

کاشانه

ویژه نامه هفتگی سبک زندگی و خانواده روزنامه جوان



پنج‌شنبه ۳۱ شهریور ۱۴۰۱ - ۲۵ صفر ۱۴۴۴



نگاه‌کن! نیمی از زندگی‌ات سپری شد

■ جوان‌ها و پیرها اهدافی دارند که به حیات‌شان معنا می‌بخشد، اما بحران مخصوصی مسائل‌هاست. هر گاه به هدفی می‌رسیم، مثلاً فارغ‌التحصیلی می‌شویم یا خانگی را که دوست داریم می‌خریم، آن هدف ناپدید می‌شود

بخشنده‌ها پخمه نیستند

■ آدم‌ها از یک منظر سه دسته‌اند: گیرنده‌ها، بخشنده‌ها و برابر طلب‌ها. هر کدام از این افراد، اصول خودشان را برای رسیدن به موفقیت دارند. هر کدام در مواجهه با روابط دیگران به شیوه خاص خود عمل می‌کنند و به نتایج مورد نظر خود می‌رسند. شما جزو کدام دسته هستید؟ بهتر است پیش از قضاوت با خصوصیات این سه دسته بیشتر آشنا شویم. چیز عجیبی نیست و ما هر روز در مسیر روزمرگی‌ها در برابر این افراد قرار می‌گیریم. گاهی در محل کار، گاهی اماکن عمومی و وسایط نقلیه و گاهی در محل تحصیل، کار، شراکت و...

نگاه مورچه‌ای دارید یا عنکبوتی؟!

■ یک نوع نگاه به مسائل داریم که به آن نگاه خطی یا مورچه‌ای می‌گویند، یعنی فقط یک بعد ماجرا که ما درک می‌کنیم مهم است و همان می‌شود دلیل قضاوت ما، نگاهی که موجب دلخوری و تفرقه می‌شود و ما مدام دنیا و آدم‌هایش را سیاه و سفید می‌بینیم؛ ولی نگاه دوم نگاه عنکبوتی یا مکعبی یا پارلی است که از چند زاویه متفاوت می‌توان به ماجرا نگاه کرد و تمام احتمالات یک رخداد یا رابطه را مدنظر قرار داد. به تعداد تمام رویدادهای زندگی مان می‌توانیم نگاه مورچه‌ای یا عنکبوتی داشته باشیم...

قلیان قاجاری زندگی‌ات را دور بینداز!

■ می‌گفت یک قلیان قاجاری گرفته بودم خیلی با آن کیف می‌کردم. می‌نشستم پای سسریال‌های مورد علاقه‌ام و ساعت‌ها قل‌قل دود می‌کردم و می‌دادم هوا. یک روز رفتم سوپرمارکت پایینی و گفتم تنباکو بده، اما نه از اون همیشگی‌ها. به کم تنباکو سنگین‌تر باشه... فروشنده خنده‌ای کرد و گفت: «مصرف‌ترفته بالا» بهم بر خورد. یک آن حس کردم بدون اینکه بفهمم انگاری جدی جدی دارم قلیانی می‌شوم. نگاهی به فروشنده که داشت با تعجب مرا می‌دید کردم و گفتم: «می‌خوام» و برگشتم خانه...



محمدعلی عربزاد استنم

باز آمد بوی ماه مدرسه... بوی بازی‌های راه مدرسه...

برای ما که امروز سال‌ها از دوران تحصیل مان گذشته ماه مهر پر از بو و صدا و طعم است. بوی کاغذ نوی کتاب‌هایی است که از کتابفروشی محل تهیه می‌کردیم... صدای چکش ناظم به ورقه آهن است. صدای از جلو نظام خبردار است. صدای ریفیقی است که همیشه برای قرآن خواندن آماده بود. صدای سرود خوشحال و شاد و خندانم... قدر دنیا را می‌دانم... برای ما مهر طعم سلام و در آغوش کشیدن همشاگردی‌هایی است که هرگز تکرار نخواهند شد...

خوب و بد اثرات فضای مجازی به روایت ۷۲۲ مقاله پژوهشی تغییر آنلاین سبک زندگی

فضای مجازی دنیایی جدید در ساحت مدرنیته است که وجوهی مثبت و منفی به دنبال دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد این دنیای جدید به همان میزان که باعث کاستن از برخی ارزش‌ها شده، در مقابل بستری برای شکل‌گیری سایر ارزش‌ها نیز شده است.

«تحلیل ثانویه تحقیقات علوم اجتماعی در حوزه فضای مجازی» عنوان مقاله‌ای به قلم «مبین شیخ انصاری» است که در مجله جامعه‌شناسی ایران منتشر شده و خبرگزاری ایسنا نیز بخش‌هایی از آن را بازنشر کرده است.

جمعیت آماري در این تحقیق مقاله‌های منتشره شده علوم اجتماعی در حوزه فضای مجازی و نمونه ۷۳۲مقاله منتشر شده در بازه زمانی ۱۳۸۱ تا ۱۴۰۰ است. از ۲۱مقاله با عنوان «سبک زندگی»، نتایج ۱۴مقاله حاکی از این است که شبکه‌های اجتماعی مجازی با مدیریت بدن، نوگرایی، مدگرایی و تجمل‌گرایی رابطه مثبت معناداری دارد. به نظر می‌رسد که سبک زندگی کاربران تحت تأثیر فناوری‌های نوین در حال مدرن شدن است.

از ۲۶مقاله با عنوان «تأثیر فضای مجازی بر خانواده»، موضوع ۲۷مقاله روابط زوجین، انسجام خانواده و ارزش‌های خانواده است که ۲۱مقاله (۷۷درصد) تأثیر اینترنت و رسانه‌های اجتماعی را بر موضوعات یادشده منفی ارزیابی کرده‌اند. روابط زوجین با ۱۱مقاله با سوگیری منفی بیشترین فراوانی را از این جهت به خود اختصاص داده است. از ۲۱مقاله با عنوان «روابط اجتماعی و ارتباط‌های میان فردی»، ۱۱مقاله تأثیر فضای مجازی را بر روابط اجتماعی و ارتباط‌های میان فردی مثبت ارزیابی کرده‌اند. نتایج مقاله‌ها نشان می‌دهند که کاربران از فضای مجازی برای گسترش روابط اجتماعی با دوستان و حفظ روابط با دوستان قدیمی استفاده می‌کنند و فضای مجازی روابط اجتماعی و ارتباط‌های میان فردی را گسترش داده است.

یکی از نتایج جالب در این تحقیق حکایت از این دارد که حتی دیدناران از ظرفیت‌های فضای مجازی برای ترویج دین استفاده می‌کنند. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که فناوری‌های وب ۲ ارزش‌های خانوادگی و هویت دینی و ملی کاربران ایرانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سبک زندگی آنها را به سوی مدرن شدن پیش می‌برد. از طرفی پدیده‌های نوظهوری مانند فرغات مجازی، گردشگری مجازی، اینفلوئنسر‌ها، سوگواری مجازی، بدن رسانه‌ای، خود مجازی، زیارت مجازی و مواردی از این دست در این فضا شکل گرفته‌اند. از طرف دیگر فضای مجازی مشارکت سیاسی و سرمایه اجتماعی کاربران را افزایش می‌دهد و کاربران از فضای اطلاعاتی باز که فضای مجازی ایجاد کرده است، برای گسترش دموکراسی و حوزه عمومی استفاده می‌کنند. همچنین کسب و کار برای رونق اقتصادی از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند.

علاوه براین، نتایج این مطالعه نشان می‌دهد کاربران از آزادی فردی به معنای آزادی تحرک که فناوری‌های وب ۲ برای آنها فراهم آورده است، به خوبی استفاده کرده‌اند و به کمک اینترنت و رسانه‌های اجتماعی توانسته‌اند فرید از قید زمان و مکان، روابط اجتماعی خود را گسترش دهند یا روابط قدیمی خود را حفظ کنند.

ویگردی

از ۳۶مقاله با عنوان «تأثیر فضای مجازی بر خانواده»، موضوع ۲۷مقاله روابط زوجین، انسجام خانواده و ارزش‌های خانواده است که ۲۱مقاله (۷۷درصد) تأثیر اینترنت و رسانه‌های اجتماعی را بر موضوعات یادشده منفی ارزیابی کرده‌اند. روابط زوجین با ۱۱مقاله با سوگیری منفی بیشترین فراوانی را از این جهت به خود اختصاص داده است. از ۲۱مقاله با عنوان «روابط اجتماعی و ارتباط‌های میان فردی»، ۱۱مقاله تأثیر فضای مجازی را بر روابط اجتماعی و ارتباط‌های میان فردی مثبت ارزیابی کرده‌اند. نتایج مقاله‌ها نشان می‌دهند که سبک زندگی کاربران تحت تأثیر فناوری‌های نوین در حال مدرن شدن است.

عرقچین به سر می‌گذاشت، همیشه لیخند به لب داشت. عکس‌هایش را که می‌بینی دقیقاً شبیه پدربزرگ‌های دوست داشتنی است که آدم دوست دارد

ساعت‌های حرف‌هایش بنشیند. ساده سخن می‌گفت، اما کلاش آن چنان گیرا و دلنشین بود که افراد مختلف از فارغ از نوع نگاه و طرز تفکر در کنار هم می‌نشاند. نصیحت می‌کرد، اما نصیحتی که به دل می‌نشست. چنان روان و شیوا صحبت می‌کرد هر که کتلی که به نقل از او جمع‌آوری شده جمله به جمله به دل می‌نشیند. خیلی‌ها معتقدند کتاب‌های مربوط به زندگی و سخنان مرحوم دولابی منبع آرامش است و با خواندن یک جلد آنچنان آرامشی در زندگی یافتند که فکرش را هم نمی‌کردند. اعراف نیست و این حس نشست گرفته از سادگی، بی‌الایشی و در یک کلام عالم به عمل بودن مرحوم اسماعیل دولابی بوده است.

خانه‌ای در دولاب تهران داشت. قدیم‌ها منطقه دولاب روستا بود، روستایی که جنوب شهر محسوب می‌شد، اما حالا تقریباً به مددکش آمدن پایتخت از هر طرف، تقریباً جنوب شرق محسوب می‌شود. محله‌ای که هنوز هم افراد قدیمی در آن زندگی می‌کنند و بخش‌هایی از آن به دارالمؤمنین شهر

تهران شهره است. قدیمی‌های دولاب با نوادگان حاج اسماعیل دولابی آشنا هستند که هنوز هم به تاسی از زندگی پدربزرگ خود ساده و بی‌الایش در همین منطقه زندگی می‌کنند.

شغلش کشاورزی بود و در عین حال به صورت آزاد به دانش اموزی در جلسات علمای دینی معاصر مانند آیت‌الله سیدمحمد شریف شیرازی، آیت‌الله شاه‌آبادی، آیت‌الله تقی بافقی، شیخ غلامعلی قمی و شیخ محمد جواد انصاری می‌رفت.

عارفانه



حاج اسماعیل دولابی و یک عمر رفاقت با خدا

می‌گفت با آدم‌ها مهربان باش آدم‌ها چاره ندارند

چه قدر قشنگ گفته‌است که «با آدم‌ها مهربان باش، آدم‌ها چاره ندارند» آنچه‌نقل از حاج اسماعیل دولابی است عمدتاً بر محور رابطه خوب بنده با خداست. رابطه‌ای نزدیک، رفاقتانه و در عین حال مؤدبانه! جایی می‌گوید: «هر وقت دیدی راه نداری، چند دقیقه پشت در بنشین، خدا در را باز می‌کند.»

می‌گفت وقتی به خدا می‌گویی من کسی را غیر تو ندانم خدا غیور است و خواست‌ات را اجابت می‌کند. در جایی به نقل از او آمده‌است «همه‌بهت می‌گویند از خدا ترس، خود خداهم می‌گویند بترس. من می‌گویم ترس، ترس از چی می‌ترسی؟ فکر کرده‌ای چی می‌خواه‌ازت؟

برو توی دامنش، هیچ ترس...

یا در جایی دیگر آمده است: «هی تپرس آخرش چه می‌شود. آخرش دست خداست. بد نمی‌شود. این اولش را که سبر دهند دست تو این چه می‌شود؟ این مهم است. اگر این بد بشود، آخرش برای تو می‌شود روز خجالت: یوم الحسره. حسرت می‌خوری. می‌گویی کاش درست‌کار می‌کردم، ام‌روز اینقدر خجالت نمی‌کشیدم. کار نکرده‌ای و حقوق را می‌دهند. تمام و کمال. از خجالت هزار بار اب می‌شوی و می‌روی توی زمین. هی می‌سوزی و صدایت هم در نمی‌آید. جهنم می‌شود برایت. کوفت می‌شود. عذاب می‌شوی.»

عذاب می‌شوی. خداکه عقده ندارد من و تو را عذاب کند. رحمان رحیم است.»

حاج اسماعیل دولابی در نصیحت‌های خود (صفحه ۲۱۸ جلد دوم طوبای محبت) می‌گوید: در مصائب و سختی‌ها کم‌بگویند و پیش خودتان نگه‌دارید. نگویند گرسنه هستم، تشنه هستم، چیزی نگویند. هر کسی هم از شما چیزی خواست نمی‌گویند. بگویند چشم، چشم. زنت و فرزندت چیزی گفت گوش کن. نه نگو چون نه می‌زاید. یکبار که بگوین نه دفعات بعدی هم می‌گویی نمانه!»

راهنما



در ستایش ستوده‌ترین پیامبر الهی در آستانه سالروز رحلتش

حبیب‌خدا و محبوب همه ما

برمی‌گردد، همه اهل مکه به خصوص آنها که در جنگ مقابل‌شان حضور داشتند و منتظر رفتارهایی مثل به بردگی برده‌شدن، مصادره اموال، و... و روز فتح مکه را روز مصیبت خود می‌دانستند، مورد رحمت نبوی قرار گرفتند و پیامبر(ص) در سخنانی کوتاه به آنان فرمودند: «شما مردم هموطنان بسیار نامناسبی بودید، رسالت مرا تکذیب کردید و مرا از خانه‌ام بیرون ساختید و در دورترین نقطه ممکن که به آن پناهنده شده بودم با من به نبرد پرداختید، ولی با این وجود همه شما را بخشیده و بند بندگی و در را از پای شما باز می‌کنم.» و بعد

آن جمله تاریخی را فرمودند: «اذهیوا وانتم المطلقاء.» این در حالی است که در تاریخ بشر از هیچ‌کس نشان نداریم که به این مقدار از قدرت رسیده باشند و بعد از تحمل آن همه شکنجه و آزار، مردم را ببخشد و عفو کند. اخلاقیات آن حضرت تا جایی بر جسته است که قرآن نیز روی آن تکیه کرده و مهم‌ترین آنها نرم‌خویی و دلسوزی و هدایت برای مردم بود. دلسوزی حضرت ختمی مرتبت به حدی بود که گاهی از شدت غصه خود را فراموش می‌کرد و صرفاً اختصاص به انحرافات مسلمانان نداشت، بلکه بر

دلسوزی حضرت ختمی مرتبت به حدی بود که گاهی از شدت غصه خود رادر معرض خطر قرار می‌داد و غصه او صرفاً اختصاص به انحرافات مسلمانان نداشت، بلکه بر

گمراهی کافران نیز غصه می‌خورد، قرآن در این باره می‌فرماید: «فلعلک باخغ نغصه علی آثارهم که لم یؤمنوا یهذوا الحدیث اسفاً، گویی می‌خواهی به دل‌مردان اعمال (ناروایی) آنان اگر به این گفتار ایمان نیاروند، خود را هلاک کنی.»

بنابر نقلی از علامه حسن‌زاده املی، در جنگ‌های دوران پیامبر(ص) که ۱۰ سال به طول انجامید، حتی یک نفر هم توسط حضرت رسول(ص) کشته نشد و چه بسا این اراده الهی و فلسفه رحمت بودن پیامبر(ص) است.

خودمانی

اندر مذمت خودخواهی و خودخواهان

این آدم‌ها واقعا ترسناکند!

چراژ مادعوت کرد که بیاییم وقتی به دوستانش هم گفته که باشند! اصلاً چرا افلائی هم باید با ما بیاید! من می‌خواهم فقط خودم و خودت برویم مسافرت و دلیلی برای آمدن پدر و مادرت وجود ندار د! حالا یک شب زقیمت رستوران حتماً باید خواهرت هم می‌آمد! چرا کاری که شرح وظایف من بود را افلائی انجام داد! وقتی من توانایی انجام این کار را دارم نباید به دیگری سپرده شود! رئیس قادر به شناسایی فرد برتر از غیر برتر نیست! ای بابا فلاسی هم عرضه جمع کردن زندگی خودش را ندارد و دائماً از من راهنمایی می‌خواهد! چرا اول برای من غذا نکشید؟! در یک کلام، «مال خودم مال خودم، مال مردم هم مال خودم!»

فرد خودخواه فقط خود را می‌بیند و دیگران را اصلاً نمی‌بیند و آدمی‌کسی جز خود را نبیند واقعا ترسناک است. فرد خودخواه جز خودش هیچ‌کس را قبول ندارد. خوبی‌های خود در حق دیگران را بسزرگ و خوبی‌های دیگران در حق خود را وظیفه تلقی می‌کند. این افراد بیش از حد یا به طور انحصاری نگران شخص یا نفع شخصی، لذت یا رفاه شخصی خود هستند و در این میان بدون در نظر گرفتن دیگران قدم برمی‌دارند. رذیله اخلاقی که اگر به آن توجه نکنیم در بزرگسالی از ما کسی می‌سازد که در هر نقشی بر توقع‌ترین خواهیم بود. فرور مثبت و منفی به خود بودن خوب است، اما فرور منفی و خودخواهی قعر چاه تنهایی است. ترسناک است که آدمی بلد نباشد لذت‌های خود را با دیگران تقسیم کند یا از همراه شدن افراد بیشتر با نعمات خود شادتر و آرام‌تر نباشد! ما در اکثر مواقع در مواجهه با نعمات، خودخواه هستیم، اما چرا خودخواه می‌شویم؟! شاید دانستن چرایی این خصلت به افراد برای شناخت خود یا مبارزه با این رذیله اخلاقی کمک کند. خودخواهی تنها به دلیل عزت نفس پایین است. دلیل این امر آن است که فرد خودخواه همیشه خود را به طور ناخودآگاه با دیگران مقایسه می‌کند تا پیشرفتی را که در مورد دیگران برای او مهم است، اندازه‌گیری کند. فرد خودخواه با عملکرد خود به عنوان یک مکانیسم دفاعی کاذب عمل می‌کند و این راهی برای پنهان کردن و جبران ناامنی، فرومایگی و عدم اعتماد به نفس اوست. امام باقر(ع) فرمودند: «دو نفر داخل مسجد شدند، یکی عابد و دیگری فاسق. چون از مسجد بیرون رفتند، فاسق از جمله صدیقان بود و عابد از جمله فاسقان و سبب این، آن بود که عابد داخل مسجد شد و به عبادت خود می‌بالید و در این فکر بود و فکر فاسق در پشیمانی از گناه و استغفار بود.»

مخلص کلام، خودخواهی بدخصلتی است.