

■ آنچه سختی و درد را به رنج تبدیل می کند، عدم پذیرش درد است. زندگی ناگزیر وقایع دردناکی را ایجاد می کند و واکنش به چنین رویدادهایی با ناراحتی و ترس نیز کاملاً بهنجار است. مشکل زمانی به وجود می آید که حاضر به پذیرش واکنش های هیجانی خودمان به مشکلات و دردها نباشیم. اینجاست که درد تبدیل به رنج می شود. هنگامی که احساس نگرانی خود را نمی پذیریم و در عوض تلاش می کنیم نادیده بگیریم، درد اضطراب بهنجار به رنج اختلالات اضطرابی بدل می شود. رنج و درد زمانی بروز می یابد که ما واقعیت چنین تجاربی را نمی پذیریم و در صدد اجتناب یا فرار از آنها برمی آیم ... وقتی از شفقت اصیل صحبت می کنیم در تحمل رنج یا فرد همراه می شویم. مشفق بودن به این معنی است که ما وقتی کسی در حال درد کشیدن است آن را تشخیص می دهیم و ترس یا مقاومت خود را نسبت به آن کنار می گذاریم...

بررسی مفهوم سواد عاطفی و دلایل کم رنگ شدن عواطف زوجین به یکدیگر در گفت و گو با کارشناسان

بی عاطفه ایم چون سوادش را نداریم

همسران بخشی از روزمرگی شماست دچارش شوید!



مریم صفار عضو هیئت علمی دانشگاه الزهراء (س):

سردی عاطفی

دغدغه جدی زوجین مراجعه کننده

به مراکز مشاوره است



علی سیفالله زاده کارشناس ارشد روانشناسی و مدرس دانشگاه:

روزمرگی های دوران ناهل

تداوم بی برنامگی و یکنواختی

دوران مجردی است



حجت الاسلام هوشیار مشاور خانواده:

هنگام گفت و گو با همسران

جدول حل نکنید!

خوشه چین

روایت سعدی از حدیث گهربار پیامبر اکرم (ص)

از قند تلخ تا مدارا با نفس

حسن فرامرزی

خیلی از درس های شگفت زندگی را اتفاقاً باید در کارگاه های پرزرق و برق و عناوین و اصطلاحات پرطمطراق جست و جو کرد. راستش را بخواهید گاهی فکر می کنم این اصطلاحات بیشتر برای مرعوب کردن و دور زدن ذهن مخاطب است. تصور کنید بچه های بخش فنی ادارای عادت داشته اند، لحظه های هیجانی شان را با پر تاب قند به سمت همدیگر جشن بگیرند، اما این جشن برای آبدارچی اداره زحمت و حاشیه هایی داشته است. حالا فکر می کنید یک آبدارچی چطور باید از این کار جلوگیری می کرد؟ با تک تک بچه های فنی صحبت و با لحنی پدرا نه آنها را موعظه و نصیحت می کرد یا حتی لحن تندتری به خود می گرفته و شعور آنها را هدف قرار می داده یا نه موضوع را به مقامات بالا می کشانده؟

تعارفات را کنار بگذاریم، خودتان می دانید چنین راه هایی جواب نمی دهد. حالا فکر می کنید چه راهکاری به ذهن خلاق آبدارچی رسیده است؟ یک روز یکی از بچه های بخش فنی از راه می رسد و کاملاً تصادفی می بیند آبدارچی حبه های قندی را که زیر میزها و گوشه دیوارها افتاده بوده با کمال احترام جمع می کند و بدون اینکه حتی یک فوت ساده را حرام آن قندها کند یکی یکی به قندان ها برمی گرداند. دیدن همین صحنه مراد هر که بر آری مطیع امر تو گشت / اخلاف نفس که فرمان دهد چو یافت مراد / ایده پر تاب قند در لحظه های هیجانی بخش فنی برچیده شود. به نظر من پاسخی که شما و من



در زندگی به مسائل مان می دهیم باید همین طور آرام، هوشمندانه و در عین حال قاطع باشد، به ویژه پاسخ ما به خرابکاری ها و سیل طغیان های نفس خیره سرمان دقیقاً باید همین طور باشد. هر گونه چانه زنی، موعظه، تهدید و درگیری با نفس یا همان ذهن ناآگاه، بی فایده و بخشی از بازی ناآگاهی است.

سعدی در گلستان می گوید: «بزرگی را پرسیدم در معنی این حدیث که: اعدی عدوک نفسک آتی بین جنبیک. گفت: به حکم آنکه هر آن دشمنی را که با وی احسان کنی دوست گردد، مگر نفس را که چندان که مدارا بیش کنی مخالفت زیادت کند.

فرشته خوی شود آدمی به کم خوردن / اوگر خورد چو بهایم بیوفتد چو جماد مراد هر که بر آری مطیع امر تو گشت / اخلاف نفس که فرمان دهد چو یافت مراد» سعدی در این حکایت از زبان بزرگی، حدیثی از پیامبر را شرح می دهد. آن حدیث این است که دشمن ترین دشمنان تو در میان دو پهلوی تو قرار دارد، به تعبیر حافظ تو خود حجاب خودی، اما آن بزرگ در معنی این حدیث می گوید شما با هر دشمنی احسان و مروت کنید امکان دارد که او متوجه این احسان و انصاف شود و از در دوستی وارد شود، اما درباره نفس آدمی چنین احتمالی وجود ندارد چون هر اندازه هم که مدارا را بیشتر کنی او میدان و قلمرو بیشتری برای پیشروی خواهد گرفت. چرا؟ چون به تعبیر مولانا:

دوزخ است این نفس و دوزخ، از دهاست / کو به دریاها نگردد کم و کاست هفت دریا را در آشامد، هنوز / کم نگردد سوزش آن خلق سوز

نفس آدمی از جنس آتش و دوزخ است. ما هر اندازه هم که با آتش مدارا کنیم و فضای بیشتری در اختیار او قرار دهیم مدارا کردن با آتش و فضای بزرگ در اختیار او قرار دادن، آتش را خاموش نخواهد کرد، بلکه دمه و آسیب او را بیشتر خواهد کرد.

فراهایی از سیره حضرت محمد(ص) در آستانه عید مبعث

هر که سنت مرا زنده کند در بهشت با من است



شود که در این صورت به خاطر خدا خشم می گرفت و هرگز در حال تکیه دادن چیزی نخورد تا از دنیا رحلت فرمود.

چیزی از آن جناب درخواست نشد که «نه» بگوید و هرگز حاجتمندی را رد نکرد جز آنکه حاجت او را برمی آورد یا او را با سخنی نرم و دلنواز خرسند می ساخت. نمازش در عین تمامیت از نماز همه مردم سبک تر و خطبه اش از همه کوتاه تر و از بیوهده گویی بر کنار بود و چون از راه می رسید از بوی خوشش شناخته می شد، چون با دیگران بر سر یک سفره می نشست اول کسی بود که شروع به غذا خوردن می کرد و آخرین کسی بود که از غذا دست می کشید و هنگام غذا خوردن از جلو خود میل می فرمود، تنها هنگام خوردن رطب و خرما دست به

بدون تردید هر مسلمانی علاقه دارد رفتار، آداب، سنن فردی و اجتماعی رسول اکرم (ص) را الگو و سرمشق زندگی خود قرار دهد. خداوند در سوره احزاب آن حضرت را نیکوترین اسوه و سرمشق برای مسلمانان معرفی کرده است. رفتار و گفتار آن بزرگوار، منبع اصیل و بسیار اطمینان بخشی برای زندگی است، لذا تأسی به سیره آن حضرت، یک ضرورت است.

علامه سیدمحمدحسین طباطبایی در کتاب «سنن نبی» بخشی از رفتارهای پیامبر اسلام (ص) را در این زمینه آورده است که در آستانه عید سعید مبعث تقدیم شما می شود.

امام صادق (ع) می فرماید: رسول خدا(ص) عطر دانی داشت که بعد از هر وضو خود را با آن معطر می کرد. از این رو هر گاه از منزل بیرون می آمد، بوی عطر در مسیر آن می پیچید.

رسول خدا(ص) کراهت داشت که کسی برای او از جای بر خیزد و به همین جهت مردم جلوی پای ایشان بلند نمی شدند، اما موقع رفتن همراه آن حضرت برخاسته و تاد منزل همراهی می کردند.

علی (ع) فرمود: هرگز نشد که رسول خدا (ص) با کسی دست دهد و زودتر از او دستش را بکشد، بلکه درنگ می کرد تا او دستش را بیرون بکشد. هرگز کسی با آن حضرت در کاری یا سخنی مشارکت نکرد که حضرت زودتر از او دست از کار کشد، بلکه صبر می کرد تا وی دست از کار بکشد و نشد کسی با آن حضرت گفت و گو را آغاز کند و حضرت پیش از او سکوت کند. هرگز دیده نشد نزد کسی پای خود را دراز کند و هرگز میان دو کار مخیر نشد، مگر آنکه محارم خدا هتک

رسول مهربانی، آینه تمام نمای بخشش و گذشت

بخشیم تا بخشیده شویم

نیره ساری



اما نفرت از خود ساطع کرد.

امام علی (ع) در توصیه به فرزند گرامی شان امام حسن (ع) می فرماید: ای پسر من! نفس خودت را میزان میان خود و

سوی دیگر هم می برد. رسول خدا (ص) هیچ گاه برای خود از کسی انتقام نگرفت، بلکه آزار دهندگان را می بخشید و از آنان گذشت می فرمود.

در روایت آمده رسول خدا (ص) کفش خود را پینه می زد، لباسش را وصله می کرد و خود در خانه را باز می کرد و ششیر گوسفندان را می دوشید، چون خادمش از آسیاب کردن خسته می شد، به او کمک می کرد و خود آسیاب می نمود.

آب وضوی شیش را تهیه می کرد، هیچ کس در شرم و حیا بر او پیشی نداشت، هنگام نشستن تکیه نمی کرد و در کارها به اهل خانه کمک می کرد و با دست خودش گوشت خرد می کرد.

تشییع جنازه می کرد، در دورترین نقاط شهر به عیادت بیماران می رفت. با فقرا می نشست، با تهیدستان هم غذا می شد، با دست خود برای آنها لقمه می گرفت. با خویشاوندان صله ارحام می کرد. بر کسی ستم و درشتی نمی کرد. پوزش و عذرخواهان را می پذیرفت. پیش از همه کس لبخند بر لب داشت. در خوراک از پوشاک از غلامان و کنیزان خود برتری نمی جست. هرگز به کسی فحش و ناسزا نمی گفت. هیچ گاه زن یا خادم را لعن و نفرین نکرد.

یکی از بهترین های درج شده در این کتاب همین روایت است که رسول اکرم (ص) فرمودند: اگر توانستی که در تمام روز و شب خود حقد و کینه ای از کسی به دل نداشته باشی چنین کن، زیرا این سنت من است و هر که سنت مرا زنده کند مرا زنده کرده، و هر که مرا زنده کند در بهشت با من خواهد بود.

دیگران قرار ده، پس آنچه را برای خود دوست داری برای دیگران نیز دوست بدار و آنچه را برای خود نمی پسندی، برای دیگران میسنده، ستم روا مدار، آنگونه که دوست داری به تو ستم شود، نیکوکار باش، آنگونه که دوست داری به تو نیکوکاری شود، اگر نیکوکاری را برای دیگران زشت می شماری برای خود نیز زشت بشمار و چیزی را برای مردم بخشوه که برای خود می پسندی. (نهج البلاغه، نامه ۳۱)

این شعر اوحی کرمانی را باید بر قاب دل نوشت که می سزاید: «بدخواه کسی به مقصد خود نرسد / یک ظن نبرد تا به خودش صد نرسد / من نیک تو خواهم و تو بدخواه منی / تو نیک نبینی و مرا بد نرسد.» آن احساسی که نسبت به دیگری داریم بخشی از خودمان است که در او می بینیم. عشق یا نفرت، مهر یا نخوت، محبت یا عداوت. کینه توزی، عداوت و بدخواه کسی بودن نقطه پایان ندارد.

گرفته تا نامهربانی و بخل. بخشیم تا بخشیده شویم.