

سبک رفتار



برازندگی در اخلاق است نه دارندگی

آرامش نهفته در لقمه حلال

- حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ***

وارد منزل ساده و بی‌ریای او شدم، صفا و صمیمیت از این منزل موج می‌زد. ۱۰سال بود زیر یک سقف ساده با هم زندگی می‌کردند. زن می‌گفت برایم در دو دیوار مهم نیست. همین‌که بدانم با اندک امکانات می‌توانم به زندگی سر و سامان بدهم و بدون اینکه بر همسرم فشار روانی بیآورم تا مثل زندگی دیگران را برپایم فراهم کند، دارم یک زندگی خوش را سپری می‌کنم. تازه گاهی اوقات زنانی که زندگی تجملاتی دارند به زندگی ساده من غیبطه می‌خورند چراکه آنها همیشه نگران هستند وسایلشان نشکسند، از بین نرود تا مورد مؤاخذه شوهر یا اطرافیان قرار نگیرند! آخر با چه خсон دل و زحمت و پزهای آنچنانی توانسته بودند این وسایل را فراهم کنند. بعد از مدتی صدای در خیاط توجهم را جلب کرد. یک جوان حدوداً ۳۵ ساله در حالی که بالله می‌گفت و متوجه شده بود، ماشینی مقابل منزل پارک کرده و وارد منزل شد. او در حالی وارد منزل شد که دو پلاستیک میوه در دست داشت. یکی را برای همسرش و تنها فرزندش و آن دیگری را برای کسی که می‌گفت ماه به برکنم است، تهیه کرده بود. مادرش را می‌گفت: مادر تنها پیش‌که در اتاقی کنار خود با آنان زندگی می‌کرد. واقعاً از این برخورد آرام، ساده و بی‌آلایش این جوان آرامش‌نیی پیدا کردم که در معاشرت با هیچ‌کس این حس را نداشتم. او به ما خوش آمد گفت. ما هم هنوز جوان‌نشنسته بود از زندگی ساده او گفتیم. او هم از آرامشش گفت. آرامش نهفته در لقمه‌ای حلال. این‌کس متواضع و محبت‌انگیز است. در همین زمانه خودمان. در همین زمانی که خیلی‌ها زندگی را بدجوری برای خود سخت گرفته‌اند. در دوره و زمانه‌ای که توقعات دنیایی زیاد باعث شده اخلاق و رفتارها نیز عوض شود.

»»»»

- مادایات ضامن خوش اخلاقی نیست**

چه کسی گفته دارندگی برازندگی می‌آورد؟ اگر اخلاق را بهترین جامه برازندگی بدانیم پس این خلق و خوی

قصه زندگی

- سلما سلطانی**

بهترین جای دنیا اگر گفتی کجاست؟ آغوش مادر! آغوش مادر، بهترین جای دنیاست. این را زمانی با تمام وجود حس کردم که خودم مادر شده‌بودم. زمانی که پسرم تنها در آغوش من آرامش می‌گرفت و به خواب می‌رفت. این را زمانی درک کردم که هیچ غذایی، اسباب‌بازی و وسیله همچان‌کنیزی برایم خریدم تا من حضور من نبود و همین‌که من در کنش‌ش می‌بودم، برای او امنیت کامل بود.

«تا مادر نشدی، نمی‌فهمی» جمله‌ای بود که هر گاه به توجهات بیش از اندازه مادرم و نگرانی‌هایش غم می‌زدیم، به ما می‌گفت و پدر هم به‌دنبال او…

تا اینکه خود مادر شدم، تمام فکر و خیال‌م مانند دختربچه‌ای بود که می‌خواستند برای او عرووسک بخرند، بیشتر از هر چیز به این فکر می‌کردم که چه لباسی به تنش کنم، به خنده‌هایش بیشتر فکر می‌کردم، به بازی و تمام لحظاتی که در تصور و خیال خودم سخت نبود تا از مادر شدن می‌داشتم، به خیال خودم سخت نبود تا اینکه مادر شدم، مهمان خواننده داشتم، مهمانی عزیز و دوست‌داشتنی. مهمانی که با آمدنش درست از همان روز اول باعث شده بود همه‌چیز در من تغییر کند. از نقشم بگیر تا احساساتم. از ظاهر هم بگیر تا طرز خورد و خوراک و راه رفتن و طرز فکر و برخورد، همه چیز را در من به یک‌باره تغییر داد. زمانی فهمیدم از بوی عطری که بسیار دوستش می‌داشتم، بیزار شده‌بودم و حال‌م بد می‌شد. اینجا بود که دانستم بر خلاف تصورم، مادر شدن کار آسانی نیست، زمانی که حتی نمی‌توانستم آن‌طور که

نیکوست که برازندگی می‌آورد نه مادیات و داری‌ها. از جمله مسائلی که بر خلق و خوی انسان اثر می‌گذارد، این است که انسان فکر و ذهنش تنها مسائل مادی بوده و

برایش مادیات بیش از هر چیزی ارزش داشته باشد. وقتی این‌طور باشد با کم و زیادشدن مادیات با ضرر و زبانی، اخلاقی نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. تصور کنید مالی با وسیله نقلیه‌ای خریدید باشید، اما در اوج لذت بردن از این وسیله کسی به آن ضرری یزند. طبیعتاً انسان ناراحت و عصبی می‌شود، اما بعضی تعادل خود را از دست می‌دهند و حتی کار از جدل گذشته و به جدال و برخورد‌های فیزیکی می‌انجامد. در حالی که این اتفاق یک ضرر مادی است و علت این بی‌تابی و اخلاق بد نیز وابستگی بیش از حد به این وسیله است. از این جهت بعضی اوقات ما انسان‌ها وقتی دنیا به ما رو می‌کند، سرمست شده و خودمان را گنم می‌کنیم، اما وقتی نعمت مادی از ما گرفته شود بسیار بی‌تابی و ناراحتی می‌کنیم. در قرآن کریم خدای متعال می‌فرماید: به یقین انسان، حرصی و کم‌طاقت آفریده شده است، هنگامی که بدی به او رسد بی‌تابی می‌کند و هنگامی که خوشی به او رسد مانع خود را می‌شود و بخل می‌ورزد. در همین‌باره رسول‌الله(ص) در حدیثی می‌فرماید: معنای حسن خلق این است که اگر دنیا به انسان رو کرد راضی و خوشبود باشی و اگر و نکرده‌ای و خشمگین و ناراحت نشوی! اگر خوشتر این مطلب را در زندگی امروز بیشتر لمس کنیم به تجملات زندگی و جنجال‌هایی که بر سر مادیات در سبک زندگی‌ها اتفاق افتاده باید نگاه کنیم. بسا اینکه می‌دانیم ارزش هر انسانی به صداقت، یابی، اعتماد و اخلاق در زندگی است و اینها ضامن یک زندگی بدون دغدغه و آرام‌بخش است، اما متأسفانه زوج‌های جوان بسیاری مالک زندگی را همین زور و زیور ظاهری و مادیات قرار داده‌اند و بر سر کمبودهای آن با هم دائم مشکل دارند. در حالی که اگر بدانیم یک زندگی با حداقل امکانات می‌تواند باعث خوشبختی ما شده و اخلاق و رفتار ما را نیز تنظیم می‌کند، حتماً به دنبال این نوع زندگی می‌ریشیم. کافی است به زندگی بعضی که برای افسانه‌های همین روحیه نگاه کنیم تا متوجه شویم در چه وضعیتی عمر را سپری

ن‌ و مردی که روحیه تکبر و خودستایی در برابر دیگران زارند محبوب دل‌ها نمی‌شوند. چون در مقابل دیگران خود را برتر می‌بینند و کسی هم که این اخلاق را مشاهده کند نمی‌تواند زیر بار این جور انسان‌ها برود. مثل درختی که فقط سر بلند کرده، اما نه میوه‌ای دارد و نه زیبایی. قطعاً کسی زیر شاخه این درخت نمی‌رود اما درختی که میوه می‌دهد، هر چه بیشتر میوه می‌دهد سر به زیر تر می‌شود و مردم بیشتر زیر شاخه‌هایش می‌روند. از میوه آن استفاده می‌کنند و درخت هم احساس کمبود نمی‌کند. مثلاً اینکه اصلاً برای همین روحیه تواضع و فروتنی و خدمت به دیگران خلق شده است.

برای مادران سرزمینم در آستانه روزشان

بهترین جای دنیا اگر گفتی کجاست؟! آغوش مادر!



«تا مادر نشدی، نمی‌فهمی»

جمله‌ای بود که هر گاه به توجهات بیش از اندازه مادرم و نگرانی‌هایش غم می‌زدیم، به ما می‌گفت و پدر هم به‌دنبال او… تا اینکه خود مادر شدم

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

سبک تربیت



آیا تحسین بچه‌ها آنها را لوس بار می‌آورد؟ آفرین فرزندانم! کار تو عالی بود

د

از جمله مسائلی که بر خلق و خوی انسان اثر می‌گذارد، این است که انسان فکر و ذهنش تنها مسائل مادی بوده و برایش مادیات بیش از هر چیزی ارزش داشته باشد. وقتی این‌طور باشد با کم و زیادشدن مادیات با ضرر و زبانی، اخلاقی نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد. تصور کنید مالی با وسیله نقلیه‌ای خریدید باشید، اما در اوج لذت بردن از این وسیله کسی به آن ضرری بزند. طبیعتاً انسان ناراحت و عصبی می‌شود، اما بعضی تعادل خود را از دست می‌دهند و حتی کار از جدل گذشته و به جدال و برخورد‌های فیزیکی می‌انجامد

می‌کنیم. زر و زیور و مادیات آرامش و اعتماد اطمینان به ارمان نخواهد آورد.
تکبر و بدخلقی، تواضع و خوش خلقی
از دلایل دیگر بداخلاقی‌ از خود راضی بودن انسان و احساس برتر بودن از دیگران است. وقتی روحیه خود بر تربینی و بهتر از دیگران بودن در وجود انسان رخنه کند، هر جایی که آدمی احساس کند به این روحیه‌اش ضربه‌ای خورده است، برآشفته می‌شود و با اخلاق بد او رویه‌رو می‌شویم. مردانی که در زندگی این روحیه را دارند با همسر و فرزندان خود نیز راحت نیستند و در صورتی که کسی به او چیزی بگوید این را یک توهین بزرگ می‌داند و در مقابل آن مقولت می‌کند.

زیر بار نرفتن، خود را عقل برتر دانستن، دیگران را کوچک شمردن، تحمیل خواسته خود برای بزرگ کردن خود و بدین خواسته‌های دیگران، دشمنی و کینه به دل گرفتن و… اینها همه از آثار خودپر تربینی است که نهایتاً منجر به بدخلقی و تنگ‌نظری انسان می‌شود. در مقابل وقتی به زندگی برخی افراد نگاه می‌کنیم، تواضع و فروتنی در عین ایهت در زندگی از طرف مرد موج می‌زند. مردانی که روحیه تواضع و فروتنی دارند به خواسته‌های همسر و فرزندان خود بهتر توجه می‌کنند. حتی اگر کاری برخلاف میل آنان صورت بگیرد، جنجال و سر و صدا راه نمی‌اندازند. روحیه گذشت و عفو و همچین روحیه عبادت و فروتنی در آنان باعث دلگرمی فضای منزل می‌شود.

از مردی که روحیه تکبر و خودستایی در برابر دیگران زارند محبوب دل‌ها نمی‌شوند. چون در مقابل دیگران خود را برتر می‌بینند و کسی هم که این اخلاق را مشاهده کند نمی‌تواند زیر بار این جور انسان‌ها برود. مثل درختی که فقط سر بلند کرده، اما نه میوه‌ای دارد و نه زیبایی. قطعاً کسی زیر شاخه این درخت نمی‌رود اما درختی که میوه می‌دهد، هر چه بیشتر میوه می‌دهد سر به زیر تر می‌شود و مردم بیشتر زیر شاخه‌هایش می‌روند. از میوه آن استفاده می‌کنند و درخت هم احساس کمبود نمی‌کند. مثلاً اینکه اصلاً برای همین روحیه تواضع و فروتنی و خدمت به دیگران خلق شده است.

* **پژوهشگر سبک زندگی**

اگر فرزندانان را فقط برای کارهای بزرگ تحسین کنید ممکن است استانداردهای شما را خیلی بالا تصور کنند و مضطرب شوند. اگر مدام برای کارهای خیلی ساده تحسین‌شان کنید یا فکر می‌کنند شما ساده‌ لوح هستید یا اینکه آنها را احقم فرض کردید. دست آخر هم اگر برای همه کارهای کوچک و بزرگ تحسین‌شان کنید احتمالاً لوس و حق به جانب بار می‌آیند. شما هم با این گزاره‌ها موافقت؟ پس شاید بهتر باشد گاهی به تجربه دست اول و مطالعات «کارت لیسن فلورا» ببیندازید؛ احتمالاً چشم‌اندازتان نسبت به تحسین فرزندانان دگرگون شود.

»»»»

وقتی پسرم بر طبل‌های کوچکش می‌کوبد یا با ماداششمی‌هایش دیوار را خط‌خطی می‌کند، افتخار می‌کنم بگویم چقدر بالاستعداد است. می‌خواهم لذت و محبت‌م را به فرزندم ابراز کنم که گام‌های کوچکش را رو به جلو برمی‌دارد. تحسین غیرصادقانه می‌تواند این پیام را القا کند که والدین فرزندشان را درک نمی‌کنند. در ضمن، تحسینی که فقط قضاوت می‌کند («کارت مستفورد می‌گویند. تأثیرش کمتر از تحسین‌های دقیقی است که می‌گویند بچه چه کاری را درست انجام داده است»؟

تحسین بیش از حد فرزندان (تو فوق‌العاده‌ای!) ممکن است این احساس را در آنها به‌وجود آورد که استانداردهای شما خیلی بلند و بالا هستند، به‌طوری‌که بترسند و نتوانند همیشه با آنها برآورد کنند. این از روانشناسان، جنیفر هندر لانگ کربوس از کالج رید و مارک لپز از استنفورد می‌گویند. تحسین آنها برای کارهای آسان هم باعث می‌شود بچه‌ها شک کنند شما ساده‌لوح هستید (نمی‌دونی این کار چقدر ساده‌اس؟) یا اینکه شاکر نمی‌کنید آنها ساده‌لوح هستند. یافته‌ای جالب هم نشان می‌دهد تحسین آنها برای چیزهایی که به‌طور طبیعی از آن لذت می‌برند اگر زیاد از حد انجام شود می‌تواند اثر عکس داشته باشد و به‌جای انگیزه‌بخشی به کودک، او را دل‌سرد کند.

با انجام تحسین نادرست، واقعاً لایق این سرزنش جیمز تیلور، روانشناس دانشگاه سان‌فرانسیسکو بودم: «کارت خوب بود؟ چه تحسین تیرانه‌ای، چه تحسین بی‌ارزشی، چه تحسین آسیب‌زایی… اگر می‌خواهی برای تحسین کردن، تبدلی به خرج دهی.» لافل بگو تلاشت خوب بودا چون حداقل با این حرف، تلاشی را که برای انجام کار خوششان کرده‌اند تحسین می‌کنی… واقعیت این است که بچه‌ها وقتی کاری را خوب انجام می‌دهند، نیازی ندارند کسی به آنها بگوید کارت خوب بود! این یک چیز بدیهی است… به‌خصوص بچه‌های کم‌سن‌وسال را اصلاً نیاز نیست تحسین کنید.»

اما آیا منتقدان تحسین درست می‌گفتند؟ اولین نکته در چنین اتفاقات تندی این است که تحسین تأثیر متفاوتی بر بچه‌های کوچک انگار از همان روز اول، مشتی دلشوره در وجودش پیدا می‌ریزد که مدام بتپد و بلرزد و نگران باشد… تازه که کم حس و حال مادرم را درک می‌کردم. حتی نگران غصه خوردنش بودم. من دیگر آدم مسابق نبودم، عوض شده بودم. در من عشقی عجیب و روحی دمیده شده بود. درونم پر بود از نیروی تمام‌نشدنی عشق بی‌قید و شرطی که خدا نهاده بود. از زمان شیر خوردنش بگیر تا آرزو زدش که مدام دل‌واپس خفگی او می‌شدم تا هنگامی که بزرگ‌تر شد و باید شیر را از او می‌گرفتم، شیر را گرفتم و بعد نوبت گرفتن از پوشک رسید و این نگرانی که به خیال خودم با بزرگ شدنش باید کمتر می‌شد، بیشتر هم شد. من خوش‌خیال فکر می‌کردم بزرگ‌تر شود، دیگر نگرانش نمی‌شوم ولی این مشکلات و مسائل او بود که با بزرگ شدنش تغییر می‌کرد و بزرگ‌تر می‌شد از به مدرسه رفتن و به‌هوای بازی به بیرون از خانه رفتن بگیر تا…

آری، تو از درون مادر متولد می‌شوی ولسی برای او گویا همیشه در وجودش هستی. از عشق درونش فرزندان را تغذیه می‌کنند و با امید، آنها را می‌پروراند تا آن زمان که گل مجلس و شاخ شمشاد شوند و هر کدام به سمت و سوی بروند اما درون مادر همچنان از طفلانش بر است و آنها را کودک می‌انگار. او را هنوز طفلی نوپا می‌داند و بی‌زبان، برای او قد و قامت فرزندش با اندازه دلنتگی و دلشورایش تناسب ندارد. این است قلب مادر و این است آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر، بهترین جای دنیا.

آغوش مادر