

حجت‌الاسلام والمسلمین علی سرلک:

پیاده‌روی اربعین آرمانشهر گمشده انسان را مجسم می‌کند

زائران هم پررنگ باشد، نکته دوم حضور قلب زائر است که باید در طول مسیر متوجه سالار شهیدان و اهداف او باشد. او باید ذاکر این حقیقت باشد و دائم‌الوضوبدن، ذکر گفتن، از دنیا نگفتن و برای دنیا تلاش نکردن بسیار مهم است. مسئله سوم اینکه شکل و شمایل حضور را هم باید زیبا کرد. اینکه نشاط عمومی، چهره‌های بشاش، انرژی‌های زیاد و توجه به اموری که مراقبتش واجب است، مانند اسراف نکردن و رعایت نظافت، مورد تأکید قرار می‌گیرد و هر چقدر بیشتر رعایت شود، بهتر است.

■ راه رفتن در اربعین هم ثواب دارد

از او می‌پرسم آیا صرف پیاده‌روی و زیارت اربعین برای ما ثواب است یا باید به لحاظ اخلاقی و رفتاری خود را مهیای این حرکت کنیم و به قول معروف حالاتیت بطلبیم و وجودمان را از زنگارها پاک کنیم و بعد در این مسیر بفتیم، وی می‌گوید: حتی صرف حضور و قدم به قدم در اربعین، حج عمره مقبول پیامبر(ص) حساب می‌شود. هر چقدر این معرفت عمیق‌تر باشد، بهره‌مندی بیشتر است اما حتی صرف حاضر بودن هم فضیلت دارد و برای انسان رشد به بار می‌آورد.

■ شیوه‌های انتقال پیام اربعین به کودکان

وی در رابطه با اینکه چگونه و با چه شیوه‌هایی پیام‌های اربعین را برای کودکان و نوجوانان بازگو کنیم و این فرهنگ را به آنان انتقال دهیم؟ تصریح می‌کنند: این قضیه مهم و دقیق است و باید بابشش فکر کرد اما قصه‌گویی و بیان داستان‌ها و ماجراهایی که در کربلا رخ داده است، می‌تواند مؤثر باشد. فرزندان ما باید بعضی از شخصیت‌های مهم کربلا را بشناسند چراکه پیوند خوبی بین کودکان ایجاد می‌کند و هر چقدر کودکان و نوجوانان در هیئت‌ها و مواکب کار مفیدی انجام دهند و خدمتی کنند، این خدمت آنها را به این نسل دوست‌داشتنی گره می‌زند.

■ ماندگاری سبک و سیاق زندگی حسینی

از او می‌پرسم چه کنیم که شاخص‌های فرهنگ حسینی در سبک و سیاق زندگی مان درونی شود و پایدار بماند و فقط متکی به اربعین و دهه اول محرم نباشد؟ وی در پاسخ بیان می‌کند: اگر این مسئله را از اربعین شروع کنیم در بقیه شئون زندگی هم پایدار خواهد شد. شک نکنید کسی که یک ساعت ورزش می‌کند توانی که از ورزش می‌گیرد، حتی در درس خواندن مؤثر است. در مورد اربعین هم به همین صورت است. حال خوب اربعین در تمام طول سال همراه ما خواهد بود.

■ بدعت‌های پیاده‌روی اربعین

سرلک در مورد اینکه چه افت‌ها و بدعت‌هایی، پیاده‌روی و زیارت اربعین را تهدید می‌کند؟ می‌گوید: بی‌توجهی به مسائل شرعی و وظایفی که امام حسین(ع) بر آنها پایبند بود، مانند نماز اول وقت، رعایت حق‌الناس و بیت‌المال و رعایت آبروی مردم می‌تواند آفت باشد. در مقابل اینها مواردی است که هر چقدر بیشتر رعایت کنیم، بهره‌مان از عاشورا بیشتر خواهد شد.

همچنین دیگر بدعت‌ها در پیاده‌روی اربعین می‌تواند این موضوع باشد که شخص گمان کند صرفاً در حال انجام مراسمی آیینی است نه اینکه مسیری را برای اصلاح دنیا و آخرت خود طی می‌کند.

اینکه می‌بینیم هر سال پیر و جوان، خرد و کلان، زن، مرد و بچه در این حماسه باشکوه حضور پیدا می‌کنند و به رغم برخی تصویرها را ضی و خوشحال برمی‌گردند، جزو معجزات اربعین است که این مغناطیس در خود دارد. اربعین آرمانشهر گمشده انسان را مجسم می‌کند، از این جهت جاذبه‌دارد و هر کس اربعین آمده، برنگشته‌دل‌تنگ می‌شود و آرزو می‌کند کاش در این سفر حضور پیدا کند

■ تأثیرات اجتماعی پیاده‌روی اربعین

وی در مورد نقش و تأثیرات سیاسی و اجتماعی پیاده‌روی و زیارت اربعین تصریح می‌کند: همین اندازه که اربعین تجمع امت واحده را به رخ می‌کشاند و امت امام زمان(عج) در این رزمایش عمومی و صفارایی عاشقانه کنار هم قرار می‌گیرند، جدی‌ترین و اجتماعی‌ترین پیام و هویتی است که اربعین در این نقش‌بندی دارد. به نظرم کسانی که در پیاده‌روی اربعین شرکت یا موکب بر گزار می‌کنند، خواسته یا ناخواسته، دانسته یا ندانسته ماجرای ظهور را به باور انسان‌های حتی لاجوج نزدیک می‌کنند، یعنی کسانی از سر لاجبات وجود مبارک منجی عالم بشریت را انکار می‌کنند و علت اصلی مخالفت آنها این است که با همین عده و غده مناسبات اجتماعی که در عالم در ابعاد سیاست، اقتصاد و فرهنگ جاری است، نیاید منجی طریق‌ه‌لیبود شخصیتی را منجی‌سازی و آن را پردازش می‌کنند. بشری که در این اتمسفر تنفس می‌کند، به ناگاه باورش می‌شود انسان‌هایی در همین بستر دنیای مادی زیست کنند، ولی به یک باره هویت منتظر بودن و مجاهد بودن را از خود بروز می‌دهند، از این جهت کار بزرگ اربعین باورپذیر کردن ظهور امام زمان(عج) است و آنهایی که از سر انصاف و خرد به صحنه نگاه می‌کنند، متوجه می‌شوند منجی امری شدنی و مهم است.

■ ابعاد و دستاوردهای خانوادگی اربعین

نقش پیاده‌روی و زیارت اربعین به صورت خانوادگی در تربیت، انسجام و پیوند روابط اعضای خانواده موضوع دیگری است که سرلک در خصوص آن خاطر نشان می‌کند: اربعین در ادیت انسان آثار خود را نمایان می‌کند ولی آثار اجتماعی آن کم نیست، به همین خاطر است که خیلی‌ها با خانواده و فرزندان کوچک و شیرخواره حضور پیدا می‌کنند و این حسینی شدن نسل و تبار حقیقت‌طلبی، به آنها جزای خیر می‌دهد و بزم پیاده‌روی به پا می‌کنند، همانطور که بزم عاشورا و سیدالشهدا(ع) با حضور خانواده خودش گرم شد.

■ آداب و رعایت پیاده‌روی اربعین

وی در پاسخ به اینکه چه آدابی را باید در پیاده‌روی و زیارت اربعین لحاظ کنیم؟ می‌گوید: اولین ادب زیارت، مراقبت، مواظبت، تکریم و خدمت به بقیه زائران است. باید بدانیم آنها میهمانان امام حسین(ع) هستند و این همان کاری است که موکبداران می‌کنند و باید در خود



کربلا هستند و نام این دو همواره همراه با زیارت اربعین برده می‌شود. وی می‌افزاید: در خلال همه سال‌هایی که شیعه امکان این توفیق حضور را داشته، بعد از اربعین سال ۶۱ هجری تاکنون، پیاده‌روی اربعین در طول تاریخ بارها اتفاق افتاده است. زمان‌هایی که دستگاه جور و حکومت‌های ظالم مانعی ایجاد نمی‌کردند نیز شاهد اربعین بودیم، اما در چند سال اخیر شاهد پیاده‌روی اربعین به شکل فوق‌العاده هستیم و جلوه‌ای که در حال حاضر می‌بینیم، نظیر نیست.

حجت‌الاسلام والمسلمین علی سرلک در رابطه با فلسفه و پیشینه تاریخی پیاده‌روی و زیارت اربعین می‌گوید: از یک طرف اولین اربعینیان، بازماندگان سیدالشهدا(ع) و زنان و فرزندان بودند و از طرفی عطیه عوفی شاگرد جابرین عبدالله نصاری – صحابی بزرگ رسول خدا(ص) – به همراه جابر، نخستین زائران امام حسین(ع) در ۲۰ صفر سال ۶۱ هجری، همزمان با اربعین شهیدان

■ کربلا انسان را به انسانیت خود نزدیک‌تر می‌کند

سرلک با اشاره به تأثیر اربعین در سبک زندگی امروز می‌گوید: اینطور اتفاقات در ژرف‌ترین و بنیادی‌ترین لایه‌های شخصیتی ما اثر می‌گذارد. درست است تأثیراتش محسوس و قابل بیان و فهرست کردن نیست، ولی خیلی روشن است کربلا به نام سیدالشهداست و این جریان، حیات و زندگی انسان را جهت‌دار و معنادار می‌کند و جامعه را به سمت فضائل اخلاقی سوق می‌دهد. همانطور که در پیاده‌روی اربعین اوج فداکاری، ایثار، استقامت، بخشندگی، غفو، مهربانی، میهمان‌پذیری و بسیاری از ویژگی‌های انسانی تجلی و به شکل حیرت‌انگیزی بروز پیدا می‌کند، از سویی نشان می‌دهد کربلا انسان را به انسانیت خود نزدیک‌تر می‌کند و قابل سنجش با معیارهای مادی نیست.

■ دلیل استقبال مردم از پیاده‌روی اربعین

این کارشناس مذهبی درباره استقبال و علاقه مردم به پیاده‌روی اربعین اظهار می‌دارد: تقابل با آسیب‌های فرهنگ مدرنیته شاید

■ اربعین نیز به اندازه عاشورا مهم است

سرلک در خصوص اینکه چرا پیاده‌روی و زیارت اربعین به اندازه دهه اول محرم و آیین‌های سوگواری تاسوعا و عاشورا اهمیت دارد، توضیح می‌دهد: ابعاد عاشورا به مرور زمان روشن‌تر شده است، قیام اباعبدالله(ع) گستره و پژواک خود را واضح‌تر و شفاف‌تر به گوش جهانیان رسانده و هر چه جلوتر آمده است انسان‌های آزاده‌تری به این جریان پیوسته‌اند. بخشی از این مهم، اقتضای تاریخی است و بخشی هم تأثیر شگفت‌انگیز انقلاب اسلامی در توجه به سیدالشهدا(ع) و مؤثر بودن قیام ایشان است. بدون تردید بستر سازی‌ای که انقلاب اسلامی به لحاظ اجتماعی در روی آوردن و توجه مردمان به ماجرای اربعین کرده، بسیار مؤثر بوده است. از این نظر نقش شهدا نیز نقش ممتاز و ویژه‌ای است. شهدا همان موقعی که در هشت سال دفاع مقدس حضور داشتند، ورد سخن‌شان این شعر بود که کربلا کربلا ما داریم می‌اییم، اکنون سیل عظیمی در پیاده‌روی اربعین شرکت می‌کنند و با همان نیت و همت شهدا در این حرکت عظیم حضور می‌یابند.

سبک برنامه‌ریزی

نیره

محمودی

انجام کاری بموقع و حذف آن از فهرست امور محوله می‌تواند بسیار رضایت‌بخش باشد، با این حال اگر در مدیریت زمان خود با مشکل مواجه هستید یا از حجم کاری که

باید انجام دهید، احساس ناراحتی می‌کنید، گاهی اوقات ادامه کار و فعالیت دشوار می‌شود. در این صورت، استفاده از تکنیک مدیریت زمان برای کمک به شما برای شروع و مدیریت کارآمدتر زمان مفید خواهد بود. یکی از تکنیک‌های رایج در این مورد، تکنیک پامادورو است. تکنیک پومودورو (Pomodoro) ابزار مدیریت زمان است که شامل تقسیم وظایف کاری به فواصل ۲۵ دقیقه‌ای است که به نام پومودورو شناخته می‌شود. پومادورو بر اساس انجام فعالیت طی ۲۵ دقیقه و پنج دقیقه استراحت و سپس انجام فعالیتی دیگر طی ۲۵ دقیقه عمل می‌کند. در تکنیک پومادورو این فرایند تکرار می‌شود، اما در هر چهار دور پومادورو، می‌توانید ۱۵ تا ۳۰ دقیقه استراحت کنید.

■ پامادورو از کجا آمد؟

احتمالاً از خود می‌پرسید که چگونه این تکنیک توسعه یافته است و چرا فواصل زمانی برود توضیح داده که این تکنیک چگونه به وجود آمده است. هنگامی که فرانچسکو برای امتحانات دانشگاه درس می‌خواند، از یک تایمر آشپزخانه به شکل گوجه‌فرنگی (در ایتالیایی به نام پومودورو) برای تنظیم یک زمان دودقیقه‌ای استفاده کرد و خود را به چالش کشید تا فقط برای دودقیقه متمرکز بماند. دودقیقه مؤثر بود، بنابراین او تایمر را برای فاصله زمانی طولانی‌تری

تنظیم کرد و متوجه شد به او کمک می‌کند، روی کارش متمرکز بماند. او با فواصل مختلف آزمایش کرد و دریافت که ۲۵ دقیقه کار به دنبال یک استراحت پنج‌دقیقه‌ای بسیار ایده‌آل است. فواصل ۱۰ دقیقه‌ای برای انجام هر کاری بسیار کوتاه و فواصل یک ساعته بدون استراحت بسیار طولانی بود.

در ادامه نحوه توسعه تکنیک پومودورو، تمرین این تکنیک، مزایا و معایب آن را توضیح داده می‌شود. اینجا نکاتی هستند که می‌توانند به شما در اجرای تکنیک پامادورو کمک کنند:

از یک تایمر استفاده کنید: استفاده از تایمر می‌تواند به شما کمک کند در مسیر خود بمانید و از فواصل زمانی خود تخطی نکنید. می‌توانید از یک تایمر قدیمی آشپزخانه برای تنظیم

زنگ هشدار برای هر بازه زمانی پومودورو و استراحت یا در صورت تمایل از یک برنامه تایمر در تلفن خود استفاده کنید. اگر با رایانه کار می‌کنید، برخی از مرورگرها دارای پسوند تایمر pomodoro نیز هستند.

۲. تخمین تعداد بازه‌های پومودورو برای هر کار می‌تواند مفید باشد. کارهای پیچیده در فهرست فعالیت‌های خود را به تکه‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا بتوانید به راحتی آنها را به فواصل پومودورو تقسیم کنید.

۳. از استراحت‌های خود نهایت استفاده را ببرید: استراحت‌های خود برای نوشیدن آب، خوردن میان وعده، کشش اندام، انجام یک مدیتیشن سریع یا پیاده‌روی کوتاه استفاده کنید. این فعالیت‌ها می‌توانند به شما کمک کنند احساس شادابی داشته باشید پس از استراحت آماده باشید که دوباره به سر کار بازگردید.

۴. فواصل زمانی را سفارشی کنید: اگر تکنیک پومودورو را امتحان کرده‌اید و احساس می‌کنید فواصل ۲۵ دقیقه‌ای یا وقفه‌های پنج‌دقیقه‌ای برای شما کار نمی‌کنند، می‌توانید زمانبندی را به گونه‌ای تنظیم کنید که بهتر باشد. ایده اصلی این تکنیک اساساً این است که بخش‌هایی از زمان را برای تمرکز روی کار تعیین و در این بین استراحت و ذهن خود را آرام و بازیابی کنید. به تایم‌های کاری با فواصل و وقفه‌های سفارشی تایمر مارینارا هم گفته می‌شود.

■ مزایای تکنیک پومودورو

اینجا برخی از مزایای تکنیک پومودورو هستند:

- تمرکز را تقویت می‌کنند: تعیین یک دوره زمانی فقط برای کاری می‌تواند به شما کمک کند روی کار خود متمرکز بمانید. این کار از پرت شدن حواس شما از سوی چیزهای دیگر مانند دور رفتن با موبایل برای چک کردن رسانه‌های اجتماعی جلوگیری می‌کند.

- به شما کمک می‌کند شروع کنید: گاهی اوقات، اگر کارهای

زیادی برای انجام دادن دارید، ممکن است خیلی سخت به نظر برسند و ندانید از کجا شروع کنید. تکنیک پامادورو به شما کمک می‌کند با تقسیم وظایف به بخش‌های کوچک‌تر و قابل کنترل‌تر که می‌توانید آنها را یکی یکی به عهده بگیرید، فعالیت‌های خود را بهتر سازماندهی کنید.

۳. از استراحت‌های خود نهایت استفاده را ببرید: استراحت‌های خود برای نوشیدن آب، خوردن میان وعده، کشش اندام، انجام یک مدیتیشن سریع یا پیاده‌روی کوتاه استفاده کنید. این فعالیت‌ها می‌توانند به شما کمک کنند احساس شادابی داشته باشید پس از استراحت آماده باشید که دوباره به سر کار بازگردید.

۴. فواصل زمانی را سفارشی کنید: اگر تکنیک پومودورو را امتحان کرده‌اید و احساس می‌کنید فواصل ۲۵ دقیقه‌ای یا وقفه‌های پنج‌دقیقه‌ای برای شما کار نمی‌کنند، می‌توانید زمانبندی را به گونه‌ای تنظیم کنید که بهتر باشد. ایده اصلی این تکنیک اساساً این است که بخش‌هایی از زمان را برای تمرکز روی کار تعیین و در این بین استراحت و ذهن خود را آرام و بازیابی کنید. به تایم‌های کاری با فواصل و وقفه‌های سفارشی تایمر مارینارا هم گفته می‌شود.

■ مزایای تکنیک پومودورو

اینجا برخی از مزایای تکنیک پومودورو هستند:

- تمرکز را تقویت می‌کنند: تعیین یک دوره زمانی فقط برای کاری می‌تواند به شما کمک کند روی کار خود متمرکز بمانید. این کار از پرت شدن حواس شما از سوی چیزهای دیگر مانند دور رفتن با موبایل برای چک کردن رسانه‌های اجتماعی جلوگیری می‌کند.

- به شما کمک می‌کند شروع کنید: گاهی اوقات، اگر کارهای

مدیر مسئول: محمد جواد اخوان
سر دبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی
محبوبه قربانی
چاپ: همشهری

کاشانه