

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 شه‌دای 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 انماری 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.

مناسبتی

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 بر گشت. تاریخ از آن چه بین امام(ع) و زهیر در زمینه 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 هنمون 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 مقصود 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 مدام بر ا رادت 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 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 خدا و رسولش را که شما ضایع کردید رعایت کنم». او همچنین پس از سخنان امام حسین(ع) در شب عاشورا و بر داشتن بیعت خود از گردن همگان در پاسخ به امام(ع) این گونه گفت: «به خدا قسم، دوست دارم که کشته شوم، سپس بر انگیزته 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».

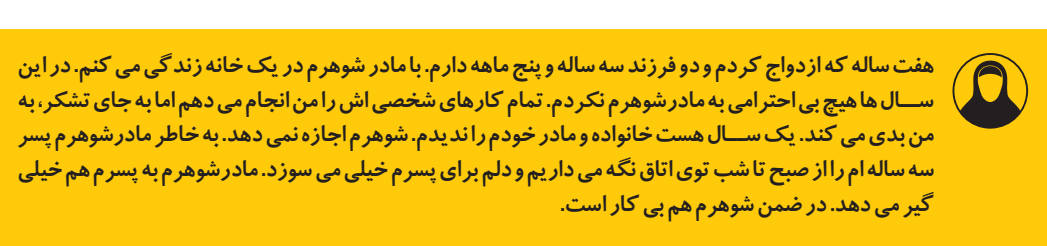
است. بر این اساس انتخاب همراه و همسر

مهم است چرا که در سر نوشت و عاقبت یکدیگر تاثیر مستقیم دارند. زهیر قصد رفتن به سوی امام(ع) را داشت و اگر اصرار و تلنگر همسرش نبود، شاید هیچ گاه گذرش به کربلا، شهادت و سعادت نمی افتاد. بر همین اساس وقتی به خیمه خویش بر گشت، همه مال و اموال خودش را به همسرش بخشید و طوقه زوجیت را از گردن او برداشت تا به سبب نسیبتش با وی مورد اذیت و آزار واقع نشود. چنان که در بیان تاریخ آمده، همسر زهیر که او را رهنمون این هدایت شده، به تصمیم جدایی او معترض می شود و چون سخاوت وی در بذل و بخشش مال دنیا برایش ارزشی نداشته، در نهایت رضایت به شفاعتش نزد خدا و رسولش شرط پذیرش این خواسته زهیر می شود.

خانواده‌های شه‌دایمصدق همراهی در سعادت

نمونه خانواده های همراه در سعادت و شقاوت انسان ها را در طول تاریخ مدام دیده ایم تا بنای دنیا استوار است، خواهیم دید. در زمان ما دفاع مقدس مان پر بود از همسران، پدران و مادرانی

شوهرم اجازه نمی دهد که مادرم را ببینم



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 رتاب 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 از 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 اهدافی مفید و موثر نبوده و نخواهد بود نه برای شما و نه برای هیچ کس دیگر.

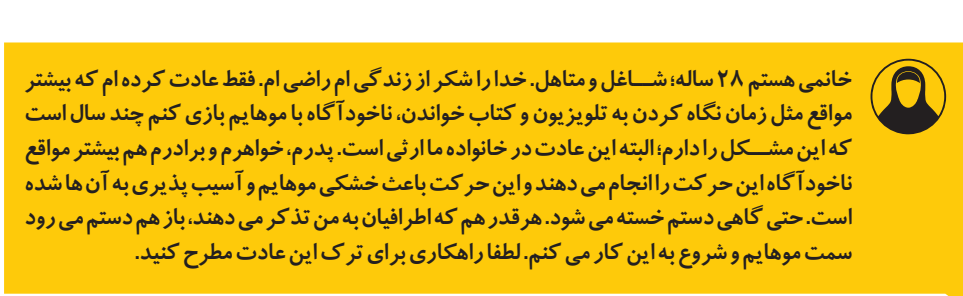
● **رفتار متغله‌ن حل مشکل نمی کند**

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 دو نسل با دو رویکرد فکری و ذهنی متفاوت با یکدیگر یک جا زندگی می کنند، مسلمات مشکلات خاص خود را دارد.

بهترین بر خور د خدمت رسانی بی حد و اندازه از سمت شما نیست. همین طور پر خاشگری هم درست نیست، اما متاسفانه راهکار شما متغله‌ن است یعنی هیچ رفتار مناسبی ندارید و فقط شرایط را می ببیند و تسلیم می شوید. در زمان خلالت دارویی استفاده کنید. معمولا در چنین مواردی نیاز به مراجعه به روان پزشک است. گاهی افکار وسواسی به علت نارسایی هایی در سیستم عصبی انسان است که با مصرف دارو به حد طبیعی بر می گردند. وقتی شدت افکار کاهش یافت می توانید همزمان از روان شناس هم کمک بگیرید تا کاملا بر طرف شود.

بیشتر مواقع و ناخودآگاه با موهایم بازی می کنم



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. به 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، شناسایی عوامل 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.

● **سر تان کلاه بگذارید**

یکی از قدرتمندترین 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

خانواده ومشاوره

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، نداشتن ارتباط با دیگران به خصوص انعکاس رفتار های دوستانه آن هاست و این یعنی، به طور مثال آن ها نمی توانند لیخن دیگران را در جمع یا لیخن 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 مبتلا اطلاعی ندارد و صرفاً رفتار وی را عمدی تلقی می کند و طبیعتاً باعث افزایش طلاق به خصوص طلاق عاطفی می شود.

موفقیت

اصول تربیت ذهن برای رسیدن به موفقیت

شرین 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 مستثنا هستند. درباره «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 ن 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 احتمالاً 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 راه خود را در ابرای چالش بعدی تقویت خواهید کرد. اگر این به نظرتان قلمروی خطرناکی است، باید بگویم که واقعا هم همین طوری تواناد بشوید، 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 هر کت به سمت جلوا ادامه دهید. این در واقع است که همه افراد ذاتاً مثبت 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 پیدایم کند که، «اگر من در باره شرایط فعلی خودم راضی نیمانم و دست به ریسک در زمینه 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 رگ نه فرد دیگری دستاورد های شما را می گیرید، 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
و عاقبت یکدیگر
تاثیر مستقیم دارند.
زهیر قصد رفتن
به سوی امام(ع) را
نداشت و اگر اصرار
و تلنگر همسرش
نمود، شاید هیچ گاه
گذرش به کربلا،
شهادت و سعادت
نمی 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