

سبک رفتار



ما هیچ رفتاری را به ارث نمی‌بریم بلکه یاد می‌گیریم

ترک عادت موجب مرض نیست!

■ مهرنوش محمدی

گاهی اوقات صحبت از اصلاح الگوی رفتاری در زندگی شهرنشینان به گوش می‌رسد، رسانه‌ها و مسئولان از ضرورت انجام این عمل می‌گویند و مردم نیز سعی در انجام آن دارند. اصلاح الگوی رفتاری یعنی چه؟ زمانی که از اصلاح الگوی رفتاری صحبت می‌کنیم، دقیقاً از چه صحبت می‌کنیم؟ در ابتدای کار بهتر است این ضرب‌المثل بسیار اشتباه را کنار بگذاریم که ترک عادت موجب مرض است؛ ترک عادت، رفتارهای کلیشه‌ای و اشتباه ما موجب بهبودی و پیشرفت است. پس این ضرب‌المثل رایج و اشتباه توجیه و دلیلی است برای انجام تکرار رفتارهای اشتباه گذشته.

■ آیا ترک عادت واقعاً موجب مرض است؟

اگر در جایی هستیم که باید در صف بایستیم، طبق عادت اشتباه قبل در داخل صف می‌زنیم و نوبت را رعایت نمی‌کنیم. زمانی که در ترافیک هستیم بی‌دلیل بوق اتومبیل را به صدا درآورده و فقط باعث سلب آسایش می‌شویم. یا حتی وقتی که به اینترنت و شبکه‌های مجازی وابسته شده‌ایم و این وابستگی بیش از حد سلامتی و زندگی عادی‌مان را دچار

چالش می‌کند یا مثلاً دچار اضافه وزن هستیم، ورزش نمی‌کنیم، نمک و چربی اضافه مصرف کرده که به سلامتی خود ضرر می‌رسانیم. آیا ترک این رفتارها اغلب موجب مرض است یا پافشاری و اصرار به انجام آنها موجب مرض می‌شود؟

■ ۲۱روز برای تغییر رفتار

حال برای تغییر اصلاح الگوی رفتاری چه باید کرد؟ تغییر رفتار و اصلاح الگوی رفتاری اغلب در اکثر ما سخت و حتی غیرممکن است، چگونه است که با وجود رفتارهای ناخوشایند و اشتباه اغلب آنها را انجام می‌دهیم؟ چون به این رفتارها عادت کرده‌ایم. ایجاد تغییر مستلزم سیراندن روزهای سخت است، البته سختی که به هر حال قابل انجام است. برای حل یک مسئله مهم پذیرش و قبول آن است و تغییر رفتار شدنی تغییر الگوی رفتاری و اصلاح آن لازم است. تغییر رفتار شدنی است به شرط اینکه خود فرد بخواهد. در این صورت فقط ۱۲روز لازم است. در این مدت باید مدام تکرار کنیم من می‌توانم فلان رفتار اشتباه را کنار بگذارم. حتی بد نیست روی کاغذ نوشته و آن را جلوی دید خود قرار دهیم. هرگز هیچ فردی نمی‌تواند دیگری را تغییر دهد. این تنها به خواست خود فرد امکانپذیر است.

■ رفتارها مسری هستند نه ارثی

اکثر افراد خواهان تغییر و بهتر شدن امور و اوضاع در کل جامعه هستند، اما نمی‌دانند که ابتدا تغییر را باید از خود آغاز کرد. اگر خودمان را تغییر دهیم و رفتارهای صحیح را در پیش بگیریم، همین رفتار را فرزندان در پیش گرفته و ما را الگوی خود قرار می‌دهد. افراد آینه اعمال یکدیگرند؛ یعنی اگر در منزل و خانواده خشونت و پرخاشگری را در پیش بگیریم، هم پرخاشگری را به ارث برده‌ایم! این جمله غلط است. ما در فرزند ما هم پرخاشگر بار خواهد آمد. رفتارها مسری هستند نه ارثی. یعنی اگر بگوییم «چون والدین پر خاشگر هستند ما هم پر خاشگری را به ارث برده‌ایم» این جمله غلط است. ما در واقع از آنها یاد گرفته‌ایم که پر خاشگر باشیم و این اخلاق را از آنها به ارث نبرده‌ایم. ما رفتارها را ولو صحیح یا غلط به ارث نمی‌بریم بلکه یاد می‌گیریم. صفات، رنگ چشم، قد، نوع مو و... را از والدین یا از اجداد خود به ارث می‌بریم نه رفتارها را. پس بین این دو بسیار تفاوت است.

■ اول ببذیریم سپس تغییر دهیم

برای اصلاح الگوی رفتاری از خود باید شروع کرد، نه از افراد محیط و اجتماع. اگر ایراد و اشکال در رفتار خود را پذیرفتیم، پس می‌توانیم درصدد اصلاح آن ب‌راییم. در غیر این صورت بالاچار نمی‌توان کسی یا چیزی را تغییر داد. این اجبار و

زور باعث سرخوردگی و افسردگی افراد می‌شود. اگر همواره بخش‌های منفی خود را انکار کنیم، درصدد رشد رفتارهای غلط خود هستیم. حتی گاهی اوقات همین رفتارها اگر ترک نشود باعث ایجاد یک بزه و یک فرد تبهکار می‌شود. اگر از کودکی یاد بگیریم که رفتارهای بسیار خشن و ضد اجتماعی انجام دهیم و در یک محیط و خانواده منتشرج تربیت شده‌ایم، پس ناخواسته فرد تبدیل به یک فرد ضداجتماعی می‌شود که از شخصیت ضداجتماعی خود تبعیت کرده و به غیر نوع و هم نوع خود آسیب می‌زند.

اگر نهالی کج کاشته شود، تا آخر عمر کج بار می‌آید. دیوار کج تا اثر با کج است. مگر اینکه خود فرد بخواهد و بتواند با اصلاح رفتارها و تغییر الگوهای رفتاری خویش، درصدد جبران بر آید. یک درخت کج همواره کج نمی‌ماند، فقط اراده فرد شرط است. چون انسان موجودی است که دارای اختیار آفریده شده و می‌تواند از اجبار و جبر محیطی که حاکم بر اوست، بگریزد. پس پذیرش، قبول و حل مسئله و تغییر آن و صد البته اراده فرد در تغییر رفتارهای اشتباه، مهم‌ترین نکات و پیش شرط‌های لازم است. ختم کلام اینکه ترک عادت موجب مرض نیست و اکثر ما نیازمند اصلاح الگوهای رفتاری هستیم.



سفارش به دوری از خرافات در آیات و روایات

زنجیر جمل را از دست و پا باز کنید

خرافات و زنجیرهای دیگرند. پیامبران مبعوث شدند تا از طریق دعوت پیگیر و مستمر، با کمک علم و دانش و از راه دعوت به توحید و دعوت به اخوت دینی و برادری اسلامی و مساوات در برابر قانون، این زنجیرها را از دست و پای مردم بردارند. اسلام با دعوت به تفکر و تفعل، انسان‌ها را از پذیرش بی‌دلیل و تقلید کورکورانه از دیگران برحذر می‌دارد، برای هر پدیده‌ای سبب و علت خاصی را قرار می‌دهد تا ما گرفتار شانس، اتفاقی و خرافاتی از این قبیل نشویم. امام صادق(ع) می‌فرماید: «أَبَى اللَّهُ أَنْ يُخْرِی الْأَشْیَاءَ إِلَّا بِأَسْبَابٍ فَجَعَلَ لِكُلِّ شَیْءٍ سَبَبًا... خداوند متعال، خودداری و امتناع فرموده که کارها را بدون اسباب فراهم آورد، پس برای هر چیزی سبب و وسیله‌ای قرار داده است...»

۳-برقی در کتاب المحاسن با بسندی از حضرت امام موسی بن جعفر(ع) نقل می‌کند که آن حضرت فرمودند: «هنگامی که ابراهیم فرزند رسول اکرم(ص) رحلت کرد، خورشید گرفت و مردم نزد خود گفتند این خورشید گرفتگی به سبب مرگ فرزند پیامبر(ص) بوده است، اما پیامبر خدا(ص) بر منبر رفتند و پس از حمد و ثنای الهی فرمودند: ای مردم، ماه و خورشید دو آیه از آیات الهی هستند که به امر او در جریانند و هیچ گاه به سبب مرگ یا زندگی کسی کسوف و خسوف پدید نمی‌آید. پس هنگامی که کسوف یا خسوف رخ داد، نماز بخوانید.» سپس از منبر پایین آمدند و همراه با مردم نماز خواندند.

نقل از: پایگاه اطلاع رسانی حوزه /اسلام و خرافات، راه‌های پیشگیری و در مان /نوشته: مر ضیه مختاری پور / مرجع: پاسدار اسلام

نسیم زندگی



کمک به همسر؛ از سیره امیرالمؤمنین^(ع) تا منش امام خمینی^(ره)

امام آستین‌ها را بالا زدند تا ظرف بشویند

کمک به همسر در کار منزل در دین اسلام بسیار سفارش شده است و سیره معصومین(ع) نیز بر این مهم صحه می‌گذارد. اهمیت خدمت‌رسانی به خانواده و به‌خصوص همسر بسیار مورد تأکید آموزه‌های اسلام است. بی‌تردید جامعه اسلامی زمانی می‌تواند به اهداف آرمانی خود دست یابد که افراد صالح در آن رشد کنند و بهترین مکان برای تربیت افراد صالح، محیط خانواده است که در این بین زنان جایگاه والایی دارند. در ادامه داستان‌های زیبا و آموزنده‌ای در این زمینه می‌خوانیم.

■ **سفارش حضرت رسول^(ص) درباره کمک به همسر**

پیامبر اکرم(ص) که سرچشمه کمالات بشری و در واقع، معلم واقعی بشریت است با سفارش‌ها و کلمات نورانی خود، همواره بر این نکته تأکید داشته است که با رفتار و عملکرد خوب و مناسب در کانون خانواده و ایجاد روابط حسنه بین زن و شوهر، می‌توان محیطی با صفا و پر از مهر و صمیمیت به وجود آورد تا بر تو آن بتوان به سعادت دنیوی و اخروی نایل گردید. روایت است که امیرمؤمنان، حضرت علی(ع) می‌فرمایند: روزی در حالی که فاطمه(س) نزدیک من نشسته بود و من عدس پاک می‌کردم، پیامبر (ص) وارد شدند و فرمودند: ای‌اباالحسن! عرض کردم: لیلیک یا رسول‌الله! فرمودند: آنچه می‌گویم بشنو؛ چرا که من هیچ حرفی نمی‌زنم مگر اینکه به امر پروردگار. مردی که به زن خود در خانه کمک کند، خداوند ثواب یکسال عبادتی را که روزها روزه باشد و شب‌ها به قیام و نماز ایستاده باشد به او می‌دهد. خداوند ثواب صابران، یعقوب، داود و عیسی(ع) را به او عطا خواهد کرد. ای علی‌ا هر که در خانه در خدمت خانواده خود باشد و آن را نتگ نداند، خداوند نام او را جز شهید می‌نویسد و ثواب هزار شهید را در هر روز و شب برای او محاسبه می‌کند. برای هر قدمی که برمی‌دارد، ثواب یک حج و عمره می‌نویسد و به هر رگی که در بدن اوست در بهشت شهری به او عنایت می‌کند. علی جان! یک ساعت خدمت کردن در خانه از عبادت هزار ساله و هزار حج و هزار عمره بهتر است. خدمت کردن به عیال از آزاد کردن هزار بنده و هزار جهاد و عبادت هزار بیمار و شرکت در هزار نماز جمعه و شرکت در هزار تشییع جنازه و سیر کردن هزار گرسنه و پوشاندن هزار برهنه، گرفتن هزار اسیر در راه خدا بهتر است. ثواب خدمت کردن به خانواده از هزار دینار صدقه‌دادن به درویشان بهتر است. خدمت به عیال از خواندن تورات، انجیل، زبور و قرآن برای او بهتر است و از هزار اسیر که بخرد و آنها را در راه خدا آزاد کند، برتر است. برای او از صدقه دادن هزار شتر به نیازمندان بهتر است... (جامع الاخبار)

■ **زندگی عاشقانه امام خمینی^(ره)**

داستان زیبا و عبرت‌آموز دیگر مربوط به سیره حضرت امام خمینی(ره) است. خانم فریده مصطفوی، دختر حضرت امام درباره حضرت امام می‌گوید: هیچ وقت ما ندیدیم ایشان به خانم بگویند فلان کار را برای من انجام بده یا حتی یک جای برای من بریزد. همیشه ما با کارگر منزل را خطاب می‌کردند. اگر یک وقت هیچ‌کس نبود، صدا می‌زدند: خانم! بگویند یک جای برای من بیاورند. اگر کسی در منزل نبود قهراً این کار را خودشان می‌کردند، اما ایشان چنین دستوری نمی‌دادند. همیشه خیلی به خانم احترام می‌گذاشتند و مقید بودند اظهار محبت و علاقه را جلوی ما فرزندان علنی کنند.

عروس حضرت امام (ره) خانم فاطمه طباطبایی نقل می‌کند که خانم می‌گفتند: چون بچه‌هایشان شب تا صبح گریه می‌کردند و ایشان مجبور بودند تا صبح بیدار بمانند، امام شب را تقسیم کرده بودند؛ یعنی مثلاً دو ساعت ایشان بچه را ساکت می‌کردند و خانم می‌خوابیدند و بعد از دو ساعت خودشان می‌خوابیدند و خانم بچه را نگه می‌داشتند. البته روزه‌ها که مشغول درس و بحث بودند، فرصتی برای نگهداری بچه‌ها نداشتند. فرزندانشان تعریف می‌کنند که ایشان با آنها بازی می‌کردند، یعنی بعد از تمام شدن درس، ساعتی را به بازی با بچه‌ها می‌پرداختند و به این ترتیب به خانم در کار تربیت بچه‌ها کمک می‌کردند.

امام به پسر و نوه‌هایش القا می‌کردند که از زنانشان انتظار کاری نداشته باشند و اگر کار کردند، محبت کرده‌اند. البته به دخترها نیز توصیه می‌کردند که کار کنند. خانم دیباغ نقل می‌کند: روزی بر حسب اتفاق تعداد مهمانان منزل امام زیاد شد، پس از صرف غذا طرف‌ها را جمع کردم و به آشپز خانه بردم. با زهر- دختر آقای اشراقی - آماده شدیم که ظرف‌ها را بشوریم، اما دیدم که خود امام هم بلافاصله فرمودند: چون ظرف‌های امروز زیاد است امدهام کمک‌تان کنم. بدمن شروع به لرزیدن کرد. خدا یا چه می‌بینم! به زهر! گفتم تو را به خدا از امام خواهش کنید که ایشان تشریف ببرند. خود ما ظرف‌ها را می‌شویم.

فاطمه طباطبایی (عروس امام خمینی) نیز در کتاب خاطراتش از امام(ره) می‌نویسد: «خانم همسر امام» تعریف می‌کردند چون بچه‌هایشان شب‌ها خیلی گریه می‌کردند و تا صبح بیدار می‌ماندند، امام شب را تقسیم کرده بودند. یعنی دو ساعت خودشان از بچه‌ها نگهداری می‌کردند و خانم می‌خوابیدند و دو ساعت بعد خودشان می‌خوابیدند. روزها بعد از تمام شدن درس، امام ساعتی را به بازی با بچه‌ها اختصاص می‌دادند تا کمک خانم در تربیت بچه‌ها باشند.»

امام خمینی(ره) به معنی واقعی یک پدر و همسر نمونه بودند. نامه معروف امام خمینی به همسرشان را که نگاه می‌کنیم، پر از کلمات محبت‌آمیز و همراه با عشق است. این نوشتار را با جملاتی از این نامه زیبا به پایان می‌بریم: «صدقت شوم؛ الهی قربانت بروم، در این مدت که مبتلای به جدایی از آن نور چشم عزیز و قوت قلمم گردیدم متذکر شما هستم و صورت زیبایت در آینهٔ قلمم منعقوش است. عزیزم امیدوارم خداوند شما را سلامت و خوش در پناه خودش حفظ کند.»