امام صادق (ع) می فرمایند: یکی از کارهای امیرالمومنین (ع) بعد از تقسیم کارها در خانه، جارو کردن خانه بود.
برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل نظافت و بهداشت

ویژگی های انسان های صبور با الهام از سیره عملی حضرت زینب (س)

از شکایت نکردن تا زیبانگر بودن

سید مجتبی آل علی، دانش آموخته رشته فلسفه

درس های بزرگ را باید از رویدادهای بزرگ آموخت. به راستی اگر بخواهیم به موضوع پیام رسانی و اثر بخشی حادثه عاشورا نگاهی بیندازیم، راهی نداریم جز این که با کاروان کربلا همراه شویم و پای درس های عملی حضرت زینب (س) بنشینیم. بنا بر قول بزرگان دینی، اگر بخواهیم زندگی این بانوی بزرگوار را در یک کلمه خلاصه کنیم باید بگوییم: «کوه صبر». به راستی که پیام عاشورا در بستری از صبر حضرت زینب (س) نه تنها در یک زمان خاص و برای عده ای خاص بلکه به کل تاریخ ارسال شده است. همین پیاده روی اربعین که هر ساله کل دنیا را به شگفتی وا می دارد و از همه دنیا مشتاقانی را جذب می کند، نتیجه صبر بزرگ حضرت زینب (س) است که توانستند پیام عاشورا را به کل دنیا مخابره کنند.

● تعریف متفاوت صبر در زندگی حضرت زینب (س)

با این حال و در بیان صبر ایشان باید بگوییم، بیش از این که از جنس سکوت باشد از جنس حرکت، عمل و تلاش است. حضرت زینب (س) شدیدترین استرس ها را در واقعه عاشورا تحمل کردند که بر اساس اصول روان شناسی تجربی انتظار می رود فرد در مواجهه با مرگ عزیزان دچار استرس و ترشح هورمون های استرس زا شود و ادامه زندگی، حداقل تا ماه ها برایش رنگ ناامیدی و افسردگی بگیرد. در این زمان ها بعضی از افراد به دلیل ناکامی، از معنویات فاصله می گیرند اما حضرت زینب (س) در کربلا و در آن شرایط سخت، چهره ای دیده نشده از صبر را به عالمیان نشان دادند. حال اگر بخواهیم نگاهی متفاوت به صبر داشته باشیم باید سبک زندگی حضرت زینب (س) را با محوریت صبر بررسی کنیم تا ببینیم انسان های صبور چگونه اند و ما هم اگر می خواهیم انسان های صبوری باشیم، باید چه ویژگی هایی داشته باشیم.

● کسل نمی شوند

فرد صبور خسته و کسل نمی شود زیرا اگر کسل شود، کوتاهی کرده و حق را به جا نیاورده است. انسان صبور همواره از این که فرصت را از دست بدهد، نگران است. نگرانی، عاملی است که افراد صبور را به خود می آورد تا کسل نشوند و صبرشان مانع پیشرفت آن ها نشود.

● شکایت نمی کنند

کسی که شکایت (اعتراض بدون منطق) می کند، حد را نگه نمی دارد و کسی که به حد توجه نکند، حق را ضایع می کند. حضرت زینب (س) در تمام دوران صبرشان نه تنها خبری از شکایت به پروردگار نیست که حتی به دیگران هم اعتراض و شکایتی نمی کنند که این اوج روحیه ایشان را در مقابله با سختی ها نشان می دهد.

● عکس العمل نابه جا نشان نمی دهند

عکس العمل سریع و نابه جا فرصت درست عمل کردن را کم می کند و احتمال خطا را بالا می برد. افراد صبور منتظر فرصت ها می مانند و به جا عمل می کنند. بنابراین در شیوه زندگی انسان های صبور، چیزی به نام لبریز شدن صبر وجود ندارد و به طور طبیعی، رفتارهای خشمگینانه هم از آن ها سر نمی زند. رفتارهایی که بعدش پشیمانی باشد.

● زیبانگر و مشتاق هستند

بنابر نقل قول مشهور، آن جا که در بزم یزید از حضرت زینب (س) پرسیدند: «کار خدا با برادر و اهل بیتت (ع) چگونه بود؟» حضرت فرمودند: «جز زیبایی چیزی ندیدم.» این دید و نگرش زیبا، نشانه اوج مقام صبر است. انسان های صبور باید بدانند که صبر، معامله با خداست و همه چیز در این معامله زیباست.

● صبر در نگاه دینی از سر ناچاری نیست

همچنین دکتر سید محسن فاطمی، دانش آموخته روان شناسی از دانشگاه هاروارد آمریکا در گفت و گو با جام جم آنلاین می گوید: مفهومی که ما از صبر در روان شناسی داریم بسیار متمایز از مفهوم پربار و بسیار گران بهای صبر در اندیشه دینی است. در نگاه دینی صبر به دلیل نداشتن چاره انجام نمی شود بلکه از میان مجموعه ای از انتخاب ها گزینش می شود. انسان صابر کسی است که آگاهانه خودش را متصل و مرتبط می بیند و چون هستی را در وجوه و ابعاد عینی محدود نمی کند، می تواند از این پدیده شگرف بهره ببرد. در صبر کردن، این نکته نهفته است که ورای این جهان سطحی، عینی، ملموس و محسوس رابطه دیگری وجود دارد و مهم ترین رابطه این است که اهداف صبر محور در ارتباط با خداوند معنا می گیرند. صابران با تکیه بر خداوند خودشان را در تجربه زیستی شان بهتر معنا می کنند و بهتر می یابند.

● صبر رفتاری انفعالی نیست

تاکید می کنیم صبر در نگاه دینی کاملا آگاهانه صورت می گیرد و از امتیازات صبر در فرهنگ دینی، همین انتخاب و اندیشه است. تلقی بعضی ممکن است این باشد که صبر، رفتاری انفعالی است به معنای غافل کردن خود از انتخاب و دوری کردن از گزینش راه ها برای ادامه مسیر در حالی که صبر در معنای دینی رفتاری انفعالی قلمداد نمی شود. اگر فرد در برابر حسد یا ظلم صبر کند و صبرش از روی انتخاب آگاهانه باشد، می داند با تحمل سختی، پیروزی از آن او خواهد بود که حضرت زینب (س) این ادعا را ثابت کرده اند.

چهارشنبه ها: من و کودکم

یک آرایشگاه کوچک راه بیندازید!

الهام یوسفی

برای بازی کردن با کودکان فقط باید اندکی خلاقیت به خرج داد. آن ها با چیزهای بسیار ساده و دم دستی شادمان و سرگرم می شوند. نمونه قدیمی و دوست داشتنی اش، همان خاله بازی است که تقلیدی کودکانه است از زندگی، بچه داری، مهمان داری و بسیاری از رفتارهای بزرگ ترها. گاهی هم این بازی های ساده، دخترانه، پسرانه دارد. یعنی بسیاری از دخترها بازی های خاصی را بیشتر دوست دارند. مثل همان خاله بازی که عموما بازی مورد علاقه دختر خانم هاست و دزد و پلیس، همراه جیغ و داد و هوار هم بازی مورد علاقه آقاپسرها! با این حال ما در این شماره یک بازی نسبتا دخترانه را به شما پیشنهاد می دهیم: آرایشگاه بازی! در حقیقت اغلب دخترها به صورت غریزی از این که مقابل آینه بایستند و موهایشان را شانه کنند، گل سر بزنند یا ادای این را در آورند که مشغول آرایش کردن عروسک شان هستند، بسیار لذت می برند. ما می توانیم از این بازی برای آموزش برخی مفاهیم مهم در این زمینه استفاده کنیم:

یک صندلی را روبه روی آینه قرار دهید. وسایل ساده لازم مثل یک پیش بند، شانه، آب پاش، گل سرهای قشنگ، مروارید، کرم مرطوب کننده و... را هم بگذارید جلوی آینه. اول از او بخواهید نقش مشتری را بازی کند و شما آرایشگر باشید. کارتان را شروع کنید. موهایش را شانه بزنید و برایش ببافید یا با گل سر به آن مدل دهید. در حین بازی مفاهیم مد نظرتان را به او یادآوری کنید. مثل این که نباید خودمان موهایمان را قیچی کنیم و این کار خانم آرایشگر است. از دختر کوچولویتان بپرسید که آیا دوست دارد این بار او آرایشگر باشد؟ به او بگویید می تواند آرایشگر باشد و عروسک هایش هم مشتری هایش باشند. هنگام بازی به او بگویید که کدام وسایل متعلق به بزرگ تر هاست و او مجاز است از کدام وسایل استفاده کند. حتی می توانید علت استفاده نکردن از لوازم آرایشی را برای او توضیح دهید. بچه ها هنگام بازی به حرف های ما بیشتر توجه می کنند و بیشتر به خاطر می سپارند. با او بارها و بارها آرایشگر بازی کنید و بگذارید او در خانه خودرا زیبا کند، لباس های زیبا و حتی مجلسی مورد علاقه اش را برای شما، پدرش و دیگر محارمش بپوشد.

مزایای بازی / ۱- به رسمیت شناختن احساس های دخترانه و ایجاد فضایی برای بروز آن در محیط امن خانه. ۲- پاسخ به حس زیبایی دوستی دخترانه و پاسخ مناسب و به جا به علاقه او به آراستن خود. ۳- آموزش مفاهیم مهم در زمینه استفاده از لوازم آرایش و مشخص کردن حد و حدود آن برای سن او.
۴- ایجاد احساس امنیت در خانه و حس شادی و رضایت در بیان احساسات طبیعی خود به والدین.

بعد از فوت مادرم، خواهرانم با من سرد شدند

دختری ۱۵ ساله ام. سه خواهر و یک برادر دارم و بچه آخر خانواده ام. مادرم اردیبهشت امسال فوت کرد و برادرم تقریباً شش سال است ازدواج کرده و بچه ای پنج ساله هم دارد. دو خواهر دیگرم ۳۰ ساله و ۱۸ ساله هستند و با این که اختلاف سنی شان ۱۲ سال است ولی بیشتر اوقات با هم هستند و با من سرد برخورد می کنند. گاهی اوقات وقتی کارشان دارم با خشکی می گویند: «بعدا». سر کار هم نمی روند و بیشتر اوقات پای رایانه و گوشی شان هستند. چه کنم؟

بنفشه دولت آبادی
مشاور خانواده

مخاطب عزیز، احساسات شما بعد از فوت مادرتان طبیعی است ولی نه تا آن حد که خودتان را از خانواده دور کنید و زندگی تان را مختل سازید. مرگ عزیزان یکی از واقعیت های گریز ناپذیر و یکی از مهم ترین رویدادها در زندگی است که باعث بحران عاطفی می شود. مرحله بهبود هم آرام و تدریجی است زیرا پذیرش واقعیت مشکل است و انسان را دچار سردرگمی می کند. اگر شما مرگ را به عنوان واقعیت زندگی بپذیرید، غم و اندوه تان کمتر می شود. شما باید بپذیرید که می توانید با وجود نبود مادرتان هم با شرایط جدید کنار بیایید و سازگار شوید. احساس تنهایی شما بعد از فوت مادرتان طبیعی است اما باید این موضوع را بپذیرید که نه تنها شما بلکه همه افراد خانواده تان در گیر این موضوع هستند و نباید از آن ها فاصله بگیرید. با پشت سر گذاشتن مرحله رشد روان شناختی، هر کسی می تواند در مقابل رویدادهای سخت زندگی مقاوم شود. پس شایسته است این واقعه را به خوبی و بدون احساس تنهایی و ترس مدیریت کنید. در ادامه راه حل هایی را به شما مخاطب عزیز پیشنهاد می کنیم:

● شاید خواهران تان هم به تنهایی نیاز دارند

منفی بافی درونی نکنید. اگر دایم این فکر وجود داشته باشد که خواهر و برادرتان به فکر شما نیستند و به شما توجه نمی کنند، این تفکرات بدبینانه باعث دوری شما از خانواده تان می شود. احساسات آن ها هم مانند شماست. آن ها هم شاید با توجه به شرایط پیش آمده نیاز به خلوت و تنهایی دارند. به جای وجه منفی، بر وجه مثبت تان تمرکز و به روش خوش بینانه تری عمل کنید و شرایط را برای خودتان سخت نکنید.

● برای خواهران تان کاری کنید

مقداری توجه تان را از خودتان دور کنید. شما می توانید برای خواهر و برادرتان کاری انجام دهید. این عمل می تواند به سادگی لبخند زدن باشد یا هر کاری که در این شرایط می تواند اطرافیان تان را خرسند کند. به سادگی می توانید خودتان و اطرافیان تان را شگفت زده و این گونه با عوض کردن شرایط، حس تنهایی را از خود دور کنید.

● پیله تنهایی خود را پاره کنید

سعی کنید فردی اجتماعی تر شوید و خودتان را از این پیله تنهایی رها کنید. برای رابطه و نزدیک شدن به جمع خواهران تان پیش قدم شوید. برای شروع تنها چند کلمه هم کفایت می کند. اعتماد به نفس شما برای برخورد با این موقعیت بسیار مهم است. انجام چنین اعمالی کمی سخت است اما به هر حال در همین حد که برای رابطه موثر تلاش کنید، پیشرفت خوبی محسوب می شود.

● تنهایی را قابل تحمل و خوشایند کنید

این روزها بیشتر برای خودتان وقت بگذارید. یک استعداد هنری را در خودتان کشف کنید و همان را پرورش دهید. کتاب بخوانید، حتی گاهی اوقات آشپزی کنید یا یک فیلم خوب تماشا کنید. خواهید دید که دیگر از تنها ماندن ناراحت نمی شوید. به مرور زمان شرایط بهتر می شود، مطمئن باشید که نزدیکان تان به شما عشق و علاقه دارند. زندگی شامل فراز و نشیب ها و لحظات خوب و بد است، پس صبور باشید.

با دیدن صحنه های عاطفی فیلم ها اشکم در می آید

خانمی ۲۸ ساله ام. با دیدن هر صحنه عاطفی در فیلم های تلویزیونی یا نماهنگ، اشکم در می آید. اصلا فرقی نمی کند فضا مثبت باشد مانند آشتی دو خانواده یا غمگین مانند از دنیا رفتن فردی. همین که احساس می کنم یک حس انسانی تحریک می شود، بلافاصله اشکم سرازیر می شود. خودم هم تعجب می کنم. آیا این چیز بدی است؟ اگر بد است من باید چه کار کنم؟ من تاکنون ندیده ام فردی تا این اندازه واکنش نشان بدهد.

سپیده سلطان محمدلو
دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی

مسئله ای که شما مطرح کردید، به خودی خود نمی تواند مشکل به حساب آید. معمولا روان شناسان رفتار یا عاطفه ای را مشکل دار به حساب می آورند که یا آن قدر شدید باشد که باعث ایجاد در دسر و اختلال در زندگی خصوصی و اجتماعی فرد یا مانع انجام کارهای روزمره وی شود یا آن قدر شدید باشد که فرد به خاطر آن احساس ناراحتی شدیدی داشته باشد. اگر هیچ کدام از این موارد وجود نداشته باشد، پس این احساسات شما اختلال به حساب نمی آید و اصطلاحا جزو رفتارهای به هنجار محسوب می شود.

● احساسات تان را مدیریت کنید

اما اگر علاقه مند هستید مدیریت بیشتری روی احساساتتان داشته باشید، موقع بروز سریع این احساسات، بیشتر به خودتان و درون تان توجه کنید. ثابت شده است پشت هر احساسی، یک فکر (یا خاطره یا دیدگاه خاص) نهفته و در واقع این فکر یا خاطره است که باعث بروز آن احساس می شود. بنابراین در این مواقع دقت کنید و ببینید، چه فکری از ذهن تان می گذرد؟ آیا این فکری که به ذهن تان آمده است، آزار دهنده است؟ آیا خاطره ای هست که در اثر دیدن این صحنه، در شما بیدار شود؟ پاسخ به این سوال ها به احتمال زیاد دلیل بروز احساسات سریع شما را مشخص می کند. اگر در اثر دقت به خودتان، متوجه افکار یا خاطرات ناراحت کننده ای شدید که به تنهایی قادر به حل و فصل آن نیستید، می توانید چند جلسه با یک روان شناس در شهر خود داشته باشید و درباره این افکار ناراحت کننده و نحوه حل و فصل این موضوع از وی راهنمایی بگیرید.

واکنش روز

مجری شبکه تماشا در اوج استرسی شدن باید چه می کرد؟

۷ نکته طلایی برای مقابله با استرس

دکتر مهدی سودآوری، روان شناس

به تازگی نماهنگی از مجری جدید شبکه تماشا پخش شده که نشان دهنده استرس بیش از حد مجری و اجرای عجیب او در پخش زنده است. این مجری در بازه زمانی ۳۰ ثانیه ای، بارها نفس نفس می زند، رنگش پریده است، کلمات را به سختی ادا می کند و نمی تواند استرس شدیدش را از دید بیننده پنهان کند. به همین بهانه به رایج ترین دلایل استرسی شدن انسان ها و بهترین راهکارها برای کنترل استرس در زمانی که این مشکل به اوج خودش می رسد، اشاره می کنیم.

● دلیل استرسی شدن، دیدگاه انسان است

هر زمانی که احساس کنیم توانایی و مهارت لازم را برای اداره شرایط نداریم، دچار استرس می شویم. استرس پاسخ خودکار بدن به تهدیدهای ادراک شده محیط است. به عبارت دیگر، این دیدگاه و برداشت هر فردی است که باعث استرس می شود. استرس زیاد مانع از عملکرد مناسب انسان می شود که اغلب شکایت افراد هم از این مشکل است. همه ما افرادی را دیده ایم که به علت استرس خیلی زیاد دچار تعرق، تنفس بریده بریده، لکنت زبان و فشار عصبی زیاد شده اند. شاید برای همه افراد حداقل یک بار این وضعیت ایجاد شده باشد. در این مواقع همه دنبال راهی برای کاهش یا مدیریت استرس خود هستند.

● راهکارهای آرامش بخش در لحظات استرسی شدن

در ادامه این متن به چند راهکار عملی اشاره می شود تا زمانی که موقع سخنرانی، کنفرانس یا در یک جلسه مهم کاری دچار استرس شدید، بتوانید خود را آرام کنید.
۱- به طور قطع بهترین روش برای مدیریت استرس، آمادگی کافی برای رودررویی با موضوع است. قبل از هر جلسه حتما دستور کار و فهرست شرکت کنندگان را بررسی کنید تا خودرا برای حوادث یا صحبت های احتمالی آماده کنید. قبل از هر سخنرانی یا کنفرانس، موضوع صحبت را به خوبی مطالعه کنید. تمرین خوب و زیاد حتی می تواند بر خجالت ذاتی افراد هم غلبه کند و از یک فرد خجالتی، یک سخنران ماهر بسازد.
۲- در صورت احساس استرس شدید در مواقع حساس، ذهن خود را به موضوع دیگری معطوف کنید. یادتان باشد که استرس پاسخ خودکار بدن به ترس ادراک شده است. حال اگر توجه مغز را به یک موضوع دیگر جلب کنید، استرس کاهش پیدا می کند.
۳- بدن خود را آرام سازید. اولین پاسخ بدن به استرس، افزایش ضربان قلب است. با نوشیدن آب در همان لحظه یا تنظیم تنفس به صورت نفس عمیق از بینی و بازدم از دهان، تنفس خود را با ضربان قلب تان هماهنگ سازید.
۴- ذهن خود را آرام کنید. به یک تصویر خوشایند مانند قدم زدن در ساحل دریا فکر کنید. مغز انسان تفاوت بین خیال و واقعیت را درک نمی کند. پس اگر به خوبی تجسم کنید واقعا آرامش ساحل (یا هر مکان آرامش بخش دیگری) را تجربه خواهید کرد.
۵- قبل از ورود به مکان مد نظر، کمی نرمش کنید. فعالیت فیزیکی باعث ترشح هورمون لذت در مغز و مانع ترشح هورمون استرس می شود.
۶- استرس خود را در لحظه اوج استرسی شدن به یک شیء منتقل کنید. بازی با مداد، تسبیح گرداندن، نقاشی کشیدن و خط خطی کردن کاغذ، بازی با یک کش یا امثال این ها می تواند در لحظه و برای کوتاه مدت استرس شما را کاهش دهد.
۷- به خداوند اعتماد کنید و با گفتن ذکر «الا بذکر ا... تطمئن القلوب»، خود را به خداوند بسپارید و مطمئن باشید او مراقب شما خواهد بود. اطمینان به خدا باعث آرامش شما خواهد شد.
در آخر باید اشاره کرد که استرس برای موضوعات مشخص و محدود، یک پاسخ انطباقی و سالم است. هر انسانی درباره چیزی که برای او از اهمیت برخوردار است، احساس استرس خواهد کرد اما اگر همیشه و در هر شرایطی احساس استرس می کنید، حتما برای درمان به یک روان شناس متبحر مراجعه کنید.

ارتباط با صفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiiSalam) یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.
لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید. ابتدای پیامک، کلمه «مشاوره» را بنویسید.