

اسیر دیروز و فردا نباش

امروز هدیه‌ای برای توست

سبک‌نگرشی

نیره محمودی

«دیروز تاریخ است، فردا، یک روز است، اما امروز یک هدیه است، بنابراین ما آن را حال می‌نامیم.» این نقل قول قدرتمند نویسنده مشهور «بیل کین» سعی می‌کند همان را به شفاف‌ترین و شاعرانه‌ترین شکل ممکن توضیح دهد. دیروز تمام شده و اگر اشتباهی در آن رخ داده است، دیگر نمی‌توانید آن موقعیت را دوباره تکرار و اشتباهتان را جبران کنید. کارهایی که یک بار انجام می‌شوند قابل تغییر نیستند، بنابراین هیچ فایده‌ای ندارد که در مورد آنها بیش از یک بار فکر کنیم. شما می‌توانید از گذشته درس بگیرید، اما زندگی در گذشته ما را از حرکت به جلو باز می‌دارد. آینده هم هنوز اتفاق نیفتاده و غیر قابل پیش‌بینی است. شما می‌توانید برای آینده برنامه‌ریزی کنید، اما فکر کردن و سوسائز آمیز به آینده تنها باعث می‌شود احساس خستگی کنید و توانایی‌تان برای اقدام را تحلیل ببرد. در عوض، هدیه واقعی زندگی در لحظه حال نهفته است و هنگامی که با آگاهی از زمان حال توجه خود را به امروز معطوف می‌کنید، قدرت پنهان در زمان حال را درک می‌کنید و می‌توانید از آن برای شکل دادن به زندگی خود در آینده بهره ببرید. تحقیقات نشان می‌دهد ذهن انسان روزانه بیش از ۶۰ هزار فکر تولید می‌کند و بیشتر این افکار ماهیتی تکراری دارند. در بیشتر موارد، ذهن شما یا گذشته را نشخوار می‌کند یا نگران آینده است، اما وقتی در افکار گذشته یا آینده غرق می‌شوید، حضور در زمان حال را از دست می‌دهید. این درست جایی است که در واقع زندگی جریان دارد.

قدرت در لحظه حال است

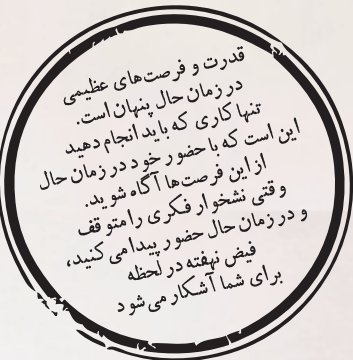
یک ضرب‌المثل رایج چینی وجود دارد که می‌گوید: «بهترین زمان برای کاشت درخت ۲۰ سال پیش بود. دومین زمان هم اکنون است.» اگر انرژی خود را با فکر کردن به کارهایی که در گذشته انجام داده‌اید یا انجام ندادید هدر دهید، شما را از انجام اقدامات درست در زمان حال بازمی‌دارد. پس گذشته را رها و بر لحظه حال تمرکز کنید. شما اکنون و زمان حال را برای خود دارید و کاری که امروز انجام می‌دهید، آینده شما را تغییر می‌دهد. این قدرتی است که امروز در اختیار دارید. بذری که امروز می‌کارید در آینده روی درخت ظاهر می‌شود. کاری که امروز شروع می‌کنید به شما کمک می‌کند در آینده به اهداف خود برسید، پس قدرتی را که در لحظه حال نهفته است، دست‌کم نگیرید.

هر صبح یک شروع جدید است

هر روز صبح ما دوباره متولد می‌شویم. کاری که ما امروز انجام می‌دهیم، مهم‌ترین چیز است. وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید، به چیزهایی که در گذشته اشتباه بودند یا چیزهایی که ممکن است در آینده اشتباهاً انجام گیرند، فکر نکنید. در عوض، توجه خود را به لحظه حال معطوف کنید و روی این نکته متمرکز شوید که امروز یک روز کاملاً جدید و پر از فرصت‌های شگفت‌انگیز است. این فرصت‌ها تنها زمانی آنها را برای شما آشکار می‌کنند که در زمان حال زندگی کنید. قدرت و فرصت‌های عظیمی در زمان حال پنهان است. تنها کاری که باید انجام دهید این است که با حضور خود در زمان حال از این فرصت‌ها آگاه شوید. وقتی نشخوار فکری را متوقف و در زمان حال حضور پیدا می‌کنید، فیض نهفته در لحظه برای شما آشکار می‌شود. شما خود را برای جذب ایده‌ها و انرژی جدید از کائنات آماده و مهیا می‌کنید. این انرژی شما را به انجام اقدامات مثبت تشویق می‌کند.

امروز را غنیمت بشمارید

امروز مال شماست، پیش بروید و روز را غنیمت بشمارید. با اجرای ایده‌ها و انجام فعالیت‌هایی که در فرصت‌ها نهفته شده‌اند، می‌توانید به لحظه‌ای که در آن قرار دارید، اهمیت ببخشید. هر لحظه به همان اندازه که شما به آن اهمیت می‌دهید و جدی می‌گیرید، در آینده تأثیرگذار است. تا زمانی که اقدام کنید مهم نیست که اقدام شما چقدر کوچک است. به یاد داشته باشید که هر قطره‌ای اقیانوس را می‌سازد، بنابراین هیچ عملی وجود ندارد که خیلی کوچک باشد. هر اقدام آگاهانه‌ای که انجام می‌دهید به شکل‌گیری آینده شما کمک می‌کند، حتی اقدامی به کوچکی فکر کردن به اهداف آینده، تفکر در زندگی و بی‌بردن به آنچه واقعاً می‌خواهید، می‌تواند تغییرات بزرگی در آینده شما ایجاد کند. عمل همیشه به معنای عمل فیزیکی نیست، حتی اندیشیدن به یک فکر مثبت در زمان حال اقدامی در جهتی درست و مؤثر است. هر فکری که فکر می‌کنید زندگی شما را شکل می‌دهد، پس به این فکر کنید که چگونه می‌توانید از این روز ارزشمند استفاده کنید. سعی کنید افکار مربوط به گذشته و نگرانی‌های آینده را رها و تمام تمرکز خود را حتی برای چند دقیقه به زمان حال معطوف کنید، حتی چند دقیقه اقدام مثبت، ارزشش را دارد.



«افجه» انتخابی مناسب برای سفر یک روزه

کراته

خانواده دور جمع هم بودیم. تخمه می‌شکستیم و باهم صحبت می‌کردیم که خواهرم گفت چقدر روزها کسل‌کننده شده و گرما همه را کلافه کرده است. همان موقع برادرم گفت برنامه‌ریزی کنیم تا چند روزه‌ی مسافرت که شد، برادرم گفت من نمی‌توانم این هفته را مرخصی بگیرم، خواهرم نیز گفت منم هفته دیگر نمی‌توانم بیایم. همین طور حرف‌ها رد و بدل می‌شد تا بتوانیم سه چهار روز باهم هماهنگ شویم اما این اتفاق نیفتاد. همان موقع به ذهنم رسید پیشنهاد سفر یک روزه بدهم. این پیشنهاد را دادم و همه خانواده موافقت کردند. پدر و مادرم هم در این سفر یک روزه همراهان ما بودند. چون بزرگ‌تر بودند نظرشان را رجحیت داشت، به همین خاطر دنبال مکانی بودم که رودخانه یا آبشار داشته باشد، چون پدرم این طبیعت را دوست داشت. پیگیر شدم و چند مکان تفریحی که این خصوصیات را داشته باشد، پیدا کردم.

یکی از آنها روستایی به نام افجه در شمال شرق تهران بود. ۳۰ کیلومتر با تهران فاصله داشت. خیلی اسم این روستا را نشنیده بودم، به همین خاطر با یکی از دوستانم تماس گرفتم، چون او به این منطقه رفته بود. می‌گفت منطقه‌ای که این روستا در آن قرار دارد کوهستانی است و در تابستان آب و هوای بسیار خنکی دارد.

یک روز جمعه همراه خانواده راهی آن منطقه شدیم. روستایی بسیار زیبا و خوش آب و هوا بود. چشمه‌ها و جویبارهای زیادی جریان داشت که با عبور از کوچه‌پس‌کوچه‌ها، طنین دلنواز و دلگشایی را ایجاد می‌کرد. از میان این روستا رودخانه‌ای نسبتاً بزرگ عبور می‌کرد که علاوه بر سیراب کردن باغ‌ها و زمین‌های



کشاورزی افجه، به آن صفا و جلوه خاصی می‌بخشید. اهالی آن بیشتر کشاورز و دامپرور بودند، به همین خاطر محصولات طبیعی و ارگانیک زیاد دیده می‌شد که به عنوان سوغات خریداری کردیم. اهالی روستا می‌گفتند روستای محل زندگی‌شان در فصل بهار و تابستان به ویژه اردیبهشت دیدنی است چرا که دشت و کشتزارهای سرسبز و پر از شکوفه‌ای دارد. روستای افجه دیدنی‌ها و جاذبه‌های بسیاری دارد. در شمال این منطقه یک دره قرار دارد که می‌گویند مسیر صعود کوهنوران یا قلعه‌های آتشکده، ساکا، خچال و

افجه روستایی بسیار زیبا و خوش آب و هواست که چشمه‌ها و جویبارهای زیادی در آن جریان دارد و با عبور از کوچه‌پس‌کوچه‌ها، طنین دلنواز و دلگشایی را ایجاد می‌کند. از میان این روستا رودخانه‌ای نسبتاً بزرگ عبور می‌کند که علاوه بر سیراب کردن باغ‌ها و زمین‌های کشاورزی افجه، به آن صفا و جلوه خاصی بخشیده است

مهرچال است.

دشت هویج: در بالا دست روستای افجه دشت زیبایی است که اهالی دربارۀ علت نام این دشت می‌گویند در قدیم محل کشت هویج بوده است. برای رفتن به آنجا باید دو ساعت پیاده‌روی کنید تا برسید.

آبشار پس‌چویک: یکی از آبشارهای دیدنی روستای افجه «آبشار پس‌چویک یا پس‌کوهک» است که در پنج کیلومتری شمال شرقی روستا مشرف به دشت هویج قرار دارد. ارتفاع آبشار ۱۵ متر است و اطراف آن درختان افرازی بسیاری وجود دارد.

آبشار مواب: آبشار مواب نیز از دیگر آبشارهای زیبای افجه است. ارتفاع این آبشار به ۱۸۰ متر می‌رسد. افرادی که قصد دارند به دشت هویج بروند، این محل استراحتگاه موقت کوهنوردان و گردشگران است.

قصر ناصری: این روستا آثار تاریخی هم دارد. قصر ناصری مهم‌ترین اثر تاریخی آنجاست که متعلق به دوره قاجار و ناصرالدین شاه است. از این قصر تنها بی، دیواری به ارتفاع پنج و طول یک متر و انبوهی از آجرهای قرمز رنگ باقی مانده است.

قلعه سربنده: دیگر آثار تاریخی و ملی این روستا، قلعه سربند یا بساکان نام دارد که قدمت آن به قرن‌های دوم، سوم هجری برمی‌گردد.

اگر قصد رفتن به این روستا را دارید، باید از طریق بزرگراه شهید بابایی تهران به شرق تهران و جاده لشکرک بروید، سپس جاده‌الدرگن را در پیش بگیرید تا به شهر لوسان برسید. با ادامه دادن مسیر و پشت‌سر گذاشتن شهر لوسان، تابلوی روستای افجه را خواهید دید. از آنجا مسیر را تا رسیدن به افجه ادامه دهید.

سبک سرگرمی

مدیریت بازی‌های کامپیوتری در اوقات فراغت
دانش‌آموزان ضروری است

مراقب باشید بچه‌ها

در بازی‌های رایانه‌ای حل نشوند



محبوبه قربانی

معضلات بازی‌های کامپیوتری برای کودکان و نوجوانان بر هیچ کس پوشیده نیست، اما با پیشرفت و فراگیری تکنولوژی و تغییر در سبک زندگی، نمی‌توان این مسئله را به‌طور کلی پاک بلکه باید آن را حل کرد. طبق نظر کارشناسان، برای حل این مسئله لازم است زمان استفاده

این دسته از بازی‌ها را برای کودکان و نوجوانان محدود و برای جلوگیری از تهاجم فرهنگی، بازی‌های ساخت داخلی را انتخاب کنیم.

■ از بازی در کوچه و خیابان تا اسارت در یک نمایشگر

قدیم‌ترها تابستان که می‌شد، یک توپ پلاستیکی می‌خریدند و هر روز صبح از ذوق مسابقه فوتبال بدون اینکه کسی آنها را خواب خوش تابستانی بیدار کند از جا می‌پریدند. دست و صورت‌شان را می‌شستند و با اشتیاق زیاد صبحانه مفصلی می‌خوردند تا برای دنبال کردن توپ انرژی کم‌نیاروند و در آخر هم بازنده نشوند.

دروازه با چند کوب و چند متر طناب درست می‌شد. یکی را این سر کوچه و دیگری را آن سر کوچه می‌گذاشتند، بعد در قالب دو تیم با غرور و گرفتن ژست بازیکنان مطرح دنیا دنبال توپ می‌دویدند تا بتوانند گل‌های بیشتری بزنند. بازی که تمام می‌شد ساعتی سرو کله هم می‌زدند و بعد از کلی کل‌کل و بگو بختند، به خانه برمی‌گشتند. سپس با صدایی پر از انرژی می‌گفتند: «مامان غافل چه گشتم!» التماس بچه‌ها مادر را دستیابچه می‌کرد تا زودتر غذایی را که با عشق مادرانه پخته است، آماده کند. سفره که پهن می‌شد بچه‌ها با اشتیاق پای سفره می‌نشستند و هنوز بشقاب غذا در قاب سفره جا نگرفته، قاشق به دست محتوای آن را با میل و اشتها می‌خوردند. آنقدر که در آخر می‌شنیدی «ای دارم می‌ترکم!»

این صفا، صمیمیت و سلامت برای زمانی بود که نه از آپارتمان‌نشینی خبری بود نه از بازی‌های کامپیوتری، اما با گذشت زمان و رخنه تکنولوژی، ژست مدرن شدن و تغییرات در سبک زندگی، آن فضای صمیمی و نشاط‌آور را حذف و باعث تغییر در سبک رفتارها هم شد. به‌طور مثال توپ پلاستیکی و فضایی که محل دویدن بود، به قاب کوچکی به نام کامپیوتر و تلفن همراه تبدیل شد و آن صدای داد و فریادهای دوستانه هم جایش را به چند آدمکی داد که تنها با فشردن یک دکمه و حرکت وسیله‌ای شبیه موش در سکوتی محض دنبال می‌شود.

به گفته روانشناسان این الگوی رفتار نه تنها موجب بروز مشکلات جسمی و روحی از جمله چاقی، از بین رفتن خلاقیت و استعداد، انزواجویی و پر خاشگیری در کودکان و درگیری تن به تن، بالا بردن صدا با هدف ترساندن و تخریب اموال در نوجوانی و جوانی می‌شود، بلکه فاصله عاطفی بین اعضای خانواده ایجاد می‌کند. به‌طور مثال همان مادری که به فکر آماده کردن یک غذای سالم و پر انرژی برای فرزندش بود تا بعد از انجام بازی‌های پرتحرک، قوای از دست رفته را جایگزین کند، حالا با دیدن فرزندش در گوشه‌ای از اتاق که تنها تخرکش جابه‌جایی انگشتان دست و در نهایت از سر اتاق به آن سر اتاق رفتن است، اشتیاقی به گذر زمان در آشپزخانه ندارد و حتی گاهی با یک تماس تلفنی، غذای آماده‌ای را سفارش می‌دهد. چه بسا بعضی اوقات حتی خبری هم از سفره نیست و همان یک‌های غذا روی زانو یا میز کامپیوتر بچه‌ها جا خوش می‌کند و بعد از سرد شدن تازه فکر خوردن آن به سر می‌زند.

■ راه حل چیست؟

می‌گویند حل مسئله بهتر از پاک کردن صورت مسئله است، بنابراین در خصوص موارد یاد شده باید گفت، بعضی انتخاب‌ها به عهده خانواده‌ها نیست. مثلاً زندگی آپارتمانی دلخواه هیچ خانواده‌ای نیست چرا که تورم و افزایش جمعیت در کلانشهرها، حق انتخاب را برای گروهی از افراد جامعه که توان مالی متوسط و پایینی دارند، می‌گیرد و آنها را مجبور به شیوه‌ای از زندگی می‌کند که بنا به سلیقه و انتخاب‌شان نیست. از طرفی با سرعت تکنولوژی و فراگیری آن در نسل امروز، نمی‌توان آنها را از خیلی چیزها محروم کرد. در چنین شرایطی کارشناسان به والدین توصیه می‌کنند با ایجاد رابطه صمیمی و مشورت با فرزندان، سسرگرمی‌هایی انتخاب شود که آنها را بیشتر به سمت بازی‌های دسته‌جمعی سوق دهد تا علاوه بر ایجاد صمیمیت، به اجتماعی شدن آنها هم کمک شود. در خصوص بازی‌های کامپیوتری هم تأکید دارند زمان این نوع بازی‌ها کوتاه باشد تا از آسیب‌های روحی و جسمی جلوگیری شود و بچه‌ها در بازی‌های رایانه‌ای حل نشوند. همچنین معتقدند در انتخاب نوع بازی‌ها باید از بازی‌های ساخت داخل که با فرهنگ و آداب ما همخوانی دارد انتخاب یا خریداری شود تا بتوان از تهاجمات فرهنگی پیشگیری کرد، چرا که طبق آمارها حدود ۸۰ درصد از کودکان و نوجوانانی که به بازی‌های رایانه‌ای مشغول هستند، گرایش بیشتری به بازی‌های اکشن و خشونت‌آمیز دارند. پس می‌توان دریافت، شرکت‌های سازنده این قبیل بازی‌ها در خارج از کشور، هدف‌شان برکردن اوقات فراغت دانش‌آموزان نیست بلکه هدف آنها القای تفکرات فرهنگی و تربیتی خودشان است؛ موضوعی که اگر سال‌ها قبل به آن توجه می‌شد، امروز شاهد این همه معضلات فرهنگی، تربیتی در نسل نوجوان و جوان نبودیم.

توپ پلاستیکی و فضایی که محل دویدن بود، به قاب کوچکی به نام کامپیوتر و تلفن همراه تبدیل شد و آن صدای داد و فریادهای دوستانه هم جایش را به چند آدمکی داد که تنها با فشردن یک دکمه و حرکت وسیله‌ای شبیه موش در سکوتی محض دنبال می‌شود