فواید باز گرداندن موبایل و تبلت به جایگاه واقعیشان

شهروز شرقی – سیدمحمدکاظم فقیه شیرازی

موبایل و تبلت با تمام آن امکانات ارتباطی رنگارنگ‌شان- از سامانه پیامک که هر چند باشد چند پیرهن بیشتر از دیگر امکانات پاره کرده است گرفته تا انواع و اقسام شبکه های اجتماعی که پدیده هایی جوان‌تر قلمداد می‌شوند- آن چنان در لحظه لحظه های زندگی ما جا باز کرده‌اند که اغلب فراموش می کنیم از خودمان بپرسیم «نحوه استفاده ما از این فناوری های مدرن ارتباطی تا چه اندازه سالم و مولد است؟ و جایگاه واقعی این وسایل در زندگی کجاست؟»

اگر که مایلید همسر، پدر، مادر، فرزند یا دوست بهتری باشید، وضعیت شغلی و تحصیلی تان را ارتقاء دهید، یک کار خلاقانه انجام دهید و یا استرس کمتری را تجربه کنید کافی است یک تصمیم بگیرید: موبایل و تبلت را به جایگاه واقعی‌شان برگردانید. ماه های آغاز سال نو بهترین فرصت برای جامه عمل پوشاندن به این مقصود است. در ادامه مقاله فواید این تصمیم را توضیح می دهیم:

۱ - بازگرداندن موبایل و تبلت به جایگاه واقعی خود یعنی یک بیننده و شنونده بهتر بودن، بیننده و شنونده بهتر بودن یعنی محبوب تر شدن

«با موبایل یا تبلتتان حسابی سرگرم هستید که دخترک‌تان سر می رسد و با عوض کردن شبکه تلویزیون، کنار شما به تماشای برنامه مورد علاقه اش می نشیند. شما در همان حالتی که با گوشی تان سر و کله می زنید از او درباره وضعیت درس و مدرسه اش سوال می کنید و کلماتی هم تحویل می گیرید مبنی بر احساس رضایت از همه چیز. دیگر تا یک هفته این سوال را تکرار نمی کنید چرا که با وجود رضایتمندی فرزندتان دلیلی برای پرسش مجدد نمی‌بینید».

حال به یک روایت دیگر از این قصه توجه کنید: «با موبایل یا تبلت تان حسابی سرگرم هستید که دخترک‌تان سر می‌رسد و با عوض کردن شبکه تلویزیون، کنار شما به تماشای برنامه مورد علاقه اش می نشیند. شما گوشی‌تان را کنار می گذارید، رو به دخترتان می نشینید و با سعه صدر از او درباره وضع درس و مدرسه اش می پرسید و می‌بینید که او با سری به زیر افتاده پاسخ می دهد یا با شانه بالا انداختن ترانه رضایتمندی سر می دهد. مسلماً این‌بار شما با توجه به رفتارهای غیرکلامی که از فرزندتان مشاهده کرده‌اید به بازی او با کلمات اکتفا نمی کنید و سعی می‌کنید هر چه سریعتر مشکلی را که او از به زبان آوردنش اباء دارد پیدا کرده و آن را حل و فصل کنید». می بینید؟ بازگرداندن موبایل و تبلت به جایگاه واقعی شان چطور توانایی انسان را در درک درست اطرافش ارتقاء می دهد؟

وقتی برای ارتباط چهره به چهره بیش از بازی کردن، کامنت گذاشتن، دیدن و خواندن گفتگوی دوستان در صفحات گوشی های همراه ارزش قائل می شوید به طرف مقابل این پیغام را می رسانید که حضور او از هر چیزی مهم‌تر است. و وقتی به تمام گفته های کلامی و غیرکلامی او توجه و حساسیت نشان می دهید او احساس می کند که شما او را درک می کنید، پس حتی اگر تاییدش هم نکرده باشید در آینده باز هم به سراغ شما خواهد آمد. اینگونه است که کم کم هویت شما به عنوان یک بیننده خوب، یک شنونده مناسب و یک انسان دوست داشتنی در وجود خودتان و نیز در خانواده و دوستان تان تثبیت خواهد شد.

پس اگر تصمیم گرفته اید در سال ۹۴ همسر، دوست یا انسان بهتری باشید در هنگام تعامل با دیگران گوشی را کنار بگذارید و با تمام وجود لذت ارتباطات واقعی و چهره به چهره را جذب کنید.

۲ - گذاشتن موبایل و تبلیت در جایگاه واقعی خود یعنی ایجاد فرصتی برای زندگی در لحظه حال

خیلی ها به طور غیرضروری گوشی به دست هستند حتی وقتی مثلاً برای استراحت به طبیعت گردی می روند یک دقیقه هم گوشی را از دستشان جدا نمی کنند، بعضی ها وقتی با دوستی به گپ و گفت می نشینند گوشی را درست جلوی چشم شان می گذارند یا خیلی که خاطر مخاطب عزیز باشد آن را در حالت لرزش در جیب جا می دهند. این رفتارها یک معنا می دهد: «هر کسی مجاز است به هر دلیلی خلوت من را به هم بزند و مرا از لذت زندگی کردن در لحظه حال محروم کند». با این روند فرد نه حواسش به احساسات افرادی است که در کنار او حضور دارند و نه دلش به لحظات در حال سپری که شاید یکی از ناب ترین لحظات زندگی او باشند و این یعنی «بد باختن». پس اگر تصمیم گرفته اید تجربه حضورتان در لحظه ها را غنی کنید، موبایل و تبلت را در جایگاه واقعی شان قرار دهید.

۳ - گذاشت موبایل و تبلت در جایگاه واقعی خود یعنی دور کردن یک عامل مهم حواس‌پرتی

فرض کنید در محیطی بدون مزاحم در حال مطالعه برای امتحان فردا هستید، موبایل هم بر حسب عادت کنار دست‌تان روی میز است، البته شما به دوستان تان گفته اید که امتحان دارید در نتیجه کسی با شما تماس نخواهد گرفت اما هر چند دقیقه یک بار ناخودآگاه انگشتان روی صفحه گوشی چرخی می زند و نداشتن تماس را چک می‌کند. و فردا تعجب می کنید از نتیجه امتحان که نه تماسی داشته‌اید نه پیامکی نه کامنتی نه هیچ مزاحم دیگری پس چرا به نمره‌ای که انتظار داشتید نرسیدید؟ نکته همین است. پژوهش ها نشان داده اند که صرف وجود موبایل در اطراف افراد، گذشته از این که زنگ بخورد یا نخورد، عامل مهمی برای منحرف کردن تمرکز آنها از اهداف و کارهایشان است.پس اگر تصمیم گرفته اید جایگاه تحصیلی یا شغلی خود را بهبود بخشید در زمان تمرکز، موبایل و تبلت را از خودتان دور کنید.

٤ - گذاشتن موبایل و تبلت در جایگاه واقعی خود یعنی رسیدن به آرامش و باز کردن بال های تخیل خلاقانه

وابسته بودن به موبایل و تبلت و انتظار دریافت تماس با پیام، توانایی آرمیدگی را کاهش و استرس را افزایش می‌دهد به علاوه ذهن را از پرسه زدن آزادنه در کوچه پس کوچه‌های سبز و سازنده تخیل خلاقانه باز می دارد. این مسئله به غیر از اثراتی که بر سلامت افراد دارد کارآمدی فردی و اجتماعی آنها را نیز کاهش می دهد.

پس اگر تصمیم دارید در سال ۹۴ آرامش بشتری داشته باشید و کارهای خلاقانه تری انجام دهید موبایل و تبلت‌تان را به جایگاه واقعیشان برگردانید. اگر ضرورتی واقعی وجود ندارد از همین امروز برای تمرین جدایی از موبایل اقدام کنید. چه بهتر اگر در خانه گوشی هایتان را خاموش کنید و در کشوی میز بگذارید.

آشنایی با قرآن

متفکر شهید استاد مرتضی مطهری

تفسیر سوره مدثر

بشر موجودی است مختار و آزاد. خدای متعال او را راهنمایی و چاه‌نمایی می‌کند ولی جلو رفتن و حرکت کردن یا عقب ماندن و ایست کردن، این دیگر به خودش مربوط است. لمن شاء منکم ان یتقدم او یتاخر به عهده هر کدام از شماست که پیش برود یا پس بماند. (به چاه افتادن در واقع مساوی است با همان پس ماندن.)

نقش سازندگی عمل

کل نفس بما کسبت رهینه هر نفسی، هر جانی، هر روحی، هر انسانی در گرو کسب و اکتسابات خودش است. اکتسابات یعنی عمل. عمل را قرآن با تعبیرات مختلف نام می‌برد. یکی از بهترین و زیباترین و پرمعنی‌ترین تعبیرات قرآن در مورد عمل این است که از عمل به «کسب» یا «اکتساب» تعبیر می‌کند. این براساس- به اصطلاح امروز- یک فلسفه فوق‌العاده دقیق است. معمولاً انسان‌ها عمل و کار را یک امر عرضی و زودگذر و خیلی سطحی می‌بینند: من من هستم، فلان کار را می‌کنم [و تأثیری در من ندارد.] فلان کار خوب را می‌کنم، یک امر زودگذری است و رفته است. فلان کار بد را می‌کنم، یک امر زودگذر دیگری است، رفته و تمام شده است. ولی من هستم که از میان این کارها و اعمال خود می‌گذرم و عبور می‌کنم. هیچ وقت انسان فکر نمی‌کند که هر عملی، هر کاری برای انسان کسب است یعنی چیزی را به دست آورده و چیزی بر او افزوده شده است. با کار، انسان چیزی می‌دهد و آن این است که انرژی مصرف می‌کند. انسان خیال می‌کند فقط مصرف می‌کند و چیزی نمی‌گیرد. ولی این از اصول معارف قرآن است که انسان با عمل خویش همیشه چیزی به دست می‌آورد.

این از مسائلی است که در فلسفه جدید بالخصوص (در فلسفه قدیم هم کم و بیش مطرح بوده) و به ویژه در عصر ما در این یک قرن اخیر خیلی بیشتر مطرح است که آن را «فلسفه عمل» می‌نامند. فلسفه عمل معانی متعددی دارد. آن اوج فلسفه عمل همین است که کار نقش سازندگی در انسان دارد یعنی انسان را کار او می‌سازد. هر نوع کاری که انسان انجام بدهد، به همان‌گونه ساخته می‌شود. یعنی کار یک امر زودگذر و بی‌اثر نیست. در هر کاری انسان چیزی به دست می‌آورد، حال یا خوب یا بد. آنکه عمل صالح می‌کند با کار خود خودش را صالح می‌سازد و آنکه عمل طالح می‌کند با عمل طالح خود خودش را طالح می‌کند. عمل نقش سازندگی دارد، انسان را مثل خودش می‌کند. عمل خوب آدم را خوب می‌کند، عمل بد آدم را بد می‌کند.

قرآن می‌فرماید هر انسانی به موجب آنچه کسب می‌کند یا با آنچه کسب می‌کند (یعنی همان عمل خودش) رهین است یعنی در گرو است، یعنی هر انسانی در گرو عمل خودش است؛ هر کسی هست و عمل خودش، تمام سرنوشتش را همان عملش تعیین می‌کند. انسان در اختیار عمل خود است. اینجا تعبیر «رهن» و «گرو» دارد. معمولاً گرو را در جایی می‌گویند که انسان تعهدی دارد و برای اینکه تعهدش را انجام بدهد خودش را یا مالی از او را گرو نگه می‌دارند؛ یعنی وظیفه‌ای، مسئولیتی، عهده‌ای دارد که باید آن را انجام بدهد. انسان در گرو عمل صالح است یعنی انسان وظیفه و مسئولیت دارد که ایمانش ایمان پاک باشد و عملش عمل پاک. ایمان پاک و عمل پاک به انسان آزادی می‌دهد، انسان را از گرو آزاد می‌کند. ولی عمل بد، انسان را در قید و بند گرو نگه می‌دارد. پس هر کسی در گرو عمل خودش است، یعنی عمل انسان را محدود می‌کند، به زندان می‌برد، گرفتار می‌کند که آدم خودش اختیار خودش را ندارد. اگر انسان خانه‌ای در گرو داشته باشد او دیگر خودش اختیار کامل این خانه را ندارد، در اختیار او نیست که این خانه را بفروشد یا هر تصرفی بکند. چون در گرو دیگری است، بدون اجازه آن دیگری و بدون رضای او نمی‌شود [در آن تصرف کرد.] مگر برود آن را از گرو بیرون بیاورد و آزاد کند. ولی آن خانه‌ای که در گرو نیست آزاد است.

حالا اگر کسی خودش در گرو باشد این دیگر بدترین شکل گرو است که انسان خودش را گرو بدهد. قرآن می‌گوید که انسان‌ها دو گروهند: بعضی در گرو کسب‌های خودشان هستند، آنها که اعمالشان فقط اعمال سیئی و بد و گناه است؛ و گروه دیگری آزادند، عمل آنها به آنان آزادی می‌دهد، و آنها کسانی هستند که ایمانشان ایمان پاک است و عملشان صالح.

آزادی اصحاب الیمین از گرو اعمال سوء

کل نفس بما کسبت رهینه. الا اصحاب الیمین همه مردم در گرو کسب خود هستند مگر یاران طرف راست. اصحابُ‌الیمین یعنی یاران طرف راست. در سوره اذا وقعت این موضوع را مفصل بحث کردیم، گفتیم قرآن در قیامت مردم را سه دسته می‌کند: اصحابُ الیمین یاران طرف راست، اصحابُ الشمال یاران طرف چپ، و السابقون السابقون پیشروان که خیلی پیشرو هستند و اولئک المقربون. بعد در آنجا این بحث را مطرح کردیم که مقصود از اصحاب الیمین و اصحاب الشمال (یاران طرف راست و یاران طرف چپ) چیست. عرض کردیم که ما عوالم داریم: عالم طبیعت، عالم ملکوت (ملکوت علیا و ملکوت سفلی). خدا انسان را به گونه‌ای خلق کرده است که در میان دو عالم قرار گرفته است، می‌تواند به سوی آن عالم علوی عروج کند، می‌تواند به سوی این عالم سفلی هبوط و سقوط کند. کما اینکه در روایات آمده است که قلب انسان- که مسلم مقصود این قلب گوشتی نیست- دارای دو گوش است: گوش راست و گوش چپ. در گوش راست دل انسان همیشه ملک القاء می‌کند، الهام خیر می‌کند و در گوش چپ انسان شیطان وسوسه می‌کند. باز آنجا صحبت از چپ و راست داشتن روح است. مسلم آن چپ و راست غیر از چپ و راست جسمانی است.

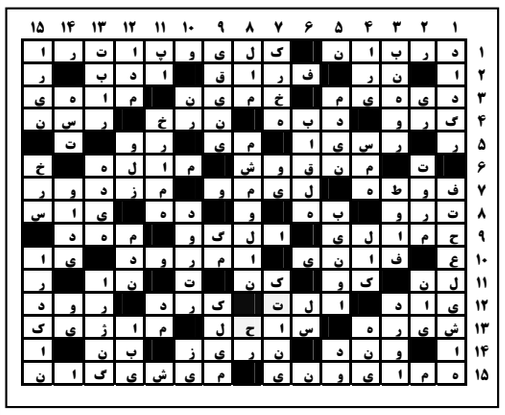
طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۴/۶۰۶

افقی:
۱-مرکز آذربایجان شرقی- بزرگترین غزلسرای ایران
۲-حرف زیادی- از ابزارهای پرورش اندام- صندلی راحتی
۳-کشوری در قطب خاورمیانه- اسب سرکش- مرکز استان مازندران
٤-مادر ترکی- فرخندگی- نوعی سود غیرشرعی- از دهان تفنگ شلیک می‌شود
٥-سوغات زمستان- فخرفروشی خودمانی- تردید
٦-مخفف مازندرانی- لرزش
۷-برده زن- بین پیچ و مهره قرار می‌گیرد- از توابع استان لرستان
۸-اجداد- مکمل شلوار- خیس- باغی زیبا در شیراز
۹-خودبینی و خودخواهی- بهانه زن باردار- فوری
۱۰-جاری- زخم کهنه شده- حیوان درنده
۱۱- خاک کوزه‌گری- پروردگار- او- مکان
۱۲-کشت بارانی- قاتل درخت- لوس- واسطه دهان و معده
۱۳-نوعی اسب خالدار- سزاوار و شایسته- جمع موج
۱٤-رشته‌کوهی آمریکایی- برعکس- تعجب زنانه
۱٥-تذکر- از توابع فارس

عمودی:
۱-محل جمع شدن آب- از مشاغل و پست‌های اداری
۲-ریشه- مخزن- از میوه‌های بهشتی
۳-در رنگسازی کاربرد دارد- کمک کار- آرزو
٤-چین و چروک صورت- کد- روشنایی- از ورزش‌های آبی
٥-بنیانگذار شعر نو فارسی- نوشتن- مادر ورزش‌ها
٦-از مشتقات نفت- بزرگترین قله فارس
۷-از شهرهای استان مرکزی- توان- از توابع لارستان
۸-از بیماری‌های خطرناک- حدس وقوع یک رویداد- ای
۹-رشته‌کوهی در شمال و مرکز ایران- عدد فوتبالی- از بیماری‌های ناشی از خوردن گوشت قرمز
۱۰-صفحه اینترنتی- خائف- پهلو
۱۱-از ضمایر عربی- برملا- علامت مفعول بی‌واسطه
۱۲-زندان- نارس- ارزش- فرمان رایانه
۱۳-وسایل- هدف- مردگان
۱٤-چرک- آمیزه‌ای از نان و آبگوشت- راه بی‌پایان
۱٥-پشتیبان- مخفف بروم- شهرستانی از توابع استان مرکزی

جواب جدول شماره ۹۴/۶۰۵



سودوکو

جدول شماره ۹۴/۸۰

8			9		4	2		
	5		8			1	9	6
		2		5	7			8
2	8					3		
		5				7		
		9					4	1
4			2	3		5		
6	7	3			5		2	
		1	7		9			3

جواب جدول شماره ۹۴/۷۹

8	5	6	2	1	9	3	4	7
3	9	4	6	8	7	2	5	1
2	7	1	5	3	4	9	6	8
1	3	2	9	5	6	8	7	4
6	4	5	8	7	2	1	3	9
9	8	7	3	4	1	6	2	5
5	2	8	7	9	3	4	1	6
4	6	9	1	2	5	7	8	3
7	1	3	4	6	8	5	9	2

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه‌ها در این جدول دارای عدد هستند و وظیفه شما این است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.