



ویژه نامه هفتگی سبک زندگی و خانواده روزنامه جوان

پنجشنبه ۲۴ آذر ۱۴۰۱ - ۲۰ جمادی الاول ۱۴۴۴

سلب مسئولیت از نیروهای که ریشه عزت نفس پایین زنان است
صنعت «اعتماد به نفس»
می خواهد زنان خودشان را ناکافی ببینند

در سال‌های اخیر، اعتماد به نفس به راه حلی برای همه مشکلات تبدیل شده است. دو تحلیلگر فرهنگی در مسیر تحقیقاتشان متوجه شدند زنان به شکل فزاینده‌ای مخاطب این پیام‌ها هستند؛ پیام‌هایی که گاهی کاملاً مثل دو لبه یک قیچی عمل می‌کنند. مثلاً صنعت زیبایی در همان حال که تولیدکننده بیشتر نیاز ضایعی از بدن در میان زنان است، مدام به آنها توصیه می‌کند بدنشان را دوست داشته باشند و اعتماد به نفسشان را بالا ببرند. این موقعیت چطور به وجود آمده است؟

همسر ۲۰ می خواهی نمره خودت چند است؟!



جوانان از ویژگی‌های همسر مطلوب می‌گویند

همسر یا همپیر؟

زهرا کبیانی فرد، مدرس دانشگاه و مشاوره خانواده:

معیارهای غیر واقع بینانه
مسیر از دواج جوانان را
منحرف می‌کند



اگر متوجه شدیم فرزندانمان سیگار می‌کشند چه کنیم؟

نه به دود!

مقطع راهنمایی (با به تعبیر نظام آموزشی امروز، دوره متوسطه اول) آغاز بسیاری از تغییرات اجتماعی، فیزیکی و عاطفی در نوجوانان است. بچه‌ها بر اساس آنچه دوستانشان می‌گویند و انجام می‌دهند، رفتار می‌کنند. بنابراین بسیار مستعد تصمیم‌گیری‌های بد و خطرناک هستند. یکی از این رفتارهای بد که عواقب غیر قابل کنترل دارد، سیگار کشیدن است. در مدرسه ابتدایی و اوایل دوره راهنمایی کودکان هرگز سیگار را امتحان نکرده‌اند. کودکان در این سن می‌گویند که هرگز سیگار نخواهند کشید و معمولاً به این حرف اعتقادی را سخنان دارند. اما با افزایش سن و رسیدن به دوران نوجوانی این طرز فکر گاهی تغییر می‌کند.

نکاتی برای افزایش شانس شما در کسب و کار

مهارت‌های فنی لازم است مهارت‌های فردی لازم تر

چند ساعت بدون گوشی، استوری و دایرکت

شب یلدا نسل نت زده را پای زندگی بشانیم



در احوالات بانو سیده نصرت بیگم امین

بانوی امین ایران، نگین و فخر دوران

گوش دل باز کنید تا من راه، روش و طرز رفتار یک خانم خوشبخت و سعادت‌مند را برای شما شرح دهم. آنکه بفهمید و تصدیق نمایید که خوشبختی و کامیابی در چیزهایی نیست که تصور می‌کنید و آرزو دارید. وقتی به آن برسید و در پس هر آرزویی صدها آرزوی دیگر همراه دارید و عمر عزیز خود را به همین‌طور می‌گذرانید، اینها آرزوهای بی‌گانه است و عقلایی نیست. ریشه خوشبختی و بدبختی در اینهاست. پیش از آنکه وسایل خوشبختی را فراهم کنیم، باید بدانیم خوشبختی چیست و بدبختی کدام است.»

وی در جایی از کتاب می‌نویسد: «روی سخن به بانوان محترم، ای خواهران عزیز! اگر طالب سعادت و خوشبختی هستید هرگز برپای خرافات نگردید، اگر دین دار هستید آنچه از دین نیست داخل در دین نکنید، در هر کاری موقعیت و وظیفه دینی خود را بفهمید، هر چه سر انسان می‌آید از روی جهل و نادانی است...»

در این کتاب توصیه‌هایی خطاب به مردان آمده است: «به شما توصیه می‌کنم، هر یک از شما زن عقبه بریز کار دارید از او بسیار قدر دانی کنید، او را عزیز محترم بدانید و از هیچ فداکاری درباره او خودداری نکنید و بدانید که او یک فرشته معنوی است در منزل شما که سعادت دنیوی رهین او است.»

کردند و تحصیل بانو ادامه یافت. وی تحصیل علوم دینی و صرف و نحو را آغاز کرد. بانو عربی را به خوبی آموخت، به طوری که توانست برخی آثار خود را به زبان عربی بنویسد. در ۲۲ سالگی یادگیری فقه، اصول و حکمت را آغاز کرد. با سختکوشی و پشتکار تحصیلات خود را در زمان‌های دشوار ادامه داد. در عین حال، توجه کافی به حقوق همسر و فرزند داشت و در اداره منزل نیز مشارکت می‌کرد. بانو شفقت و گرفتاری را غنیمت می‌شمرد و وسیله تهذیب نفس می‌دانست. وی جدیت خاصی در امر تحصیل داشت و معتقد بود، هیچ چیز نمی‌تواند کلاس درس را تعطیل کند، حتی مرگ فرزند. در ۴۰ سالگی به دنبال سال‌ها تلاش شبانه‌روزی به‌اخذ درجه اجتهاد نائل آمد.

وی به دلیل اینکه اوقات زندگی خود را به فراگیری درس و علم می‌گذراند، بیشتر در خانه بود و کمتر از خانه خارج می‌شد، ولی در ایامی که لازم می‌دید، باید دفاعی صورت بگیرد و کاری انجام شود، از منزل خارج می‌شد و به تدریس و راهنمایی بانوان می‌پرداخت.

بانو امین کتابی دارد به نام «روش خوشبختی» که در مقدمه این کتاب خطاب به بانوان نوشته است: «ای خواهر محترم و مطولیت از دنیا رفتند.

امروز از بانویی می‌نویسیم که از مردان فقیه و مجتهد هم عصرش چیزی کم نداشت و نگین و فخر دوران بود. سیده نصرت بیگم امین، معروف به بانو امین از عالمان و عارفان زن شیعه در قرن معاصر بود. پدرش سید محمدعلی حسینی اصفهانی، ملقب به امین‌التجار و از تجار ثروتمند و سرشناس اصفهان بود. مادرش زهرا، دختر حاج مهدی ملقب به «جناب» است که بسیار پرهیزگار و در کمک به مستمندان معروف بود. والدین بانو متمکن بودند و اهتمام خاصی به تعلیم و تحصیل بانو داشتند، بنابراین او را در پنج سالگی به مکتب‌خانه فرستادند و در حدی که می‌توانستند مقدمات تحصیل او را فراهم کردند، در حالی که در آن زمان شرایط به گونه‌ای بود، کمتر خانواده‌های دختر را برای تحصیل به مکتب‌خانه می‌فرستاد.

وی در ابتدای تحصیل استعداد چندانی از خود نشان نداد و حتی معلم مکتب‌خانه از تعلیم او ناامید شد، اما به تدریج خوش درخشید. در ۱۲ سالگی با پسرعموی خود حاج میرزا آقا، معروف به معین‌التجار ازدواج کرد و هفت فرزند به دنیا آورد، اما فقط یکی از آنها زنده ماند و بقیه در دوران مطولیت از دنیا رفتند.

۲۰ سالگی والدینش استاد خصوصی به منزل دعوت



در کوی نیکانمان

خوشه چین

پاگردهای زندگی را حذف نکنید

از ستور / گفت چشم تنگ دنیا دوست را / یا قناعت پر کند یا خاک گور.»

این حکایت سعدی یکی از بزرگ‌ترین رازهای زندگی را با ما در میان می‌گذارد. ما در این حکایت با بازرگانی روبه‌رو هستیم که از زندگی چیزی جز بازرگانی نمی‌داند، اینطور بگوییم حجم و مساحت وسیع زندگی را فقط و فقط از در چپه بازرگانی نگاه می‌کنند. هیچ ایرادی در بازرگانی وجود ندارد، هیچ ایرادی در دنیال سود بودن وجود ندارد، هیچ ایرادی در سفر کردن‌های مداوم تجاری وجود ندارد. هیچ ایرادی در آرزو پروردن وجود ندارد. پس انتقاد سعدی به چیست؟ در واقع انتقاد سعدی به این است که چرا پاگردهای بین آرزوها، پاگردهای بین سفر کردن‌ها، پاگردهای بین سود بردن‌ها، پاگردهای بین بازرگانی کردن‌ها در ذهن و زندگی این بازرگان حذف و برچیده شده است. انتقاد سعدی به این است آدمی چنان با نقشی که ایفا می‌کند، چنان با آرزوهایی که در خیال خود می‌یابد، چنان با این قطاری یکی شود که عملاً تبدیل به خود آن نقشه‌ها، خود آن آرزوها و خود آن نقش‌ها می‌شود.

حکمای ما با صراحت یا تلویحاً به «اهمیت پاگردها» در زندگی اشاره کرده‌اند. اگر پاگردها را از راه‌پله‌ها حذف کنید، راه‌پله‌ها در حکم کابوسی جانتان خواهند بود. آنچه بالا رفتن از راه‌پله‌ها را قابل هضم و تحمل‌پذیر می‌کند، وجود پاگردهاست. اگر پله‌ها نفس گیرند، در عوض پاگردها جایی برای نفس گرفتن و تجدید قوا هستند.

حکایتی از سعدی در گلستان بحث ما را در این‌باره روشن‌تر خواهد کرد:

«بازرگانی را شنیدم که ۱۵۰ شتر بار داشت و ۴۰ بنده خدمتکار. شبی در جزیره کیش مرا به حجره خویش فرود آورد. همه شب نیارمید از سخن‌های پریشان گفتن که فلان ابتیازم به ترکستان و فلان بضاعت به هندوستان است و این قبایله فلان زمین است و فلان چیز را فلان ضمیم.

گاه گفتی: خاطر اسکندریه دارم که هوایی خوش است. باز گفتی: نه! که دریای مغرب مشوش است. سعدی! سفری دیگرم در پیش است، اگر آن کرده شود بقیه عمر خویش به گوشه بنشینم.

گفتم: آن کدام سفر است؟ گفت: گوگرد پاری خواهم بردن به چین که شنیدم قیمتی عظیم دارد و از آنجا کاسه‌چینی به روم آرم و دیبای رومی به هند و فولاد هندی به حلب و آبگینه حلبی به یمن و برده‌هایی به پارس و زان پس ترک تجارت کنم و به دکانی بنشینم. انصاف از این مآخولیا چندان فرو گفت که بیش طاقت گفتنش نماند! گفت: ای سعدی! تو هم سخنی بگویی از آنها که دیده‌ای و شنیده‌ای. گفتم: «آن شنیدستی که در اقصای غور یا سارای بیفتاد

سوء خلق داری؟ هیچ عملی را با خود به آخرت نخواهی برد

تعداد این سختی‌ها بین هزار تا ۳ هزار و اثر آنها بین ۱۰۰ تا ۳۰۰ ضربه شمشیر است، در حالی که انسان زنده است. امیرالمؤمنین (ع) فرمودند: دانشی را که فرزندان آدم راجع به مرگ دارند، اگر چهارپایان داشتند، هرگز گاو و گوسفند فریه پیدا نمی‌کردید. یکی از سختی‌های مرگ، عالم برزخ است. سوء خلق، عذاب برزخی می‌آورد که هیچ عملی نمی‌تواند این مشکل را حل کند.»

این استاد اخلاق در توصیف فشار اول قبر به حدیثی از امام صادق (ع) اشاره می‌کند و می‌گوید: آنقدر فشار می‌دهند که استخوان‌های (دو) پهلوش به هم می‌چسبند. همچنین امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند: بدترین مصیبت انسان، اخلاق بد است. همچنین فرمودند: هیچ وحشتی بدتر و شدیدتر از بد اخلاقی نیست. سوء خلق باعث سختی در زندگی دنیا می‌شود. روزی را کم می‌کند. امیرالمؤمنین (ع) بیان می‌کنند: اخلاق بد، زندگی را خراب می‌کند و باعث عذاب خود آدم می‌شود. عامل دیگر که زندگی را سخت می‌کند، اعراض از ذکر خداست.

نقل دیگر این استاد اخلاق درباره آثار بد خلقی استاد به سوره طه آیه ۱۲۴ است که می‌فرماید: «هر کس از یاد من روی گردان شود، زندگی (سخت و تنگی خواهد داشت.» یکی از عواملی که باعث می‌شود ما نتوانیم اعمال را با خودمان (به آخرت) ببریم، سوء خلق است. امام صادق (ع) می‌فرمایند: سوء خلق، عمل را فاسد می‌کند. همانطور که سر، عمل را از بین می‌برد.

آن نیز بستگی به افراد مختلف و روحیات آنها دارد.

حجت‌الاسلام والمسلمین محمدباقر علوی تهرانی در یکی از درس‌های اخلاق خود می‌گوید: «پیامبر (ص) یک ضحایی داشتند به نام سعد ابن معاذ که از زمان جنگ بدر در رکاب ایشان بوده است. خیر شهادت سعد را جبرئیل برای پیامبر می‌آورد تا اینکه از مردم بشنوند. در ملکوت خبر می‌رسد که سعد شهید شده است. ۷۰ هزار ملک در تشییع جنازه جناب سعد شرکت می‌کنند و همه مسلمان‌ها می‌بینند که پیامبر در این تشییع بدون عبا و بدون کفش شرکت کرده است. همه می‌بینند که پیامبر در این تشییع در راه رفتن تعادل ندارد. گاهی به سمت راست می‌رود و گاهی به سمت چپ. همه می‌بینند که پیامبر در این تشییع قدم‌های کوتاه برمی‌دارند. وقتی به محل دفن جناب سعد ابن معاذ می‌رسند و می‌خواهند قبر او را آماده کنند، پیامبر در حق او دعا می‌کنند. مادر سعد این همه عنایت را می‌بیند. وقتی فرزندش را در قبر می‌گذارند، می‌گوید: «ای سعد! بهشت گوارای تو باشد.» پیامبر (ص) بلافاصله به مادر شهید می‌فرمایند: «ای مادر سعد! ساکت شو. با حتمیت راجع به کار خدا صحبت نکن. سعد الان دچار عذاب فشار قبر است. سوال کردند: با این کیفیت، سعد دچار عذاب قبر است؟ فرمودند: بله حتماً دچار عذاب قبر است. او بازن و چشاش اخلاقی خوبی نداشت. بد اخلاق بود.»

وی بیان می‌کند: «عواقب سوء خلق موجب سختی‌های بعد از مرگ می‌شود.

بناخلاق و تمام این‌واژه ترکیبی خودش هزاران حرف دارد. تندی کردن، بد رفتاری، خشم، غضب با دیگران و امثال آن از مصادیق بد اخلاقی است؛ بد اخلاقی یعنی رعایت نکردن اخلاق نیکو در زندگی شخصی یا زندگی اجتماعی.

دایره خلق بد و تنگ بسیار وسیع است و همه ما با افرادی مواجه می‌شویم که بد اخلاق هستند. خودمان هم قطعاً در شریایلی قرار خواهیم گرفت که خلق ما تنگ باشد. این طبیعی است، اما آنچه غیر طبیعی است نحوه رفتار ما در مواجهه با افراد بد اخلاق و نیز استمرار بد خلقی در وجودمان است. خلق بد تا حدی مذموم و مورد نکوهش است که پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: از خوشبختی شخص خوش اخلاقی اوست و از بدبختی شخص بد اخلاقی اوست.

در حدیث دیگری آمده است: «در اهل ایمان دو چیز جمع نمی‌شود، یکی بخل و دیگری اخلاق بد.» این یعنی انسان‌هایی که بد اخلاق هستند، مؤمن نیستند.

البته که باید گفت، بد اخلاقی با جدی بودن تفاوت دارد و این به شرایط و محیطی که در آن قرار داریم، بستگی دارد. این موضوع به خصوص در روابط کاری که احتمال به بیراهه رفتن آن وجود دارد، جدی‌تر است. ملاک تشخیص و تمایز

نیره ساری

در واقع شما ممکن است، بازرگانی درجه یک باشید در حالی که زندگی نکرده باشید. چرا؟ به خاطر اینکه به یکی از مهم‌ترین اصول زندگی پشت پا زده‌اید و آن نادیده گرفتن پاگردها در میان نقش‌هایی است که ایفا می‌کنیم. اینکه پیامبر ما وقت اذان به بلال می‌گفته‌اند: ارحنا یا بلال! بلال ما را راحت کن، یعنی بازگشت از قالب و نقش به معنا، باطن و نهان زندگی، حکم همان پاگردی را دارد که در پله‌های نفس گیر زندگی، نفس را و جان را دوباره به آدمی برمی‌گرداند.

خودمانی

