سبک زندگی معنوی
شهروند
۱۲
چهارشنبه ۲۲ اسفند ۱۳۹۷ | سال ششم | شماره ۱۶۴۳
www.shahrvand-newspaper.ir

بستن کمربند می‌تواند خطر مرگ و میر را در سرنشینان صندلی عقب، ۲۵ تا ۷۵ درصد کاهش دهد.

نمایشگاه زنان آفتاب در آستانه بهار برگزار شد

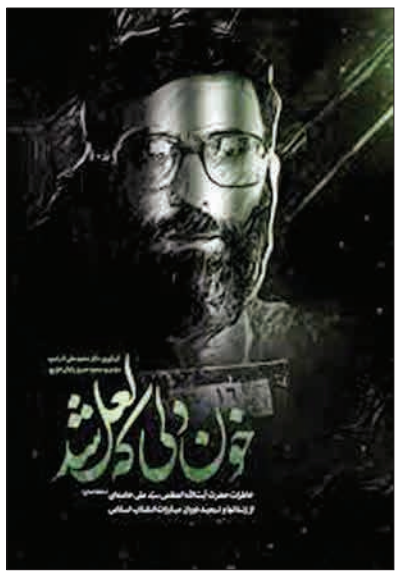
نمایشگاه زنان آفتاب در آخر هفته‌های اسفندماه به همت تعدادی از سازمان‌های غیردولتی و تعاونی زنان برگزار شد.
به گزارش «شهروند» این نمایشگاه با هدف ترویج هنر صنایع دستی و ایجاد گفت‌وگو در حوزه صنایع دستی از ۱۵ تا ۱۷ اسفندماه در زمینه‌های صنایع‌دستی، سفال، سوزن‌دوزی، زیورآلات، گلیم، عروسک و حصیر فعالیت داشت. گفتنی است سلسله نشست‌هایی نیز همچون سخنرانی امید قجریان با موضوع صنایع‌دستی در این نمایشگاه صورت پذیرفت.

همراه با کتاب

برای نخستین بار از سوی انتشارات انقلاب اسلامی منتشر شد

کتاب خاطرات رهبر انقلاب؛ «خون دلی که لعل شد»

آغاز فروش اینترنتی کتاب



کتاب «خون دلی که لعل شد» حاوی خاطرات حضرت آیت‌الله‌العظمی سیّدعلی خامنه‌ای از زندان‌ها و تبعید دوران مبارزات انقلاب اسلامی است. این کتاب ترجمه فارسی کتاب «إنّ مع الصّبر نصراً» است که پیش از این به زبان عربی در بیروت منتشر و توسط سیّدحسن نصرالله معرّفی شد.

آن‌چه کتاب حاضر را از کتاب‌های مشابه متمایز می‌کند، بیان حکمت‌ها، درس‌ها و عبرت‌هایی است که به فراخور بحث‌ها بیان شده و هر کدام از آنها می‌تواند چراغ راهی برای آشنایی مخاطب کتاب بویژه جوانان عزیز با فجایع رژیم منحوس پهلوی و همچنین سختی‌ها، مرارت‌ها و رنج‌های مبارزان و در مقابل پایمردی‌ها، مقاومت‌ها، خلوص و ایمان انقلابیون باشد. زندگینامه خودنوشتِ معظّم‌له، تصاویر مرتبط و نمایه‌های مختلف از دیگر بخش‌های این کتاب است. کتاب ۴۲۴ صفحه‌ای «خون دلی که لعل شد» به همت محمّدعلی آذرشب گردآوری شده است. این کتاب ترجمه فارسی کتاب «إنّ مع الصّبر نصراً» زندگینامه رهبر معظّم انقلاب است که توسط انتشارات انقلاب اسلامی چاپ و روانه بازار نشر شد. تصویر طرح جلد کتاب «خون دلی که لعل شد» به این اثر روحی متفاوت و متمایز نسبت به سایر آثار مشابه بخشیده است. در روی جلد، چهره ایام زندان رهبر انقلاب به تصویر کشیده شده و در پشت جلد عکس دیده‌نشده‌ای از معظّم‌له و فرزندشان مصطفی به همراه دستخط ایشان درباره این عکس آورده شده است. علاقه‌مندان برای تهیه کتاب «خون دلی که لعل شد» می‌توانند به صفحه فروش این کتاب در سایت انتشارات انقلاب اسلامی مراجعه کنند.

پیش از این سیّدحسن نصرالله، دبیرکل حزب‌الله لبنان، در مراسم جشن چهل سالگی انقلاب در مجمع سیدالشهدا(ع) ضاحیه جنوبی بیروت، به معرفی کتاب خاطرات مبارزات رهبر انقلاب از زبان خودش که به عربی گفته شده است، پرداخت. این کتاب «إنّ مع الصّبر نصراً» نام دارد و توسط دفتر حفظ و نشر آثار مقام معظّم رهبری چاپ شده است. این اثر در قالب بیان خاطرات برخی از اندیشمندان و نزدیکان مقام معظم رهبری، به تبیین زوایایی از شخصیت ایشان پرداخته است. این نوشتار از طریق نقل خاطره‌ها و گفتارهای مستند از زبان دانشورانی که مدت‌ها با مقام معظم رهبری در ارتباط بوده‌اند، می‌کوشد عموم مردم را نسبت به الگوهای اخلاقی و رفتاری این بزرگوار آشنا سازد.

در بخشی از معرفی این اثر از سوی ناشر آمده است: «آشنایی با جنبه‌های مختلف شخصیت فرزانگانی که بر چکاد اندیشه و عمل برنشسته‌اند و راه پرفراز و نشیب روزگار را با سلامت و دقت پی سپرده‌اند، به آدمی حیات، نور، نشاط و سرور می‌بخشد.» این نوشتار در ۱۶ بخش به معرفی الگوهای اخلاقی و رفتاری رهبر معظم انقلاب پرداخته است. عناوین این بخش‌ها از این قرارند: علم و آگاهی، لیاقت و شایستگی، ساده‌زیستی، معنویت و عرفان، تواضع، توجه به خانواده‌های شهدا، رابطه با مردم و جوانان، دقت‌ها و ظرافت‌ها، مبارزه و شجاعت، جنگ و جهاد، بی‌توجهی به دنیا، رعایت بیت‌المال، تدبیر، امر به معروف و نهی از منکر، نظم و انضباط و ورزش.

اتفاق

منبری پرطرفدار پس از سال‌ها دوری از تلویزیون، دو مرتبه کارشناس «سمت خدا» شد

بازگشت «نقویان به تلویزیون»

شهروند| حضور حجت‌الاسلام ناصر نقویان به‌عنوان کارشناس برنامه پرمخاطب سمت خدا در اوایل هفته به شایعات بسیاری مبنی بر ممنوع التصویری این روحانی پرطرفدار در صداوسیما پایان داد. به گزارش «شهروند» در اقدامی عجیب، «ناصر نقویان» میهمان برنامه سمت خدا شد. نقویان که در سال ۹۰ پس از مدت‌ها حضور در صداوسیما به دلیل برخی مواضع با انتقادهای بسیاری از سوی برخی از جریان‌های سیاسی مواجه شد و مدت زیادی از رسانه ملی دور ماند، پس از سال‌ها دوری به دعوت برنامه پرمخاطب مذهبی سمت خدا بار دیگر در رسانه ملی حاضر شد.

حجت‌الاسلام‌والمسلمین نقویان در سال‌های پیش یکی از کارشناسان ثابت برنامه سمت خدا به شمار می‌آمد. نقد گفته‌های احمدی‌نژاد پیرامون این جمله که در ایران هیچ‌کس گرسنه نمی‌ماند و انتقاد تکان‌دهنده او در اوایل دهه ۹۰ باعث شد تا حضور نقویان در صداوسیما کمرنگ و درنهایت باعث حذف کامل این روحانی پرطرفدار در صداوسیما شود. حجت‌الاسلام‌والمسلمین نقویان از جمله روحانیونی است که با نفوذ کلامی که دارد، افراد بسیاری را در منبرها، سخنرانی‌ها و برنامه‌های تلویزیونی خود جذب کرده است، اما چند سخنرانی نقویان در سال‌های اخیر با جنجال رسانه‌ای فراوانی هم روبه‌رو شده است و عکس‌العمل‌ها را از سوی دولتمردان به همراه داشت.

شهروند| تعطیلات نوروز ۹۸ را چطور سپری کنیم؟ پرسشی است که آقای قرائتی، روحانی مشهور تلویزیون در یادداشتی به آن پاسخ داده است.

حجت‌الاسلام‌والمسلمین محسن قرائتی در یادداشتی که به مناسبت ایام نوروز ۹۸ منتشر کرده، به ۱۰ توصیه ویژه نوروز ۹۸ اشاره داشته است. قرائتی در این یادداشت آورده: «افرادی هستند که از همه فرصت‌ها استفاده می‌کنند و افرادی که فرصت‌ها را از دست می‌دهند، ما از کدام‌ها هستیم؟ عید نوروز، هوای مطلوب، تعطیلات، میهمانی، صله‌رحم، لباس نو، سفر و سیاحت فرصت‌های مهمی است. شما همکار عزیز در طول سال به کارهای تربیتی رسمی و شناخته‌شده مشغولید. می‌توانیم در این فرصت‌ها کارهای غیر رسمی ولی گاهی عمیق‌تر از رسمی در لابه‌لای تفریح و دید و بازدید انجام دهیم.» او به ۱۰ مورد از این فرصت‌ها اشاره کرده که با هم می‌خوانیم.

۱) از افراد محبوب و متمکن فامیل بخواهیم دور از چشم دیگران جلسه‌ای خصوصی برگزار و بعضی از مشکلات فامیل را حل کنند و برای آنان اگر می‌توانید به نوعی ایجاد اشتغال کنید و اگر در میان آنان کسی زندان است برای آزادی او تدبیری کنید.

۲) نوجوانانی که در درس ضعیف‌اند و نگران امتحانات دو ماه دیگر آنان هستیم را خصوصی دعوت کنیم و تحصیلکرده‌های فامیل (فرهنگیان – دانشجویان) لحظاتی در دروس مشکل آنان را کمک کنند و برای امتحانات آنان را از نگرانی بیرون آورند.

۳) اگر در میان فامیل کدورتی است و افرادی با یکدیگر قهر هستند از طریق افراد محبوب یا میهمانی ویژه یا هر راهی که می‌شود، تلاش کنیم آنان را آشتی دهیم.

۴) در لابه‌لای دید و بازدیدها برای افراد بی‌همسر تدبیر و مشورتی شود که بهترین واسطه‌گری در اسلام واسطه‌گری در امر ازدواج است.

۵) در بسیاری از جلسات به اوضاع سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی ممکن است انتقاداتی وارد شود که ما باید اولا دقت کنیم که انتقاد نابجاست یا بجا. اگر انتقاد صحیح است، اشکالات را توجیه نکنیم، زیرا توجیه لغزش‌ها حماقت است.

۶) در دید و بازدیدها به منکراتی می‌رسیم که افراد صاحب نفوذ باید رسالت خود را انجام دهند.

۷) در دید و بازدیدها ممکن است به سوالاتی برسیم که می‌توانیم آن سوال یا اشکال را یادداشت کنیم و بعدا در تماس با فرهیختگان پاسخ را دریافت و شبهه پیش آمده را حل کنیم.

۸) ممکن است در میان بستگان افرادی نسبت به نماز تارک یا کاهل یا جاهل باشند؛ از این فرصت با آموزش و تذکرات رابطه آنها را با خدا تقویت کنید.

۹) در میان صدهاهزار سفر سعی کنیم به مسافران در راه مانده (ابن سبیل) کمک و گاهی از خادمین در جاده (پلیس، هلال‌احمر، اورژانس و ...) حتی‌المقدور اگر می‌شود با کلمه‌ای تشکر کنیم.

۱۰) در میان این دید و بازدیدها به بستگان ضعیف و گمنام توجه بیشتری کنیم و حتی می‌توانیم کمک‌های خود را به اسم عیدی به آنها برسانیم.

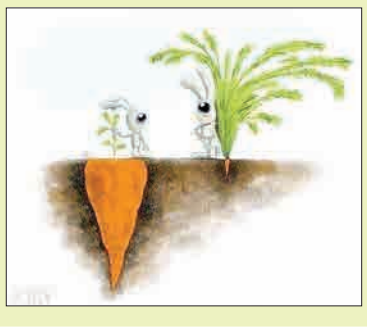
دریچه

باور کنید «خرید» یک تفریح نیست!

زینب شرع‌الاسلام| روزهای پیش از عید، روزهای خرید است. حال‌وهوای عید و شور و شوق این روزهای اسفند ماه گاهی باعث می‌شود وقت و هزینه زیادی را صرف خرید کالاهایی کنیم که چندان هم بهشان نیاز نداریم. این پنج راهکار به شما کمک می‌کند که از مصرف‌گرایی دوری کنید و خرید شب عید برایتان خوب و به‌صرفه باشد.

زندگیتان را با زندگی دیگران مقایسه نکنید

مشکل از جایی شروع می‌شود که ما باطن زندگی خودمان را با ظاهر زندگی دیگران مقایسه می‌کنیم. وقتی فردی را می‌بینیم که طبق آخرین مد روز لباس می‌پوشد و زندگی می‌کند و حس می‌کنیم خوشبخت است و شروع می‌کنیم ظاهر زندگیمان را شبیه زندگی او کنیم. اگر شما فکر می‌کنید با پیروی از آخرین روند در جامعه، خوشحال خواهید شد، اشتباه می‌کنید. بهترین راه برای رسیدن به احساس خوشحالی و رضایت این است که از مقایسه خودمان با دیگران دوری کنیم، به داشته‌هایمان توجه کنیم و در جهت رسیدن به اهداف و آرزوهایمان تلاش کنیم



خلاقیت خودتان را به کار بگیرید

گاهی میان وسایلی که داریم، وسایلی هستند که به درد استفاده اولیه خود نمی‌خورند، ولی می‌توانند در جای دیگری کاربرد داشته باشند. فقط کافی است نگاهی دقیق‌تر به محیط اطراف بیندازیم و داشته‌هایمان را با فکری جدید و نو بررسی کنیم و با قدرت خلاقیت درونمان وسایل به ظاهر غیرقابل استفاده و کهنه را به وسایل جدید، با کاربردی نو تبدیل کنیم. برای مثال پارچه‌ها، وسایل چوبی، کاغذ و روزنامه‌ها، ظروف پلاستیکی و بطری‌ها و خلاصه هر چیزی که بدون استفاده باقی‌مانده می‌تواند یک منبع عالی برای تولید وسایل کاربردی جدید باشد.

نگذارید تبلیغات شما را هدایت کند

تاثیر تبلیغات شگفت‌انگیز است، شرکت‌ها تبلیغ محصول خود را با احساس شادی و لذت همراه کرده و تلاش می‌کنند با تبلیغات ما را متقاعد کنند که اگر از محصولات یا خدمات آنها استفاده کنیم، شادتر و موفق‌تر خواهیم شد. کسانی که زیاد تحت‌تاثیر تبلیغات قرار می‌گیرند، دچار زیادخواهی شده و هیچگاه احساس رضایت نمی‌کند. این باور که داشتن یک کالای خاص می‌تواند باعث خوشبختی و حالِ خوب ما شود، اشتباه است و تنها باعث می‌شود نَتوانیم از داشته‌هایمان لذت ببریم. آگاه باشید که به سادگی تحت‌تاثیر تبلیغات قرار نگیرید.

قبل از خرید این دو سوال را از خودتان بپرسید

قبل از خرید هر محصولی چند دقیقه تامل کنید و به این دو سوال پاسخ دهید؛ یک این که واقعا به آن کالا نیاز دارید؟ دو این که چرا به آن کالا نیاز دارید؟ سپس خوب فکر و بررسی کنید که آیا محصول مورد نظر، نیاز شما را برطرف می‌کند و اگر پاسخ‌تان مثبت است، در آن صورت برای خرید آن اقدام کنید. توجه داشته باشید که دلیلتان برای خرید یک کالا صرفا دوست داشتن آن یا پیروی از مد نباشد. چیزهایی را بخرید که واقعا به آنها نیاز دارید، حواستان باشد که تبلیغات باعث نشوند احساس نیاز کاذبی نسبت به یک محصول در شما ایجاد شود.

احساسات‌تان را بیان کنید

روانشناسان طی پژوهش‌هایی که روی احساس خوشحالی و عوامل موثر بر آن انجام داده‌اند، به این نتیجه رسیده‌اند که وسایل و اموال افراد در بیشترین حالت تنها ۱۵ درصد روی احساس خوشبختی‌شان تاثیر دارند! درنتیجه احساس خوشحالی که در مصرف‌گرایی یافت می‌شود، احساسی کوتاه‌مدت است. نوشتن لیست خوشحالی علاوه بر این که به ما کمک می‌کند خودمان را بیشتر بشناسیم و بدانیم چه چیزهایی واقعا باعث خوشحالی ما می‌شود، کمک می‌کند هر وقت لازم شد سراغ این لیست برویم و حالمان را خوب کنیم و از حس‌های منفی دور شویم.