

#### سبک مراقبت



حاجت‌میرزا آشتیانی، وزیرکاران

رمضان کرونایی امسال رارنگ نیکی ببخشیم

## هر خانه یک مسجد!

■ **مرضیه بامیری**

رمضان امسال هم با یک غریب‌یابگی خاص آغاز شد و در سکوت چند روزی از آن گذشت. خیلی‌ها پنهانه آور دند، خیلی‌ها عذر پزشکی داشتند. یکی باردار بود یکی نوزاد شیر می‌داد. عده زیادی در بیمارستان‌ها مبتلای درد هستند و در انتظار یک نظر از سوی میزبان مهربان این ماه بزرگ، ولی عده‌ای هم قرص و محکم قصد دارند روزه‌ها یشان را تا پایان ماه مبارک تمام و کمال بگیرند. هر چند امسال وجود کرونا شرایط دشواری را ایجاد کرده و با بقیه تجربه‌های روزه‌داری‌ها متفاوت است.

■ ■ ■

■ **هر خانه را یک مرکز دینی کنیم**

ماه رمضان ماه تزکیه نفس است. هر کسی وقت دارد پرونده خودش را تمام و کمال بررسی و نقطه ضعف‌هایش را برطرف کند. ماه خوبی برای متنبه شدن، اصلاح‌شدن یا حتی بزرگ‌شدن فکر و شعورمان. امسال رمضان با کرونا دست و پنجه نرم می‌کند. این ویروس سخت جان بسا زور زیاد مساجد و مراکز دینی را به تعطیلی کشانده و خبری از دعاهای دسته جمعی و باشکوه یا علی یا عظیم

#### راه‌نما

آموزه‌های علمی ماه مبارک رمضان برای جوانان در بیان مقام معظم رهبری

## شهر اسلام شهر تسلیم در برابر خداست



هر جا که پای خودسازی و تهذیب نفس به میان می‌آید، فرمایشات مقام معظم رهبری به سمت و سوی جوانان می‌رود، چراکه نسل جوان ظرفیت شگرفی برای کسب معنویت و کاربست آن برای سازندگی جامعه دارد. ماه رمضان مجالسلی برای مرور برخی فرمایشات ایشان در این زمینه است.

جوانان، با صحیفه سجاده‌ایه انس بگیرند، زیرا همه چیز در این کتاب ظاهر ادعا و باطنا همه‌چیز وجود دارد. امام سجاد(ع) در این دعا هم مثل بقیه دعاهای صحیفه سجاده‌ایه، با اینکه در مقام دعا و تضرع است و با خدای متعال حرف می‌زند، اما سخن گفتنش، گناه از یک روزل استدلالی و ترتیب‌مطلب بر دلیل و معلول بر علت، پیروی می‌کند. اغلب دعاهای صحیفه سجاده‌ی – تا آنجا که بنده سیر کردم – همین حالت را دارد. همه چیز مرتب چیده شده است. مثل این است که یک نفر، در مقابل مستعمری

نشسته و باو به صورت استدلالی و منطقی حرف می‌زند. همان ناله‌های عاشقانه هم که در صحیفه سجاده‌یه آمده است، همین حالت را دارد. در اینجا نیز همینطور است. امام در اول دعای مورد اشاره می‌فرماید: «الحمد لله لذلّی جعلنا من اهل» (دعای ۴۴ صحیفه سجاده‌ی) ما را اهل حمد قرار داد» و ما از نعم الهی غافل نیستیم و او را حمد و شکر می‌کنیم. او راهایی در مقابل ما یاز کرده است که به حمدش برسیم. همچنین، غایات و راهایی معین فرموده و ما را در این راه‌ها به رفتن واداشته است. بعد می‌رسد به این جمله: «والحمد لله الذی جعل من تلک السبل شهره شهر رمضان». «حمد خدای را که یکی از این راه‌هایی که ما را به او به کمال و به بصیرت نسبت به معن عظمت می‌رساند، همین ماه رمضان است.» امام تعبیر می‌کند به شهر «شهره»، یعنی «شهر خودش». شهر خدا را یکی از این راه‌ها قرار داد. خیلی برمعناست، اگر به خود نسبت خاص می‌دهد، معلوم می‌شود نسبت به این بخش، توجه و عنایت ویژه‌ای دارد. یکی از بخش‌ها، همین «شهر الله» است؛ شهر خدا، ماه خدا، خود این نسبت در فضیلت ماه رمضان،

نیست. متبری نیست تا هر روز میان دو نماز ظهر و عصر خطبه‌ای خوانده یا یک حکم دینی معرفی شود. امسال هم مناجات‌های گروهی باید به صورت انفرادی انجام شود و به جای اتصال قلب‌ها سر

صوف نماز، از مقابل صفحات تلویزیون اتصال برقرار شود. باید با این شرایط مدارا و شکوه این ماه را در خانه‌ها حفظ کرد تا به امید خدا سال دیگر شرایط به حالت عادی برگردد و رمضان هم انطور که شایسته است، بر گزار شود.

■ **دل به دل روزه اولی‌ها بدهیم**

امسال روزه اولی‌ها هم در غربت و بی‌نام و نشان به استقبال ماه عبادت می‌روند. نه کسی برایشان جشن می‌گیرد و نه مسجدی بر پیاست که در چادرهای سپیدشان مثل فرشته شوند و دل نمازگزاران را برابند. جشن تکلیفی بر گزار نشد و این اتفاق بزرگ انطور که باید تکریم نشده است. این وظیفه بزرگ هم بر عهده اهالی خانه است تا سال کرونایی را برای روزه‌دار کوچک‌شان جذاب و خاطر‌مانگیز کنند. برایش برنامه غذایی مناسبی تدارک ببینند و افطارها و سحرها را برایش مفصل بر گزار کنند. روزه اولی‌ها ممکن است هوس هر چیزی بکنند. مادرها باید دل به دل آنها بدهند و این روزهای سخت

می‌گیرد، هر گسسته دل و نام‌گرفته‌ها و بوی هرم ماسک هر استفاده از ماسک تشنگی را بیشتر می‌کند. پس لازم است از حضور در اماکی شلوغ خودداری کنیم و به جز موارد ضروری از خانه خارج نشویم.

■ **سفره‌های خالی را رونق ببخشیم**

امسال کرونا سفره‌های زیادی را خالی و نگاه‌های

کرونایی را که حتی نمی‌توانند در مهمانی‌های افطاری اقوام شرکت کنند، برایشان آسان تر کنند. آنها به لحاظ روحی شکننده‌اند و نیاز به توجه بیشتری دارند.

■ **روزه با ماسک سخت تر، اما ثوابش بیشتر**

امسال شرایط روزه کمی دشوار است. کرونا هنوز لشکر کشی می‌کند و هر روز از انسان‌ها قربانی می‌گیرد. توصیه کرده‌اند در محافل شلوغ دو ماسک روی هم استفاده کنیم و این در ایام رمضان یعنی بند آمدن نفس‌ها و به شماره افتاده نفس‌های تشنه و گرسنه در پشت ماسک‌های رنگارنگ. روزه با ماسک سخت است، اما ثوابش بیشتر. پس بیایید امسال بیشتر هوای هم را داشته باشیم. با این ماسک‌ها کمتر گفت‌وگو کنیم و در صورت کسی فرو نرویم، زیرا گر سنگی و بوی هرم ماسک هر دو آزاردهنده است و ممکن است افراد روزه‌دار را آزرده‌خاطر سازد.

استفاده از ماسک تشنگی را بیشتر می‌کند. پس لازم است از حضور در اماکی شلوغ خودداری کنیم و به جز موارد ضروری از خانه خارج نشویم. ■ **سفره‌های خالی را رونق ببخشیم** امسال کرونا سفره‌های زیادی را خالی و نگاه‌های

#### سبک‌بندگی(۱)

## بهار اهل سلوک



۲) امام سجاد (ع) در دعای چهل و پنجم صحیفه سجاده‌ی به ماه رمضان به عنوان یکی از بخشش‌های خداوند به انسان یاد می‌کند. اگر بخوایم جلوه‌هایی از این بخشش بی‌انتها را بشماریم، می‌توانیم به این موارد اشاره کنیم.

ماه رمضان ماه نزول قرآن است. شب قدر برترین و بالاترین شب‌هاست که در ماه رمضان قرار داده شده است. نعمت روزه ماه رمضان که مخصوص اهل اسلام همانگونه که انسان در جوار بیت‌الله الحرام و مراقد نورانی و بزرگان دین، انس خوشی با معنویت و ارزش‌های معنوی را در می‌یابد و با همه وجود میان خود و خدای روزهای سال، یک مسلمان به طور عادی، این همه در مقابل خدا تسلیم نیست که در روزهای ماه رمضان به طور عادی تسلیم است. پس، «شهر اسلام» شهر تسلیم است. ۱۱/۴/ ۷۳۲۱

بزرگ‌ترین درس ماه رمضان، خودسازی است. اولین و مهم‌ترین قدم خودسازی هم این است که انسان به خود و به اخلاق و رفتار خود با نظر انتقادی نگاه کند؛ عیوب خود را با روشنی و دقت ببیند و سعی برطرف کردن آنها داشته باشد. این از عهده خود ما برمی‌آید و این تکلیفی بر دوش ماست. به هم‌رحم کنید تا خدای متعال به شما رحم کند، کسانی که دستشان باز است، دست تعدی به سمت منافع و مصالح دیگران دراز نکنند. کسانی که زرنگی، هوش، امکانات، قدرت، مسئولیت و توانایی‌های گوناگون فردی و اجتماعی دارند، از این توانایی‌ها در راه تعدی به دیگران استفاده نکنند. خود را بنده خدا بدانیم؛ در مقابل بقیه بندگان جدا، خود را موظف به همراهی، احسان، نیکی و رعایت انصاف بدانیم؛ آنگاه باران رحمت و فضل خدا بر سر ما خواهد بارید، ما را شست وشو خواهد داد و بر کات خود را بر ما نازل خواهد کرد. البته این وظیفه همه است، ولی کسانی که در جامعه تکر، قدرت، مقام، ثروت و نفوذ کلمه‌ای در میان مردم دارند، بیش از دیگران در مقابل این بار سنگین – بار خودسازی و محدود کردن قوای خود از تجاوز به دیگران – مسئولند. ۸۰/۹/۲۵

# سبک‌زندگی

سبک‌زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

#### سبک‌نگرش



آیا اگر داده‌های مخالف، روشن و کافی بود نظر خود را تغییر می‌دهید؟

## از اتاق پژواک خود خارج شوید

کدام واقعیت‌قادر است نظر ما را تغییر بدهد؟ اکثر ما تصور می‌کنیم، ذهن بی‌طرفی داریم و اگر استدلال مخالفی بر مبنای «داده‌ها» و «واقعیت‌های عینی» باشد، نظرمان را بدون لجبازی تغییر می‌دهیم. اما شاید مهم‌ترین واقعیت این باشد که «ذهن صرفاً پیرو واقعیت‌ها نیست» و لجباز تر از چیزی است که اغلب خیال می‌کنیم. با این حساب اگر واقعیت‌ها جواب نمی‌دهند، پس چطور می‌شود نظری را تغییر داد؟ حال چه نظر خودمان باشد چه نظر دیگران.

به آنچه آن زمان می‌دانستید، درست بوده است، ولی اکنون که واقعیت‌های اصلی تغییر کرده‌اند، نظر نیز باید تغییر کند، ولی غالباً به جایی اینکه راه گریزی به ذهن بدهیم مشتی حواله‌اش می‌کنیم. فرد مقابل را تحقیر می‌کنیم (من که گفته بودم)، طرد می‌کنیم (یک مشت آدم رقت‌انگیز)، مسخره می‌کنیم (عجب احمقی)، همان دم که ذهن را برای باور به چیزی تحقیر کنید دیگر جنگ را باخته‌اید. در این لحظه ذهن تسلیم نمی‌شود، بلکه جای پایش را مستحکم‌تر می‌کند. وقتی باورهای کسی را معادل احمق سالاری می‌گیرید، تغییر نظر او مستلزم این است که قبول کند احمق است و این اعترافی است که کمتر ذهنی حاضر به آن است.

■ **شما اعتقادتان نیستید!**

در سال‌های ابتدایی حضور در فضای دانشگاهی، وقتی کسی در یک کنفرانس یکی از استدلال‌های من را به چالش می‌کشید، حالت تدافعی می‌گرفتم. ضربان قلبم بالا می‌رفت و عضلاتم منقبض می‌شد و بی‌احترامی به نسبت به آن پرسش متخاصم (و آن شخص) در پاسخم بازتاب می‌یافت. می‌دانم که این فقط من نیستم، همگی ما هویت خود را در باورها و استدلال‌هایمان می‌بینیم... این کسبوکار من است... این مقاله من است... این ایده من است... ولی مشکل اینجاست که وقتی باورهایتان با هویتتان گره می‌خورد، تغییر نظر می‌شود همان تغییر هویت و قبول این واقعاً سخت است.

یک راه‌حل احتمالی و راه‌حلی که من در زندگی به کار گرفته‌ام، این است که یک فاصله امن بین خودتان و محصولات خود بگذارید.

حتی واژگان را تغییر دادم تا این تغییر ذهنی را بازتاب دهند. در کنفرانس‌ها به جای اینکه بگویم «من در این مقاله استدلال می‌کنم که...» می‌گفتم «این مقاله چنین استدلال می‌کند که...»

این ترند ظریف زبانی ذهن مرا فریب داد تا چنین ببیندش که استدلال‌های من و خود من یکی نیستیم. البته که من این استدلال‌ها را ساخته بودم، ولی پس از اینکه از بدن من خارج می‌شدند، مسیر زندگی خود را طی می‌کردند. اشیایی می‌شدند انتزاعی و جدای از من که می‌توانستم با دیدی عینی و بی‌طرف به آنها نگاه کنم. مسئله دیگر شخصی نبود. صرفاً فرضیه‌ای بود که بنا بر سنی آن اثبات شده بود.

■ **عضلات همدردی را تقویت کنید**

ما آدم‌ها روی فرکانس‌های مختلفی عمل می‌کنیم. وقتی کسی با ما مخالف است به این دلیل نیست که آنها را اشتباهند و ما برحقیم، بلکه آنها به چیزی باور دارند که ما نداریم. چالش کار در توین است که آن چیز را بباییم و فرکانسمان را تنظیم کنیم. اگر مسئله اشتغال فغدغه اصلی کارگران خودروسازی‌های دترویت است، نشان دادن پنگون‌های در خطر انقراض (هر چقدر هم که دوست‌داشتنی باشند) یا ذوب‌شدن یخچال‌های قطب جنوب سا را به جایی نمی‌رساند، بلکه باید نشان داد اثرزی‌های تجدیدپذیر چگونه امنیت شغلی را برای نوادگان او به ارمان خواهد آورد، حالا توجه او را جلب کرده‌اید.

■ **از اتاق پژواک خود خارج شوید**

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی می‌کنیم. کسانی شبیه خودمان را در فیس‌سبوک به لیست دوستانمان اضافه می‌کنیم. در توئیتر افراد شبیه خودمان را فالو می‌کنیم. آن پایگاه‌های خبری را می‌خوانیم که فرکانس سیاسی‌شان با ما یکسان است. همه اینها یعنی عقاید ما اصلاً به آن میزان که باید تحت آزمون فشار قرار نمی‌گیرند. با کسانی دوست شوید که با شما مخالفت می‌کنند. در محیط‌هایی قرار بگیرید که عقایدتان به چالش کشیده شود، هر چند ناراحت و عجیب باشد. با قدرت به چیزی باور داشته باشید، ولی اگر واقعیات خلافش را نشان دادند پذیرای تغییر عقیده‌تان باشید. در آخر این راه بگویم، برای درک حقیقت، شهامت و قطعیت لازم است نه راحتی، ولی کاملاً به سختی‌اش می‌ارزد.

نقل از **ترجمان / نوشته: ازان وارل / ترجمه: بابک طهماسبی / تخصص: سیمین جم / مرجع: وب‌سایت هله!**

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی

ما در یک اتاق پژواک نامتناهی زندگی