سبک تفریح

نیازی نیست تفریح لاکچری باشد، نیازی نیست پرهزینه باشد، فقط باید حال دل شما را خوب کند. اگر بهانه می‌آورید که الان وقتش نیست، در حال حاضر شرایط خوبی ندارم و... مطمئن باشید در شرایط خوب هم به تفریح نمی‌پردازید و آن زمان هم بهانه‌های خود را دارید. قاعده زندگی این است: سخت کار کن و به اندازه‌اش هم تفریح کن

سخت کار کن، ولی حتماً اوقات فراغت داشته باش

گاهی هم وقت خود را هدر دهید!

■ نیره ساری

همه ما فکر می‌کنیم برای رسیدن به موفقیت باید از صبح تا شام کار کنیم. در واقع راه موفقیت را گذر از فعالیت‌هایی می‌دانیم که اثر ملموس داشته باشد و در این راه مسیر موفقیت افراد مشهور و موفق را هم مرور می‌کنیم تا بلکه الگویی موفق و اثرگذار را به ناخودآگاه خود تلقین کنیم. بعد از مدتی احساس می‌کنیم خسته هستیم و دیگر مثل روزهای ابتدایی توانایی کار کردن نداریم. در این مسیر همه چیز و همه افراد و حتی شرایط اقتصادی و سیاسی را هم دخیل می‌دانیم و معتقدیم ما خوب پیش می‌رویم و این شرایط است که باعث شده حال ما خوب نباشد. باز هم فکر می‌کنیم باید به دنبال مهارت‌افزایی جدید و کسب علم بیشتر برویم تا با تجربه‌تر و شاید موفق‌تر شویم، غافل از اینکه به مرور باز هم احساس خوشحالی نخواهیم داشت و یک خستگی درونی و روحی کیفیت زندگی و پیشرفت ما را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. در مقابل کسانی را می‌بینیم که بیشتر از ما به قول معروف وقت پرت دارند اما انرژی بیشتری دارند. اشتباه همین‌جاست که ما همان نقطه پرت را نداریم، در حالی که اکثریت ما همین نقطه پرت را در میان کارها و روزمرگی‌ها داریم اما در مجموع با اطمینان خاطر از تعریف فراغت این زمان را پر نمی‌کنیم. برای رسیدن به این مفهوم ابتدا باید تعریف اوقات فراغت را با هم مرور کنیم.

■ اوقات فراغت یعنی چه؟

برخی معتقدند فراغت همان فعالیت‌هایی است که در زمان آزاد اتفاق می‌افتد و تداعی‌گر خاطرات خوب است. برخی دیگر اعتقاد دارند موقعیت‌های موجود تفریحی همان اوقات فراغت است. عده‌ای دیگر حتی زمان‌هایی را که منجر به رشد شخصیتی می‌شود، فراغت می‌نامند و برخی دیگر فرصت کمک به سایرین را نیز در دایره فراغت جا می‌دهند.

به اعتقاد گروه دیگری فراغت زمان بیکاری با آزادی عمل است، به این معنی که احساس مسئولیت در آن به پایین‌ترین سطح خود می‌رسد، یعنی اوقات فراغت زمانی اتفاق می‌افتد که حداقل احساس اجبار وجود داشته باشد و آن را به دلخواه و انتخاب خود مورد استفاده قرار دهیم.

هر چند باید گفت تعاریف یکسان و منسجمی از اوقات فراغت و جنبه‌های آن وجود ندارد اما تقریباً یک موافقت عمومی در مورد ماهیت و عملکرد اوقات فراغت وجود دارد. اوقات فراغت به آن بخش از زمان اطلاق می‌شود که انسان مقید به انجام فعالیت‌هایی برای پاسخ به نیازهای زیستی و امرار معاش نیست و می‌تواند به شکل آزاد و اختیاری به فعالیت‌های انتخاب کرده خود بپردازد. شاید به طور کلی بتوانیم از جمع‌بندی همه تعاریف بگوییم، اوقات فراغت هدر دادن وقت مفید است!

■ حال دل خود را در ایام فراغت خود خوب کنید

نه نیازی به تفریح لاکچری داریم و نه نیاز به هزینه زیاد، بلکه فقط باید به دنبال فعالیت‌هایی باشیم که حال دل ما را خوب می‌کند. یک نکته را همیشه در نظر بگیرید. شرایط ما هرگز و هرگز به صورت کاملاً هموار و امن درنخواهد آمد. عمدتاً سختی‌ها از حالتی به حالت دیگر مبدل می‌شود و این ما هستیم که باید بتوانیم از دل سختی‌ها حال خود را خوب کنیم. بهانه‌های کوچک مادی و معنوی را کنار بگذاریم و از لحظه‌ها استفاده کنیم. فراموش نباید کرد کار و تفریح مکمل یکدیگر هستند. نیازی نیست تفریح لاکچری باشد، نیازی نیست پرهزینه باشد، فقط باید حال دل شما را خوب کند. اگر بهانه می‌آورید که الان وقتش نیست، در حال حاضر شرایط خوبی ندارم و... مطمئن باشید در شرایط خوب هم به تفریح نمی‌پردازید و آن زمان هم بهانه‌های خود را دارید. قاعده زندگی این است: سخت کار کن و به اندازه‌اش هم تفریح کن. در واقع یکی از موضوعات مهم در کیفیت زندگی فردفرد ما ایجاد توازن میان کار و زندگی است. باید به همان میزان که کار می‌کنیم بتوانیم از زندگی لذت ببریم و هنرمندانه تعادلی بین کار کردن و فعالیت‌های فراغتی ایجاد کنیم. در نظر داشته باشید که تفریح و اوقات فراغت در معنای یکسانی نیستند بلکه تفریح زیرمجموعه اوقات فراغت است. در تعریف فرهنگستان هم تفریح به معنای سپری کردن اوقات فراغت با فعالیت‌های فرح‌بخش به کار رفته است.

■ دلایل مفید بودن هدر دادن وقت!

بیشتر ما فکر می‌کنیم در صورت امکان وقت بیشتری به روزهای خود اضافه می‌کردیم تا کار بیشتری انجام دهیم و این در حالی است که کار بیش از اندازه ممکن است تأثیر عکس در بازدهی عملکردی ما داشته باشد.

> یکی از موضوعات مهم در کیفیت زندگی فردفرد ما ایجاد توازن میان کار و زندگی است. باید به همان میزان که کار می‌کنیم بتوانیم از زندگی لذت ببریم و هنرمندانه تعادلی بین کار کردن و فعالیت‌های فراغتی ایجاد کنیم

تحقیقات نشان داده است هدر دادن وقت گاهی کاملاً مفید و برای ما خوب است. از جمله فواید اوقات فراغت، بهبود روحیه‌بخشی، یادآوری اهداف، استراحت مغز، جلوگیری از فرسوده‌شدگی و انرژی‌بخش بودن است. انجام کارهای ساده و سطحی به طور قطع لذتبخش است، همچنین نداشتن فعالیتی که شما را ملزم به پاسخگویی و احساس مسئولیت کند، به شما احساس بهتری خواهد داد. افزون بر موارد فوق داشتن اوقات فراغت این فرصت را به ما می‌دهد که در مورد کارهای خود فکر کنیم و بعد از آن عملکرد بهتری داشته باشیم.

■ کدام فعالیت اوقات فراغت است؟

اسم اوقات فراغت که می‌آید در ذهن همه ما دیدن تلویزیون تداعی می‌شود. تماشای فیلم و سریال یکی از اولین گزینه‌هایی است که افراد اوقات فراغت خود را با آن پر می‌کنند. همین‌جا باید بدانید تحقیقی با عنوان مغز و ادراک منتشر شده است که نشان می‌دهد یک ساعت تماشای تلویزیون برای افرادی که در گروه سنی ۴۰ تا ۵۹ سال هستند ۱/۳ درصد خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهد. در مقابل ما دایره بازی از اوقات فراغت را داریم که از درون‌خانگی گرفته تا برون‌خانگی و حتی در برخی تعاریف سطوح گسترده‌تر هم دارد. فراغت بدون برنامه، فراغت منفعل، نیمه‌فراغت و فراغت فعال از جمله این موارد است، البته لزوماً تمامی این فراغت‌ها مفید نیست، به طور مثال در فراغت بدون برنامه مشکلات زیادی گریبانگیر جامعه خواهد شد، اما فراغت فعال مطلوب‌ترین شیوه گذران اوقات فراغت است. در این نوع فراغت، فرد آگاهانه دست به خلق و یادگیری می‌زند و نقش فعالی را در فعالیت ایفا می‌کند که منجر به رشد و پویایی شخصیت می‌شود. گردشگری، ورزش کردن و مطالعه با تفکر در زمره این دسته از فراغت قرار می‌گیرند.

■ نیاز به فراغت را جدی بگیریم

اوقات فراغت نیازی جدی است. همانگونه که ما کار می‌کنیم، باید به اندازه تفریح هم داشته باشیم. چند درصد از ما اوقات فراغت را به عنوان یک برنامه منظم و مهم در برنامه‌های خود گنجانده‌ایم؟ آیا اساساً فکر کرده‌ایم که چگونه باید اوقات فراغت خود را با تعاریف موجود پر کنیم؟! آیا تجربه احساس رضایت و خوشحالی با تکیه بر فراغت‌های سالم و مفید را داشته‌اید؟! بسیاری از ما حتی هنگام فراغت خود هم از کار غافل نیستیم، حتی اگر درگیر تلفن همراه و پاسخگویی نباشیم، فکر ما در محل کار جا مانده است! هیچ کس مخالف احساس مسئولیت نیست، اما نتیجه چنین عملکردی همان احساس خستگی و فرسودگی می‌شود که عمدتاً سراغ ما می‌آید. پژوهش‌ها نشان می‌دهد نداشتن احساس بد، برای آنکه شما را شاد کند، کافی نیست بلکه باید تلاش کنید منشأ احساسات خوب را هم پیدا کنید. یکی از راه‌های داشتن احساس خوب و شاد بودن آن است که زمانی را به تفریح اختصاص دهید. افراد شاد، نوع‌دوست‌تر، فعال‌تر، دلسوزتر، خوش‌برخوردتر، خلاق‌تر، انعطاف‌پذیرتر، نسبت به دیگران مهربان‌تر، صمیمی‌تر و سالم‌ترند. افراد شاد، دوستان، همکاران و شهروندان بهتری هستند.

در پایان باید گفت فعالیت‌های فراغتی با توجه به شخصیت، روحیه، طبقه اجتماعی، سن و جنسیت افراد متفاوت است. همچنین در زمان‌ها و مکان‌های مختلف، یک فعالیت ممکن است فراغت محسوب شود یا نشود که این نکات باید با برنامه‌ریزی و شناخت شخصیتی صورت گیرد.

سبک مهربانی

روایت بیم و امید در زندگی زنی تنها با فرزندی سرطانی

تمام زندگی در یک پارکینگ ۲۰متری!

■ پریسا گربندی

لبخندش دلنشین است. بعد از این همه رنجی که در زندگی کشیده است، همین که لبخند بر لبش می‌آید جای شکر دارد، یکی از دوقلوهای ۱۶ساله‌اش دو سال پیش سرطان مغز و استخوان می‌گیرد و همان جا در شهرستان بدون اینکه خودش بداند سرطان دارد، به بهانه درآوردن غده چربی عمل می‌شود. آن روزها پزشکش می‌گوید که دیگر نیازی به جراحی نیست و غده خوش‌خیم بوده و درمان تمام شده است، ولی حالا بعد از دو سال دوباره دردهای پای پسرش شروع شده و این بار از سر ناچاری به تهران آمده‌اند تا هم کار پیدا کنند و هم کارهای درمان را اینجا انجام دهند.

■ هنوز هم خوشگلی!

«همسرم دوباره ازدواج کرده است!» خانم ناظمی این را که می‌گوید اشک در چشمانش جمع می‌شود. می‌گوید: «مابین این همه بدبختی و بیکاری و دردسری که داشتیم، همسرم فیلش یاد هندوستان کرد و دوباره ازدواج کرده است، البته من طلاقم را نگرفتم، چون ما طلاق را بد می‌دانیم، ولی دیگر نتوانستم آن خانه را تحمل کنم، خانه را ترک کردم و با بچه‌هایم آمدم تهران! البته آنجا هم اوضاعم بهتر از اینجا نبود، حداقلش این است که اینجا خودم کار می‌کنم و خرج زندگی‌ام را می‌دهم و بالاخره هر جوری باشد اموراتم را می‌گذرانم، اما یک نگرانی خیلی بزرگ دارم و آن این است که دوباره بیماری پسرم عود کند! باورتان نمی‌شود شب‌ها که از درد، پایش را به زمین می‌کوبد، انگار دارند قلب مرا از جا می‌کنند، ولی چه کار کنم نمی‌توانم از پس هزینه درمانش بربیایم، وگرنه زودتر از اینها باید به دکتر می‌بردمش تا ببینم دوباره چه اتفاقی افتاده که این همه درد می‌کشد!»

بغض آغشته به لبخندی که از اول مکالمه‌مان فرو داده بود، می‌ترکد و با اشک و لبخند می‌گوید: «پسرم خودش هم می‌ترسد که دوباره کارش به عمل بکشد، به خاطر همین وقتی ازش می‌پرسیم درد داری می‌گوید، نه! چیزی نیست! اولین باری که فهمیدیم سرطان دارد، پزشکش گفت از لحاظ روحی در سن بدی است، به خصوص که یک برادر دوقلو هم دارد و دائم خودش را مقایسه می‌کند، پس اصلاً نگویید که مشکلش چیست، بگویید یک غده چربی است که باید با عمل خارجش کنیم. عمل که انجام شد گفتند باید شیمی‌درمانی شود و داروهای شیمی‌درمانی بگیرد، پرسیدیم موهایش می‌ریزد، گفتند بله! اما قبل از اینکه موهایش بریزد، برادر دوقلویش موهای خودش را از ته زد و گفت دکترت گفته به خاطر داروها موهایت ریزش پیدا می‌کند، من زودتر موهایم را زدم تا خودت را زودتر ببینی و بدانی که بعد از کچل شدن هنوز هم خوشگلی!

و همین باعث شد با این موضوع راحت‌تر کنار بیاید.»

■ یک تکه پارکینگ

خانه‌شان یک تکه پارکینگ است که با ۵میلیون پول پیش و ماهی ۲میلیون اجاره آنجا ساکن شده‌اند! میان حرف‌هایش صاحبخانه (شما بخوانید صاحب پارکینگ) را دعا می‌کند و می‌گوید: «اگر اینجا را به ما اجاره نمی‌داد نمی‌دانستیم باید چه کار کنیم.» در پارکینگ را که باز می‌کنی به جای ماشین یک تکه‌فرش و چند تکه وسایل اولیه زندگی می‌بینی که آن هم از طریق یک خیریه در تهران به دست‌شان رسیده است.

خودش می‌گوید: «بعضی روزها برای پرستاری به خانه یک خانمی می‌روم که بیمار است، هر روز نیست ولی خب با همین کار مایحتاج روزانه‌ام را تأمین می‌کنم، ناشکر نیستم، فقط دلم می‌خواهد برای پسرهایم کار پیدا شود تا بتوانیم خودمان را جمع و جور کنیم، ولی هر کجا می‌روند چون سن‌شان کم است می‌گویند ماهی ۱/۵ تا ۲میلیون حقوق که وقتی حساب می‌کنیم، باید یک چیزی هم روی حقوق‌شان بگذارند و کرایه ماشین بدهند، به خاطر همین فعلاً خودم تنها کار می‌کنم و خرج زندگی را می‌دهم.

■ روزگار سپید

خانم ناظمی صاحب پارکینگ را دعا می‌کند، ولی من بهت‌زده به روزگارمان فکر می‌کنم و دلم به حال خودمان می‌سوزد؛ روزگاری که آدم‌هایش به سختی می‌توانند به هم کمک کنند و یک پارکینگ ۲۰متری بدون هیچ امکاناتی را به قیمت نه خیلی پایین به هم اجاره می‌دهند! روزگاری که بعضی آدم‌هایش می‌خواهند یا مجبورند همه چیز را با پول بسنجند و اگر ته کار خیرشان سودی برای‌شان نداشته باشد، پیشقدم نمی‌شوند و بعضی مردهایش یک زن با یک بچه سرطانی را نادیده می‌گیرند و سرش هوو می‌آورند و به جای اینکه باری از دوش آن زن بردارند، زخمی می‌شوند بر قلبش! روزگاری که بعضی خانواده‌ها هنوز هم طلاق را در هر شرایطی بد می‌دانند، حتی اگر به قیمت آمدن هوو یا نازل شدن عذاب‌های دیگر باشد!

خیلی دلم می‌خواهد بدانم که روزی می‌آید و عمرمان کفاف می‌دهد که روزگاری سپیدرنگ را هم ببینیم؛ روزگاری که همه دست‌ها بی‌توقع و بی‌منت دست‌های نیازمندان را بگیرند و همه قلب‌ها بی‌توقع و بی‌منت برای کمک به هم بتپند و هیچ دلی نشکند و هیچ خانواده‌ای بی‌سرپناه نشود و هیچ نامهربانی و بی‌مهری‌ای در آن وجود نداشته باشد! یعنی می‌شود چنین روزی را ببینیم که همه آنقدر حواس‌شان به همنوع‌شان است که تا نیازمندی لب تر کند، دست‌های یاری به سمتش دراز شود؟! نمی‌دانم چنین روزی را می‌بینم یا نه، اما رؤیای داشتنش هم زیباست!

راهنما

نسخه قرآنی برای مراقبت از رفتار و گفتار در فضای مجازی

خدا می‌بیند و یک روز آشکار می‌کند

■ حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ*

چقدر در مورد فضای مجازی و نظر قرآن در این باره آگاهی دارید؟ شاید برای شما هم این سؤال پیش آمده باشد که مگر قرآن در مورد فضای مجازی و اتفاقات پیرامونی آن حرفی برای گفتن دارد؟ می‌شود مدیریت فضای مجازی و استفاده صحیح از آن را از آیات قرآن یاد گرفت؟ می‌شود جلوی بعضی از اشتباهاتی را که در فضای مجازی می‌افتد با آیات قرآن گرفت؟ در این نوشتار به یکی از آیاتی که به نحوی می‌توان از آن در مدیریت فضای مجازی بهره جست، اشاره می‌کنیم.

وقتی انسان وارد فضای مجازی می‌شود، در واقع با دنیایی از اطلاعات و مشاهدات مختلف روبه‌رو می‌شود. هر کسی با اعتقاد خود وارد این دنیای عجیب می‌شود. عده‌ای نسبت به خدا و دستورات خدا پایبند هستند و برای ورود به این میدان مواظبت می‌کنند. عده‌ای هم که در دین ضعیف هستند، به همان اندازه آسیب‌پذیرند، اما عده‌ای که کاری به مبانی دین ندارند، در فضای مجازی دنبال اهداف خاص خود هستند. همه این انسان‌ها وقتی با آسیب‌های فضای مجازی روبه‌رو می‌شوند، سعی می‌کنند از فعالیت آنان و نوع برخورد با آن کسی اطلاع پیدا نکند، چراکه می‌دانند نشان دادن همه افکار خود در فضای مجازی باعث از بین رفتن اعتبار آنان می‌شود و در واقع دنبال مخفی کردن نوع فعالیت‌های خود هستند که این در واقع به نوعی نشان‌دهنده بی‌تعهدی نسبت به نوع رفتاری است که انجام می‌دهند. در حالی که هر انسانی نسبت به کاری که می‌کند، تعهد دارد و اگر خدای ناکرده در فضای مجازی عده‌ای را به گناه یا اعمال خلاف اخلاق بکشاند، در مقابل آن مسئولیت دارد، پس باید هر کسی نسبت به اعمالش و تأثیرگذاری بر انسان‌ها احساس مسئولیت کند. قرآن این نوع احساس مسئولیت را در غالب آیات مختلف به رخ انسان می‌کشاند تا درصدد سوءاستفاده برنیاید. امروز در فضای مجازی شما می‌توانید آزاد باشید و هر آنچه مایلید را انجام دهید اما بدانید هر نوع فعالیت شما در این فضا در نظر عده‌ای نمایان است و دیده می‌شود. چه بخواهید و چه نخواهید، طوری سرورهای موتورهای جست‌وجوگر طراحی شده است که حتی اگر شما فکر کنی ردپایی از خود بر جا نگذاشته‌ای قبل از پاک کردن ردپا آنان فعالیت شما را ضبط و ذخیره کرده‌اند. شما چه چیزی را پاک کرده‌ای، آنچه را که آنان از قبل برداشته و ذخیره کرده‌اند و بعد از ذخیره برای شما اگر بخواهید آشکار می‌کنند. این دقیقاً همان حرفی است که قرآن نسبت به فعالیت انسان در فضای مجازی هشدار داده است. در هر زمانی عده‌ای بودند که برای رسیدن به منفعت خود دست به اقداماتی می‌زدند که دوست نداشتند آن فعالیت و برنامه‌ها دیده شود یا هر آنچه انجام می‌دهند، برملا شود و چه بسا در ظاهر خود را خوب جلوه می‌دادند اما در باطن علیه دیگران از درون پنهان خود استفاده می‌کردند، یعنی آنچه در درون بودند در بیرون چیزی دیگر بود. قرآن در آیه ۱۰۵ سوره توبه می‌فرماید: «بگو که هر عمل کنید خدا آن عمل را می‌بیند و هم رسول و مؤمنان بر آن آگاه می‌شوند، آنگاه به سوی خدایی که دانای عوالم غیب و شهود است، بازگردانیده شوید و او شما را به کردارتان واقف سازد»، یعنی هر کاری خواستید بکنید و هر رفتاری از خود می‌خواهید نشان دهید اما بدانید قبل از اینکه شخصیت خود را پنهان کنید، سه اتفاق اساسی را در نظر بگیرید تا از این آزادی بدون قید و بند رها شوید و بدانید تا رفتار شما از این حالت بیرون آید و نفاق درونی نداشته باشید، نمی‌توانید در فضای حقیقی خود آنچه را هستید، نشان دهید. یکی از این اتفاقات این است که بدانید عده‌ای شاهد و ناظر رفتارهای شما هستند، هر چند باور نمی‌کنید این دیدن واقعیت داشته باشد. عمل شما را هم خدا و هم پیامبر خدا و هم مؤمنان یعنی بندگان خاص خدا که در رأس آنان ائمه(ع) هستند، می‌بینند. آیا همین کافی نیست تا انسان به خود آید و در فضای مجازی پنهان کاری نکند؟ آیا کافی نیست از خدای خود و اولیای خدا بترسد تا هم خودش را گرفتار نکند و هم دیگران را؟ چه بسا انسان‌هایی که با تصور این مطلب از گناه جدا شده‌اند. ابن سیرین وقتی در حال گذر از کوچه بود با فتنه آن زن فریبنده برای خرید پارچه روبه‌رو شد اما وقتی در دام او افتاد، یک لحظه خدا را شاهد و ناظر دید و ظاهر خود را به کثافات ظاهری دنیا آلوده کرد آن زن با دین کثافاتی که بر بدن او بود، اظهار تنفر و او را خارج کرد و او رفت کنار رودی و خود را تمیز و خدا را شکر کرد که آلوده به آن گناه بزرگ نشد. اتفاق دوم این است که هر آنچه شما انجام دادی، بی‌شک در جایی که خود نمی‌دانی ذخیره می‌شود. این کارهایی که انجام دادید و دیده شد از طرف اولیای خدا جایی که به آن عالم پنهان می‌گویند، ذخیره می‌شود. این دقیقاً همان اتفاقی است که بعد از جست‌وجو در موتور جست‌وجوگر درون اتفاق می‌افتد و باقی می‌ماند، اما بدانیم آن کسانی که از منظر دینی دارند، اعمال را می‌بینند، آنقدر مهربان و عزیز هستند که به این راحتی آبروی ما را نمی‌برند. آنان به ما فرصت می‌دهند تا رفتارمان را تغییر دهیم. این فرصت خوبی است برای انسان تا از منجلاب فساد در فضای مجازی خود را نجات دهد. عالم غیب یعنی در پرونده اعمال انسان نوشته می‌شود عالم شهادت، یعنی روزی همین‌ها شهادت علیه ما می‌دهند، البته بدانیم اگر انسان توبه کند، همه آنچه انجام داده پاک می‌شود و آبروی او را بعد از توبه نمی‌برند. پس ای جوان عزیز که گوهر جوانیت باارزش‌تر از آنچه تصور می‌کنی است، اگر قرار باشد خودت را به چند پیام و تصویر و فیلم‌های شهوت‌انگیز بفروشی، پس از ارزشت غافل شده‌ای. اتفاق سوم این است که بعد از اینکه عده‌ای اعمال ما را مشاهده می‌کنند و در فایلی ذخیره می‌شود، از آن فایل اطلاعات جلوی همگان خارج و هر آنچه ما انجام داده بودیم و به خیال خود مخفی کرده بودیم، آشکار می‌شود و آنجاست که دیگر اعمال ما بر ما شهادت می‌دهد. قرآن به این آشکار شدن این طور اشاره می‌کند که فینبئکم بما کنتم تعملون: پس بدانید که بر آنچه انجام دادید و مخفی کردید، شما را آگاه می‌کنند، پس یکی از راه‌های مهم برای جلوگیری از فساد و از بین رفتن حیا و عفت و هزاران اتفاق ناگوار و دردناک برای خانواده‌ها این است که به این هشدار قرآن توجه کنیم که عده‌ای اعمال ما را می‌بینند و این اعمال ذخیره و در صورت بی‌تفاوتی و توبه نکردن درون ما برملا و آشکار شده و آبروی ما نزد خدا و اولیای خدا خواهد رفت. این یعنی همان درک محضر الهی.

> فینبئکم بما کنتم تعملون: «بدانید که بر آنچه انجام دادید و مخفی کردید شما را آگاه می‌کنند.» پس یکی از راه‌های مهم برای جلوگیری از فساد و از بین رفتن حیا و عفت و هزاران اتفاق ناگوار و دردناک برای خانواده‌ها این است که به این هشدار قرآن توجه کنیم که عده‌ای اعمال ما را می‌بینند

***پژوهشگر سبک زندگی**