و ماجراجویی باشد، به شرط آن که ایمنی و آماده‌سازی در اولویت باشند. این نوع سفر نیازمند توجه ویژه به جزئیات و رعایت اصول ایمنی است. در این جانات اساسی برای داشتن سفری مطمئن تر و راحت تر ابررسی می‌کنیم. سفر خوش و مراقب خود، همسفران و دیگران باشید.

## مزایا و معایب سفر با خودروی شخصی

سفر با خودروی شخصی می‌تواند تجربه‌ای بسیار انعطاف‌پذیر و دلپذیر باشد، اما در کنار مزایای خود، چالش‌هایی هم دارد.

### مزایا

**آزادی و انعطاف‌پذیری** می‌توانید مسیر، توقف‌ها و زمان حرکت خود را با توجه به شرایط و نیازهای خود تنظیم کنید. امکان توقف در مکان‌های دلخواه برای بازدید از جاذبه‌های کوچک بین‌راهی وجود دارد.

**حمل وسایل بیشتر** برخلاف سفر با هواپیما یا قطار، در خودروی شخصی محدودیت زیادی برای حمل وسایل وجود ندارد. این مسئله به ویژه در سفرهای خانوادگی یا کمپینگ اهمیت پیدا می‌کند.

**راحتی شخصی** فضای داخلی خودرو بر اساس سلیقه و نیاز شما تنظیم می‌شود، مانند انتخاب موسیقی دلخواه، دمای مناسب و فضای اختصاصی.

**هزینه کمتر برای گروه‌ها** اگر با خانواده یا دوستان سفر کنید، هزینه سوخت و استهلاک میان افراد تقسیم می‌شود که می‌تواند اقتصادی‌تر از سفر با وسایل نقلیه عمومی باشد.

**دسترسی به مکان‌های دورافتاده** در بسیاری از مناطق، وسایل نقلیه عمومی به مکان‌های دورافتاده دسترسی ندارند، اما با خودروی شخصی می‌توانید به این نقاط رسید.

### معایب

**خستگی راننده** رانندگی طولانی می‌تواند خسته‌کننده باشد و احتمال خطا را افزایش دهد. اگر تنها سفر کنید، این خستگی بیشتر احساس می‌شود.

**هزینه‌های سوخت و استهلاک** اگر چه ممکن است در گروه‌های بزرگ، سفر با خودرو مقرون به صرفه باشد، اما برای سفرهای طولانی، هزینه سوخت و استهلاک خودرو بالا خواهد بود.

**نگرانی‌های ایمنی** سرعت خودروی وسایل داخل آن، خطرات رانندگی در جاده‌های نامناسب و

شرایط آب‌وهوایی نامساعد از جمله چالش‌ها هستند.

**آلودگی محیط زیست** استفاده از خودروی شخصی در مقایسه با وسایل حمل‌ونقل عمومی باعث تولید بیشتر گازهای گلخانه‌ای و آلودگی هوا می‌شود.

**محدودیت پارکینگ** یافتن محل مناسب برای پارک خودرو در مناطق پرجمعیت یا مقاصد گردشگری ممکن است چالش‌برانگیز باشد.