۴ نکته درس آموز ازدواج پیامبر(ص) و خدیجه(س)

پیوند مبارک حضرت محمد(ص) و حضرت خدیجه(س) برای جوانان جامعه امروز در انتخاب درست همسر، نکات زیادی دارد

جواد رستمی | کارشناس مذهبی

مناسبتی

سبک زندگی پیامبر اسلام(ص) برای همه افراد تاریخ در گوشه و کنار جهان با هر سن، نژاد و... که هدف نهایی‌شان رستگاری در دنیا و آخرت است، بهترین و بی‌نظیرترین الگو محسوب می‌شود. امروز یعنی دهم ربیع‌الاول مصادف با سالروز ازدواج رسول خدا(ص) و حضرت خدیجه(س) است. درست ۲۵ بهار از عمر گران‌بها و پربرکت پیامبر می‌گذشت که با بانوی ۴۰ ساله‌ای به نام «خدیجه» که برترین بانوی روزگار خویش بود، پیمان زندگی مشترک را امضا کرد و فصل جدیدی در زندگی‌اش آغاز شد. این پیوند مبارک اگرچه به لحاظ فاصله سنی و درخواست حضرت خدیجه(س)، خاص و متفاوت بود اما تقوا و معنویت، عفت و پاکدامنی، صداقت و راست گویی، امانتداری و حسن رفتار نبی‌مکرم اسلام در جوانی، شخصیتی را به نمایش گذاشته بود که مورد علاقه این زن ثروتمند آن روز عرب واقع شد. در ادامه سعی می‌کنیم به ویژگی‌هایی از این پیوند مقدس اشاره کنیم که می‌تواند برای جوانان جامعه امروز در انتخاب درست همسر و ملاک قراردادن آن چه که زندگی مشترک را لذت‌بخش و سعادتمند می‌کند، کمک کننده باشد.

۱ انتخاب همسر با شناخت و آگاهی

اولین ویژگی این پیوند فرخنده، شناخت و آگاهی دو طرف از یکدیگر قبل از گرفتن تصمیم نهایی بوده است. خدیجه(س)، پیامبر اسلام را بر اساس ارزش‌های انسانی، رفتار، کردار، سلامت نفس و... انتخاب کرد. امروزه برخی به واسطه رفتار و کردار خارج از عرف و احساسات کنترل نشده و غرایز از اصل شناخت بر اساس ملاک‌های انسانی دور شده اند و پس از ازدواج و دور شدن از شوق و ذوق اولیه متوجه نداشتن شناخت واقعی از یکدیگر و درک و توجه متقابل می‌شوند. بعد هم به مرور زندگی را به خود و اطرافیان زهر می‌کنند تا جایی که آسیب‌های زیادی را متوجه زندگی مشترک‌شان می‌کنند. پیامبر اسلام(ص) و خدیجه(س) با آگاهی و شناخت کامل از اخلاق، رفتار و خانواده همدیگر ازدواج کردند.

۲ دنبال رفاه دنیوی نبودن

ویژگی درس‌آموز دوم در این ازدواج، بی‌توجهی بیش از حد به مسئله مالی و رفاه غیر معمول دنیوی در دو طرف است. درست است که حضرت خدیجه(س) از لحاظ مالی جزو طبقه بالای زمان خودش محسوب می‌شد اما هدف‌اش از این ازدواج، کسب رفاه دنیوی نبود. وضعیت مالی پیامبر(ص) برای زن ثروتمند عرب روشن بود بنابراین وقتی قدم پیش گذاشت و از پیامبر(ص) خواستگاری کرد، بنابر نقل مشهور، پیامبر(ص) راضی شدند تا با بزرگان خویش او را به صورت رسمی از پدرش خواستگاری کنند. سپس حضرت خدیجه(س)، خود شرایط را فراهم و موانع مالی را رفع کرد تا به آن چه انتخاب با ارزش خویش بود، برسد. در پاسخ به این شبهه که چون حضرت خدیجه(س) متمکن بود به این مسئله توجه نداشت و با این ازدواج موافقت کرد، باید بگوییم که اگر فرض چنین بود، چرا او تمام دارایی خود را در اختیار پیامبر(ص) گذاشت تا در راه اسلام و تقویت بنیه اقتصادی اسلام خرج شود تا جایی که زندگی معمولی و حتی فقیرانه‌ای را البته با رضایت قلبی برگزید؟ پاسخ این است که رفاه دنیایی، مد نظر ایشان نبوده است.

۳ مشورت با بزرگان و کمک گرفتن از واسطه‌ها

ویژگی دیگر این پیوند مبارک، توجه به بزرگ ترها و مشورت با آن‌هاست. خدیجه(س) با وجود استقلال مالی و جایگاه خاص در آن روزگار از پیامبر(ص) می‌خواهد که او را از پدر و عمویش خواستگاری کنند تا آن‌ها در جریان باشند. شایان ذکر است که پیامبر(ص) در این باره با عموی خود، ابوطالب مشورت کردند و او را واسطه قرار دادند. خدیجه(س) هم با عموی خود، ورقه‌بن نوفل، صحبت کردند. آنان در مراسمی و با حضور بزرگان دو خانواده عقد ازدواج خود را برگزار کردند. حالا سوال این است که جوانان امروز تا چه اندازه در انتخاب و گزینش همسر با والدین و افراد آگاه و دلسوز مشورت می‌کنند؟

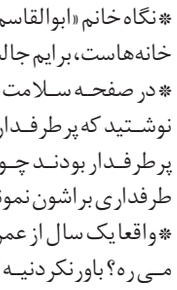
۴ بی توجهی به مهریه سنگین و تجملات

مهریه‌های سنگین، تجملات و ریخت‌وپاش‌های بیهوده و توقعات خاص مالی از بزرگ‌ترین موانع ازدواج جوانان امروزی محسوب می‌شود که در این پیوند مبارک، جایگاهی نداشت. حضرت خدیجه(س) مهریه ازدواجش را از مال خودش قرار داد و ضامن مهر خود شد به طوری که عده‌ای به این موضوع اعتراض کردند. متاسفانه در برخی موارد که جوانان خود به مرحله‌ای از شناخت و عقل و درک رسیده‌اند که می‌فهمند مهریه سنگین و توقعات غیرمالی معمول و معقول، ضمانتی برای بقای پیوند و کیفیت زندگی به لحاظ عاطفی نیست برخی از خانواده‌ها، مانع تراشی و سنگ‌اندازی می‌کنند. در این پیوند مبارک، خدیجه(س) با این که زنی شناخته شده و ثروتمند در روزگار خویش بود، در منزل و در رفتار با همسرش نبی مکرم اسلام با تواضع و فروتنی و روی گشاده برخورد می‌کرد و سابقه اجتماعی و اقتصادی‌اش در روابط زن و شوهری دخیل نبود و تاثیر سوء نداشت. حال آن که امروزه مواردی مشاهده می‌شود که زوج‌ها شرایط و جایگاه اجتماعی و اقتصادی خود یا خانواده‌شان را دستمایه فخر به یکدیگر و تحقیر دیگری قرار می‌دهند و فضای گرم خانه را به سردی و بی‌توجهی به عواطف و احساسات سوق می‌دهند.

قرار و مدار

روز مدیریت بازی با گوشی

اگر زمانی که به انجام بازی‌های موبایلی اختصاص میدین، مدیریت بشه نه تنها بد نیست که خوب هم هست و یک تنوع محسوب می‌شه اما بعضی افراد هستن که معتادش شدن و هر وقت یک فرصت کوتاهی پیش میاد، فقط به این کار اختصاص میدن که درست نیست...



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* گفت‌وگوهای صفحه نوجوان برای ما که باید در سال‌های آینده، یک شغل مناسب برای خودمان انتخاب کنیم، خیلی خوبه. با پزشک‌ها، دندان پزشک‌ها و داروسازها هم مصاحبه کنین.
* درباره پرونده زندگی سلام، می‌خواستم بگم که بعضی خانم‌ها چقدر خوب به علایق‌شون توجه می‌کنن و همین باعث می‌شه که لذت بیشتری هم از زندگی‌شون ببرن.
* بهتر بود از خانم «ابوالقاسم» که با زندگی سلام گفت‌وگو کرده، در این باره هم می‌پرسیدید که چطور با دو تا بچه از این قوری‌ها نگهداری می‌کنه؟ ما که تو خونه‌مون به زور چندتا لیوان رو سالم نگه می‌داریم!
* سلام. جهت نوشته عنوان صفحه «جوانه» برعکس بقیه صفحات زندگی سلام است. لطفا به واحد گرافیک روزنامه خراسان بفرمایید اصلاح کنند.

سید ابوالفضل محمودی

* نگاه خانم «ابوالقاسم» به قوری و این که نماد گرمای خانه‌هاست، برایم جالب بود.
* در صفحه سلامت درباره نوشابه‌های انرژی‌زا نوشتید که پرطرفدار هستند. باید می‌نوشتید که پرطرفدار بودند چون با قیمت الان‌شون، دیگه طرفداری براشون نمونده.
* واقعا یک سال از عمر زنان برای انتخاب لباس هدر می‌ره؟ باور نکردنیه! این جاست که باید بگیم چه خبرتونه؟ چه خبرتونه؟

دختر ۱۲ ساله‌ام با من مثل طلبکارها رفتار می‌کند

چندین بار به صورت مفصل با دختر ۱۲ ساله‌ام درباره این که چرا این‌قدر زود عصبانی می‌شود، صحبت کرده‌ام. او مدام عصبانی است و انگار با همه دعوا دارد. همیشه طلبکار است و نمی‌دانم باید چه کنم؟ راهنمایی‌ام کنید.

نجمه عابدی‌شرق | دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی

تربیت فرزند

پدر یا مادر گرامی، یکی از دلایلی که باعث پرخاشگری بیشتر نوجوانان می‌شود آشنایی نداشتن والدین با ویژگی‌های دوران نوجوانی است. وقتی فرزند شما بی‌احترامی، بداخلاقی و لجبازی می‌کند و شما خودتان در این زمینه شکست‌خورده می‌بینید، تحمل‌تان در برابر بداخلاقی‌های او از بین می‌رود و از روش‌های تنبیهی یا روش‌های طرد و قهر کردن استفاده می‌کنید که نتیجه آن بسیار بد است. فرزند شما به توجه و محبت‌تان نیاز دارد، در این زمان نه او را طرد کنید و نه برای او دلیل و استدلال بیاورید.

نوجوانی دوره‌ای مظلوم در جوامع در حال پیشرفت است. از دید نوجوانان، جامعه از طرفی مسئولیت دوران بزرگسالی را بر عهده آن‌ها گذاشته و از طرف دیگر آن‌ها اختیارات و استقلال بزرگسالان را ندارند.

حواس‌تان هست که او به دوره نوجوانی رسیده؟

مشکلات دوران نوجوانی بسیار زیاد است. نوجوان مدام در خانه جر و بحث می‌کند و به حرف‌های والدین گوش نمی‌دهد یا به آن بی‌توجه است و دعوا می‌کند یا گوشه‌گیر می‌شود و همراه شما به مهمانی نمی‌آید. همه این‌ها نشانه این است که کودک شما به دوران نوجوانی رسیده است. گاهی اشتباه والدین این است که فکر می‌کنند با خرید وسایل گران‌قیمت مثل گوشی، تبلت یا لباس یا ثبت نام آن‌ها در کلاس‌های مختلف، توانسته‌اند وظیفه خود را در قبال آن‌ها انجام دهند. این قبیل کارها در حد معمول خوب است، ولی نیاز آن‌ها را به ارتباط با والدین تامین نمی‌کند بلکه آن‌ها هر لحظه دورتر و دورتر می‌شوند. از خودتان بپرسید آیا من نوجوانم را بیش از حد کنترل می‌کنم؟ آیا به حرف‌ها و دردل‌های او گوش می‌دهم؟ آیا به او اجازه می‌دهم زمانی که نظرات او درست است آن را انجام دهد؟

این چند توصیه را جدی بگیرید

* گفته‌اید که چندین بار به طور مفصل با او صحبت کرده‌اید اما باز هم از شما می‌خواهم که برای فرزندتان زمان بگذارید. برای شروع بهتر است سعی کنید روزانه حداقل یک ربع وقت بگذارید و با او صحبت کنید.
* برای بهتر شدن رابطه می‌توانید درباره چیزهایی صحبت کنید که مورد علاقه اوست، مثل لباس، ورزش، فیلم، موزیک و....
* به جای این که مدام به رفتارهای ناشایست او توجه کنید، کمی رفتارهای مثبت او را تقویت و به آن توجه کنید.
* بعد از برگشتن فرزندتان از مدرسه یا بیرون، از او درباره اتفاقات روزانه سوال و سعی کنید با او ارتباط برقرار کنید.
* بر محبت تاکید و از خشونت دوری کنید. همچنین او را نصیحت و با دیگران مقایسه نکنید. گاهی هم نیاز است که از خطاهایش چشم‌پوشی کنید.
* در آخر سعی کنید بیشتر تغییرات این دوران را طبیعی جلوه دهید. نوجوان هم خودنگران این تغییرات است و علت آن را نمی‌داند. همچنین می‌توانید با استفاده از دوره‌ها و کتاب‌های آموزش مهارت‌های زندگی، به نوجوان‌تان درباره دوران بلوغ، نحوه دوست‌یابی، مهارت‌های حل مسئله، نحوه برنامه‌ریزی و گذراندن اوقات فراغت صحبت کنید.

دلایل روانی سردردهای صبحگاهی

نداشتن ساعت خواب منظم، افسردگی درمان نشده و... باعث می‌شود در زمان بیدار شدن از خواب، سردرد داشته باشید

آرزو مومیوند | مترجم
منبع: Reader's Digest

ترجمه

وقتی با سردرد از خواب بیدار می‌شوید، دیگر صبح شما خوشایند نخواهد بود. هرچند یک سری دلایل پزشکی و جسمی مانند شکل و حالت خوابیدن نامناسب، فشار خون بالا، داشتن تنگی‌نفس و... از رایج‌ترین علل این اتفاق است اما برخی دلایل روان‌شناسانه هم باعث می‌شود در زمان بیدار شدن از خواب، سردرد را تجربه کنید. در ادامه از چند روان‌شناس و متخصص اعصاب پرسیدیم که چه چیزی باعث سردرد صبحگاهی می‌شود و همین طور چه کارهایی می‌توان انجام داد تا این اتفاق رخ ندهد.

طور کلی، اضطراب عامل اصلی درد و بیماری در بدن است. از درد و ناراحتی در فک گرفته تا سردردهای شدید. اضطراب هرچند که یک اختلال روان شناسانه است اما می‌تواند آثار واقعی فیزیکی داشته باشد. اگر صبح‌ها با سردرد از خواب بیدار می‌شوید، توصیه می‌کنم شب‌ها قبل از خواب و صبح‌ها وقتی بیدار می‌شوید یک تمرین کوتاه و سریع ۱۰ دقیقه‌ای از نفس عمیق کشیدن انجام دهید. این کار کمک می‌کند افکار خود را بازیابی و تا حدودی تنش و فشار روزانه را خنثی کنید.»

خواب نامنظم و بی‌برنامه

مشخص نکردن یک ساعت خاص برای خوابیدن که این روزها بین جوانان و نوجوانان رایج است، می‌تواند باعث سردرد صبحگاهی شود. «دیوید دانیک»، متخصص اعصاب می‌گوید: «اختلالات خواب مثل از خواب پریدن، یکی از دلایل داشتن خواب نامنظم و بی‌برنامه است و همین از خواب پریدن، یکی از مهم‌ترین عوامل محرک ابتلا به میگرن است. بنابراین به همه افراد توصیه می‌شود که ساعت مشخصی را برای رفتن به رختخواب تعیین کنند و به آن پایبند باشند.»

عوض کردن مدام محل خواب

این موضوع هم که به خصوص برای افراد در سفر اتفاق می‌افتد، یک دلیل روان‌شناسانه محسوب می‌شود. البته بعضی افراد هم گاهی شب‌ها جلوی تلویزیون دراز می‌کشند، بعضی شب‌ها در اتاق خواب و... می‌خوابند و جای ثابت و مشخصی برای استراحت شبانه ندارند. «ندا میلسالوجویک»، روان‌شناس و عضو هیئت علمی دانشکده هاروارد در بوستون می‌گوید: «نداشتن یک مکان ثابت برای خوابیدن باعث آشفتگی ذهنی و در نهایت سردرد می‌شود. این نکته‌ای است که افراد توجه کمتری به آن دارند.»

اضطراب و نگرانی ذهن

آنا موریسون، یک پرستار خانواده و مربی معتبر سلامت روان در فلوریدا می‌گوید: «به طور کلی، اضطراب عامل اصلی درد و بیماری در بدن است. از درد و ناراحتی در فک گرفته تا سردردهای شدید. اضطراب هرچند که یک اختلال روان شناسانه است اما می‌تواند آثار واقعی فیزیکی داشته باشد. اگر صبح‌ها با سردرد از خواب بیدار می‌شوید، توصیه می‌کنم شب‌ها قبل از خواب و صبح‌ها وقتی بیدار می‌شوید یک تمرین کوتاه و سریع ۱۰ دقیقه‌ای از نفس عمیق کشیدن انجام دهید. این کار کمک می‌کند افکار خود را بازیابی و تا حدودی تنش و فشار روزانه را خنثی کنید.»

افسردگی درمان نشده

دکتر «ملوا بینگهام»، روان‌شناس می‌گوید: «دردهای خوشه‌ای، میگرن یا حتی حالت‌های تنشی معمولا موجب سردرد شما بعد از بیدار شدن از خواب می‌شوند. یکی از دلایل رایج این سردردها که کمتر به آن‌ها اشاره شده و مورد توجه قرار گرفته، افسردگی است. برای کاهش احتمال ابتلا به سردردهای صبحگاهی، مهم است که یک خواب خوب شبانه داشته باشید و توصیه‌های روان‌شناسان را برای درمان و جلوگیری از افسردگی و البته تغییر سبک زندگی به مرحله اجرا برسانید. افسردگی درمان نشده، عوارض زیادی دارد که سردرد صبحگاهی، یکی از آن‌هاست.»

بانوان

ریزه‌کاری‌های تمیز کردن هود آشپزخانه

تمیز کردن هود و فیلتر آن اصلا کار سختی نیست اما باید حداقل ماهی یک بار انجام شود

فرنگیس یاقوتی

آخرین بار که هود آشپزخانه و فیلتر آن را تمیز کردید، چه زمانی بود؟ اگر خیلی وقت است این کار را انجام نداده‌اید یا این که هیچ‌وقت به فکر تمیز کردن هود آشپزخانه نبوده‌اید، بهتر است همین امروز دست به کار شوید. با گذشت زمان فیلتر هود ممکن است کاملا روغنی و کثیف و کارایی‌اش کم شود، در نتیجه بهتر است برای تمیز کردن هود و فیلتر آن یک برنامه مدون داشته باشید. در این مطلب نکات مهم و کلیدی در تمیز کردن هود آشپزخانه را با هم مرور می‌کنیم. نکته مهم این است که تمیز کردن هود و فیلتر آن اصلا کار سختی نیست پس نگران نباشید و حداقل ماهی یک بار این کار را انجام دهید.

مواد مورد نیاز

آب جوش، مایع ظرف‌شویی ضد چربی، جوش شیرین، اسکاچ نرم، دستمال یا حوله آشپزخانه

قدم اول، تمیز کردن صفحه زیر هود است

صفحه زیر هود گاهی به صورت فشاری خارج می‌شود و گاهی نیاز به پیچ گوشتی دارد. در هر حال شما باید صفحه زیر هود را خارج کنید تا تمیز کردن آن به صورت اساسی‌تر انجام شود. شایان ذکر است که فیلتر دقیقا پشت صفحه فلزی قرار دارد.

سینک ظرف‌شویی را با آب داغ پر کنید

توجه داشته باشید که هر چقدر آب داغ‌تر باشد، چربی‌های روی هود راحت‌تر پاک می‌شوند. بنابراین شاید اضافه کردن کمی آب جوش به شما برای تمیزتر کردن اصولی هود، کمک کننده باشد.

جوش شیرین و مایع ظرف‌شویی را اضافه کنید

یک چهارم پیمانه جوش شیرین و مقداری مایع ظرف‌شویی داخل سینکی که آب داغ دارد، بریزید و با یک قاشق کمی هم بزنید تا جوش شیرین در آب حل شود و مایع ظرف‌شویی کاملا کف کند.

فیلتر هود را وارد سینک کنید

فیلتر روغنی و کثیف هود را وارد آب کنید. توجه داشته باشید که همه قسمت‌های فیلتر زیر آب برود. آن را به مدت ۱۰ دقیقه در همان محلول قرار دهید تا اثر کند و تمیز شود. بعد از چند دقیقه، توصیه می‌شود که به سراغ اسکاچ بروید. کمی مایع ظرف‌شویی روی اسکاچ بریزید و با استفاده از آن فیلتر را به آرامی با اسکاچ بشویید.

فیلتر را آبکشی کنید

در این مرحله، بعد از شست‌وشوی کامل فیلتر آن را با آب داغ آبکشی و سپس با یک دستمال یا حوله آشپزخانه کاملا خشک کنید و مجددا داخل هود قرار دهید.

از دیواره‌ها و جداره بیرونی هود غافل نشوید

بعد از تمیز کردن فیلتر نوبت به دیواره‌های هود می‌رسد که می‌توانید با یک اسکاچ و کمی مایع ظرف‌شویی آن را تمیز و سپس با استفاده از دستمال کمی مرطوب آن را پاک و در نهایت کاملا خشک کنید.