

#### راهبرد زندگی معنوی (۴۵)

#### مسئول کار خود باشیم

حسینی

**امام رضا (ع): «امین به تو خیانت نکرده (و نمی کند) ولیکن (تو) خائن را امین تصور کردی. تحف العقول، ص ۴۶۶**

به وضوح می توان از این حدیث مبارک چنین دریافت کرد که هر کسی باید مسئولیت رفتار خود را بپذیرد و از مقصر دانستن دیگران دست بردارد. در ضرب المثل هایی هم که از زمان های قدیم در بین مردم جاری است، نمونه هایی از این موضوع به چشم می خورد؛ مثلاً بسیار شنیده ایم که «مواظب مالت باش و همسایه ات را در دنگیر!» موضوع مورد اشاره در این حدیث یکی از تلخ ترین و حساس ترین موضوعاتی است که ممکن است برای افراد پیش بیاید. خیانت! معمولاً فرد نمی توانند یا دست کم به راحتی نمی توانند خیانت را ببینند و از آن بگذرند. سنگینی مفهوم خیانت برای هر فردی آزار دهنده و غیر قابل تحمل است ولی چرا یک فرد ممکن است در معرض خیانت قرار بگیرد؟ این موضوع بسیار عمیق ترو پیچیده تر از آن است که بتوان در این مجال اندک به آن پرداخت. حضرت می فرمایند اگر طرف مقابل تو فردی امین باشد هرگز به امانت تو خیانت نمی کند اگر خیانتی در امانت تو روا شده است به این دلیل است که از ابتدا خودت شناخت کافی و در ست نداشته ای و امانت را به فردی که خائن است و زمینه این رفتار در او وجود دارد، سپرده ای! پس اشتباه از خودت صادر شده است و مسئولیت این رفتار را باید بر عهده بگیری. باید بپذیریم اگر هر کدام از ما مسئولیت کار خود را قبول کنیم شاهد آثار بسیار خوبی در جامعه خواهیم بود چه بسیار کشمکش های بیپهوه که از بین خواهد رفت، چه بسیار هزینه های نایجا که به وجود نخواهد آمد و چه بسیار اتهام ها و کینه تیزی ها که شکل نمی گیرد. ضمن این که پذیرش مسئولیت رفتار از سوی هر کسی به سلامت روان فرد و اجتماع کمک زیادی می کند.

##### تمرین

برای پذیرش مسئولیت کارها باید آمادگی روانی لازم را داشته باشیم تا این مسئله ملکه ذهنمان باشد. یکی از کارهایی که به این مسئله کمک می کند، تحلیل کارهای گذشته خودمان است. یکی از موضوعاتی را که به تازگی برایتان پیش آمده است، در نظر بگیرید. با فرض انصاف و پر هیز از افراط و تفریط به این معنی که تنها سهم خودتان را از این رفتار و موضوع به عهده بگیرید نه کمتر و نه بیشتر، ببیندشید که نقشی در ماجرا داشته اید؟ چقدر این نقش را نادیده گرفته اید و در داری به خطا رفته اید؟ آن ها را بنویسید. در مرحله بعد کارهایی را که به دلیل به عهده نگرفتن سهم مسئولیت خودتان انجام داده اید، در نظر بگیرید و ببیندشید اگر مسئولیت را به عهده گرفته بودید، کدام انجام نمی دادید و به جای آن چه کاری انجام می دادید؟ سعی کنید پیش از انجام هر کاری خوب فکر کنید. واقع بین و واقع پذیر باشید.

## افسانه های ماه: حقایقی درباره آثار ماه بر انسان و حیوانات

طی سال‌ها تحقیقاتی با هدف دست‌رسی به اطلاعات آماری در ارتباط با آثار ماه – به ویژه ماه کامل – بر جسم یا رفتار انسان و همچنین حیوانات انجام شده است. برخی از این تحقیقات به وجود این ارتباط صحه گذاشته ولی بسیاری از آنها هیچ ارتباطی را به اثبات نرسانده‌اند. در پژوهش هایی که در آنها به بررسی وضعیت ماه در مراحل مختلف آن با تولد افراد، حمله های قلبی، مرگ، خودکشی، خشونت، پذیرش بیماران در مراکز روان درمانی و حملات بیماری های روانی پرداخته اند، می توان ارتباط کمی یافت.

حملات بیماری سریع: بر اساس تحقیقی که در مجله «صرع و رفتار» در سال ۲۰۰۴ انجام شد، با وجود این که برخی از بیماران معتقد بودند حملات بیماری آن‌ها بیشتر در شب های مهتابی رخ داده است، محققان ارتباطی میان حملات صرع و ماه کامل نیافتند.
مراجعه به مراکز روان درمانی: در سال ۲۰۰۵ پژوهشی توسط محققان «در مانگاه مایو» انجام شد که گزارش آن در مجله خدمات روان درمانی آمد. نتایج تحقیقات نشان می دهد که بسیاری از مراجعات بیماران به فوریت های روان درمانی، طی چندین سال، بین ساعت ۶ عصر تا ۶ صبح بوده است. ولی نتایج تحقیقات در سه شب مهتابی کلر آدو نشان داد که هیچ ارتباط آماری بین تعداد مراجعه کنندگان و ماه کامل وجود نداشته است.
مجر و حیت حیوانات خانگی: مرکز درمانی حیوانات خانگی در دانشگاه ایالتی کلرادو تحقیقی روی ۱۱۹۴۰ مورد انجام داد که نشان می دهد در شب های مهتابی در صد جراحات و آسیب های وارده به گر به ها ۲۳ درصد و در مورد سگ ها ۲۸ درصد بالا رفته است. ممکن است دلیل این امر این باشد که مردم تمایل دارند حیوانات خود را در چنین شب هایی به گردش بربند و از این رو دچار آسیب بیشتری می شوند البته هنوز نمی توان با قاطعیت این طور

نتیجه گرفت.
جنون حیوانات در شب های مهتابی: در سال ۲۰۰۱ دو تحقیق در مجله پزشکی انگلستان انجام شد که نتایج متفاوتی داشتند. یکی از این تحقیقات نشان می دهد در شب های مهتابی افراد بیشتری به دلیل گاز گرفتگی توسط حیوانات به مراکز درمانی مراجعه کرده بودند، اما در تحقیق مشابهی در استرالیا مشاهده شد که در این باره هیچ تفاوتی بین شب های مهتابی و دیگر شب ها وجود نداشته است.
رفتار حیوانات وحشی: حیوانات وحشی در شب های مهتابی متفاوت عمل می کنند، برای نمونه، شیرها معمولاً در شب شکار می کنند، اما شب هایی که ماه کامل است در روز به شکار می پردازند. در تحقیقی که در سال ۲۰۱۱ در مجله «ایلاس وان» منتشر شد آمده است شیرهای آفریقایی در روزهایی که شب قبل از آن ماه کامل است بیشتر به انسان حمله می کنند.
اختلالات خواب: در مجله «اختلالات عاطفی» در سال ۱۹۹۹، مشاهدات برخی محققان درباره اختلالات خواب در شب های مهتابی ذکر شده است



که نشان می دهد حتی محرومیت جزئی خواب در افراد مبتلا به بیماری دوقطبی به روان پریشی و جنون خفیف و بروز حملات بیماری در آن ها منجر می شود. در سال ۲۰۱۳ تحقیقی روی ۳۳ داوطلب بزرگسال انجام شد که نشان داد این افراد، با این که ماه رانمی دیدند و نمی دانستند ماه کامل است، در شب هایی که ماه کامل است دچار اختلال خواب شده اند. پس از آن در سال ۲۰۱۴ در مؤسسه روان درمانی مکس پلانک بازیابی گسترده ای روی تحقیقات مربوط به خواب انجام شد که از لحاظ آماری هیچ رابطه محکمی بین ماه کامل و بی خوابی نشان نداد. جدیدترین تحقیقی که در سال ۲۰۱۶ منتشر شد و روی ۵۸۰۰ کودک بین ۱۱ تا ۹ سال در ۱۲ کشور مختلف انجام شد نشان داد که این کودکان در شب هایی که ماه کامل است حدود ۵ دقیقه کمتر از شب های دیگر خوابیده اند ولی این حد بی خوابی مشکلی برای سلامتی آن ها ایجاد نکرده است.
منبع: www.livescience.com
مترجم: آسیه صحاف

### شوهرم یک لحظه در خانه طاقت نمی آورد

دختری هستم ۱۸ ساله. ۵ سال است که ازدواج کرده ام، شوهرم ۲۷ سال دارد. خدا را شکر الان ۳ ماه است که پاک است. ۴ سال ونیم مواد مخدر مصرف می کرد و ترک می کرد ولی در حال حاضر یک لحظه در خانه طاقت نمی آورد و همیشه با دوستان و خانواده خودش است و مرا در خانه تنهایی گذارد و اوقاتی هم که در خانه هستیم زیاد جر و بحث می کنیم، خیلی افسرده شده ام.

خیلی خوب است که همسر تان شرایط نامناسب اعتیاد را پشت سر گذاشته است اما دوره پس از ترک هم مشکلات خودش را دارد که بهتر است به آن ها توجه کنید.

##### شوهر تان نیازمند حمایت شماست

دوره پس از ترک، دوره پر خطری است که در آن احتمال برگشت زیاد است؛ بنابراین هر قدر فرد این زمان را با آرامش بیشتری سپری کند احتمال اعتیاد مجدد او کمتر است. در واقع چون وسوسه فرد برای مصرف در این دوران زیاد است و هنوز ثبات کافی به دست نیاورده، بنابراین در ک شرایط سختی که می گذراند، نیازمند کمک بیشتری از جانب شماست چون به نسبت، شرایط بهتری از او دارید، البته نگرانی های شما هم قابل درک است. به همسر تان به عنوان فردی که دوره نقاهت یک بیماری را طی می کند نگاه کنید تا بتوانید هم از نظر روحی و هم جسمی او را تقویت کنید.

##### صورت تر باشید

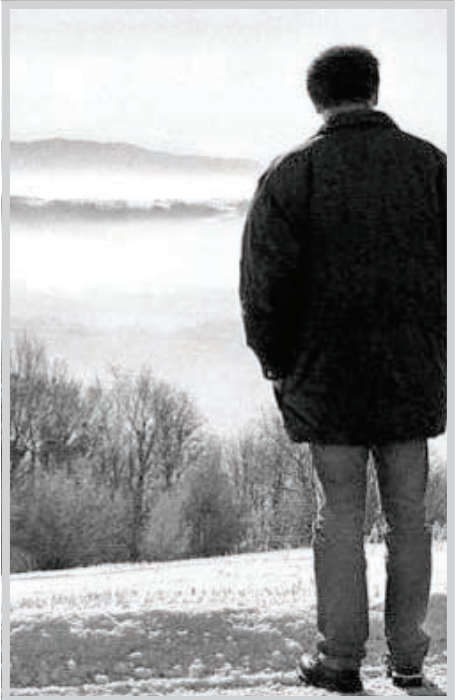
اگر شوهر تان بیشتر با خانواده و دوستان وقت می گذراند، شاید نگران مصرف مجدد مواد است و از این طریق سعی در حواس پرتی و کنترل خود دارد مگر این که دوستان و خانواده قابل اعتماد نباشند و احتمال آلوده کردن او را بدهید. هر گونه استرس و فشار روانی امکان سوق دادن او به سمت مودار افزایش می دهد و فرد برای فراموشی اضطراب خود به مواد پناه می برد. در ضمن زمان بیشتری برای بهبود اوضاع روانی او در نظر بگیرید. ۳ ماه زمان زیادی برای به دست آوردن ثبات اخلاقی و رفتاری در فرد معتاد نیست پس صبر بیشتری به خرج دهید.

##### از خطاهایش چشم پوشی کنید

مطالبات خود را کمی به تعویق بیندازید و با پر هیز از بگو مگو و توجه به موفقیت او، فعلا از خطاها و کوتاهی های او چشم پوشی کنید اما می توانید نیاز خود را به این شکل مطرح کنید که: «من دوست دارم هفته ای یک بار با هم بیرون بریم، توی این هفته وقت داری؟».

##### از سرزنش و تحقیر پرهیز بد

سعی کنید تنهایی خود را با مطالعه، روابط خانوادگی، فامیلی، ورزش، جمع های مذهبی و امور معنوی مدیریت کنید تا بتوانید با افسردگی خود مقابله کنید. حتما اگر شوهر تان تحت نظر مشاور ترک اعتیاد است از او برای بهبود شرایط خود کمک بگیرید.



زهره حسینی مشاور، دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی



### به پسری ۱۵ سال کوچک تر از خودم علاقه مندم

دختری ۳۷ ساله ام؛ خجالت می کشم بگویم که به پسری ۲۲ ساله علاقه مند شده ام. او هم به من علاقه دارد، الان سر دو راهی ام، نمی دانم چه کار کنم؟ این رابطه را ادامه بدهم یا نه؟ واقعاً دارم از علاقه ای که به او دارم، عذاب می کشم. کم کم حس می کنم او مثل اوایل به من علاقه مند نیست.

شکل ارتباط این حس را تجربه می کنند.

##### چه باید کرد؟

واقعیت این است که چنین ارتباطی حتی اگر به ازدواج هم رسیده بود، سرانجام موفق نمی داشت. شک نداشته باشید که ایشان هم با فروکش کردن احساسات اولیه، به این نتیجه رسیده است که ادامه این ارتباط چون ازدواجی در کار نیست خیلی معقول نیست. پس بهتر است حالا که خودتان هم متوجه شده اید به طور جدی تری به آخرین رابطه نگاه کنید که بیش از این به لحاظ روحی آسیب نبینید؛ زیرا عشق و علاقه هم باید مورد تأیید عقل و منطق باشد که در نهایت به شادکامی برسد. از نظر منطقی ارتباط خانمی با فردی که تقریباً می توان درباره عاقبت این ارتباط و این که چه برنامه ای در ادامه دارید با یکدیگر صحبت کنید. از طرفی اگر چه خیلی سخت است ولی عاقلانه است که شما هم به ندگی در نبود ایشان هم فکر کنید. دیر یا زود مسیر زندگی شما دونفر از هم جدا خواهد شد. اگر قطعاً ایشان رفتارهای مثبت زیادی هم دارا اما سعی کنید به دلایل منطقی برای ادامه نداشتن این رابطه فکر کنید. این آقا اگر روزی بخواهد از دواج کند شما هرگز گزینه مدنظر برای ازدواج با ایشان نخواهید بود. خانواده ها هرگز موافقت نخواهند کرد. اختلاف سنی شما حداقل به لحاظ ظاهر هر دونفر شما دیر یا زود خودش را نشان خواهد داد و ایشان اولین فردی است که سرد خواهد شد. سن بیشتر و تجربه فراوان تر شما را پخته تر کرده است و همیشه تاب و تحمل بی تجربگی اش را نخواهید داشت و شکسته تر خواهید شد. در ادامه از شما می خواهم که باز هم بیشتر فکر کنید و چنانچه همچنان بین عقل، منطق و دل خود، سرد گرم بوبید حتماً یک مشاوره حضوری کمک بگیرید.

شما از علاقه خود به پسری ۱۵ سال کوچک تر از خود اشاره کرده اید. ای کاش توضیحات بیشتری از شرایط خودتان و آن آقا داده بودید؛ اما به هر حال از شما می خواهم با ما همراه باشید.

##### دلایل ایجاد این شکل علاقه در پسر

آنچه در فرهنگ ما وجود دارد و عموم مردم آن را باور دارند این است که در یک ارتباط عاطفی بین زن و مرد، باید مرد به لحاظ سنی بزرگ تر باشد؛ اما این که درگیر ارتباطی شده اید که تفاوت سنی چشمگیری دارید، امری است که باید بررسی شود. یک دسته از مردانی که این گونه عاشق می شوند، به دنبال استفاده از منافع مادی و امکانات اقتصادی هستند. دختری که خیلی بزرگ تر است، احتمالاً شغل و درآمد مستقل دارد، می تواند گزینه خوبی برای بهره بردن های این چنینی باشد. گاهی انگیزه در یافت محبت مادرانه هم می تواند مرد را جذب زانی کند که فاصله سنی چشم گیری با خودشان دارند. گاهی مردی یک پیشنهاد قوی می خواهد که در همه مسائل بتواند روی فکر و تجربه اش حساب کند و خود را دست او بسیار دتا به خوبی بتواند از عهده زندگی اش برآید.

##### زنان بزرگ تر چه دلایلی برای این عشق دارند

پسر جوان، در ارتباط عاطفی شور و هیجان بیشتری از خود نشان می دهد. این می تواند برای یک زن جذابیت داشته باشد و خلأ عاطفی او را پر می کند. گاهی زنان از این که مردی کم سن تر از خودشان به آنان ابراز علاقه می کند، حس سرزندگی و شادابی می کنند. می توانند افتخار کنند که هنوز هم جذاب هستم. برای برخی زنان داشتن حس سرپرستی، پرستار بودن و... خوشایند است و در این

امروز فرزندان را با ایجاد هیجان مثبت غافلگیر کنیم... بدون این که خودش خبر داشته باشد، به جایی ببریمش که دوست دارد، هدیه ای برایش تهیه کنیم که آن را دوست دارد، بدون هیچ علت خاص و مناسبتی... تنها برای دوست داشتنش.

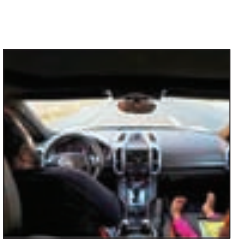
#### پیشنهاد امروز

#### چهره‌ها

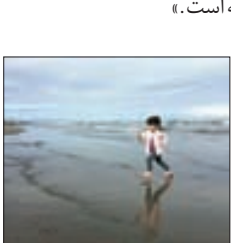
#### راز زیبا شدن جاده های جهان!

مچیدی

سفر رفتن باعث شارژ شدن و بهبود سلامت روان می شود و فرصتی است تا چند روزی از فشارهای روزمره زندگی دور باشیم و به استراحت بپردازیم، سفر تاثیر بسیار زیادی بر سلامت جسم و روان ما می گذارد، به ویژه وقتی در کنار خانواده باشیم.



رضا صادقی، خواننده خواننده شعر معروف «مشکی رنگ عشقه» با انتشار این عکس نوشت: «جاده های جهان برای من زیباترین راه هامی شوند وقتی دخترم افتخار نشستن کنار من را به من می دهد. قابل توجه دوستان که تیارا کمر بند هم بسته است.»



نیماکرمی، مجری این مجری هم با انتشار عکس دخترش نوشت: «دختر بابا در حال دیدن کنار ساحل. انگار دهنده حرفه ای است، عزیزم! دوستش دارم دیگر»



آرش نوذری، بازیگر این بازیگر که آخرین نقش آفرینی اش در سریال «در حاشیه» خاص و جالب بود، با انتشار این عکس دو نفره نوشت: «مادر عزیزم، همیشه سلامت باشی.»



بابک جهانبخش، خواننده این خواننده هم با انتشار تصویر خندان خودش و پسرش نوشت: «امیدوارم که حسابی شارژ و سر حال باشید مانند من و پسر.م. آرتا هم خوش تیپ و آماده است بره کود کستان رو بترکونه!»

#### سرک



#### چگونه به غول آخر زندگی مشترک برسید!

مجید حسین زاده

خبرهایی از پلیس، فضای مجازی، بهزیستی و آموزش همگانی، ستون خبرهای مرتبط با خانواده در هفته جاری را کامل کرده‌اند. پس با ما باشید.

رییس سازمان بهزیستی کشور گفته: «از هر ۲/۲ ازدواج در شمال تهران یک مورد به طلاق منجر می شود».
آقایانی که خانم شان گیر سه پیچ می دهند برای زندگی در مناطق بالای شهر، همین خبر را به خانم شان نشان دهند تا خود خانم ها با آگاهی از خطرات این پیشنهاد، بی خیال موضوع شوند!

مدیر کل دفتر امور آموزش عمومی، پایه و همگانی گفته: «با اجرایی شدن برنامه ملی «خانواده آماده» که مربوط به کسب آمادگی های لازم برای مقابله با خطرات طبیعی تا سال ۱۴۰۰ است به زودی شاهد انقلاب در آموزش همگانی ایران خواهیم بود.»
زوجین عزیز، با توجه به آمار بالای طلاق اگر تا سال ۱۴۰۰ موفق نشوید در کنار هم بمانید، به غول مرحله آخر زندگی مشترک خواهید رسید که مقابله با خطرات طبیعی است! این را هم بگذرانید، خوشبخت خواهید شد!

عضو فراکسیون زنان مجلس گفته: «مصوبه کاهش ساعت کاری زنان با شرایط خاص که در مجلس تصویب شد، در راستای تقویت بنیان خانواده است.»
این قبول که کاهش ساعت کاری زنان باعث تقویت خانواده می شود فقط کاش تبصره هم می دید که در این زمان خرید رفتن به مخصوص برای لباس، صحبت تلفنی طولانی با بعضی ها، چرخ زدن در تلگرام و... ممنوع شود و گر نه به جای تقویت بنیان خانواده، این قانون برعکس عمل می کند!

شماره پیامک زندگی سلام ۲۰۰۹۹۹