

نگاهی به نقش مهم خانواده ها در هدایت و ضلالت افراد حاضر در کربلا با توجه به سبک زندگی «زهیر»

از داشتن همسر خوب تارستگاری



جواد رستمی | کارشناس مسائل دینی



یکی از شه‌پدای کربلا که نحوه تصمیم گیری اش برای حضور در بین یاران امام حسین(ع) در س آموز و قابل عبرت است، «زهیر» است. قبل از هر چیز درباره او باید بدانیم که «زهیر بن قین یسن قیس انمارى بجلي» معروف به «زهیر» مرد شریفی در بین قوم خود بوده و در کوفه زندگی می کرده است.او مردی شجاع بود و در جنگ ها، همواره به نام اوری شهرت داشت. زهیر از یاران رسول خدا(ص) هم بوده اما پس از رحلت پیامبر(ص) و بر اثر تبلیغات وسیع «معاویه،» به امام علی(ع) و فرزندانش علاقه‌ای نشان نمی داده است. با این حال و با یک تصمیم درست، دست به دست سالار شهیدان در راه کربلا گام نهاد و در این راه، جان خود را نثار کرد. در این بین، چند نکته در س آموز از رفتارها و اتفاق هایی را که برای او افتاده مطرح می کنیم.

منابع معتبر تاریخی نقل می کنند که در همین مکان، قاصدی از سوی امام حسین(ع) آمد و او را طلبید. همسرش می گوید: «ما که در حال خوردن طعام بودیم از حیرت این دعوت بازماندیم. زهیر اکراه داشت که این دعوت را اجابت کنم اما من گفتم که فرزند رسول خدا(ص) تورا می خواهد و تو دعوتش را رد می کنی؟!» این بیان تلنگری بود برای هر کت به سمت خیام امام(ع) و پس از مدتی با شادی و شغفی آشکار به خیمه خویش برگشت. تاریخ از آن چه بین امام(ع) و زهیر در خیمه ایشان گذشته، چیز زیادی نقل نکرده اما پذیرش این هدایت به بستر و ظرفیت زهیر و همراهی خانواده اش ارتباط دارد که او را در فاصله ای اندک پس از زیارت خانه خدا از مرز گمراهی به سوی ولی خدار همنون می کند تا در تارک تاریخ همچون دیگر حماسه سازان کربلا بدرخش.

نقش همسر خوب در هدایت انسان

همراهی و همیاری خانواده در این دنیا محرک خوبی برای رسیدن به مقاصد انسان است و در دوسوی هدایت و ضلالت نقش آن روشن

که راه را برای سعادت عزیزان خویش تا عروج به ملکوت اعلی باز کردند و تردیدی در تصمیم آن ها ایجاد نکردند. آن ها رضایت به رضای خدا در مسیر حمایت از دین خدا و اولیای خدا داشته و تن به تقدیر داده اند. در زمان حال هم همسران شهدای مدافع حرم را نمونه بارز این آزادیگی و آزاد منشی می بینیم.

جملاتی ماندگار از زهیر

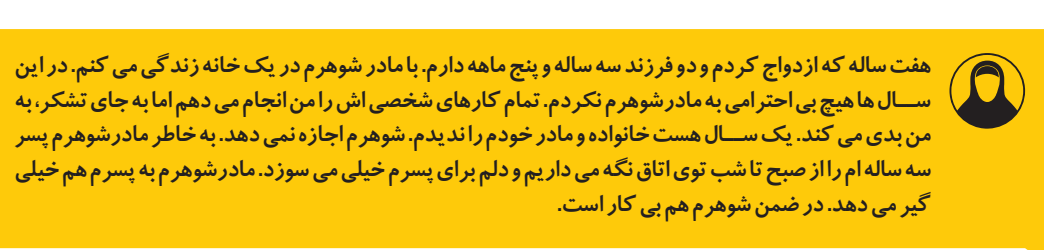
در روزگاری که امکانات رفاهی و زندگی راحت و دنیای پر زرق و برق و چشم و هم چشمی در بین برخی از خانواده ها غوغا می کند، کسانی هستند که بنای زندگی شان سیدالشهدا(ع) بوده و همراهی و همسری شان برای خدا و رسیدن به قافله حسینی شکل گرفته و یادآور امثال «زهیر» شده اند تا به مراد و مقصد خویش برسند.
نور امام حسین(ع) در زهیر دمیده شد، راه خود را انتخاب کرد و بر عقیده اش استوار ماند. او را در سخنوری همچون جنگاوری ستایش می کنند. از این رو در تاریخ جملات شیوایی در حمایت از امام(ع) و نیز روشنگری از قصد و نیت دشمن از رویارویی با ایشان نقل کرده اند. هر چند که شکم های پر شده از حرام و شبهه، مانع شنیدن کلام حق در گوش جان دشمنان شد که گویی نقش پر آب زدند. زهیر در سخنانش پس از قبول دعوت امام(ع) تا زمان شهادت بر مام را دردت به خاندان رسول و نیز هدایت کوفیان مصر بود و در یکی از نطق هایش خطاب به کوفیان که امام(ع) را دعوت کرده بودند و بر او تیغ کشیدند گفت: «نه من او را دعوت کردم و نه قول همراهی و حمایت دادم اما پس از ملاقات با او جایگاهش نزد رسول خدا(ص) را به یاد آوردم بنابراین تصمیم گرفتم او را در مقابل دشمنان تا پای جان یاری دهم و حق خداور سولش را که شما صایع کریدر عایت کنم». او همچنین پس از سخنان امام حسین(ع) در شب عاشورا و برداشتن بیعت خود از گردن همگان در پاسخ به امام(ع) این گونه گفت: «به خدا قسم، دوست دارم که کشته شوم، سپس بر انگخته شوم و تا هزار بار دیگر کشته و زنده شوم تا بدین سبب از جان شما و جوانان اهل بیت شما بلا به دور ماند».

نهضتی که همچنان متحول می کند

عاشورا نهضتی است که همچنان انسان ساز و پر از ریش و رویش است. زهیری را که از امام(ع) فاصله داشت، متحول می کند تا جایی که در میان یاران امام(ع) او به فرماندهی سپاه سمت راست امام(ع) منصوب می شود و در دفاع زبانی و جانی به مرز سعادت می رسد و شهادت قسمتش می شود و در مقابل انبوه مدعیان ولایت با وجود دعوت از امام(ع)، خلف و وعده پیشه می کنند و روسیاهی خود را در تاریخ جار می زنند. امروز را در دو قشر حق و باطل همچنان وجود دارد و در جدال هستند اما پیروزی حقیقی نصیب رهروان واقعی سیدالشهدا(ع) می شود.

خانواده‌های شه‌دا مصداق همراهی در سعادت

شوهرم اجازه نمی دهد که مادرم را ببینم



هفت ساله که از دواج کردم و دو فرزند سه ساله و پنج ماهه دارم. با مادر شوهرم در یک خانه زندگی می کنم. در این سال ها هیچ بی احترامی به مادر شوهرم نکردم. تمام کارهای شخصی اش را من انجام می دهم اما به جای تشکر، به من بدی می کند. یک سال هست خانواده و مادر خودم را ندیدم. شوهرم اجازه نمی دهد. به خاطر مادر شوهرم پسر سه ساله ام را از صبح تا شب توی اتاق نگه می داریم و دلم برای پسرم خیلی می سوزد. مادر شوهرم به پسر هم خیلی گیر می دهد. در ضمن شوهرم هم بی کار است.

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



شما در پیام خود به سختی ها و مشکلات جدی زندگی خود اشاره داشتید که بسیار ناراحت کننده است و شما در شرایط خیلی در دناکی قرار گرفته اید. آن چه از بر خود شما با این چالش های به نظر می رسد، مانند این است که شما مثل یک شیء کوچکی بی اراده که در دریا افتاده، خودتان را به دست آب سپرده اید و امواج خروشان می تواند شما را به هر طرف تار پ کند بدون این که شما قدرتی داشته باشید و تصمیمی برای تغییر شرایطتان بگیرید!

● **تا حالا هیچ اقدام موثری نکردید؟**

در پیام خودتان اصلا اشاره ای به این که تا به حال شما چه اقدامات موثری برای زندگی تان انجام داده اید، نکردید جز این که در شرایط بحرانی فرزند دوم آورده اید و دایم خدمات رسانی برای مادر شوهر قدر شناسا (البته از نظر شما) کردید و حتی فرزند سه ساله تان را به خاطر ایشان حبس خانگی کرده اید! این ها راه های مفید و موثر نبوده و نخواهد بود نه برای شما و نه برای هیچ کس دیگر.

● **رفتار متغله‌ن حل مشکل نمی کند**

به این که چه مدت است مادر شوهرتان یا شما زندگی می کند، اشاره نکردید. احتمالا از ابتدای زندگی مشترک شما بوده است.

این مسئله نیاز به یادگیری مهارت های متفاوتی دارد چرا که وقتی دوسنل با دو رویکرد فکری و ذهنی متفاوت با یکدیگر یک جا زندگی کنند، مسلمات مشکلات خاص خود را دارد.

بهترین بر خور د خدمت رسانی بی حد و اندازه از سمت شما نیست. همین طور پر خشکری هم درست نیست، اما متاسفانه راهکار شما متغله‌ن است یعنی هیچ رفتار مناسبی ندارید و فقط شرایط را می ببینید و تسلیم می شوید. در ظاهر شما می خواهید که فقط طرف مقابل یعنی شوهرتان و مادرش را ساکت کنید که هرگز ساکت نمی شوند و فقط جسور تر می شوند.

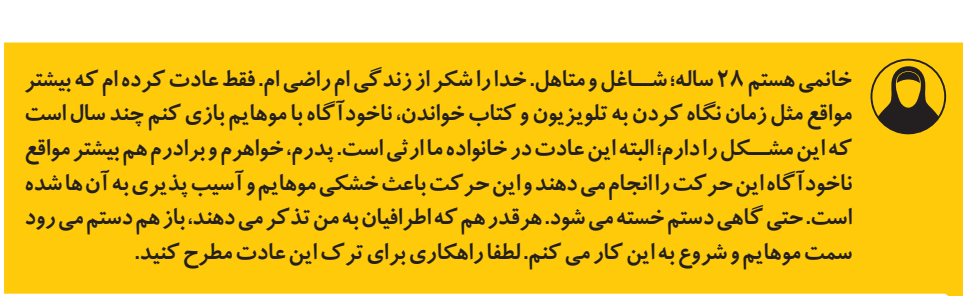
اهمیت همراهی خانواده در مسیر سعادت

وقتی امام حسین (ع) با خاندان شان به راه افتادند و در مسیر ایستادگی در برابر ظلم و فساد، خانواده شان را با خودشان همراه کردند، یک پیام روشن برای همه مشتاقان ایشان در تاریخ به یادگار ماند که در صراط عدالت خواهی و مقاومت در برابر زور گویی و حمایت از دین خدا باید همه داشته های مان را به میدان بیاوریم. در مسیر رسیدن به اهداف مد نظرمان خانواده هم می تواند مانع باشد و هم مشوق و همراه تا پله های ترقی و رشد را پیمایش کنیم که این موضوع در حادثه کربلا مشهود است.

یک سوا امام حسین(ع) را می بینیم که حتی فرزند شش ماهه خود را به همراه دارد و روز عاشورا فدای آر مان هایش می شود.

یک سوی دیگر کوفیانی را می بینیم که برخی از آن ها به طمع غنایم، سستی ایمان، دنیا طلبی و به تحریک خانواده در پی آسایش با وجود نوشتن دعوت نامه از همراهی امام(ع) سر باز زدند و در سپاه دشمن قرار گرفته و به روی ایشان تیغ کشودند.

بیشتر مواقع و ناخودآگاه با موهایم بازی می کنم



خانمی هستم ۲۸ ساله، شاغل و متاهل. خدا را شکر از زندگی ام راضی ام. فقط عادت کرده ام که بیشتر مواقع مثل زمان نگاه کردن به تلویزیون و کتاب خواندن، ناخودآگاه با موهایم بازی کنم چند سال است که این مشکل را دارم؛ البته این عادت در خانواده ما ارثی است. پدرم، خواهرم و برادر هم بیشتر مواقع ناخودآگاه این حرکت را انجام می دهند و این حرکت باعث خشنکی موهایم و آسیب پذیری به آن ها شده است. حتی گاهی دستم خسته می شود. هر قدر هم که اطرافیان به من تذکر می دهند، باز هم دستم می رود سمت موهایم و شروع به این کار می کنم. لطفا راهکاری برای ترک این عادت مطرح کنید.

رضا یعقوبی | روان شناس سلامت



بسیاری از افراد هنگامی که دچار استرس و فشار روانی می شوند، به روش هایی مانند بازی کردن با موها، ناخن جویدن و ... متوسل می شوند. در این شرایط، فرد بر اثر یک عامل بر انگیزاننده به طور ناخودآگاه به این سمت سوق می یابد و با انجام آن، از تنش فرد کاسته می شود. سپس حالتی از رضایت و آرامش موقت را تجربه می کند اما گاهی نیز این اتفاق بدون هیچ گونه استرسی تجربه می شود و می تواند تنها یک عادت باشد.

● **احتمالا در گیر نشخوار فکری هستید**

این حرکت می تواند به نوعی تکیه یا وسواس تلقی شود اما برای تشخیص دقیق باید اطلاعات بیشتری داشته باشیم و برای ترک آن باید از شیوه های رفتاری استفاده کرد. با این حال، موضوع مهم این است که افراد معمولا در حین انجام این کار، نوعی نشخوار فکری دارند و با وجود این که مشغول تماشای تلویزیون یا خواندن کتاب هستند اما انگار حواس شان به موضوع دیگری پرت است. در ضمن ممکن است عوامل استرس زا باعث این اتفاق شود. بررسی این که این روزها چه مسائلی باعث مشغولیت ذهنی شما شده و باعث شده است تا مرتب به آن فکر کنید بسیار حائز اهمیت است.

● **محرک های استرس زا باید مدیریت شود**

از آن جایی که اضطراب همواره به عنوان عامل ایجاد و تشدید بیماری مطرح می شود، ایجاد محیطی امن و به دور از تنش در تخفیف علایم بسیار موثر است. استرس گاهی به دلیل عوامل بیرونی به وجود می آید و گاهی عوامل درونی. از جمله عوامل بیرونی مانند: مشکلات اقتصادی، خانوادگی، شغلی و عوامل درونی مانند بیماری. در صورتی که در معرض محرک های استرس زا قرار دارید باید تا حد امکان از آن فاصله بگیرید یا آن ها را کاهش دهید. هر چند معمولا تغییر دادن یا کاهش محرک های بیرونی کار دشواری است اما به عنوان یک راه حل می توان از آن بهره برد.

● **سرتان کلاه بگذارید**

یکی از قدیمندترین راهکار ها، حذف رفتارها و الگوهای وسواس گونه ای است که موجب تداوم وسواس می شوند. برخی از تکنیک های رفتاری می تواند در حل این مسئله واقعا مفید باشد. مثلا می توانید برای مدتی نه چندان طولانی تکنیک های رفتاری ساده را انجام دهید. یکی از تکنیک ها استفاده از کلاه است. برای این کار ابتدا باید به



زندگی‌سلام•
سه‌شنبه•
۲۷ شهریور ۱۳۹۷•
شماره ۱۱۲۱•

سببشده

از دنیای روان شناسی

ارتباط جمع هراسی و طلاق عاطفی!

سایکولوژی تودی

سایت تخصصی روان شناسی

روان شناسان دانشگاه بریتیش کلمبیا در اوایل سال جاری میلادی، تصمیم گرفتند در باره تاثیر اختلال اضطراب اجتماعی در رابطه بین زوج ها، تحقیقی جامع و کامل انجام دهند. به تازگی نتایج این مطالعات منتشر شده که نشان می دهد، سندروم اختلال اضطراب اجتماعی با جمع هراسی علاوه بر این که تاثیر قابل توجه و مخربی در روابط اجتماعی افراد دارد، در تخریب روابط زناشویی نیز موثر است. به گزارش ایسنا و به نقل از سایکولوژی تودی، برقراری رابطه دوستانه با دیگران در افراد مبتلا به سندروم جمع هراسی، کاملاً مشکل ساز است. جمع هراسی نوعی اضطراب است که با ترس و اضطراب شدید در موقعیت های اجتماعی شناخته می شود و حداقل بخشی از فعالیت های روزمره شخص را مختل می کند. اضطراب اجتماعی یک اختلال بسیار ناتوان کننده است که می تواند بسیاری از جنبه های زندگی فرد را مختل کند. اضطراب اجتماعی شدید می تواند کیفیت زندگی فرد را به طور چشمگیری کاهش دهد. بعضی از مبتلایان ممکن است هفته ها از خانه خارج نشوند یا از بسیاری موقعیت های اجتماعی مانند موقعیت های شغلی و تحصیلی خود صرف نظر کنند. محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا برای اولین بار در مطالعات خود موفق شدند یک مسیر عصبی را در مغز افراد مبتلا به این سندروم شناسایی کنند. یکی از مشکلات اساسی افراد مبتلا به سندروم جمع هراسی، ندانستن ارتباط با دیگران به خصوص انعکاس رفتار های دوستانه آن هاست و این یعنی، به طور مثال آن هانی نتوانند لیخن دیگران را در جمع با لیخنند دوستانه پاسخ دهند. تاثیر منفی این اختلال در روابط زناشویی به سر دی طرف مقابل منجر می شود چرا که معمولا شریک زندگی از مشکل فرد دم تالاطه ندارد و صرفا رفتار وی را عمدی تلقی می کند و طبیعتا باعث افزایش طلاق به خصوص طلاق عاطفی می شود.

موفقیت

اصول تربیت ذهن برای رسیدن به موفقیت

شیرین ترین پیروزی آن است که رسیدن به آن از همه دشوارتر باشد. بااین حال، هیچ فردی از شکست خوار نمی آید. البته بعضی افراد از این قاعده مستثنی هستند. در باره «توماس ادیسون» که معروف ترین اختراع او لامپ جیبی بود هم این قضیه صدق می کند، به طوری که او هزار بار تلاش کرد تا بالاخره نمونه اولیه موفقیت ساخت. خبر نگاری از اویرسید: «هزار بار شکست خوردن چه حسی داشت؟» ادیسون پاسخ داد: «من هزار بار شکست نخوردم. لامپ جیبی اختراعی با هزار مرحله به نتیجه می رسید.» بر خلاف ادیسون، بسیاری از ما از شکست خوردن اجتناب می کنیم. ما به قدری روی شکست نخورن متمرکز هستیم که برای موفقیت تلاش نمی کنیم و در عوض به یک زندگی معمولی رضایت می دهیم. به گزارش «برترین ها» اما چرا شکست برای رسیدن به موفقیت لازم است؟

● **شکست بزرگ ترین معلم زندگی است**

شکست و ناکامی بزرگ ترین معلمان زندگی هستند ولی متأسفانه بیشتر مردم به ویژه فرهنگ های سازمانی محافظه کار، نمی خواهند آن را بپذیرند. در عوض آن ها تصمیم می گیرند که محتاط عمل کنند و همان انتخاب امن را دوباره و دوباره تکرار کنند. آن ها با این عقیده فعالیت می کنند که اگر هیچ موجهی ایجاد نکنند، مورد توجه قرار نمی گیرند؛ هیچ فردی به خاطر شکست خوردن سر آن ها فریاد نمی زند چرا که به طور کلی هیچ وقت تلاش خاصی انجام نمی دهند تا به چیزی بزرگ برسند که احتمالا ممکن است در آن شکست بخورند یا موفق شوند.

● **چگونه ذهنیتی تترس داشته باشیم؟**

یکی از بزرگترین رازهای موفقیت، عمل کردن در دایره توانایی خودتان ولی خارج از دایره راحتی تان است. اگر چه ممکن است شما به صورت جدی با شکست مواجه شوید، در عین حال ممکن است به صورت جدی با موفقیت مواجه شوید به همین دلیل است که ریسک و شهامت جدی ضروری هستند. در هر صورت، شما بیشتر از همیشه در باره توانایی ها، استعدادها و عزم خود یاد خواهید گرفت و اراده خود را برای چالش بعدی تقویت خواهید کرد. اگر این به نظر تان قلمروی خطرناکی است، باید بگوییم که واقعا هم همین طوری نتواند باشد ولی، راه هایی وجود دارد که این ذهنیت ترس را در خود به وجود آورید.

نگرش مثبت داشته باشید: اولین قدم این است که به صورت آگاهانه نگرشی مثبت داشته باشید تا بدون توجه به هر چیزی که آن با مواجه می شوید، بتوانید در س های تجربه ایستید و به حرکت به سمت جلوا ادامه دهید. این نگرش می تواند در همه افراد اثابت اندیش نیستند. برای این که نگرش خود را عوض کنید، ابتدا باید یک انتخاب را برگزینید؛ باید به طور مرتب انتخاب کنید که نگرش مثبت داشته باشید.

مطالب انگیزشی بخوانید و گوش دهید: دوم، مدام محتوایی بخوانید و گوش دهید که این نگرش را تقویت کند. تا می توانید کتاب های انگیزشی در باره تفکر مثبت بخوانید. مطالعه شکست ها و واکنش متعاقب افراد موفق می تواند در این زمینه به شما کمک کند. اما مدیر سازمان هستید، به کارکنانی که به رغم تلاش زیاد در موضوعی با شکست مواجه شدند پاداش دهید و از تلاش های آن ها در سازمان تقدیر کنید تا همه متوجه شوند که شکست خوردن کاملاً قابل قبول است. بنابراین کارکنان پیش خود خواهند گفت، «من همکار خود را می بینم که در کارش شکست خورده و تنها سر کار بازگشت، بلکه پیشرفت بیشتری هم کرد. من هم می توانم شکست بخورم و روز بعد سر کارم بیایم. همکارم گواهی بر این موضوع است.» او همچنین با این تفکر انگیزه پیدای می کند که، «اگر من در باره شرایط فعلی خودم راضی نیمانم و دست به ریسک در زمینه فرد دیگری می توجع خواهم داشت که من چه کار می کنم و در طول زمان تلاش بیشتری از من می کند و در نهایت من را از کار بیکار خواهد کرد.» شما باید خود را بهبود دهید و گر نه فرد دیگری دستاوردها شمارا نمی گیرد، آن ها را بهبود می دهد و نتایج بهتری کسب خواهد کرد.

[...]

همراهی و همیاری

خانواده در این دنیا

محرک خوبی برای

رسیدن به مقاصد

انسان است و در

دوسوی هدایت و

ضلالت نقش آن،

روشن است. بر این

ساس انتخاب همراه

و همسر مهم است

چرا که در سر نوشت

واقیت یکدیگر

تاثیر مستقیم دارند.

زهیر قصد رفتن

به سوی امام(ع) را

نداشت و اگر اصرار

و تلنگر همسرش

نبرد، شاید هیچ کاه

گذرش به کربلا.

شهادت و سعادت

نهی افتاد

[...]

«توماس ادیسون»

هزار بار تلاش کرد

تا بالاخره نمونه

اولیه موفقیت ساخت.

خبر نگاری از او

برسید: «هزار بار

شکست خوردن

چه حسی داشت؟»

ادیسون پاسخ

داد: «من هزار بار

شکست نخوردم.

لامپ جیبی اختراعی

با هزار مرحله به

نتیجه می رسید.

بر خلاف ادیسون

بسیاری از ما از

شکست خوردن

اجتناب می کنیم.

ما به قدری روی

شکست نخوردن

متمرکز هستیم که

برای موفقیت تلاش

نمی کنیم و در عوض

به یک زندگی

معمولی رضایت

می دهیم