

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.



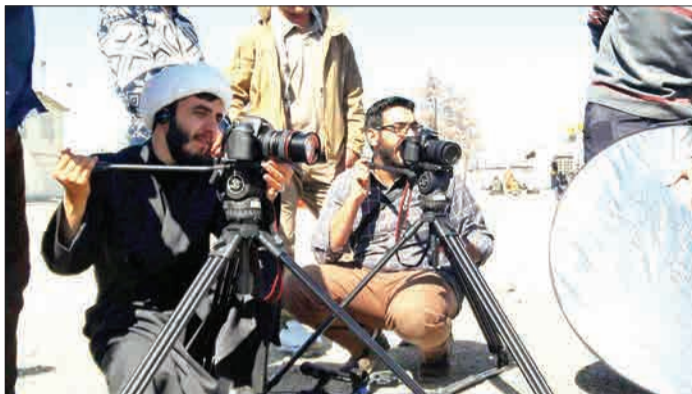
## جشنواره مذهبی «کوم میلا» در هند

فراوان جشنواره و مراسم مذهبی کوم میلا با حضور جمع کثیری از هندوها در الله‌آباد ایالت اوتار برادش هند برگزار شد. به گفته مقامات هند، از زمان آغاز این مراسم که ادعا شده بزرگترین مراسم زیارتی در جهان است، بیش از ۲۲ میلیون نفر از هندوها در آن شرکت کرده‌اند که برآورد می‌شود به ۳۰ میلیون نفر برسد. در این مراسم که هر سه سال یکبار برگزار می‌شود، هندوها خود را در آب رودخانه گنگ شست‌وشو می‌دهند با این باور که با شست‌وشوی خود در رود مقدس، گناهان‌شان را بزایند و بخت این‌را بیابند که زندگی تازه‌ای را آغاز کنند. استعمال شاهدانه‌نیز از دیگر کارهای مقدس هندوها در این مراسم است و آنها این مواد مخدر را در جریان مراسم کوم میلا مصرف می‌کنند.

گفت‌وگوی «شهروند» با ساسان فلاح‌فر، فیلمساز «فاطمیون»

# چطور یک طلبه پشت دوربین می‌رود

«من طلبه به قول آقا مرتضی باید از حریم دین دفاع کنم» دسترسی به مخاطب در وادی هنر آسان تر است



### فیلمساز با اثر موافقی؟

تا حالا به شباهت طلبگی و فیلمسازی فکر نکردم، اما این را می‌توانم بگویم که من هدف مشخص و مشتری در هر دو زمینه دارم. شهید آوینی حرف قشنگی می‌زنند: «قصد ما فیلم خوب ساختن، هنرمند شدن، اضافه فیوضات هنرمندانه کردن، عشو و فروختن، بازاریابی، جاه‌طلبی، شهرت پرستی و ... نیست. در یک جمله، ما از حریم دین دفاع می‌کنیم و فیلمسازی وسیله کار ما است. قصد من همین است، من طلبه باید دین را بفهمم و به قول آقا مرتضی از حریم دین دفاع کنم، هنر هم بهترین وسیله برای این دفاع است. الحمدلله من امروز این فرصت را برای فعالیت دارم و اگر بهره‌نبرم، اگر فعال نیاشم، فردا روز در برابر حضرت حق مواخذه می‌شوم.

**این که آقای صدر الساداتی با وجود سختی‌های بسیار علم‌حق طلبی را بلند می‌کند، امر مثبتی است یا این که آقای آهنگران در میان مردم تئاتر می‌بیند یک حرکت مثبت است**

• اگر مجبور به انتخاب باشی، طلبگی را انتخاب می‌کنی یا فیلمسازی؟  
این سوال مشابه این است که بپرسی مامان را بیشتر دوست داری یا بابا؟

• در آمد یک روحانی بیشتر است یا یک کارگردان؟

• قاعدتا یک کارگردان، البته نه از جنس مستندسازش.

• «فیلم کارگردان» یا «موعظه روحانی»؟  
نظرت در جامعه ما کدام یک کاربرد بیشتری دارد؟

• حکم کلی نمی‌توان داد. به نظر من برای انتقال هر مفهومی باید از یک رسانه بهره گرفت. برای من و مفهومی که می‌خواهم آرایه بدهم، به نظر فیلمسازی انتخاب بهتری است و من آسان‌تر و سریع‌تر به نتیجه می‌رسانم.

• تا حالا شده در محافل دینی به دلیل

فعالیت تان در حوزه‌های دیگر مورد انتقاد قرار بگیری؟  
بله در سال‌های ابتدایی انتقاداتی مطرح بود، اما با گذشت زمان باز خورد مثبت شد.

• این روزها با اصطلاح «آخوند سلبریتی» در فضای مجازی مواجه هستید؛ فعالیت روحانیون جوان را که با استقبال هم روبه‌رو شده‌می‌پسندید؟

بله. این یک قاعده کلی است که آدم‌ها دوست دارند، دیده شوند. طلبه‌ها هم خارج از این قاعده نیستند، من عملکرد برخی دوستان را می‌پسندم، برخی را هم صحیح نمی‌دانم. به‌طور مثال با بخشی از فعالیت‌های آقای صدر الساداتی موافقم؛ این که با وجود سختی‌های بسیار علم‌حق طلبی را بلند می‌کند، امر مثبتی است. یا مثلاً حضور طلبه‌های همچون آقای محمدعلی آهنگران میان مردم در تماشای تئاتر یک حرکت مثبت است. اگر چه انتقاداتی هم نسبت به هر دو شخصیت مطرح می‌شود.

• جذاب‌ترین هدیه‌ها که در یافت کردی؟  
گوشی موبایل.

• رمان مسعود علاقه‌ات که بیش از یکبار خواندی؟  
کتاب آرمیا ضامیر خانی.

• آواز خوان‌های سنتی کدام را بیشتر دوست داری؟

بیشتر موسیقی بی‌کلام گوش می‌دهم، اما اگر بخوام از خواننده‌ای نام ببرم، باید به زندو کیلی اشاره کنم.

• پاپ ...

محسن چاوشی. بهره‌گیری چاوشی از شعرهای شاعران بزرگ در ترانه‌هایش را دوست دارم.

• بهترین فیلم ایرانی که دیدی؟  
آژانس شیشه‌ای و خدا حافظ فریق.

• سریال‌های خارجی را هم دنبال می‌کنی؟  
لازمه کار ما زیاد دین است، بریکینگ بد و وست‌ورلد را دنبال کرده‌ام.

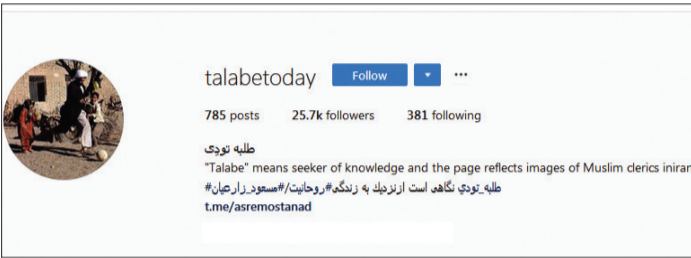
• اسم ساسان در میان طلاب نام متفاوتی است ...

بله قبول دارم خانواده مدنظرشان ساسان بود، البته دوستان رضاهم صدام می‌کنند.

طلبه‌گرام، طلبه‌بروز و طلبه‌تودی، با سه صفحه پرتعداد کاربران در اینستاگرام آشنا شوید

# لایک به روحانیت

اگر به سبک زندگی طلاب علاقه‌مندید این سه صفحه را فالو کنید



### طلبه‌گرام پرمخاطب‌ترین صفحه

طلبه‌گرام پرمخاطب‌ترین صفحه در میان صفحاتی است که در اینستاگرام به ارایه زندگی طلبی می‌پردازد. این صفحه با ۶۵ هزار مخاطب جای خود را در شبکه اجتماعی اینستاگرام محکم کرده است. «مصطفی اسماعیلی» متولد سال ۱۳۶۰ در شهر کرد ادمین این صفحه شناخته‌ترین روحانی است که در فضای مجازی به انتشار مطالبی در زمینه روحانیت پرداخته است. در معرفی این صفحه آمده: «روایت سبک زندگی طلبگی به زبان عکس». اسماعیلی معتقد است که دنیای امروزی به طلبه‌هایی نیاز دارد که به یک فهم درست و صحیح از رسانه‌ها برسد و بتواند از این ابزار برای تبلیغ دین استفاده کند. او از سال ۸۰ که وارد حوزه شد، فعالیت خود را در مستجرها آغاز کرد و حالا نیز یک نام آشنا در شبکه‌های اجتماعی در میان طلاب است.

معرفی است برای صفحه طلبه بروز. البته این صفحه پس از دو سال در حالی که نزدیک به ۲۵ هزار فالوور داشت از دسترس ادمین خارج شد. ادمین صفحه پس از چند روز صفحه دیگری با عنوان طلبه بروز یک ایجاد کرد. حمید واق ادمین این شبکه معتقد است که صفحه طلبه بروز به دنبال موزی کاری با دو صفحه دیگر شکل نگرفته است. بنا به گفته ادمین صفحه هدف طلبه عمومی‌تر از دو صفحه دیگر است. ادمین صفحه برای تأکید حرف خود به دو موضوع از دواج آسان و خرید کالای ایرانی اشاره دارد که صفحه طلبه بروز به دنبال فرهنگ‌سازی در آن زمینه است. این روحانی جوان در گفت‌وگو با «شهروند» انتقادات وارد شده به صفحه طلبه بروز را می‌پذیرد و می‌گوید: «قبول دارم گاهی اوقات به تعبیر خواندن فالش می‌خوانیم. اما سعی می‌کنیم متفاوت با دوستان فعالیت‌هایمان را با تلاش بیشتر ادامه دهیم.»

شهروند | «طلبه‌گرام»، «طلبه‌بروز» و «طلبه‌تودی»؛ نام سه صفحه پر مخاطبی است که به معرفی زندگی طلاب در شبکه اجتماعی اینستاگرام می‌پردازد. شبکه اجتماعی اینستاگرام این روزها با توجه به عدم فیلتر بودن توانسته جای خود را در میان طلاب نیز باز کند. در کنار صفحات گوناگون در این شبکه اجتماعی، چند سالی است صفحه‌هایی با پیشوند و پسوند طلبه نیز شکل گرفته است، صفحه‌هایی که توانسته مخاطب بسیاری را نیز جذب کند. در همین راستا، این گزارش سعی کرده، سه صفحه پرمخاطب که به ارایه سبک زندگی طلاب می‌پردازند را معرفی کند. پیشنهاد می‌کنیم شما هم اگر به سبک زندگی طلاب علاقه‌مندید این سه صفحه را فالو کنید.

### «طلبه» با بدیه‌روز باشد!

قدیمی‌ترین صفحه با عنوان «طلبه‌تودی» توسط روحانی بنام مسعود زارعیان در حدود ۴ سال پیش شکل گرفت. در معرفی این صفحه آمده: «نگاهی است از زندگی به زندگی روحانیت». عکس پروفایل صفحه هم روحانی است که فوتبال بازی می‌کند. در حال حاضر طلبه‌تودی در حدود ۲۵ هزار دنبال کننده دارد، مسعود زارعیان ادمین این صفحه معتقد است: «طلبه امروزی باید به روز باشد.» او در گفت‌وگو با «شهروند» سیاست صفحه طلبه‌تودی را معرفی زندگی واقعی روحانی، بدون سوگیری و قضاوت عنوان می‌کند. مهمترین ویژگی صفحه طلبه‌تودی، نگارش کپشن‌های انگلیسی برای بعضی از عکس‌های منتشر شده است. بنا به گفته ادمین صفحه، این موضوع باعث شده تا مطالب این صفحه در رسانه‌های انگلیسی زبان نیز باز خورد داشته باشد. زارعیان که در کارنامه‌اش فعالیت در زمینه مستندسازی هم دیده می‌شود معتقد است که این صفحه سعی دارد هر جریان موضع‌گیری و قضاوت نداشته باشد؛ از زیبایی و تحلیل و آرایه اطلاعات دار اما قضاوت خیر. نکته دیگر که ادمین صفحه به آن اشاره دارد دوری صفحه طلبه‌تودی از آرایه اخبار به اصلاح داغ است. او به «شهروند» می‌گوید: «ما به دنبال این هستیم که با هر پست یک حرف به مخاطب اضافه کنیم.»

### من انقلابی‌ام

«من انقلابی‌ام. تنگ بر اصولگرا و اصلاح‌طلب خارج از خط امام و رهبری» این

### سه ویژگی سه صفحه

- طلبه‌گرام پرمخاطب‌ترین صفحه در اینستاگرام است که به ارایه زندگی طلاب می‌پردازد
- مهمترین ویژگی صفحه‌های طلبه‌تودی، نگارش کپشن‌های انگلیسی برای تعدادی از عکس‌های منتشر شده است
- طلبه‌بروز به دنبال موزی کاری با طلبه‌گرام و طلبه‌تودی نیست



زینب شرع الاسلام | مهربانی یکی از ویژگی‌های فطری ماست. مهربان بودن باعث می‌شود که در زندگی فردی تاثیر گذار باشیم. مهربانی کردن در ما احساس ارزشمندی و رضایت را ایجاد می‌کند، عزت‌نفس ما را افزایش می‌دهد و سلامت روان ما را بهبود می‌بخشد. ما مهربانی را در وجودمان داریم و برای مهربان بودن تنها باید این صفت را در خودمان پرورش دهیم.



# چطور مهربان‌تر شویم؟

قدران محبت دیگران باش	خالصانه مهربانی کن	دست از مقایسه بردار	مهارت همدلی را یاد بگیر	با خودت مهربان باش
<p>آدم‌های قدردان هیچ محبتی را وظیفه دیگران نمی‌دانند. آنها به همه کارهای خوبی که دیگران انجام می‌دهند، توجه می‌کنند و از آنها تشکر می‌کنند. وقتی یاد بگیریم که به مهربانی‌ها و کارهای خوب دیگران توجه کنیم، آن وقت ما هم برای مهربانی و انجام‌دادن کارهای خوب اشتیاق بیشتری خواهیم داشت. روحیه قدردانی علاوه بر این که کیفیت روابط ما را افزایش می‌دهد و پرخاشگری را کم می‌کند، باعث می‌شود نسبت به دیگران مهربانی و محبت بیشتری را نیز نشان دهیم.</p>	<p>مهربانی را نباید با مهربانی اشتباه گرفت، مهربانی یعنی خالصانه و بدون هیچ انتظاری به دیگران محبت کنیم اما مهربانی یعنی به دیگران محبت کنیم تا به خواسته‌هایمان برسیم یا انتظار داشته باشیم که دیگران محبت ما را به شکل بهتری جبران کنند و بسیار سیاست‌گزار ما باشند. منشأ مهربانی ظرفیت بالای وجودی و عشق است اما منشأ مهربانی نیاز به تأیید شدن و منفعت‌طلبی است. مهربانی برخلاف مهربانی نه تنها باعث افزایش احساس رضایت و شادمانی درونی ما نمی‌شود بلکه ریشه بسیاری از مشکلات روحی از جمله اضطراب و افسردگی است.</p>	<p>مقایسه خود با دیگران ما را دچار حسد می‌کند و کسی که به دیگران حسادت می‌کند نه تنها نمی‌تواند فردی مهربان باشد بلکه دیدن خوشحالی، موفقیت‌ها و دستاوردهای افراد افسرده‌اش می‌کند. باید بپذیریم که هر کس در زندگی مسیر رشد متفاوتی را طی می‌کند و هیچ‌کس جای دیگری نیست. به جای مقایسه خود با دیگران و حسادت به افراد، برای رشد و موفقیت خودمان تلاش کنیم. افسرد موقوف را تشویق کنیم و از آنها برای رشد کردن کمک‌الگو بگیریم، خودمان نیز به افراد دیگر کمک کنیم و باعث رشد و پیشرفت دیگران باشیم.</p>	<p>همدلی کردن یعنی شناخت احساسات و هیجانات دیگران، به بیان ساده‌تر یعنی با عینک فرد مقابل مسان دنیا را ببینیم و تلاش کنیم تا بفهمیم طرف مقابل از چه چیزی در رنج است؛ چه مسأله‌ای او را ناراحت می‌کند. نگرش افراد با هم تفاوت دارد؛ یعنی هر کسی براساس تجربیات خود مسائل را از زوایای مختلف تفسیر و تحلیل می‌کند. همدلی به ما کمک می‌کند تفاوت‌ها را بپذیریم، قضاوت را کنار بگذاریم و با افراد مختلف مهربان باشیم، چه کسانی که نگرشی شبیه به ما دارند و چه کسانی که نگرش‌شان با ما متفاوت است.</p>	<p>اولین نکته برای مهربان بودن این است که با خودمان مهربان باشیم، بعضی از افراد به دیگران مهربانی می‌کنند ولی با خودشان رفتاری نامهربانه دارند. مهربان بودن با خود به این معنی است که در زمانی که در زندگی شکست می‌خوریم، خودمان را باز مزمه‌های درونی تحقیر و سرزنش نکنیم، خودمان را ببخشیم، تجربه حاصل از شکست یا اشتباه را یاد بگیریم و به خودمان فرصتی دوباره بدهیم. اگر نتوانیم خودمان را ببخشیم، اگر به خواسته‌های درونی مان بی‌توجه باشیم، اگر مدام در حال سرزنش کردن خود باشیم، اگر با خودمان مهربان نباشیم، نمی‌توانیم خالصانه به دیگران محبت کنیم.</p>