



بنیان‌های سبک زندگی مهدوی

حجت‌الاسلام «خامراد سلیمیان» عضو هیئت‌مدیره انجمن علمی مهدویت حوزه علمیه قم در آستانه نیمه شعبان از ویژگی‌های منتظران می‌گوید

مجید حسین‌زاده | روزنامه‌نگار

محوری

عاشقان مهدی فاطمه(عج) تک‌تک لحظات زندگی‌شان را چشم انتظار ظهور او هستند. نیمه شعبان، سالروز میلاد امام‌زمان(عج) است و فرصتی نیکو برای این که بررسی کنیم چقدر از ویژگی‌ها و وظایف منتظران واقعی ایشان آگاهی داشته و به آن‌ها پایبند هستیم. حجت‌الاسلام «خامراد سلیمیان»، کارشناس مذهبی رادیو و تلویزیون، عضو هیئت‌مدیره انجمن علمی مهدویت حوزه علمیه قم، مدیر گروه حدیث پژوهشکده مهدویت و آینده پژوهی، سردبیر فصلنامه پژوهش نامه مهدویت و ... سال‌هاست که به‌طور تخصصی در این زمینه پژوهش داشته است. او در گفت‌وگو با ما از مفهوم انتظار و بنیان‌های سبک زندگی مهدوی خواهد گفت.

● انتظار یعنی چشم‌به‌راه بودن

حجت‌الاسلام «سلیمیان» در باره معنا و مفهوم انتظار می‌گوید: «انتظار در لغت به معنای چشم‌داشت و چشم‌به‌راه بودن است. البته اگر چه انتظار از معنای نظر به معنای نگاه کردن است اما یک افزودن‌ای بر نگاه کردن دارد. مثلاً گاهی پیشی می‌آید یک نفر به صورت عادی به جاده‌ای نگاه می‌کند، این جایی گویند که او به یک چیزی، خانه‌ای، وسیله‌ای یا ... نگاه کرد. اما وقتی همین نظر به باب افتعال آمد و شد انتظار، یک افزوده به معنای آن اضافه می‌شود. این جا انتظار به معنای نگاه کردن با امید به رسیدن به مقصودی از آن نگاه کردن است. در مقوله مهدویت، انتظار یعنی چشم‌به‌راه بودن برای ظهور حضرت بقیة... (عج) و آماده شدن برای یاری کردن ایشان.»

● انتظار از جنس عمل و رفتار است

عضو هیئت‌مدیره انجمن علمی مهدویت حوزه علمیه قم در باره رابطه انتظار و تلاش برای ظهور امام زمان(عج) می‌گوید: «در بسیاری از روایت‌ها، انتظار فرج به عنوان برترین عبادت‌ها یاد شده است. همچنین به عنوان برترین کارها، جهاد و حتی برترین جهادها هم به‌خاطر سختی‌های انتظار از آن یاد شده است. واضح است که این جا مقصود فقط انتظار ظاهری و

کلامی نیست بلکه حقیقتی فراتر از آن است. سر جمع این روایت‌ها، نشان می‌دهد که انتظار از جنس عمل و از جنس رفتار است بنابراین با نشستن و سکون تحقق پیدا نخواهد کرد و نیاز به حرکت و تلاش دارد.»

● نشانه‌های افرادی که منتظر واقعی هستند

«این که انسانی در درون خودش از بآس و ناامیدی دور باشد و انتظار فرج داشته باشد، یکی از نشانه‌های منتظران واقعی است.» حجت‌الاسلام «سلیمیان» می‌افزاید: «امروزه در دانش روان‌شناسی هم مطرح شده که امید داشتن و امیدوار بودن، مثبت‌اندیشی و مثبت‌نگری نقش بسیار بزرگی در رفتارهای اجتماعی و فردی ما دارد. به عبارت دیگر، افرادی که آینده را برای خودشان روشن می‌دانند و نگاه مثبتی به زندگی دارند، این‌ها قطعاً در اکنون زندگی در تلاش و تکاپو خواهند بود بنابراین آینده بهتری هم برای خودشان در دنیا و آخرت رقم خواهند زد. یکی از نشانه‌های افرادی که منتظر واقعی هستند، همین است که با امید به آینده از هیچ



تلاشی برای اصلاح خودشان و جامعه فروگذار نبوده و در زندگی‌شان، برنامه و هدف دارند.»

● ۳ ستون اصلی انتظار

این کارشناس مذهبی رادیو و تلویزیون در باره پایه‌های سبک زندگی مهدوی می‌گوید: «انتظار دارای پایه‌ها و بنیان‌هایی است که توجه به آن‌ها می‌تواند حقیقت انتظار را روشن‌تر کند. بنیان اول، نارضایتی و قانع نبودن به وضع موجود خود و جامعه است. در ضمن ما اکنون از وضع موجود جامعه در حوزه معارف دینی و عمل به آموزه‌های اسلام هم راضی و قانع نیستیم چون بعضی افراد به عیان، آن‌ها را نادیده می‌گیرند و آن دستورات الهی ضایع می‌شود. شاید شما هم کسانی را دیده باشید که از وضع موجود جامعه راضی هستند و می‌گویند که مشکل خاصی نداریم و زندگی‌مان را می‌کنیم. چنین آدمی در جا خواهد زد، حرکت نمی‌کند و در مسیر سعادت قدم بر نخواهد داشت چون تصویری از وضع مطلوب و حکومت جهانی امام‌مان(عج) ندارد. دومین بنیان، امید داشتن به آینده بهتر و ترسیم وضع مطلوب است. سومین بنیان که اساسی‌ترین آن‌هاست، گذر از وضع موجود و قرار گرفتن در وضع مطلوب است. تازمانی که ما در سبک زندگی‌مان، این ۳ بنیان را به شکل تمام و کمال مورد توجه قرار ندهیم، در مسیر مهدویت نیستیم. وضع مطلوب، حکومت جهانی حضرت مهدی(عج) است و ما باید پیش‌نیازهای لازم را کسب کنیم تا آمادگی حضور در آن حکومت را داشته باشیم.»

● بایسته‌های منتظر چیست؟

اولین وظیفه ما در عصر انتظار، شناخت اسام زمان(عج) است. این که ابتدا امام زمان(عج) را در دست و کامل بشناسیم و بدانیم وظایف منتظر در زمان ایشان چیست؟ وظیفه بعدی، صبر بر سختی‌های دوران غیبت است تا مشخص شود ما که مدعی باایمان بودن هستیم، چقدر این ویژگی را در درون‌مان رسوخ کرده و ثبات دارد. گاهی در جامعه می‌بینیم که جای منکر و معروف عوض شده و منکر مورد تمجید هم واقع می‌شود. در آینده شرایط بسیار سخت‌تر هم خواهد شد و خوشابه حال کسانی که در این آزمایش‌های الهی سربلند شوند. در ضمن، این روزها ارزش‌هایی همچون قرض الحسنه، حجاب، خمس و همچنین تعاون و حیا کمی فراموش و کم رنگ شده‌اند و منتظر واقعی باید بار و حیه جسور ش سعی در زنده کردن این‌ها داشته باشد. یکی دیگر از بایسته‌ها، آماده‌باش دائمی است یعنی فرد هر لحظه احساس آمادگی برای حضور در قیام امام‌زمان(عج) داشته باشد. سبک زندگی مهدوی باید بر مبنای جهاد باشد. به عبارتی منتظر باید با سخت‌کوشی فراوان در صد مقابله با دشمن باشد، چه این دشمن ظاهری باشد، چه باطنی همچون چهل و نادانی. فراموش نکنیم که تنها بار و حیه و تلاش جهادی است که مفهوم انتظار شکل می‌گیرد و ما به یک منتظر واقعی تبدیل خواهیم شد.

اتاق مشاوره

در ۳۱ سالگی می‌ترسم وارد شغل آزاد شوم

مردی هستم ۳۱ ساله. تصمیم دارم که یک شغل آزاد انتخاب کنم و برای خودم یک کسب و کار خصوصی راه بیندازم. فقط نمی‌دانم چه شغلی را انتخاب کنم و کمی ترس دارم. لطفاً من را راهنمایی کنید.



فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

سختی و با تلاش بسیار فراهم کرده‌اید و بیم از دست دادن آن را دارید یا این که فکر می‌کنید هنوز تجربه کافی برای راه‌اندازی یک کسب و کار جدید ندارید و این به دلهره شما در باره ناکامی در آن پیشه دامن می‌زند. با توجه به این موضوع، پیشنهاد می‌کنم برای شروع یک کسب و کار جدید، بیشتر درنگ کنید. شاید بهتر باشد در وهله اول با گام‌های کوچک‌تر و قدری ساده‌تر و با مشاغل با ریسک کمتر شروع کنید.

● **تجربه‌اندوزی را مدنظر قرار دهید**
علاوه بر مشاوره گرفتن از صاحبان مشاغل پیشنهادی‌تان، اگر تاکنون زمان کافی برای تجربه‌اندوزی در آن کسب و کار‌ها صرف نکرده‌اید، حتماً وقت لازم را برای تجربه‌اندوزی در آن مشاغل در کنار صاحبان آن حرفه‌ها بگذرانید.

حتی می‌توانید به افراد مطمئن در آن مشاغل پیشنهاد دهید که مدتی با دستمزد اندک در کنارشان کار کنید. به‌طور قطع در این مدت، درباره قدری از فوت‌وفن‌ها، مزایا، معایب، حواشی و مخاطرات آن‌ها آگاهی خواهید یافت و ممکن است پیش زمینه ذهنی شما در باره آن کار، تأیید یا رد شود. این کار به شما کمک می‌کند بتوانید اولویت‌های شغلی خود را واقع‌بینانه‌تر و با توجه به شرایط اقتصادی موجود جامعه و ظرفیت‌های خودتان بچینید و در نهایت تصمیم منطقی‌تری بگیرید.

● از شکست نترسید

احتمالاً یکی از مهم‌ترین ترس‌های شما درباره شروع کار، ترس از ناکامی و شکست است. شاید سرمایه خود را به



مخاطب گرامی، اطلاعات‌مان درباره وضعیت مالی، تحصیلی و ... شما بسیار کم است و حتی نمی‌دانیم سابقه فعالیت در چه مشاغلی را داشتید. با این حال، چند توصیه به شما دارم.

● همه‌آغازها با ترس همراه است

گفته‌اید برای ورود به شغل آزاد و راه‌انداختن یک کسب و کار خصوصی، دلهره و ترس دارید. به یاد داشته باشید معمولاً همه‌آغازها با اضطراب، دلهره و تردید همراه‌اند و آغاز یک حرفه جدید از این قاعده مستثنا نیست. به جرئت می‌توانم بگویم فائق آمدن بر استرس‌ها پیش از شروع یک شغل جدید، از دشواری‌های متعددی که در مسیر راه‌اندازی آن وجود دارد، اگر بیشتر نباشد به‌طور قطع کمتر نیست. بنابراین تردید و ترس شما طبیعی است اما قبل از راه‌اندازی کار جدید، هر چه بیشتر بر ابعاد گوناگون آن شغل واقف شوید و از طریق مشورت و منابع مختلف آگاهی بیشتری به دست آورید، بهتر بر تردیدها و ترس‌های خود مسلط خواهید شد و در ادامه مسیر راحت‌تری خواهید داشت.

روان‌شناسی

چرا معمولاً اسامی و تاریخ‌ها را

فراموش می‌کنیم؟

آیا تابه‌حال در اسامی افراد آشنسته‌اید که ده‌اید؟ یا در به‌خاطر آوردن تاریخ‌ها مشکل داشته‌اید؟ حافظه، فارغ از سن، خطایزیر و انعطاف‌پذیر است. مغز انسان هر بار مقادیر بی‌شماری از اطلاعات را پردازش می‌کند و فضای کافی برای ذخیره تمام آن‌ها وجود ندارد و جالب این‌جاست که فراموشی وجه مهمی از حافظه است.



● حافظه چگونه کار می‌کند؟

مغز اطلاعات گسترده‌ای را پردازش و نگهداری می‌کند اما محدودیت‌هایی دارد. تاریخ و وقایع را می‌توان ذخیره کرد و تارو زها و هفته‌ها یا حتی تمام عمر به یاد داشت. وقتی خاطره‌های جدید خلق می‌شوند، مغز باید خاطره‌های مهم را اولویت‌بندی کند بنابراین، به یاد آوردن جزئیات یا اتفاق‌های کم‌اهمیت‌تر دشوار می‌شود. وقتی با اطلاعات جدیدی مواجه می‌شویم، مغز آن را با تغییر سلول‌های عصبی هیپو کامپ و سایر قسمت‌ها کدگذاری می‌کند. این گروه‌های سلولی اطلاعات خاصی از یک خاطره را حفظ و رد خاطره‌ای ایجاد می‌کنند که رد عصبی نامیده می‌شود. بیشتر این اطلاعات فراموش می‌شوند مگر این که در مدت تثبیت حافظه ذخیره شوند که اغلب در خواب رخ می‌دهد و خاطرات پایدار و بلندمدت می‌شوند. خاطرات ماثبات و دائمی نیستند. هر بار که سراغ خاطره‌ای می‌رویم و دوباره تثبیتش می‌کنیم، تغییر می‌کند. گاهی، وقتی در باره خاطره‌ای گفت‌وگو می‌کنیم یا ویدئوهای خبری مرتبط با آن را می‌بینیم، ذهن ممکن است این تجربه‌ها را بازتر کیب و به اشتباه به عنوان خاطره ذخیره کند. به همین دلیل است خاطراتی که تعریف می‌کنیم ممکن است به مرور تغییر کنند و اشتباه به یاد آوردن اتفاقی رایج است.

● تغییرات حافظه با افزایش سن

با افزایش سن، مغز به استرس، حواس‌پرتی و خستگی حساس‌تر می‌شود؛ و همه این عوامل عملکرد حافظه را تضعیف می‌کنند. حفظ برخی اطلاعات دشوارتر است، به‌ویژه به یاد آوردن تاریخ‌ها و اسامی، مگر این که آن‌ها خاطرات را مرور و تقویت کنیم. این مسئله فارغ از سن برای هر کسی اتفاق می‌افتد و یکی از وجه‌های آسیب‌پذیر حافظه است. به یاد آوردن اسامی سخت‌تر است زیرا به نوعی قرار دادی اند و معنای ذاتی ندارند. ناتوانی در به یاد آوردن اسامی، حتی نام کسانی که خوب می‌شناسیم، از شکایات‌های رایج در باره افزایش سن است. اما کارشناسان می‌گویند گر چه این موضوع برای افراد نگران‌کننده است، نشانه مشکلات شناختی نیست.

برای نوشتن این مطلب از «ایند پیوند نت فارسی» کمک گرفته شده است

● چرا فراموشی ضروری است؟

آن چه ما به یاد می‌آوریم متمایز و دارای

نکته‌ها

۸ ویژگی یک خواستگار خوب



- ۱- حضور به‌موقع در جلسات
- ۲- رعایت اصول شیک پوشی
- ۳- مورد تصدیق خانواده و دوستان بودن
- ۴- داشتن رفتار محترم‌مانه با خانم‌ها
- ۵- صادق بودن در همه موضوعات
- ۶- توانایی مدیریت مالی
- ۷- پذیرفتن مسئولیت‌های انتخاب در ست و غلط
- ۸- شهره نبودن به تبلی و بی‌نظمی

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلاام
پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* نگاه متفاوت سرباداری که با او مصاحبه کردید، به زندگی و شغلش، در دسر‌ها و چالش‌هایش، باعث شده بود تا از زندگی‌اش راضی باشد و حسرت زندگی دیگران را نخورد.
* بهزاد داداش‌زاده در باره درخشش تیم فوتبال ساحلی کشورمان گفته که دلیلش، نبودن دلالتی در این رشته است. این خیلی نکته مهمی است. تنها راه نجات فوتبال‌مان نجات آن از دست دلالت‌هاست.
* جوانه. تحصیل در رشته اقتصاد در کشوری که ارزش پولش تحت تأثیر

مسائل بسیاری قرار دارد، فایده ندارد. الان هیچ کارشناس اقتصادی نمی‌تواند قیمت دلار را پیش‌بینی کند.
* مطلب روغن زیتون و این که یک روغن زیتون خوب باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد، جالب بود.
* درباره درآمد این خانم سربادار، باید بگویمید ۲۲ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان. چون اجازه جایی که زندگی می‌کند و از اون نمی‌گیرند، ۲۰ میلیون است.
* زندگی سلام، به نظر برزیل رو هم می‌زنیم تا بریم فینال؟ این بازی رو ببریم، قهرمانیم.



- زندگی سلام
- شنبه
- ۵ اسفند ۱۴۰۲
- ۱۴ شمان ۱۴۴۵
- ۲۴ فوریه ۲۰۲۴
- شماره ۲۶۵۷

خانواده و مشاوره