

رسول خدا (ص) می فرماید: با جماعت غذا بخورید و بسم...! الرحمن الرحیم یگوید تا برکت غذا زیاد شود.

برگرفته از مناقب الحیة، فصل خوردن و آشامیدن

درس هایی از سبک زندگی حضرت زینب (س) برای بنده و عابد واقعی خداوند شدن

مثل کوه ماند پای اعتقاد و باورش

سید محبتی آل علی، دانش اموزنه رشته فلسفه

در سالروز میلاد بانوی بزرگ ایمان و صبر، این سوال به ذهن می رسد که چگونه می توان در برابر آن همه سختی هایی که حضرت زینب (س) در عمر شریف شان دیدند، صبر کرد و بر اعتقادات خویش استوار ماند و لحظه ای دچار شک و تردید نشد؟ زینب (س) همان زینت پدر است و قلم برای نوشتن از بانویی به بزرگی کل تاریخ، سخت قدم بر می دارد. بانویی که در عین صبور بودن، مادری فوق العاده و در اوج اطاعت، بنده ای عابد است.



بعد از ترک اعتیاد از وابستگی به سیگار می ترسم



مردی ۳۸ ساله و دارای دو فرزندم، کار و درآمد خوبی دارم. در زندگی هیچ کمبودی ندارم و فقط از مشکلی رنج می برم. از ۱۷ سالگی تاکنون گرفتار سیگار شده ام. بعد از آن تفریحی گرفتار تریاک شدم ولی خوشبختانه سه سال است ترک کردم و اصلا هوس نمی کنم البته با کمک قرص B2. الان از وابسته بودن به قرص و از همه مهم تر سیگار رنج می برم.



رضا زبیلی روان شناس بالینی

کاهش وابستگی به قرص B2 که متأسفانه یکی از شایع ترین اعتیادهای جایگزین مشتقات تریاک است، نیاز به دو درمان مکمل دارویی و روان درمانی دارد که باید زیر نظر دو متخصص روان پزشک و روان شناس بالینی انجام شود. بنابراین حتما به کمک متخصص برای ترک B2 اقدام کنید.

● از گروه معتادان گمنام کمک بگیرید

یکی از روش های تجربی و کارآمد مورد علاقه افراد معتاد، شرکت مستمر و برنامه ریزی شده در گروه درمانی معتبر و بین المللی «معتادان گمنام NA» است که از سال های دور، کارآمدی آن اثبات شده است. البته نیاز به پشتکار و انگیزه کافی برای شرکت مستمر و متابعت کافی از قوانین و مقررات گروه و حامی (پشتیبان) انتخاب شده خودتان را دارد. شایان ذکر است که محوریت کار گروه NA تغییر سبک فکری و در نهایت سبک زندگی شماست که یکی از تبعات آن، ترک است. خوشبختانه افرادی که به شما در این مسیر کمک می کنند، راه بلد و زخم خورده اعتیاد قبلی خود بوده اند و این موضوع موجب می شود در یافت دقیق

شوهرم بعد از بچه دار شدن در کم نمی کند



۲۵ ساله، دارای لیسانس و خانه دارم و سطح اقتصادی مان متوسط رو به بالاست. من و همسرم زندگی خوبی داشتیم ولی از موقعی که بچه دار شدیم، شوهرم خیلی سرد مزاج شده است. به من حق نمی دهد که تازه مادر شدم و مشکلاتم زیاد شده است و مدام با سرزنش و گفتن این که زن فلانی رو نگاه چه خوش تپیه، چه با کلاسه، چطور زندگی رو راه می بره، خسته ام کرده. چه کنم؟



زهره حسینی مشاور و دانش اموزنه دانشگاه علامه طباطبائی

معمولا تولد فرزند از شیرین ترین خاطرات زندگی هر زوجی است که به ایجاد شور و هیجان خاصی در زندگی مشترک می انجامد و مانع یکنواختی و سوت و کور بودن زندگی می شود. البته در مواردی که افراد آمادگی لازم برای مدیریت و پذیرفتن مسئولیت جدید خود یعنی والد شدن را ندارند، منجر به سردی رابطه، ناشوویی و دوری زوج از یکدیگر می شود.

● نکاتی برای مدیریت این ماجرا

معمولا در ماه های نخست تولد فرزند، مادر از خواب، تغذیه و استراحت کافی محروم می شود و اگر مشارکت همسر یا کمک افراد نزدیک مانند والدین آن ها یا خواهر و برادر ها نباشد، دچار سردرگمی در نقش خود خواهد شد. بنابراین یک رخداد میمون و مبارک ممکن است موجب تنش و مشکلات ناشوویی شود. برای مدیریت درست وضعیت فعلی بهتر است، به نکاتی که در ادامه مطرح می شود، دقت کنید.

● از مدیریت زمان بهره بگیرید

انتظار می رود مادر بعد از ۴ ماهگی نوزاد بتواند با شرایط جدید کنار بیاید و اوضاع را مدیریت کند. بیشتر افرادی که بعد از تولد فرزند، دچار کمبود وقت و زمان برای رسیدگی به نیازهای فرزند، همسر و خودشان می شوند از مهارت مدیریت زمان استفاده نمی کنند. مدیریت زمان به شما کمک می کند تا اولویت های کاری روزانه خود را بشناسید، به این ترتیب که هر شب برنامه کاری روز بعد را فهرست کنید تا فردا بدون سردرگمی و اتلاف وقت به کارهای خود برسید. بهتر است دقت کنید چه مواردی در طول روز باعث عقب افتادن کارهای شما می شود مانند زیاد خوابیدن، دیر بیدار شدن، تماشای تلویزیون، سرگرمی با گوشی یا بی برنامه گی، آن ها را اصلاح کنید.

● علت سرد مزاجی همسر خود را بیابید

معمولا بعد از تولد فرزند، خانم ها به چند دلیل رایج، زمینه ساز سرد مزاجی همسر خود می شوند. ۱- منبع خرسندی زن، مراقبت و توجه به نیازهای کودک است که موجب ازضای نیاز عاطفی در زن می شود بنابراین از توجه و رسیدگی به نیازهای همسر خود غافل می ماند. ۲- خستگی زیاد در زن و ذهن ناآرام او به دلیل کارهایی که دارد، موجب طرد همسر می شود. ۳- آزاردگی زن از همکاری نکردن و درک شرایط موجود از جانب همسر، باعث فاصله گرفتن از او می شود. ۴- بی توجهی و رسیدگی نکردن به ظاهر و نوع پوشش هم از عوامل زمینه ساز در این حوزه است. با این حال و در شرایط فعلی، سعی کنید با اصلاح موارد فوق به بهبود رابطه خود و همسرتان بپردازید.

● با همسر تان به گفت و گو بنشینید

در یک فضای آرام و زمان مناسب از طریق گفت و گو به بیان احساس خود بپردازید. بهتر است بیان کنید که شما نیاز به توجه و محبت همسرتان را درک می کنید و دوست دارید که به این نیاز رسیدگی کنید اما در عین حال نیازمند مشارکت و همکاری بیشتری از جانب ایشان هستید تا اوضاع را بهتر مدیریت کنید و روابط خود را به سطح رضایت مندی قبلی در زندگی مشترک برسانید.

۳ محور و زیر ساخت عابد شدن

(س) آن جابروز دارد که حضرت می فرماید: «ما رایت الا جمیلا...».

۲- عقلانیت: عقلانیت تر از وی سنجش و محک سره از ناسره و ملاک سنجش رفتار ها و عملکرد دهاست. این تر از و کمک می کند که خوب و عالی هم از یکدیگر جدا شوند. نتیجه عقلانیت، تصمیم و انتخاب است و به هر میزان که عقل دقیق تر باشد انتخاب عمیق تر و سنجیده تر است. در زندگی زینبی (س) بروز و ظهور عقلانیت در اطاعت پذیری نمود و ظهور می یابد و باید همچون حضرت زینب (س) که این اطاعت پذیری در تمامی سطوح اعم از پدر بزرگوار شان و برادر و امام شان و همچنین همسر شان بروز و ظهور کامل دارد، در زندگی های ما هم دیده شود.

۳- محبت: عبودیت و دین به دلیل محبت، عمیق می شود و نتیجه ای مثبت به همراه دارد. هر نوع گرایش و تمایل به انجام کاری نتیجه محبت است. به همین دلیل امام صادق (ع) فرمودند: «ایا دین چیزی غیر از محبت است؟» زیرا محبت جاذبه به همراه دارد و همواره جاذبه با دافعه همراه است و آن که به جیتی جذب می شود از جیتی دیگر دفع می شود. با نگاهی به زندگی حضرت زینب (س) به یک نکته بزرگ می رسیم که حضرت سنگ صبور پدر، برادر و همسر شان بوده اند و محبت را با همراهی آن ها نشان داده اند. اصولا راه های زیادی برای بروز محبت وجود دارد. توجه، همراهی، انگیزه دادن و اعتماد، دلنگنی، نگاه و ارتباط چشمی می تواند به نوبه خود بسیار موثر باشد.

۳ نکته درباره ۳ زیر ساخت مطرح شده

چون و چرا ی خاص زن است. اصولا اطاعت پذیری از مرد، یک مسئله رفتاری است که زن پس از بیان حساسیت ها، دغدغه ها و خواسته هایش به مرد به نتیجه ای می رسد که در اطاعت پذیری یا مبنای توافقی که بین شان برقرار می شود، بروز می یابد. نکته سوم: محبت همچون آب است. به هر میزان که صاف باشد، باعث آرامش است و هر چقدر ناخالصی داشته باشد، گوارایی اش را از دست می دهد. به طور مثال، گونه ای از روابط غلط بین دختران و پسران، مانند آب شور است که بسیار هیجان انگیز، جذاب و عاشقانه به نظر می رسد اما منشأ آرامش نیست و شخص باید مدام برایش هزینه کند و معمولاسر انجام تلخی هم خواهد داشت.

سه شنبه ها: از دنیای روان شناسی

لزوم اختصاص زمان هایی برای تنهایی

منبع: دیلی میل

آیاتا به حال پیش آمده که در طول روز و میان کارهای مختلف، ساعتی را به خودتان اختصاص دهید؟ آیا جزو آن دسته افرادی هستید که ساعت تنهایی برایشان اهمیت دارد و در طول روز به گونه ای برنامه ریزی می کنند تا حداقل یک ساعت برای تفکر یا خودشان خلوت کنند؟ آیا شما هم دوست ندارید به هیچ قیمتی اوقات تنهایی خودتان را از دست بدهید؟ به گزارش سلامت نیوز، سال های سال است که از نیاز ذاتی انسان به گروه، زندگی اجتماعی و تأثیر این شکل از زندگی بر سلامت روان و جسم صحبت می شود. این در حالی است که کمتر درباره تنهایی و نقشی که در زندگی ایفا می کند، صحبت شده است. بر اساس نتایج به دست آمده از آخرین تحقیقات انجام شده توسط استادان دانشگاهی در نروژ، افرادی که در شبانه روز ساعتی را به خودشان اختصاص می دهند تنها استرس کمتری را تجربه می کنند بلکه از خلاقیت بیشتری نیز برخوردارند. این تأثیر از آن جهت اتفاق می افتد که پرداختن به کار مورد علاقه در ساعات تنهایی روز با افزایش قدرت خلاقیت و تفکر، میزان هورمون های مرتبط با استرس را در بدن کاهش می دهد. یکی از پژوهشگران این تحقیق درباره نتایج به دست آمده، می گوید: «آن چه در این بین اهمیت دارد تفاوت قائل شدن میان افراد ضد اجتماعی و گروهی است که آگاهانه تنهایی را انتخاب می کنند. در واقع، افرادی که از روی ترس در جمع حضور پیدا نمی کنند، دچار نوعی اختلال هستند که می تواند تبعاتی جدی از قبیل خشونت و افسردگی به دنبال داشته باشد. این در حالی است که برای این گروه مقابل تنهایی یک انتخاب است، انتخابی که فرصت تفکر می دهد. به عبارت دیگر، تنهایی برای این دست افراد، مهمانی است که امکان رسیدگی به کارهای شخصی و مورد علاقه شان را فراهم می کند. آن چه اهمیت دارد آگاهی درباره این موضوع است که لزوما هر فرد اجتماعی و دارای ارتباطات گسترده سلامت روان ندارد؛ از سوی دیگر تنهایی، همیشه نشانه ای برای شخصیت های ضد اجتماعی نیست. در پایان به نظر می رسد همه انسان ها به زمان های تنیاد دارند تا در خلوت خودشان به تفکر بپردازند و از این سکوت، آرامش بگیرند.» در خور ذکر است نتایج این تحقیق در معتبر ترین نشریه روان شناسی نروژ به چاپ رسیده است.

