



سبک تعالی

لذت روزه‌داری با صبر و خوشرویی

در مهمانی خدا خوش خلق باشیم

- مهرضیه بامبری

این روزهای کرونایی که بازار بیماری و ترس و دلهره داغ است، روزهایی که مردم از سایه خودشان هم وحشت دارند و می ترسند در اماکن حاضر شوند، روزهایی که هیچ کس اعیصاب در دست و درمائی ندارد و با بستگان کرونایی دارد و یا خودش از ابتلا می ترسد و یا حتی کسب و کارش تحت تأثیر پاندمی از رونق افتاده است، لذت روزه‌داری برای خودش دنیایی دارد که باید قدرش را دانست. حس و حالی معنوی که تحمل قرتلینه و مشقت‌های روزگار کرونا را قابل تحمل می کند. عده‌ای جانشان برود روزه‌داری‌شان ترک نمی‌شود. مهم نیست در چه

■ روزه‌داری برای بچه‌ها
بچه‌هایی که قصد روزه دارند، خانه‌نشینی و تعطیلات کرونایی بهترین فرصت است تا قدرت اراده و صبرشان را محک بزنند. بچه‌ها می‌توانند در سایه آرامش و استراحت کامل و با وجود آموزش آنلاین راحت روزه بگیرند. به شرطی که مادرها ناگهان نگران آنها نشوند، به فکر نکنند با روزه بچه‌های‌شان پوست و استخوان می‌شوند یا هزار و یک درد نداشته مثل ریزش مو و زخم معده و… گریبانشان را می‌گیرد. در عصر جدید که فرزندان ما صبر و حوصله چندانی ندارند و زندگی‌شان مثل پیشرفت صعرشان روی دور تند است، دوره‌ای که همه‌شان اهل فست‌فود هستند، در وضعی مشابه فیلم زیاد می‌بینند و بسازی رایانه‌ای و کافه‌گردی بخش مهمی از روزمرگی‌های‌شان شده، تمرین صبر و پربرداری و تحمل برای گرسنگی خالی از لطف نیست. شاید مدتی کنار خانواده پای سفره افطار یا سحر بنشینند، بد نباشد. اینکه غذاهای سالم و سنتنی بخورند، بد نباشد. اینکه به جای هدفون در گوش و تماشای فیلم‌های شبکه خانگی، ربتا و سریال‌های ماه رمضان را با هم تماشا کنند بد نباشد.

خیلی‌ها از همین محیط معنوی ماه رمضان به خدا وصل شده‌اند. خیلی‌ها از همان بدو کودک با همان سفره‌های گشوده و رنگی افطار، عاشق ماه روزه شده‌اند و خیلی‌های دیگر با مهربانی و حسن رفتارهایی که روز‌ه‌دارها دیدند و شنیدند، عاشق این ماه بر برکت شدند.
آنگذر ماه رمضان بزرگ و پر نعمت است که برای رمزگشایی رحمت‌های مستور در روزهای بلند و تشنگی اورش با باید ساز اندیشید و آن را کشف

سبک‌بندی(۲)

- حسین سروقلمت*

درشماره قبل بخشی از خطبه پیامبر اکرم(ص) را که در آخرین جمعه‌از ماه رمضان ایراد شده بود، خواندید. حضرت در این خطبه بخشی از فضایی ماه مبارک رمضان را بر شمرده و مردم را به قدرانی از این نعمت بزرگ الهی تشویق نموده‌اند.
اینگت توجه شما را به قسمت دیگری از این خطبه شیوا جلب می‌کنیم: ای مردم هر که در این ماه(رمضان) با دیگران خوش خلقی کند، خداوند در آن روزی که قدم‌ها بر لب صراط می‌لرزد، او را حفظ خواهد کرد. هر که به باز یردستان به آسانی و نرمی برخورد کند، خداوند در محاسبه اعمال او سختی نمی‌ورزد. هر که در این ماه شو و بدی‌اش به مردم نرسد، خداوند در قیامت او را مورد غضب خویش قرار نمی‌دهد. هر کس که در این ماه یتیمی را نوازش کند، خداوند در سرای دیگر با او مهر خواهد ورزید. هر که در ماه رمضان با خویشان بیبوندد، خدا در قیامت او را از رحمت خویش برخوردار خواهد کرد و هر که با آنان بیبوند خویش را بگذلد، خداوند او را از رحمت خویش بی‌نصب خواهد ساخت. هر کس در ماه رمضان نماز مستحبی بخواند، خداوند برات آزادی از دوزخ را برای او خواهد نگاشت و هر که فریضه‌ای

سبک‌زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

سبک تربیت



نقش بازی کردن پدرها با بچه‌هایشان در مهارت‌افزایی فرزندان

بابا جون! بیا بازی کنیم

کودکان از طریق بازی کردن است که تعامل با آدم‌ها و دنیای بیرون را می‌آموزند. تحقیقات زیادی نیز تأثیر بازی کردن بچه‌ها با مادرانشان را بررسی کرده‌اند، اما تأثیر بازی‌های پرسروصدای پدران با بچه‌های خردسال کمتر مورد توجه بوده است. نتایج یک تحقیق جدید در دانشگاه کمبریج نشان می‌دهد بازی‌های پدران با کودکان زیر سه سالشان، نه تنها با نوع بازی مادرها متفاوت است که آثار متفاوتی هم روی آینده این بچه‌ها می‌گذارد.
کریتیو کامنز (Creative Commons) یک مؤسسه تولید محتواست که از تحقیقات دانشگاهی گزارش‌های خلاصه شده رسانه‌ای تولید می‌کند و مطلبی که در ادامه می‌خوانید به نقل از کریتیو کامنز در وب‌سایت ساینس دلیلی منتشر شده است. وب‌سایت ترجمان نیز آن را با ترجمه حمیدرضا کیانی منتشر کرده است.

■ تفاوت‌های آشکار بازی پدران با کودکان
بزرگهسی که در دانشکده آموزش‌وپرورش دانشگاه کمبریج با همکاری بنیاد ال‌ای‌جی انجام شد، شواهد پراکنده‌ای از ۴۰سال گذشته گردآورد تا درک بیشتری درباره نحوه بازی کردن پدران با فرزندان‌شان را در سنین بسیار کم (صفر تا ۳سالگی) فراهم کند. محققان می‌خواهند در یابند که آیا بازی‌های پدر- کودک با نحوه بازی کردن کودکان با مادرانشان متفاوت است یا نه و اثر این تفاوت بر رشد کودک چقدر است.

اگرچه به طور کلی مشابهت‌های فراوانی بین پدران و مادران وجود دارد، اما یافته‌ها نشان می‌دهد پدران، حتی با کوچک‌ترین فرزندان‌شان، بیشتر بازی‌های فیزیکی می‌کنند و فعالیت‌هایی مانند قلقت دادن، دنبال‌هم کردن و سوزار کردن بچه‌ها بر پشت خود را انتخاب می‌کنند.
ظاهر این بازی‌ها به کودکان کمک می‌کند تا احساساتشان را مهار کنند. همچنین بعدها هنگامی که به محیط‌هایی وارد شوند که در چنین مهارت‌هایی‌اهمیت دارد- به‌خصوص مدرسه-بازی‌ها می‌توانند پیشگی به رفتارشان راه‌بهدد بخشد.

- زمان و فضا در اختیار پدرها قرار دهید**

پاول رامچاندانی، استادی که در دانشگاه کمبریج، متخصص بازی در آموزش و پرورش و رشد یادگیری است، می‌گوید: «مهم است که درباره تأثیر بازی پدر- کودک‌ها گرفتار نشود، زیرا در آنچه تحقیقات می‌توانند به ما نشان دهند، محدودت‌هایی وجود دارد، اما واقعاً به نظر می‌رسد کودکانی که مقدار زمان معقولی با پدرشان بازی می‌کنند، به‌عنوان یک فعالیت گروهی از آن فایده می‌برند.» دکتر کبیرا لاورتی، از بنیاد ال‌ای‌جی‌اقت: «در سطح سیاست‌گذاری، این یافته‌ها نشان می‌دهد که ما به ساختارهایی نیاز داریم که به اندازه مادران، زمان و فضا در اختیار پدران قرار دهد تا در طول این سال‌های حیاتی اولیه با کودکان‌شان بازی کنند. حتی امروزه، مثلاً برای پدرانی که کودکشان را به گروه‌های والد-کودک^(۱) می‌برند، غیرمعمول نیست که ببینند تنها پدر حاضر در جمع هستند. تغییر فرهنگی دارد شروع می‌شود، اما باید بیشتر از اینها اتفاق بیفتند.»

■ تقویت مهارت‌های کودک در بازی با پدر
به خوبی به دانییم که بازی کردن پدر و مادر با کودک در سال‌های ابتدایی زندگی‌اش به مهارت‌های اساسی اجتماعی، شناختی و ارتباطی او کمک می‌کند. اما بیشتر تحقیقات بر رابطه مادر ونوزاد تمرکز می‌کنند. مطالعاتی که بازی کردن پدر- کودک را بررسی کنند، غالباً آن‌دک هستند یا تصادفاً این کار را انجام می‌دهند. رامچاندانی گفت: «ما در این تحقیق هر چیزی را که می‌توانستیم درباره این موضوع پیدا کنیم، گرد آوردیم تا ببینیم که آیا می‌شود نکته‌ای از آن استخراج کرد یا نه.»

تحقیق دانشگاه کمبریج از داده‌های ۷۸ تحقیقی استفاده کرد که بین سال‌های ۱۹۷۷ تا ۲۰۱۷ میلادی -بیشتر آنها در اروپا و امریکای شمالی- صورت گرفته بود. محققان اطلاعات ترکیبی درباره چندالگورا تجزیه فرمود: «ای ابالحسن بهترین کارها در این ماه هر بیز از محرمانت الهی است.» نگاه رسول خدا به گربه افتاد. حضرت علی(ع) سواد کز سبب گربه شما چیست؟ فرمود: «علی جان از آنچه در این ماه برای تو رخ خواهد داد، می‌گیرم. گويا پدر آن روز من هستم و تو را می‌بینم تو در حال نماز و عبادت پروردگار خویش هستی که آن ضربت بر فرق تو فرود می‌آید و محاسن ترا به خون سرت رنگین می‌کند. کسی این جنایت را مرتکب می‌شود که در میان گذشتگان و آیندگان جنایتکاری نظیر او نیست و همانند کسی است که پای شتر صالح را قطع کرد (و مردم را به گمراهی و بیراهه کشانید). حضرت علی(ع) فرمود: «یا رسول‌الله این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که دین و ایمان من سالم است؟» حضرت فرمود: «بلی، این واقعه در هنگام سلامت ایمان تو رخ خواهد داد.»
آنگاه رسول خدا(ص) عبرانی در شأن حضرت علی(ع) بیان فرمود که تنها می‌توان گفت… بگذار تا وقتی دیگر…

خطبه‌ای در ستایش عزیز ترین ماه الهی

روزهایی برای مهرورزی با دیگران



راه‌ها آورد، ثواب آن ۷۰ برابر آن است که در سایر ماه‌ها انجام دهد. هر کس در این ماه زیاد بر من صلوات بفرستد، خداوند در روزی که کفه اعمال نیک مردم سبک است، کفه اعمال وی را سنگین خواهد کرد. هر کس در این ماه یک آیه از قرآن تلاوت کند، مانند آن است که در سایر ماه‌ها قرآن را ختم کرده است. ای

مردم درهای بهشت در این ماه رمضان باز است، از پروردگار خویش بخواهید که آن را بر شما نبندد و فرستد، خداوند در روزی که کفه اعمال نیک مردم سبک است، کفه اعمال وی را سنگین خواهد کرد. هر کس در این ماه یک آیه از قرآن تلاوت کند، مانند آن است که در سایر ماه‌ها قرآن را ختم کرده است. ای و چیره نسازد.

درد

یکی از دلایلی که می‌تواند عده زیادی را به ماه خدا مشتاق یا برای همیشه از آن دلزده و ناامید کند، بر خورد صحیح فرد روزه‌دار است. فرد روزه‌دار در حال انجام یک عبادت کاملاً فردی است، ولی در همان حال نقش اجتماعی بزرگی ایفا می‌کند. مهم است که با دهان روزه چه عکس‌العملی و در موقعیت‌های مختلف چه رفتاری نشان می‌دهد

شلوغی حاضر باشند. با اینها کاری ندارم. با آنها بی‌کسی که مدام در رفت و آمدند و تشنگی و خشک شدن محیط ریه برایشان خطرناک است. برای آنها که همیشه عذرشان موجه است، حرفی ندارم. ولی آنها بی‌کسی که در خانه هستند و در تعطیلات کرونایی به سسر می‌زنند، بهترین زمان است تا جسم و روحشان را پالایش کنند. در خانه و بیرون نیست. پس می‌شود چند ساعتی تشنه ماندن را تحمل کرد. اتفاقاً زمان افطار تا سحر بهانه خوبی است تا سیستم ایمنی تقویت شود. می‌شود همان آب‌ها و دمنوش‌ها و رفتارهای مراقبتی را در فاصله افطار تا سحر انجام داد.

شلوغی حاضر باشند. با اینها کاری ندارم. با آنها بی‌کسی که مدام در رفت و آمدند و تشنگی و خشک شدن محیط ریه برایشان خطرناک است. برای آنها که همیشه عذرشان موجه است، حرفی ندارم. ولی آنها بی‌کسی که در خانه هستند و در تعطیلات کرونایی به سسر می‌زنند، بهترین زمان است تا جسم و روحشان را پالایش کنند. در خانه و بیرون نیست. پس می‌شود چند ساعتی تشنه ماندن را تحمل کرد. اتفاقاً زمان افطار تا سحر بهانه خوبی است تا سیستم ایمنی تقویت شود. می‌شود همان آب‌ها و دمنوش‌ها و رفتارهای مراقبتی را در فاصله افطار تا سحر انجام داد.

اگر در صف نوابی کسی ادعا کند این افطار می‌شود و بخواهد خارج از نوبت نمان بگیرد و از موقعیت روزه سوءاستفاده کند، شما چه واکنشی نشان می‌دهید؟ اگر سوار تاکسی شوید و راننده تحت تأثیر فشار روزه، بدخلق باشد و بر سسر کرایه و یا کمکی دیرتر اعلام مقصد کردنتان، تندخویی کرد، شما چه حالی می‌شوید؟

اگر کسی روزه گرفت، ولی هم‌زمان مقابل چشمانتان دروغ گفت یا باخم کودک‌ی را از خود راند و یا دلی را رنجاند، آیا دیگر روز‌هاش برایتان محترم است؟ و ما هر روز در سطح شهر، در محل کار، زندگی و رفت و آمد با جمعیتی مواجه می‌شویم که روزه دارند و وقتی رنج این عبادت را به جان خریده و تحمل می‌کنند، دلنشین است که با رفتار متین و آراسته و ظاهری مرتب و خوشبو و صوتی خوشرو، نمایش زیبایی از لذت روزه‌داری را به نمایش بگذارند و دیگران را با همین رفتارهای ساده، ولی سنخیده به مهمانی خدا دعوت کنند. ما نیاز داریم به نمونه‌های دوست‌داشتنی از آدم‌های روزه‌دار که بی‌توقع و برای رضای خدا روزه بگیرند و در آزای این واجب شرعی خودشان را طلبکار ندانند و نخواهند که تمام شهر مقابلشان تعظیم کنند.

و نکته آخر:

حضرت پیامبر اکرم (ص) فرمود:
«لولا يعلم العبد ما فی رمضان یو دان یکون رمضان السنه»
«اگر نبنده از آنچه در ماه رمضان قرار داده شده، آگاهی داشت، با تمام وجود دوست می‌داشت که همه سال ماه رمضان باشد.»