برش‌هایی خواندنی از سبک زندگی آیت‌ا... بهجت به بهانه سالروز رحلت ایشان

صمیمی در خانواده محبوب بین فامیل و همسایه

گروه خانواده و مشاوره

مناسبت روز

سبک زندگی عارفان بزرگی همچون آیت ا... بهجت، همواره برای علاقه‌مندان به راه حق و حقیقت جذاب بوده است؛ از خلق و خوی ایشان در زندگی خصوصی و رفتار با خانواده و نزدیکان‌شان تا منش و روش دینی‌شان در سطح جامعه، درس‌های زیادی دارند که بسیاری از انسان‌ها به دنبال کشف و الگوبرداری از آن‌ها هستند. روز گذشته یعنی ۲۷ اردیبهشت، سالروز رحلت این عالم بزرگ بود. به همین بهانه و با توجه به این‌که حجت‌الاسلام والمسلمین «علی بهجت»، پسر ایشان در چند سال اخیر و در مصاحبه‌های متعدد درباره سبک زندگی پدرش گفت و گوهایی انجام داده است در ادامه گزیده‌ای از آن‌ها را خواهید خواند.

هر روز پیگیر احوال فامیل و همسایه‌ها بودند

در خانواده رفتار ایشان حساب و کتاب داشت. این نبود که همه‌وقت را بگذارد برای خانواده یا این که هیچ‌وقتی نگذارد. ایشان وقت‌های مخصوص عبادت، مطالعه، درس، فکر و ذکر داشت. همچنین سه‌وعده غذایی با خانواده صرف می‌کرد. در ضمن چون غذا صرف کردن ایشان زمان بیشتری طول می‌کشید، باعث می‌شد از احوالات افراد خانه مطلع شود. حتی صله رحمش آن جا انجام می‌شد، حتی تفحص از همسایه‌ها نیز در زمان صرف غذا بود. مثلاً وقتی غذایش را آماده کرده بودند یا می‌خواستند بیاورند، از همسایه خبر می‌گرفت که مثلا آن مشکلش چه شد. لذا شاید یک ساعت ناهار ایشان طول می‌کشید. می‌پرسید از فلانی خبر داری، از فلان قوم و خویش خبر نداریم، احوالش را بپرس، نامه بنویسید، بپرسید، بعد می‌گفت درباره همسایه‌ها بپرسید؛ مشکلات همسایه‌ها را مطرح می‌کرد و می‌گفت بروید، حل‌اش کنید.

طوری غذا نمی‌خوردند که سنگین شوند

قهراً یک انسان خودساخته، می‌داند چه اندازه غذا بخورد. ایشان طوری غذا نمی‌خورد که سنگین شود. این جور که ما‌ها می‌دیدیم، غذا بسیار ساده بود، دو وعده را معمولاً با نان و چای سپری می‌کرد. صبح نان و چای با پنیر و گاهی این اواخر با مقداری گردو. معمولاً غذای ایشان برای ناهار کته بود یا آب خورشت یا نیمرو. در هفته، تنها دو بار غذایی می‌خورد که گوشت داشته باشد. هر چند گوشتش را نمی‌خورد و بیشتر آب آن را روی برنج می‌ریخت و نرم می‌کرد و با نان می‌خورد. در مقابل، کار و تلاش علمی بسیار زیادی داشت. اگر غذاهای خوب در خانه می‌آمد، ما می‌خوردیم. غذاهای ساده را ایشان مصرف می‌کرد حتی تا ۹۰ سالگی. مادرم می‌گفت این حسرت به دلم ماند یک بار به من بگوید فلان غذا را برای من درست کن.

فقط ۵ ساعت در شبانه روز می‌خوابیدند

مقدار خواب ایشان را در این اواخر، بیشتر از پنج ساعت در شبانه روز ندیدیم؛ حتی خواب در از کش ایشان بیش از سه یا سه و نیم ساعت نشد. اگر خیلی هم استراحت لازم داشت، بین ۱۰ دقیقه یا یک ربع، به طور نشسته استراحت می‌کرد و معمولاً یک ساعت و نیم در شب‌های کوتاه و دو ساعت و نیم در شب‌های بلند، قبل از سحر بیدار می‌شد. تمام وقت کار می‌کرد، به این اندازه، خودش درباره بعضی استادان می‌گفت، یک ساعت از خواب‌شان کم کردند، فلان کتاب را نوشتند. گویا منظور ایشان مرحوم مامقانی بود که در آخر کتاب خویش نوشته بود من سه ساعت را تبدیل به دو ساعت خواب کردم تا توانستم کتاب را به اتمام برسانم. مرحوم ابوی، می‌فرمودند: «من نمی‌دانم دو ساعت هم می‌شود خوابید؟ سه ساعت که می‌شود؛ ولی دو ساعت را نمی‌دانم.»

شیوه جالب دستوردادن ایشان به بچه‌ها

امر و نهی کردن و تحکم ایشان به فرزندان، بیشتر در حلال و حرام بود. از آن زمان که من بالغ شدم و به ۱۵ سالگی رسیدم، یک بار هم دستور نداد نانی بخر یا چیزی تهیه کن. گاهی با عبارات لطیفی به ما می‌فهماند مایلند کاری کنیم؛ مثلاً می‌فرمود: «اگر نانی باشد، شاید این جا صرف شود» یا می‌فرمود: «مادرت مایل است که فلان چیز در خانه باشد.»

هماهنگی کامل زوجین نشدنی است اما...

ایشان معتقد بود هماهنگی کامل و موافقت صددرصد، بین زن و مرد در محیط خانواده از هر لحاظ برای غیر انبیا و اولیا دست نیافتنی است. همواره مدارا را درباره همسر خود در پیش می‌گرفت، در هر شرایطی صبر و تحمل ایشان بر هر چیز دیگری غلبه داشت، حتی گاهی مادر اظهار ناراحتی می‌کرد، آقا اگر پاسخی هم داشت، نمی‌گفت و در هر صورت ناراحتی را با ناراحتی جواب نمی‌داد. گاهی که کار مثلا بالا می‌گرفت، آقا در مرحله اول می‌گفت: «خب حالا غذای‌مان را بخوریم، بعد صحبت می‌کنیم.» حاضر نبودند کوچک‌ترین اصطکاکی در روابط خانوادگی ایجاد شود و به بچه‌ها هم سفارش می‌کردند همواره با مادر باید مدارا کرد و نباید به هیچ وجه با تندی پاسخ‌شان را داد.

توجه ویژه به حال و احوال نوه‌ها

ایشان قبل از این که بچه‌ای به دنیا بیاید، به پدر و مادرش سفارش می‌کرد که مواظب فرزندت باش با این که هنوز فرزندی به دنیا نیامده بود! منظور ایشان این بود که از زمان بارداری باید مراقب بچه و تربیتش بود. من یک روز گفتم حاج آقا بچه که به دنیا می‌آید، قیافه‌اش خیلی مطلوب نیست و نمی‌شود او را بوسید. فرمودند: «چرا، قابل بوسیدن است.» زمان گذشت، چند ماه بعد بچه‌ام به دنیا آمد. ایشان بچه را گرفت، اذان و اقامه گفت، سپس بوسید و با لبخند فرمود: «اگر محبت داشته باشی قابل بوسیدن است». این را خواست به ما یک جوری بیاموزد. یعنی تا این اندازه برخی مسائل را عملا می‌آموخت. در ضمن ایشان به کار نوه‌ها هم توجه می‌کرد. توصیه‌های زیادی به آن‌ها داشت و به ما هم راجع به آن‌ها سفارش می‌کرد. هر روز به فرزند من توصیه می‌کرد: «وقتی که می‌خواهی به مدرسه بروی چهار قل و آیت‌الکرسی بخوان و برو». درباره تربیت کودکان هم معتقد بودند بچه‌ها کمتر به تلویزیون سرگرم شوند و سعی کنید سرگرمی‌هایی برای آن‌ها ایجاد کنید. مثلا شب به بازی‌های فکری و اسباب‌بازی و سرگرمی‌های طبیعی برای کودک، بیشتر توجه کنید.

منابع: وارث، همشهری آنلاین، باشگاه خبرنگاران

شنبه‌ها | شخصیت شناسی

نقاط ضعف و قوت ابرازگرها!

مهدی خراسانی
کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

هفته گذشته و در همین ستون از بین چهار تیپ شخصیتی اصلی الگوی DISC، به تیپ «ابرازگر» رسیدیم و مقداری از خصوصیات این تیپ را بررسی کردیم. همان‌طور که گفته شد طبق جدیدترین پژوهش‌ها، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که ۲۵ تا ۳۰ درصد مردم، الگوی شخصیتی و رفتاری ابرازگر دارند. در این هفته به برخی از نقاط قوت و ضعف این تیپ شخصیتی می‌پردازیم. شایان ذکر است که مطلب شنبه گذشته با موضوع «راهکارهای تشخیص افرادی با تیپ شخصیتی ابرازگر» از طریق آرشیو سایت روزنامه خراسان در دسترس است.

نقاط قوت | با معرفت، مدیر و پرانرژی!

این گروه قدرت بیان بسیاری دارند و نظرات خود را با صراحت و شیوایی بیان می‌کنند بنابراین به راحتی می‌توانند دیگران را متقاعد کنند. آن‌ها حتی قادرند فضایی را که مطلوب آن‌ها نیست کاملا به سمت خودشان هدایت کنند به نحوی که شما حتی متوجه نشوید چه اتفاقی افتاده است! در واقع برای این کار آن‌ها از دایره وسیع اطلاعات خود نیز کمک می‌گیرند زیرا این افراد هر چند کم و سطحی ولی اغلب راجع به هر موضوعی اطلاعات دارند و به شما درباره هر موضوعی یک دیدگاه و نظر ارائه می‌کنند. افراد گروه ابرازگر به خوبی به موارد غیر منتظره پاسخ می‌دهند و قدرت خطرپذیری فراوانی دارند بنابراین مدیران بحران خوبی هستند و به حوادث، سریع عکس‌العمل نشان می‌دهند. افراد این گروه برای خانواده و دوستان‌شان وقت زیادی می‌گذارند و در اصطلاح انسان‌های با معرفتی هستند. تیپ ابرازگر، انرژی بی‌پایانی دارند و آن‌ها اغلب محیط‌های شلوغ را به فضاهای ساکت ترجیح می‌دهند. در نهایت افراد ابرازگر، رویاهای بزرگ در سر می‌پرورانند و از چالش پرهیز می‌کنند.

نقاط ضعف | بی‌علاقه به تلاش و ناتوان در مدیریت بحران

گروه ابرازگر به طور معمول زندگی را زیاد سخت نمی‌گیرند. آن‌ها حتی می‌توانند همان طور که سر جای‌شان نشسته‌اند، پرواز کنند! از این رو گاهی بی‌ثبات به نظر می‌رسند. به رغم این که داشتن روحی سبک بار در زندگی خوب است اما همیشه هم نتیجه خوبی ندارد. گاهی لازم است انسان بعضی چیزها را سخت بگیرد تا در آینده زندگی برایش ساده‌تر شود. به عبارت دیگر، گاهی سختی کشیدن برای رسیدن به یک هدف که به صورت اصولی تعیین شده، لازمه موفقیت است و از تنبلی، میوه شادی و پیروزی به دست نمی‌آید. از طرفی وقتی افراد گروه ابرازگر تحت فشار قرار می‌گیرند یا کنترل‌شان را از دست می‌دهند یا معمولا عکس‌العمل‌های شدیدی از خود بروز می‌دهند به طور طبیعی واکنشی شدیدتر از حد معمول دارند.

در شماره هفته آینده به الگوهای رفتاری تیپ ابرازگر در محیط خانواده می‌پردازیم.

ارتباط
با صفحه خانواده و مشاوره
سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام‌رسان‌های داخلی به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ ارسال کنید.

کارمند یک بانک خصوصی‌ام و به شدت استرسی!

دختری ۲۳ ساله و به شدت احساساتی و استرسی هستم. کارمند یک بانک خصوصی‌ام و کارم هم استرس بالایی دارد. یک عدد را این طرف و آن طرف بزنم، دردسرساز می‌شود. به تازگی کمی حواس‌پرت هم شده‌ام و کارهایی که باید انجام دهم، یادم می‌رود. چه کنم؟

دکتر سیدعلی ظریفی | روان‌شناس

مشاوره فردی

هر انسانی در زندگی گاهی درگیر موضوعی می‌شود که تحمل و مدیریت کردن آن برایش دشوار خواهد شد و عملکردش را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد. زمانی هم که از او سوال می‌شود چرا این طور شده، می‌گوید: «استرس زیادی دارم و رشته کار از دستم خارج است.» استرس در روان‌شناسی به معنی فشار و نیروست و هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرس‌زا نامیده می‌شود. عملکرد و عامل استرس در افراد مختلف متفاوت است. ممکن است عاملی برای فردی ایجاد استرس کند ولی در فرد دیگر، به هیچ عنوان استرس ایجاد نکند. در ضمن به احتمال زیاد، احساساتی شدن شما هم به همین استرس بالایتان مرتبط است که در ادامه نکاتی در این باره مطرح می‌شود.

عکس تزیینی است

استرس پدیده مثبتی است اما

از رایج‌ترین علایم استرس می‌توان به داشتن تفکرات نگران‌کننده، اضطراب، مشکلات خواب، عرق کردن، از بین رفتن اشتها و مشکل در تمرکز حافظه اشاره کرد. توجه داشته باشید که استرس در نفس خود پدیده مثبتی است اما استرس زمانی زیان‌بار می‌شود که قادر به مهار و مدیریت آن نباشیم.

در ادامه سعی می‌کنم چند روش راهبردی را به شما آموزش دهم تا استرس به شما آسیبی نرساند.

تکنیک‌های مدیریت استرس

تنفس فعالیتی است که همه انجام می‌دهیم اما تمرکز بر تنفس یکی از قدرتمندترین راه‌های آرامش و ایجاد ارتباط میان ذهن، بدن و روح است. وقتی بر تنفس متمرکز می‌شویم، می‌توانیم میزان استرس خود را کنترل کنیم، خود را آرام کنیم و شفافیت ذهن‌مان را بازیابیم. هنگامی که غرق در استرس هستید تنها چیزی که حتما باید به یاد داشته باشید این است: «سه نفس عمیق». این تکنیک قدرتمند و ساده به کاهش احساس اضطراب و ترس که معمولا همنشین استرس است، کمک می‌کند. همان طور که مطرح شد، استرس قادر است در خواب اختلال ایجاد کند. خواب به طور مستقیم بر همه جنبه‌های سلامت ما تاثیر می‌گذارد بنابراین یک شب ناآرام که با غلت زدن به این طرف و آن طرف همراه است، می‌تواند میزان استرس ما را به شدت افزایش دهد پس به محیط خواب خود توجه کنید. یک فضای آسوده فراهم آورید که به خوابی آرام کمک کند. با راه ندادن تلویزیون، رایانه یا وسایل الکترونیکی به اتاق خواب، محیط راحتی را ایجاد کنید که موجب آسایش و استراحت شما شود.

آرامش را انتخاب کنید!

در ضمن همه می‌دانیم که قدرت عظیمی در کلمات وجود دارد پس وقتی با استرس روبه‌رو می‌شوید از مزایای تاکیدات مثبت سود ببرید و این جملات را به خود بگویید: «من آرامش را انتخاب می‌کنم، من ذهنم را از افکار استرس‌زا پاک می‌کنم و ...» تاکیدات مثبت می‌تواند انرژی بدن را بیشتر کند، جنب و جوش را در شما افزایش دهد و استرس را تخلیه کند. با این حال اگر با انجام روش هایی که به آن اشاره شد باز هم از استرس رنج می‌برید حتماً به یک روان‌شناس به صورت حضوری مراجعه کنید تا مشکلی برای ادامه کارتان به وجود نیاید.

دلایل مورد احترام بودن «خسرو حیدری» برای فوتبالی‌ها به بهانه آویختن کفش‌هایش

خسروی آبی‌ها محبوب فوتبالی‌ها!

مجید حسین‌زاده | روزنامه نگار

یکی از مهم‌ترین اتفاقات روز پایانی لیگ هجدهم، خداحافظی دفاع راست آبی‌پوشان پایتخت از فوتبال بود، بازیکنی که به رغم استقلالی بودن، محبوب همه فوتبال‌دوستان کشور بود. «خسرو حیدری»، بازیکن باسابقه و محبوب استقلال در حالی که به خاطر جدایی از تیم محبوبش اشک می‌ریخت، کفش‌هایش را در پایان بازی با سپیدرود آویخت. او بعد از حدود ۱۵ سال حضور در سطح اول فوتبال ایران که نزدیک ۱۰ سال آن را با استقلال بوده و کسب افتخارات زیاد با این تیم، چهار گوشه مستطیل سبز را بوسید. بازیکنی که رنگ و جلای تازه به واژه وفاداری در روزهایی داد که فوتبال ایران، کمتر با این واژه مانوس است اما یک سوال مهم این است که چرا این بازیکن که در استقلال توپ می‌زد بین طرفداران تیم‌های دیگر حتی پرسپولیسی‌ها هم قابل احترام بود. یکی از بارزترین ویژگی‌های اخلاقی خسرو که بازیکنان زیادی هم در روزهای اخیر به آن اشاره کرده‌اند، باادب بودن اوست. سید جلال حسینی، کاپیتان قرمزها درست لحظاتی بعد از کسب قهرمانی در لیگ برتر با پرسپولیس درباره خداحافظی «خسرو حیدری» صحبت و از او به عنوان الگویی برای جوانان فوتبالی یاد کرد. کمتر فوتبال دوستی است که طی این همه سال فعالیت فوتبالی خسرو حیدری از ورود این بازیکن به حاشیه‌ها، خبری شنیده باشد. بازیکنی که انگار فقط آمده بود تا در دفاع راست بدرخشد، سانترهای استثنایی‌اش را انجام دهد و در خدمت تیم‌اش باشد. حتی این اواخر که برخی بازیکن‌های جدید و قدیمی استقلال درگیر حاشیه شدند او هیچ واکنشی که باشگاه و تیم را به دردسر بیندازد، از خود نشان نداد و به رغم داشتن سابقه ملی و باشگاهی زیاد با رفتاری حرفه‌ای، نیمکت نشینی را پذیرفت و اعتراضی نکرد. خسرو مورد احترام فوتبالی‌ها بود به خاطر این که به دیگران احترام می‌گذاشت، نه برای محبوبیت روی سکوهای خودی به حریف بی‌احترامی می‌کرد نه در برابر انتقاد هواداران در روزهای ملتهب، انگشت به نشانه سکوت نشان می‌داد. خسرو سر به زیر است و محبوب و رازماندگاری همین است. حالا در روزهای بازنشستگی‌اش او را نه فقط با سرتوپ‌های جالب و گاهی تکراری و نه فقط با سانترهای دقیق که می‌توانیم با رفتار خوب داخل و خارج از زمین به یاد بیاوریم.