

جست وجویی برای گم‌شده زندگی مان

امیرمقدم

«در بسیاری از مواقع افراد پرخاشگر از چیزی خشمگین می شوند که در حقیقت هیچ تهدیدی به حساب نمی آید. از اشتباه کوچک فرزند، دوست، همکار، همسر یا هرکس دیگری که ممکن است برای ما عزیز یا غریبه ای بی گناه باشد. ممکن است او بخواهد اشتباه خود را جبران کند، اما خشم ما حتی اجازه عذرخواهی نیز به او نمی دهد. در واقع مادر این شرایط نسبت به آنچه از دست داده ایم پاتهدیدی که احساس می کنیم، دچار بزرگ نمایی می شویم. گویی هیچ چیز را نمی بینیم غیر از آن اتفاق کوچک ناخوشایند که پیش آمده یا ممکن است، پیش بیاید.»

همه ما این تجربه ناخوشایند را داشته ایم. تجربه ای که گاهی مسیر زندگی مان را تغییر داده است. بدون آنکه خودمان نسبت به آنچه اتفاق افتاده آگاهی کامل داشته باشیم و فقط حس ناآرامی از آن واقعه برآیمان باقی مانده است. کتاب «آرامش معنوی» نوشته حمیدرضا مظاهری سیف که بخشی از آن را در ابتدای متن خواندیم، کتابی است که به همین موضوع پرداخته است و مخاطب با مطالعه آن بینش معنوی اش گسترده تر از پیش و انگیزه معنوی اش تقویت خواهد شد. این کتاب قرار نیست برای تغییر رفتار در ماکاری انجام بدهد. بلکه یک راهنمای الهام بخش و انگیزه ساز است که نگاه ما را به بسیاری از رفتارهایمان تغییر خواهد داد، چرا که ما از زندگی کردن فقط به دنبال رسیدن به آرامش هستیم. آرامشی که به ما فرصت لذت بردن از موهبت های زندگی ورشد و شکوفایی را می دهد. نقطه مقابل آرامش، اضطراب است. مانع بزرگی که اجازه نمی دهد زندگی ما کیفیت لازم را داشته باشد. اتفاقی که به دنبال بسیاری از ترس ها و نگرانی های نامشخص در زندگی آدمی می افتد و تا منشأ آن را پیدا نکنیم، نمی توانیم برای برطرف کردن آن کاری بکنیم. بنابراین ضروری است که دانشمان را در این زمینه بالاتر ببریم و آگاهانه تر با رفتارهای خودمان و دیگران برخورد کنیم. چون آرامش چیزی نیست که در بیرون از وجود خودمان بتوانیم آن را بیابیم.

یافتن معنا و هدف اصلی زندگی، وابستگی، مانع آرامش پایدار، آرامش در هنگام فشار زندگی، روش های کنترل رفتار و گفتار، یادآوری موهبت های زندگی، مهار خشم به ویژه خشم بیجا، هنر عشق ورزیدن، خودداری از شتاب زدگی، انس با مرگ و تجربه جهان های دیگر بخشی از عنوان های فصل های این کتاب هستند که مخاطب با مطالعه آن ها بینش و دانش خود را در این زمینه افزایش می دهد.

نام کتاب: آرامش معنوی

نویسنده: حمیدرضا مظاهری سیف

ناشر: نسل نو اندیش

تعداد صفحات: ۲۰۸ صفحه

همین نزدیکی

تصویر ماه خدا را در ذهن کودکان ماندگار کنیم



شادفر ماه مبارک رمضان امسال هم تمام شد. اگر فرزند روزه اولی در خانه داشته باشید، به طور حتم مهم ترین کاری که باید برای او انجام بدید، ساختن تصویری ناب از نخستین تجربه روزه داری اوست. با این روش بدون شک خاطره ای فراموش نشدنی و تصویری جذاب برای سال های بعد او ساخته اید که هر چه گرسنگی و تشنگی و بی حالی است از ماه رمضان های آینده اش می گیرد. برای این کار نیازی نیست که قدم های بزرگی بردارید. کافی است به برخی جزئیات توجه ویژه تری داشته باشید. برای نمونه می توانید برخی از این راهکارها را به کار بگیرید.

- چند عکس از دوره می ها یا سفره آرای های افطار را چاپ کنید و یک آلبوم را به این کار اختصاص دهید. با این کار از او بخواهید در سال های پیش رو هم خاطره های تصویری را که از ماه رمضان دارد ماندگار کند.
- به مناسبت پایان ماه مبارک رمضان و تجربه یک سال روزه داری، یک قرآن متناسب با سلیقه فرزندتان از نظر رنگ و طرح جلد برایش تهیه کنید و به او هدیه بدید. با این کار او را به قرائت قرآن در طول سال نیز ترغیب می کنید.
- هرکاری از دستتان بر می آید که سبب می شود خاطرات شیرینی از ماه مبارک رمضان در ذهن کودکان ساخته شود، انجام دهید. برای اینکه این ماه را در نظر فرزندتان عزیز و گرامی بدارید یک دفترچه خاطرات به او هدیه دهید و بخواهید تجربه های مثبت و شیرینش را ثبت کند.
- دختران کم سن و سال معمولاً به خرده ریزه هایی مانند پیکسل، برچسب نوشت افزار، جاسوئیچی های عروسکی و ... علاقه مند هستند. سعی کنید به روزه اولی هایتان هدیه هایی از این دست یا محتوای ماه رمضان بدید و تا در همه طول سال، ماه مبارک رمضان را برایش یادآوری کنید.
- سعی کنید یکی از جلسه هایی را که در این ماه مبارک رمضان با فرزندتان در آن شرکت می کرده اید یا او خودش به تنهایی یا با دوستانش عضواًین محافل بوده است، پیدا و ارتباط او با این جلسه ها را حفظ کنید.
- هرگاه در طول سال به مکان های معنوی مانند حرم امام رضا^ع می روید و دو سه ساعتی را در این فضا می گذرانید در آنجا درباره خاطرات روزه داری خود در سن و سال او بگویند و با تجربه روزه داری او مقایسه کنید. یادتان باشد همواره عبادت های او را ارزشمند جلوه دهید.
- در طول سال وقتی مشغول آماده سازی خوراک های هبستید که معمولاً ویژه سفره افطارند، مانند رنگینک، فرنی و شله زرد حتماً به خاطرات ماه مبارک رمضان امسال گریزی بزنید و حس معنوی روزه داری را در او زنده کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۷۳۰۰ پیام رسان: ۰۲۱۰۴۴۵۸۰۶۰

فطرانه یک حس خوب

راهکارهایی برای ایجاد شور و نشاط بیشتر عید فطر در جامعه

معصومه متین نژاد در مفاتیح الجنان برای عید فطر آدابی بیان شده است. مانند غسل کردن، خواندن نماز عید، دادن فطریه، افطار کردن با خرما و شیرینی و زیارت امام حسین^ع که به جا آوردن آن ها بسیار نیکوست. ولی اگر دوست دارید اعمالی که برای این روز فرخنده انجام می دهید و شادی هایتان، از حوزه فردی خارج شود و شور نشاط جمعی ایجاد کند، به پیشنهاد های ما برای این روز هم فکر کنید.

صبحانه دورهمی

اگر در طول ماه مبارک رمضان به هردلیلی فرصت پهن کردن سفره افطاری و پذیرایی از میهمان نداشته اید، از فرصت مغتنم این روز استفاده کنید و گوشی تلفن را بردارید و با تبریک عید و قبولی طاعات، دوستان و خویشاوندان را برای یک دورهمی به صرف صبحانه دعوت کنید. با این کار هم صله رحم به جا آورده و هم خرج زیادی نکرده اید.

به صرف نماز عید

انجام هرکاری وقتی گروهی باشد، شور و نشاط خاصی را ایجاد می کند. پیشنهاد می کنیم امشب فرامدارهای فردا صبح را بگذارید و فردا با همه اهل خانه به محل برگزاری نماز عید بروید. اگر فرزند خردسال هم دارید، حتماً یک جعبه شیرینی بگیرید و اجازه بدید تصور قشنگی از این روز در ذهنش نقش ببندد. اگر روزه اولی هم در خانه دارید، حتماً یک هماهنگی برای همراهی دوستان و هم سن و سالانش با والدین آن ها داشته باشید.

عیدی برای همه

یکی از رفتارها و سنت های قشنگی که ما ایرانی ها داریم، عیدی دادن است. عید نوروز و عید غدیر خم معمولاً این سنت زیبا به جا آورده می شود و دستکم بچه ها به فیضی می رسند. اگر می خواهید یک سنت زیبای دیگر را پایه ریزی کنید و با این کار دل دیگران به ویژه اطرافیانان را شاد کنید، سری به یکی از این فروشگاه های ارزان قیمت بزنید و مقداری خنزر پنزر بخرید. هم به صرفه است و هم شادی آفرین.

کمک های محترمانه

اگر قصد کمک محترمانه به کسی را دارید و دنبال بهانه می گردید، عید فطر بهترین فرصت برای آن است. به مناسبت این روز هدیه یا آنچه مورد نیاز آن فرد یا خانواده است، تهیه کنید و به دیدنش بروید و خیلی محترمانه با تبریک عید کمکتان را تقدیمش کنید. یادتان باشد بستگان و نزدیکان همیشه در اولویت هستند.

به احترام بزرگ ترها

بزرگ ترهای فامیل حکم انبیاء در میان ملتشان را دارند و اگر شما هر روز هم به آن ها سر بزنید، باز هم از شما توقع دارند و به همان اندازه هم از دیدارتان خوشحال می شوند. پیشنهاد می کنیم، با هماهنگی بقیه فامیل یا خانواده مقداری لوازم پذیرایی مانند شیرینی و میوه یا اقلام سفره صبحانه تهیه و دیدار هایتان را در کنار بزرگ ترها تازه کنید.

تقدیر از روزه اولی ها

تقدیر از روزه اولی ها از آن کارهایی است که هم لذت دنیایی دارد و هم اجر اخروی اثر تیریتی که این موضوع بر بچه ها دارد با هیچ چیز مقایسه شدنی نیست. به ویژه وقتی بچه ها این پاسداشت را از سمت دیگران ببینند. پیشنهاد می کنیم با مشارکت بقیه هدیه ای برای همه روزه اولی های فامیل تهیه کنید و همین موضوع را بهانه ای برای یک دورهمی قرار بدید. حتی می توانید به خانه تک تک روزه اولی ها سر بزنید و ویژه از آن ها تقدیر کنید.

صدقه های غیر نقدی

صدقه دادن برای سلامتی، شکرگزاری یا هر عنوان دیگری، همیشه جنبه مادی و نقدی ندارد و خیلی وقت ها می تواند با صرف قدری وقت انجام شود. می توانید به شکرانه سلامتی تان و توفیق یک ماه روزه داری نیت و یک روزتان را صرف دیگران کنید. این صرف وقت و خدمت می تواند سرزدن به سرای سالمندان و کودکان بی سرپرست یا همسایه پیرتان یا حتی رسیدگی به مشکلات اهالی محل باشد.

نذرهای فرهنگی

تغذیه روح در کنار تغذیه جسم ضروری است و مناسبت های مذهبی هم فرصت خوبی برای انجام چنین کارهایی هستند. پیشنهاد می کنیم سری به کتابخانه مسجد محله تان بزنید یا اگر مسجد محله تان کتابخانه ای ندارد، برای تهیه آن پیش قدم شوید و با تهیه فهرستی از کتاب های مختلف برای گروه های سنی متفاوت، یک باقیات الصالحات اساسی برای خودتان و دیگران ایجاد کنید. حتی می توانید با یک فراخوان محلی در بین همسایه ها و بدون صرف هزینه، کتاب های خوانده شده را جمع آوری و یک بانک کتاب امانتی در مسجد محله تان ایجاد کنید.

خریدهای هدفمند

خرید پوشاک و لوازم مورد نیاز بچه ها زمان و مکان ندارد و والدین همیشه در حال تأمین این مایحتاج هستند، ولی چقدر خوب است که قدری فرصت شناسی داشته باشیم و هدفمند این کارها را انجام بدیم. برای نمونه اگر قرار است وسیله ای برای فرزندتان بخرید، عید فطر را بهانه و با خرید شادی بیشتری را به بچه ها هدیه کنید.