



زندگی را با ذهن مان پیچیده نکنیم

■ در ضمیر همه انسان ها زیست همراه با آرامش نهادینه شده است، اما زندگی های امروز ما چنان شلوغ و پر از اضطراب است که رسیدن به آرامش در آن تقریباً به امری محال تبدیل شده است. یکی از مؤثرترین راه ها برای رسیدن به آرامش در زندگی، ساده زیستی است

مردان از زنان تنها ترند

■ در سریال ها و فیلم ها معمولاً این زن ها هستند که از تنهایی شکایت می کنند، اما در واقعیت زنان مهارت های بیشتری از مردان برای ایستادگی و تقویت دوستی های شان دارند. مردان هر چه شان بالاتر می رود، معمولاً حتی دوست های قدیمی و صمیمی شان را از دست می دهند، تنها و تنها می شوند...

پای صحبت سیگاری ها و دیگران به بهانه روز جهانی بدون دخانیات

یک نخ می کشی

و یک عمر تو را می کشد تا می کشد

محمدرضا مسجدی، دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران:

همیع فرمان پرویم رتبه اول مصرف دخانیات خواهیم شد



اباذر اشتری، عضو شورای پژوهشی مرکز کنترل دخانیات:

چرا نسخه تمام دردها و مشکلات در سریال ها سیگار است؟



مجید قربانی، مدیر کل اداره در مان و حمایت های اجتماعی ستاد مبارزه با مواد مخدر:

پیشگیری از مصرف سیگار سهمی ۷۰ درصدی در گرایش دانشی به مواد مخدر دارد



دکتر زهرا حسامی، معاون در مان مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی:

خانم های سیگاری با پوست پاشا طخوره خدا حافظی کنه



در احوالات حاج عیسی جعفری در آستانه سالگرد عروج ملکوتی حضرت امام خمینی (ره)

محشور با روح خدا

مردی است که تا پایان ساعت حیات مبارک امام (ره) در کنار ایشان بود. مرحوم حاج عیسی جعفری، همان مردی است که امام (ره) در وصفش گفته بود: «خدایا من را با حاج عیسی محشور کن، حاج عیسی نورانیی دارد که شما نمی بینید.» کسب و کار خویش را رها کرد و برای خدمتگزاری راهی جماران شد و تا پایان عمر مبارک بنیانگذار انقلاب اسلامی در آنجا ماند. وی ناقل خاطرات زیادی از حضرت امام (ره) است که پس از آغاز کار در بیت امام، به طور طبیعی در جریان برنامه روزانه ایشان قرار گرفت. خاطرات متفاوتی که سبک زندگی حضرت امام (ره) را نشان می داد. چنانچه تعریف می کند: «امام به راحتی امام نشد، ایشان به واسطه رابطه با خدا امام شده است. ایشان ساعت دو نیمه شب بیدار می شدند و نماز می خواندند، بعد هم تا نزدیک نماز صبح مشغول قرائت قرآن می شدند، ایشان به قدری غرق در مناجات و گریه بودند که بسیار عجیب بود، البته ما از پشت شیشه می دیدیم و آن موقع کسی در اتاق نبود.

طبق خاطرات نقل شده از حاج عیسی «امام وقتی ناراحت بودند قرآن می خواندند»، «امام تجملاتی نبودند که در خانه شان بریز و بپاش باشد»، «امام هیچ تخلفی از حرف در کارها در مورد سلامتی شان نمی کردند». حاج عیسی تا واپسین لحظات حیات امام خمینی (ره)، در کنار آن بزرگمرد تاریخ بود. او بارهای اوقات، در روزهای پر محنت بیماری پیر مرادش، برای او به بیمارستان غذا می برد، وی می گوید: «شسی که امام در بیمارستان برای آخرین بار بستری شدند و منجر به رحلتشان شد شب خیلی عجیبی بود.

چقدر در برابر دیگران خود واقعی مان هستیم؟



ساعت نه شب بود. امام پس از معاینه از اتاق بیرون آمدند و با خانم شان رودرو شدند. با حالتی خاص به خانم شان گفتند خدا حافظ. می دانستند. همسر امام از راهی که از خانه شان به بیمارستان باز بود رفت و آمد داشتند. پس از ملاقات با امام در حال بازگشت به خانه شان بودند که امام دوباره دست شان را به سینه شان گرفتند و بلند گفتند خانم خدا حافظ شما انگار می دانستند که دیگر بر نمی گردند. ساعت ۱۰ شب سیزدهم خردادماه ۱۳۷۸ بود که حاج احمد آقا آمد و به من گفت: «پاشو بیا من در بیمارستانم». وقتی به اتاق امام رسیدم ناگهان دیدم دارند امام را ماساژ قلبی می دهند. بی فایده بود روح امام عرش شده بود. حاج احمد آقا گفت آیا این کارهایی که می کنید نتیجه ای

دارد؟ پزشکان مغموم و نومید گفتند متأسفانه نه! دیگر نتیجه ای ندارد. سید احمد گفت پس به حال خودشان بگذار بدشان اذیت نشوند، روح خدا به خدا پیوست. همه دست از کار کشیدند و تمامی کادر در مان فقط بلند بلند می گریستند. همسر امام، دختران و نوه های امام راحل نیز حضور و وداعی سوزناک داشتند. پس از مدت کوتاهی به سمت دفتر راه افتادم. اطرافیان امام با تعجب پرسیدند: کجا می روی؟ گفتم باید بروم و به تلفن ها پاسخ بدهم. به ناچار به منزل ادمم و گریان پای تلفن نشستم. نیمه شب پیکر امام را به بیت آوردند، حاج احمد آقا گفت حاج عیسی شما امام را غسل بده. من و خواهرزاده آقای جمارانی مشغول شستن امام شدیم. آقای توسلی و حاج احمد آقا هم کسانی بودند که علاوه بر ما دو نفر شاهد غسل بودند.

پیکر امام را پس از کفن شدن به همان بناگاهی بردند که برای امام ساخته بودند. ایشان تا زنده بودند هرگز حاضر نشدند به آنجا بروند تا اینکه به مکان اسکان پاسداران تبدیل می شد. با ورود و استقرار پیکر مطهر، در آن مکان فضایی خاص حکم فرما شد و پاسداران بر سر پیکر امام مهربانان تا تاریک و روشن شدن هوا قرآن خواندند و گریه کردند. حاج عیسی جعفری از سال ۵۹ در رحلت امام در خدمت دفتر امام بود و بعد از آن نیز به خدمت به مرحوم یادگار امام اشتغال ورزید و پس از آن تا سال ۸۶ که در اثر کهنوت در قم ساکن شد بدون وقفه در دفتر امام مشغول خدمت بود. عیسی روح الله ۱۶ ذی القعدة ۱۴۰۰ در صبح روز شهادت صدقه طاهره (س) به رحمت خدا پیوست.

خوشه چین

گندم بریان خوشحالت می کند یا مروارید؟



گندم بریان خوشحالت می کند یا مروارید؟ پیش از آن که با عجله به این سؤال جواب بدهی خوب تأمل کن. ارزش یک کیسه نان نزد شما چقدر است؟ عددی را در ذهن تان ثبت کنید. ارزش یک کیسه مروارید نزد شما چقدر است؟ باز عددی را در گوشه دفتر تان ثبت کنید. حال به این سؤال پاسخ دهید که ارزش گذاری شما درباره کیسه های نان و مروارید از کجا می آید و تحت چه شرایطی دچار تغییر خواهد شد؟ مثلاً آیا در بیابانی راهتان را گم کنید و از شدت گرسنگی در آستانه مرگ باشید حاضرید برای یک کیسه نان چقدر پرداخت کنید. در آن موقعیت، ارزش مروارید و ارزش نان در ذهن شما چقدر دستخوش تغییر خواهد شد؟

سعدی حکایتی زیبا و عبرت آموز دارد: «اربابی را دیدم در حلقه جوهریان بصره که حکایت همی کرد که: وقتی در بیابانی راه گم کرده بودم و از آزاد معنی چیزی بامن نمانده بود و دل بر هلاک نهاده که همی ناگه کیسه ای یافتم بر مروارید. هرگز آن ذوق و شادی فراموش نکنم که پنداشتم گندم بریان است، باز آن تلخی و نومیدی که معلوم کردم که مروارید است!»

ما در این حکایت با فردی روبه رو هستیم که در بیابان گم شده و از گرسنگی در معرض مرگ قرار گرفته است. ناگهان در بیابان کیسه ای پیدا می کند و بسیار ذوق زده و خوشحال می شود که محتوای آن کیسه گندم بوده و بریان است اما به محض اینکه کیسه را باز می کند و می بیند که محتوای کیسه، مروارید است دچار تلخی و ناامیدی می شود.

حالا تصور کنید این فرد، راه خود را در بیابان گم نکرده بود، در آبادی و شهر خود بود و گرسنه و تشنه نبود. ناگهان در همان شهر، کیسه ای پیدا می کرد. روایت او از پیدا کردن این کیسه چگونه می شد؟ به احتمال زیاد روایت این گونه بود: هرگز آن ذوق و شادی فراموش نکنم که پنداشتم کیسه مروارید است، باز آن تلخی و نومیدی که معلوم کردم که گندم بریان است. هولناک است وقتی متوجه می شویم که عواطف، ارزش گذاری و ادراک ما تحت تأثیر وضعیت مزاجی و موقعیتی ما قرار می گیرد. کسی که مثلاً از رزقی نماند و در زمان قلب او طبیعی است، این طبیعی بودن ضربان قلب برای او واجد ارزش نیست اما به محض اینکه دچار اختلالات در ضربان قلب می شود

در کوی نیکو نامان

خودمانی

نیره ساری

چقدر خود واقعی مان در مقابل دیگران هستیم؟! ظاهر ماجرا این است که ما همواره خودمان هستیم اما با تلفیقی از اغراق! «سا» یعنی مجموعه ای از خصلت های خوب و بد! اما همیشه یک رو نیستیم. جایی که برای ما مهم باشد، در خوبی ها اغراق می کنیم! جایی که برای ما مهم نباشد یا لااقل در چه اهمیت کمتری به آن بدیم، خصلت های بد خود را بیشتر آشکار می کنیم! چرا؟! پاسخی این دو شبهه بر می گردد به میزان تمایل از دست داده شدن یا مورد تأیید قرار گرفتن توسط دیگران و از نسوی دیگر در مقابل افرادی که تمایل چندانی به برقراری ارتباط نداریم این سعی را به صفر می رسانیم، ما نگران تصویری که در ذهن این عده از خود می سازیم، نیستیم که بر عکس، در مقابل کسانی که نمی خواهیم از دست بدهیم، خود را بی نهایت موجه جلوه می دهیم!

همه ما در این چرخه هستیم. هم مجبور به پذیرش دیگران، آنگونه که برای ما خود را نشان می دهند، هم

تصمیم گیر برای دیگران که آیا می خواهیم از مراضی باشند یا نباشند! ما در قالب نقشی قرار می گیریم که در واقع دروغ نیست، اما در گیر افراط و تفریط است. این نقش، خود واقعی افراط گونه یا تفریط گونه ماست. به این مثال ها توجه کنید تا بهتر متوجه باشید کجا و در مقابل چه کسانی این خصلت ها را پر رنگ و کم رنگ جلوه دادیم! تندخویی برای پنهان کردن قلب نرم و لطیف خود، زمانبندی پر کار و پر مشغله برای فرار از وعده با فردی که به هر دلیلی از او فراری هستیم، ناصوری بیش از حد در برابر موضوعات ساده ای که نیازمند تحمل ماست، خساست به وقت خرج کردن پول در شرایط مختلف، بی توجهی به ظاهر خود در ملاقات با دیگران و...

در واقع همه ما تا حدی تندخو، پر مشغله، ناصبور، حسابرگر و ساده پوش و... هستیم اما بستگی به فرد مقابل ما دارد. حالا همین مثال ها را بر عکس می کنیم. صوری عجیب برای پنهان کردن بی قراری هایمان، مرتب بودن برای پنهان کردن شلختگی ها، آرامش طبع برای پنهان کردن تندخویی، دست و دلبازی بیش از حد در شرایط



مختلف، خوش پوشی حتی در شرایط سخت و...

موارد بالا شاید بی شباهت به برخی خصلت ها نباشد، مثل اغراق در رفتار، تظاهر، ریا، دو رویی یا هر آنچه شبیه همین کلمات که چندان بار معنایی جالبی ندارد. اما در واقع موضوع تا این حد پیچیده نیست، ما چون دیگری را دوست نداریم یا به زبان خودمانی خوشمان نمی آید و با او حال نمی کنیم، او را مستحق پنهان کردن یا کم رنگ جلوه دادن هوای خود در چنین رفتار و نگرشی هیچ نسبتی ندارد.

قبالش می دانیم. به نسبت انتخاب های خود برخی را مستحق خوبی خود می دانیم، و به همان نسبت برخی را تنها مستحق بدی های خود می دانیم. یا شاید هم آنها را مستحق بدی نمی دانیم بلکه تمایل داریم آنها را به هر دلیلی از خود دور کنیم یا اجازه نزدیکی بیشتر ندهیم. و حالا وقت تکرار پرسش اول این نوشته است. آیا در چنین حالتی ما خود واقعی مان هستیم؟! سؤال مهم تر اینکه آیا همواره ما باید در مقابل دیگران رفتار یکسانی داشته باشیم یا اینکه تغییر رفتار برای حذف و اضافه کردن دیگران را حق خود می دانیم؟ فراموش نکنیم که آدم ها در زندگی ما هستند تا ما خود واقعی مان را بهتر بشناسیم و بهتر ببینیم یا بهتر بدتر وجودمان را بشناسیم. این در حالی است که خود ما آدم ها را به دسته بدها و خوب ها تقسیم می کنیم و به همین نسبت ابعاد وجودی خیر و شر خود را به آنها ارائه می کنیم. شاید با پنهان کردن عواطف خود، تا حدی احساس امنیت خاطر کنیم، اما فراموش نکنیم مهرورزی خالصانه و بی شائبه و یکسان به مخلوقات خداوند، با چنین رفتار و نگرشی هیچ نسبتی ندارد.