

سپک نگرش



شکر گزاری معجزه می کند، همیشه و همه جا

آدم ناسپاس همیشه غر می زند!

■ مرضیه بامیری
تا به حال به معجزه شکر گزاری فکر کرده اید؟ «اصلاً موقعیت هایی برایتان پیش آمده که دلتان بخواهد برایش سجده شکر به جا بیاورید؟ سجده ای که معمولاً در میدان ورزشی و زمان قهرمان شدن ورزشکاران ملی دیده ایم و برای تک تکمان خوشایند و پر از حس خوب است، ولی ما چه زمانی کجا شکر گزاری می کنیم؟ چه زمانی احساس می کنیم در حقیقت لطفی شده و ما با یاد کردن لطف ناشکران؟ شنیده اید که می گویند: «شکر نعمت نعمت افزون کند، اکفر نعمت از کفت بیرون کند؟» برای زم جالب بود نظر مردم را در روز گاری که زندگی شان به سختی می گذرد و سسایه گرانی و توروم بر سر زندگی همه سسایه انداخته است، جویا شوم تا ببینم آیا هنوز هم این ضرب المثل محبوب است یا نه؟

■ شکر کردن را فراموش نکنیم

- علی همت، ۵۵ ساله، کاسب
علی آقا کاسب محله است. یک سوپرمارکت دارد و هنوز آن را تبدیل به مارکتهای بزرگ امروزی نکرده، ولی هنوز باتوق خیلی از اهالی است و سالهاست نان اعتماد و دل مهربانش را می خورد. او درباره ناشکری این روزهای مردم می گوید متأسفانه این درد دامن مان را گرفته و کمتر کسی از چیزی که دارد، راضی است. کمتر کسی بعد از خرید و بیرون رفتن با پاکت پر از مغازه زیر لب الهی شکر می گوید، بر عکس هر کدام که پایشان را بیرون می گذارند، به مسیبان گرانی و توروم و این شرایط ناسزا می گویند. آنها پادشاه می رود روزیشان دست آن بالایی است و اگر الان سلامت هستند و توان همان خرید را دارند، از لطف خداست. اگر جای من باشند روزی چند تا حساب ببینند در دفتر بنویسند، اگر چهه عسگین زنی را نییست که پایشان را بیرون می آید و این پا و این کتد تا بیاید و برای گرفتن چند دانه تخم مرغ قرضی رو بیندازد، اگر ببینند عده ای نگاه حسرت بار در میوه های رنگارنگ شده عادتشان شده، اگر یکبار دست خالی خانه برود و سرش منده زن و فرزندش شوند،

سپک بندگی (۹)

■ حسین سروقلمت

«فَإِنَّ السَّيِّئَ مِنْ مَرَمِّ غَفْرَانَ اللَّهُ فِي هَذَا الشَّهْرِ الْعَظِيمِ وَآذْكَرُوا بِوَجْهِكُمْ وَعَظْمَيْكُمْ فَبِعِيقِ خَبْعِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَ عَظْمُهُ»

«شکر و دعا عقیبت کسی است که از بخشش و آمرزش الهی در این ماه بزرگ بی بهره بماند، با گرسنگی و تشنگی خود در این ماه رمضان یاد گرسنگی و تشنگی روز قیامت بفتید. سپاک خطبه پیامبر در جمعه آخر ماه شعبان معرفی افراد سعادت مند است که با استفاده از برکات ماه رمضان خوشبختی خود را در دنیا و آخرت رقم زده اند، اما با این وجود در یکی دو جای خطبه پیامبر از زنده اند، اما با این وجود در این ماه گناهان را می سوزاند و بعضاً انسانهای شقی و بدبخت نیز نامی برده اند. از آن موارد می توان به این فراز اشاره کرد که رسول خدا فرموده اند: «چرا بی نصیب از غفران الهی در این ماه بزرگ شقی و بدعقابت معرفی شده است، مهم ترین دلیل این امر آن است که اصولاً ماه رمضان ماه انسان سازی و معصیت سوزی است. تمام زمینه های انسان سازی در آن فراهم و تمام شرایط گناه سوزی در آن مهیاست. اتحاد این دو با یکدیگر توبه و انابه را موجب می شود و توبه سبب غفران و بخشش خداوند است.»

پیامبر اکرم (ص) در روایتی فرمودند: «مضان، رمضان ماه نهم شده چون خداوند در این ماه گناهان را می سوزاند و از بین می برد.» (درالمستور، ج ۱، ص ۴۴۴)

همچنین وجود نازلین رسول خدا در میان زیبایی دیگری فرمودند: «هر کسی در ماه رمضان شش خصلت را در خویش به وجود آورد، خداوند او را می آسزد و از گناهانش چیزی باقی نمی گذارد. نخست آنکه مراقب

آن وقت قدر داده های خدا را بیشتر می دانند. به اینکه مال دنیا به یک تب بند است، ایمان می آورند و سعی می کنند در لحظه خوش باشند.

■ غر زدن کار آدم های ناسپاس است
- فاطمه فدوی، ۲۷ ساله، خانهدار

من یک مادر و همسر هستم. خیلی وقتها از شرایط خسته می شوم. از اینکه کسی قدران زحمت نیست، فرض کنید مادر خانه با همه عشق و توانش غذایی برای شام مهیا کند، ولی به هر دلیلی آن غذا مطلوب از آب در نیاید. آن وقت عکس العمل غذا خواد مهم است. وقتی عصبانی می شوند و سرت غر می زنند، دولت می خواهد همان نصفه غذای سالم را هم از جیبشان برداری و در سطل زباله بریزی. ناسپاسی آنها آدم را کلافه می کند، ولی بعضی وقتها همسر یا فرزندت با روی باز کمبودها را می پذیرند و با لبخند از تو و اشتباهت استقبال می کنند. در این شرایط به مادر دلت می خواهد زود فردا شود و برای اهالی خانه

غذای خوشمزه و مورد دلخواهشان را ببری. آنها با سپاسگاری شان به تو انرژی می دهند که با توان و عشق بیشتر برایشان تلاش کنی. حکایت خدا و بندهایش همین است. گاهی بنده خدا یادش می رود بنده است و هر چه دارد و هر نفسی که می کشد، مالکش خداست. مدام سر به آسمان بلند می کند و غر می زند که ای خدا چرا فلان است و چرا بهمان. بدی آدمیزاد این است که فراموشکار است. وقتی راست راست راه می رود و مثل آدم زندگی اش را می کند، یادش می رود برای این نعمت قدر دانی کند. فقط کافی است یک جا برای چند دقیقه چرخ زندگیا با سلامتی بد بچرخد. آن وقت خدا تمام کس و کارهای می شود. در آن لحظه حاضریم هر قولی بدهیم، فقط گره از کارمان باز شود. مردم پادشاهان می رود تلاش خودشان فقط با لطف خدا به ثمر می نشیند و آنها حق ندارند موفقیت های دنیایی را از گردن خودشان بیندازند. اینها همان هایی هستند که دست کسی را نمی گیرند. صاحبخانه اند، ولی دل بخشیدن ندارند. کاسبتند، ولی حاضر نیستند نگاه خودشان را به مادر و به قیمت چند تنگه نان بخزند. آنها خودشان را صاحب زمین و زمان می دانند

سیمای رمضان در خطبه شعبانیه

یک ماه فرصت برای آمرزش



دینش باشد، دوم آنکه خوشترن را از گناه دارد، سوم آنکه به خوشان ببیوندد، چهارم آنکه همسایگانش را نیز از گناهان پاک گرداند، پنجم آنکه مراعات برادران دینی اش را بنماید و سرانجام آنکه زبانش را ننگه دارد.» (مستدرک الوصائل، ج ۷، ص ۳۷۰)

در سخن امام صادق (ع) شأن بالاتری برای ماه رمضان در نظر گرفته شده است که در مورد احدی از سایر ماهها این شأن وجود ندارد و آن اینکه اگر کسی از ماه رمضان بگذرد و آمرزیده نشود تا سال بعد آمرزیده نخواهد شد، مگر آنکه در روز عرفه در سرزمین عرفات حاضر شود (تا شاید نسیم مغفرت و غفوالهی بر او بوزد و او را از گناهاتی که غبار سنگینی بر معنویت و انسانیت او نشاندندانه براند).

این روایت علاوه بر آنکه موقعیت ماه رمضان را موقعیتی شقی و بدبخت نیز نامی برده اند



گاهی بنده خدا یادش می رود بنده است و هر چه دارد و هر نفسی که می کشد، مالکش خداست. مدام سر به آسمان بلند می کند و غر می زند که ای خدا چرا فلان است و چرا بهمان. بدی آدمیزاد این است که فراموشکار است. وقتی راست راست راه می رود و مثل آدم زندگی اش را می کند، یادش می رود برای این نعمت قدر دانی کند

قدر شناس را دوست دارد.

■ شکر و دعا فرزندم را شاداد

- رضا حمیدی، ۴۲ ساله، شغل آزاد
فرزندنی داشتم که سالم و پرهیجان بود. مثل همه پدرها غرق در شادمانه های کودکی اش بودم که به یکباره عارضه ای یقه مان را گرفت و بچام را بر تخت بیمارستان نشاند. خیلی ناراحت بودم و مدام از خدا می پرسیدم چرا من. چرا بچه من؟ مگر چه گناهی کرده بودم که مستحق چنین عقوبتی بودم؟ آن روزها آنقدر در درد کشیدم فرزندم آب می شدم و روزی هزار بار می مردم که زانم به شکر نمی چرخید، ولی هر بار که دکتر بر بالین فرزندم می آمد و می گفت دعا کنید فلان اتفاق بیفتد، دعا کنید بدن بچه دوام بیاورد، دعا کنید زیر دستگاه تنفس مصنوعی طاقت بیاورد یا حتی کبد خوبی برای پیوند پیدا شود، من ناخودآگاه دست به دعا می پردم. فردای آن روز خدا را شکر می کردم، چون ممکن بود هر اتفاقی بدتر از آن می افتاد. از یک جایی به بعد تصمیم گرفتم خود را مثل یک کودک در دامن خدایم نگه دارم و فرزندم را به او بسپارم. از آن روز خیلی طول نکشید که فرزند دلبندم دوباره به زندگی برگشت و لبخند زد.

حالا قدر تک تک آن لطفها را می دانم و از خدا بابت جان دوباره ای که به بچهم دادم و به خیلی های دیگر صلاح ندیدید. قدر دانی می کنم.

■ قدر داشته ها همان را بدانیم
رها کردن امور و جاری شدن در افکار الهی باعث تقدیس زندگی می شود. جالب است بدانید علم ثابت کرده قدر دانی با تشکر از نوع حتی موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. تشکر گزاری درهای رحمت را به روی بنده می گشاید و نعمت را از جایی که تصورش را نمی کنند، در زندگی سرسبز می کند. رمضان ماه خوبی است تا فهرستی از داشته های خود بنویسیم و در خلوت با خدا یاد خردمان برای تک تکشان سجده شکر به جا بیاوریم. اگر امام داده های دیگران را به روی بنده می گشاید و تشکر کمتری است به اعتراض می گشاییم و زندگی را کمتر بر می خوریم و دیگران تلخ می کنیم.

سپک ارتباط



با بحران ارتباطات رو در رو چه کنیم؟

گوشی ات را کنار بگذار و مرا ببین!

فضای مجازی سر و کار دارند داده نشده است. استفاده از فضای مجازی و دوری از خانواده سبب شده کودکان و نوجوانان در دنیایی غیر حقیقی، وسیع و گسترده بدون هیچگونه تجربه و آموزشی سرگردان و رها شوند.

چند سالی می شود که با ظهور فضای مجازی و گرایش افراد به استفاده از شبکه های اجتماعی علاوه بر کم شدن روابط فامیلی و دورهمی های خانوادگی، دیگر در جمع های خانواده، فامیل و دوستان آن لذت و هیجانی که در گذشته وجود داشت نیست و جذابیت و کشش استفاده از فضای مجازی و به تبع آن شبکه های اجتماعی سبب شده تا دیدارهای چهره به چهره افراد در حاشیه قرار گرفته و بعضاً فراموش شود و گشت و گذار در فضای مجازی در اولویت اصلی بسیاری از افراد در دورهمی ها و مهمانی ها باشد. افراد در عین حال که به واسطه این ابزار و تکنولوژی نوظهور به ظاهر به یکدیگر بسیار نزدیک شده اند و دسترسی ها آسان شده، اما در حقیقت از یکدیگر دور شده اند و آشنایان و محبت های واقعی میان افراد تبدیل به رد و بدل کردن پیام های گاه و بی گاه مجازی شده است، به طوری که در دید و بازدیدهای مجازی که تعامل از ارتباط افراد با اقوام، دوستان و آشنایان در فواصل دور انجام می شود، در ملاقات و کنار هم جمع شدن، اعتیاد به این فضا افراد را مجبور به فاصله گرفتن و دوری از هم می کند.

در گذشته های نچندان دور در شهرهای کشورمان عمده تفریح و سرگرمی افراد دید و بازدیدهای فامیلی و کنار هم جمع شدن های بزرگ و کوچک فامیل بود، اما در عصر حاضر تمام ارتباطات فامیلی و تلفن های همراه خلاصه شده و به شیوه ای مصنوعی که می توان گفت تنها مختص قشر خاصی نیست و هر شخصی با هر سن و سال و شخصیتی درگیر این فضا و ارتباطات مجازی آن شده است.

باید توجه داشت که به دلیل خصوصیت های مربوط به فضای مجازی و نوظهور بودن این ابزار ارتباطی و جذابیت بیش از حد آن برای کاربران، بسیاری از خانواده ها تئوان و فرصت آموزش استفاده و شناخت لازم را نسبت به مزایا و آسیب های موجود در این فضا و کاربردهای مفید و موثر و در عین حال مخرب آن به دست نیآورده اند و این آشننا نبودن و ندانستن سواد متناسب با این فضا که در قالب سواد رسانه ای مطرح می شود و در مقابل آن استفاده روزانه افراد و حتی کودکان از این فضای گسترده سبب شده تا فرادگرایی در میان افراد جامعه بروز پیدا کرده و یک محیط خصوصی و تک نفره در داخل خانه ها برای کودکان و نوجوانان به وجود بیاید، تا جایی که آنها بدون هیچ دغدغه ای و بدون نظارت والدین به صفحات مختلف با محتواهای نامناسب در این فضا دسترسی پیدا کرده و گاهی نیز به دلیل اقتضای سن و سال و شخصیت کنجکاو و ماجراجوی آنها از این محیط نامناسب و مخرب آن، به نوعی اعتیاد به این فضا و تأثیر پذیری از آن دچار می شوند و رفته رفته ارتباط میان آنها و والدین و دوستان نزدیک به مراتب کمتر می شود و از جهت اجتماعی از یکدیگر دور می شوند. به جسی اینکه به صورت حضوری به دیدن یکدیگر برنند، از طریق گفت و گوهای مجازی و بیست الکترونیکی با هم ملاقات می کنند که همین موضوع سبب از هم گسختگی و سستی اجتماعی میان افراد جامعه می شود.

شبکه های اجتماعی با وجود تمام مزایایی که دارند نیازمند مدیریت زمان هستند و ضمن اینکه باعث تقویت روابط میان افراد می شوند و کاربران آن به راحتی از ایسن طریق می توانند از اوضاع و احوال دوستان و آشنایان خود در هر کجا که باشند باخبر شوند، اما باید توجه داشت که ارتباط مجازی همیشه نمی تواند جایگزین ارتباط چهره به چهره و عاطفی شود و احساسات و صمیمیت واقعی را ایجاد کند.

مجازی، شبکه های اجتماعی واقعی ایجاد کنیم. درست است که زندگی مدرن ما را وادار به استفاده از رسانه های نوظهور می کند، اما نباید از زندگی واقعی غافل شویم و به زندگی مجازی پناه ببریم. **■ پژوهشگر سواد رسانه**



اینترنت و فضای مجازی به سرعت توانسته است حتی جای فامیل، دوستان و آشنایان نزدیک را بگیرد و جایگزینی برای روابط فامیلی و دوستانه شود. افرادی زیادی هستند که بیشتر وقت خود را در فضای مجازی سپری می کنند و ارزش های اجتماعی و تعاملات عاطفی خود را با اعضای خانواده و دوستان کنار می گذارند و به فعالیت های فردی نسبت به فعالیت های گروهی و دسته جمعی بیشتر تمایل دارند