

سبک نگارش



در هیچ شرایطی امیدمان را از دست ندهیم

باور کنید این نیز بگذرد

مرضیه بامیری

می‌خواهم برایشم از خاطرات خود بگویم.د. از وقت‌هایی که در تنگناهای دشوار بوده‌اید. وقت‌هایی که احساس کرده‌اید دنیا به آخر رسیده ولی ناگهان یکی در گوش تان زمزمه کرده که این نیز بگذرد و شما نمی‌دانید منظور گش‌داشتن کدام چیز است. وقت‌هایی که کم آورده‌اید، خسته شده‌اید و همه درها به رویتان بسته مانده و با خودتان گفته‌اید این نیز بگذرد. نمی‌دانم برایتان این جمله شفافیش است یا بهانه‌ای برای بازگوشی و پشت گوش انداختن‌های مداوم کارهای تان. هر کس تعبیر خودش را دارد. بعضی از شما تجربیات از زشمندی داشتید و من را در جریان خاطرات عجیبی قرار دادید. در کلام بعضی از شما روح زندگی موج می‌زد و من دانستم خیلی از آدم‌ها در شرایط سخت به خودشان کمک می‌کنند و با جمله‌های آرام‌بخش درد خود را التیام می‌بخشند تا به این جمله شاعرانه برسند که تا شقایق هست زندگی با ید کرد. بعضی‌ها با

آن لحظه فقط خدا را دیدم

مدت‌ها بود درگیر بیماری پسرم بودم. هر روز بیشتر ساعت کنار او می‌گشتم و من هر روز از زندگی خسته‌تر می‌شدم. مدام با خدا لج می‌کردم و غر می‌زدم که خدا یا چر من؟ مگر من چه گناهی کرده بودم؟ تا یکی را سالم می‌دیدم بغض می‌ترکید. تا یکی از خواب راحت شانه‌اش می‌گفت دلم می‌گرفت. به شدت شکننده و حساس شد بودم و با یقی از حرف دیگران از رزده می‌شدم. آن قدر غرق درمان پسرم شده بودم که زندگی خودم را فراموش کرده بودم. یک روز دوستم در نمازخانه بیمارستان به ملاقاتم آمد. طفلک می‌خواست دلداری بدهد. با لحن آرامی گفت: «عزیزم غصه نخور. باور کن این نیز بگذرد». ولی من اخم کردم و عصبانی شدم. با حرص گفتم نفست از جای گرم درماید. تو پجعات روی تخت بیمارستان نیست. تو معضی پیوند عضو نیستی. تو دلپره این را نداری که عضو که پیدا می‌شود به پسرتم می‌خورد. یا نه. تو اصلاً حال من را نمی‌فهی. پس لطفاً نظر ند...

وقتی رفتم به حرف‌هایش خوب فکر کردم. به این که زمان داشت می‌گشتم و تقدیر هم کار خودش را می‌کرد. تمام این مدتی که من آمه و ناله کرده بودم و بالای تخت پسرم اشک ریخته بودم کائنات تره هم به ریشم خورد نکرده بود. فقط خودم را از پا درآورده بودم. چند بار زیر لب برای خودم زمزمه کردم این نیز بگذرد و سپس آرام‌تر شدم. این عبارت برایم معجزه کرده بود. چون حالا به خدا اعتماد داشتم و مطمئن بودم هر چه حکمت اوست رخ می‌دهد. از آن روز لیخنر را جایگزین اخم کردم و هر روز برای پسرم شعر و قصه خواندم. روزهای سخت گذشت و بعد از یک ماه بستری بی‌وقفه در بیمارستان پیوند با

سبک مراقبت

زندگی هیچ انسانی خالی از مشکل و گرفتاری نیست. حتی آرام‌ترین زندگی‌ها هم در مسیر حوادث و فـراز و نشیب‌های روزگار دچار چالش‌هایی می‌شوند که خارج از اراده انسان است. بعضی‌ها خیلی صبورانه با مشکلات و دشواری‌های زندگی برخورد می‌کنند و بعضی‌ها برعکس، با کوچک‌ترین نسیم مخالفی می‌لرزند و خود را می‌بازند. میزان تاب‌آوری انسان‌ها در برابر رویدادهای زندگی متفاوت است اما خوشبختانه می‌توان مهارت‌های تاب‌آوری را آموخت.

■ ■ ■

خانواده‌ای را در نظر بگیرید که محیطی پرچالش و پراسـتـرس داشته‌اند و اعضای آن در معرض آسیب‌های زیادی بوده‌اند ولی با این وجود فردنانی موفق از دل این خانواده‌ها بیرون آمده و این موفقیت در ذهن همه سؤال ایجاد کرده و باعث شده که همگان در گفت‌وگوهای روزمره خود از فرزند یا فرزندان این خانواده برای دیگران مثال بزنند و داستان را این‌گونه تعریف کنند که با وجود مشکلات خانوادگی زیاد، این فرزند بسیار موفق و همه چیز تمام شد. ممکن است شما در ذهن خود او را فرد توانمند و قوی بدانید ولی دقیقاً ندانید که این توانمندی از چه نوعی است و چه نام دارد. این توانمندی همان مهارت تاب‌آوری است، وجود مهارت تاب‌آوری در این‌گونه افراد باعث شده که با وجود مشکلات و استرس‌های محیطی بتوانند به مسیر خود ادامه دهند و آسیب کمتری ببینند و البته بسیار پیش می‌آید که فرزندان یک خانواده بسیار متفاوت از یکدیگر در برابر مشکلات خانوادگی واکنش نشان می‌دهند.

افراد تاب‌آور افرادی آگاه هستند و سعی می‌کنند نسبت به افکار، هیجانات و رفتارهای خود، آگاهی داشته باشند و احساسات خود را بشناسند تا بتوانند به شیوه درستی آنها را مدیریت کنند. این افراد پذیرش بالایی دارند و واقع‌بین هستند و می‌پذیرند که وجود موانع در زندگی هر فردی طبیعی و غیر قابل

همین جمله تکلیف‌شان را با تقدیر پر روشن می‌کنند و می‌گذارند تا آنچه برایشان رقم خورده بگذرد. با خوب و بدش هم کار ندارند. اگر خوب باشند رحمت می‌دانند و اگر بد باشد لایذ حکمت است. چیزی که مهم است عبور از آن شرایط نا‌پایدار است که احتمالاً ما به وفور در زندگی‌مان این لحظه را تجربه کرده‌ایم. معتقدان این جمله جادویی، اغلب صبورند و برای مادیات فانی سینه چاک نمی‌دهند. اگر تصادف کنند قیل و قال راه نمی‌اندازند و اگر بیماری سراغشان بیاید آه و ناله نمی‌کنند که حق‌شان نبوده است و فلان و... آنها به جای غر زدن سعی می‌کنند با مشکل کنار بیایند و مهم‌ترین امر در بر خورد با هر مشکلی پذیرفتن است. یعنی اگر یاد بگیریم در هر موقعیتی شرایط را برای خود آسان کنیم نیمی از راه را رفته‌ایم. صبوری نعمت بزرگی است که باید شکر گزارش باشیم. جایی خواندم خدا اگر در دمی دهد اندازه طاقت آدم‌ها می‌دهد. پس حتماً روی صبوری بنده‌هایش حساب کرده و روی اینکه لحظاتی با خود خلوت کنند و همه چیز را به او بسپارند.

را سامان می‌دادم یکی از هم‌پندمی‌ها آمد کنار تختم نشست و گفت: «سخت‌نگیر، این نیز بگذرد». پوزخندی زدم و گفتم می‌گذره؟ چه جوری؟ خندید و گفت: «همون طور» که تا حالا گذشته. ببین! این همه آدم سهواً یا عمداً خطایی مرتکب شدن. حالا اینجان ولی همشون زنده‌ن و دارن زندگی‌شونو می‌کنن. نه دنیا منتظر حال خویشون وایساده نه خودشون منتظر معجزن. تو هم زندگیتو بکن حتی اگه در حبس باشی. باور کن اگه تا شب بیشینی به زن و بچعت فکر کنی اونا متوجه نمی‌شن و بهت مدال قهرمانی نمیدن. تو باید سر پا باشی. خوب یا بد الان اینجایی. باید باهاش کنار بیایی پس سعی کن به خودت سخت‌نگیری.» از آن روز حرف‌هایش آرام کرد. با خودم عهد کردم مدتی که آنجا هستم زندگی کنم و از فرصت‌هایم برای ادامه زندگی استفاده کنم. کتاب خواندم و گاهی یادداشت‌هایی ننوشتم. در واقع روزها با هم فرق نداشت و معجزه‌ای هم در کار نبود. و کیل داشت کارهایم را ملیق روال قانونی طی می‌کرد. با این تفاوت که من عوض شده بودم و حالا می‌دانستم خوب یا بد می‌گذرد. یک ماه بعدم همسرم توانست رضایت طلبکارها را جلب کند و من آزاد شدم. موقع آزادی همان رفیق هم‌پند مرا گوشایی کشاند و گفت: «دیدی گفتم می‌گذره؟»



جسورانه در موقعیت‌های نامطلوب به منظور حل مسائل می‌تواند شخصی از تاب‌آوری باشد.

– **پرورش دیدگاه مثبتی از خود:** دارا بودن اعتماد به نفس و اعتماد به قابلیت‌های شخصی خود، شاخصی از تاب‌آوری است. قبل از سعی برای حل موفقیت‌آمیز مسائل، فرد باید به توانایی خود برای انجام آن باور داشته باشد. هیچ شخصی بدون این باور نمی‌تواند گام‌های ضروری را برای حل مسائل بردارد.

– **مراقب خود بودن:** مراقب خود بودن شاخص مهمی از تاب‌آوری است. این می‌تواند با حساسیت نسبت به هیجانات و نیازهای شخصی خود، صرف زمان برای خود، حفظ سلامت جسمانی و مشارکت در فعالیت‌هایی که فرد از آن لذت می‌برد، مشخص شود. فردی که می‌تواند خود را به لحاظ جسمانی و روانشناختی متناسب نگه دارد، کوشش‌ها و اشتیاق بیشتری برای حل مشکلات از خود نشان خواهد داد.

منابع:

– تکنیک افزایش تاب‌آوری و تحمل سختی در روانشناسی /وب‌سایت مرکز مشاوره مشاورانه

– تاب‌آوری چیست و چگونه آن را تقویت کنیم؟ /وب‌سایت بیتوته

همینی هست که هست.

یک بار من در این شرایط قرار گرفتم. کارهایم در هم تنیده بود. مشکل کارم از یک طرف و الزام به مرخصی رفتن و سر به مادر زدن از سوی دیگر. از یک سو کمبود وقت و الزام سفر با هواپیما و از سویی حسایی که خالی بود برای سفر.

شرایط دیوانه‌کننده‌ای بود. همه آنها مهم بودند و من برای هیچ‌کدام راه‌حلی نداشتم. عصبی بودم و منتظر یک معجزه. نگاهم به تابلوی روی دیوار اتاقم افتاد. بارها آن را دیده بودم ولی هرگز به معنای آن دقت نکرده بود. با خط زیبایی نوشته بود: «این نیز بگذرد.»

این مصراع شعر مثل آبی روشی آرام درونم بود. انگار منتظر بودم چنین نصیحتی را از کسی بشنوم. با خودم گفتم: حرص خوردن و خودخوری من که کاری درست نمی‌کند. من راه‌های مختلف را رفته‌ام. حالا باید منتظر نتیجه باشم و هر چه بود آن را بپذیرم. و درست‌تر از آن زمانی که شرایط را پذیرفتم آرامش به سویم سرازیر شد و مشکلاتم به مرور و به طرز عجیبی حل شد.

مسئله مهم این است که گاهی ایدمان می‌رود کارگردان زندگی خداست و ما باید بهترین بازی را از خودمان نشان دهیم. گاهی لازم است به خودمان یادآوری کنیم که هیچ خوشی و ناخوشی در دنیا بدی نیست و یک روز یک جایی تمام می‌شود. نه غم ماندگار است و نه شادی. مهم این است که در مواجهه با این احساسات چه واکنشی از خود نشان دهیم.

گاهی وقت‌ها لازم است گوشه ذهن‌مان این عبارت را با خط درشت بنویسیم که مشکل چشم‌باشم. باور کن گاهی باید گذاشت و گذشت...

راه‌ها

د

گاهی یادمان می‌رود کارگردان زندگی خداست و ما باید بهترین بازی را از خودمان نشان دهیم. گاهی لازم است به خودمان یادآوری کنیم که هیچ خوشی و ناخوشی در دنیا بدی نیست و یک روز یک جایی تمام می‌شود. نه غم ماندگار است و نه شادی. مهم این است که در مواجهه با این احساسات چه واکنشی از خود نشان دهیم

۱- در مسئله کتاب و کتابخوانی و کتاب خوب و کتاب مفید و کتاب سلام؛ یک حرکتی را همه مسئولان در کشور آغاز کنند؛ از آنهایی که برنامه‌ریزی می‌کنند، تا آنهایی که تولید می‌کنند، تا آنهایی که تبلیغ می‌کنند، تا مخاطبان کتاب، جوان‌ها و غیر جوان‌ها که کتاب را می‌خوانند، یک نگاه جدیدی داشته باشیم. تیراژهای هزار و ۲ هزار و ۳ هزار و این‌ها شایسته کشور ۷۵ میلیونی ما با این همه جوان، با این همه انگیزه نیست؛ باید تیراژها خیلی بالاتر باشد. حالا در بعضی از موارد خوشبختانه انسان می‌بیند دفعات چاپ کتاب‌ها خیلی بالاست؛ لیکن در عین حال در مجموع که نگاه می‌کنیم، نه، راضی کننده نیست، قانع کننده نیست؛ باید یک حرکتی آغاز شود.

۲- کاری کنیم که کتابخوانی یک امر رایج بشود و کتاب از دست جوان مان‌نفتد. این که گفته می‌شود در شبانه‌روز سرانه مطالعه کتاب فلان مقدار است، این‌ها آمارهای راضی‌کننده‌ای نیست؛ خیلی بیشتر از این باید باشد. هیچ وقت انسان از کتاب مستغنی نیست. از دوران نوجوانی، از اول سوادآموزی تا آخر عمر، انسان احتیاج دارد به کتاب؛ احتیاج دارد به درک مسائل و جذب مواد تغذیه معنوی و روحی و فکری؛ این بایستگی در سطح عموم جامعه فهمیده شود و دنبال شود و اقدام شود.

۳- انواع کتاب‌های گوناگون چاپ می‌شود. البته من به این مقدار قانع نیستیم. من این‌طور تصوّر می‌کنم که بایستی تولید کتاب‌مان به مراتب از آن مقداری که هست، بیشتر باشد؛ هم به معنای تولید کتاب- که تألیف و ترجمه و این‌طور چیزهاست- هم به معنای احیای آثار کهن و قدیمی. خیلی از کتاب‌ها هست که در قدیم چاپ شده، ولی ما الان از آنها هیچ نشانه‌ای نمی‌بینیم و دست مردم نیست. این‌ها را باید احیا کنند؛ البته مواردی که خوب و مناسب است

۴- ما نمی‌خواهیم به مردم بگویم شما حتماً این انواع را بخوانید، آن کتاب را نخوانید؛ نه. انواع سلاقی، انواع فکره‌ها، انواع ذهن‌ها، انواع استعداده‌ها، باید در مقابل خودشان میدان بازی داشته باشند، برای این که آنچه را می‌خواهند، بتوانند انتخاب کنند؛ اما آن چیزی که



اهمیت کتاب و کتابخوانی در بیانات رهبری

کتاب نباید از دست جوانان بیفتد

گمراه‌کننده و فاسدکننده است، ما نباید اجازه بدهیم وارد میدان شود. این، وظیفه ماست، وظیفه دولت است، وظیفه وزارت ارشاد است. ۱۳۷۷/۳/۵- در زمینه‌هایی که کمبود کتاب وجود دارد، باید با تشویق کسانی که آمادگی تألیف و نشر را دارند، زمینه لازم برای رفع این کمبود فراهم شود، تا کتاب وزین و متقن به میزان کافی در دسترس قرار گیرد و قدرت انتخاب برای مردم به وجود آید.

۶- اگر روزی در همه زمینه‌های مورد نیاز، کتاب کافی به لحاظ عنوان و تعداد، در دسترس باشد و مردم بتوانند سؤال‌های خود را در کتاب‌ها بیابند، شرایط متفاوت با وضع امروز در کشور خواهیم داشت، چرا که هر جا با کتاب سر و کاری هست، از لحاظ کیفیت روحی و وضع فکری، تفاوت محسوسی وجود دارد. ۱۳۷۶/۸/۱۹

۷- اسلام به کتاب و خواندن و نوشتن اهمیت زیادی می‌دهد و ایران به عنوان کشوری که پرچمدار تفکر اسلامی است و اسلام در آن حاکمیت دارد باید در زمینه کتابخوانسی و نیز تولید و نقد کتاب، سرآمد کشورهای جهان باشد و برای رسیدن به این هدف، کتاب و کتابخوانی در ایران اسلامی باید ده برابر آنچه که امروز مورد توجه قرار دارد، رواج و توسعه پیدا کند.

۸- من توّقع این است که مردم ما کتابخوانی را جدّی بگیرند. البته جمعی از مردم جدّی می‌گیرند، اما همه این‌طور نیستند. من می‌خواهم خواهشی از مردم بکنم و آن این است: کسانی که وقت‌های ضایع‌شونده‌ای دارند؛ مثلاً به اتوبوس یا تاکسی سوار می‌شوند، یا سوار وسیله نقلیه خودشان هستند و دیگری ماشین را می‌راند، یا در جاهایی مثل مطب پزشک در حال انتظار به سر می‌برند و به هر حال اوقاتی را در حال انتظار به بیکاری می‌گذرانند، در تمام این ساعات، کتاب بخوانند. کتاب در کیف یا جیب خود داشته باشند و به اتوبوس که نشستند، کتاب را باز کنند و بخوانند. وقتی هم به مقصد رسیدند، نشانه‌ای لای کتاب بگذارند و باز در فرصت یا فرصت‌های بعدی آن را باز کنند و از همان جا بخوانند. ۱۳۷۵/۲/۲۲



اهمیت مطالعه و کتابخوانی در احادیث و روایات

کتاب‌ها آرامش هدیه می‌کنند

قدر این نعمت را دانند در واقع نیازهای فکری جای خود را به نیازهای غیر ضروری داده و انسان‌ها به جای آرامش فکر و اندیشه به وسیله همان ابزار فکری که مهم‌ترین آن مطالعه است از ابزاریی مثل گرفتاری در دام عادت‌های بد به دنبال آرامش خواهند گشت و فـقـدر امیر بیان و گفتارهای حکیمانه علی(ع) زیبا به این وسیله آرامش اشاره کردند که هر کس با کتاب‌ها آرامش یابد راحتی و آسایش از سلب نمی‌گردد.

(غرالحکم ص ۲۴۵)

تسلی و آرامش ناشی از مطالعه آنچنان تأثیرگذار است که انسان را از فضای ساخته و پرداخته نمی‌دست و زندگی مدرنیته و پراز هیاهو در یک فضای آرام و واقعی قرار داده و رفتارهای خود را با آموزه‌های فطری و عقلی هماهنگ می‌کند. علی(ع) یکی دیگر از فواید مهم مطالعه را استفاده از خرد و فکر اندیشمندان می‌داند و می‌فرماید: خردهای دانشمندان در نوشتار آنان آشکار می‌شود (غرالحکم ص ۲۴۳).

پس بدانیم در زمانه‌ای هستیم که به پیش‌بینی امام صادق(ع) چیزی به غیر از کتابخوانی و مطالعه نمی‌تواند آرامش و سکون را به منازل و زندگی‌های ما بیاورد. آنجا که می‌فرمایند: «یانی علی الناس زمان هرج لا یأسون فیه الا بکتمهم؛ روزگار پر از فتنه‌ای بر مردم خواهد شد که جز به کتاب‌هایشان انس و آرامش نگیرند.» (کافی ج ۷ ص ۵۲)

حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ

در پیچ و خم زندگی پر از فراز و نشیب و گرفتاری‌های پیچیده که مردم به دنبال راهی برای آرامش می‌گردند کمتر کسی فکری می‌کند که یکی از راه‌های مهم و اساسی برای آرامش تزریق واکسن مطالعه در رگه‌های فکر و اندیشه برای جلوگیری از ویروس غفلت است. متأسفانه جامعه ایمانی که زمانی لگوی علم و آگاهی و تزریق فکر و اندیشه بود در کمال ناباوری از مطالعه و ارتباط با کتاب فاصله گرفته و همین امر است که فکر و اندیشه‌ها تحت تأثیر فضاهای مسموم، گاهی انسان‌ها را به اشتباهات و محاسباتی و رفتاری مبتلا می‌کند و مانعی برای یادگیری مهارت‌های مختلفی که می‌تواند از طریق مطالعه جلوی فروپاشی کانون گرم خانواده را بگیرد ایجاد می‌کند. از این زاویه که مطالعه باعث تقویت فکر و اندیشه و آگاهی و بیداری در زندگی می‌شود در فرهنگ اهل بیت(ع) مطالعه یکی از نعمت‌های پنهانی و بی‌بدیل ذکر شده و امام صادق(ع) به یکی از شاگردان خود فرموده است: «ای مفصل در نعمت‌هایی که خداوند به انسان ارزانی داشته است بیندیش... از جمله این نعمت‌ها نویسندگی است که اخبار گذشته‌ها را به بازماندگان و از بازماندگان به آیندگان می‌رساند. به سبب آن است که دانش‌ها و آداب و جز آنها در کتاب‌ها جایواند می‌ماند.» (بحارالانوار ج ۶ ص ۲۵۷)

پس اگر نویسنده‌ای بنویسد ولی مطالعه‌کننده‌ای