



مروری بر نامه عاشقانه امام خمینی(ره) به همسرشان و رفتار ایشان در خانواده

## نور چشم و قوت قلب



الهام یوسفی | روز نامه نگار



«تصدقت شوم، الهی قربانت بروم، در این مدت که مبتلای به جدایی از آن نور چشم عزیز و قوت قلبم گردیدم، متذکر شما هستم و صورت زیبایت در آینه قلبم منقوش است...» این جملات، نخستین سطرهای نامه یکی از بزرگ ترین رهبران معاصر به همسر خود است. نامه‌ای که شاید بارها شنیده و خوانده باشید اما هر بار دیدن و خواندنش، لطف دیگری دارد. توصیفات ساده، زیبا و عاشقانه امام(ره) خطاب به همسرشان را در کمتر نامه‌ای دیده‌ایم. عاشقانه ترین نامه‌ای که از یک فقیه، مجتهد، مرجع تقلید شیعه و رهبر ایران به جا مانده و نه فقط در میان روحانیان و سیاستمداران که در میان روشنفکران و نویسندگان هم بی نظیر است. امروز و به بهانه نزدیک شدن به سالروز پیروزی انقلاب اسلامی، نیمه دیگری از شخصیت امام(ره) را خواهیم دید، نیمه‌ای که این روزها کمتر به آن توجه می شود.

### نامه خواندن‌ی امام(ره) به همسرشان

نوروز ۱۳۱۲ بود که امام(ره) راهی سفر حج شد. از همین سفر بود که از شهر بیروت در کشور لبنان نامه‌ای محبت آمیز و سرشار از دلتنگی برای همسرش نوشت. نامه‌ای که خدیجه خانم ثقفی دوست نداشت کسی آن را بخواند، شاید از روی شرم و حیای ز نانه‌اش اما تا همین امروز دست به دست شده و همه آن را شنیده و خوانده اند. انگار که آن نامه فقط یک نامه عاشقانه مردی در سفر به همسرش نیست، این نامه بخشی از شخصیت رهبر یک انقلاب است. بخشی از تاریخی است که معمولا در کتاب‌های رسمی نوشته نمی شود. متن کامل نامه این است: «تصدقت شوم، الهی قربانت بروم، در این مدت که مبتلای به جدایی از آن نور چشم عزیز و قوت

قلبم گر دیدم، متذکر شما هستم و صورت زیبایت در آینه قلبم منقوش است. عزیزم، امیدوارم خداوند شمارا به سلامت و خوش در پناه خودش حفظ کند. [حال] من با هر شدتی باشد می گذرد؛ ولی به حمدا... تا کنون هر چه پیش آمد، خوش بوده و الان در شهر زیبای بیروت هستم. حقیقتا جای شما خالی است، فقط برای تماشای شهر و دریا خیلی منظره خوش دارد. صد حیف که محبوب عزیزم همراهم نیست که این منظره عالی به دل بچسبد. در هر حال، امشب، شب دوم است که منتظر کشتی هستم. از قرار معلوم و معروف، یک کشتی فر داحر کت می کند ولی ماها که قدری دیر رسیدیم باید منتظر کشتی دیگر باشیم. عجالتا تکلیف معلوم نیست، امید است خداوند به عزت اجداد طاهرینم که

باور برخی از مردان، چیزی از شخصیت و مردانگی ایشان کم نمی کند که اثبات می کند مردانگی به نداشتن احساسات عاطفی و بیان نکردن جملات عاشقانه نیست. اما امام(ره) نه تنها در سخن که طبق گفته بانویشان، خدیجه خانم در عمل نیز بسیار عاشق پیشه و حمایتگر بودند. در خاطراتی که از نوه امام در باره رابطه امام(ره) و همسرشان نقل شده می خوانیم که هیچ وقت امام یک کلام به خانم بی احترامی نکردند و در طول زندگی ۷۰ ساله آن ها هیچ گاه امام(ره) با صدای بلند با ایشان صحبت نکردند. در جایی از این خاطرات آمده که در اواخر حیات امام(ره)، خانم به شاه عبدالعظیم برای زیارت رفته بودند و دیر شده بود. در حالی که آقا معمولا ساعت ۲ بعداز ظهر ناهار می خوردند امام یک ساعت و نیم سر سفره نشسته بودند تا خانم بیاید و غذا نخورده بودند. هیچ گاه امام(ره) از خانم نخواستند که فلان چیز را برای شان بیاورند؛ آب، چای و... .

✪ **خاطرات همسر امام(ره) از رفتارهای امام(ره) در خانه** همسر امام(ره) خدیجه خانم هم خاطر اتی از همین دست فراوان دارد و می گوید: «حضرت امام به من خیلی احترام می گذاشتند و خیلی اهمیت می دادند. هیچ حرف بد یا زشتی به من نمی زدند. امام(ره) حتی در اوج عصبانیت هرگز بی احترامی و اسائه ادب نمی کردند. همیشه در اتاق، جای بهتر را به من تعارف می کردند و تا من نمی آمدم سر سفره، خوردن غذا را شروع نمی کردند. حتی حاضر نبودند که من در خانه کار کنم. همیشه به من می گفتند: جارو نکن. اگر می خواستم لب حوض روسری بچه را بشویم می آمدند و می گفتند: «بلند شو، تونباید بشویی.» امام(ره) حتی در مسائل شخصی من دخالت نمی کرد و در باره لباس و رفت و آمدها نظر نمی داد...»

منابع: **صحیفه نور** جلد ۱ ص ۲، **گفت و گو با همسر امام در هفته نامه شهروند امروز** و **گفت و گو با یکی از نوادگان امام خمینی(ره) در ابرار**، **سایت پژوهشکده باقر العلوم، تسنیم**



## بعد از گرفتن کارنامه ام، حال درس خواندن ندارم!

بعد از دریافت کارنامه ام از زندگی ناامید شده ام. هر چند تلاش بسیار زیادی برای کسب نمرات خوب در نیم سال تحصیلی کردم اما معدل تقریبا ۱۷ شده است. در ضمن کلاس نهم هستم و درس های مان هم بسیار سخت است. بعد از گرفتن کارنامه ام، حال درس خواندن ندارم. چه کنم؟



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی



دانش آموز عزیز، عوامل موثر در نتیجه نگرفتن شما به دو دسته تقسیم می شود. یکی نقص در حین مطالعه و دیگری نقص در هنگام پاسخ گویی به سوالات که در این مطلب در باره هر کدام توضیحاتی داده می شود.

### از زندگی ناامید نشوید!

قبل از هر چیز باید اعتماد به نفس از دست رفته تان را باز یابید تا بتوانید به آن چه که می خواهید در خرداد ماه دست یابید. به خودتان و توانمندی هایتان ایمان بیاورید و جملاتی مانند این که نمی توانم یا از زندگی ناامید شده ام افراموش کنید. مطمئن باشید که با رعایت یک سری نکات در زمان مطالعه و امتحانات، موفقیت تحصیلی چشمگیری خواهید داشت.

### ۱- نواقص در هنگام مطالعه

ممکن است شما به رغم مطالعه زیاد، به علت عوامل درونی مانند تمرکز پایین یا عوامل بیرونی مانند سرو صدا نتوانید تمرکز لازم را داشته باشید و در واقع تمرکز پایین تر موجب می شود که بازدهی کار شما پایین بیاید. اگر سرو صدا مزاحمتان است آن را رفع کنید یا اگر افکاری شما را اذیت می کند و مدام شمارا درگیر خود می کند، سعی کنید در هنگام مطالعه این افکار را یادداشت کنید و در زمان استراحت خود به سراغ این افکار بروید.

**شاید روش مطالعه تان اشتباه است:** هر درسی روش مطالعه خاص خود را دارد. به عنوان مثال، شاید شما در س هایی با خاصیت ریاضی را پشت سر هم مطالعه می کنید یا دروس عمومی و حفظی را پشت سر هم می خوانید. این مسئله نیز اشتباه است زیرا این کار موجب خستگی شما از این مباحث می شود. بنابر این باید در برنامه درسی تان در س های متنوع را کنار هم قرار دهید تا کمتر خسته شوید.

**شاید برنامه ریزی تان نادرست است:** چند ساعت در روز؟ چند در س در روز؟ چه در س هایی؟ کدام اولویت

بندی برای در س ها؟ از چه ساعتی تا چه ساعتی؟ و... . همه این ها مربوط می شود به برنامه ریزی شما. این که شما چند ساعت و چند در س در روز بخوانید متناسب با زمان های خالی شما خواهد بود اما اولویت شما می تواند در س های نخوانده یا ضعیف یا در س های مهم رشته تان باشد. بهتر است از اول صبح مطالعه تان را شروع کنید در ست از زمانی که مغزتان استراحت کرده و آماده دریافت اطلاعات است. همچنین در باره استراحت شما در حین مطالعه نیز باید بدانید به ازای هر ۴۵ دقیقه تا یک ساعت مطالعه باید ده دقیقه تیک ربع استراحت داشته باشید همچنین هر سه، چهار ساعت یک بار یک استراحت یک ساعته به خود بدهید.

**شاید مرور تان نامناسب است:** برخی مباحث نیاز به تمرین بیشتر و برخی کمتر دارند بنابر این ممکن است تمرین شما در مبحث کم باشد یا این که در هنگام مطالعه به در س های تمرین نکنید. یکی از شرایط تمرین این است که شرایط محل امتحان را برای خود شبیه سازی کنید. همچنین برنامه ای برای مرور در س ها در نظر بگیرید و بدانید اگر مرور نکنید همه چیز به مرور از ذهن تان پاک خواهد شد.

### ۲- نواقص در حین پاسخ دادن

ممکن است مشکل فقط در روش مطالعه نباشد و شما در انتقال اطلاعات به روی کاغذ و پاسخ گویی مشکل داشته باشید. تعدادی از این نواقص را که در هنگام پاسخ گویی به سوالات روی می دهد، در ادامه مطلب بررسی می کنیم.

**شاید زمان را مدیریت نمی کنید:** شما اگر روی زمان تان مدیریت نداشته باشید، تعدادی از سوالات را ممکن است پاسخ ندهید. برای آن که بتوانید زمان تان را مدیریت کنید باید این کار را در خانه تمرین کنید.

**شاید صورت مسئله را دقیق نمی خوانید:** بسیاری از دانش آموزان با عجله و بدون تمرکز متن سوال را می خوانند و همین مسئله موجب اشتباه آن ها در فهم سوالات می شود و نتیجه آن اشتباه در حل کردن سوال و دست دادن نمره آن می شود.

سه شنبه ها

از دنیای روان شناسی

## رابطه افسردگی پدرها و سلامت روحی فرزندان شان

پژوهش های اخیر دانشمندان نشان می دهد که بین افسردگی پدران پس از به دنیا آمدن فرزندشان و سلامت روحی فرزندان شان در نوجوانی رابطه ای وجود دارد. این مطالعه توسط پژوهشگران کالج دانشگاهی لندن، دانشگاه کمبریج، دانشگاه آکسفورد و دانشگاه بریستول صورت گرفته است. به گزارش ایسنا، پژوهشگران طی این مطالعه دریافتند گرچه فرزند دختر بیشتر زمان خود را با مادر می گذراند اما افسردگی پدر پس از تولد فرزند می تواند تاثیر به سزایی در افسردگی دخترش در نوجوانی داشته باشد. نکته قابل توجه این است که از هر ۲۰ مرد، تنها یک مرد چند هفته پس از تولد فرزندش، به علایم افسردگی دچار می شود. به گفته پژوهشگران این مطالعه، افسردگی پدران تاثیر قابل توجهی بر سلامت روحی فرزندان شان به ویژه دخترها دارد.

### نحوه انجام این پژوهش

دکتر «گما لویس» نویسنده ارشد این مطالعه از کالج دانشگاهی لندن می گوید: «یک تصویر رایج غلط وجود دارد و آن این است که مادران بیشترین تاثیر را روی سلامت روحی کودک دارند و پدران تاثیر چندانی ندارند اما طی این مطالعه متوجه شدیم که برعکس این تصور، پدران نقش مهمی در سلامت روحی فرزندان دارند.» پژوهشگران مطالعه ای طولی را روی دو گروه از کودکان که در ایرلند و ولز بزرگ شده بودند، انجام دادند. مطالعه طولی به دسته ای از مطالعات مشاهده ای گفته می شود که در آن گروه مدنظر، در طول زمان، مورد مطالعه قرار می گیرد. ابتدا پژوهشگران میزان افسردگی والدین را با استفاده از یک پرسش نامه سنجیدند تا دریابند زمانی که کودک آن ها ۷ و ۹ ساله بودند، آن ها چه علایم افسردگی داشتند. در گام بعدی نیز پژوهشگران علایم افسردگی نوجوانان را هنگامی که ۱۳ و ۱۴ ساله بودند، ارزیابی کردند. نمونه های تحقیق مبتنی بر جمع بودند و این به آن معناست که این نمونه ها شامل افرادی بود که افسردگی داشتند اما آن را در مان نکرده بودند. پژوهشگران دریافتند که برای هر سه نقطه (یک انحراف معیار) که روی پرسش نامه حالت و احساسات در بخش مربوط به پدران افزایش می یابد، یک افزایش ۰/۲ درصدی در پرسش نامه حالت و احساسات نوجوانان وجود دارد. یافته ها در هر دو نمونه مستقل مطالعه بار دیگر تکرار شدند اما این بار، این پرسش شامل تعدیل امیدواریم که یافته های مان بتواند مردان افسرده را تشویق کند تا به یک پزشک مراجعه و افسردگی خود را در مان نکرده اید، این را بدانید که این می تواند بر سلامت روحی فرزندان تان تاثیر بگذارد. ما امیدواریم که یافته های مان بتواند مردان افسرده را تشویق کند تا به یک پزشک مراجعه و افسردگی خود را در مان کنند.» این نخستین مطالعه ای بود که ارتباط بین افسردگی والدین و افسردگی نوجوانان را بررسی می کرد. مطالعات پیشین تنها ارتباط بین افسردگی والدین و کمبود عاطفه در کودکان را بررسی کرده بود.

### توجه پدرها به در مان افسردگی

دکتر لویس افزود: «مردان کمتر به دنبال در مان افسردگی هستند. اگر شما یک پدر هستید و افسردگی خود را در مان نکرده اید، این را بدانید که این می تواند بر سلامت روحی فرزندان تان تاثیر بگذارد. ما امیدواریم که یافته های مان بتواند مردان افسرده را تشویق کند تا به یک پزشک مراجعه و افسردگی خود را در مان کنند.» این نخستین مطالعه ای بود که ارتباط بین افسردگی والدین و افسردگی نوجوانان را بررسی می کرد. مطالعات پیشین تنها ارتباط بین افسردگی والدین و کمبود عاطفه در کودکان را بررسی کرده بود.



زندگی سلام  
سه شنبه  
۱۶ بهمن ۱۳۹۷  
شماره ۱۲۵۴

خانواده مشاوره