



گام‌هایی برای تغییر و اصلاح در سالی که آغاز کرده‌ایم

زندگی را بنویسید بخوانید و عمل کنید

امسال را متفاوت عمل کنید. نوشتن اهداف، برنامه‌ها، ایده‌ها و نگرانی‌های خود را به یک عادت همیشگی برای خود تبدیل کنید. نوشتن به شما آرامش می‌دهد، به ذهن نظم می‌بخشد و موانع ذهنی را از بین می‌برد. نوشتن کیفیت زندگی را به مرور تغییر می‌دهد. یک دفترچه یادداشت یا سررسید تهیه کنید و هر شب برنامه روز بعد را بنویسید و آن را اولویت‌بندی کنید. فردای آن روز تمامی کارهای انجام‌شده را علامت بزنید و غیر آن را با رنگ متفاوت پررنگ کنید. شاید چند روز اول نتیجه ندهد اما به مرور وقتی صفحات دفتر را ورق می‌زنید، حس می‌کنید که زندگی از نظم داشتن در زندگی خود خواهید داشت و خود را موظف به اجرای بندها خواهید دانست.



۱) ورزش و سلامتی
رشد و یادگیری، برای سال جدید در زمینه‌های مختلف قلم و کاغذ بیاباید و برای سال جدید در زمینه‌های مختلف هدف گذاری کنید. اگر باید چکاپ انجام دهید، اگر دندان خرابی دارید، اگر تمایل به رفتن به باشگاه دارید یا اگر محدودیت مادی دارید و به ورزش در پارک و خانه بسنند می‌کنید، همه اینها را روی کاغذ به صورت لیستی منظم بیاباید.

۲) رشد و یادگیری
رشد و یادگیری، شامل هر نوع آموزش است که منجر به افزایش آگاهی می‌شود. کتاب‌هایی می‌خوانید فیلم‌هایی که باید ببینید، یادگست‌هایی که باید گوش دهید، دوره خاص، کلاس و سخنرانی‌های انگیزشی که باید شرکت کنید، همه در دایره رشد و یادگیری است.

۳) اصلاح روابط
یکی از اقدامات مهم در هر سال دایره ارتباطات ما با افراد است. حتی کسی یا چه کسانی باید در دایره روابط ما بمانند یا حذف شوند. قطع یا کاهش روابط و برعکس ایجاد یا افزایش ارتباط با افراد می‌تواند در دایره تصمیمات سال جدید قرار بگیرد.

۴) اهداف شغلی و حرفه‌ای
اگر مشغول کار هستید، اگر هستید، اگر کسب و کاری دارید یا مسیر شغلی آینده شما مشخص است و حتی اگر جوابی کار هستید، هدف گذاری کنید.
در تلاش برای ارتقای اهداف و اقدامات باشید که باعث بهبود شرایط شما در کار می‌شود. اگر لازم است مهارتی یاد بگیرید، زمینه‌های افزایش دانش خود را در آن حوزه ارتقا دهید. اقداماتی را که به بهبود شرایط و موفقیت در کسب و کار شما منجر می‌شود، انجام دهید. همچنین دانش و مهارت لازمی را که مربوط به یافتن مسیر شغلی شما می‌شود، ارتقا دهید.

۵) تفریح و سرگرمی
هر کاری که صرفاً جهت لذت بردن و در حالت کلی وقت گذراندن باشد، در این دایره قرار می‌گیرد. از مسافرت گرفته تا سینما رفتن، بیرون رفتن با دوستان و بازی کردن، البته فراموش نکنید، شما در همین زمینه هم می‌توانید بهینه‌سازی داشته باشید و روابط خود را بهبود ببخشید.

۶) نکات ریز برای تغییر حال و سال
عمر گران می‌گذرد: هیچ چیز آن‌تر از عمر نیست. نحوه گذر زمان و عمر را باید به معنای واقعی درک کرد و چراغ آن را بی فروغ نگذاشت. زمان و عمر ما روی یک خط راست، بدون لحظه‌ای درنگ، در حال طی شدن است و هرگز نمی‌ایستد و هرگز هم به عقب راهی نخواهد داشت. ثانیه یک پیوند به تاریخ است. تا مادامی که در این دنیا نفس می‌کشید، کارهایی کنید که خدا دوست دارد. مثل خدمت به دیگران و محبت به آنها. کارهای بزرگ و ماندگار انجام دهید، با کسانی که دوست‌شان دارید هم صحبت شوید. قدر تک‌تک لحظات زندگی را بدانید و همیشه فکر کنید این زمان از دست رفتی است.

خود را بشناسید: هیچ چیزی بالاتر از شناخت خود نیست. ما باید برای شناخت خود وقت بگذاریم و این از مسیر تفریح و چالش‌های جدید امکان‌پذیر است. برای شناخت سرزمین وجود خود راه باز کنید و زمان بگذارید. همه ما در سنی استعدادهایی داریم که کشف نشده و حتی خود نیز از آن بی‌خبر هستیم. مثلاً اگر نامید از تلف شدن روزهای خود در سیستم آموزشی یا دانشگاهی هستید، باز هم دیر نیست برای

سفره جمع و میهمانی تمام شد. سفره‌داری خصلت رمضان و میزبان است و ما می‌مانیم و یک سال انتظار تا میهمانی بعدی. توأم آن شدن رمضان و بهار طبیعت گویا یک شروع بود؛ شروعی در آغاز سال جدید برای ایجاد تحول؛ همان تحولی که همیشه می‌گوئیم از سال جدید، از فصل جدید، از ماه جدید، این شنبه و این شب قدر ... و شروعی برای راه رفتن و قدم برداشتن دست در دست خدا و قلبی که همواره با عشق به حضور او می‌تپد. رمضان تمام شد اما این یک پایان نیست و اتفاقاً باید یک آغاز باشد؛ آغازی که شبیه یک سکوی پرتاب برای اهداف متعالی و انسانی است. شیطان پشت دروازه رمضان کمین کرده و دنیای شلوغ پشت درهای رمضان منتظر است تا باز هم ما را در هیاهوی خود گم کند. از خدا آرامش بخواهیم تا قلب‌مان همیشه مثل بهار تازه و با طراوت باقی بماند. از دنیا و روزها و سال بدون حضور خدا بترسیم. از شب‌های بی‌خدا بودن بترسیم. سحرهای روشن تمام شد، زمزمه‌های ابو حمزه به خط پایان رسید و اشک‌های افتتاح هم خشک شد اما کاش سهم ما از بهار دل‌ها سجاده خبسی باشد که در همه طول سال نمناک باقی بماند. ما بارها طعم نو شدن را چشیده‌ایم اما بهار امسال فرق دارد. تلافی رمضان و آغاز سال جدید فرصتی برای دوباره سبز شدن هر دو کنار یکدیگر است. همانند گیاهی که دوباره در بهار سبز می‌شود، سبز شویم و از دل خاک بیرون بزنیم. برنامه‌های شما برای سال جدید چیست؟! رمضان امسال تصمیم گرفتید کدام اخلاق یا عمل بد خود را کنار بگذارید یا کدام خصلت خوب خود را تقویت کنید؟ سال جدید را با چه برنامه‌هایی آغاز کردید و چگونه برنامه ریختید؟! آیا فرصت همزمان رمضان و بهار شما را به چالش برای برنامه‌ریزی درست و اثرگذار در زندگی دعوت کرده است؟! رمضان به پایان رسید و عید بندگی رسید. امسال چه حول‌حالی در زندگی خود ایجاد می‌کنید تا سال جدید توأم با حال جدید باشد!



آتنا (۴۶ساله): تصمیم گرفتم همزمان با شروع سال جدید و ماه رمضان، عصبانی نشوم یا کمتر عصبانی شوم.

سهیلا (۳۵ساله): سال گذشته مادرم مریض بود و روزهای سختی را سپری کردم و به گفته دکتر عصری دوباره به او داده شده در نتیجه می‌خواهم امسال زمان بیشتری را کنار پدر و مادرم سپری کنم.

نیلوفر (۳۸ساله): سکوت را رمز امسال موفقیت خود را اسکوت می‌دانم. تصمیم دارم کمتر حرف بزنم. کمتر قضاوت کنم. کمتر بشنوم تا کمتر احساس مسئولیت کنم. کمتر درگیر باشم.

رضا (۳۲ساله): خود را در موقعیت‌های ریسک قرار دهم تا بلکه نتیجه مادی بیشتری برابم داشته باشد.

سینا (۳۰ساله): سیگار را کنار بگذارم.

ژهر (۳۵ساله): به هیچ قیمتی دروغ نگویم.

مهديه (۴۱ساله): بیشتر مراقب قلمم باشم تا اولده به حسادت، غرور، بدبینی، قضاوت، شک، ریا و زودرنجی نشود.

صالح (۲۷ساله): تصمیم دارم شغلم را تغییر بدهم. محیط کارم با روحیه من همخوانی ندارد و به رغم درآمد خوب و مناسب اما محیط به من اجازه نمی‌دهد تا خود واقعیم باشم. تصمیم دارم کارم را تغییر بدم و این تغییر سرمنشأ خیلی تحولات در زندگی‌ام می‌شود.

غزل (۳۶ساله): بیشتر برای مادرم دختری کنم، بیشتر بغلش کنم، بیشتر نگاهش کنم، بیشتر کنارش باشم.

نازنین (۳۴ساله): زبان! حتماً امسال انگلیسی را یاد بگیرم.

فونا (۲۸ساله): تصمیم دارم بیشتر بنویسم تا اینکه حرف بزنم.

لیلا (۲۸ساله): تصمیم گرفتم امسال هیچ کس برای من تصمیم نگیرد. فرشته (۲۶ساله): به خاطر تنهایی مادر بزرگم پیش او می‌روم و این تصمیم مهم و سختی بود که زندگی آینده من را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

حمید (۴۲ساله): امسال نقطه مهم زندگی من سفر به خانه خدا برای حج واجب است که آن‌شاءالله عملیاتی کنم.

علی (۳۲ساله): تصمیم گرفتم کمتر دیگران را قضاوت کنم.

بسمانه (۲۸ساله): با سه نفر قهر هستم. خیلی سخت است اما می‌خواهم با پیش بگذارم و با هر سه نفر آشتی کنم.

پاور (۳۷ساله): قبل از شب‌های قدر با یک نفر که عمیقاً کینه از او به دل داشتم، تسویه حساب قلبی کردم. او را بخشیدم تا بخشیده شوم. بعد از ۲۰ سال این بهترین و مهم‌ترین تصمیم زندگی من در همه این سال‌ها بود.

مهسا (۲۵ساله): دیگر برای دیگران ناله نمی‌کنم و از دغدغه‌ها و قصه‌های زندگی‌ام حرفی نزنم و حال دیگران را کمتر به هم می‌ریزم تا آنها هم کمتر مرا مورد قضاوت قرار دهند و در نهایت شادی را با آنها به اشتراک می‌گذارم.

فریبه (۲۴ساله): تصمیم گرفتم نمازهایم را اول وقت بخوانم.

مطهره (۲۷ساله): برای خوشایند و دلخوشی بیشتر همسر، با مادرش رفت و آمد کردم و تصمیم دارم در هر شرایطی هم ادامه دهم چراکه این رفت و آمد نکردن زندگی‌ام را مختل کرده بود.

محمد (۲۹ساله): تصمیم گرفتم اگر جایی ظلمی دیدم سکوت کنم و نفع خودم را در نظر نگیرم.

علی (۳۶ساله): امسال حتماً باید ۱۰ کیلو وزن کم کنم.

کیما (۲۵ساله): تصمیم گرفتم کسانی را که دوستم ندارند،

تیرداد (۴۲ساله): با برادرم قبل از شب قدر آشتی کردم و حلاوت این آشتی عجیب بر دل من نشست و تصمیم دارم پشتوانه بی‌منت خود را از دست ندهم.

مهسا (۳۶ساله): تصمیم دارم کمتر از دیگران سؤال بپرسم. تمرین سختی است اما نتیجه خوبی دارد چراکه از سایرین کمتر دروغ می‌شنوم.

فاطمه (۲۵ساله): همه ما کم و بیش خصلت‌های بد داریم. یکی از خصلت‌های نامناسبی که خودم درباره خودم می‌دانم حسادت است. تصمیم دارم در سال جدید نسبت به داشته‌های دیگران خودکنترلی داشته باشم و با خوشحالی دیگران خوشحال باشم.

مینو (۳۶ساله): می‌خواهم امسال یک هنر و کار دستی یاد بگیرم اما هنوز به نوع آن فکر نکرده‌ام.

توأم آن شدن رمضان و بهار طبیعت گویا یک شروع بود؛ شروعی در آغاز سال جدید برای ایجاد تحول؛ همان تحولی که همیشه می‌گوئیم از سال جدید، از فصل جدید، از ماه جدید، این شنبه و این شب قدر ...

سید حمید رضا محتمشی پور، مشاور و مدرس رشد و توسعه فردی:

تصمیم به تغییر می‌گیریم ولی نقشه راه نداریم پس شکست می‌خوریم

از آنجا که طبیعت از تو همه چیز را آغاز می‌کند، طبیعی است با شروع هر سال و آمدن بهار گویی جهان دوباره زنده می‌شود و انگیزه انسان‌هایی که بهار را تجربه می‌کنند به خاطر مناسبت‌های خاص از مبدأ تغییر و پوست‌اندازی محسوب می‌شود.

به این مثال توجه کنید: زمانی که بچه‌بودیم دفتر مشقی داشتیم که انتهای آن تمیز نبود اما زمانی که دفترمان نو می‌شد، دفتر قبلی را خط خطی می‌کردیم چراکه نگاه ما این بود به زودی این دفتر نو می‌شود، هر چند از وسط‌های دفتر دوباره خط خطی می‌شد. سؤال اصلی این است که چگونه می‌توان ابتدا انگیزه داشت اما در نهایت در ادامه مسیر همان اش و همان کاسه می‌شود!؟

در واقع اقلیم و شکوفه‌ها و زنده شدن طبیعت به تغییر ما کمک می‌کند و ما هم شور و هیجان داریم و اینجاست که ما مبدأ برای تغییر تعیین می‌کنیم، در حالی که در گذر زمان فراموش می‌کنیم و تمرکز می‌شود.

در واقع عدم تطابق ما با محیط برای تغییر به دلیل فقدان برنامه‌ریزی روشن و نقشه راه است. تصمیم داشتن با نقشه راه داشتن برای تحقق هدف با یکدیگر تفاوت دارد. ما امروز تصمیم می‌گیریم خود را لاغر کنیم، در حالی که تا ۱۵ روز عید را در سفر گذرانده‌ایم و شرایط ما را مجبور به این عدم تغییر کرد. وقتی نقشه راه مشخص و روشنی نداشته باشیم، رویاها تحقق پیدا نمی‌کند و چند ماه بعد وزن‌مان بیشتر می‌شود و دوباره حال ما دچار خمودگی خواهد شد.

دلیل عدم تطابق ما در تصمیم‌گیری به نداشتن طرح و برنامه‌ریزی مناسب برمی‌گردد. در واقع چرخه ایجاد عادت خوب چهار نکته دارد:

۱- توجه به نشانه‌ها: به طور مثال ما تصمیم به کم کردن وزن می‌گیریم. به نشانه‌ها توجه می‌کنیم، مثل اینکه لباس‌های قشنگ تن ما نمی‌رود، سلامتی به خطر می‌افتد. نشانه‌های تصمیم در ذهن ما بزرگ می‌شود.

۲- اشتیاق و انگیزه: اشتیاق و انگیزه زیاد موتور محرک برای انجام کاری است که ما از آن لذت می‌بریم.

۳- کنش و واکنش: ما می‌بینیم وزن بالا داریم. انگیزه و اشتیاق داریم اما هیچ پاسخ مناسبی برای آن نداریم. به طور مثال در جمعی برخلاف تصمیم خود رژیم شکنی می‌کنیم.

۴- پاداش: دوباره همان مثال را می‌زنیم. اگر وزن را کم کردیم باید موفقیت خود را جشن بگیریم ولی متأسفانه ما در فرهنگ خود پیروزی را در کم نکردیم و همین یکی از دلایلی است که افراد موفقیت خود را راه می‌کنند. جشن گرفت موفقیت‌ها عامل مهمی برای تقویت عادت‌های خوب است.



عدم تطابق ما با محیط برای تغییر به دلیل فقدان برنامه‌ریزی روشن و نقشه راه است. تصمیم داشتن با نقشه راه داشتن برای تحقق هدف با یکدیگر تفاوت دارد. ما امروز تصمیم می‌گیریم خود را لاغر کنیم، در حالی که تا ۱۵ روز عید را در سفر گذرانده‌ایم و شرایط ما را مجبور به این عدم تغییر کرد



سال جدید، حال جدید

روایت‌های
از حول‌حالی‌های امسال در آستانه عید پندگی



حجت الاسلام علیرضا فرهنگ، پژوهشگر حوزه دین:

انسان سرگشته امروز چاره‌ای جز پناه به معنویت ندارد

هر چند زندگی امروزی انسان نسبت به گذشته از جهت امکانات مادی پیشرفت چشمگیری کرده و سختی‌ها و رنج‌های زیادی را از دوش او برداشته است ولی با وجود همه امکانات مادی، حتی بعضی از کسانی که از این امکانات به طور کامل برخوردار هستند، نتوانسته‌اند به آرامش و تغییر حالات درونی خود و حتی رضایتمندی در زندگی دست پیدا کنند. از این رو به دنبال پاسخ این سؤال هستند که آیا در وسط این معرکه و وفور امکانات باز می‌توانند به آن تغییر حال و آرامش برسند؟ بی‌تردید پاسخ به این پرسش در موضوع معنویت نهفته است. اگر بخواهیم نقش پررنگ معنویت و توجه به خدا در زندگی را به عنوان یکی از عوامل مهم تغییر حالت درونی و آرامش قلب به مثالی تشبیه کنیم، باید بگوییم غرق شدن انسان در زندگی و دست و پا زدن در مشکلات پیچیده زندگی مدرن امروزی، مثل دست پا زدن جوانهای است که سر خود را از دل زمین پر از گل‌ولای و خاک‌های نرم به امید نفس کشیدن در هوای پاک و دریافت انرژی از خورشید به بالای می‌کشد و مشکلاتی را که در درون آن قرار دارد، هضم و گاهی اوقات حل می‌کند. در پیچه‌های آرامش و تغییر حالت از طریق معنویت را می‌توان به قرار زیر برشمرد.

فاطمه (۲۵ساله): همه ما کم‌وبیش خصلت‌های بد داریم. یکی از خصلت‌های نامناسبی که خودم در باره خودم می‌دانم، حسادت است. تصمیم دارم در سال جدید نسبت به داشته‌های دیگران خودکترتری داشته باشم و با خوشحالی دیگران خوشحال باشم.

کمیتر دوست داشته باشم، از دوست داشتن‌های بیش از لیاقت دیگران آسیب خوردم. سعیده (۲۸ساله): تصمیم دارم از امسال قلب کسی را نشکنم. وحید (۴۰ساله): شب قدر امسال را برخلاف سال‌های گذشته به مطالعه و فکر سپری کردم و سعی دارم در برنامه هفتگی‌ام حداقل چند دقیقه فکر کردن عمیق را داشته باشم.

رامین (۵۲ساله): تصمیم گرفتم جز به خدا برای خواسته‌های دنیایی به کسی رو نزنم.

محمد (۴۹ساله): این رمضان تصمیم گرفتم، دائم الوضو باشم. معجزات عجیبی خواندم و شنیدم از این دائم الوضو بودن که تصمیم گرفتم تا حد ممکن رعایت کنم. مصطفی (۲۴ساله): از خدا صبر و آرامش بیشتری خواستم و صبوری کردن در برابر انتقاد دیگران از اولویت‌هایم شده است.

قیومه (۵۴ساله): از ماه رمضان دارم با هر وعده نماز یک نماز قضا می‌خوانم و تصمیم دارم یک سال این کار را ادامه دهم.

ساجده (۳۵ساله): ماه رمضان قرآن خواندن را شروع کردم. هر سال در ماه مبارک رمضان یک ختم قرآن انجام می‌دادم اما امسال تصمیم گرفتم روزی یک صفحه به همراه معنی و تفسیر بخوانم و قطعاً این برنامه تا پایان سال ادامه خواهد داشت.

مهتاب (۳۵ساله): در چند سال اخیر متوجه شدم معاشرت ما با افراد مختلف در رفتار و سبک زندگی تأثیرگذار است. تصمیم دارم در سال جدید دایره تعاملات و معاشرت‌ها را با برنامه‌ریزی و محدودیت پیش ببرم و با حلقه دوستانی که به بزرگ‌شدم کمک می‌کنند، معاشرت‌ها را ختم کنم.

پارسا (۲۷ساله): به قول یک بزرگی، من مرتجع و منرجم.

سینا (۲۲ساله): کمیتر کار کنم و بیشتر به سفر بروم.

داوود (۴۹ساله): بیشتر برای خانواده وقت بگذارم و مشکلات تعاملی خود را با فرزندانم حل کنم. تصمیم جدی دارم باب رفاقت را باز کنم تا بلکه بتوانم پدری هم‌راه باشم.

مینا (۲۶ساله): کمیتر کاری انجام دهم که پشیمان شوم.

نگین (۲۲ساله): هر شب چند صفحه کتاب بخوانم.

نورا (۲۶ساله): آدم لجبازی هستم که خیلی از لجبازی آسیب خورده‌ام، تصمیم گرفتم امسال با لجبازی‌های خود مبارزه کنم.

نسترن (۲۶ساله): خیلی اهل خرید لباس هستم و این را خودم می‌دانم. طوری کمد لباس‌هایم پر است که برای چند سال دیگر هم کم نمی‌آید. تصمیم دارم هر بار که لباس خریدم، خودم را تشبیه کنم و آن لباس را به یک نیازمند ببخشم.

میلاد (۲۶ساله): تصمیم دارم به زندگی مجردی پایان دهم و اگر شرایطی برای انتخاب داشتم از خود و دیگری دریغ نکنم.

شکوفه (۵۳ساله): شب قدر از خدا خواستم کمک کند تا من قدر خودم را بیشتر بدانم و به شخصیت من از مهر و لطف خودش قدر و ارزش بدهد.

زهرا (۲۵ساله): تصمیم دارم کمی کنترل گری روی خشمم داشته باشم.

محیا (۳۶ساله): می‌خواهم سطح توقعم از آدم‌های اطراف را پایین بیاورم بلکه به آرامش برسم.

معین (۴۸ساله): سال ۱۴۰۲ را برای خودم سال کار اسم گذاشتم. شرایط اقتصادی سخت است و باید خانه را عوض کنم، به همین خاطر تصمیم دارم به صورت فشرده هر آنچه در توان دارم برای کار به کار گیرم و در مقابل از سایر شرایط همیشگی مثل تفریح کم کنم.

رضا (۳۳ساله): خواسته همیشگی و هر ساله و ابدی‌ام، شهادت. حرف آخر...

در پایان باید گفت بی‌تردید داشتن برنامه و حتی پیاده کردن آن روی کاغذ باعث می‌شود اهرم فشار بیشتری برای انجام آن داشته باشیم. جالب است در این گزارش میدانی به رغم دایره باز و وسیعی که برای تصمیمات مادی و معنوی گذاشته بودیم اما عمده افراد از هر طیفی و در هر رده سنی بیشتر درگیر خودسازی‌های معنوی و اخلاقی و رفتاری بودند و اعتقاد داشتند موضوعات مادی در ذیل اصلاحات رفتاری قرار دارد.

محسن نصری، استاد گروه معارف دانشگاه اصفهان:

مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاتبه کنیم تا ادم دیگری شویم

اگر می‌خواهیم پس از ماه رمضان و در عید فطر، عهد کنیم که انسان دیگری شویم، چهار مرحله را در زندگی خود به کار بگیریم.

چهار مرحله مهم، عهد و پیمان با خدا وجود دارد که شامل مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاتبه است. در مشارطه انسان با خود عهد و پیمان می‌بندد که در انجام تکالیف و ادای وظایف و ایفای مسئولیت‌ها به هیچ وجه کوتاهی نکرده و از دستورهای شرع انور تجاوز نکند. همچنین متعهد می‌شود در کارهای خیر کوشا باشد و از کارهای ناپسند خودداری کند.

در مراقبه انسان پس از آنکه با خود عهد و پیمان و شرط بست، باید در تمام اوضاع و احوال و در همه روز، مراقب اعمال و رفتار خود باشد که در اثر غفلت و سهل‌انگاری، و شرط و عهد خود را نشکند. در این مرحله انسان دائماً باید از خود مراقب باشد. حالا هر چه انسان رو به کمال برود و مراحل را بیشتر طی کند، مراقبه او دقیق‌تر و عمیق‌تر خواهد شد.

در مرحله محاسبه انسان پس از آنکه با خود عهد بست تا اموری را انجام دهد یا ترک کند، بعد از مدتی مثلاً یک روز به محاسبه خود می‌پردازد تا مشخص شود چه مقدار موفق و چه مقدار ناموفق بوده است. این محاسبه تقریباً هر شب می‌تواند صورت گیرد.

مرحله آخر معاتبه و معاقبه است. فرد پس از آنکه از محاسبه و بازنگری در اعمال روزانه خود فراتر حاصل کرد، با محکمه وجدان، خود را معاتبه می‌کند، یعنی از خود انتقاد می‌کند و خود را مورد عتاب قرار می‌دهد که چرا فلان عمل را طبق عهد و شرط خود به جا نیاوردم و به این وسیله خود را برای جبران و ترمیم نواقص آماده می‌سازد. گاهی نیز خود را عقاب، یعنی مجازات می‌کند تا دیگر عمل خلاف انجام ندهد.



در مرحله محاسبه انسان پس از آنکه با خود عهد بست تا اموری را انجام دهد یا ترک کند، بعد از مدتی مثلاً یک روز به محاسبه خود می‌پردازد تا مشخص شود چه مقدار موفق و چه مقدار ناموفق بوده است. این محاسبه تقریباً هر شب می‌تواند صورت گیرد.



انسان‌هایی که اهل معنویت هستند، در بحبوحه زندگی و هستی توکل و تکیه به خدا و اعتماد به او هستند و همین امر حس بسیار زیادی را در درون آنها ایجاد می‌کند که کمترین آن حرکت در زندگی و توقف نکردن پشت چراغ قرمز ناامیدی است. اوست که به امید باز شدن جاده زندگی و طی کردن مسیر خوشبختی حرکت می‌کند. از این رو در آیه سومه سوره طلاق خدای تعالی می‌فرماید: وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ. هر کسی به خدا اعتماد کند، خدا برای وی بس است. از این رو امام علی (ع) می‌فرماید: مَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ دَلَّتْ لَهُ السُّعَابُ وَتَسَهَّلَتْ عَلَيْهِ الْأَسْبَابُ. هر کس به خدا توکل کند، دشواری‌ها برای او آسان می‌شود و اسباب برایش فراهم می‌شود (بحر الانوار).

در پیچه سوم: معنویت انسان را از بوج گرای و بی‌هویتی نجات می‌دهد

همه کسانی که دست به خودکشی یا از پا دوری از جامعه با حرکت ناهنجار می‌زنند، یقیناً از بحران بزرگ بی‌هویتی و بوجی از زندگی رنج می‌برند و با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. بی‌تردید معنویت و پناه به بندگی و زندگی با معنا و مفهوم الهی، آنان را می‌تواند به هویت بخشی و شخصیت واقعی انسان که اشرف مخلوقات و منشأ خیرات و خوبی‌هاست، بکشاند. وقتی انسان خود را یافت، یقیناً برای آینده خود و حتی زندگی پس از مرگ خود نیز برنامه دارد و با این امید هم چشم از دنیا برمی‌کند. از این جهت است که خدای تعالی می‌فرماید: اِنَّ جَهَنَّمَ لَافِضَةٌ لِّلْاَرْضِ خَلِيفَةً. خاندان هویتی جدا از دیگر مخلوقات به انسان بخشیده است و او را منصب خلیفه الهی داده است. حضرت علی (ع) نیز می‌فرماید: كَرَّمَتٌ عَلَیْهِ نَفْسُهُ هَاتَتْ عَلَیْهِ الدُّنْيَا هِرْ كَسَى بِرَایِ خُودِشِ ارْزِشْ قَاتِلْ بَاشِدْ، دنیا زنده او خوار می‌شود، یعنی مشکلات دنیا او را ناامید و بی‌هویت نکرده و به بوج گرای نمی‌کنند.

شهاب‌وروزهای معنوی، امام‌مبارک که رمضان فرصت بسیار خوبی بود که با نماز و روزه، شب‌زنده‌داری، مناجات و توسل به درگاه خدای تعالی روحیه تقوا و پرهیزکاری و توکل و اعتماد به خدا و هویت بخشی به خود را تقویت و در این دنیا بر پیچ و خم، تغییر حالتی پیدا و آرامش خاطر خود را حفظ کنیم.

حجت الاسلام علی سرلک، کارشناس مذهبی و علوم تربیتی:

تقارن رمضان با آغاز امسال

فرصت خوبی برای زمینه‌سازی سالی معنوی بود

می‌رود و به قول حافظ «بعد از این نور به آفاق دهم از دل خویش / که به خورشید رسیدیم و غبار آخر شد».

به آفاق رسیدن با همین نور و مسیر به سمت خدا رفتن، یعنی به معنای جدید تر رسیدن و در واقع موضوعاتی مثل نماز، روزه، حج و حجاب چنین کارکردهایی دارد که به ما برای معرفت بیشتر کمک می‌کند. اساساً در حجاب اصل بر این است که انسان‌ها اسیر کسی نشوند، نه بگذارند کسی اسیر آنها شود و نه خود اسیر کسی شوند. اساساً عبادات آمدند تا ما را پاکیزه کنند و تعلیم دهند تا پاکیزه زندگی کنیم. به خصوص روزه که فوق‌العاده‌ی خاص و ماه رمضان نیز عظمت دارد. معنای «هَذَا شَهْرٌ عَظْمَةٌ وَ كَرَّمَتُهُ» بر همین اساس و کارکرد اصلی آن همان معنویت است.

چگونه می‌توانیم خصلت‌های خوب را در وجود خود ماندگار کنیم؟ سه نکته برای تداوم کارهای خوب و جلوگیری از کار بد وجود دارد. قرآن می‌فرماید: «نِسْرًا كَاللِّبَسِ» (و ما بر سر هر دو راهی تو را به سوی راه آسان تر سوق می‌دهیم) یعنی آسانی برای وجود ما فراهم می‌شود. اول اینکه اگر می‌خواهیم اهل اخلاص و مراقبت زبان باشیم، باید در کام اول آگاهی پیدا کنیم. تصویر مات و نصفه آدم را ذیت می‌کند. مهم است بدانیم اخلاص چیست و ببینیم چه چیز در مسیر آن به ما کمک می‌کند. نیت رکن اصلی همه عبادات است، یعنی تصویرسازی از عبادت مهم است. نماز و روزه کجا باید برود؟ نیت نقش تصویر را به ما می‌دهد.

نکته دوم این است که باید برای خود الزاماتی را قرار دهیم، یعنی برنامه داشته باشیم، مثلاً اگر کسی می‌خواهد بخشنده باشد، هر روز این بخشندگی را تکرار کند. تکرار کردن فضیلت آن را در درون ما ملکه می‌کند. نکته دیگر بحث همراهان است که خداوند در قرآن می‌گوید: كُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ (همراه راستگويان باشید). اینکه همراه خوبان باشیم یا اینکه می‌فرماید: الرِّفِيقُ نِیمَ الطَّرِيقِ، یعنی انسان همسفر و رفیق داشته باشد و در آن فضیلت از همراه و هم‌نوع و همسفر خود برنامه بگیرد. اگر انسان همراه و همسفر داشته باشد و از همراهان کمک بگیرد، بسیار سازنده است. آنچه در ماه مبارک رمضان مهم بود، توجه به ساحت حضرت ولی عصر (عج)، استمداد خواستن و کمک گرفتن از آن حضرت است. ما باید بتوانیم در مسیر اولیاء الله قرار بگیریم و در همان مسیر بمانیم که اگر حواس و توجه ما به خوبی‌ها معطوف شود، بعد از ماه و رمضان هم سال معنوی و آبادی خواهیم داشت. به ویژه آنکه آغاز امسال با ماه رمضان مقارن و یکی شد.

حجت‌الاسلام والمسلمین علی سرلک، کارشناس مذهبی و علوم تربیتی در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: ماه رمضان فرصتی است که می‌توانیم در مسیر خوبی‌های بی‌شماری، لذا اگر حواس و توجه ما به خوبی‌ها معطوف شود، بعد از ماه رمضان هم سال آبادی خواهیم داشت. به ویژه آنکه آغاز امسال با ماه رمضان مقارن شد.

بعد از ماه مبارک رمضان چگونه می‌توانیم حال خوش معنوی خود را تداوم ببخشیم و حفظ کنیم؟

حال معنوی به معنای فهمیدن معنای پدیده‌هاست. ما باید معنادار زندگی کنیم و به قول سهراب سپهری «واژه باید خود باد، واژه باید خود باران باشد». لذا هر قدر به متن حقیقت نزدیک شویم و معنای را بیشتر درک کنیم، طبیعتاً معنویت واقعی فراوان‌تری نصیب ما می‌شود.

اگر انسان‌ها معنای رنج و حقیقت و حتی زندگی مشترک را درک کنند، به معنویت حقیقی دست پیدا کرده‌اند؛ چیزی شبیه پخته شدن که خام نخواهد پخته شد. همین معنا اگر درک شود، ضمانت ادامه حرکت ما در پیچ‌ها و چالش‌های بعدی زندگی خواهد بود، همچنان که هر چه جلو تر برویم، معنا زرف‌تر و عمیق‌تر و ابعاد نامشکوف آن پررنگ‌تر می‌شود. یکی از دعاهای پیامبر

آیه ۱۱۴ سوره مبارکه «طه» بود که می‌فرماید: وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا؛ پروردگارا بر علم من بیفزای. یعنی اهل بیت و معصومین (ع) هر چه جلو تر می‌رفتند، معنای را روشن‌تر درک می‌کردند تا جایی که رنج را جذاب می‌دیدند. پس اگر معنویت را به عنوان تجربه ذهنی و خلسه فرهنگی گرفتیم، همچون جبابی است که خواهد ترکید و در پیچ و خم زندگی از آن ردیابی باقی نمی‌ماند اما اگر معنویت را به عنوان درک معنای و درک اعماق و افق پدیده‌ها در نظر گرفتیم، هر قدر جلو تر برویم ابعاد آن برای ما روشن‌تر می‌شود. وقتی معنا روشن‌تر شود، انسان‌ها، شادی‌ها و فرخندگی‌ها و فرخی‌های بیشتری تجربه می‌کنند.

ماه مبارک رمضان در ابتدای سال چه کمکی به درک این معنا خواهد کرد؟

ماه مبارک رمضان برای همین آمده است. خداوند در آیه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (۱۸۳) می‌فرماید: ای افرادی که ایمان آورده‌اید روزه بر شما نوشته شده، همان‌گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند، نوشته شد تا پرهیزکار شوید.

«تقون» به معنای این است که کسانی که قدرت معنایی آنها گسترش پیدا می‌کند و قدرت حل مسئله می‌یابند، در واقع ماه رمضان آمده تا انسان‌ها را در گستره بزرگ‌تری قرار دهد. اینکه در دعای ماه رمضان می‌خوانیم «اللَّهُمَّ ادْخُلْ عَلَيَّ أَهْلَ الْقُبُورِ السُّورُورِ اللَّهُمَّ اغْنِ كُلَّ قَبْرِ، اللَّهُمَّ اشْبِعْ كُلَّ جَانِعٍ، اللَّهُمَّ اكْسِرْ كُلَّ غَرْبَانٍ، اللَّهُمَّ اشْفِ كُلَّ مَرِيضٍ» چون به معنای بزرگ‌تر دست پیدا کردیم، تمامی گورستان‌ها در دعای ما جا دارند یا همه بیماران در دایره خواست ما برای شفا هستند. برای همه گریم‌ها و آواره‌ها آرزوی مأمین و بازگشت به وطن داریم. انسان در ماه مبارک رمضان فرصت ناب خودسازی دارد. انسان در این ماه از ظلمت به سمت نور جلو

