



هر یک از ما برای چیزی ساخته شده‌ایم

# سبک زندگی‌مان را در یک خلوت صادقانه پیدا کنیم

ایلاجعفری
ممکن است خیلی از ما به این فکر کرده باشیم که برای چه به این دنیا آمده‌ایم یا باید چه کاری را در این هستنی انجام بدهیم. احتمالاً اگر با این پرسش‌ها درگیر شده باشیم به پاسخ‌هایی هم دست پیدا کرده‌ایم. بگذریم از این‌که خیلی از آدم‌ها به جز جواب‌های سطحی چندان انگیزه‌ای برای به دست آوردن جواب‌های عمیق‌تر و مهم‌تر ندارند، ولی بعضی از مردم به دنبال جواب‌های مهم‌تری هستند.

■ **آیا از خود راضی هستید؟**

بدون شک شما آدم‌های زیادی را می‌شناسید که زندگی به ظاهر مطلوبی دارند یا خیلی خوب به وظایفشان رسیدگی می‌کنند، اما تا به حال پای حرف واقعی دلشان هم نسته‌اید؟ خیلی‌ها از شرایطی که دارند راضی نیستند. این به خاطر کاستی‌ها و ناملایمات مختلف زندگی که ممکن است برای هر شخصی پیش بیاید نیست. این برمی‌گردد به روح آن فرد که آرام است یا نه؟ روح، تظاهر و سبک‌های ظاهرانه و سطحی سرش نمی‌شود. روح دلش می‌خواهد در جایی باشد که برای

آن به هستی پا گذاشته است.

حتماً شما هم آدم‌های زیادی را دیده‌اید که با وجود تمام شرایط خوب و مطلوب زندگی، از زندگی خود راضی نیستند. اگر این افراد با تجربه‌رواست باشند، معمولاً به یک چیز اعتراف می‌کنند، اینکه به فلان دلیل نمی‌توانم شرایط را تغییر بدهم.

معمولاً مقاومت شدیدی در این‌باره دارند و بیشتر دلیل‌هایی که می‌آورند، درواقع توجیحات ذهنی است. اگر خود شما از شرایطی که در حال حاضر دارید راضی نیستید، حتماً دلیلی برای آن وجود دارد. معمولاً افراد در سکوت و خلوت تمرکز بیشتری دارند و دلایل واقعی را در این شرایط بهتر می‌توانند پیدا کنند.

در بین عرفا اعتقادی هست که می‌گویند: آگاهی نخستین گام در خودشناسی است.

کسی که از خودش و دلایل نارضایتی‌اش آگاه می‌شود بزرگ‌ترین لطف را در حق خودش کرده است. چون همیشه مشکل‌ترین و مهم‌ترین کار تشخیص مسئله است. وقتی درد را بشناسیم درمان خیلی ساده است.

شخصاً زنان و مردان زیادی را دیده‌ام که وقتی به این مرحله می‌رسند آرامش زیادی را تجربه می‌کنند. شاید خیلی‌ها در این مرحله دچار یأس و ناامیدی شوند و از این‌که عمر شان را تا آن لحظه به خاطر دلایل ذهنی و غیرواقعی بدون رضایت ظاهری، هدر داده‌اند دچار سرخوردگی شوند از این‌ایبات احساس حسرت کنند. اما معمولاً آدم‌ها بعد از این مرحله به درک عمیق‌تری می‌رسند و آن این است که: «از حالا به بعد به سبک خودم زندگی می‌کنم.

این جمله و باور عمیق آن در فرد چنان نیروی عظیم و آرامش‌بخشی به وجود می‌آورد که وصف‌نشدنی است. کسانی که این احساس را تجربه کرده‌اند این احساس را بی‌نظیر می‌دانند. اگر دلنای می‌خواهد این احساس را

■ **حجت‌الاسلام علی و ثوقی\***

**هر انسانی در مراتب مختلف زندگی فردی و اجتماعی خود احتیاج به امنیت و آرامش دارد.**
**این آرامش به‌رغم تعاریفی که از آن شده است به یک معنا و مفهوم اطلاق می‌شود و آن اینکه روح و خاطر انسان از هر گونه خطری بری و خالی باشد.**
**هر چه در آدمی به تناقضات بیشترتری دچار شود آرامش روان او به مخاطره می‌افتد.**
**علت اساسی بر هم خوردن یا نبود آرامش روح و روان انسان این است که انسان از طبیعت فطری و غریزی خود فاصله می‌گیرد و اعمال و افکار او انجام می‌دهد یا در اطراف خود احساس می‌کند که این رفتارها یا نظام او ناسازگاری دارد.**
■ ■ ■

هر چه نفس و روح انسان از طبیعت اصلی، خلقت طبیعی و فطرت خود دور شود و به طریقه‌ای غیر عرف جامعه در آید و انسان نیز منطبق با آن زندگی کند آرامش او بر هم می‌خورد. برای اینکه انسان در مسیر آرامش روان قرار بگیرد و امنیت روحی خود را حفظ کند باید به شکلی زندگی کند که طبیعت خلقت او بر همان اساس است. این شکل و سبک از زندگی را فقط خالق انسان‌ها و موجودات که خداوند متعال باشد می‌داند، چراکه او ما را به وجود آورده و هر چه برای ما مفید است و آنچه برای ما ضرر دارد را می‌داند. بنابراین بهترین مرجع برای رسیدن به آرامش انجام رفتارهایی است که خداوند متعال برای انسان بیان داشته است. شما یک مختصر را در نظر بگیرید که یک وسیله‌ای را اختراع کرده است،

دنیا پر از کار است و کارهایی که هنوز انجام نشده. بنابراین منطقی است که هر موجودی برای انجام یکی یا چند تایی از این کارها به این هستی آمده باشد. زندگی هر آدمی سبکی دارد. حالا اگر جزئی‌تر نگاه کنیم هر سبک در واقع روش کلی زندگی یک فرد را نشان می‌دهد. خیلی‌ها روش‌های سطحی دارند. روش‌هایی که نیازی نیست درباره‌اش خیلی دقیق شد. مثلاً این که یک مرد کارمند بگوید: من یک کارمندم و باید وظیفه خودم را خوب انجام بدهم. از طرف دیگر یک پدرم و بچه‌هایم

تجربه کنید فقط به یک خلوت و تنهایی و مقدار بسیار زیادی صداقت نیاز دارید. بنابراین خیلی ارزان است، فقط کمی همت می‌خواهد و شجاعت.
بله شجاعت. از این کلمه تعجب نکنید. چون معمولاً خیلی از آدم‌ها شجاعت لازم برای روبه‌رو شدن با خودشان را ندارند. این مورد زن و مرد هم ندارد. فقط برمی‌گردد به نیروهای حیاتی افراد. اینکه چه کسی نیروی قوی‌تری در رویارویی با ناخالصی‌های روحی و درونی خودش دارد.
■ **خلوت صادقانه**

در خلوتی که فقط برای پیدا کردن سبک زندگی شما تشکیل می‌شود، خودتان باشید و صداقت. بدون هیچ فکر مزاحم دیگری. نه تنها گوشی تلفن خاموش باشد و در اتاق باشید، که خودتان هم تنهایی تنها باشید بدون هیچ رودریا پستی. در این لحظه قرار است کشف شوید. در واقع به خود فرصت داده‌اید تا کشف شوید. پیشنهاده من این است که برای پیدا کردن خودتان لحظه‌ای درنگ نکنید. یادمان باشد که اینچور وقت‌ها وسوسه‌های شیطانی مثل اینکه این حرف‌ها مزخرف است، طرف نفست از جای گرم بلند می‌شود، این کار به چه دردی می‌خورد یا اینکه ای بابا ۴۰ سال از عمرم که رفت، بگذار بقیه‌اش هم همین‌طور بگذرد، همیشه بیخ گوش ماست. اما این یادمان نرود که وقتی می‌شود خود را پیدا کرد و در آرامش بیشتر زندگی کرد چرا آن را از خودمان دریغ کنیم؟

شاید در خلوت صادقانه خود ببینیم که از شغلمان راضی نیستیم یا از برخورد دیگران با خودمان رضایت نداریم. یا مشکلات عدیده‌ای را در رابطه با همسر یا دوستان خود پیدا می‌کنیم. خدایا برای تمام آنها راهی را در نظر گرفته است. یک راه برای برطرف شدن همه مشکلات و رضایتمندی از شرایط هست. مثلاً اگر در روابط نازشویی مشکلاتی را می‌یابید، باید نخست به این فکر کنید که همسری که الان باو دچار مشکل شده‌اید همان شخصی است که یک روز عاشقش بودید. یا مثلاً اینکه خیلی‌ها از خلی‌های کافی نبودن در آمد خود عذاب یکشدند. مسلماً در آمدی که امروز رضایتبخش نیست می‌تواند با کمک گرفتن از استعدادها و راه‌های مناسب‌تر به شرایط مطلوب‌تری برسد. شاید هم پیمای باشد برای تغییر شغل و...
خیلی‌ها ممکن است از این خلوت بترسند، چون از روبه‌رو شدن با خود و در واقع حقیقت می‌ترسند. اگر در خلوت صادقانه به این باور رسیدیم که برای ادامه راهی

# سبک زندگی

سبک زندگی۰۸۸۹۸۴۷۱

سبک مراقبت

تغییر ماهیت مراسم چهارشنبه‌سوری

## یک شب هیجان، یک عمر پشیمانی!

■ **وحید حاج‌سعیدی**

بعد از هر شب چهارشنبه آخر سال، پرونده فرهنگی، انتظامی، قضایی چهارشنبه‌سوری آن سال بسته می‌شود و تا یک هفته مانده به پایان سال بعد کسی خبری از آن نمی‌گیرد!ا همه ساله یک هفته مانده به شب چهارشنبه آخر سال، یکی از دغدغه‌های اساسی پرسنل زحمتکش نیروهای نظامی و انتظامی، عزیزان زحمتکش آتش‌نشان، متولیان و دست‌اندرکاران آموزش و پرورش، کارکنان وزارت بهداشت و سایر دست‌اندرکاران مسائل فرهنگی واجتماعی، تلاش در جهت کانالیزه کردن تفریح در مراسم «چهارشنبه‌سوری» و کاهش حداکثری تلفات مرگبار و جانکاه آن است. این عزیزان در جهت کاهش آسیب‌های اجتماعی و جسمی شب چهارشنبه‌سوری جلسات متعددی برگزار می‌کنند و راهکارهای پیشگیری از آسیب رسیدن به شهروندان را بررسی می‌کنند. شورای تأمین شهرستان‌ها و استان‌ها فعال می‌شوند. سایت‌ها، خبرگزاری‌ها، جراید، رسانه ملی و... از خطرات، عواقب و گرفتاری ناشی از استفاده از مواد محترقه و منفجره می‌گویند و می‌نویسند. عده‌ای آن را «چهارشنبه‌سوزی» می‌نامند. برخی از عنوان «تخریف» به جای «تفریح» استفاده می‌کنند. صدا و سیما تصاویر شمنگنزکننده و توهع آوری از مجروحان نشان می‌دهد تا بچه‌ها کمتر به استفاده از مواد محترقه روی بیازورند. شهرداری بولتن و کانالوگ چاپ می‌کند و از عوارض آتش و آتش‌سوزی می‌نویسد. پرسنل نیروی انتظامی با حضور در مدارس، دانش‌آموزان را از عواقب استفاده از این مواد آگاه می‌کنند. اما در سوی دیگر قضیه جوانان و نوجوانانی که هیجان و لذت آنی وزودگذر را با دنیا عوض نمی‌کنند، در تدارک آتش‌بازی و ماجراجویی این شب دلپه‌ره آور، خط بلاتن را همه اقدامات صورت گرفته می‌کشند و ناخواسته به استقبال آتش و خطر می‌روند تا به اصطلاح خودشان شاد باشند و بترکانند! غافل از اینکه همین ترکاندن‌ها بعضاً منجر به آسیب‌های جدی به خود، خانواده و اطرافیان می‌شود.

■ **تغییر کاربری مواد شیمیایی**

شاید مهم‌ترین بخش و خطرناک‌ترین قسمت ماجرا این باشد که بسیاری از موادی که نوجوانان در شب چهارشنبه‌سوزی از آنها به عنوان مواد محترقه و آتش‌زا استفاده می‌کنند، اصلاً چنین کاربردی ندارند و بیشتر مورد استفاده آنها در صنعت است. اکلیل در رنگ‌های متالیک و سرنج در ضد زنگ استفاده می‌شود و نقاشان استفاده زیادی از آن می‌کنند و در صنعت هم کاربرد فراوانی دارد. هر چند در سال‌های اخیر به منظور جلوگیری از استفاده این موارد جهت ساخت ترقه و وسایل آتش‌زا اقدامات فراوانی صورت گرفته است و فروش این اجناس فقط به افرادی که شناخته شده هستند و شماره تلفن و آدرس آنها ثبت می‌شود میسر است، اما به هر تقدیر نمی‌توان جلوی خرید و فروش این مواد را به‌طور کامل گرفت و به دلیل نبود مواد محترقه استاندارد در بازار، فروش مواد صنعتی قابل اشتعال در آیم‌آخر سال رونق می‌گیرد که تبعات آن نیز در برخی موارد جبران‌ناپذیر است.



کرتابی‌های ذهنی باعث بروز برخی فرهنگ‌های ناصواب در جامعه شده است. سنگ‌گردانی، ساپورت‌پوشی، استفاده از لوازم آرایشی در حد زیاد و غیرمتعارف، اعمال جراحی زیبایی و... ماحصل نگاه غیرمنطقی به اطراف است. بیرون چنین آدابی بر این باورند که اگر با مد همگام نباشند از قافله عقب می‌افتند یا برچسب بی‌کلاسی و عقب‌افتادگی به آنها زده می‌شود. شاید یکی از دلایل آتش‌سازی افراطی در چهارشنبه‌سوزی همین عقده‌گشایی‌های فرهنگی و زست‌های و نشکرفی باشد.

■ **فرهنگ‌سازی یک هفته‌ای**

آنچه مسلم است اینکه بعد از چهارشنبه‌سوری پرونده فرهنگی، انتظامی، قضایی آن بسته می‌شود و تا یک هفته مانده به پایان سال بعد کسی خبری از آن نمی‌گیرد. سؤال اینجاست که چرا هیچگاه سعی نمی‌شود در طول سال بستری فراهم شود تا جلوی خسارات چهارشنبه آخر سال گرفته شود؟ چرا برخورد با توزیع‌کنندگان مواد محترقه فقط محدود به چندروز پایانی سال است؟ چرا بعد از پایان چهارشنبه‌سوری با عوامل فروش که مسلماً شناسایی آنها در یک هفته به یادگار مانده و قرار بود باعث نزدیکی و الفت افراد به یکدیگر شود، باعث می‌شود، عده‌ای برای همیشه از دیگران گریزان شوند. بسیاری نیز ترجیح می‌دهند در این شب‌خاله‌بیرون‌نایند و فرزندانشان خود را در خانه محبوس کنند. مسن‌تراها حتی کسانی که سومین یا چهارمین دهه‌از عمر خود را سپری کرده‌اند به یاد دارند که چهارشنبه‌سوزی در گذشته یک مراسم ساده و معمولی بود اما در حال حاضر این مراسم به نوعی جنگ یادگیری خیابانی تبدیل شده است، در حقیقت مراسم چهارشنبه‌سوزی از هنرهای اجتماعی گفتر کرده و به یک ناهنجاری بدل شده است. دلایل زیادی در این تغییر ماهیت دیده می‌شود که برخی از آنها به شرح زیر است:

■ **الف) هیجان بالای چهارشنبه‌سوری**

نسل جوان همواره به دنبال هیجان و شادی است

را هم خوب تربیت می‌کنم. از طرفی یک همسر م، پس برای او هم چیزی کم نمی‌گذارم.
بله درست است این شخصی خیلی خوب از پس مسئولیت‌هایش برمی‌آید و آفرین هم باید به او گفت. اما خیلی از همین افراد که با این روش زندگی می‌کنند، نمی‌دانند واقعاً برای چه به این دنیا آمده‌اند. مهم این نیست که خودمان را زیر سوال ببریم و از آنچه هستیم بیمناک باشیم، مهم این است که واقعاً جایگاهمان را در موقعیتی که هستیم سنجیده باشیم و در واقع آن را پیدا کرده باشیم.

کودکی یاد گرفتیم که دلیل بیارویم و توجیه کنیم تا سختی نکشیم. همین توجیه کردن‌ها کم‌کم برای ما دلخوشی هم می‌آورد، چه خوب... با یک گواهی پزشکی توانستم در خانه استراحت کنم یا چه عالی، با یک دروغ توانستم دیر بخوابم و سریال ببینم.
به جز این‌هایی دلیل‌های دیگر هم هست که ما به یاد داده کاری کنیم که خلاف اعتقاد ماست.
■ **ماه‌ی زندگی‌مان را بگیریم**
اما از قدیم گفته‌اند ماهی را هر وقت از آب بگیري تازه است. باید برویم سراغ ماهیگیری. هر کس هم صیاد ماهی خودش است. خلوت صادقانه در واقع دریایی آرام است که در آن می‌توانیم ماهی زندگی خود را بگیریم. نباید وقت را از دست داد. باید حرکت کرد. ماهی وقتی روی می‌آید و خودش را نشان می‌دهد که کتار ساحل منتظر آمدنش باشیم. تا کتار ساحل نرویم، ماهی را نمی‌بینیم. هر چند که ماهی خودش بارها کتار ساحل بیاید و برود.

به نظر من بهترین مثال در این‌باره وقتی است که دلمان می‌گیرد و از کاری که انجام می‌دهیم دست می‌کشیم. اینچور وقت‌هاست که دوست داریم از همه چیز فاصله بگیریم و در واقع فقط برای خودمان باشیم. اینچور وقت‌ها حوصله انجام کاری را نداریم و انگار شازر زمان خالی شده است. معمولاً اینچور وقت‌ها یاد چیزهایی می‌افتیم که دلمان می‌خواست می‌توانستیم انجامشان بدهیم یا یاد چیزهایی می‌افتیم که همیشه حسرت‌شان را داشته‌ایم. شاید خیلی‌ها در این وقت‌ها دلشان بخواهد به سفر بروند یا به پارکی بروند یا حتی هیچ کار خاصی نکنند، فقط بنشینند و کاری انجام ندهند یا در حالی که به نظر من در خانه بنایم و استراحت کنیم، فقط یک ظاهر تلویزیون تماشا کنند یا بروند بیرون از خانه یا محل کار برای پیاده‌روی یا اینکه دوش بگیرند و...

به نظر من اینچور وقت‌ها ماهی کتار ساحل آمده و با زبان بی‌زبانی مسا را صدا می‌زند. باید حواسمان جمع باشد. وقتی ماهی خودش، با آن باله‌های شفاف به استقبال ما آمده چرا نگاهش کنیم؟ یک خلوت صادقانه برای اینکه سبک خودمان را بشناسیم در همین دیدار با ماهی رخ می‌دهد. زودتر برویم کتار ساحل و در یک خلوت صادقانه سبک زندگی خود را پیدا کنیم. ماهی زود زسر می‌خورد و راهش را می‌گیرد و می‌رود. زمان را از دست ندهیم...

## صبر، حلقه مفقوده آرامش در جهان امروز

با وجود اینکه خود آن شخص به وجود آورنده این وسیله است اما باز نیاز است تا نقاط ضعف و قوت آن را هر شخص دیگری هم بداند. همچنین او می‌داند که چه چیزی به این وسیله ممکن است ضرر برساند و آن را از حالت طبیعی‌اش خارج کند و نگذارد که به‌طور صحیح کار کند و چه چیز برای این وسیله مفید است و چگونه رفتار صحیح با آن را بهتر می‌داند. انسان هم همین‌طور است، خداوند متعال زمانی که انسان را خلق کرد، پیامبران و راهبرانی قرار داده تا آنها را راهنمایی کنند که چگونه بهتر زندگی کنند و همچنین قرآن را برای انسان قرار داده است تا با به‌کارگیری آن و برداشت صحیح از آن به وسیله پیامبران و امامان معصوم بتوانیم به‌طور صحیح و روان زندگی کنیم. پس حال که مشکل اساسی عدم آرامش روح و روان در افراد روشن شد، باید برای درمان آن به‌معالجه بپردازیم و از قرآن و روایات اهل‌بیت(ع) استفاده کنیم و آرامش واقعی را در زندگی شخصی واجتماعی خود به دست بیاوریم. در سوره بقره آیه ۱۲۸ این چنین بیان شده است: «فمن تبع هدائی فلا فلاح علیهم ولاهم یحزنون». هر شخصیتی هدایت که همان دین و دستورات خداوند متعال است را تبعیت کند و در زندگی خود به کار بگیرد نه ترس و وحشت برای آنان است و نه اینکه محزون و ناراحت می‌شوند. پس آرامش واقعی و خاطر آسوده در انجام وظایفی است که خداوند متعال برای ما قرار داده است.

در بسیاری از کشورها که با عقیده سکولاریستی زندگی می‌کنند دیگر جایی برای انجام دستورات و فرامین الهی وجود ندارد. به همین خاطر مشاهده می‌کنید افرادی که دست به خودکشی یا قتل یا تهاجم نسبت

\***کارشناس مسائل فرهنگی**