

# خط زنگر

فصلنامه آموزشی، اجتماعی و تربیتی

۵۷

هرگز نگذارید که  
از عرش بلند چندهن  
و کبر بنده من



# مبارک

آغاز سال تحصیلی جدید  
بر علم آموزان عزیز مبارک



صاحب امتیاز: بنیاد شهید و امور ایثارگران

مدیر مسئول: محمود پاکدل اسردبیر: دکتر بهروز بزرگی امیر اجرایی: معصومه کاظمی

شماره مجوز: ۹۴۶۱۴ مورخ: ۱۴۰۲/۸/۸

خط آغاز	خط خانواده	خط مشاور
۴ افق روشن آینده	۷۰ شادکامی انتخابی دروازه پیشگیری از اعتیاد	۱۳۴ دل خوش سیری چند؟
۱۰ زندگی شادمانه یک دستور مهم دینی و اجتماعی	۷۸ نیاز به تفریح و پاسخ به آن در دل تابستان	۱۴۲ انسان شاد
۱۸ لذت یک روز زیستن	۹۰ لکه سیاه تقدیر من	۱۴۴ به کودکان شاد بودن را بیاموز
۲۷ تفکر شاد زیستن	۹۶ از بین بردن سوء پیشینه کیفری و روش‌های انجام آن	۱۴۵ ای امید ناامیدان، ای پناه بی‌کسان
۳۵ غفلت خود خواسته	۱۰۲ دوستای شاد و خندون	۱۴۶ غصه هم خواهد رفت
۴۵ ذهن ناآرام	۱۰۸ خانواده شاد، فرزندان شادتر	۱۴۷ زندگی زیباست
۵۷ اسرار زوج‌های شاد (خود، همسر و زندگی‌تان را دوست بدانید)	۱۱۶ بهانه‌ای برای شاد بودن	۱۴۸ بسیار سفر باید تا پخته شود خامی
	۱۲۵ شوق شهادت	۱۵۴ مسابقه شماره ۵۷

همکاران این شماره:

دکتر کاظم قجاوند - معصومه فهیم مطلق - دکتر فهیمه لرستانی - دکتر مریم رئوفی - رؤیا مجیدی - رضا شابهاری - امیرعلی توانا - امید نجمی گشتاسب - دکتر فرخنده بنی آدم - دکتر علی واحدی - دکتر فرخنده بنی آدم - فاطمه جعفری

جلد و صفحه آرایی: سید حمزه انتظار  
نشریه خط زندگی پذیرای نظرات، انتقادات و پیشنهادات خوانندگان است.  
نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۳۹۴-۱۵۸۱۵  
تلفن: ۸۸۹۳۹۶۲۸ - ۸۸۹۳۷۶۰۳ | دورنگار: ۸۸۹۳۵۷۶۰

قابل توجه خوانندگان گرامی؛ مطالب نشریه خط زندگی علاوه بر بارگذاری در سایت ایشار به آدرس [www.isaar.ir](http://www.isaar.ir) در اپلیکیشن موبایل همراه ایثار در منوی نشریات نیز پیاده‌سازی شده است. علاقمندان جهت استفاده از نشریه خط زندگی می‌بایست برنامه همراه ایثار را نصب نمایند.



# افق روشن آینده

امروزه در جهانی این چنین پرآشوب و نابسامان که به دلیل جنگ و درگیری و ترور و خشونت، بسیار ناامن شده و جریان بی‌وقفه‌ای از ترس و نگرانی را در جوامع گسترش داده است؛ داشتن روحیه‌ی شاد و حس سرزندگی، یک نیاز اساسی و یک ضرورت مهم است. زیرا شادی و نشاط علاوه بر اینکه لازمه حیات انسانی بوده و از مؤلفه‌های اصلی تحول و پویایی در جوامع به شمار می‌رود؛ ناآرامی و بی‌ثباتی اجتماعی را کاهش می‌دهد و با تقویت امید و احساس تعلق اجتماعی اعضای جامعه را برای رشد و بالندگی فردی و گروهی ترغیب می‌کند.

بدون شک یکی از بزرگترین خواسته‌ها و آرزوهای هر انسانی زندگی در محیطی امن و آرام و بالطبع شاد است. این موضوع آنقدر اهمیت دارد که هم‌اکنون میزان نشاط اجتماعی در سطح جامعه به یکی از معیارهای اصلی و بنیادی در سنجش سلامت و توسعه جوامع تبدیل شده است. آنچنان که سازمان ملل نیز در چند دهه اخیر، برای تعیین سطح توسعه‌یافتگی کشورها فقط به متغیرهایی مانند رفاه اقتصادی و ثبات سیاسی و یاپیشرفت‌های مختلف تکنولوژیکی بسنده نمی‌کند؛ بلکه شاخص شادی، امید به آینده، ضریب بالای خشنودی و رضایت‌مندی را در مرکز توجه قرار می‌دهد. به گونه‌ای که اگر حتی در یک کشور پیشرفته و به اصطلاح جهان اولی هم مردم احساس شادی و رضایت نکنند و رتبه و میانگین نشاط اجتماعی چندان بالا نباشد، آن جامعه توسعه‌یافته قلمداد نمی‌شود.

این دیدگاه نشانه‌ی اهمیت موضوع «رضایت و شادمانی عمومی» در سطح جامعه است. شاخصی که می‌تواند از یک سو فضای امن و آرامی را در زندگی فراهم کند و موجب شکوفایی استعدادها و رشد خلاقیت‌ها شود و از سوی دیگر به عنوان یک پدیده‌ی اجتماعی اثرگذار در کنترل و کاهش آسیب‌های اجتماعی مؤثر واقع شود. چون مسلماً یک ملت بانگیزه، هدفمند و شاد مرتکب جرم و قانون شکنی نخواهند شد و جرم و جنایت عمدتاً در جوامع آشوب‌زده‌ی در معرض آسیب اتفاق می‌افتد. براین اساس جامعه‌شناسان معتقدند هر قدر که افراد یک جامعه از وضعیت روحی مناسبی برخوردار باشند و به لحاظ عاطفی، اجتماعی، روانی و ذهنی در آرامش بیشتری به سر ببرند؛ بانشاط و کامیابی بیشتری زندگی می‌کنند،

پیوندهای عمیق تری با محیط و جامعه برقرار می‌کنند و در نتیجه مرتکب هنجارشکنی و آسیب‌های اخلاقی نمی‌شوند. در چنین فضایی نزاع‌های عمومی و خانوادگی و بزهکاری اجتماعی کاهش یافته و نگرانی از آینده به کمترین میزان خود تقلیل می‌یابد. لذا می‌توان گفت؛ شادی و شادکامی در جامعه به سلامت اجتماعی منجر می‌شود.

با توجه به کارکردهای متعدد و مثبت نشاط اجتماعی و نقش تسریع کننده‌ای که در فرآیند توسعه دارد؛ در حال حاضر حفظ و تقویت این ویژگی در سطح کلان مورد توجه استراتژیست‌ها و برنامه‌ریزهای اجتماعی قرار گرفته است و نهادهای حاکمیتی نیز سیاست ارتقاء شادابی در سطح جامعه را در نهادهای اصلی یعنی خانواده، اقتصاد، فرهنگ، آموزش و پرورش و سیاست درپیش گرفته‌اند. زیرا به خوبی می‌دانند که شادی و خوش بینی مردم یکی از ابعاد اساسی و بنیادین سلامت روان و حافظ ثبات سیاسی است و احتمال موفقیت در زمینه‌های مختلف را در حال و آینده افزایش می‌دهد. قطعاً اگر برنامه‌ریزی دقیقی در این راستا صورت پذیرد ثبات و آرامش به تمامی رُکن‌های جامعه نیز تسری پیدا خواهد کرد. گسترش خوشنودی و رضایتمندی در سطح عام، نوعی احساس خرسندی عمومی است که منشأ انگیزش و تلاش برای تحقق آمال و آرزوهای فردی و اهداف گسترده‌ی اجتماعی محسوب می‌شود و ملت شاد و امیدوار، مردم منعطفی هستند که در مقابله با شرایط جدید به راحتی قابلیت تغییر و سازگاری را دارند؛ از شرایط نامتوازن و بحران‌های متعدد با تاب آوری بالا عبور می‌کنند و با امید رسیدن به افق روشن آینده تلاش می‌کنند تا در مواجهه با شکست؛ دچار بی‌تفاوتی، آشفتگی و بی‌علاقگی به کار یا فقدان



وجدان کاری نشوند. بنابراین بین نشاط اجتماعی و مسؤلیت پذیری ارتباط مستقیمی وجود دارد. بیشتر از آن جهت که هر چه رضایت مردم از بهبود وضعیت بیشتر باشد، انگیزه‌ی جمعی آنان برای رسیدن به استانداردهای زندگی مطلوب نیز افزایش می‌یابد. و البته نباید فراموش کرد که حضور افراد متعهد و مسؤلیت پذیر، منجر به ارتقاء چشمگیر سطح خوشنودی و امیدواری چه در ابعاد فردی و یا از بُعد اجتماعی می‌شود.

از طرفی باید توجه داشت که اتفاقات بزرگ و خاص در تاریخ، روحیات و ویژگی‌های مشترک یک ملت را به خوبی نمایان می‌سازد. کما اینکه مردم ایران نیز بارها ثابت کرده‌اند که اگر از روحیه‌ی بالایی برخوردار بوده و نسبت به بهبود وضعیت امیدوار باشند، در موقعیت‌ها و بزنگاه‌های مختلف تاریخی تصویر زیبایی از حمایت‌های اجتماعی را به نمایش می‌گذارند و حتی در سخت‌ترین شرایط هم برای رسیدن



به اهداف خود راه‌های مختلفی را امتحان می‌کنند. واکنشی که پیش‌تر، در حین دفاع مقدس شاهد آن بودیم.

در آن دوران طلایی علیرغم نابسامانی‌ها و آسیب‌های زیادی که جنگ با خود به همراه داشت، وجود امید و انگیزه در سطح جامعه نقش مهمی در تحمل شرایط سخت و موقعیت‌های دشوار ایفا می‌کرد. شاخصه‌ای که باعث می‌شد تمامی آحاد مردم در طبقات مختلف برای گذر از بحران، ظرفیت و تحمل فراوانی از خود نشان دهند و با وجود مشکلات و تنگناهای زیاد بر دشمنی قوی فائق شوند.

بالا بودن امید اجتماعی در آن زمان طبعاً به افزایش شادی و نشاط نیز منجر می‌شد و این روحیه عموماً تحت تأثیر فضای حاکم بر جبهه‌های جنگ شکل می‌گرفت. در آن مقطع از تاریخ، شعله‌های امید در دل رزمندگان آنچنان روشن بود که هنوز هم در بیان خاطرات جنگ، جلوه‌های شادی و نشاط روحی در کلامشان موج می‌زند.



این سرزندگی و شادابی در گروه‌های رزمنده گاهی در خطرناکترین لحظه‌های جنگ اتفاق می‌افتاد و بیش از هر چیز نشانگر ایمان به هدف و صبر و استقامت فرزندان جان بر کف ملتی بود که با کوله‌باری از عشق و انگیزه به استقبال خطر می‌رفتند و با شهادت خود راه را برای آینده‌ای روشن هموار می‌کردند. بنابراین احساس نشاط اجتماعی یکی از مهم‌ترین پشتوانه‌ها برای مقابله با مشکلات اجتماعی است.

## ختم کلام اینکه

تاریخ و تجربه به ما آموخته است که وضعیت اقتصادی مناسب به تنهایی نمی‌تواند عاملی برای خوشبختی و شادکامی یک ملت باشد و شواهد نیز حاکی از آن است که مردم برخی از کشورهای مرفه هم به رغم دستیابی به درآمد ناخالص و بالای سرانه و رفاه بسیار، از مشکلات اجتماعی پیچیده و اختلالات روحی-روانی روزافزونی رنج می‌برند. پس اصلی‌ترین راهی که می‌تواند یک جامعه را به توسعه و پیشرفت برساند؛ فقط پول و ثروت و وضعیت خوب مالی نیست؛ بلکه وجود ملتی سرزنده، با نشاط و با انگیزه است و هر قدر که مردم یک جامعه شادتر باشند، توان و ظرفیت بیشتری برای تلاش و حرکت رو به جلو خواهند داشت. آنچنان که گروهی از جامعه‌شناسان معتقدند؛ «ثروتمندترین کشور آن است که بیشترین افراد شاداب و شرافتمند را زیر بال خود داشته باشد.»

و نشاط اجتماعی وقتی میسر می‌شود که فضایی سرشار از امید و عدالت در جامعه حاکم باشد آنچنان که شهروندان بتوانند به یک اندازه و به طور برابر از سعادت، نیک بختی، رفاه، امنیت و سلامت بهره‌مند شوند و زندگی در این معنا یعنی ترسیم افقی روشن برای آینده و تلاش برای رسیدن به آن مقصد غایی....

سردبیر

دکتر بهروز بزرگی

پند گرفتن از سیره علما و توجه به اندرزهای ایشان همواره راهگشایی مناسب برای رسیدن به تعالی فکر و کمال اخلاقی است. بر این اساس این بخش از نشریه اختصاص دارد به سخنرانی و پیام‌های امام راحل و مقام معظم رهبری (مدظله العالی)



# زندگی شادمانه؛ یک دستور مهم دینی و اجتماعی

شادی و نشاط از جمله نیازهای فطری انسان در زندگی است که در بیانات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) مورد توجه ویژه‌ای قرار گرفته است. بیانیه گام دوم انقلاب نیز که می‌توان آن را منشور چهل ساله انقلاب اسلامی ایران دانست بر لزوم تدوین سبک زندگی اسلامی تأکید دارد و یکی از ساحت‌های ویژه آن مسئله سبک شادی و نشاط است. ایشان با ظرافت خاصی به بیان معیارها و بایسته‌های این حالت روانی انسانی پرداخته‌اند و زمینه‌ها و عوامل تحقق آن را بیان کرده و معتقدند عوامل مادی و معنوی می‌تواند در تحقق شادی دخیل باشد. بر همین اساس نشریه خط زندگی در این شماره به موضوعی اجتماعی، یعنی زندگی شاد و پر نشاط که به عنوان یکی از دغدغه‌های رهبر انقلاب است پرداخته و از آن به عنوان زندگی شادمانه؛ یک دستور مهم دینی و اجتماعی، که معمولاً به آن کمتر توجه می‌شود، یاد کرده که بیاناتی از ایشان را در این باره با هم می‌خوانیم.



خوب یا بد، دنیای امروز، دنیای رسانه‌هاست و رسانه‌ها نیز «ارزش‌های خبری» را صرفاً در موضوعاتی چون جنجال و درگیری و شهرت و امثالهم می‌بینند و ضریب می‌دهند. واضح است که در چنین فضایی، این خبرهای بد و حادثه‌های ناگوارند که معمولاً پوشش داده و برجسته می‌شوند و کمتر، خبری از «خبر خوب» و نشاط‌آور و امیدبخش به گوش می‌رسد. یعنی دقیقاً نقطه‌ی مقابل دیدگاه اسلامی، که شادی و نشاط و امید را از خصوصیات یک جامعه‌ی زنده و پویا می‌داند. برای همین هست که مکرراً در اسلام، توصیه‌ی بر شادمانی شده است. حدیث معروف امیرالمؤمنین که «الْمُؤْمِنُ بِشْرُهُ فِي وَجْهِهِ وَ حُزْنُهُ فِي قَلْبِهِ: مؤمن، شادی‌اش در چهره و



حزنش در دل است»، مؤید همین موضوع است که اساساً جامعه‌ی دینی، جامعه‌ی مبتنی بر نشاط و شادمانی است. «اگر چه در جامعه، خیلی‌ها هستند که ممکن است آن را جدی نگیرند و فکر کنند که یک زندگی جامد و خشک و بی‌انعطاف و بی‌لبخند، می‌تواند زندگی موفقی باشد. اما چنین نیست. اگر در زندگی تفریح سالم نباشد؛ اگر آن لبخند طبیعی که ناشی از نشاط است بر لب انسان ننشیند، زندگی برخود انسان و بر معاشران او، جهنم خواهد شد. مادیات، مقدمه‌ی زندگی خوبند؛ و تفریح، عنصر اساسی زندگی خوب است... تفریح، یک کار اسلامی است. من قبول ندارم کسی چهره‌ی اسلام را یک چهره‌ی خشمگین و اخمو و بد اخلاق تصور کند.» ۱۰/۱

۷۱/ بنابراین «شادی لازم است و باید آن را برای مردم تأمین کرد، منتها این کار برنامه‌ریزی می‌خواهد.» ۸۳/۹/۱۱ در برنامه‌ریزی برای این کار هم، حتماً بایستی به «جهت‌گیری» آن توجه کرد. «باید نگاه کنید ببینید ارزش‌های اسلام و انقلاب چیست؛ این ارزش‌ها را به دست بیاورید؛ شوخی و خنده‌مان هم باید در این جهت باشد؛ سرگرمی و تفریح‌مان هم بایستی در این جهت

باشد؛ کار روی افکار عمومی مردم همه باید در این جهت باشد.» ۷۰/۱۱/۲۹

در سیره پیامبر اعظم (ص) که روزهای پیش رو مصادف است با روزهای میلاد ایشان، نیز این موضوع همواره به چشم می‌خورد که: «محیط زندگی پیغمبر، محیط شادی هم بود؛ با افراد شوخی می‌کرد، مسابقه می‌گذاشت و خودش هم در آن شرکت می‌کرد... ۸۰/۲/۲۸ رفتارش با مردم، رفتار خوش بود. در جمع مردم، همیشه بشاش بود. تنها که می‌شد، آن وقت غم‌ها و حزن‌ها و همومی که داشت، آنجا ظاهر می‌شد. هموم و غم‌های خودش را در چهره‌ی خودش جلو مردم آشکار نمی‌کرد. بشاش بود.» ۷۹/۲/۲۳

در بخشی دیگر رهبر انقلاب در دیداری که با جمعی از اعضای انجمن‌های اسلامی دانش‌آموزان داشتند فرمودند: «درس خواندن، پاکدامنی و پرهیز از سرگرمی‌های عاقل و باطل، جزو وظایف جوان‌هاست. البته من با سرگرمی و تفریح و شادی جوان‌ها خیلی موافقم؛ اما بعضی از سرگرمی‌ها و تفریح‌های منحرف را دشمن به قصد غافل کردن ما و جوانان عمداً وارد جامعه‌ی ما میکنند. این، مخصوص جامعه‌ی ما نیست؛ در خیلی جاهای دیگر هم این کار را میکنند. در یکی دو سال گذشته خبرهای متعددی داشتیم که در کشورهای مختلف آسیایی - مثل مالزی و چین و ... - و حتی کشورهای اروپایی، سیدی‌هایی که به صورت قاچاق وارد کشورشان شده بود و آنها برای جوانها گمراه‌کننده و مضر تشخیص داده بودند، جمع‌آوری و منهدم کردند. در واقع با این سیدی‌ها مثل مواد مخدر - که دوروبر اینها گشتن، برای جوانها گناه است - برخورد کردند. کسانی هم که این محصولات را قاچاق میکنند، غالباً صهیونیست‌های خبیث هستند؛ اینها عامل گمراهی و فساد جوانها در خیلی از کشورها، بخصوص در کشورهای اسلامی، و به‌طور ویژه در ایران هستند. چرا؟ چون از آینده‌ی ایران می‌ترسند.» ۱۳۸۳/۱۲/۲۴



یا ایشان اینگونه بیان می‌کنند: «در چهره‌ی اسلام، تفریح و ادخال سرور - دیگران را مسرور کردن، خشنود کردن، خوشحال کردن، شاد کردن و امیدوار کردن - جای بسیار حساسی دارد. بنابر این، شما همین طور که یک کار تفریحی را انجام می‌دهید، یک نمایش اجرا می‌کنید، یک ماجرای طنزآمیز را بیان می‌کنید، یک شعر اجرا می‌کنید و می‌خوانید یا یک مسابقه اجرا می‌کنید، در همان حال احساس کنید که یک عبادت انجام می‌دهید. مثلاً وقتی آقای شیشه‌گران مطلبی می‌نویسند، باید احساس کنند که یک عبادت انجام می‌دهند. حقیقتاً همین است. این یک واقعیت است. احساس کنید که بخشی از آن مجموعه‌ای را که زندگی اسلامی برای انسانها در نظر گرفته، متعهد می‌شوید و انجام می‌دهید.»

۱۳۷۱/۱۰/۱

در بخش دیگری در باره ورزش و نشاط دینی مقام معظم رهبری می‌فرمایند:

برای جوانان ورزش کردن یک سرمایه اندوزی است. من اعتقاد دارم ورزش برای همه یک فریضه عمومی است. البته منظورم ورزش حرفه‌ای نیست. ورزش حرفه‌ای راهم رد نمی‌کنم، اما توصیه نمی‌کنم که همه جوانان سراغ ورزش حرفه‌ای بروند؛ نه. ورزش برای سلامت و حفظ نشاط است. یکی از مهم‌ترین کارهای ورزش این است که دایم میدان‌های تازه و افق‌های تازه‌یی را باز می‌کند و قابلیت‌های جسم انسان و قدرت پروردگار را در به وجود



آوردن این جسم، در خلق این شیء بدیع که نامش انسان است، نشان می‌دهد. این جسم با این همه دارای تحرک، با یک عامل معنوی همراه است و آن عامل، خرد و اراده‌ی انسان است، که انسان می‌تواند این دو را به کار بگیرد و جسم را هدایت کند و در جهت‌های گوناگون آن را حرکت بدهد. آن اراده هم خودش یک چیز فوق العاده‌یی است. گاهی انسان می‌خواهد - همان‌طور که گفتم - از طبقه‌ی اول به طبقه‌ی دوم برود؛ حوصله ندارد، حال ندارد؛ اراده‌ی او

این قدر نیست که یک چیز سنگینی را از این جا بردارد و آن جا بگذارد؛ اما همین اراده این قدر توانایی دارد که برود روی بام دنیا؛ روی قله‌ی اورست. ببینید چقدر فاصله است! دکترها به ده دقیقه ورزش صبحگاهی قانعند و می‌گویند صبح‌ها فقط برای ده دقیقه دست‌ها و پا و سر را تکان بدهید؛ اما اراده‌ی انسان کم می‌آورد و می‌گوید نمی‌توانم. هر چه هم می‌گوییم چرا ورزش نمی‌کنی، می‌گوید نمی‌توانم. «نمی‌توانم»؛ یعنی ظرف من خالی است و در این حد، اصلاً این ظرف توانایی ندارد؛ اما وقتی با همین ظرف بنا میکنیم کار کردن، می‌بینیم رفت تا قله‌ی اورست! چطور این ظرف خالی بود؟ برای این که آن را به کار نگرفته بودیم.

توصیه‌ی من این است که جوان‌ها به من نگاه کنند. من وقتی به کوه می‌آیم و گاهی می‌بینم حتی از من مسن‌تر هم کسانی می‌آیند که با استحکام و استقرار جسمانی و قرص و محکم این راه را طی می‌کنند، واقعاً لذت می‌برم. البته این نکته را تأکید کنم که وقتی می‌گوییم جوان‌ها، معنایش این نیست که ورزش مخصوص جوان‌هاست. نخیر؛ همان طور که ورزش برای جوان‌ها لازم است، برای مسن‌ترها هم لازم است. بلکه می‌شود گفت برای جوان‌ها لازم است، برای مسن‌ها واجب مؤکد است. توجه کردید؟ چون اگر کسانی که پا به سن گذاشته‌اند، ورزش نکنند، پیری زودرس به سراغشان خواهد آمد و قطعاً دچار عوارض پیری خواهند شد و از کار خواهند افتاد. چرا کسی که می‌تواند کار و تلاش کند و عمر خود را ده، بیست سال با ورزش، بر حسب روال طبیعی استمرار بخشد، این کار را نکند؟ من حرفم این است. از این رو توصیه می‌کنم همه ورزش کنند؛ هم جوان‌ها، هم پیرها، هم میان‌سال‌ها، هم مردها و هم زنها. زنها هم باید ورزش کنند. گاهی من در همین راه «کُک چال» که از پایین به بالا می‌آیم، یا بعکس به





طرف پایین می‌روم، خانم‌هایی را می‌بینم که با چادر مشکی این راه را طی می‌کنند. با این که قسمتی از این راه، بسیار ناهموار و یا به قول ما مشهدی‌ها قلب است، در عین حال خانمها این راه ناهموار را تحمل می‌کنند و با چادر مشکی می‌آیند. خوب؛ این همت است دیگر. من این طور زن‌ها و همچنین افراد مستی که این راه‌های طولانی را طی می‌کنند و می‌روند، بسیار تحسین می‌کنم.

بنابراین توصیه‌ی ما به همه‌ی مردم این است که ورزش کنند. البته از میان همه‌ی ورزش‌ها توصیه‌ی ورزش خاصی را نمی‌کنیم. هر کس به هر ورزشی که دوست دارد و با وضع و طبیعت و امکانات او متناسب است، بپردازد. منتها بی‌خرج‌ترین ورزش‌ها کوهنوردی است. این را که ما امتحان کرده‌ایم، هیچ خرجی ندارد؛ حتی یک توپ کوچک هم لازم ندارد. آدم کفشش را پایش می‌کند و می‌زند به کوه و راه می‌رود و ورزش می‌کند و از این هوای خوب و مناظر طبیعی استفاده می‌کند. توصیه می‌کنم که حتماً ورزش را فراموش نکنید.

خط همدلی، فصل تأمل و درنگ در زندگی است. یادمان نرود که مسافری هستیم در جاده روزگار و به سمت خدا در حرکتیم. در این سفر همواره با هم زندگی می‌کنیم و نیازمند عشق و انس به یکدیگریم. این فرصت را غنیمت شماریم.



# لذت یک روز زیستن

هر روز صبح وقتی که از خواب شبانگاهی بیدار می‌شویم و تابش نور خورشید را از پشت پنجره می‌بینیم؛ از آبی بیکران آسمان لذت می‌بریم و کنار سفره‌ی لطف خدا می‌نشینیم، دو راه برای انتخاب داریم. یا همه‌ی این زیبایی‌ها و موهبت‌های الهی را نادیده بگیریم و با درگیری‌های ذهنی، بی‌حوصلگی و میل به انزواطلبی، روزمان را ادامه دهیم. یا اینکه این صبح دل‌انگیز را شروع تاره‌ای بدانیم و شاد و بانشاط از اینکه باز هم فرصت زیستن داریم، به دنیا سلام کنیم و با ابراز عشق و محبت به همه‌ی آنان که دوستشان داریم و

دوستمان دارند، یک روز دیگر را نیز به روزهای آرام زندگیمان ضمیمه کنیم. چون این دریافت ما از آنچه که می‌گذرد است که به زندگی معنا می‌بخشد و حس و حال و وضعیت روحیمان نیز تحت تأثیر نگاهمان به شکست‌ها و کامیابی‌ها شکل می‌گیرد.

اگر که راه و رسم زندگی کردن را بلد باشیم، پس یاد گرفته ایم که باورهایمان را بر ایده آل‌هایمان متمرکز کنیم و برای رسیدن به آن ایده آل‌ها بپذیریم که سختی و حتی شکست هم می‌تواند جزء لاینفکی از موفقیت محسوب شود. بدین ترتیب علیرغم مواجهه با چالش‌ها و ناکامی‌ها، نه تنها و اسفا سرنداده و بیش از اندازه برای خودمان داسوزی نخواهیم کرد بلکه با هر اتفاق کوچک اما شادی به حس و حال خوبی هم خواهیم رسید.

آری... به درستی که زندگی کردن اصول و قوانینی دارد. آداب و رسومی دارد و مثل هر کار دیگری مهارت می‌خواهد. مهارتی که اگر هر فردی قصد آن را داشته باشد که شاد و آرام زندگی کند؛ باید از آن آگاه باشد. و در این راستا نخست باید بپذیرد که پایه و اساس زندگی را نیرویی به نام اراده آزاد رقم می‌زند. موهبتی الهی که به انسان این فرصت را می‌دهد تا بخش عمده‌ای از اهداف و آرزوهایش را بر اساس تصمیمات آگاهانه‌ی خویش به سرانجام برساند. بر مبنای انتخاب‌های درستی که او را به سمت کمال سوق می‌دهند. هر چند که این اراده‌ی آزاد، نامحدود و بی‌نهایت نیست. چون زندگی انسانی همیشه تلفیقی از جبر و اختیار بوده و بخشی از رویدادها نه تنها در اختیار ما نیستند بلکه از قبل تعیین شده‌اند. اتفاقاتی که «جبر جغرافیایی» نام دارند. جبر جغرافیایی بدین معناست که هر آدمی ناخواسته در یک منطقه جغرافیایی خاص و در جایی از جهان به دنیا می‌آید که تأثیر عمیقی بر شیوه‌ی زندگی او دارد.

یعنی هیچکس انتخاب نمی‌کند که در کدام نقطه از جهان، در چه خانواده‌ای، با چه رنگ پوست و نژاد و فرهنگی متولد شود. اگر که در یک کشور محروم افریقایی زاده شود، احتمالاً تمام عمر را با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم خواهد کرد. بیشتر از آن جهت که حتی از تأمین نیازهای اولیه‌ی خود محروم است و مجبور می‌شود که تا آخر عمر فقط برای حفظ بقا تلاش کند. اما چنانچه در کشوری پیشرفته و توسعه یافته زاده شود، مسلماً در میانه‌ی رفاه و ثبات اقتصادی، با مصائب و مشکلات کمتری مواجه خواهد شد.

با این همه اما نمی‌توان انکار کرد که بخشی از روال کلی زندگی کاملاً به تصمیماتی وابسته است که ما اتخاذ می‌کنیم و هر انسانی بر بخش مهمی از سرنوشت خود مسلط است. کما اینکه بسیاری از افراد برجسته و موفق، همان کودکانی هستند که تحت تأثیر جبر جغرافیایی، در منطقه‌ای فقرزده متولد شده‌اند و در کانون خانواده‌ی محروم و آشفته پاگرفته‌اند. اما بر اساس اراده‌ی آزاد خویش و با آگاهی از راه و رسم زندگی، خواستند و توانستند خود را از آن بن بست فلاکت بار برهانند. و بدین ترتیب کودکی که می‌توانست تحت تأثیر جبر جغرافیایی به بیچاره‌ترین انسان در میان آدم‌ها تبدیل شود و مایه اندوه و احساس بدبختی باشد، موفق شد که با شجاعت و هوش اجتماعی بالا خود را از حصارهای از پیش تعیین شده زندگی برهاند. فرق او با اطرافیانش این بود که می‌دانست برای زیستن در شرایط بهتر، نباید در گیرودار تجربه‌های آسیب‌زا و مصیبت‌های طاقت فرسا اسیر شود.

واقعیت این است که ما به عنوان موجوداتی هوشمند از چنان توانایی بالایی برخورداریم که حتی اگر پسرقت‌ها و ناکامی‌ها به شکل گریزناپذیری با حیاطمان پیوند خورده باشند، باز هم می‌توانیم در درازای اتفاقاتی که

خواسته یا ناخواسته با آن مواجه می‌شویم و رخدادهایی که شاید در بطن خود رویندگی بسیار و یا ویرانگی کابوس واری داشته باشند، قوی باشیم و آگاه‌تر از گذشته به راهمان ادامه دهیم.

بنابراین هر چند که رنج‌ها و شکست‌ها همواره وجود دارند و نمی‌شود



انکارشان کرد اما همیشه بخشی از تقدیرمان نیستند و هیچکس به دنیا نمی‌آید تا قربانی سرنوشت از پیش تعیین شده‌ای باشد. شاید مشکل این است که ما راه و رسم خوب زیستن را نمی‌دانیم و به همین خاطر گاهی در تنگنای سخت گیر می‌کنیم و بعد انتخاب‌های اشتباهمان ما را بیشتر به شرایط آشفته و پیچیده‌ای دچار می‌کند.

اولین اصل برای تجربه‌ی یک زندگی خوب این است که امید و خوش بینی را در باورهایمان ماندگار کنیم. چون احساس شادمانی و خوشبختی نخست در ذهن انسان و سپس در دنیای بیرون شکل می‌گیرد. یعنی که ما با نوع تفکر و نگرشمان می‌توانیم یا ذاتاً شاد و خوشحال باشیم و از هر اتفاق کوچکی

لذت ببریم و یا همیشه غمگین و ناراضی باشیم که مسلماً با این حس نمی‌توانیم از داشته‌هایمان لذت ببریم و درک کنیم که زندگی تا چه اندازه زیباست.

آنها که راه و روش زیستن را نمی‌دانند و مأیوسانه به هر چیزی نگاه می‌کنند؛



به محض برخورد با هر تضاد و چالشی از هم می‌پاشند و توانایی ادامه دادن را در خود نمی‌بینند. ولی افراد خوش بین که هیچ وقت از لطف و حمایت خدا ناامید نمی‌شوند، می‌دانند که اگر بخواهند رؤیاهایشان را دنبال کنند و به اهداف کوچک و بزرگشان برسند، باید که با انگیزه و شادابی به مسیرشان ادامه دهند، از لحظه و از حال بزرگتر باشند و از آینده نترسند و البته افکار و

اندیشه هایشان هم بر اثر درج زدن در گذشته به رکود و ایستایی نرسد. دوم اینکه بپذیریم اگرچه زندگی می‌تواند پیچیده‌تر از آن چیزی باشد که تصور می‌کنیم اما در عین حال، به شکل غیرقابل باوری می‌توانیم بر این پیچیدگی‌ها کنترل داشته باشیم و به موقعیت تراژیکی دچار نشویم. آنچه که به «توان کنترل امور» قدرت و عینیت بیشتری می‌بخشد، کمک و همراهی دیگران یا به زعم روانشناسان برخورداری از حمایت جمعی است. یعنی رفتارمان باید آنقدر دوستانه باشد که اگر جایی دچار مشکل شدیم، اطرافیان به کمکمان بشتابند و از آن مخمصه رهایمان کنند. برای رسیدن به این رابطه‌ی قوی و خوب؛ لازم است که دلی پاک، بی‌کینه و باصفا داشته باشیم. بخشنده و مهربان باشیم و قلبمان آنقدر بزرگ باشد که همه را در خود جای دهد. اصل دیگر اینکه بزرگ باشیم و برای رسیدن به خواسته‌هایمان تن به هر خفتی ندهیم. دریادل باشیم و خوبی‌های دیگران را به ذهن بسپاریم و یادمان باشد که هیچ چیزی ارزش آن را ندارد که غرورمان را بشکنیم و عزت نفسمان را نادیده بگیریم. پس شرافت و کرامت انسانیمان را برای هیچ هدفی زیر پا نگذاریم. به قول شاعر:

«هیچ کس در جوی حقیری که به مردابی می‌ریزد، مرواریدی صید نخواهد کرد.»

آدم‌های کوچک، اهداف فردگرایانه‌ای دارند و به راحتی حقوق دیگران را نادیده می‌گیرند. به اصول اخلاقی مقید نیستند و برای رسیدن به جاهای بالاتر، از هر کس و هر چیزی می‌گذرند. لیکن اگر که به بالاترین مقام هم برسند؛ باز هم کوچکند. ولی آدم‌های بزرگ، شخصیتی قوی دارند و در اغلب مواقع تصمیم‌های عاقلانه‌ای را اتخاذ می‌کنند. هرگز برای رسیدن به پیشرفت‌های

فردی، از دیگران سوءاستفاده نمی‌کنند. سخاوتمند و مهربانند و با دیگران با احترام رفتار می‌کنند. آدم‌های بزرگ حتی اگر از طبقه‌ی اجتماعی بالایی نباشند و مقام و قدرتی نداشته باشند؛ باز هم بزرگند.

و به عنوان مهم‌ترین قانون زندگی؛ هیچ‌گاه و تحت هیچ شرایطی به ناامیدی نرسیم. یأس و ناامیدی می‌تواند تمام زندگی را به ورطه‌ی نابودی بکشاند.

ایمان داشته باشیم که حتی اگر همه درها هم به رویمان بسته شوند، سرانجام خداوند کوره‌راهی مخفی که از چشم همه پنهان مانده است را به رویمان باز می‌کند. حتی اگر در آن لحظه قادر به دیدنش نباشیم.

در دنیایی که هر دقیقه رنگ عوض می‌کند، هیچ چیزی ارزش آن را ندارد که آدمی به خاطرش از لطف خدا غافل شود و به یأس و ناامیدی برسد.

و چه زیبا گفتند فیلسوفان؛ «کسی که چرایی زندگی را یافته است، با هر چگونگی خواهد ساخت.»

آری... زندگی سراسر یا نشیب است و یا فراز. مادام که همه چیز آرام و اوضاع به کام باشد، کمتر کسی به وضعیت سخت دچار می‌شود؛ اما عقل و درایت انسانی حکم می‌کند که در سراسیب زندگی، در روزگار درماندگی و ماندگی راه و رسم زیستن را بدانیم. چنانچه از نیاکانمان نقل است که فرد آشفته و همیشه خشمگینی دو روز مانده به پایان مهلتش در جهان فهمید که تقویم زندگیش پر شده است و او هیچ زندگی نکرده است. دو روز، فقط دو روز خط نخورده باقی مانده بود.

مطابق معمول پریشان شد و آشفته و عصبانی نزد خدای خدای خود رفت تا با زور و با فریاد روزهای بیشتری از خدا بگیرد، دادزد و گلایه کرد، خدا سکوت کرد، جار و جنجال راه انداخت و عالم و آدم را به جرم گناهان ناکرده به باد نفرین و سرزنش گرفت،



خدا سکوت کرد، آسمان و زمین را به هم ریخت و از تقدیر شومش نالید، اما خداوند همچنان صبر و شکیبایی از خود نشان داد. بعد آن انسان همیشه ناراضی و طلبکار، دلش گرفت و گریست و به سجده افتاد. خدا سکوتش را شکست و گفت:

«عزیزم، اما یک روز دیگر هم رفت، تمام روز را با آه و ناله و جار و جنجال از دست دادی، تنها یک روز دیگر باقی است، بیا و لا اقل این یک روز را زندگی کن.»  
لا به لای هق هقش گفت:

«اما با یک روز... با یک روز چه کار می توان کرد؟ این همه سال را زندگی نکردم حالا با این یک روز چه کنم؟»  
خدا با آن مهربانی بی نهایتش جواب داد:

«آن کس که لذت یک روز زیستن را تجربه کند، گویی هزار سال زیسته است و آنکه امروزش را در نمی یابد هزار سال دیگر هم به کارش نمی آید.»  
و بعد سهم یک روز زندگی را در دستانش ریخت و گفت: «حالا برو و یک روز زندگی کن.»

او مات و مبهوت به زندگی نگاه کرد که در گودی دستانش می درخشید، اما می ترسید حرکت کند، می ترسید راه برود، می ترسید زندگی از لابه لای انگشتانش بریزد، قدری ایستاد و بعد با خودش گفت:

«وقتی فردایی ندارم، نگه داشتن این زندگی چه فایده ای دارد؟ بگذار این یک مشت زندگی را مصرف کنم.»

آن وقت شروع به دویدن کرد، زندگی را به سر و رویش پاشید، زندگی را بوید و نوشید و لذت برد. سپس چنان به وجد آمد که دید می تواند تا ته دنیا بدود، می تواند بال بزند، پرواز کند و پا روی خورشید بگذارد. می تواند از ستاره ها تاجی



نقره‌ای بسازد و برسر بگذارد و پادشاهی کند. چون این بار دیگر زندگی مال خودش بود.

او در آن يك روز آسمان خراشی بنا نکرد، زمینی را مالک نشد، مقامی را به دست نیاورد، اما... اما در همان يك روز دست بر غنچه‌ها و جوانه‌های زیبا کشید، روی چمن خوابید، کفش دوزدگی را تماشا کرد، سرش را بالا گرفت و ابرها را دید. به آنهایی که او را نمی‌شناختند، سلام کرد و برای آنها که دوستش نداشتند از ته دل دعا کرد، او در همان يك روز با زندگی آشتی کرد و خندید و سبک شد، بخشید و زلال شد. لذت برد و سرشار شد. عاشق شد و عاشقانه از همه‌ی آنچه که در اطرافش بود، عبور کرد و بعد... تمام شد. او در همان يك روز زندگی کرد.

فردای آن روز فرشته‌ها در تقویم خدا نوشتند: «امروز او درگذشت، کسی که هزار سال زیست.»



# تفکر شاد زیستن

رضا شاپاری - (روانشناس)

## شادی‌ها در گذرند

شادی‌ها می‌آیند و می‌روند؛ برخی‌شان هنوز نیامده، جستی می‌زنند و می‌روند. برخی‌شان هم بیش و کم مدتی می‌مانند و بعد پاورچین پاورچین از زندگی‌مان بساط‌شان را جمع می‌کنند و می‌روند. انگار نه انگار که روزی صاحب‌دلی داشتند. در واقع همیشه، شادی‌ها در گذرند؛ یکی زود و شتابان و دیگری آهسته و کند.

خوب و منصفانه که نگاه‌شان می‌کنیم، در می‌یابیم که اساساً شادی‌ها

آمده‌اند که بروند. ماندگاری ندارند. موقت‌اند. اگر قرار بود همین‌طور بمانند و در تمام طول زندگی مان بی‌وقفه ادامه داشتند که تبدیل می‌شد به نوعی از سرخوشی و سرمستی و بعد به دنبالش غرور و نخوت و خودخواهی! اما سؤال این‌جا است که؛ چرا می‌آیند که بروند؟ چرا برای همیشه نمی‌مانند؟ چرا موقت‌اند؟ درگذر و درحذر اند؟

پاسخ کوتاه است. به همان دلیل که نفس می‌کشیم (دمی و بازدمی). به همان منظور که حرف می‌زنیم و رابطه برقرار می‌کنیم. به همان خاطر که کار می‌کنیم و بعدش خسته می‌شویم. مزد می‌گیریم و بعدش خرج می‌کنیم. به دست می‌آوریم و از دست می‌دهیم. می‌بخشیم و بعدش لذت می‌بریم... شادی و شادمانی، هدف زندگی نیست، بلکه ابزاری و وسیله‌ای است برای هدف عادی زندگی. برای یک اتفاق بزرگ‌تر و ماندگارتر.

به نظر، آن‌چه در این داد و ستد می‌ماند اثر شادی است، نه خودِ شادی. شادی‌ها وقتی در وجود آدمی، ریشه می‌دواند که اثر بخش باشد و وقتی مؤثر است که از زندان ذهن مان رها شوند و از ما عبور کند و به دیگری سرایت کند.

شادی‌ها گویا در همین آمد و شد است که حال مان، خوب می‌شود و حس تازه‌ای سراپای وجودمان را پر می‌کند. مثل هوایی که استنشاقش می‌کنیم. مثل جرعه‌آبی که می‌آشامیم. مثل خوابی که تجربه‌اش می‌کنیم. مجموعه همه این داشته‌ها می‌شود؛ زندگی.

## ماندگار

گذر شادی از «من» و حضور آن در «دیگری»، راز ماندگاری اثر شادی است. طراوت و شادابی از آن کسانی است که «خود»شان را معبر شادی‌ها می‌کنند،



نه مخزن و انبار آن.

آدم‌های شاد مطالبه‌گر شادی نیستند. معامله‌گر و واگذارنده‌اند. خوب که به اطراف خود نگاه می‌کنیم، الاتفاق آن‌هایی که شادی‌ها را فقط برای خودشان می‌خواهند، آدم‌های غمگین و درگیری‌اند.

شاید این‌که نمی‌توانیم شاد زندگی کنیم چون در جایگاه مطالبه‌کننده قرار می‌گیریم و انتظار داریم که عوامل شادی، مسیر شادابی‌مان را فراهم کند و این چنین است که یک عمر در این انتظار، لحظه می‌شمریم تا فرجی حاصل شود. دری به تخته بخورد. نسیمی بوزد. ابرمردی از راه برسد سوار بر اسب سفید. نجات‌مان دهد از این تنگنا و چه بسا با همین خیالات، اوقات‌مان را سر می‌کنیم و گله پشت گله؛ «چه بد روزگاری شده است!»

خستگی امروزه ما، نتیجه این چشم‌دواندن‌های بدون تلاش است. برای رهایی از این بن بست خودساخته، چاره‌ای نداریم جز حرکت به سوی «

دیگری» و نه «خودمحوری».

آب که را کد می ماند، می گندد و منشاء کثافات می شود و تبدیل به مردابی که می بلعد. اما، آب که به جریان در می آید، خصلت حیات پیدا می کند و سرچشمهٔ روشنایی.

شادی، به مثابهٔ آب رونده است. در گذر است. ایستا نیست. منحصر به فرد نمی ماند. منتشر می شود. می رود تا خودش را برساند به سرمنزل مقصودش. این عبور از «خویشتن» است که به ما طعم حیات و زندگی می بخشد و در جماعت مردم، حضورمان را تثبیت می کند و ماندگار.

### شادی از منظر ریاضی

به عملیات تقسیم (یکی از چهار عمل اصلی در ریاضی) توجه کنید؛ یک عدد (مقسوم یا بخش) را بر مضربی و یا شمارنده‌ای (مقسوم علیه) تقسیم می کنیم، نتیجه اش می شود حاصل از آن تقسیم. در واقع حاصل تقسیم، همان عدد خارج قسمت و یا جواب تقسیم است. مثلاً عدد (مقسوم) ۱۴ بر ۲ (مقسوم علیه) تقسیم می شود، حاصل و جوابش می شود ۷.

شادی‌ها مانند عملیات تقسیم در ریاضی است. یعنی مجموعه‌ای از توانایی‌های شاد زیستن ما به تعداد آدم‌هایی که در این شادی شریک و سهیم می شوند و شادی‌ها مان را با آن‌ها تقسیم کرده ایم. نتیجه و حاصلی دارد که ضریب شادی را نشان می دهد.

گاهی مقسوم علیه، مساوی مقسوم است و حاصل می شود عدد یک. چه خوب و منحصر به فرد.

و گاهی مقسوم علیه خودش یک است، و حاصل و خارج قسمت آن مساوی

می‌شود با خود اصل عدد. و این یکی چه خودخواهانه و خودمحورانه است! هر چه نتیجه به یک نزدیک می‌شود، یعنی فرد توانسته است از ظرفیت نشاط و شادی خود برای همراهی دیگران بهره‌مند شود و این نتیجه هر چه قدر از «یک» بیش‌تر می‌شود، نشان از ذخایری است که در فرد دست نخورده و آن‌ها را در خود حبس کرده است.

نکته دیگر این جا است که هر عدد بر صفر تقسیم شود، حاصلش هیچ می‌شود و بی‌جواب. وقتی شادی‌ها مان را نتوانستیم با کسی تقسیم کنیم (حتی خودمان) آن وقت هیچ حاصلی باقی نخواهد ماند. لازم است که شادی‌ها را حداقل به یک نفر هم که شده تقسیم کنیم که حاصلش دیگر هیچ نشود.

اما خوش به حال آن‌هایی که مقسوم علیه آنان با اصل شادی‌شان یک چیز است آن وقت، یکی یکدانه می‌مانند در عالم. دُر دانه. سخاوت‌مندترین آدم‌ها، کسانی‌اند که شادی‌هاشان را برای خودشان نمی‌خواهند، بلکه همگان را در این معنا، شریک می‌کنند.

این‌ها، اعجوبه‌های عالم‌اند. خوش‌بخت به حال و روزشان. به همین جهت هم هست که به اندازه همه زندگی و فرصت‌های‌شان در بین مردم منتشر می‌شوند و مورد اقبال‌اند. اینان، محترمانه‌ترین آدم‌های زمان خویش‌اند و چه بسا رفتارشان بشود الگوی نسل‌های بعد. با همان قوت و قدرت.

### تمثیلی دیگر

اصلاً آدمیزاد مثل یک فوتبالیست عمل می‌کند. تلاش می‌کند و برای تصاحب یک توپ خودش را به آب و آتش می‌زند و موقعیت ایجاد می‌کند و در حالی که همه فکر می‌کنند که او مالک توپ شده است، ناگهان در یک موقعیت

حساب شده، همان توپی را که به زحمت به چنگ آورده در اختیار دیگری قرار می‌دهد تا ضربه نهایی را دیگری به توپ بنوازد و آن را به هدف (گل) برساند... چه کسی؟ دیگری! نه خودش. نقش او در این میدان، نتیجه‌ای بود که حاصل شد. همین.

و شادی یعنی همین که بتوانی پاس گل بدهی و از دیدن آن لذت ببری. در خلوت و جودمان از خودمان سؤال کنیم که تا این مقطع از زندگی چند تا پاس گل داده‌ایم؟ و همین حالا چه توپ‌هایی را تصاحب کرده‌ایم؟ چند تا اتومبیل در پارکینگ خانه داریم؟ چند تا خانه و ویلا؟ چه قدر پس انداز؟ چند تا سهم در فلان تالار معاملات بورس؟ چند دست لباس و کفش و کیف؟...

شادی یکی از هیجانات آدمی است و زمینه را برای حرکت و حیات فراهم می‌کند و انگیزه را در وجودمان مواج.

شادی نشان‌دهنده وجود امنیت روانی است و همواره از بدو تولد، امنیت برای انسان، هم‌وزن نیازهای اساسی خور و خواب بوده است.

ما نباید به شادی از منظر تفنن و تفریح نگاه کنیم بلکه شادی از جنس معنا دادن به هستی است. ما به آن محتاجیم. ما برای اداره خودمان و دنیای پیرامونمان به این عنصر ناب و پاک آسمانی نیازمندیم. اگر قرار است حیاتی باشد و حرکتی، لازمه‌اش داشتن یک روح لطیف شاداب است. بدون شادی، زندگی در مدار عشق نمی‌چرخد.

شادی، چون خون در مویرگ روح است که ذهن را آماده پذیرش می‌کند. حافظه و یادگیری، طراوت و سرزندگی، مثبت‌نگری و امیدواری، تلاش و تاب‌آوری... با شاد زیستن آدمی ارتباط مستقیم دارد.



شادی را می توان موتور محرکه و نیروبخش وجود آدمی دانست. شادی ها در طی حیات آدمی دست خوش تغییراتی است؛ شادی های دوران کودکی، با دوران نوجوانی و جوانی، متفاوت اند، همان طور که با دوران بزرگسالی و پیری تفاوت دارند.

همزمان با رشد تحولی، شادی هم متحول می شود. شادی ها از یک نفر به نفر دیگر، از یک جماعت به جماعت دیگر، از یک فرهنگ به فرهنگ دیگر، از یک جنس به جنس دیگر... متفاوت اند.

شادی ها از یک زمان به زمان دیگر، از یک اتفاق به اتفاق دیگر هم متفاوت اند.

شادی ها از جایی به جایی، از جایگاهی به جایگاهی و از خانه ای به خانه ای دیگر تغییر می کنند و همین گونه گونی آن است که ما را

مشتاق بهره وری از آن کرده است

و حس انتظار چنین تجربه

گران سنگی است که ما

را پای بند زندگی کرده

است.

کسانی به زندگی رغبت

و انگیزه نشان می دهند که

برخوردار از شادی اند و شادی رانه

هدف زندگی که آستانه ای برای ورود به

هدف نهایی زندگی قرار می دهند.

اگر ما نمی توانیم شاد زندگی کنیم،

چه بسا هنوز غایت و نهایت زندگی





برایمان مجهول و نامعلوم است.  
یادمان باشد و دائم به خود بگوییم؛ «من» محور عالم نیستم که همه چیز به من ختم شود، بلکه «من» پُلی هستم و گذرگاهی برای عبور دیگری و دیگران.  
یک مادر و پدر از درخشش فرزندشان در میادین علمی، ورزشی و اجتماعی لذت می‌برند، چون زمینه رشد و ارتقاء او را فراهم کرده‌اند.  
یک معلم از حضور موفق شاگردانش در رقابت‌های تحصیلی و جایگاه‌های علمی و پژوهشی لذت می‌برد و شادمان است، چون توانسته است سخاوتمندانه اندوخته‌ها و تجارب ناب خود را به آن‌ها منتقل کند.  
کلام آخر اینکه؛ ما برای دستیابی به شادمانی، از خود خواهی‌ها دست برداریم به دیگر خواهی‌ها بیاندیشیم.



# غفلت خود خواسته

سودابه فتاحی

خانه‌ی ما همیشه غرق در سکوت و خاموشی بود. از کودکی یاد گرفته بودیم که آرام و بی‌سر و صدا باشیم، جوری که صدای نفسمان هم بلند نشود! آنقدر از پدر می‌ترسیدیم که اگر دیوارها هم بر سرمان آوار می‌شدند، اجازه‌ی فریاد زدن نداشتیم!

پدرم راننده‌ی تاکسی راه آهن بود. از نصفه شب می‌رفت سرکار، پس از سه چهار ساعت به خانه برمی‌گشت و می‌خوابید. برای همین تمام روز را باید ساکت می‌ماندیم که مبادا بابایمان بیدار شود و دمار از روزگارمان در بیاورد. وقتی که به خواب طولانی‌ش فرو می‌رفت، ما سه تا مثل سایه

از کنار هم می‌گذشتیم. با پچ پچ حرف می‌زدیم و در سکوت به کارهایمان می‌رسیدیم. چون اگر بیدار می‌شد، به بهانه‌ی بد خواب شدنش دعوا می‌کرد و فریاد می‌کشید و ممکن بود ما را به باد کتک بگیرد. از وقتی که یادم می‌آمد، هر سه تایمان یعنی خودم، مادرم و خواهرم سودابه آدم‌های تنهایی بودیم و به خاطر اخلاق پدرم با کسی رفت و



آمد نداشتیم. البته کسی هم به خانه‌ی ما نمی‌آمد. این انزوا و دور از جمع بودنمان باعث شده بود که تقریباً هیچ رفیق یا دوست صمیمی نداشته باشیم. گاه وقتی اگر که به یک عروسی یا مراسم فامیلی دعوت می‌شدیم، با اخم و عصبانیت می‌گفت: «لازم نکرده! می‌خواین برین کجا؟ تو جمع‌ی که همه بارندی و دورویی

با همدیگه خوش و بش می‌کنن و بعد می‌رن پشت سر همدیگه حرف می‌زنن! من این جماعتو می‌شناسم، یکی از یکی بدتر و بی‌چشم و روترن. اصلاً لازم نیست با اینارفت و آمد داشته باشیم. بهتره سرتون به کار خودتون گرم باشه و اینو هم بدونین حواسم به کاراتون هست. همه چیزو می‌بینم. وای به حالتون اگه دست از پا خطا کنین.» بعد با حسرت سرش را تکان می‌داد و می‌گفت: «آدم که دختر داشته باشه مسئولیتش سنگین تره. دختر تربیتش هم سخت تره!»

هر وقت که این حرف‌ها را می‌زد و شاخ و شانه می‌کشید، بند دلمان پاره می‌شد. مدام در این اضطراب بودیم که اگر اشتباهی کنیم چه بلایی سرمان می‌آورد. چون عادت داشت با کوچکترین بهانه‌ای داد و فریاد راه بیندازد و هر سه تایمان را زیر مشت و لگد بگیرد.

سال‌ها یک به یک گذشتند و من و سودابه که ناعادلانه از دنیای شاد کودکی بیرون کشیده شده بودیم، همه‌ی بچگی‌مان ساکت و بی‌صدا در کنج اتاقی تنگ و تاریک به فنا رفت. آنچنان که وقتی به نوجوانی و جوانی رسیدیم، آنقدر بی‌تجربه و گنگ بودیم که خودمان را در آن شهر بی‌درو پیکری که پدر دائماً ما را از آن می‌ترساند؛ رها شده و تنها می‌دیدیم. اما این تازه اول ماجرا بود چون افکار و باورهای غلطی که پدرمان سال‌های سال در گوشمان خوانده بود، بدجوری در ذهنمان ریشه دوانده بودند و ما نمی‌توانستیم مثل بقیه زندگی کنیم و گاهی از دلخوشی‌های هر چند کوچکمان لذت ببریم. در این میان وضع روحی من بدتر بود. چون در تمام آن زمان که داشتم کودکیم را در بدبینی‌ها و شک و سوءظن‌های پدرم گم می‌کردم، یاد گرفتم که همیشه منتظر یک بدشانسی جدید باشم. انگار

که خودم را لایق خوشبختی نمی‌دیدم. این عادت باعث شده بود که به هیچ وجه نتوانم ببینم که من هم مثل همه‌ی آدم‌های دیگر خوبی‌هایی هم دارم. مثلاً بخشندگی، یا دل‌رحمی و یا آن‌طور که بقیه می‌گفتند؛ متانت و وقار، یعنی همان چیزی که بعدها شوهرم می‌گفت باعث عشق و دلبستگی‌ش شده است. به نظرم دنیا جای بی‌رحمی بود که نباید با خوش‌باوری‌های سطحی به خوبی‌های گاه‌گذاریش دل بست. اما از آنجا که گردش روزگار دائم یکسان نیست و در همیشه بریک پاشنه نمی‌گردد؛ خبرهای بهتری هم در راه بود.

خانم خیاطی که پدرم پس از کلی کندوکاو و اعتراض اجازه داده بود برای دوخت و دوز لباس به خانه اش برویم، مرا برای پسرش پسندید و مقدمات آشنایی را فراهم کرد. البته منظور از آشنایی آن دیدارهای رایج بین دختر و پسرها نیست. بلکه ما فقط همدیگر را دیدیم و به لحاظ ظاهری رضایتمان را اعلام کردیم. دلم می‌خواست زودتر ازدواج کنم تا شاید بتوانم از شرایط سخت خانگی پدری خلاص شوم و خدا هم در این راه یاریم کرد. از آنجا که همه به این وصلت رضایت داشتند، مقدمات عروسی خیلی زود فراهم شد و من در یک مراسم ساده به خانه‌ی بخت رفتم.

شکر خدا شوهرم علی آدم خیلی خوبی از آب درآمد. سرش به کار و زندگی گرم بود و سعیش را می‌کرد تا زندگی خوبی برایم بسازد. برخلاف ترسی که از مردها داشتم، بسیار مهربان و آرام بود. صبورانه به گلایه‌ها و درددل‌هایم گوش می‌داد و با بروز احساساتش مرا هر روز بیشتر دلباخته‌ی خودش می‌کرد. اگر ناراحت و یا عصبانی می‌شدم، برای حفظ آرامشم سنگ تمام می‌گذاشت. اگر دلم می‌گرفت و ناراحت می‌شدم،



همه کار می‌کرد تا حال و روزم عوض شود. در زمان کوتاهی رابطه عاطفی عمیقی با او برقرار کردم و عاشق خانهای کوچکمان شدم. در همین اوضاع پدرم سکتتهی قلبی کرد و از دنیا رفت. بی‌دردسر و بدون اینکه رنج بیماری و بستری شدن‌های طولانی را بکشد. پدر از بینمان رفت اما حیف که هیچ وقت نفهمید با بد اخلاقی‌ها و بی‌اعتمادی‌هایش چه بلایی بر سر ما آورد. بعد از مرگش ما ماندیم و کوهی از خاطرات تلخ و زخم‌هایی در دل‌مان که هیچ وقت خوب نمی‌شدند. مثلاً خود من با وجود اینکه مستقل شده بودم و در کنار مرد شریفی زندگی می‌کردم، هنوز هم نمی‌توانستم از تأثیر آن همه فشاری که در گذشته تحمل کرده بودم، خلاص شوم. هنوز هم با کوچک‌ترین اتفاقی فکرم به بدترین جاها کشیده می‌شد. اگر شوهرم کمی دیر به خانه می‌آمد، به شدت دلواپس می‌شدم و در ذهنم او را می‌دیدم که لابد تصادف کرده و به موقع نتوانستند به دادش برسند!



بعد از ترس می لرزیدم که حالا در غیابش چه باید می کردم؟ حیف... حیف که تا آخر عمر باید بیوهای سیاه پوش می شدم! یا اگر مادرم سرش درد می گرفت، از نگرانی حالم بد می شد و به هزار تا حادثه‌ی شوم فکر می کردم. یعنی به قول دکترم یک جور تمرکز و سواس گونه بر حوادث ناگواری داشتم که باعث می شد همیشه مضطرب باشم و از دل آشوبه‌ی شدید رنج ببرم. افسوس که بار سخت گذشته یا به قول خودم کودکی و نوجوانی گمشده ام در کنار ترس و هراسی که از آینده داشتم، به آهستگی داشتند تنم را فرسوده و جانم را آشفته می کردند. علی بارها و بارها در این مورد که باید به خودم مسلط باشم و افکار تاریک ذهنم را کنترل کنم با من حرف می زد. آخرش هم گاهی می گفت:

«کاش من مثل دارو می شدم و زخم درونت رو درمان می کردم.»

با قدرشناسی نگاهش می کردم و زیر لب می گفتم: «ولی زخم من عمیقه،



به این راحتی خوب نمی‌شه!»

- «هر چقدر هم که عمیق باشه خودت کمک کن تا زودتر بسته شه. انقدر با خودت نجنگ، با خودت واگویه نداشته باش، به حرفایی که تو سرت می‌چرخه گوش نده. تو می‌تونی خیلی قوی باشی ولی حیف که قدر خودتو نمی‌دونی. یه جورایی به این کار می‌گن غفلت خودخواسته. یعنی آدم می‌دونه که داره اشتباه می‌کنه ولی باز خودشو نادیده می‌گیره.» اما چه فایده! نمی‌توانستم. یعنی نمی‌شد. چشمم واقعیت‌ها را می‌دید اما ذهنم به من دروغ می‌گفت. دروغ‌هایی که ناخواسته باورشون می‌کردم. این روال تا آنجا ادامه داشت که بالاخره از این واگویه‌های ذهنی و تخیلات تیره و تارم چنان ضربه‌ی مهلکی خوردم که تا مدت‌ها نتوانستم سرپا شوم. بگذریم....

حال خوبی داشتم. سرم حسابی با کدبانوگری و کارِ خانه گرم شده بود. تازه داشتم از عشق و آرامش زندگی مشترک لذت می‌بردم که فهمیدم باردارم. و چه روزی بود آن روز! از ذوق و هیجان می‌لرزیدم و‌های‌های گریه می‌کردم. مدام توی دلم می‌گفتم: «خدایا... خدایا... چه معجزه‌ای کردی... هزاران بار شکرت. شکرت ای خدا که انقدر مهربونی. خدایی که اگه چیزی رو اراده کنی می‌شه و برای من بهترین‌ها رو اراده کردی! ممنونم که منو لایق مادر شدن دونستی.»

باورکردنی نبود! من در وجودم یک موجود زنده‌ی دیگر داشتم. موجودی که قلبش می‌تپید، نفس می‌کشید، خمیازه می‌کشید، می‌خوابید و بیدار می‌شد و این یک اتفاق خارق‌العاده بود. مهم‌تر از همه اینکه خدا مرا برای خلق شاهکارش انتخاب کرده یود.

به این چیزها که فکر می‌کردم نفسم از خوشی بند می‌آمد اما بعد از مدت کوتاهی همان استرس لعنتی به سراغم آمد. ذهنم به من می‌گفت: «نکنه دچار توهم شدی و فکر می‌کنی که بارداری! نکنه علائمی که داری بخاطر تغییرات آب و هوا و استرس و مسائل این چنین باشه... تازه اگه هم حامله باشی، نکنه بچه چهار ستون بدنش سالم نباشه و تا آخر عمر درگیر مشکلاتش بشی. خدا نکنه به وضعی دچار شی که حسرت زندگی الان به دلت بمونه!» طبیعی بود که ناخواسته از هجوم این افکار عذاب می‌کشیدم و کلی غصه می‌خوردم!

هر چه بود آن نه ماه با همه‌ی تب و تاب‌ها و نگرانی‌هایش گذشت و تو یه روز سرد برای زایمان به بیمارستان رفتم.

تمام آن مدت را زیر لب دعا می‌کردم نوزاد مشکلی نداشته باشد. خیلی می‌ترسیدم از اینکه فرزندم دچار یکی از این بیماری‌های ارثی عجیب و غریب شده باشد. ساعت یازده شب بچه به دنیا آمد اما یکی دو دقیقه اول گریه نکرد. از ترسم روی تخت می‌خکوب شدم. معلوم بود که مشکلی در تنفسش دارد. پوستش مثل نوزادان دیگر صورتی نبود کمی به آبی می‌زد و به سختی نفس می‌کشید. بلافاصله به بخش مراقبت‌های ویژه‌ی نوزادان نارس منتقلش کردند و من حتی فرصت نکردم درست و حسابی ببینمش.

یکی دو روز بعد حالش بهتر شد و با هم به خانه رفتیم. با اینکه پزشک متخصص کودکان با اطمینان می‌گفت که مشککش چندان جدی نیست ولی من به شدت وحشت زده بودم و دائم با خودم فکر می‌کردم نکند اکسیژن کافی به مغزش نرسیده و کودکم کند ذهن شده باشد. وای چه

مصیبتی در انتظارم بود. مغزم پر از تصورات ترسناک بود. وای بر من اگر که مجبور می‌شدم یک عمر درگیر رنج کشیدن کودک کندذهنم شوم و یا شاید مجبور می‌شدم او را به یک مراکز نگهداری کودکان معلول بسپارم! و این شروع پریشانی‌های عصبی من بود.

با اینکه خانه‌ی کوچکمان پر از شادی و شوق بود و اطرافیانم از خوشحالی این تولد در پوستشان نمی‌گنجیدند اما من مثل ماتم زده‌ها با کوچک‌ترین تلنگری می‌زدم زیر گریه. شک و تردید نسبت به مریضی بچه مانع می‌شد که از حس مادریم لذت ببرم. هر چند ظاهراً حالش خوب بود و دکترها هم تأکید می‌کردند مشکلی نیست ولی باز داشتم از همان اضطراب دیوانه‌وار آزار می‌دیدم. فقط خدا می‌داند که در آن یک سال اول چه بر سرم آمد. هر روز و هر لحظه با وسواس تحت نظر داشتمش. با اینکه به چشم خودم می‌دیدم که خندیدنش، حرف زدنش، راه رفتنش و کلاً روند رشدش عادی و طبیعی است ولی باورم نمی‌شد. اعصابم ضعیف شد و آنقدر بی‌قرار و



مضطرب بودم که افسردگی گرفتم. کارم به روانپزشک و روانشناس کشید و دکترم کمک کرد که تا حدودی از شر افکار منفی و مشکلات روحیم خلاص شوم. به قول خودش دروغ‌های ذهنیم را بشناسم و نگذارم تخیلات تاریکم یا اتفاقات تلخ دوران کودکی و هر آنچه که به گذشته مربوط می‌شود، حال و آینده‌ام را تباه کند. حالا انگار از خواب پریشانی بیدار شدم. تصمیم گرفتم زندگی را در کنار دختر قشنگم از نو بسازم.

این روزها وقتی که به دوروبرم نگاه می‌کنم می‌بینم که خیلی چیزها برای شکرگزاری دارم و هر روز صبح خدا را بابت لطفی که در حقم کرد شکر



می‌کنم. برای مادر شدنم، برای خانه و زندگی مشترکم، برای وجود مرد خوبی که تکیه‌گاهم است و همیشه صبورانه در کنارم حضور دارد. تمام سعیم این است که روزهای تلخی را که به او چشاندم از یادش ببرم و در کنارش خوشبختی را با تمام وجود حس کنم.



# ذهن ناآرام

دکتر شهناز گیلی | روانشناس

می گویند ذهن انسان مانند اسبی سرکش است. از کنترل که خارج شود، آدمی را به هر کجا که بخواهد می کشد! گاهی این تاخت و تاز خودسرانه به گونه ای است که فرد علیرغم بی قراری؛ تفکرات بدیع و آثار خلاقانه ای را به جهان عرضه می کند و شاید بتوان گفت هنرمندان با توانایی تجسم ایده ها و تخیل بالا از این قماشند. آنان که علیرغم داشتن ذهنی ناآرام و متفاوت؛ جور دیگری به وقایع می نگرند و به

سبک دیگری زندگی می‌کنند. اما در نهایت شعر و نقاشی و آثار هنری ماندگاری خلق می‌کنند که از تراوشات همین فکر آشفته و ناآرام است. ولی مشکل آنجاست که گاهی هم این ذهن بی‌قرار و مشوش؛ با انبوهی از تصورات و تخیلات منفی باعث آن می‌شود که فرد باورهای خوب و امیدوارانه را از دست بدهد و از درک واقعیت‌ها غافل شود. سپس با خستگی و دل زدگی و با سوگیری‌های بدبینانه حتی از لذت خوش‌ترین اتفاقات نیز محروم و ناکام

بماند. بدیهی است کسانی که دارای سطح بالایی از احساسات منفی هستند و با نارضایتی به خود و محیط اطرافشان می‌نگرند، فضای پیرامون را هم تهدید آمیز و غیرقابل اعتماد تلقی می‌کنند.

این گروه از افراد در عین حال که خود آسیب پذیرتر از دیگرانند، آسایش و آرامش اطرافیانشان را نیز سلب می‌کنند. چرا که تحت تأثیر دروغ‌های ذهنی خود در اتفاقات تلخ گذشته

پرسه می‌زنند و از وقوع همان ناخوشی‌ها در آینده می‌ترسند.

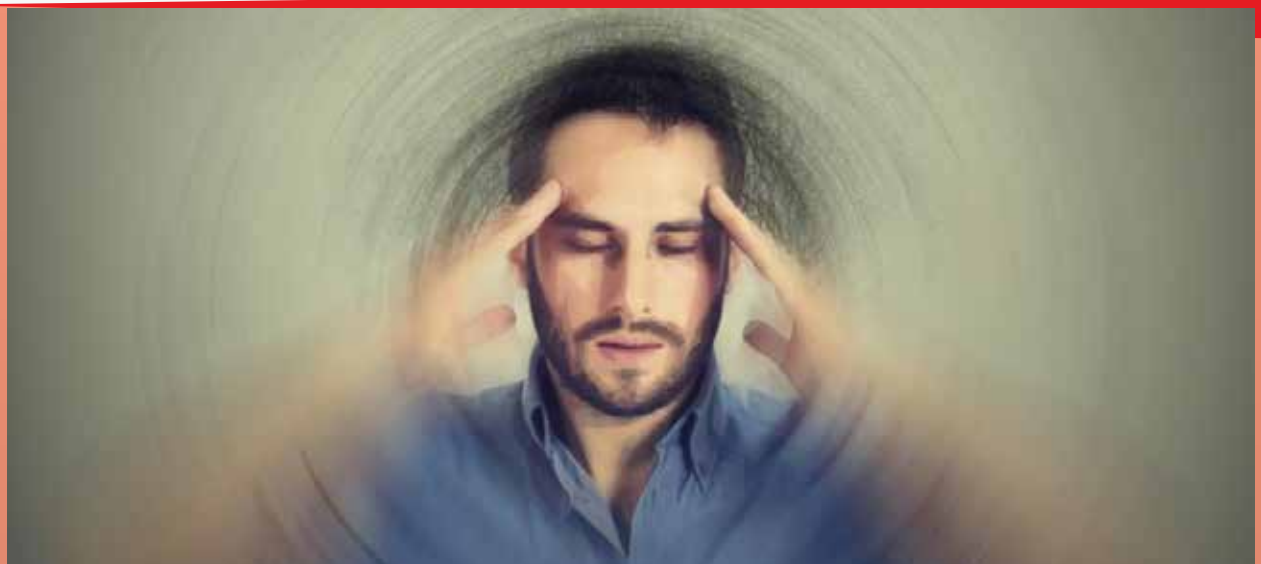
هر قدر که شدت این تصورات غیرواقعی بالاتر باشد، سطح نارضایتی از زندگی نیز افزایش می‌یابد و باعث گرایش فرد به انزوا و در نتیجه افسردگی می‌شود. آنچنان که جان واتسون، روانشناس امریکایی که به پدر روانشناسی رفتارگرا شهرت دارد، در این زمینه می‌گوید: «تنها احساسات منفی است که با



استراتژی‌های سازگاری نامطلوب، فشارهای روانی، اختلال در سلامتی و تکرار اتفاقات ناخوشایند ارتباط دارد. در مقابل، احساسات مثبت با فعالیت‌های اجتماعی، رضایتمندی و تکرار اتفاقات خوب و خوشایند در ارتباط است.»

بدینی علاوه بر اینکه یک اختلال روحی؛ روانی است، یک نگرش غیراخلاقی نیز محسوب می‌شود. زیرا فرد را از مفاهیمی مانند امید، ایمان، اعتماد کردن به دیگران و ایجاد یک رابطه‌ی همدلانه با اطرافیان دور می‌کند و سبب می‌شود که او نه تنها زندگی معمول خویش را سخت و رنج آور بداند بلکه دیگران را هم در وضعیت سخت و دشواری قرار دهد.

برای مثال والدینی که فقط جنبه‌های منفی هر چیز را مد نظر قرار داده و اساساً دچار بدگمانی شخصیتی هستند؛ با سخت‌گیری‌های نابجا و عملکرد نادرست تربیتی؛ شناخت، انگیزه و طرز تفکر فرزندان‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهند و خانواده را به تنهایی و انزوا می‌کشانند. بدین ترتیب اعضاء در چنین کانون ناامن و متشنجی، در معرض انواع آسیب‌ها و صدمات روحی شدیدی قرار می‌گیرند و خسارت‌های جبران ناپذیری بر شخصیت و کرامت انسانی آنان وارد می‌شود.



همچنین به تجربه ثابت شده است فرزندان این والدین که مشکلات رفتاری و عاطفی زیادی را در کودکی متحمل شده اند، وقتی که به عنوان افراد بزرگسال وارد جامعه می‌شوند؛ به راحتی نمی‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند و رفتارهای مسالمت آمیزی با گروه‌های همسال داشته باشند. لذا با کوچکترین تنش‌های شاید اقدام به واکنش‌های مقابله‌ای نموده و رفتارهای ناسازگارانه تکانشی نشان دهند. آنها غالباً در جستجوی یافتن انگیزه‌های نامناسب و پیگیر مقاصد غیراخلاقی و نیات سوء دیگران هستند. از آنجا که با «فاجعه سازی» از هر گاهی کوه می‌سازند، به محض بروز یک حادثه؛ منتظر رخدادهای تلخ و ناگوار بزرگتر می‌مانند و از ترس اتفاقات ناخوشایندی که ممکن است بعدها با آن مواجه شوند، دائم در هراس از چالش‌هایی به سر می‌برند که هنوز رخ نداده اند! همه‌ی این ویژگی‌ها، که می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد و زندگی روزمره افراد را مختل کند و همچنین بر روابط، کار و رفاه کلی آن‌ها تأثیر بگذارد؛ حاصل ناآرامی‌های یک

ذهن مشوش است که به دلایل مختلفی دچار آسیب شده و از عملکرد صحیح باز مانده است.

## مفهوم ذهن

ذهن در واقع مجموعه‌ای است از توانایی‌های فکری شامل هوشیاری، تصورات، ادراک، تفکر، قضاوت، زبان و حافظه که معمولاً آن را وجود توانایی هوشیار بودن و اندیشه هم تعریف می‌کنند. همچنین ذهن دربرگیرنده قدرت







تصور و تشخیص است و مسئولیت پردازش احساسات و عواطف را هم برعهده دارد. از آنجا که ذهن علاوه بر احساسات، شامل باورها و نگرش و افکار نیز می‌باشد؛ پس تحت تأثیر ویژگی‌های ژنتیکی، عوامل محیطی و تجربیات فرد از زندگی

شکل گرفته و به طور کلی با سه بخش خودآگاه، نیمه خودآگاه و ناخودآگاه؛ عملکردهای فکری یعنی منطق و حافظه و احساساتی نظیر عشق، تنفر، ترس و لذت را در برمی‌گیرد.

ذهن شامل سه سطح هوشیار، نیمه هوشیار و ناهوشیار است که ذهن ناهوشیار یا ضمیر ناخودآگاه بسیار قدرتمند بوده و بخش عمده‌ای از رفتار و عملکرد فرد را هدایت می‌کند. اما این هدایت همیشه در مسیری درست و منطقی صورت نمی‌پذیرد بلکه گاهی فرد را دچار تحریف‌های شناختی نموده و در وضعیت دشواری قرار می‌دهد.

تحریف‌های شناختی به مجموعه‌ای از الگوها و باورهای خطا و غیر منطقی ذهن گفته می‌شود که در نتیجه‌ی آن افراد واقعیت را به شکلی متفاوت از آنچه هست درک می‌کنند. این تحریف‌ها مانند بدبینی، شک، سوءظن، کینه ورزی و یا برعکس خوش بینی‌های ساده لوحانه، اعتماد بی‌حد و مرز و بسندگی به راه حل‌های ساده انگارانه به زعم تعدادی از روانشناسان حاصل دروغ‌های ذهنی و خطاهای فکری هستند که منجر به پایین آمدن کیفیت

زندگی و ایجاد مشکل در تعامل فرد با دنیای پیرامون می‌شوند. ما حاصل این اشتباهات ذهنی را می‌توان در جریان ساده‌ی زندگی دید. برای مثال وقتی قرار است فرد کم حوصله یا بی‌انگیزه‌ای حرکت جدیدی را آغاز کند، ممکن است با دروغ‌های ذهنی زیادی مواجه شود. با باورهایی مثل «من نمی‌توانم از عهده‌اش برآیم!» یا «نتیجه‌ای که از این تغییر حاصل می‌شود، ارزش این همه تلاش را ندارد!» یا «حالا وقت مناسبی نیست، بعداً انجامش می‌دهم.» این نوع از طفره رفتن‌ها که واقعیت هم ندارند، دروغ‌هایی هستند که ذهن می‌گوید تا مبادا از حاشیه‌ی امنی که برای خود ساخته خارج شود و بدین ترتیب است که کارها ناتمام می‌مانند؛ افراد فاقد انگیزه در یک وضعیت ثابت درجا می‌زنند و شاید هرگز نتوانند اتفاق بزرگی را رقم بزنند. سکون و انفعال حاصل از این رخوت؛ بی‌هدفی، بی‌حوصلگی و پریشانی فکری را افزون



نموده و به طور نرمال به افسردگی ختم می‌شود. در این بین یکی از متداول‌ترین دروغ‌ها را ذهن‌های بدبین و فاجعه‌انگار با القاء تفکر «هیچ چیزی خوب پیش نمی‌رود» می‌گویند. این تفکر علاوه بر

آنکه فرد را با مشکلاتی مانند خودکم بینی، تعمیم بیش از حد و فیلتر ذهنی روبرو می‌کند، سبب می‌شود که تحمل کمتری برای کنار آمدن با چالش‌ها و توانایی اندکی برای مقابله با استرس داشته و با متمرکز شدن روی نقاط ضعف و نواقص خود؛ مهارت‌ها و نقاط قوت زندگی را نبیند.

همان طور که اشاره شد؛ تعمیم بیش از حد نیز یکی دیگر از خطاهای شناختی است بسیاری از ویژگی‌های منفی معمولاً در وجود افرادی نهادینه می‌شوند که نیازهای عاطفی آنان در دوران کودکی برآورده نشده و دچار نوعی سرخوردگی احساسی، پایین آمدن عزت نفس و ضعف در اعتماد به نفس شده‌اند و چون ذهنشان پر است از قوانین تربیتی سخت گیرانه، عقاید سفت و سخت و شیوه‌ای تزلزل ناپذیر برای انجام کارها؛ نمی‌توانند روابط بین فردی مناسبی را با نزدیکانشان برقرار کنند. از آنجا که در بیشتر مواقع تحت تأثیر دروغ‌های ذهنی بوده و در انتظار بدترین چیزها هستند؛ برای دفاع از خود در برابر درد و رنج بیشتر در آینده؛ ممکن است به گونه‌ای رفتار کنند که نتیجه عکس داشته و منجر به آسیب‌های زیادی شود.

این تجربیات اولیه که انتظارات هر فردی را شکل می‌دهد، فکر به بدشانس بودن را در ذهن افراد بدبین تقویت می‌نماید و کسی که خود را بدشانس و بداقبال! می‌داند، با خودگویی‌های منفی به این نتیجه می‌رسد که همیشه از قبل می‌داند که در رسیدن به خواسته‌هایش موفق نخواهد شد که به این فرآیند تعمیم بیش از حد می‌گویند.

آنچه باید توجه داشت این است که فیلتر ذهنی نیز یکی دیگر از افکار سمی و خطاهای شناختی است. به طور کلی مغز انسان در هر لحظه حجم عظیمی از اطلاعات را دریافت می‌کند که برای پردازش بهتر اطلاعات مورد نیاز ناچار

است بخش قابل توجهی از این داده‌ها را حذف نماید. این فیلتر ذهنی باعث می‌شود انتقال اطلاعات راحت‌تر انجام شود. اما بدبین‌ها عموماً فیلترهای



ذهنی مخربی دارند. یعنی آنان با انتظارات ناخوشایند، توجه را بر رویدادهای ناگوار متمرکز می‌کنند که حساسیت هایشان را نسبت به اتفاقاتی که بدشانسی تلقی می‌شوند؛ افزایش می‌دهد. مسلم است که در این شرایط هر فردی

بدبختی هایش را مدام در ذهن تداعی می‌کند و همچنان در انتظار حوادث ناامید کننده می‌ماند و وقتی که او همیشه در این فکر است که باز هم شاهد اتفاقات بدی خواهد بود؛ روزگارش را با هراس و نگرانی می‌گذراند و در حسرت زندگی دیگران همه چیز را با دیده‌ی شک و سوءظن می‌نگرد. یعنی به انکار رویدادهای خوشی که تجربه کرده می‌پردازد، داشته هایش را نمی‌بیند و نکات مثبت را تخفیف می‌دهد که در علم روانشناسی این فرایند همان فیلتر ذهنی منفی است. ضمن اینکه فیلتر ذهنی این باور را در فکر افراد تقویت می‌کند که برحق و واقع‌گرا هستند و کمتر از دیگران دچار اشتباه می‌شوند! این وضعیت استدلال عاطفی نام دارد.

روانشناسان معتقدند: استدلال عاطفی یا باور «حق به جانبی» به پذیرش احساسات فردی به عنوان یک واقعیت اشاره دارد. در مثالی ساده از استدلال عاطفی می‌توان گفت: «چون من یک مسئله را احساس می‌کنم، در نتیجه

درست است.» در حالی که احساس یک مسئله به معنی صحت آن نیست و اکثر افراد از این موضوع آگاهند که نباید احساسات خود را به عنوان واقعیت در نظر بگیرند. با این وجود استدلال عاطفی یک خطای فکری رایج است.

## چگونه دروغ‌های ذهنیمان را کنترل کنیم؟

### ۱- از ویژگی‌های ذهنتان با خبر و آگاه باشید.

نخست باید ویژگی‌های ذهن تان را مورد بازنگری قرار دهید و نقطه ضعف‌ها و خطاهای فکری‌تان را شناسایی کنید. اگر این واقعیت تلخ را می‌پذیرید که بیش از دیگران بر جنبه‌های منفی زندگی متمرکز می‌شوید و این دلهره را دارید که ممکن است هر مشکلی به یک فاجعه منجر شود و چنانچه در مواجهه با هر چالشی همواره نگران وقوع اتفاقات ناخوشایند دیگری هستید و بدترین سناریوها را پیش بینی می‌کنید. در عین حال اعتماد به نفس مناسبی ندارید، بیش از حد معمول با اضطراب، نگرانی، خشم، واگویی‌های درونی یا افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنید و در اغلب مواقع از احساس شادی و بی‌خیالی خود را دور می‌بینید؛ باید بدانید که به شدت تحت تأثیر ذهن پرآشوبی قرار گرفته‌اید که به شما راست نمی‌گوید! در نتیجه زندگیتان بیشتر شبیه به یک درام غم‌انگیز است. حال که مشکلاتان را پذیرفتید؛ عزم‌تان را جزم کنید و تصمیم بگیرید که با تغییر در افکار و منویات ذهنتان به حل این مشکل پردازید. مطمئن باشید که اقدام برای ایجاد تغییرات مثبت با رویکردی آگاهانه شما را به مرز آرامش می‌رساند و به بهزیستی و شادکامی تان کمک می‌کند.

### ۲- اندیشه‌های منفی و نوع نگاهتان به زندگی را تغییر دهید.

جمله‌ای معروف در روانشناسی وجود دارد مبنی بر اینکه «وقتی کیفیت اندیشه

خود را تغییر می‌دهید، کیفیت زندگی تان نیز دچار تغییر می‌شود.» پس برای تجربه‌ی یک زندگی بهتر، نگاهتان را نسبت به خود، محیط اطراف و دیگران عوض کنید. به یاد داشته باشید هر طور که شما دیگران را قضاوت می‌کنید، آنها نیز شما را به همان سبک و سیاق خودتان قضاوت خواهند کرد! اگر که



با پیش‌داوری و قضاوت منفی نسبت به اطرافیان و مردم از همه چیز انتقاد کرده و روابط مسمومی را شکل دهید؛ حتماً در زندگی شخصی و رابطه‌های عاطفی دچار مشکل خواهید شد و چون نمی‌توانید به هیچ کس و هیچ چیز اعتماد کنید، از حمایت‌های فامیلی و اجتماعی

نیز دور می‌شوید و این نوع از انزوا، نگرانی از آینده را در وجودتان بیشتر می‌کند. بنابراین با خود و دیگران مهربان باشید و با تصورات و اندیشه‌های خوب نسبت به محیط اطراف بر غنای زندگی بیفزایید تا به اطمینان خاطر بیشتری برسید. اطمینان خاطری که از احساس خشم و حالت تدافعی‌تان می‌کاهد و مانع از آن می‌شود که در موضوعات ناخوشایند دچار بزرگ‌نمایی شوید. قبول کنید که زندگی یک جاده‌ی صاف و هموار نیست که هیچ فراز و نشیبی نداشته باشد. شکست‌ها و ناکامی‌ها بخش لاینفکی از تقدیر و سرنوشت محسوب می‌شوند. مهم آن است که باور داشته باشید حتی در اوج شکست‌ها و ناکامی‌ها هم می‌توان با تفکر منطقی و عملکرد صحیح به

کامیابی رسید. پس فاجعه‌سازی را کنار بگذارید و از هر کاه کوهی نسازید. به جای آنکه با کوچکترین چالشی همه‌ی سختی‌ها و شکست‌های کوچک و بزرگی گذشته را در ذهن تداعی کنید، تدبیری برای مشکلات موجود بیندیشید و به دنبال راهکار باشید.

### ۳- **قدردان داشته‌هایتان باشید و از قانون شکرگزاری پیروی کنید.**

افرادی که نسبت به موفقیت‌ها و دستاوردهای خود قدردان و قدرشناس هستند و با نخستین شکست، تسلیم یأس و ناامیدی نمی‌شوند؛ قطعاً خوشبخت‌تر از کسانی هستند که دچار ناخرسندی درونی بوده و قادر به درک و دیدن داشته‌های شخصی خود نیستند. توانایی‌های خود را انکار می‌کنند و ذهنشان روی مسائلی که روند زندگی را مختل می‌کند، متمرکز است.

قدرشناس‌ها خوشبختند چون داشته‌های ارزشمندشان را می‌بینند و لذت بخش‌ترین راه برای رسیدن به موفقیت یعنی «شکرگزاری از بابت داشته‌ها» را مد نظر قرار می‌دهند. در این وضعیت سطح هوشیاری آنها از حالت عادی بالاتر رفته و ذهن بیدارشان کنترل کامل ضمیرناخودآگاه را در دست می‌گیرد.

### ۴- **روابطان را با افراد شاد و سرزنده و مثبت‌نگرها افزایش دهید.**

تحقیقات انجام شده حاکی از آن است کسانی که ارتباطات اجتماعی محکمی دارند، و به معاشرت با افراد شاد و خوش می‌پردازند، راحت‌تر می‌توانند به کنترل نشخوارهای ذهنی و واگویه‌های منفی خود پردازند و با تشویش و استرس و افسردگی مقابله کنند. دوستان شاد و خوش بین می‌توانند در ایجاد تغییرات مثبت و عبور از منفی‌نگری در کنارشان باشند و به شما کمک کنند. چون به طور طبیعی شما نگرش، رفتارها، ارزش‌ها و اعتقادهای افرادی که بیشتر وقت‌ها با آنها معاشرت دارید را به شکلی ناخودآگاه تقلید می‌کنید.



در خاتمه تأکید می‌کنیم تسلیم باورهای مخرب و تفکرات منفی خود نشوید. دنیا آنقدرها هم جای بدی برای زندگی نیست. بنابراین برای نعمت‌هایی مانند روابط عاطفی، وجود خانواده و دوستانان، طبیعتی که در هر فصل زیبایی‌های منحصر به فردی دارد، سقف بالای سرتان، قدرت تکلم و تحرک، چالش‌هایی که بر آن‌ها غلبه کرده‌اید و ده‌ها نعمت دیگری که خداوند به شما اعطا کرده است شکرگزار باشید و چه زیبا می‌گوید خلیل جبران نویسنده و فیلسوف عرب «هر سحرگاه برخیزید و بالهای قلبتان را بگشایید و خدا را سپاس بگویید که یک روز دیگر برای عشق ورزیدن به شما اعطا شده است.»



ازدواج پیوندی مقدس است که اگر با آگاهی و شناخت صورت پذیرد، موجب شکل‌گیری اصولی زندگی، تداوم و قوام آن می‌شود. برای کمک به ایجاد این شرایط مطلوب، در خط وصل به آموزش مهارت‌های پیش از ازدواج و شیوه‌های حفظ و ارتقاء زندگی مشترک می‌پردازیم.



امید نجیمی گشتاسب | روان‌شناس و مشاور خانواده

# اسرار زوج‌های شاد

## (خود، همسر و زندگی‌تان را دوست بدارید)

دوستی دارم که برایم داستانی جذاب تعریف کرد. روزی با دختر بزرگ سالش به خرید رفته بود و هنگام خرید هر دوی آنها با دیدن چند درخت بن‌سای زیبا در قسمت گل و گیاه فروشگاه ناگهان خشکشان زد و بلافاصله مجذوب آن شدند. هر دو می‌خواستند یکی از آن درختان را بخرند پس از بررسی موجودی حسابشان و اطمینان از اینکه پول کافی دارند با درختان بن‌سایشان از مغازه

خارج شدند. آنها با خوشحالی به خانه رفتند و درختانشان را در جای مناسبی قرار دادند. تقریباً بعد از دو ماه درخت بن سای هر دو خشک شد. دوستم از این داستان برای به تصویر کشیدن این موضوع استفاده کرد که چگونه اغلب مردم برای رسیدن به هدف یا فردی خاص تمام توانشان را به کار می‌گیرند اما مهارت و درایت لازم برای حفظ آن را ندارند.

در زندگی، رابطه موفق اهمیت بسیار زیادی دارد. درباره روابط عاطفی سالم و موفق مطالب بسیار زیادی برای آموختن وجود دارد ولی متأسفانه بسیاری از ما تاکنون در این زمینه فقط آموزش‌های غیر مستقیم دریافت کرده ایم که از طریق



رسانه یا با الگو قرار دادن بزرگسالان در دوران کودکی مان بوده است. الگوی ما ممکن است والدین مان باشد که آنها نیز آموزش‌های غیر رسمی شان را از پدر بزرگ و مادر بزرگ هایشان دریافت کرده‌اند و به طور قطع پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها نیز هرچه می‌دانستند نیز از اجدادشان آموخته‌اند و آموخته هایشان به همین ترتیب به نسل‌های قبل بر می‌گردد. می‌توان گفت برای آموزش روابط عاطفی موفق و سالم این شیوه چندان مناسب نیست. دستیابی به روابط عاطفی موفق به عوامل گوناگونی بستگی دارد که والدین

تان هرگز به شما نیاموخته اند. عاداتی که هنگام تعامل با یکدیگر شکل می‌گیرد از بزرگ‌ترین چالش‌های حفظ روابط سالم محسوب می‌شود. به طور کلی افراد از اعضای خانواده و سپس از همسالان، معلمان در مدرسه می‌آموزند چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنند. طی قرن‌ها والدین، معلمان و دیگر بزرگسالان خیرخواه تلاش کرده‌اند از بیرون رفتار کودکان را کنترل کنند. عادت‌های رابطه که در ادامه می‌آید، در زمان تنبیه کودکان رفتارهای پذیرفتنی و حتی ضروری محسوب می‌شده که نتایج فوری و کوتاه مدت داشته است. متأسفانه کودکان عادت‌های مخرب رابطه را می‌آموزند و آنها را با خود به روابط بزرگسالی شان می‌برند. در روابط عاطفی با فرد مهم زندگی اکثر افراد شکلی از کنترل بیرونی را به کار می‌برند. بدین معنا که یکی تلاش می‌کند دیگری را به کاری وادارد که قصد انجامش را ندارد. طبیعتاً شما نیز گاه از همسرتان خواسته‌اید کاری انجام دهد که تمایلی به انجامش ندارد و برعکس. حتی ممکن است یکدیگر را به کاری واداشته باشید که هیچ تمایلی به انجام دادنش نداشته‌اید و گاه صرفاً برای خشنودی طرف مقابل خودتان را به کاری مجبور کرده‌اید که از آن اکراه داشته‌اید. استفاده از کنترل بیرونی یک شبه اتفاق نمی‌افتد و روندی پنهانی و آهسته دارد که بدون آگاهی شما آغاز می‌شود. بیشتر مردم دلیل ناخشنودی یا ناکامی شان را عاملی بیرونی می‌دانند. خیلی وقتها افراد تصور می‌کنند دلیل ناخشنودی شان این است که افراد مهم زندگی شان با آنها همکاری نمی‌کنند. در چنین موقعیت‌هایی حس می‌کنیم اگر همسرمان با ما همکاری کند و آنگونه باشند که من می‌خواهم زندگی مان به مراتب بهتر و شادتر و رضایت بخش‌تر خواهد شد. ممکن است درست باشد اما رفتارهایی که معمولاً از ما سر می‌زند تا همسرمان را به جهت دلخواه مان سوق دهیم دقیقاً همان

رفتارهایی است که به رابطه مان آسیب می‌زند و در نهایت سبب نابودی اش می‌شود. درباره عادت‌های مخرب رابطه صحبت می‌کنم که عبارت‌اند از: شکایت



کردن، سرزنش کردن، انتقاد کردن، غرزدن، تهدید کردن، تنبیه کردن و ایجاد حس گناه در طرف مقابل، رشوه یا پاداش دان برای اعمال کنترل. آیا در بین این عادات مخرب عادت دلخواهتان را تشخیص داده‌اید؟

به جای استفاده از عادت‌های مخرب رابطه گزینه‌های دیگری نیز وجود دارد که کمک می‌کند همزمان هم به خودتان و هم به همسرتان احترام بگذارید. اولین گام این است که تشخیص دهید چه موقع عادت‌های مخرب رابطه را به کار می‌برید. کافی است از خودتان بپرسید آیا سعی دارید همسرتان را به کاری مجبور کنید. معمولاً مدت‌ها قبل از اینکه احساس کنید برای ایجاد تغییر در همسرتان قادر به هر کاری هستید می‌توانید استفاده از عادت‌های مخرب رابطه را تشخیص دهید. این طبیعی است. البته بهترین حالت این است که از این

لحظه به بعد هرگز از عادت مخرب دیگری استفاده نکنید و آن را با عادت سالم جایگزین کنید. اگر به محض نیاز به عادت‌های مخرب رابطه نتوانستید به طور معجزه آسا از به کاربردنش خودداری کنید ناامید نشوید. تشخیص استفاده از این عادت‌ها اولین گام است. با این کار آنها را به ضمیر خودآگاهتان سوق دهید، وقتی آگاه شدید می‌توانید درباره کارتان تصمیم بگیرید. برای ایجاد تغییر مثبت در رابطه تان باید رفتاری متفاوت را بیاموزید.

با سوق دادن رفتار عادی به سمت ضمیر خودآگاه انتخاب هایتان را افزایش می‌دهید. در حقیقت می‌توان گفت بدون آگاهی به رفتاری که ناخودآگاه برانگیخته می‌شود ادامه خواهید داد. گلاس در کتابش با عنوان هشت درس برای زندگی زناشویی شادتر عادت‌های سالم رابطه عاطفی را نام برده که عبارتند از: گوش دادن، حمایت کردن، تشویق کردن، اعتماد کردن، احترام گذاشتن، پذیرفتن و مذاکره درباره اختلاف‌ها. البته این عادت‌ها آنقدرها هم که به نظر می‌رسد ساده نیست. در ادامه هر یک را به صورت مجزا بررسی می‌کنیم.

**گوش دادن:** گوش دادن اولین موردی است که در فهرست ذکر شده، زیرا ساده‌ترین مرحله برای شروع ترک عادت‌های مخرب است. شاید تاکنون تصور می‌کردید گوش می‌دهید شاید هم واقعا گوش می‌کردید. البته سطح گوش دادنی که مد نظر است صرفاً مربوط به شنیدن حرف‌های همسران نیست بلکه مربوط به میزان تلاشی است که به کار می‌گیرید تا دریابید چرا همسران چنین دیدگاهی دارد. برای رسیدن به چنین درکی باید از قضاوت درباره گفته‌های همسران خودداری کنید.

**حمایت کردن:** حمایت کردن صرفاً به حمایت از همسر اشاره دارد یعنی هنگامی نیاز دارد حمایتش کنید. وقتی همسران رفتار دلخواهتان را انجام

می‌دهد حمایت کردن سهل و بی‌زحمت است. حمایت کردن زمانی مشکل ساز است که کارهای او یا حرفایش مخالف میل‌تان باشد و آزارتان دهد. در این صورت یا باید درباره اش مذاکره کنید یا از همسران حمایت کنید که برای دستیابی شما به خواسته‌تان چه کاری باید انجام دهد.

**تشویق کردن:** تفاوت فاحشی بین تشویق کردن و غرزدن وجود دارد. وقتی فردی را تشویق می‌کنید در واقع او را به کاری ترغیب کرده‌اید که واقعاً می‌خواهد انجام دهد. اما وقتی مرتباً عیب جویی می‌کنید او را به کاری ترغیب می‌کنید که خودتان می‌خواهید انجام دهد.

**اعتماد کردن:** داشتن اعتماد در رابطه به این معنی است که شما نسبت به همسر خود احساس امنیت و وفاداری دارید. اعتماد داشتن در رابطه به این معنی است که شما به فرد دیگری تکیه می‌کنید به این علت که در کنار او احساس امنیت می‌کنید و در اینکه به شما آسیبی نخواهد رساند مطمئن هستید. می‌توان گفت اعتماد پایه و اساس هر رابطه است. زیرا به شما اجازه می‌دهد به راحتی در مقابل یک فرد از خود صحبت کنید بدون اینکه به محافظت کردن از خود احتیاجی داشته باشید.

**پذیرش:** در رابطه ناخشنود دست کم سه گزینه در اختیار دارید: ۱- می‌توانید آنها را تغییر دهید. ۲- بپذیرید. ۳- ترک کنید. وقتی برای تغییر همسران تلاش می‌کنید غالباً تلاش می‌کنید با مجبور کردن طرف مقابلتان به تغییر کردن رابطه‌تان را تغییر دهید تا شادتر باشید. این زمانی رخ می‌دهد که از عادت‌های مخرب روابط عاطفی استفاده می‌کنید. شیوه بسیار سازنده برای بهبود رابطه این است که خودتان را تغییر دهید و این زمانی رخ می‌دهد که عادت‌های سالم روابط را به کار بگیرید. اگر تلاش‌هایتان برای تغییر بی‌نتیجه است و همچنان می‌خواهید

رابطه تان را حفظ کنید پذیرش تنها راهکار پیش رویتان است. پذیرش بدین معناست که خصایص، ویژگی‌ها و رفتارهای طرف مقابل تان را بدون هیچ رنجشی پذیرفته‌اید. فرو خوردن خشم و ناراحتی صرفاً شیوه‌ای دیگر در راه تلاش برای تغییر اوست. پذیرش شبیه این است: من انتخاب می‌کنم در این رابطه بمانم زیرا این همان چیزی است که می‌خواهم، می‌دانم بی‌عیب و نقص نیستی، درست همانطور که من نیستم، اما نکات مثبت تو بر نکات منفی‌ات می‌چربد. می‌دانم بخشی از این نکات بخشی از هویت توست و من تو را کاملاً پذیرفته‌ام.

**مذاکره بر سر اختلاف نظر:** تصور اینکه بدون هیچ اختلاف نظری با کسی رابطه عاطفی داشته باشید واقع بینانه نیست. حضور در رابطه عاطفی متعهدانه و سالم بدین معناست که دو طرف موفق به یافتن راه حل‌های برد-برد شده‌اند و به خواسته‌هایشان دست یافته‌اند. در هر وضعیتی که شما برنده باشید همسرتان نیز برنده است. برای رسیدن به این وضعیت باید خواسته‌هایتان را به نوبت با همسرتان به اشتراک بگذارید. هر دو باید برای درک طرف مقابل به همدیگر گوش دهید و درباره ارجحیت مصالحت رابطه بر نیازهای فردی صحبت کنید و در آخر راهی بیابید که بتوانید در این مسیر به نیازهایتان دست یابید. لحظاتی که شما و همسرتان درباره خواسته‌هایتان نظرات متفاوتی خواهید داشت در این لحظات گزینه‌های متعددی در اختیار دارید:

۱. می‌توانید به جر و بحث ادامه دهید و بکوشید او را متقاعد کنید به روش شما کارها را انجام دهد.

۲. می‌توانید با صرف نظر از خواسته خود تسلیم خواسته همسر شوید که غالباً به بروز خشم منجر می‌شود.



۳. می‌توانید در کنار یکدیگر تیمی برای مذاکره تشکیل دهید. در این صورت هر دو به خواسته‌هایتان می‌رسید یعنی اصل برد-برد.

**احترام گذاشتن:** در رابطه عاطفی هرگز نباید کاری کنید که عزت نفس همسرتان از بین برود یا کاهش یابد. قانون طلایی می‌گوید با دیگران به گونه‌ای رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند. این جمله حاکی از آن است که برای همه مردم احترام گذاشتن مفهوم یکسانی دارد. حال آنکه چنین نیست. برای مثال به تفاوتی ساده و در عین حال مشترک بین زن و مرد توجه کنید. معمولاً خانم‌ها وقتی از موضوعی ناراحت هستند نیاز دارند خودشان را از لحاظ هیجانی تخلیه کنند برای همین غالباً بارها و بارها از مشکلشان صحبت می‌کنند. آنها لزوماً دنبال راه حل نیستند. در واقع اگر همسرشان از نحوه احترام گذاشتن به آنها آگاه باشند در تمام مدتی که به او گوش می‌دهد و درکش می‌کند اجازه می‌دهد تا هر وقت که بخواهد حرف بزند و خودش را خالی کند. از طرف دیگر وقتی مردی



از چیزی ناراحت است معمولاً نیاز دارد برای بررسی موضوع در جایی با خودش خلوت کند. از آنجا که صحبت کردن به خانم کمک می‌کند که حس بهتری داشته باشد مرتباً به همسرش غر می‌زند تا بگوید علت ناراحتی اش چیست. بنابراین زن برای احترام گذاشتن به مرد خود باید فضای مناسبی در اختیارش بگذارد و مطمئن باشد وقتی آمادگی لازم را بدست آورد باز خواهد گشت. به عبارتی در مقوله احترام گذاشتن قانون پلاتینیوم می‌گوید باید با دیگران به گونه‌ای رفتار کنید که دوست دارند با آنها رفتار شود.

تمایل ذاتی افراد این گونه است که دوست دارند به همسرشان چیزی را بدهند که خودشان خواهانشان هستند. آنچه خودمان می‌خواهیم به ما احساس راحتی می‌دهد اما اگر به او همان چیزی را بدهیم که خودش می‌خواهد رابطه بسیار جذاب خواهد شد. در روابط عاطفی اکثر مردها به دنبال دریافت احترام اند در حالی که زنان به دنبال دریافت عشق و توجه هستند. بیشتر مردها به سبب تمایلشان به استفاده از قانون پلاتینیوم به جای قانون طلایی به همسرانشان احترام می‌گذارند در حالی که همسرانشان به آنها ابراز عشق می‌کنند. این قاعده باید برعکس شود. به کارگیری قانون پلاتینیوم این مشکل را برطرف می‌کند زنان می‌آموزند چگونه از همسرانشان قدردانی کنند و به آنها احترام بگذارند و در عین حال مردان می‌آموزند به همسرانشان نشان دهند چقدر به آنها علاقمندند و آنها را گرامی می‌دارند.

دکتر چاپمن نیز در کتاب پنج زبان عشق عنوان می‌کند، اگر کسی را دوست دارید و می‌خواهید علاقه‌تان را حس کند باید با او به زبان عشق صحبت کنید. **پنج زبان عشق عبارتند از: ۱- کلمات تایید کننده ۲- وقت کیفی ۳- دریافت هدیه ۴- خدمت رسانی و همسریاری ۵- نوازش و تماس بدنی.** هر یک از این پنج زبان عشق اجرا

شدنی است و هر فردی یک زبان عشق اصلی دارد. اما افراد تمایل دارند به جای اینکه با زبان عشق اصلی همسرشان صحبت کنند به او چیزی بدهند که احساس دوست داشته شدن کند. زبان عشق رضا همسریاری و زبان عشق سارا وقت کیفی بود. سارا می گفت هرگاه می خواستم همسرم احساس کند عاشقش هستم به دنبال زمانی برای وقت گذرانی با او می گشتم و رضا نیز



وقتی می خواست عشقش را به من ابراز کند غالباً کاری برایم انجام می داد مثلاً اتومبیل را تعمیر می کرد این مایه تأسف بود. من حس نمی کردم رضا دوستم دارد زیرا او به ندرت گذراندن وقت کیفی با من را در اولویت قرار می داد. از آن طرف نیز از آنجا که من همسریاری نمی کردم مثلاً هر روز برایش غذای گرم نمی پختم،

او نمی دانست من عاشقش هستم. ما علاقه شدیدمان به یکدیگر را به زبانی بیان می کردیم که برای دیگری ناآشنا بود.

اگر می خواهید همسرتان عشق شما را احساس کند باید به زبان عشق خودش با او صحبت کنید نه به زبان عشق خودتان. برای تشخیص زبان عشق اصلی همسرتان استفاده از قانون پلاتینیوم ضروری است که به همان زبانی که دوست دارد بشنود با او صحبت کنید. اقدامات مهمی را که در این راستا زوجین باید در رابطه شان انجام دهند در ادامه به آن پرداخته ایم.

### **با احترام با یکدیگر رفتار کنید**

اگر با همسرتان طوری رفتار کنید که گویی امروزیکی از آخرین روزهای زندگی تان روی زمین است قطعاً با یکدیگر با احترام رفتار خواهید کرد اما به راستی چرا این رفتار اینقدر دشوار است؟ هرروز اجازه می دهیم رنجش های کم اهمیت و ناچیز به دل مشغولی ما تبدیل شود اگر بدانیم امروز آخرین روز زندگی مان است هرگز حرف و صحبت ناراحت کننده ای به طرف مقابل مان نمی زنیم یا رفتار آزار دهنده ای انجام نمی دهیم. اختیار با خودتان است می توانید طوری به زندگی تان ادامه دهید که گویی شما و همسرتان تا ابد زندگی خواهید کرد یا می توانید شروع کنید به اولویت بندی زمانی که در اختیارتان است طوری که قرار است از زمانی که در کنار همدیگر زندگی می کنیم نهایت رضایت دو طرفه را داشت و از اینکه چگونه امروز زمانتان را با یکدیگر سپری کرده بودید خرسند خواهید بود.

منظور این نیست که غیر مسئولانه زندگی کنید یعنی شغلتان را ترک و پس اندازتان را صرف سفر به دور دنیا کنید. منظور این است که خطاهایتان را جبران کنید و با همسرتان خوب رفتار کنید و با زبان عشق او صحبت کنید.

## به جزئیات مثبت توجه کنید

به رفتارهای مثبت و کوچک همسرتان توجه کنید. همسرتان هر روز کارهایی می‌کند که می‌توانید قدر دانشان باشید. ممکن است برای تأمین هزینه‌های خانه سرکار برود. شاید در عین خستگی که دارد ترجیح دهد برای شما غذای مورد علاقه‌تان را درست کند شاید... به هر حال سعی کنید به رفتارهای مثبت و کوچک همدیگر توجه نشان دهید. وقتی که عینک ناکامی بر چشم



دارید صرفاً چیزهایی را می‌بینید که اذیتتان کرده است ولی وقتی عینک قدردانی بر چشم بگذارید چیزهای حیرت‌انگیز زیادی می‌یابید که قدر دانشان باشید.

## رنج‌های گذشته و خودتخریبی

در روابط عاشقانه و احساسی چرخه متداول فراز و نشیبی وجود دارد که روزی دیوانه وار عاشق یکدیگرید و روز بعد حتی نمی‌خواهید ریخت هم را ببینید چرا چنین چیزی رخ می‌دهد؟ فرضیه‌ای که مطرح می‌شود این است که تجربه حس مثبت و آرامش بخش عشق، احساسات حل نشده قدیمی را زنده کند. در حقیقت پناهگاه امن و مطمئن عشق است که سبب می‌شود آن احساسات حل نشده ظاهر شود. وقتی بدانید چه اتفاقی در حال وقوع است در التیام یافتن رنج‌های قبلی روابط پیشرفت چشمگیری خواهید داشت اما اگر از این احساسات هولناک حل نشده برای ناسزاگویی به طرف مقابل استفاده کنید، به تکرار الگوهای گذشته ادامه خواهید داد و خود را به دلیل تکرار تجربه‌های مشابه سرزنش خواهید کرد.

## معامله و حساب کتاب کردن

رفتار دیگری که به حفظ روابط عاطفی ضربه میزند این است که هرگاه چیزی به همسرتان دادید انتظار داشته باشید چیزی در قبالش دریافت کنید. بخششی که مشروط باشد هدیه محسوب نمی شود. می توان گفت در روابط عاشقانه زوج ها بطور منظم برای هم کاری انجام می دهند بدون توقعی برای دریافت پاسخی از طرف مقابلشان.

## تبدیل عادی به عالی

یکی از اقدامات مفید برای زنده نگه داشتن روابط عاطفی، گذراندن زمان کیفی با یکدیگر است. در عصر تکنولوژی و ارتباطات اختصاص زمان لازم برای پرورش روابط عاطفی به طور فزاینده ای دشوار شده است. در کنار تمام دغدغه های روزمره تنها راه حل این است زمانی را برای رابطه عاطفی تان اختصاص دهید و گرنه امور کم اهمیت روی هم انباشته می شوند و تمام وقت شمارا می گیرد. فعالیت را انتخاب کنید و با همسرتان قرار بگذارید آن را به یک عادت و سرگرمی تبدیل کنید. مثل فیلم دیدن با یکدیگر، پختن غذا، گشت زدن با اتومبیل، مطالعه یک کتاب خوب و.... با الویت دادن به گذراندن زمان کیفی با همسرتان آشکارا نشان می دهید برایش اهمیت قائلید.

**در پایان اجازه ندهید کدورت های ناپیدا، پنهانی وارد رابطه تان شود. این اتفاق اغلب زمانی رخ می دهد که پرداختن به امورات دیگر را به وقت گذاشتن برای هم ترجیح می دهید. درست متوجه شدید منظورم کار، فرزندان، رفقا و دوستان و... می توان گفت همیشه چیزی وجود دارد که مانع می شود زمانی را برای یکدیگر اختصاص دهید. برای دوام رابطه عاطفی تان این سرمایه گذاری مختصر را انجام دهید. مطمئناً چیزی از دست نمی دهید اما دستاوردهای زیادی برایتان خواهد داشت.**

وجود آرامش و خوشبختی در خانواده نقش بسزایی در رشد و بالندگی والدین و تربیت فرزندان دارد. لذا در خط خانواده، کارشناسان به بیان اصول و روش‌های مناسب زندگی، شیوه‌های صحیح تربیتی و راه‌های تقویت ارتباط در این نهاد می‌پردازد.



# شادکامی انتخابی دروازه پیشگیری از اعتیاد

دکتر مریم رئوفی | روان‌شناس

شادکامی چهارچوب مثبتی از ذهن انسان است که از هر موقعیت و شرایطی انتظار دریافت نتایج بهتری را دارد و این باور را در ما ایجاد می‌کند که خودمان مسئولیت خوب شدن، خوشبختی و سعادت خود را بر عهده داریم و مطمئن هستیم در آینده برایمان اتفاقات خوبی رقم می‌خورد.

شادکامی یکی از اهداف زندگی ما است که به میزان ارزشیابی که از خود و زندگی داریم به دست می‌آید. قضاوت‌هایی که نسبت به خود

و زندگی داریم دارای دو جنبه است. جنبه عاطفی؛ یعنی دارا بودن خلق شاد، هیجانانگیز و واکنش مثبت نسبت به رویدادهای اطراف و جنبه محیطی؛ یعنی قضاوت نسبت به رویدادها و حوادث بیرونی و محیطی است که در زندگی اتفاق می افتد و بر خلق و رفتار ما تأثیر می گذارد مثل تحصیل، انتخاب شغل و همسر، سلامت عمومی، محیط زندگی، خانواده و روابطی که با اطرافیان داریم. شادکامی تحت تأثیر و تعامل این دو جنبه قرار می گیرد. ما می توانیم شادکامی را انتخاب کنیم و با انتخاب نگرش های خوشبینانه نسبت به وقایع بیرونی و رویدادهای زندگی به انتخاب رفتارهای مناسبی دست بزنیم و با کسب دیدگاه مثبت سعی کنیم بر نقاط منفی تمرکز نکنیم و یا جنبه های منفی حوادث را بزرگ نمایی ننماییم.

بسیاری از افراد ارزیابی پایینی از سلامت و وضعیت زندگی خود دارند. این افراد نمی توانند زندگی شاد و رضایت بخشی را ادامه دهند و کیفیت زندگی خود را در سطح پایینی می بینند. به تدریج این دیدگاه منفی به فعالیت ها و روابطشان آسیب وارد می کند و دچار بیماری های روانی و آسیب های اجتماعی مثل اعتیاد به مواد مخدر می گردند. افرادی که با مصرف مواد مخدر سلامت خود را به خطر می اندازند گرفتار ارزیابی های منفی نسبت به خود و رویدادهای زندگی هستند و نمی توانند احساس رضایت کنند و ناچاراً در چالش اعتیاد خود غرق می گردند. این افراد از سه سازه احساس شادکامی (احساس خوشی، رضایت از زندگی و نبود هیجانانگیز منفی مثل اضطراب و افسردگی) غافل هستند.

ما می‌توانیم شادکامی را در زندگی انتخاب کنیم زیرا حاصل و برآیند نیروها و عوامل بیرونی نیستیم. ما قربانی گذشته خود نمی‌باشیم و نباید تحت تأثیر و بازیچه هورمون‌ها و لایه‌های زیرین مغز خود قرار گیریم. ما می‌توانیم در مقابل موانع بسیاری که بر سر راهمان قرار می‌گیرد انتخاب‌کننده خلق و رفتار خود باشیم و در زمان حال به انتخاب رفتارهایی اثر بخش دست بزنیم که بر آنها کنترل داریم و با کسب یک زندگی در کنترل خود به سمت رضایت از خود و شادکامی قدم برداریم. از نظریه‌یام گلاسر خالق نظریه انتخاب، شادکامی دارای چهار مؤلفه است: سبک زندگی شاد، رضایت، خوب کنار آمدن با اطرافیان و عزیزان (یعنی برقراری یک ارتباط خوب و معنی دار) و داشتن یک برنامه ارزشمند در زندگی که هر روز صبح به خاطر آن از رختخواب بیرون بزنیم و برای تحقق این موارد هیچ هزینه‌ای بر دوش اطرافیان نگذاریم. در این نظریه گفته شده که هر فرد باید دلیل انتخاب‌های بد خود را بفهمد. در واقع این خود ما هستیم که اعمال و احساسات خود را انتخاب می‌کنیم مثل احساس بدبختی، نومیدی، یأس یا در یک رابطه ناخوشایند وارد می‌شویم و نمی‌توانیم صمیمی شویم و دچار نارضایتی می‌گردیم. برخی افراد در این شرایط دست به دامن مواد مخدر می‌شوند و با مصرف مواد مخدر سعی در بازگرداندن خلق ناخرسند خود می‌گردند و معضل اعتیاد را در زندگی انتخاب می‌کنند. به نظر شادکامی نسبی از سه منبع سرچشمه می‌گیرد: آنچه هستی، آنچه داری و آنچه در چشم مردم جلوه می‌کند. برای رسیدن به احساس شادکامی باید بر آنچه هستی تمرکز کنی چون دو مورد دیگر



در انتخاب و کنترل ما قرار ندارد و از ما گرفته می‌شود. سلیگمن هم می‌گوید شادکامی را باید با احساس شادی، عشق و مسؤلیت پذیری مطرح نمود. به نظر وی شادکامی به میزان بالایی به روابط ما بستگی دارد. افرادی که نمی‌توانند شادکامی را در روابط خود تجربه کنند به دنبال عوامل بیرونی سرگردان می‌مانند. بنابراین قسمت مهمی از این احساس به نحوه کنار آمدن با دشواری‌های زندگی و توانایی ما در جهت مقابله با مشکلات زندگی باز می‌گردد. ما می‌توانیم همواره از خود پرسش کنیم که اگر می‌خواهم شاد باشم باید چگونه رفتار کنم؟ چه برخوردی با دیگران داشته باشم؟ برای نزدیکتر شدن به افرادی که با آنها در ارتباطم چه سخنی بگویم و با چه رفتاری می‌توانم ارتباطم را با افراد خانواده ام حفظ کنم و با آنها متصل بمانم؟

## سلامت معنوی

یکی از نکاتی که در شادکامی ما تأثیر دارد برخورداری از سلامت معنوی است. سلامت معنوی موجب هدفمندی در زندگی می‌گردد و به ما کمک می‌کند در برابر مسائل و مشکلات زندگی کمتر دچار یأس و ناامیدی گردیم و با ایمان بیشتری در برطرف کردن موانع اقدام کنیم. معنویت با هدف قرار دادن باورهای ما کمک می‌کند ارزیابی شناختی بدون خطایی را در مقابله با شرایط دشوار در پیش بگیریم و قضاوت‌های منفی را کنار بگذاریم و حس قوی تری از احساس کنترل بر شرایط درونی و رفتار خود داشته باشیم و احساس رضایت و شادکامی نماییم. این روند به معنای امید داشتن به توانایی خود و معنی بخشی به زندگی است و کمک می‌کند استرس کمتری را تجربه



کنیم و زندگی سازگارانه تری را تجربه کنیم، روابط سالمتری را برقرار کنیم، کیفیت زندگی خود را بالا ببریم و برای فرار از شرایط دشوار دست به دامن اعتیاد و مواد مخدر نشویم.

### شادی احساس هیجانی زود گذر

در نظر داشته باشید احساس شادی، لذت زود گذر و ناپایداری است ولی شادکامی ماندگار است و برای زمان طولانی تری احساس می شود. وقتی زندگی تنها به لذتها و خوشی های زودگذر و آبی وابسته باشد تنها درجات کمی از شادکامی تجربه می گردد. اما شادکامی یک ویژگی شخصیتی است و به نگرش ها و باورهای ما و درکی که از خویشتن داریم، مربوط است. هنگامی که بتوانیم توانایی های درونی خود را بشناسیم و یاد بگیریم چگونه زندگی کنیم، از کنار حوادث زندگی بی تفاوت عبور نکنیم و مشکلات را با امکاناتی که در اختیار داریم حل

کنیم، نسبت به خود و اطرافیان احساس مسؤولیت کنیم و به آنها عشق بورزیم و روابط خود را اصلاح کنیم به شادکامی دست می‌یابیم که احساسی ماندگار است. پژوهشگران نشان داده‌اند که داشتن عاطفه مثبت از طریق کنترل افکار می‌تواند به تجربه هیجانات مثبت و رضایت از زندگی منجر گردد.

افراد معتادی که قدرت کنترل خود را از دست داده‌اند و زندگی ناشادی را ادامه می‌دهند با تغییر نگرش خود نسبت به اینکه می‌توانند بر خود کنترل داشته باشند، رفتارهای مناسبی انتخاب کنند و خلق بهتری را تجربه کنند، بر اعتیاد خود قادر به غلبه هستند. این افراد لازم است قضاوت‌های درونی خود را نسبت به چگونگی گذران زندگی تغییر دهند تا هیجانات مثبت تری تجربه کنند و ارزیابی‌های مثبت را جایگزین منفی بافی نمایند.

## انتخاب شادکامی

ما می‌توانیم شادکامی را در زندگی خود خلق کنیم و نمی‌توانیم آن را از بیرون کسب کنیم و این امر به نگرش‌ها و اعتقادات ما نسبت به حوادث و پدیده‌های بیرونی و محیطی باز می‌گردد. بنابراین برای **انتخاب شادکامی در زندگی ابتدا باید تغییراتی در نگرش‌ها و رفتارهای خود بدهیم و انتخاب کنیم بر خود مسلط باشیم. برای این تغییر توجه به نکات زیر لازم است:**

**۱- باید تصویر منفی که از جسم، شخصیت و روان خود داریم را اصلاح کنیم.** واقع‌بینانه خود را توانمند یا دارای قابلیت توانمند شدن در برخورد با مشکلات زندگی بدانیم.

- ۲-** باید دوستان و اطرافیان مناسبی برای خود انتخاب کنیم و در کنار افراد سالم و قوی رشد کنیم و از ارتباط با آنها لذت ببریم .
- ۳-** در گذشته‌های تلخ خود نمایم و خود را قربانی آن قلمداد نکنیم و به توانمندی امروز خود پایبند باشیم . همچنین اضطراب نسبت به آینده را کاهش دهیم و از آنچه امروز در اختیار داریم لذت ببریم .
- ۴-** برای رفع تشویش‌ها و نگرانی‌هایی که داریم برنامه‌ریزی کنیم، از دیگران راهنمایی بگیریم و امیدوار باشیم که به تدریج می‌توانیم موفق شویم .
- ۵-** حس شوخ طبعی خود را گسترش دهیم و از بکار بردن آیه یأس خود داری کنیم .
- ۶-** روابط خوبی با افراد خانواده برقرار کنیم .
- ۷-** در مقابل دیگران احساس مسؤلیت کنیم و حس همکاری خود را گسترش دهیم . همچنین لازم است مسؤلیت رفتار خود را بپذیریم و اشتباهات خود را ببینیم .
- ۸-** ضعف‌های خود را بشناسیم . توانمندی‌های خود را ارزیابی نمایم و بر نقاط قوت خود تمرکز کنیم .
- ۹-** انتظارات خود را در حد معقولی قرار دهیم و از انتظارات زیاد خودداری کنیم .
- ۱۰-** بین آرزوها و اهداف خود تعادل ایجاد کنیم و اهداف واقع‌بینانه‌ای برای خود در نظر بگیریم و سعی کنیم تصمیم‌گیری و انتخاب‌ها براساس امکانات موجود باشد .



## انتخاب اعتیاد به جای شادکامی

در نظر داشته باشید که مصرف مواد مخدر و الکل، کشیدن گل یا خوردن قرص‌های روانگردان می‌تواند به شما لذت آنی و زودگذری بدهد و برای مدت کوتاهی افسردگی و اضطراب را برطرف نماید. اما مخاطراتی ایجاد می‌کند که تا آخر عمر گریبان گیر شما خواهد بود. از عواقب آن زدوده شدن شادکامی از زندگی شماست و یأس و افسردگی جایگزین آن می‌گردد. سلامت جسم و روان شما دچار آسیب می‌شود و روابط مؤثر خود با خانواده و اطرافیان را از دست می‌دهید و دیگر کسی به شما اعتماد نمی‌کند. احساس ارزشمندی خود را از بین می‌برید و دیگر نمی‌توانید از زندگی حس رضایت داشته باشید و به تدریج کیفیت زندگی شما پایین می‌آید و دیگر نمی‌توانید شادکام باشید. پس به جای انتخاب اعتیاد، به سمت یک زندگی شادکام حرکت کنید و بهزیستی را برای خود فراهم نمایید.



# نیاز به تفریح و پاسخ به آن در دل تابستان

دکتر فهیمه لرستانی | روان شناس

این که ما انسان‌ها چه نیازهایی داریم، بحثی دیرینه در میان انسان‌شناسان، روان‌شناسان و جامعه‌شناسان است و البته هنوز هم ادامه دارد. دکتر ویلیام گلاسر، بنیان‌گذار تئوری انتخاب، بعد از دهه‌ها تحقیق و تجربه، به این نتیجه رسیده است که انسان‌ها ۵ نیاز اصلی دارند که عدم ارضای هر یک از آنها می‌تواند ما را دچار ناخرسندی کند. جالب اینجاست که ما، ارضای این نیازها را در تعامل و رابطه با دیگران جست و جوی کنیم.

## نیازهای اساسی انسان در دیدگاه تئوری انتخاب عبارتند از:

۱- بقا

۲- قدرت

۳- عشق و تعلق خاطر

۴- آزادی

۵- تفریح و لذت

خوانندگان عزیز و همراهان مجله خط زندگی در این فرصت به دست آمده می‌خواهیم به نیاز به تفریح بپردازیم. پس با ما همراه شوید.

### تفریح چیست؟

تفریح، یک سرگرمی لذت بخش است. تفریح برای افراد مختلف متفاوت است. ممکن است برای شخصی، خرید کردن تفریح باشد و شخص دیگری آشپزی یا پیاده‌روی. تفریح کردن، یک نیاز است اما میزان این نیاز در افراد مختلف متفاوت است. ممکن است شخصی هر روز نیاز به تفریح داشته باشد و دیگری فقط هفته‌ای یک بار.

اگر این نیاز در زوجین یکی بالا و در دیگری پایین باشد، مشکل ارتباطی ایجاد می‌شود. مثلاً فرض کنید کودک درون مرد هنوز زنده است و شادی می‌کند و علاقمند به یادگیری و خنده است و با بچه‌های فامیل بازی می‌کند و در یکی مهمانی خانوادگی برایشان تقلید صدا می‌کند اما زن، این چنین نیست و حتی به سختی می‌خندد. در این فرض، زن، شوهر خود را موجودی لوده و مسخره تصور می‌کند و مرد هم زنش را فردی متکبر و بی‌روح.

اما اگر این نیاز در هر دو بالا باشد، زندگی‌شان از این منظر، می‌تواند پر شور و هیجان باشد. اگر هم هر دو نیاز اندکی به تفریح و لذت داشته باشند، لاقلاً در



خصوص این نیاز اساسی، با هم دعوا نخواهند کرد و مثلاً هیچ گاه بین شان این بحث در نخواهد گرفت که با هم سوار چرخ و فلک بزرگ شهر بشوند یا نه؟! آیا شما هم جزء آن خانواده‌هایی هستید که تفریح و سرگرمی را کنار گذاشته‌اید و از آخر هفته‌ها و روزهای تعطیل برای انجام کارهای عقب افتاده خود استفاده می‌کنید یا اینکه همیشه برنامه‌ای برای تفریح و شادی دارید؟ شاید فکر کنید که بعضی افراد تفریح را دوست دارند اما خوب است بدانید که تفریح یک علاقه نیست بلکه یک نیاز و ضرورت است.

متأسفانه بسیاری از افراد کوشا و ساعی، تفریح و سرگرمی را نوعی وقت تلف کردن دانسته و از آن دوری می‌کنند. اما آیا به راستی تفریح امری زاید است؟ در ادامه به برخی از فواید داشتن تفریح کافی در زندگی می‌پردازیم.



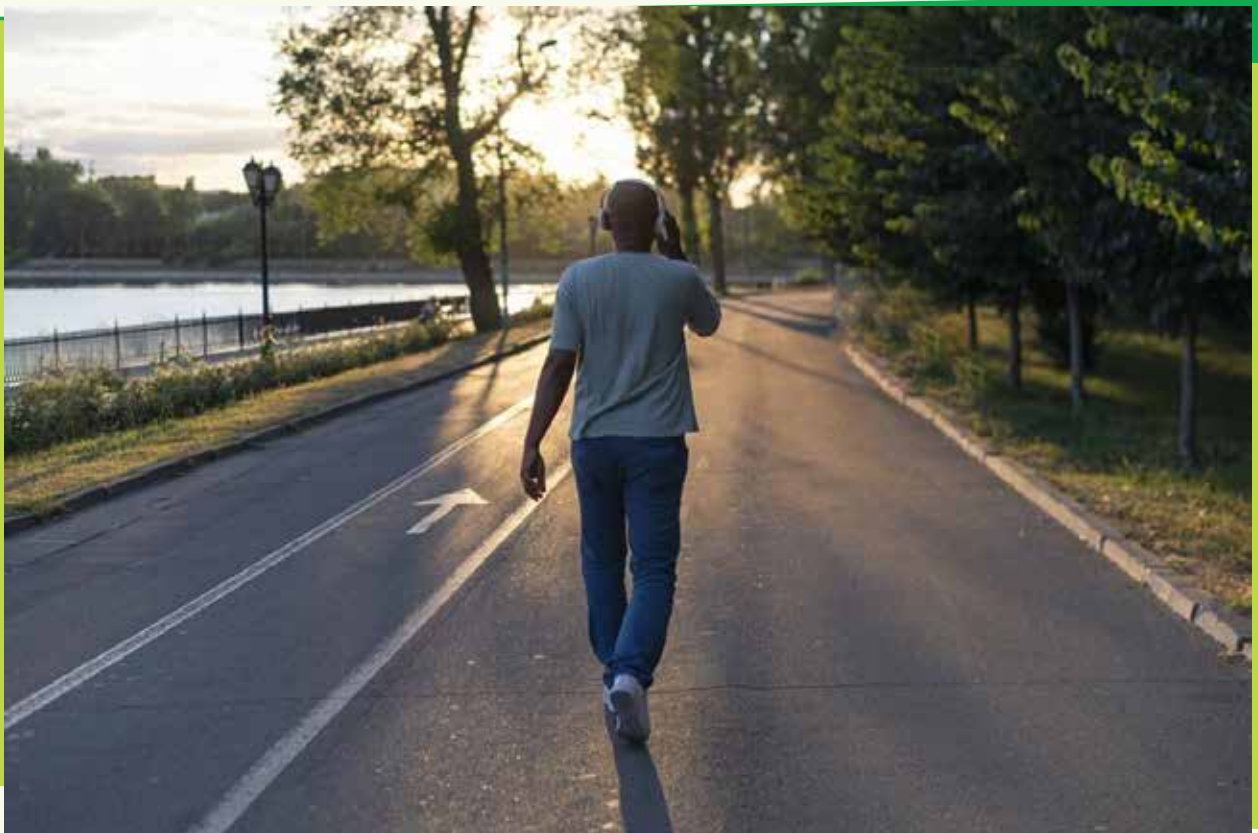
## فواید برآورده کردن نیاز به تفریح

• تفریح کردن شما را به فردی جالب و جذاب تبدیل می‌کند.

تفریحات از شما فرد جذاب‌تری می‌سازد. افرادی که بخشی از زندگی را به تفریح اختصاص می‌دهند، تجربیات و داستان‌های جالبی برای تعریف کردن دارند. به علاوه، در خلال تفریحات چیزهایی می‌آموزید که یاد گرفتن آن برای دیگران جذاب و هیجان‌انگیز است.

• تفریحات استرس شما را کاهش می‌دهند.

تفریح، گردش و سرگرمی با مشغول کردن شما به کاری که از آن لذت می‌برید، به شما آرامش می‌دهند. تفریحات کمک می‌کنند ذهن شما از نگرانی و فشارهای روزمره رها شود و از فعالیت‌هایی لذت ببرد که ارتباطی با کار یا دیگر مسئولیت‌های تان ندارد.



### • تفریح پیوندهای اجتماعی شما را گسترش می‌دهد.

بازی فعالیتی است که افراد با علائق مشترک از آن لذت می‌برند. زمانی که همراه با دیگران مشغول بازی هستید، با افرادی ملاقات و ارتباط برقرار می‌کنید که علائقی مشابه شما دارند و از بودن در کنار شما لذت می‌برند.

### • بازی‌ها ناحیه‌ی امن شما را گسترش می‌دهند.

هنگامی که تفریح جدیدی را شروع می‌کنید، وارد چالش جدیدی می‌شوید که نیاز به یادگیری مهارت‌های تازه‌ای دارد. هنگام بازی کردن مجبورید ریسک کنید،



چیزهای تازه را امتحان کنید و مسیرهای عصبی تشکیل دهید. با این کار توانایی مغز شما نیز گسترش پیدا می‌کند.

### • تفریحات تعهد شما به موفقیت را افزایش می‌دهد.

افرادی که از تفریحات غفلت می‌کنند، پس از مدتی با کاهش انگیزه و تمایل

برای پیگیری اهدافشان مواجه می‌شوند. استفاده مکرر از قدرت اراده، انرژی مغز را مصرف می‌کند. مغز خسته به راحتی به عادات بد گذشته و اتلاف وقت روی می‌آورد. تفریحات به مغز شما فرصتی برای استراحت و بازیابی انرژی از دست رفته می‌دهند.

### • تفریح موجب تقویت رابطه عاطفی می‌شود.

تفریح رابطه عاطفی ما انسان‌ها را بسیار بهتر می‌کند. سرگرمی‌ای که باعث خنده و شادی (تفریح) می‌شود، ارتباط ما انسان‌ها با همدیگر را بهتر می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده است که زن و شوهرهایی که تفریح دارند، بهتر از سایرین می‌توانند تعارضات زندگی خود را حل کنند.

## چه طور تفریحات خانواده را انتخاب کنیم؟

در یک روز یا شبی بسیار نزدیک، یک کاغذ و قلم بردارید و همه اعضای خانواده را جمع کنید. با کمک یکدیگر لیست فعالیت‌هایی که به عنوان تفریح می‌شناسید را فهرست کنید. سپس درباره لیست تهیه شده بحث و گفتگو کنید و از بین آنها تفریحاتی که با توجه به فرهنگ، شرایط، وضعیت مالی و... خانواده امکان‌پذیر است را اجرا کنید.

### در تهیه این لیست این نکات را در نظر بگیرید. فعالیت‌ها را انتخاب کنید که...

#### ■ متنوع باشد

یعنی انواع تفریحات را شامل باشد مثلاً هر هفته رستوران رفتن، از جنبه لذت بخش بودن تفریح می‌کاهد.

#### ■ هم انفرادی و هم خانوادگی باشد

تحقیقات نشان داده است که در کنار تفریحات انفرادی (مثلاً فیلم دیدن)، تفریحات خانوادگی تأثیر زیادی در سلامت روان دارد.

■ هم در فضای خانه و هم خارج از خانه قابل اجرا باشد  
برای محل تفریح فقط محیط خانه یا خارج از آن را در نظر بگیرید بلکه تفریحاتی  
برای هر دو محل در نظر بگیرید.



■ برنامه‌ریزی شده و غیر برنامه‌ریزی شده باشد  
یک روز و ساعت مشخص برای تفریح و دورهم بودن اعضای خانواده در نظر  
بگیرید و همه در این ساعت مشخص کنار یکدیگر باشید. در کنار داشتن یک  
ساعت و روز مشخص برای تفریح، در شرایط خاص مثلاً بعد از باران، موقعی که  
فرصت پیش آمده می‌توان با قرار دادن یک برنامه تفریحی موجب خوشحالی  
خانواده شد.

■ هم ذهنی و هم فیزیکی باشد  
برنامه‌هایی مانند کتاب خواندن، فیلم دیدن و... جزء تفریحات ذهنی هستند،  
در لیست خود در کنار این برنامه‌ها، تفریحات بدنی و فیزیکی مانند ورزش،

پیاده روی، کوهنوردی و... را هم قرار دهید.

■ تفریحات باید هم تفریحات ساده و سبک و هم بزرگ باشد

در کنار تفریحاتی مانند سفر که یک فعالیت بزرگ است فعالیت های ساده مانند کیک پزی، آشپزی در کنار اعضای خانواده و... را هم قرار دهید.

و اما تابستان و فرصتی بسیار مغتنم برای نیاز به تفریح.....

در حالی که زمستان ممکن است با دانه های برف و آتش های دنج جذابیت خود را به رخ بکشد، جذابیت غیر قابل انکاری برای شادابی و گرمای تابستان وجود دارد. در ادامه می پردازیم که چرا تابستان به عنوان قهرمان بدون چون و چرا در بحث همیشگی بر سر برتری فصل ها مطرح می شود که نیاز به تفریح ما را برآورده کند.

■ فعالیت در فضای باز

تابستان مترادف با ماجراجویی در فضای باز است. از پیک نیک در پارک گرفته تا پیاده روی در مسیرهای سرسبز و لذت بردن از شنای با طراوت. ماه های گرم فرصت های زیادی برای ارتباط با طبیعت فراهم می کند. چه یک بازی بدمینتون در پارک باشد یا یک دوچرخه سواری آرام، امکانات برای فعالیت در فضای باز بی پایان به نظر می رسد.

■ مناظر رنگارنگ

تابستان جهان را به یک بوم پر جنب و جوش تبدیل می کند که با مجموعه ای از رنگ ها آراسته شده است. گل های شکوفه، فضای سرسبز، و رنگ آمیزی از رنگ ها منظره ای زیبا ایجاد می کنند. زیبایی تابستان فراتر از آن چیزی است که به چشم می آید، زیرا حس جوانی و مثبت اندیشی را تقویت می کند.

■ روزهای طولانی



روزهای طولانی‌تر به معنای زمان بیشتری برای لذت بردن از لذت‌های زندگی است. ساعات طولانی‌روشنایی روز تابستان باعث افزایش بهره‌وری و فرصتی برای لذت بردن از قدم زدن عصرانه، نور اضافی روز حس انرژی و سرزندگی را تقویت می‌کند.

### ■ لذت‌های فصلی

تابستان انبوهی از میوه‌های خوشمزه و نوشیدنی‌های با طراوت را به ارمغان می‌آورد. از هندوانه‌های آبدار گرفته تا انواع توت‌های ترش و شیرین. این فصل غذاهای طبیعی فراوانی را ارائه می‌دهد. علاوه بر این، لذت نوشیدن لیموناد سرد، چای سرد و نوشیدنی‌های میوه‌ای، بعد لذت بخشی به تجربه آشپزی می‌بخشد.

### ■ حال و هوای تعطیلات

تابستان مترادف با تعطیلات است، زمانی برای فرار از روتین و کشف مقاصد

جدید. هوای گرم چه یک استراحتگاه ساحلی، یک دور زدن در کوهستان یا یک سفر فرهنگی باشد، آب و هوای گرم زمینه را برای ماجراجویی‌های به یادماندنی و خلق خاطرات ارزشمند فراهم می‌کند.

### ■ رویدادها و جشنواره‌های اجتماعی

جوامع در طول ماه‌های تابستان زنده می‌شوند و میزبان رویدادها و جشنواره‌های بی‌شماری هستند. از کنسرت‌های موسیقی و بازارهای روزانه گرفته تا جشنواره‌های غذا و جشن‌های فرهنگی، تابستان بستری را برای مردم فراهم می‌کند تا دور هم جمع شوند و حس وحدت و شادی مشترک را تقویت کنند.

### ■ فعالیت‌های آبی

خنک شدن در آب یک تجربه اساسی تابستانی است. خواه یک روز در ساحل، شیرجه زدن در استخر، یا یک ماجراجویی قایق سواری، فعالیت‌های آبی یک فرار با طراوت از گرما است. صدای امواج و احساس آب خنک در برابر پوست، سمفونی شادی از تابستان را ایجاد می‌کند.

### ■ تقویت خلق و خو

یکی از مهمترین ویژگی‌های تابستان تأثیر قابل توجهی است که بر خلق و خو و سلامت روان ما دارد. افزایش قرار گرفتن در معرض نور خورشید باعث ترشح سروتونین می‌شود که اغلب به عنوان هورمون «احساس خوب» شناخته می‌شود. این افزایش خلق و خوی باعث ایجاد دیدگاه مثبت‌تر در زندگی می‌شود و تابستان را به فصل شادی و خوش بینی تبدیل می‌کند.

### ■ پوست درخشان و موهای سالم

آفتاب تابستان فقط یک تقویت کننده خلق و خو نیست، همچنین یک تقویت



کننده زیبایی طبیعی است. افزایش قرار گرفتن در معرض نور خورشید به بدن کمک می‌کند ملانین بیشتری تولید کند و به پوست و مو درخشندگی سالمی بدهد. علاوه بر این، گرما گردش خون را بهبود بخشیده و موها را شاداب‌تر می‌کند.

#### ■ غذاخوری در فضای باز

تابستان از ما دعوت می‌کند تا تجربه‌های ناهار خوری خود را در فضای باز داشته باشیم. یک پیک‌نیک در پارک، یا یک شام رمانتیک زیر ستاره‌ها، گزینه‌های غذاخوری در فضای باز در طول تابستان حسی از افسون به وعده‌های غذایی ما می‌بخشد.

#### ■ انگیزه تناسب اندام طبیعی

هوای گرم به عنوان یک انگیزه طبیعی برای فعال ماندن عمل می‌کند. خواه شنا، پیاده‌روی یا بازی والیبال ساحلی، فعالیت‌های فراوان در فضای باز، تناسب اندام



را به جای یک کار طاقت فرسا به یک لذت تبدیل می‌کند. تابستان یک رویکرد بازیگوش برای ورزش ارائه می‌دهد.

### ■ ستارگان باورنکردنی

شب‌های صاف تابستان فرصتی بی‌نظیر برای رصد ستارگان فراهم می‌کند. دور از نورهای شهر، آسمان تابستان نمایشی مسحورکننده از صورت‌های فلکی و شگفتی‌های آسمانی را آشکار می‌کند. این فرصتی است برای ارتباط با وسعت جهان.

### ■ رایحه‌های فصلی

تابستان ما را با سمفونی از رایحه‌های لذت بخش آشنا می‌کند. از رایحه علف‌های تازه بریده گرفته تا عطر گل‌های شکوفه، هوا تبدیل به یک لذت بویایی می‌شود. حتی باران تابستانی رایحه‌ای متمایز و خاکی به ارمغان می‌آورد که به تجربه حسی می‌افزاید.

تابستان بیشتر از یک فصل است، این یک حالت ذهنی است، سمفونی از فصل طبیعت که حواس را مجذوب خود می‌کند و روح را بالا می‌برد. از روزهای آفتابی گرفته تا شب‌های مطبوع، هر لحظه گواهی است بر زیبایی زندگی و شادی‌های ساده‌ای که ما را احاطه کرده است. بنابراین، اجازه دهید روح تابستان را در قلب خود حمل کنیم. چراغی از گرما که ما را در فصول متغیر زندگی راهنمایی می‌کند. خورشید را در آغوش بگیرید، خنده را بچشید، و بگذارید خاطرات تابستان باقی بماند، زیرا فصلی است که برای همیشه جایگاه ویژه‌ای در میلیله تجربیات ما دارد.

خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی قوانین و مقرراتی دارد که آگاهی از آن برای هر فردی امری ضروری است. زیرا اغلب افرادی که از قوانین خانواده و بطور کلی قوانین مدنی اطلاع کافی ندارند، در مواجهه با مشکلات دچار سردرگمی شده و با اقدامات نامناسب به وخامت اوضاع می‌افزایند. در این بخش ضمن ارائه اطلاعات کلی پیرامون قوانین در نظام حقوقی ایران، وکلای دادگستری به پرسش‌های خوانندگان پاسخ می‌دهند

## لکه سیاه تقدیر من



تک‌فرزند خانواده بودم و در کنار پدر و مادرم زندگی می‌کردم. آنها در یک کارخانه تولید مواد غذایی در حاشیه شهر کار می‌کردند و ما هم در یکی از خانه‌های کوچک نزدیک کارخانه زندگی می‌کردیم. در محله‌ای که فقر و بیچارگی از در و دیوارش می‌بارید.

هر چند که هم پدر و هم مادر می‌گفتند که زندگیشان را با عشق شروع کرده و با وجود مخالفت خانواده‌ها با هم ازدواج کرده بودند، اما هیچ وقت با هم تفاهم نداشتند و تا جایی که به یاد دارم، همیشه شاهد دعوا و کتک‌کاری و فحاشی آنها بودم. دلم می‌خواست هر چه زودتر اتفاقی بیفتد تا از آن خانه و آن محله‌ی شلوغ خلاص شوم. به نوجوانی که رسیدم، به اولین خواستگاری که

از راه رسید، جواب مثبت دادم. ولی پدرم بعد از تحقیقات گفت هم موقعیت آن پسر را تأیید نمی‌کند و هم به هیچ وجه اجازه ازدواج در این سن را نمی‌دهد. او دوست داشت که درس بخوانم و به دانشگاه بروم. البته خودم هم این آرزو را داشتم اما آن قدر در آن خانه اذیت می‌شدم که می‌خواستم قید درس را بزنم و ازدواج کنم. به هر حال ناچاراً به خواستگارم جواب منفی دادم و سعی کردم روی آزمون کنکور تمرکز کنم. خوب درس بخوانم تا بتوانم در یک دانشگاه دولتی قبول شوم.

اما دعوی پدر و مادرم تمامی نداشت. آنها سر موضوع جزئی و پیش‌پا افتاده‌ای به جان هم می‌افتادند جنجال راه می‌انداختند. تا اینکه یک روز وقتی که پدرم، مادر را زیر مشتم و لگد گرفته بود و داشت به قصد کشت کتکش می‌زد، برای نجات مادرم به سویش حمله ور شدم و همین باعث شد که کتک مفصلی از او بخورم.

حالم خیلی بد شد. یک جورهایی انگار به غرورم برخورد کرده بود. با ناراحتی و عصبانیت از خانه بیرون رفتم و بی‌هدف در کوچه‌ها قدم زدم. پس از چند ساعت که در کوچه، پس کوچه‌ها راه رفتم، به یک پارک رسیدم. روی نیمکت نشستم و شروع کردم به گریه کردن. خیلی دلم گرفته بود. چند دقیقه‌ای گذشت. غرق فکر و خیال بودم که با صدای سلام یک دختر به خودم آمدم و دیدم که دختری تقریباً سی ساله با سر و وضع خوب کنارم نشست. از من پرسید چرا گریه می‌کنم؟ بعد خودش را ناهید معرفی کرد و گفت آیا می‌تواند به من کمک کند؟ همین چند کلمه کافی بود تا صرف نظر از این که او یک غریبه است، سفره دلم را برایش باز و کل زندگی‌ام را تعریف کنم. ناهید بعد از شنیدن حرف‌های من خیلی ناراحت شد و با دلسوزی گفت:

«هر چی بگی حق داری. ولی غصه نخور دنیا که به آخر نرسیده؛ این گناه تو نیست که اونا با هم درگیر می‌شن. تو حقته که زندگی خوبی داشته باشی. دختر به این جوونی. وا... که خیلی حیفه. ولی من بهت کمک می‌کنم تا از این وضع خلاص بشی.»



بعد شماره اش را روی تکه کاغذی نوشت و به من داد و گفت: «این شماره تماس منه هر وقت که خواستی، حتی اگه شب و نصفه شب هم بود»، با من تماس بگیر. یه فکر خوب واست دارم. مطمئن باش که پشیمون نمی‌شی.» حس عجیبی داشتم از یک طرف خوشحال بودم که بالاخره یکی پیدا شد که به گفته‌ی خودش بدادم برسد. اما نگران بودم که چرا انقدر به حالم دل می‌سوزاند. به هر حال ما با هم غریبه بودیم. آرام تر که شدم، به خانه برگشتم ولی حس کنجاوی به جانم افتاده بود.

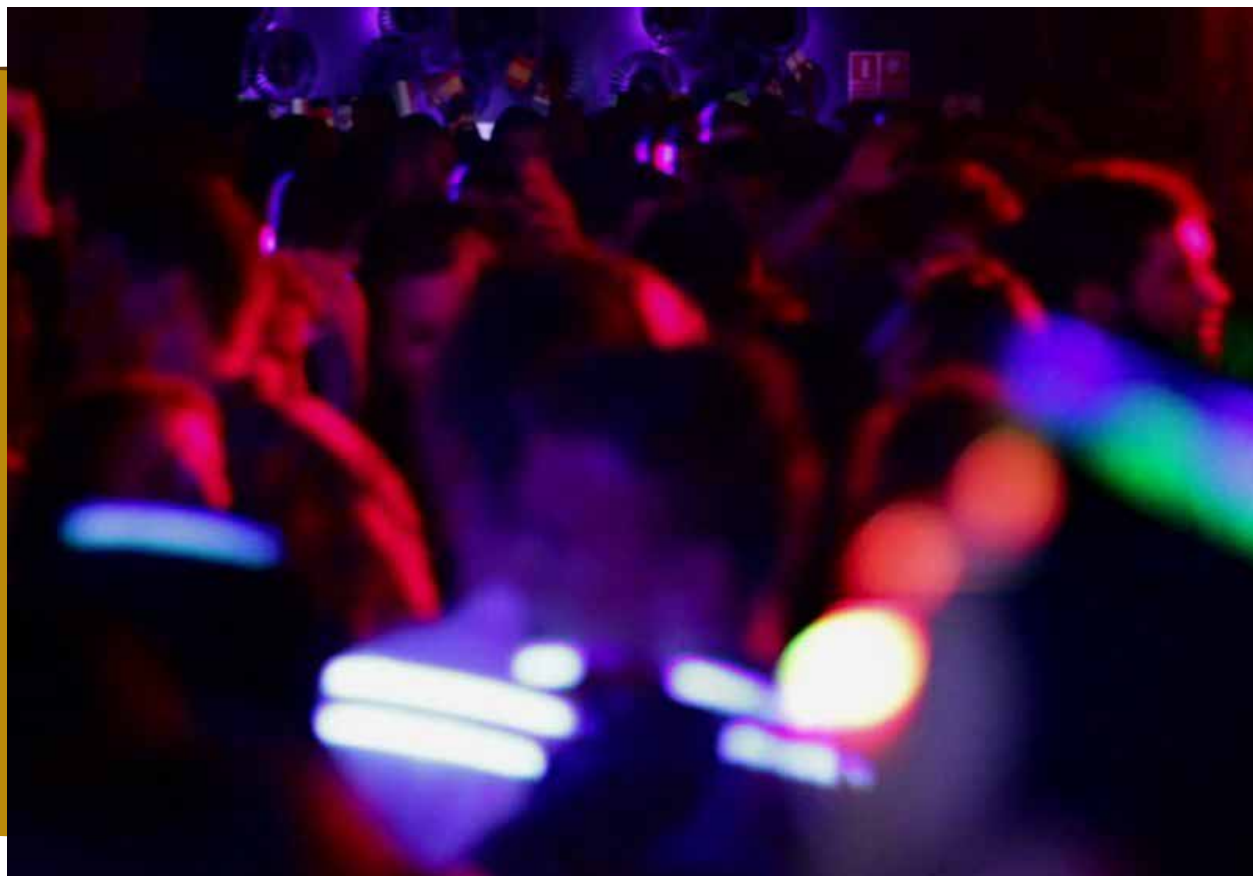
یعنی ناهید چه فکری برایم داشت؟ دائم به خودم می‌گفتم:  
 «شاید راست می‌گه. شاید از روی انسانیت می‌خواد دستمو بگیره و منو از  
 این وضع نجات بده.»

چند روزی در آرامش گذشت. با خودم فکر کردم لابد پدر و مادرم از رفتارهایشان  
 پشیمان شده‌اند و به خاطر من می‌خواهند کوتاه بیایند. ولی این وضعیت  
 حتی یک هفته هم دوام نداشت. باز با همدیگر دعوای مفصلی کردند. پدرم  
 چنان سیلی به گوش مادرم زد که او بیهوش نقش بر زمین شد. از شدت  
 ناراحتی نمی‌دانستم چه کنم. اورژانس به خانه‌مان آمد و در همین حین من  
 با گریه به ناهید زنگ زدم و گفتم دیگر نمی‌توانم این زندگی را تحمل کنم. او  
 گفت تا یک ساعت دیگر در همان پارک باشم. وقتی که دیدمش، خودم را در  
 آغوشش رها کردم و حسابی گریه کردم. ناهید گفت:

«برات یه پیشنهادی دارم که اگه قبول کنی همه چی درست می‌شه. بیا با  
 من کار کن. بهت قول می‌دم هنوز یک سال نشده بارت رو می‌بندی. می‌تونی  
 واسه خودت توی یکی از خیابونای خوب شهر خونه‌ی جداگیری و راحت بشی.»  
 بعد یک گوشی موبایل و چند تا بسته از کیفش در آورد و ادامه داد:

«بین هیچ کاری نداره این بسته‌ها رو من بهت می‌دم، تو هم می‌بری به  
 ادرسایی که واست اس ام اس می‌کنم. اینا قرصای بدنسازی و لی چون تو  
 ایران قدغنه باید یواشکی به دست مشتری برسه.»

خوب می‌دانستم که دروغ می‌گوید. داروی ممنوعه‌ی بدنسازی که آنهمه  
 مخفی بازی لازم نداشت. بعد از مدتی فهمیدم که فکرم درست بود. آن  
 بسته‌ها قرص‌های روانگردان بودند و من بایست به آدرس‌های می‌بردم و  
 بیشتر در خیابان‌های شمال شهر توزیعشان می‌کردم. اما این موضوع اصلاً



برایم مهم نبود. چون با پولی که از ناهید می‌گرفتم، می‌توانستم زندگی ایده آلی برای خودم بسازم. خانه، ماشین، سفر به خارج از کشور. این وعده‌ها خیلی رویایی به نظر می‌رسیدند.

چند وقتی این روال را ادامه دادم. با آدم‌های جدیدی دوست شدم و چشمم به دنیای دیگری باز شد. به دنیای بچه پولدارهای عیاشی که هر کاری برای خوش گذرانی می‌کردند.

کم کم پایم به پارتی‌هایی که خودم آنجا قرص توزیع می‌کردم، باز شد. نور، صدا، دود، موزیک و همه‌ی جوان‌هایی که همه از خود بیخود بودند. اما یک شب نیروی انتظامی به باغی که در آن پارتی گرفته بودیم، یورش آورد و همه را دستگیر کرد. از بدشانسی مأمورها از کیفم چند بسته قرص پیدا

کردند و بعد از چند جلسه بازجویی مجبور شدم جریان را کامل اعتراف کنم. یکی از مأمورها که خانم خیلی خوبی بود، دلش به حال سن کم و بی تجربگیم سوخت و از من خواست منطقی باشم و درگیر انداختن ناهید کمک کنم. بعد توضیح داد که برایش قابل درک است که من فقط می‌خواستم کمی پول در بیاورم و الاً من ذاتاً آدم بدی نیستم. بعد توضیح داد که چطور این راه زندگی و آینده ام را خراب می‌کند.

کمی فکر کردم و دیدم هر چه می‌گوید، درست است و این تنها فرصت برای نجات از این منجلابی بود که گرفتارش شده بودم. برای همین خیلی زود خبر دادم که آماده‌ی همکاری هستم.

چون تازه چند روزی از دستگیریم گذشته بود؛ ناهید هنوز نمی‌دانست که گیر افتاده‌ام. با راهنمایی مأمورها با او تماس گرفتم و در همان پارک نزدیک خانه قرار گذاشتیم. بعد از چند دقیقه دستگیر شد و خوشبختانه رئیس دادگاه هم بابت این همکاری تخفیف خیلی خوبی در مجازاتم قائل شد.

حالا دوباره دارم برای کنکور درس می‌خوانم و طبق برنامه‌ای که برای آینده‌ام در نظر گرفتم، حتماً می‌خواهم در دانشگاه قبول شوم.

همه‌ی این بلاهایی که سرم آمد انگار تلنگری بود که باعث شد پدر و مادرم کمی آرام تر شوند. نه اینکه همه‌ی مشکلاتشان حل شده باشد؛ اما چشمشان ترسیده و بیشتر خودشان را کنترل می‌کنند.

اگرچه همه چیز بهتر شده و زندگی‌م سروسامانی گرفته است اما این فکر مثل خوره دارد مرا از درون می‌خورد. فرض کنیم دانشگاه را تمام کردم و خواستم جذب بازار کار شوم؛ با سوء سابقه‌ی کیفریم چکار کنم؟ آیا راهی هست که این لکه‌ی سیاه از سرنوشت‌م پاک شود؟

# از بین بردن سوء پیشینه کیفری و روش‌های انجام آن



بزهکاری و اقدام به ارتکاب جرم در نوجوانی و جوانی از عوامل متعددی سرچشمه می‌گیرد که یکی از مهم‌ترین آنها خشونت در محیط خانه و کمبود روابط عاطفی میان اعضاء خانواده است. رفتار خشونت‌آمیز والدین بایکدیگر و با فرزندان، این باور را در ذهن نوجوانان و جوانان تقویت می‌کند که برای تغییر وضعیت و رسیدن به نیازهایی که در قانون خانواده برآورده نشده است، می‌توانند قانون و اخلاقیات جامعه را نادیده بگیرند. اما واضح است که زیرا گذاشتن قوانین در هر کشوری، علاوه بر آنکه مجازات‌ها و پیامدهایی در پی دارد، فرد را دچار مشکل سوء پیشینه یا سوء سابقه می‌کند. یعنی سابقه ارتکاب برخی از جرایم توسط قوه قضاییه ثبت می‌شود و این سابقه فرد مجرم را از برخی حقوق اجتماعی محروم می‌نماید. به بیان دیگر مجرم پس از محکومیت بصورت قطعی علاوه بر مجازات جرم اصلی، از برخی حقوق اجتماعی خود که همه‌ی افراد جامعه از آن برخوردارند، محروم



می‌شود. به بیان دیگر «سوء پیشینه کیفری یا همان سوء سابقه، به اعتباری گفته می‌شود که مجرم به دلیل ارتکاب بعضی جرایم، به شکل دائم یا موقت از دست می‌دهد و بر اساس، قانون شخصی که مرتکب جرایم خاصی می‌گردد، در واقع صلاحیت عهده دار شدن بعضی از مسئولیت‌ها و امتیازات مانند استخدام در مراکز دولتی و یا خصوصی را از دست می‌دهد و دیگر نمی‌تواند از تمامی حقوق اجتماعی به شکل موقت و یا دائم استفاده کند.

## آیا می‌توان سوء سابقه کیفری را پاک کرد؟

رهایی از سوء پیشینه کیفری برای کسانی که دانسته یا نادانسته مرتکب جرمی شده‌اند، اهمیت زیادی دارد و با توجه به اینکه تأثیر این موضوع در زندگی این افراد از نگاه قانونگذاران نیز دور نمانده است؛ لذا بر اساس رأی آنان و طبق ماده ۲۵ قانون مجازات اسلامی، کسانی که دارای محکومیت‌های کیفری باشند با توجه به نوع جرم و میزان محکومیت ممکن است بین ۲ تا ۷ سال برای آن‌ها سوء پیشینه کیفری در نظر گرفته شود. پس از طی شدن مدت مقرر قانونی سوء پیشینه کیفری از سابقه آنها حذف می‌گردد.

هر چند که سوء پیشینه کیفری پس از مدت مشخصی پاک می‌شود لیکن برای بعضی از مشاغل این سوء سابقه محکومیت از بین نرفته و این محرومیت برای فردی که مرتکب جرم شده است مادام العمر باقی می‌ماند.

**با توجه به توضیحات فوق مدت زمان پاک شدن سابقه کیفری به شرح زیر می‌باشد:**

■ اگر فردی که به دلیل ارتکاب جرم، محکوم به اعدام و یا حبس ابد شده باشد ولی بنا بر دلایلی (گذشت شاک، عفو) اجرای مجازات او متوقف شود، از تاریخ توقف اجرای حکم مجازات به مدت هفت سال دارای سوء پیشینه می‌شود و بعد از

گذشت هفت سال سابقه کیفری او پاک خواهد شد.

■ فردی که محکوم به قطع عضو و قصاص عضو (در صورتی که جنایت وارد شده بیش از نصف دیه‌ی مجنی علیه یعنی کسی که مورد جنایت قرار گرفته است، شده باشد)، بعد از محکومیت و تحمل مجازات در نظر گرفته شده، به مدت سه سال دارای سوء سابقه کیفری شده و پس از آن سابقه کیفری او پاک خواهد شد.

■ فردی که به شلاق حدی و یا قصاص عضو محکوم شده باشد؛ در صورتی که جنایت وارد شده نصف دیه‌ی مجنی علیه یا کمتر از آن باشد، پس از مدت دو سال از تحمل مجازات مقرر شده، سابقه کیفری اش پاک خواهد شد.

و در همه موارد فوق با گذشت زمان مقرر شده، دیگر فرد مجرم دارای سوء سابقه نخواهد بود و می‌تواند مانند زمان قبل از ارتکاب جرم از حقوق اجتماعی که از آن محروم شده بود، برخوردار شود.

در این بین شرط مهم برای پاک شدن سوء پیشینه فرد آن است که پس از پایان دوره محکومیت و تا پایان زمان مشخص شده برای محرومیت از امتیازات اجتماعی، مجدداً مرتکب جرایم مختلف کیفری نشود. چون هرگونه خطا و ارتکاب به جرمی باعث خدشه دار شدن اعتبار اجتماعی فرد مجرم و طولانی شدن محرومیت‌های اجتماعی او می‌گردد.

موضوعی که قطعاً باید نسبت به آن توجه داشت این است که گاهی افراد مجازاتی که برای آنها در نظر گرفته شده است را تحمل می‌کنند، دوران محرومیت از امتیازات اجتماعی خود را نیز طی می‌کنند و در گواهی عدم سوء پیشینه‌ای که برای آنان صادر می‌شود، مراتب محکومیت هم درج نمی‌شود، اما این سابقه در سجل کیفری آنان ثبت شده و اطلاعات مربوط به جرم همچنان در این پرونده باقی خواهد ماند.

## سجل کیفری یا قضایی چیست؟

سجل کیفری در واقع همان شناسنامه‌ی کیفری است که پیشینه و سوابق کیفری افرادی یعنی انواع محکومیت‌های قطعی اعم از مجازات حد، حبس و یا جزای نقدی و اطلاعات مربوط به جرم مانند آزادی مشروط، عفو، تکرار جرم و... در آن ثبت می‌شود. به موجب ماده ۴۸۸ قانون آیین دادرسی کیفری، واحد سجل کیفری در دادسرای شهرستان‌ها و یا در دفاتر معاونت اجرای احکام کیفری مستقر می‌باشد. به هر جهت به محض صدور رای قاضی، سوابق کیفری فرد در پرونده قضایی او ثبت شده و در پرونده و سابقه فرد باقی می‌ماند. به همین دلیل این سوابق همیشه و در شرایط مختلف قابل بازبینی و بررسی است.

تأکید می‌کنیم که اگرچه سوء سابقه در پرونده قضایی فرد ثبت شده و در سیستم قضایی باقی می‌ماند ولی در صورت استعلام سوء پیشینه فرد مجرم، در آن گواهی درج نمی‌شود.

همچنین برای پاک کردن سوء پیشینه کیفری، فرد محکوم باید درخواست خود را به دادگاه ارائه دهد تا مقام قضایی مستقر در دادگاه، پس از بررسی پرونده فرد محکوم، و احراز شرایط لازم، حکمی را برای پاک شدن سوء پیشینه صادر نماید. توصیه می‌کنیم افرادی که دچار این مشکل هستند، پیش از هر گونه اقدامی، با کمک یک وکیل کیفری سوء پیشینه خود را پاک کنند. این کار می‌تواند به آنان کمک کند تا سریع تر و راحت تر موانعی که در مسیر بازگشتشان به جامعه وجود دارد را برطرف نمایند.

## چه جرائمی شامل سوء پیشینه کیفری می‌شوند؟

مطابق ماده ۱۹ قانون مجازات اسلامی ایران، اهم جرایم کیفری که منجر به سوء پیشینه کیفری می‌شوند، به دو دسته تقسیم می‌شوند:

## ۱- جرایم درجه یک تا پنج

۲- جرایمی که مجازات قانونی آنها قطع عضو، قصاص عضو، اعدام، رجم، سنگسار، صلب، نفی بلد، حبس ابد و حبس کمتر از ابد تعزیری می باشد. جرایم درجه یک تا پنج، شامل جرائم بدین شرح است:

جرایم کیفری علیه امنیت داخلی و خارجی کشور؛ جرایم علیه عفت عمومی؛ جرایم علیه اشخاص؛ جرایم علیه اموال؛ جرایم علیه نظم عمومی؛ جرایم علیه حقوق شهروندی.

بنابراین دوستان جوان توجه داشته باشند که اگر مرتکب یکی از جرایم فوق شوند، در صورتی که حکم محکومیت قطعی برای آنان صادر شود، سوء پیشینه کیفری برای ایجاد می شود و تا مدت ها سایه سیاه این سابقه مانع زندگی عادی شان خواهد شد.

## در این میان اما برخی از جرایم، منجر به سوء پیشینه کیفری نمی شوند. بر اساس ماده ۲۷ قانون مجازات اسلامی این جرایم عبارتند از:

۱- جرایمی که جنبه خصوصی دارند و فرد شاکی یا جرم دیده رضایت خود را به مراجع قضایی اعلام کرده باشد. جرم هایی مانند خیانت در امانت، سرقت تعزیری، ضرب و جرح عمدی، توهین، فحاشی و ....

۲- جرایمی که به اصطلاح جرایم سبک تلقی شوند و مجازات قانونی آنها کمتر از نود و یک روز حبس تعزیری می باشد.

۳- جرایمی که در اثر مرور زمان غیر قابل تعقیب یا محکومیت شده باشند. جرم هایی مانند کلاهبرداری، خیانت در امانت، سرقت تعزیری، و ... که پس از گذشت دو سال از تاریخ وقوع جرم، مشمول مرور زمان می شوند و دیگر نمی توان فرد را به خاطر ارتکاب آنها تعقیب یا محکوم کرد.

## نحوه صدور گواهی سوء پیشینه کیفری

برای صدور این گواهی شخص می‌تواند بصورت حضوری و یا از طریق اینترنت اقدام نماید. در حالت حضوری، فرد باید به پلیس ۱۰+ یا یکی از دفاتر خدمات قضایی مراجعه نموده و مدارک شناسایی خود را ارائه کند. برای درخواست اینترنتی نیز نخست باید به سامانه ثنا به آدرس [adliran.ir](http://adliran.ir) مراجعه و در آن سامانه ثبت نام نماید. سپس از گزینه‌های بالای صفحه، ثبت درخواست گواهی عدم سوء پیشینه را انتخاب و در صفحه‌ی مربوطه، اطلاعات مورد نظر را وارد نماید. پس از مدت زمان اندکی این گواهی صادر خواهد شد.

## سخن پایانی

کج روی و تمایل به ارتکاب جرم، یک ویژگی درونی و ذاتی نیست و هیچ نوجوان یا جوانی، از بدو تولد مجرم به دنیا نمی‌آید؛ بلکه عوامل گوناگونی در خانواده، مدرسه و جامعه دست به دست هم می‌دهند و از کسی که باید روند روبه رشدی داشته باشد، در یک محیط مناسب استعداد هایش را شکوفا کند و آینده‌ی روشنی برای خود بسازد؛ یک مجرم بزه‌کار می‌سازند. با این وجود بار این گناه را نمی‌توان تماماً به گردن شرایط و کاستی‌ها انداخت، خواست و اراده‌ی فرد نیز اهمیت زیادی دارد. لذا نسل جوان باید توجه داشته باشد که قانون شکنی و ارتکاب جرم آنچنان تبعات سنگینی دارد که تا آخر عمر آینده‌ی فرد بزه‌کار را تباہ و همه‌ی رویاهایش را به باد می‌دهد. پس با خودکنترلی و دوری از همسن و سال‌های مشکل دار و دوستان ناشایست مراقب خطاها و لغزش‌هایتان باشند تا بتوانید در سایه‌ی یک روش صحیح برای زندگی، آینده‌ی موفق‌تری برای خود بسازند.

آگاهی از روش‌های صحیح تربیتی به منظور پرورش و تربیت فرزندان، امری کاملاً ضروری است و لازم است والدین به موازات رشد کودکان، با توجه به مقتضیات روز جامعه، به اطلاعات افزایشی در این زمینه توجه ویژه‌ای داشته باشند. بر این اساس در این بخش روانشناسان و متخصصان علوم تربیتی به والدین کمک می‌کنند تا در مسیر صحیح رشد و ترقی کودکان قرار بگیرند.



## دوستای شاد و خندون

یکی بود یکی نبود زیر گنبد کبود، غیر از خدا هیچ کس نبود.  
 نیما کوچولو پسر تنهایی بود که با بابا و مامانش زندگی می‌کرد. می‌گین چرا تنها بود؟ چون این روزا خیلی بد خلق و بد اخلاق شده بود. معلومه دیگه، هیشکی دلش نمی‌خواد بایه بچه‌ی بد اخلاق دوست بشه.  
 اونوقت می‌دونین چرا اینهمه بد اخلاقی می‌کرد؟ واسه اینکه از همه چیز و همه کس می‌ترسید و به هیچی اعتماد نداشت. از این می‌ترسید که نکنه یه وقت یه بلایی سرش بیاد. آخه همین چند وقت پیش وقتی که با بابا و مامانش رفته بود خونه‌ی مادر بزرگ و داشت با پسر عموهاش توپ بازی می‌کرد، توپ محکم خورد تو سرش و کلی دردش اومد.

یه بار دیگه هم وقتی تو پیش دبستانی داشت با بچه‌ها قایم باشک بازی می‌کرد، یکی از همکلاسی‌هاش خورد بهش و نیما افتاد روزمین. بعد هر دو تا پاش زخم شد و تایه مدتی نمی‌تونست خوب راه بره. از اون به بعد دیگه چشمش ترسید و از همه چیز نگران می‌شد.

یه روز تعطیل که نیما خیلی کسل به نظر می‌رسید، مامان گفت: «پسرم! لباس تو پپوش با هم بریم پارک. حتماً حوصله ات خیلی سر رفته!»

ولی اون با بداخلاقی جواب داد: «من پارک نمیام، اونجا بهم خوش نمی‌گذره، می‌مونم خونه و با اسباب بازی هام بازی می‌کنم.»

ولی وقتی که مامان اصرار کرد، با بی‌میلی حاضر شد و با هم از خونه رفتن بیرون.

اون روز پارک خیلی شلوغ بود. بزرگ‌ترا نشسته بودن رو نیمکت و با هم حرف می‌زدن. بچه‌ها هم گوشه و کنار پارک داشتن بازی می‌کردن. بعضی‌ها تاب می‌خوردن، بعضی‌ها از سرسره‌ها بالا و پایین می‌رفتند. یه کمی جلوتر هم چند تا بچه‌ی شاد و شیطون دستای همو گرفته بودن و با هم می‌چرخیدن و می‌خوندن:

ما بچه‌های ناز نازی  
 با هم دیگه میریم بازی  
 دست به گلانمی‌زنیم  
 شاخه‌هاشونمی‌شکنیم  
 هر کی به گل دست بزنه  
 شاپره‌نیشش میزنه  
 ما بچه‌های خندون  
 مثل قندیم تو قندون  
 قشنگ‌تر از ستاره  
 شمعدونی‌های گلدون  
 از شوق خنده هامون  
 همه‌ی دلا آب شده  
 برای دوستی هامون  
 دل‌ها چه بی‌تاب شده  
 مامان گفت: «نیما جان برو با این

یه گوشه‌ی دیگه، یه پسر بچه خودش به تنهایی داشت با راکت و توپ تنیسش بازی می‌کرد. انگار یه کمی ناراحت بود. آخه تنهایی بازی کردن که خوب نیست. طفلکی همش به این ور و اونور نگاه می‌کرد تا شاید یکی پیداش بشه که دوتایی با هم بازی کنن.

مامان تا چشمش به اون پسر افتاد، خوشحال شد و گفت:

« باشه، لااقل برو پیش اون پسر کوچولو. بین اونجا دیگه بچه‌های زیادی نیستن که بترسی و بگی هلت می‌دن و می‌خورن زمین.»

بچه‌ها دوست شو و باهاشون بازی کن. بین چقدر شاد و خوشحالن!»  
نیمایه نگاهی به اون طرف انداخت و با نگرانی جواب داد:

«نه نمی‌رم. خیلی بالا و پایین می‌پرن و با همدیگه می‌چرخن. اصلا حواسشون به دوروبر نیست. یه وقت ممکنه هلم بدن بخورم زمین. یا شاید سرم گیج بره و حالم بد بشه!»  
بعد کمی مکث کرد و ادامه داد:

«می‌دونی که اگه بخورم زمین چی می‌شه؟ مثل اون دفعه سرزانو هام پاره می‌شه. ممکنه که پام زخمی و کبود شه و از درد نتونم راه برم.»





نیمای کمی دودل شد. دلش می‌خواست بره و شعری که بلده رو واسه اون آقا پسره بخونه بعد با همدیگه رفیق بشن و بازی کنن. یه کمی فکر کرد؛ شعرش چی بود؟ آها... یادش اومد: کی بود کی بود؟ یه توپ پَرپَری بود پراش از این وَری بود دیدم پراشو بسته روی درخت پارکمون نشسته حرف نمی‌زد ساکت بود قهر بادو تاراکت بود راکت‌ها روی نیمکت هر دو تاشون ناراحت باد اومد و هل داد و توپه افتاد اونارو با همدیگه آشتی شون داد ولی باز هم فکرای ناجور به سرش زد و دلواپس شد. با کلافگی گفت: «نه مامان نمی‌رم. آخه می‌دونی ممکنه وقتی که داریم باراکت توپ رو به طرف هم پرت می‌کنیم، یه وقت

یه جایی بیفته و گم شه. بعد اونم از دستم عصبانی بشه و باهام دعوا کنه. می‌دونی که من از دعوا خوشم نمیاد.» مامان دیگه داشت ناراحت می‌شد. آخه درست نبود که آدم با این فکرا زندگی کنه. اونوقت همه تک و تنها می‌شدن. همینطور که نشسته بود و داشت به دوروبرش نگاه می‌کرد، چشمش افتاد به خیابون کنار پارک. آقای رفتگر رو دید که بالباس نارنجی و بایه جارو تو دستش داره همه جارو تمیز می‌کنه. دستش رو گذاشت رو شونه پسرش و گفت: «نیمای جان! حالا که نمی‌ری با بچه‌ها بازی کنی، برو با این آقای رفتگر که با مهربونی و زحمت داره همه جارو تمیز می‌کنه، سلام و احوال پرسی کن. یه حرف خوب بزن تا خستگی از تنش در بره. اصلاً می‌دونی چیه بهتره بری واسش اون شعری که تو کلاس

که تو ذهنته، باعث شده تنها بمونی. ما باید دوست پیدا کنیم، با دوستانمون خوش بگذرونیم، بازی کنیم شادی کنیم.

یادت باشه هر مشکلی یه راه حلی داره. فرض کن تو بازی با اون بچه توپ تنیس رو گم کردی. خب راه حل این مشکل اینه که اول همه جا رو بگردی تا اونو پیدا کنی. اگه هم پیدا نشد، میای به من که بزرگ ترت هستم مشکلت رو می‌گی. من هم می‌رم یه توپ دیگه می‌خرم و تمام. یا اینکه فرض کن آقای رفتگر چون خسته است، در جواب احوال پرسیت خیلی با تو خوش و بش نمی‌کنه. راهش این نیست که دلخور بشی و خودتو کنار بکشی. یه وقت اگه دیدی حوصله نداره، بهتره که با ادب و خوش اخلاقی بهش بگی خسته نباشید. منو ببخشید اگه مزاحم کارتون شدم.

البته من مطمئنم که اون خیلی

یادگرفتی رو واسش بخون. ولی این حرفا هیچ فایده‌ای نداشت. آقانیمای قصه‌ی ما که بدبین و سرد و عبوس یه جانشسته بود، باز هم شونه‌هاشو بالا انداخت و گفت:

«نه! نمی‌رم. بین دسته‌ی چوبی جاروش چقدر بلنده. ممکنه این آقا حواسش نباشه، دسته‌ی جاروش بخوره تو صورتم، دردم بیاد! یا ممکنه ازم خوشش نیاد و بهم بگه برو پسر جون، برو بذار کارمو بکنم!»

مامان دیگه واقعاً داشت از اینکه پسرش با همه چی مخالفه و از همه چی می‌ترسه و این همه فکرای منفی تو سرشه، نگران و دلواپس می‌شد. نیما رو نشوند کنار خودش و گفت: «بین پسر! آدما حتی اگه با هم دوست و آشنا نباشن، باز هم همدیگه رو دوست دارن و مراقبن که به بقیه آسیبی نرسونن. تو نمی‌تونی این همه از دیگران بترسی و دوری کنی. بین این فکرای ناراحت کننده‌ای

زحمتکش و مهربونه. کاری نمی‌کنه  
 که ازش برنجی. عزیز من! باور کن که  
 همیشه واسه آدم اتفاق بد نمی‌افته.  
 چون خدا مراقب بنده هاش هست.  
 هر وقت دیدی که می‌ترسی از خدا  
 بخواه که کمکت کنه. نه اینکه یه  
 گوشه بشینی و هیچ کاری نکنی.»  
 نیما چند لحظه تو فکر فرو رفت و  
 متوجه شد مامانش راست می‌گه.  
 اگه به این کاراش ادامه بده، کم کم  
 تنها میشه و بچه‌ها دیگه باهاش بازی  
 نمیکنن. بعد اخماشو وا کرد و بالبخند  
 رفت پیش اون فسقلی‌های شیطونی  
 که داشتن باهم می‌چرخیدن و شعر  
 می‌خوندن. سلام کرد و گفت:  
 می‌شه منم باهاتون شعر و سرود  
 بخونم. اونا هم با خوشحالی قبول  
 کردن.  
 یه کمی که گذشت، مامان دید که  
 پسر کوچولوش دیگه نه تنها غمگین و  
 بداخلاق نیست بلکه با خوشحالی داره  
 با بقیه شعر می‌خونه و می‌گه:  
 ما بچه‌های شادیم  
 از درد و غم آزادیم  
 باهم دیگه می‌خندیم  
 یه وقت به هم نخندیم  
 باید که با صفا باشیم  
 یه رنگ و بی‌ریا باشیم  
 دستامونو تکون بدیم  
 دوستیمونو نشون بدیم  
 رفیق و یار هم باشیم  
 فقط کنار هم باشیم



# خانواده شاد، فرزندان شادتر



دکتر فرخنده بنی‌آدم | روانشناس

رفتار و عملکرد افراد در محیط اجتماعی، ارتباط نزدیکی با شیوه‌ی زندگی و نحوه رشد آنان از کودکی تا بزرگسالی دارد. افرادی که قادر به کنترل پیچیدگی‌های هیجانی خود نیستند. غالباً دچار بی‌انگیزگی و بی‌علاقگی نسبت به آنچه که در اطرافشان می‌گذرد می‌شوند و نمی‌توانند در مواجهه با چالش‌های زندگی

واکنش مثبتی نشان دهند، قطع به یقین در گذشته و در دوران طفولیت، مشکلات مختلفی را تجربه کرده و احتمالاً از الگوی مناسب و ایجاد ارتباطی توأم با عشق و درک متقابل با والدین و بزرگترهای دیگر محروم مانده‌اند. در مقابل نوع روابط محبت آمیز و منطقی والدین با کودکان بر اساس فرایند «همانند سازی کودک با والد» نقش مهمی در شکل گیری یک شخصیت با ثبات، قوی و انعطاف پذیر خواهد داشت.

پروسه همانند سازی در فرآیند رشد کودک به این معنی است که کودکان با آنچه که در محیط اطرافشان می‌گذرد همسو و همانند می‌شوند. آنها ویژگی‌ها، رفتارها و طرز تفکر پدر و مادر را برای خود سرمشق قرار می‌دهد و تلاش می‌کنند خود را همانند آنها نمایند. از این روست که هر انسانی عموماً شبیه به اعضاء خانواده‌ای است که با آنان بزرگ شده است. پس اگر به این اصل واقف باشیم که بسیاری از ارزش‌ها، نگرش‌ها و عقاید والدین به فرزندانشان منتقل می‌شود و شخصیت آنان را شکل می‌دهد؛ می‌پذیریم که زندگی در کنار والدینی شاد و در محیطی گرم و صمیمی، آینده‌ی روشنی برای کودکان می‌سازد و آنها در بزرگسالی به راحتی می‌توانند رابطه قابل اعتمادی با دیگران برقرار کنند، به صیانت از خود در برابر سختی‌ها پردازند، از موقعیت‌های سخت و طاقت فرسا عبور کنند و در مجموع دنیا را صرفاً سیاه یا سفید نبینند.

کودکان شاد یاد می‌گیرند که بدون تنش و آشفتگی زیاد ناکامی‌ها را تحمل کنند و شکست را به عنوان بخشی از فرآیند زندگی بپذیرند.

آنها توانایی قدردانی از آنچه که دارند و تحسین دستاوردهایی که دیگران کسب کرده‌اند را داشته و هرگز قدرت خود را در مواجهه با دشواری‌ها از

دست نمی‌دهند. لذا عملکرد و ساختار ذهنی هر فردی در بزرگسالی و هر آنچه که در رفتار اجتماعی او انعکاس می‌یابد، عموماً به تجربه‌های نامطلوب و یا مطلوبی وابسته است که او از پدر، مادر و یا بزرگترهای دیگر کسب کرده است و بر اساس این اصل، دو مؤلفه‌ی خوش بینی و شادمانی می‌تواند نقش مهمی در میزان موفقیت افراد ایفا کند چرا که خوش‌بین‌ها برای رسیدن به خواسته‌های خود و ساختن یک زندگی ایده‌آل، همیشه قدم‌های بزرگ برمی‌دارند و هیچ‌گاه به ناامیدی و سکون مطلق نمی‌رسند. لذا آموزش هنر شادکامی به کودکان، یک وظیفه‌ی اساسی و در واقع مسئولیتی مهم برای والدین است.

## چرا باید هنر شادکامی را به کودکان آموخت؟

شادی در شکل‌گیری شخصیت کودکان تأثیر فوق‌العاده‌ای دارد و بر سبک زندگی آنان در بزرگسالی اثر می‌گذارد. افراد شاد و بانگیزه معمولاً روابط اجتماعی قوی و سالمی با دیگران برقرار می‌کنند. نسبت به اطرافیان بخشنده و سخاوتمندند و در برابر نقص‌ها و اشتباهات آنان با ملاحظه و صبورند. این نوع از تحمل‌پذیری بدان معناست که از کینه‌ورزی به دورند و علیرغم دیدن نقایص و کاستی‌های موجود، توانایی حمایت کردن و عشق ورزیدن به دیگران را به راحتی از دست نمی‌دهند. لذا با رفتار مناسب می‌توانند در موارد لازم از کمک دیگران بهره‌مند شوند و به موقعیت و وجهه اجتماعی مناسبی برسند.

والدین خوش‌بین و شاد که طبیعتاً از سلامت روانی مناسبی نیز برخوردار هستند، در رویارویی با مشکلات همچنان اهدافشان را دنبال می‌کنند و در هر شرایطی حتی اگر اوضاع بر وفق مراد هم نباشد، قدردان شرایط و موقعیت



کنونی خود هستند. در نتیجه بچه‌ها نیز در چنین کانونی با مفاهیمی مانند احساس دلبستگی، وابستگی، مشارکت، تعهد، الفت و محبت آشنا می‌شوند و از نظر روحی و روانی در وضعیت مطلوبی قرار می‌گیرند.

با توجه به اینکه یکی از تعریف‌های خوش بینی معنا و مفهوم «انتظار رخ دادن پیامدهای خوب به هنگام برخورد با مشکلات» را در بر می‌گیرد؛ آموزش این ویژگی به کودکان از ضرورت زیادی برخوردار است. زیرا اثری فراگیر در زندگی آنان دارد و در رویارویی با شرایط دشوار کمکشان می‌کند. در عین حال منجر به افزایش انگیزه، افزایش هوش اجتماعی، کاهش استرس، اضطراب و افسردگی و بهبود کیفیت زندگی نیز می‌شود. در واقع می‌توان با قطعیت گفت: شادابی و نشاط روحی رمز موفقیت افراد در موقعیت‌های مختلف اعم از موقعیت شغلی، تحصیلی و بخصوص خانوادگی است و خوش بینی عاملی است که تأثیر این موفقیت‌ها را دوچندان می‌کند.



## چگونه فرزندان شاد و بانشاط تربیت کنیم؟

۱- فقط والدین شاد می‌توانند فرزندان بانشاط داشته باشند.

اولین و اصلی‌ترین قانون این است که شما به عنوان افرادی که مسئولیت سنگین والدینی را بر عهده دارید؛ دامنه‌ی آگاهی هایتان را در مورد «نحوه‌ی رشد و بالندگی فرزندان» گسترش دهید و در این راستا به این نکته نیز توجه داشته باشید که پدر و مادر منفی باف و بدبین، فضای خانه را ناامن نموده و باعث ایجاد محیطی سمی برای اعضای خانواده می‌شوند. بنابراین به کسب اطلاعات پیرامون مسائلی مانند توسعه‌ی خوش بینی و شیوه‌های ایجاد انگیزه در فرزندان، راه‌های تقویت حس شوخ طبعی، شیوه‌های سازگاری و انعطاف‌پذیری و روش همدلی با آنان پردازید.

۲- بچه‌ها را از استرس دنیای بزرگسالی دور نگاه دارید و تنش‌های روحی خود را به آنان منتقل نکنید.



در حال حاضر شرایط به گونه‌ای است که شما ممکن است از استرس ناشی از وضعیت نابسامان اقتصادی، مشکل در برآورده کردن نیازهای خانواده و آشفتگی‌های اجتماعی آزار ببینید؛ اما مراقب باشید که خستگی و استرستان را به طور مداوم در خانه ابراز نکنید. استرس در خانه بچه‌ها را مضطرب می‌کند و کودکانی که این تنش روحی را تجربه می‌کنند، دچار اختلال در یادگیری، مشکلات فیزیکی (دل‌پیچه، حالت تهوع، اسهال و...)، اختلال در روند خواب، عدم کنترل خشم و غیره می‌شود. برای خوبی فرزندان‌تان مشکلات متعدد زندگی روزمره را به خانه منتقل نکنید و بگذارید فضای خانه آرامش بخش و امن باشد.

### ۳- برقراری روابط اجتماعی با دیگران را به کودکان بیاموزید.

روابط اجتماعی یعنی ایجاد ارتباط بین دو یا چند فرد، گروه و یا سازمان. این رابطه معمولاً از روابط فAMILI و مهد کودک آغاز می‌شود و در مکان‌هایی مانند مدرسه، دانشگاه، محل کار، سازمان‌ها و جاهای دیگر ادامه یافته و به واسطه‌ی نیازهای بسیاری از جمله میل به همراهی، همدلی، همکاری و غیره شکل می‌گیرد، مانع احساس تنهایی در افراد شده و امکان زندگی اجتماعی را فراهم می‌آورد. با این اوصاف هر چقدر به کودکان‌تان روش برقراری روابط با دیگران را بیاموزید و به اصطلاح آنان را اجتماعی بار بیاورید، در آینده، زمانی که به سنین نوجوانی و جوانی می‌رسند، شاهد موفقیت بیشتر آنان خواهید بود. چون آنها در طی ایجاد این روابط؛ مدیریت تنش‌ها، شیوه‌ی تبادل افکار و احساسات، تحمل نظرات مختلف و حفظ احترام متقابل را نیز می‌آموزند. پس کودکان را تشویق کنید تا دوست پیدا کند و با همسالان بیشتری آشنا شود. نکته‌ای که باید مورد توجه قرار بگیرد این است که آدم‌های شاد و شوخ

طبع معمولاً محبوبیت اجتماعی خوبی داشته و در روابطشان با دیگران عملکردی به مراتب قوی‌تر و موفق‌تر دارند. لذا مهارت شوخ طبعی را نیز در هر سنی به آنان بیاموزید.

#### ۴- با کودکان وقت بیشتری بگذرانید.

بچه‌ها نیاز دارند که وقت بیشتری را در کنار والدینشان بگذرانند تا دایره عواطف مثبتشان گسترده‌تر شود. بدین منظور بهترین راه این است که با آنان همبازی شوید، پیاده روی کنید، گفت و گو کنید، به خرید بروید و مخلص کلام اینکه از هر فرصتی برای باهم بودن استفاده نمایید. چون هر چه بیشتر با فرزندتان وقت بگذرانید، او شور و شوق بیشتری برای زندگی در خود حس می‌کند. بخصوص اگر در زمان با هم بودنتان، عشق و علاقه‌ی خود را با صمیمیت به او ابراز کنید؛ همدلانه به گفته‌هایش گوش دهید، در امور مختلف از او مشارکت بخواهید و حس امنیت را به کودک خود القا کنید. با همین کارهای به ظاهر ساده، بستری مناسب را برای جذب شادی در خانواده فراهم می‌کنید.

#### ۵- یک الگوی خوب و یک نمونه حقیقی برای فرزندانتان باشید.

براساس قانون همانند سازی که پیش‌تر نیز بدان اشاره شد؛ بچه‌ها به طور عمده از عملکرد والدینشان درس می‌گیرند و نه از صحبت‌ها و نصایح آنها. اما گاهی والدین ناخواسته و از روی ناآگاهی الگوی رفتارهای ناصحیح برای فرزندانشان هستند. مثلاً اگر شما پدری خسته هستید که در تمام مدت حضورتان در خانه، از زمین و زمان شکایت می‌کند و با ابراز نارضایتی، خستگی روحی و جسمیتان را به عینه منعکس می‌نمایید؛ نمی‌توانید انتظار داشتن خانواده‌ای شاد و کودکی با انرژی و سرزنده را داشته باشید. تلاش کنید که



نه تنها به وسیله برقراری ارتباط مستقیم با فرزندان بلکه از طریق الگوهای رفتاری، نمونه‌ای عالی برای فرزندانان باشید و هم در داخل خانواده و هم در دنیای خارج از منزل هر روز از این فرصت استفاده کنید که تجربیات جدیدی را به آنان بیاموزید تا یاد بگیرند که چطور رفتاری مناسب داشته باشند و نسبت به وقایع با خوش بینی بنگرند.

و در آخر یادمان باشد کودکانی که در کانون خانواده‌ای شاد و مثبت اندیش بزرگ می‌شوند، مسلماً دوران بلوغ را با دردهای کمتری پشت سر گذاشته و در بزرگسالی شادتر و موفق‌تر از دیگران خواهند بود. اما بچه‌هایی که در کنار والدینی غمگین، کنترل‌گر، با آستانه‌ی تحمل پایین بزرگ می‌شوند، کمتر احساس رضایت می‌کنند و بیشتر از سایر همسالانشان خود در معرض اندوه و افسردگی می‌بینند.

پیشگیری از بروز و شیوع بیماری‌ها، مانع از گسترش عوامل خطر می‌شود و همواره راهی بهتر از درمان است. در خط سلامت پزشکان حاذق و متخصص با هدف تأمین سلامت جسمی و روانی، به ارائه اطلاعات پزشکی و پیام‌های بهداشتی می‌پردازند.



# بهانه‌ای برای شاد بودن

دکتر علی واحدی | روانپزشک

یکی از بزرگ‌ترین آرزوهای انسان در طول تاریخ، بدون شک داشتن عمر طولانی توأم با سلامت بوده است. هر چند که امروزه به دلیل پیشرفت‌های علم پزشکی در مواردی طول عمر بشر افزایش قابل توجهی یافته و آدمی تا حدودی به این آرزو رسیده است اما قابل انکار نیست که فشارهای روانی ناشی از زندگی مدرن نیز باعث بروز انواع بیماری‌های جدید شده و با افزایش استرس و اضطراب به طور مستقیم بر کیفیت زندگی اثر گذاشته است.

واقعیت این است که زندگی مدرن در کنار رفاه و آسایش و آسودگی؛ با سرعت سرسام‌آور تنش‌های روحی زیادی نیز به همراه داشته است

که این تنش‌ها مانع آرامش ذهنی و سلامت جسمی بشر می‌شوند. حال آنکه تحقیقات حاکی از آن است که آرامش روحی و شادکامی تأثیر مستقیمی بر سلامت فیزیکی دارد و اگر بپذیریم که شاد و خوش بین بودن عامل مهمی در بهبود سلامت جسم و روح محسوب می‌شود، به درک این حقیقت نائل می‌شویم که چرا افرادی که به مراتب از دیگران خوشحال‌ترند، زندگی طولانی‌تری را تجربه می‌کنند.

## نقش شادی در زندگی انسان

احساس شادی و سرور، حس درونی بسیار زیبایی است که موجب به آرامش رسیدن افراد، امید به آینده و ایجاد روابط عاطفی و اجتماعی قوی‌تر می‌شود.

به طور کلی افراد شاد، نگرشی مثبت نسبت به دنیای پیرامون خود دارند، کمتر تحت تأثیر فشارهای ناشی از مشکلات قرار می‌گیرند، با اعتماد به نفس و باتاب‌آوری مضاعف برای حل مسائل خود تلاش می‌کنند و به این اصل ایمان دارند که در هر شرایطی می‌توانند بر سختی‌ها و چالش‌ها غلبه کنند. سبک تفکر و رفتار آنها حمایت‌گرانه و کمک‌کننده است و چون روابط اجتماعی خوبی با دیگران دارند؛ از حمایت‌های اطرافیان نیز به خوبی بهره‌مند می‌شوند.

شادی و احساس شادکامی به عنوان یک وضعیت عاطفی و روانی، سبب بهبود مهارت‌های ارتباطی و منجر به ایجاد تحرک و افزایش انگیزه برای دستیابی به هدف می‌شود. از سوی دیگر به دلیل اینکه میزان استرس و اضطراب در افراد شاد کمتر است، آنان از آرامش روحی و سلامت جسمی بهتری نیز برخوردارند. چون زمانی که فرد از روحیه‌ی خوبی برخوردار است،

سیستم عصبی، قلبی، عروقی و گوارش او عملکرد بهتری خواهند داشت. برای این اساس رابطه‌ی شادی بر سلامت بدن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. آنچنانکه می‌توان گفت؛ تأثیری که شادی و شاد بودن بر سلامت روح و جسم افراد می‌گذارد، با هیچ معیار دیگری قابل قیاس نیست.



## تأثیر شادی بر سلامت قلب

نتایج حاصل از مطالعات مختلف حاکی از این واقعیت است که افراد ناراضی، نگران و مضطرب بیشتر از دیگران در معرض خطر بیماری‌های قلبی قرار دارند. لیکن آنان که حالت روحی بهتری دارند، یعنی خوش بین و شاد هستند و می‌توانند احساسات منفی خود را کنترل کنند؛ کمتر از دیگران به بیماری‌های قلبی مبتلا می‌شوند. زیرا میزان هورمون کورتیسول (Cortisol) خونشان به میزان قابل توجهی پایین‌تر است. این هورمون که به هورمون

استرس شهرت دارد می‌تواند باعث بالا رفتن فشار خون شده و علاوه بر عوارض متعدد، به سیستم ایمنی بدن آسیب‌های جبران ناپذیری وارد نماید.

## شاد زیستن منجر به تقویت سیستم ایمنی می‌شود.

افراد شاد توان بالایی برای مقابله با استرس دارند و چون استرس تأثیر مستقیمی روی بروز و شدت برخی از بیماری‌ها دارد؛ روند طبیعی خواب را مختل می‌کند و در تغذیه و فعالیت‌های حرکتی نیز اختلال ایجاد می‌نماید؛ لذا فعالیت دستگاه ایمنی بدن را مختل کرده و به ضعف در این سیستم منجر می‌شود.

محققان معتقدند: «شادی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم موجب رفع اثرات سوء و عوامل مضر برای سیستم ایمنی شده و به تولید بیشتر آنتی‌بادی‌های مفید و افزایش فعالیت سلول‌های ایمنی غیر اختصاصی و اختصاصی چون نوتروفیل‌ها، سلول‌های کشنده طبیعی (NK) و لنفوسیت‌ها منجر می‌شود. بدیهی است آنان که از سیستم ایمنی قوی و سالمی برخوردارند، کمتر به بیماری‌های مختلف مبتلا شده و طول عمر بیشتری خواهند داشت.

## تأثیر شادی بر بیماری‌های مغزی

احساس شادکامی عاملی برای تولید هورمون‌های مفید با نام‌های اکسی توسین، دوپامین، سروتونین، استروژن و ... در مغز است. این هورمون‌ها که «هورمون شادی» نام دارند، زمانی ترشح می‌شوند که فرد خوشحال است و مهارت لذت بردن (حتی از اتفاقات کوچک روزمره) را دارد. برای مثال هورمون سروتونین که در زمان خنده و شادمانی به راحتی در سطح بدن

منتشر می‌شود، ارتباط نزدیکی با توانایی‌های مختلف مغزی و انعطاف‌پذیری عصبی دارد؛ عملکرد شناختی مغز را افزایش و احتمال بروز اختلالات حافظه



و آلزایمر را کاهش می‌دهد. علاوه بر آن سروتونین یکی از عوامل کلیدی برای برخورداری از خواب باکیفیت و ثبات احساسی و رفتاری می‌باشد. ضمن اینکه طی یک مطالعه علمی مشخص شد که شادی و حس کلی بهزیستی

می‌تواند احتمال وقوع سکتة مغزی را کاهش دهد.

البته باید توجه داشت منظور از شادی یک سرخوشی و نشاط همیشگی نیست. بلکه در حالت کلی زمانی معنا پیدا می‌کند که احساسات مثبت بیشتر از احساسات منفی باشد. از این لحاظ که افراد شاد نیز مانند دیگران ممکن است دچار خشم و بی‌حوصلگی و غم و اندوه شوند. نکته اینجاست که آنها حتی در اوج این احساسات انسانی هم خوش بینی خود را از دست نمی‌دهند و معتقدند که این مقطع از عمر نیز می‌گذرد، وضعیت تغییر می‌کند و آنان می‌توانند پس از سروسامان دادن به مشکلات باز هم به خوشی زندگی کنند.

در این میان یکی از عوامل مهم برای شادریستن توجه به تغذیه‌ی مناسب است. عاملی که به حفظ سلامت روانی و فیزیکی منجر شده و موجب



تقویت احساس شادکامی می‌شود. بدین معنی که انسان سالم چون کمتر از بیماری و رنج ناشی از آن آسیب می‌بیند، شادتر و خوشحال‌تر به



زیستن ادامه می‌دهد و از آن سو افراد شاد نیز بنا به دلایلی که بیان شد، سالم‌تر زندگی می‌کند.

## نقش تغذیه در شادابی و طول عمر

مصرف غذاهای حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌توانند در حفظ سلامت سلول‌های مغز و تقویت

قوای جسمی مؤثر واقع شوند. مضاف بر آن دلایل علمی متعددی وجود دارد که ثابت می‌کند تغذیه سالم علاوه بر اینکه برای سلامتی و رشد بدن لازم و ضروری است، با تأثیر بر کیفیت زندگی به شادابی و نشاط افراد نیز کمک می‌کند. زیرا موجب بالا رفتن میزان تولید هورمون‌ها و عملکرد بهتر ناقل‌های عصبی می‌شود. براین اساس متخصصین تغذیه استفاده از برخی مواد غذایی که «غذاهای نشاط آور» نام دارند را به همگان توصیه می‌کنند. برای مثال:

### شکلات تلخ

شکلات‌های تلخ با درصد بالای کاکائو، در مدت کوتاهی جریان خون در مغز را افزایش و سطح تمرکز فرد را ارتقاء می‌دهند. در نتیجه سطح انرژی در خون بالا می‌رود و فرد از حالت خمودگی و رخوت خارج می‌شود. متخصصان تغذیه بر این موضوع تأکید دارند که «شکلات دارای محتوای

بالایی از تریپتوفان است که بدن از آن برای تبدیل شدن به انتقال دهنده‌های عصبی تقویت کننده خلق و خو مانند سروتونین در مغز استفاده می‌کند. شکلات تلخ همچنین منبع خوبی از منیزیم است. خوردن یک رژیم غذایی حاوی منیزیم کافی یا مصرف مکمل‌ها ممکن است علائم استرس و اضطراب را کاهش دهد.»

### شیرینی‌های شادی آفرین

به طور کلی مواد غذایی با طعم شیرین، ترشح هورمون‌هایی نظیر سروتونین که باعث احساس خوب می‌شوند را تحریک می‌کنند. به همین دلیل، افراد وقتی که دچار استرس می‌شوند و یا غمگینند، میل به مصرف شیرینی دارند.

اما شیرینی‌های تهیه شده از قند و شکر صنعتی مضر است و به بدن



آسیب می‌رساند. اختلال در کارکرد کبد، خراب شدن دندان، ابتلا به دیابت، افزایش وزن و چاقی فقط بخشی از این آسیب‌ها محسوب می‌شوند. بنابراین بهتر آن است که برای تحریک «هورمون‌های حس خوب»، از طعم‌های شیرین اما طبیعی مانند انواع میوه‌های خشک، عصاره‌ی میوه مانند شیرهی انگور و شهد خرما و همچنین عسل استفاده شود. البته به شرط آنکه فرد در معرض خطر ابتلاء به دیابت نباشد.

### **لبنیات؛ معجزه‌گر، ضد افسردگی و پیری**

لبنیات در انواع و اقسام خود سرشار از کلسیم بوده و در فرایند تقویت روحیه بسیار مفید واقع می‌شوند. وجود کلسیم کافی در بدن می‌تواند با اضطراب و افسردگی، ترس و از بین رفتن حافظه مبارزه کند و روال پیری را به تأخیر بیندازد.

مصرف لبنیات اختلالات خواب را مهار می‌کند، از ضعف در عملکرد مغز و بروز برخی از مشکلات روحی پیشگیری می‌نماید و باعث تقویت حافظه می‌شود. بنابراین اگر می‌خواهید روزتان را با نشاط و سرزندگی آغاز کنید، صبحتان را با مصرف لبنیات و نوشیدن مخلوط شیر و زنجبیل آغاز کنید.

### **مصرف روغن‌های گیاهی، راهی برای پیشگیری از افسردگی**

روغن‌های سالم به ویژه انواع روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون، کنجد و روغن کلزا، به علت دارا بودن چربی‌های غیر اشباع MUFA باعث اتساع سرخرگ‌ها شده و از این طریق سبب کاهش بیماری‌های قلبی عروقی و ابتلا به فشار خون بالا می‌شود. امروزه تأثیرات مثبت این روغن‌ها که سرشار از ویتامین E، و A و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند، در کنترل اضطراب، درمان افسردگی و ایجاد طراوت و شادابی کاملاً به اثبات رسیده است.

## با غذاهای حاوی آهن به جنگ افسردگی بروید.

کمبود آهن مشکلی است که باعث کاهش انرژی، احساس خستگی، ضعف و بی‌حوصلگی خواهد شد. در حالی که غذاهای حاوی آهن مانند سبزیجات برگ سبز به خصوص اسفناج، گوشت قرمز، میوه‌ها و انواع مختلف حبوبات تأثیر فوق‌العاده‌ای در مقابله با حالات افسردگی دارند.

آهن، یک ماده‌ی مغذی و مفید است که برای حفظ سطوح کافی گلبول‌های قرمز خون و عملکرد مغز و اعصاب بسیار حیاتی بشمار می‌رود.

ختم کلام آنکه شاد بودن و با نشاط زیستن کاملاً به طرز تفکر، خلق و خو و خواسته‌های فرد ارتباط دارد و آنان که عموماً در زمان حال زندگی می‌کنند، واقع بین و مثبت اندیشند، شاکر و مهربانند و از سیاه‌نمایی اتفاقات ناخوشایند خودداری می‌کنند؛ شادکام و خرسندند و چون شادی امری است که به راحتی به دیگران نیز سرایت می‌کند، وجودشان برای اطرافیان یک غنیمت بزرگ است. پس اگر می‌خواهید زندگی موفق‌تری داشته باشید و بیماری‌های جسمی و تنش‌های روحی کمتری را تجربه کنید و تا سالیان سال در کنار آنان که دوستشان دارید زندگی کنید، همیشه به دنبال بهانه‌ای برای شاد بودن باشید.



دفاع مقدس، برگ زرینی در تاریخ کشور ایران است. دورانی طلایی که با از خودگذشتگی‌ها و جانفشانی‌های رزمندگان به حفظ استقلال کشور و هویت ملی مذهبی ملت ایران منجر شد. بیان خاطرات و وصایای دلاوران شهید و اینارگر، در خط مقدم، ادای دینی به شهیدان، جانبازان و خانواده بزرگ ایثار و شهادت است. احترام می‌گذاریم به قهرمانان اسطوره‌ای دفاع مقدس.

# شوق شهادت

شهادت؛ یک انتخاب است. یک انتخاب آگاهانه و هشیارانه. و شهید؛ آگاه‌ترین انسان زمان و عصر خودش محسوب می‌شود. شهید؛ درک صحیحی از زندگی دنیا دارد و معنی و مفهوم آن را به خوبی می‌فهمد و به گستره آن اشراف دارد. آغاز و سرانجامش را می‌داند. برای آن ارزش و اعتبار ویژه‌ای قائل است. او عاشق زندگی است و آن را دوست دارد و به آن احترام می‌گذارد. او حریم زندگی را می‌شناسد و بدین جهت پای بند اصول اخلاقیات است.



او خوب می‌داند که از زندگی چه می‌خواهد؟ با هدف نهایی زندگی آشنا است. به مفهوم آرمان و داشتن آرزو وقوف دارند. با امید و نشاط، پیوند دیرینه دارند. اینان نه خسته‌اند، نه از زندگی پاپس می‌کشند و می‌گریزند بلکه مشتاق لحظه پیوستن‌اند.

شهیدان مفهوم گذر از دنیای فانی را به آخرت باقی می‌دانند. می‌دانند که دنیا فقط زمینه است برای زمان ابدی. کشتزاری است برای برداشت‌های بزرگ.

عبور از دنیا، فقط یک انتقال ساده (مفارقت جان از بدن) نیست که یک انقلاب درونی است برای حضور جاودانه.

و شهید، خود را پیش‌تر از این آماده می‌کند و صحن و سرای وجودش را از هر گونه آلودگی و خودبینی و حرص و آز، پاک می‌کند و خویشتن را در مسیر حق قرار می‌دهد تا به بهترین وجه ممکن، لحظه موعود را درک کند و درخشش مرگ را احساس کند و به آن لبخند شوق و رضایت بزند. شوق به شهادت، یعنی قدرشناسی از حضرت معبود برای درک صحیح زندگی.

## شهید و شهادت در قرآن

آیات فراوانی در قرآن کریم به مسئله شهادت اشاره نموده است، از جمله؛

۱- **ولا تحسبنّ الذّین قتلوا فی سبیل اللّهِ امواتاً بل احياءٌ عند ربّهم یرزقون؛** (بقره) هرگز نپندارید که شهیدان راه خدا مرده‌اند، بلکه زنده به حیات (ابدی) شدند و در نزد پروردگارشان متنعم خواهند بود».

۲- **ولا تقولوا لمن یقتل فی سبیل اللّهِ امواتٌ بل احياءٌ ولکن لاتشعرون؛** به



کشته شدگان در راه خدا،  
مرده نگویید چرا که زنده اند،  
لکن شما درک نمی‌کنید».

**۳-** وَالَّذِينَ قَتَلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ  
فَلَنْ يَضِلَّ أَعْمَالُهُمْ سَيَهْدِيهِمْ  
وَيُصَلِّحُ بِاللَّهِمَّ وَيَدْخُلُهُمُ الْجَنَّةُ  
عَرَّفَهَا لَهُمْ؛ وَأَنَّا نَكْفُرُ بِاللَّهِ  
كَمَا كَفَرْنَا بِهِ أَلَّا نَعْتَدُ بِأَعْمَالِنَا  
أَن نَحْمِلَ فِيهَا ثِقَلًا وَلَا نَحْمِلَ فِيهَا  
أَنْفُسَنَا أَفَلَا تَتَذَكَّرُونَ

آنها را هدایت کرده و امورشان را

اصلاح می‌فرماید و در بهشتی که قبلاً به آنان شناسانده وارد خواهد کرد».

**۴-** وَمَنْ يقاتل فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَيَقْتلْ أَوْ يَغْلِبْ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا؛ وَهَر  
كس در جهاد در راه خدا کشته شد و یا فاتح گردید اجر عظیمی به او عطاء  
خواهیم کرد. نتیجتاً، انتخاب آگاهانه شهادت در سایه تفکر صحیح است که  
این اجرها را برای شهداء به ارمغان می‌آورد».

شوق شهادت در بیان حضرات معصومین علیهم السلام:

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «فوق کلّ ذی برّ برّ حتی یقتل فی  
سبیل الله، فاذا قُتِلَ فی سبیل الله فلیس فوقه برّ؛ بالاتر از هر خیر و نیکی،  
خیر و نیکی وجود دارد تا انسان در راه خدا کشته شود که بالاتر از کشته شدن  
در راه خدا، خیر و نیکی یافت نشود.»

همچنین پیغمبر اکرم (ص) فرمود: «اشرف الموت قتل الشهادة؛ شهادت  
برترین مرگ‌ها است.»

و نیز از آن حضرت نقل شده که فرمود: «لوددت انی أُقتل فی سبیل الله، ثمّ احیاء ثمّ أُقتل ثمّ احیاء ثمّ اُقتل ثمّ اُقتل؛ دوست دارم در راه خدا کشته شوم (نه یک بار و دو بار که) بارها کشته شوم و زنده شوم و باز هم کشته شوم.»  
حضرت علی علیه السلام در مقام دعا و درخواست از خداوند متعال عرضه می‌دارد: «نسأل الله منازل الشهداء؛ از خداوند جایگاه شهیدان را طلب می‌کنم.»

امام صادق (ع) از رسول الله (ص) نقل فرمودند: «اشرف الموت قتل الشهداء؛ با شرافت‌ترین مرگها، کشته شدن به نحو شهادت است.»

## شوق شهادت در بیانات حضرت امام خمینی (ره)

• اگر نبود در شأن و عظمت شهدای معظم فی سبیل الله جز این آیه کریمه، که با قلم قدرت غیب بر قلب مبارک نورانی سید رسل صلی الله علیه و آله و سلم نگاشته و پس از تنزل مراحل به ما خاکیان صورت کتبی آن رسیده است، کافی بود که قلم‌های ملکوتی و ملکی شکسته شود و قلبهای ماواری اصفیاء الله از جولان در حول آن فرو بسته شود. ما خاکیان محجوب یا افلاکیان چه دانیم که این «ارتزاق عند الرب شهدا» چه است. چه بسا مقامی باشد که خاص مقربان درگاه او جلّ و علا و وارستگان از خود و ملک هستی باشد... در این آیه کریمه بحث در زندگی پس از حیات دنیا نیست که در آن عالم همه مخلوقات دارای نفس انسانی به اختلاف مراتب از زندگی حیوانی و مادون حیوانی تا زندگی انسانی و مافوق آن زنده هستند، بلکه شرف بزرگ شهدای در راه حق، «حیات عند الرب» و ورود در «ضیافت الله» است... این حیات و این روزی، غیر از زندگی در بهشت و روزی در آن است. این لقاء الله و ضیافه الله می‌باشد. آیا این همان نیست که برای صاحبان نفس مطمئنه





وارد است «فادخلی فی عبادی و ادخلی جنتی» که فرد بارز آن سید شهیدان سلام الله علیه است.

• از شهدا که نمی‌شود چیزی گفت. شهدا شمع محفل دوستانند. شهدا در قهقهه مستانه شان و در شادی و وصولشان «عند ربهم یرزقون» اند، و از «نفوس مطمئنه ای» هستند که مورد خطاب «فادخلی فی عبادی و ادخلی جنتی» پروردگارند. اینجا صحبت از عشق است و عشق؛ و قلم در ترسیمش بر خود می‌شکافد.

## شوق شهادت در بیانات امام خامنه‌ای:

• شهادت، یعنی وارد شدن در حریم خلوت الهی و میهمان شدن بر سر سفره ضیافت الهی.

• آنها که شهید شدند، به حد اعلی و اوفی رسیدند.

• لحظه شهادت، جزء شیرین‌ترین لحظات هر شهیدی است.

• شهادت، مرگ انسان‌های زیرک و هوشیار است که نمی‌گذارند این جان، مفت از دستشان برود.

• اگر خدای متعال، این دعا را از کسی قبول کند که مرگ او را در شهادت قرار دهد، بزرگترین امتیاز را به یک انسان داده است.

• هر ملتی که هنر شهادت را یاد گرفت، برای همیشه سربلند است.

• پروردگارا! به محمد و آل محمد (ص)، سرنوشت آن کسانی که قدر شهادت را می‌دانند و آن را می‌شناسند، جز شهادت قرار مده.

• تا امروز، هیچ قدرتی نتوانسته است دل‌های مردم را از تعظیم و تجلیل شهدا، شهادت و ارزش‌های انقلاب خالی کند.

• شهادت یک مفهوم عجیبی است، یک مقوله‌ی عجیبی است، یک مقوله‌ی عمیقی است. شهادت یعنی معامله‌ی با خدا، یک معامله‌ی دوجانبه‌ی بی‌دغدغه‌ی با خدای متعال؛ جنس هم معلوم، بهای جنس هم معلوم. جنس عبارت است از جان. جان یعنی سرمایه‌ی اصلی هر انسانی در این دنیای مادی؛ این جنس است؛ این را شما تقدیم

می‌کنید؛ در مقابل، چه می‌گیرید؟ در مقابل، سعادت ابدی و حیات جاودان در برترین نعمتهای الهی را می‌گیرید.

## شهادت در بیان علامه طباطبایی:

علامه طباطبایی در تفسیر المیزان می‌گوید: «شهادت یکی از حقایق قرآنی است که در موارد متعدد یاد شده، دارای معانی وسیعی است. حواس عادی ما و نیروهای وجودی ما تنها صورت افعال را تحمل می‌کند. حقایق اعمال و معانی نفسانیه، کفر و ایمان، شقاوت و سعادت، خیر و شر، حسن و قبح، و آن چه از دسترس حس مخفی است و تنها با قلوب کسب می‌شود، اینها از دید انسان خارج است که نه بر آن احاطه و نه از آن احصاء است برای حاضرین چه رسد برای غایبین، اما شهیدان به ادراکی می‌رسند که بر اینها اشراف و از اینها مطلع و در کنارشان حضور دارند.»

## شوق شهادت در وصایای شهدا:

• شهید حاج احمد کاظمی: خداوندا فقط می‌خواهم شهید شوم شهید در راه تو، خدایا مرا بپذیر و در جمع شهدا قرار بده... خداوندا تو صاحب همه چیز و همه کس هستی و قادر توانایی، ای خداوند کریم و رحیم و بخشنده، تو کرمی کن، لطفی بفرما، مرا شهید راه خودت قرار ده. با تمام وجود درک کردم عشق واقعی تویی و عشق شهادت بهترین راه برای دست یافتن به این عشق.

• شهید حاج محمد ابراهیم همت: هر شب ستاره‌ای را به زمین می‌کشند و باز این آسمان غم‌زده غرق ستاره است، مادر جان! می‌دانی تو را بسیار دوست دارم و می‌دانی که فرزندت چقدر عاشق شهادت و عشق به

شهیدان داشت... پدر و مادر؛ من زندگی را دوست دارم ولی نه آنقدر که آلوده‌اش شوم و خویشتن را گم و فراموش کنم علی وار زیستن و علی وار شهید شدن، حسین وار زیستن و حسین وار شهید شدن را دوست می‌دارم شهادت در قاموس اسلام کاری‌ترین ضربات را بر پیکر ظلم، جور، شرک و الحاد می‌زند و خواهد زد.

بین ما به چه روزی افتاده‌ایم و استعمار چقدر جامعه ما را به لجنزار کشیده است ولی چاره‌ای نیست اینها سد راه انقلاب اسلامی‌اند؛ پس سد راه اسلام باید برداشته شوند تا راه تکامل طی شود... اللهم ارزقنی توفیق الشهاده فی سبیلک.

• شهید دکتر مصطفی چمران: برای مرگ آماده شده‌ام و این امری است طبیعی که مدت‌هاست با آن آشنا شده‌ام. ولی برای اولین بار وصیت می‌کنم. خوشحالم که در چنین راهی به شهادت می‌رسم. خوشحالم که از عالم و مافیها بریده‌ام. همه چیز را ترک گفته‌ام. علایق را زیر پا گذاشته‌ام. قید و بندها را پاره کرده‌ام. دنیا و مافیها را سه طلاقه گفته‌ام و با آغوش باز به استقبال شهادت می‌روم... کسی که وصیت می‌کند آدم ساده‌ای نیست. بزرگ‌ترین مقامات علمی را گذرانده، سردی و گرمی روزگار را چشیده، از زیباترین و شدیدترین عشق‌ها برخوردار شده، از درخت لذات زندگی میوه چیده، از هر چه زیبا و دوست داشتنی است برخوردار شده، و در اوج کمال و دارایی همه چیز خود را رها کرده و به خاطر هدفی مقدس، زندگی دردآلود و اشکبار و شهادت را قبول کرده است.

• شهید محسن وزوایی: خدا را شکر می‌کنم که نعمت زجر کشیدن در راهش را نصیبم نمود. خدا را شکر می‌کنم که نعمت شرکت در عملیات،

به منظور روشن کردن سرزمین‌های سرد و بی‌روح گشته از لوث وجود صدامیان اشغالگر را به نور خدایی، نصیبم فرمود. از خدا می‌خواهم که شهادت را در راهش نصیبم فرماید و انگاه که به مشیت الهی از این دنیای فانی رفتم، در زمره شهیدان به حساب آیم.

شهید محمد علی جهان آرا: خدایا! تو را شکر که شربت شهادت، این یگانه راه رسیدن انسان به خودت را به من بنده فقیر و حقیر ارزانی داشتی. تو را شکر که این تنها نعمت خدا پسند خودت را بر این انسان ذلیل عطا فرمودی و من تنها راه سعادت خویش را شهادت در راهت یافتم و چه زیباست که من در طی زمان، کوچکترین وسیله خود اعلاترین و ارزشمندترین ارزشها را گرفتم و این نیست مگر لطف و عنایت پروردگار نسبت به بنده اش... خداوند مرا از این همه لطف و عنایت دور مگردان و شهادت را نصیبم کن.



در خط مشاور، مشاوران آگاه و مجرب نشریه، با حفظ کرامت ذاتی افراد و پرهیز از هرگونه قضاوت و داوری، محرم راز خوانندگان می‌شوند و با ارائه راه‌حل‌های مناسب به این عزیزان، در فرآیند تصمیم‌گیری، عبور از شکست و ناکامی و مهار عادات و رفتارهای آسیب‌رسان کمک می‌کنند.

# دل خوش سیری چند؟



دوستی حکایت می‌کرد: جای خالی هفته پیش بارفقا رفتیم عشق و حال! کلی خوش گذشت و سرو حال شدیم...

گفتم: چه طور؟

گفت: دور هم بودیم و گفتیم و خوردیم و خندیدیم و کلی کیف کردیم!

گفتم: همین؟

گفت: همین دیگه! تا جوانیم باید لذت ببریم از لحظات مان. چرا باید حسرت

دل خوشی‌ها به دل مان بماند؟

از او پرسیدم: دل خوشی‌هایی که می‌گی همین‌ها است که گفتی؛ خوردن و خندیدن و کیف کردن؟

قیافه حق به جانبی گرفت و گفت: آدم از خدا چه می‌خواهد؟ یک دل خوش و این که بتوانی از لحظات زندگی‌ات لذت ببری. به نظرت این کافی نیست؟ دوباره پرسیدم: الان چه؟ الان هم حالت خوش است؟

بامزاح و کنایه گفت: البته اگه تو با سوآلات، حال مان را نگیری، خوش است.

از او پرسیدم: چرا سوآلات من تا این قدر حال خوش ترا خراب می‌کند؟ و گفت: برای این که مثل همیشه می‌خواهی به من بگوئی اینها خوشی نیست، در حالی که واقعا از بودن در این حالات شاد و شنگولیم. حداقل این که مثل خیلی از مردم، این روزها غمگین و درهم و در خود فرورفته نیستیم. و گفتم: من نگفتم که خوش و شاد نیستی. خدا را شکر. یکی پیدا شد و گفت؛ خوشم.

و با تعلق و کمی مکث ادامه دادم: من می‌خواهم بگویم آن چیزی که تو اسمش را گذاشته‌ای خوشی و عشق و حال، لذت‌های آنی و زود گذر است. خیلی ادامه دار و عمیق و ماندگار نیست. از یک زمان به زمان دیگر، از یک مکان به مکان دیگر، از یک موقعیت و وضعیت به موقعیت و وضعیت دیگر متفاوت است و چه بسا رنگ ببازد.

و دوباره سوال کردم: به نظرت کسی که مواد مخدر می‌کشد و سرخوش می‌شود، آدم خوشحال و شادی است؟

سری تکان داد و منتظر بقیه حرف‌هایم ماند.

و من ادامه دادم: اکه از او بپرسی حالت چه طوره؟ حتما می‌گوید؛ کوکم



و سرو حال و بهتر از این نمی‌شه... ولی امان از وقتی که دچار و آلوده و وابسته به مواد شود، آن وقت اگر او به مواد نرسد، زمین و زمان را بهم می‌دوزد تا آنرا به هر مصیبت و قیمتی به چنگ بیاورد. فقط برای این که حالش بد نشود!

آنجا او دیگر سرخوش و مست نیست. فقط حالش بد نیست. همین!... سرخوشی‌های بدون هدف، آن‌هم برای سپری شدن اوقات فراغت و پیچاندن زمان، بیش‌تر به یک غفلت شبیه است. اگر خوب به خودمان نگاه کنیم، کلی داغ حسرت گذشته به دل داریم.

قیافه‌اش را در هم کشیده بود و با دل خوری توی حرفم راه باز کرد و گفت: این‌ها فلسفه بافی است. از نگاه نسل امروز؛ خوشی همین بزن و بکوب است و انرژی‌هایی است که تخلیه می‌شود. همین دوره‌می‌های لذت بخش! معترضانه به او گفتم: من مخالف دوره‌می و خوش گذراندن نیستم. آن‌چه تو مدعی‌ای، به یک ناآگاهی و غفلت شبیه است. یک آدم مست لایعقل هم خیلی خوش و خوشحال است ولی من و تو می‌دانیم که او مست است. عقلش درست کار نمی‌کند. او توی حال خوب خودش نیست. او دارد از یک چیزی می‌گریزد و به وهن و خیال پناه برده... این روزها اسم غفلت زندگی‌ها را گذاشته‌اند عشق و حال. خوشی. شادی...



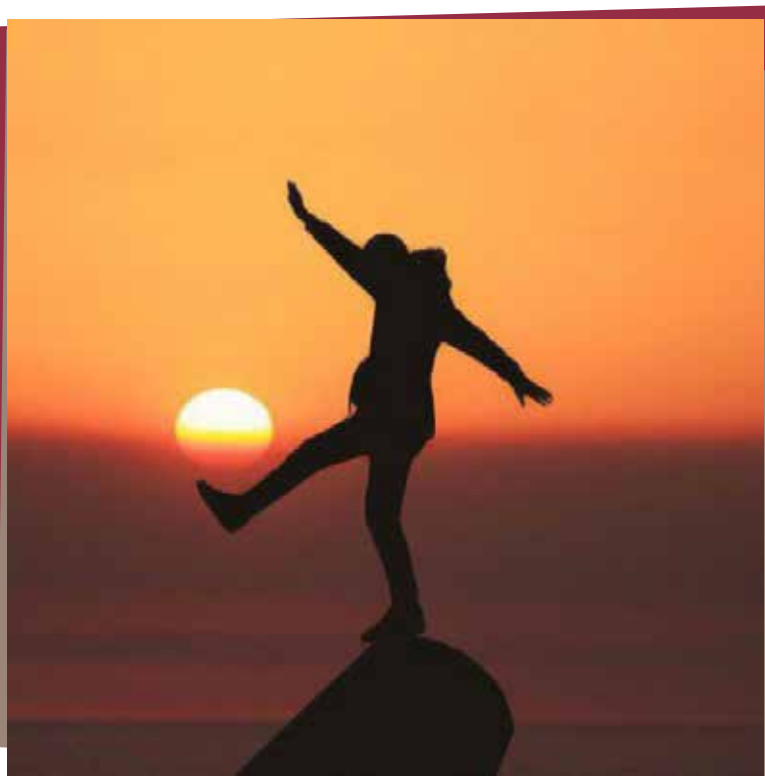
و او با سرخوردگی تکرار کرد: این ادعای تو است. ما این طور فکر نمی‌کنیم. و لبخند معناداری زدم و گفتم: همین طور است. ما گرفتار شده‌ایم در یک چرخه معیوب رسانه‌ای و اختیارمان را داده‌ایم به دست‌شان که به من و تو بگویند؛ چه چیز خوب است و چه چیز بد؟ شادی و نشاط چیست؟ و اضافه کردم: با احترام به افکار و نگرش‌هایت، من مدعی‌ام هر چیزی که با مفهوم تفکر و عقلانیت گره می‌خورد و هر چه را که عقل از آن لذت می‌برد؛ خوشی و شادی است. و ما می‌توانیم این نشاط را در طول زندگی و در موقعیت‌های مختلف، سرزنده نگهداریم...

## توانائی‌های انسان در گرو شادی است.

آدمی به‌طور ذاتی و فطری دوست دارد بانشاط و سرزنده باشد و از زندگی لذت ببرد؛ بنابراین به‌طور طبیعی از غم و اندوه، اجتناب می‌کند و یا در صورت بروز آن تلاش می‌کند که با رفتارهای متناسب آن را کنترل و یا از شدت و حدت آن بکاهد.

روانشناسان و متولیان تربیتی قائلند که وجود شادی و نشاط در انسان باعث رشد فکری، نظم در امور روزمره، شکوفائی و خلاقیت او می‌شود. بی‌جهت نیست که انسان تمام همت خود را برای بهتر زیستن، در دستیابی به شادی می‌داند و کنجکاوانه روش‌های رسیدن به آن را پیگیری می‌کند.

حتی کودکان شاد (به قولی؛ خوش‌خنده) برای والدین و اطرافیان‌شان، دل‌نشین و دوست‌داشتنی‌تر هستند و ما معمولاً از آدم‌های خوش‌رو و با انبساط‌چهره، استقبال می‌کنیم و می‌توانیم با آن‌ها راحت‌تر ارتباط برقرار کنیم و این رابطه‌ها را استمرار و استحکام ببخشیم.



چه کسانی خوشبخت‌اند؟ خوب می‌دانیم که داشتن قدرت و ثروت، ضامن خوشبختی آدم‌ها نیست. همان‌طور که فقر و تنگدستی، نشانه بدبختی و فلاکت افراد بشمار نمی‌رود. منصفانه و بی‌غرض که به اطرافمان نگاه می‌کنیم؛ نمونه‌های زیادی را می‌توانیم پیدا کنیم که ظاهر درناز و نعمت غوطه‌وراند، ولی از زندگی خود لذت نمی‌برند و به تبع آن

شاد هم نیستند. برعکس کسانی را می‌بینیم که نه اندوخته‌ای برای فردای خود دارند و نه سفره گسترده‌ای و بریز و پپاش! ولی خوشحال‌اند و به آینده امیدوار.

### چرا؟

چون معنائی برای وضعیت موجود خود پیدا کرده‌اند. آن‌ها خوب می‌دانند که از زندگی چه می‌خواهند (به این نکته توجه ویژه داشته باشید) آن‌ها تکلیف‌شان با زندگی معلوم است. همین‌که سلامت‌اند و فرصت همراهی با عزیزان‌شان را دارند و در غم و شادی همدیگر شریک و سهیم‌اند، از «بودن» خود لذت می‌برند.

از این‌که آدم‌های مفیدی هستند و در ایجاد نشاط و شادمانی دیگران نصیب و بهره‌ای دارند... خوشحال‌اند.

پول و ثروت، مقام و قدرت، یک ابزار است برای ایجاد یک رابطه صحیح، منطقی، عمیق و مؤثر نه یک فرصت برای فخر فروشی و خودخواهی و تبختر.

## شادی هدف نهائی زندگی نیست

همان طور که قبلا اشاره شد، شادی و نشاط باعث رشد و خلاقیت در زندگی می شود. اما نباید اشتباه کرد که شادی (و حتی خوشبختی) هدف نهائی زندگی آدمی است بلکه ابزاری است برای اتفاق بزرگ تر و هدفی والا که ما برای آن، پا به عرصه وجود گذاشته ایم.

حضور شادی و نشاط در زندگی، فرصتی است که آدمی فراهم می کند تا در بستر آن، به عمق روابط با خود، دیگری، هستی و خدا برسد.

حتما شما هم مثل من تجربه کرده اید، زمانی که شاد و خوشحال هستید، نگاهتان به اطرافیان و موقعیتها هم بهتر است. در واقع عالم، بازتاب عملکرد درون ما است به دنیای پیرامونمان. حال اگر شادی هرچه قدر عمق و ریشه داشته باشد، احتمالا عکس العمل آن گسترده تر و مؤثرتر است.

فقط کافی است یکی دو تا از خاطرات شاد خود را مرور کنید تا به درون مایه این اصل گواهی دهید؛

خبر خوب موفقیت تحصیلی... خبر خوب دستیابی به یک اختراع و نوآوری...  
 خبر خوب راه اندازی یک کسب و کار پردرآمد... خبر بهبودی یک عزیز که  
 دچار بیماری صعب العلاج شده بود... خبر خوب یک همکاری مفید و...  
 واقعیت این است که ما موظف هستیم، از فرصت شادیها برای ارتقاء  
 روح و جانمان کمال بهره برداری را بکنیم و از این ظرف، به حضورمان در  
 عالم معنا و مفهوم ببخشم.

## عوامل سازنده شادی و نشاط:

- ۱- سلامت جسمانی خود را جدی بگیرید. حتما روزانه به طور منظم (از نظر زمانی و حتما مکان) دقایقی را به ورزش و نرمش اختصاص دهید.
- ۲- اوقات فراغت؛ تفریح و سرگرمی، فرصتی که به خود می‌دهیم تا در انبوه گرفتاری‌ها، کمی از مشکلات و درگیری‌های روزمره، رها شویم. ولی باید از این فرصت جهت سلامت روان، و آمادگی بیش‌تر خود برای اهداف عالی زندگی کمال دقت را داشته باشیم.
- ۳- خلوت کنیم؛ در طی شبانه روز (فارغ از اغیار) دقایقی را با خود خلوت کنیم. در این مجال، به ارزیابی خود پردازیم. نقاط ضعف و قدرت خود را



- شناسائی کنیم و برای تصحیح و تقویت آن برنامه‌ریزی منظم داشته باشیم.
- ۴- اهداف کوچکی طراحی کنید: مثلا برای اوقات فراغت، یک رمان و یا کتاب مناسبی را در نظر بگیرید و حتما آن را در زمان مناسب به پایان ببرید. بعد می‌توانید در صفحه آخر کتاب، یادداشت نظراتان را بنویسید.

۵- یادگیری؛ اگر می‌خواهید حال‌تان همیشه خوب باشد، تا آخرین نفس که در این دنیا فرصت زندگی به شما داده شده است، از یادگیری دست برندارید. این یادگیری می‌تواند در حوزه‌های نظری، علمی، اعتقادی و هم در حوزه‌های عملی، ذوقی و انگیزشی باشد.

۶- حضور در اماکن مقدس و معنوی؛ حضور مستمر در مسجد و زیارتگاه‌ها، فرصت خوبی است که به خلوت‌خانه خودمان راه باز کنیم (مورد سه را بخوانید)

۷- حضور در اماکن علمی و هنری؛ آشنائی با سبک و سیاق زندگی اندیشمندان، فضلا و هنرمندان به ما بینش می‌دهد تا ضمن کسب اطلاعات بیش‌تر (یادگیری)، زمینه‌های علایق و سلایق خود را هم محک بزیم.

۸- مشارکت در امور خیر؛ این مهم یکی از شاه‌کلیدهای شادمانی ما آدم‌ها است. هر چه قدر سهم ما در رفع مشکلات دیگران بیش‌تر باشد (چه مالی و چه اخلاقی و چه خدمات حضوری...) حال دل‌مان خوب خواهد بود و از این‌که می‌توانیم در گره‌گشائی امور خلائق، کاری کنیم و دلی به دست آوریم و راهی باز کنیم... خرسند و راضی هستیم.

بیائیم تلاش کنیم به این فهرست (هشتگانه) مواد دیگری هم اضافه کنیم... این‌طور زندگی را همیشه شاداب و امیدوارانه نگه خواهیم داشت.

و این شعر سهراب سپهری که می‌گفت:

دل خوشی یعنی؛ یک سار پرید / از چه دلتنگ شدی؟ / دل خوشی‌ها کم نیست. مثلا این خورشید...

خط‌آشنایی با هدف توسعه فرهنگ کتابخوانی و ارتقاء سطح آگاهی خوانندگان شکل گرفته است. در این بخش آثار منتشر شده با موضوعات ادبی، اجتماعی، روانشناسی، تربیتی، خانواده، مهارت‌های زندگی، سبک زندگی دینی و ... به علاقه‌مندان معرفی می‌شود.

## انسان شاد

نویسنده: اس‌جی‌کات  
مترجم: مهدی قراچه‌داغی

شادکامی؛ مفهوم ارزشمند و مطلوبی که همه برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند!

اس‌جی‌کات در این کتاب که در سال ۲۰۱۹ منتشر شد، سعی دارد با ارائه ۵۲ راهکار بسیار

مفید و کاربردی شما را

به این آرمان‌شهر بشری نزدیک کند. ساختار کتاب انسان شاد بسیار ساده است. در اصل شما با چند توصیه سودمند آشنا می‌شوید



که در صورت رعایت آن‌ها، بر میزان شادی خود می‌افزایید. از جمله مزیت‌های این اثر می‌توان به ارجاعات خوب و نسبتاً کامل آن در ادبیات موفقیت شخصی، اشاره کرد؛ به گونه‌ای که اگر شما بخواهید به آثار مشابهی در این زمینه دسترسی بیشتر داشته باشید، کتاب حاضر برایتان راهگشا خواهد بود. اس‌جی اسکات معتقد است که اگر توصیه‌های کتابش بتواند حتی به یک نفر کمک کند و او را شادتر کند، قطعاً به شما هم می‌تواند کمک نماید.

اما آیا منظور این است که برای رسیدن به رضایت خاطر در زندگی باید همهٔ این ۵۲ اصل را رعایت کنید؟ به هیچ وجه. مؤلف این کتاب اذعان می‌کند که رعایت همهٔ توصیه‌های این کتاب غیرممکن است! در حقیقت می‌توان گفت این کتاب بوفه‌ای از گزینه‌های مختلف می‌باشد. توصیه‌هایی را که می‌پسندید و می‌توانید آن را اجرا نمایید، انتخاب کنید و بقیه را نادیده بگیرید.

از سوی دیگری شمار قابل توجهی از این ۵۲ راهکار، نکاتی اثبات شده هستند که هیچ فردی در هیچ جایی از این کره خاکی با آن مخالف نیست؛ به دیگر سخن برخی از قسمت‌های این اثر جنبه تأکید و یادآوری نکات ارزشمند در زندگی را دارند

## به کودکان شاد بودن را بیاموز

اثر رابرت اسالو

ترجمه: فهیمه حبشی زاده



این کتاب حاصل به کارگیری همزمان و در خور توجه رویکردهای تئوری انتخاب و واقعیت درمانی است. گروهی از معلمان این نظریه را به شکلی موفقیت آمیز به کار گرفته اند، معلمانی که به ایده‌های من در مدرسه کیفی علاقه مندند. ویرایش مجدد به کودکان شاد بودن را بیاموز

ایده‌های بیشتری را گروهی از معلمان تئوری انتخاب را به شکلی موفقیت آمیز به کار گرفته اند، معلمانی که به ایده‌های من در مدرسه کیفی علاقه مندند. ویرایش مجدد به کودکان شاد بودن را بیاموز ایده‌های بیش تری را برای معلمان و والدین فراهم آورده است تا وقتی سفرشان را به سوی موفقیت و کیفیت آغاز می‌کنند، از آنها در تعامل با کودکان خردسال بهره می‌گیرند.

ویرایش مجدد به کودکان شاد بودن را بیاموز ایده‌های بیش تری را برای معلمان و والدین فراهم آورده است تا وقتی سفرشان را به سوی موفقیت و کیفیت آغاز می‌کنند، از آنها در تعامل با کودکان خردسال بهره گیرند



شعر و شاعری در تاریخ ایران قدمتی دیرینه دارد و ما در این عرصه شاعرانی با شاهکارهای بزرگ و گرانقدر داریم. در خط خیال ضمن معرفی چهره‌های برجسته و ماندگار ایرانی، به انتشار، نقد، معرفی مکاتب و سبک‌های مختلف شعر و ادبیات کلاسیک و جدید می‌پردازیم و از همکاری شاعران و دوستانی که در این زمینه از ذوق و قریحه خوبی برخوردارند نیز استقبال می‌کنیم.

# ای امید ناامیدان، ای پناه بی‌کسان

برای همه، بدون استثنا، لحظه‌ای می‌رسد که فکر می‌کنند از عهده درست کردن اوضاع بر نمی‌آیند و نمی‌توانند بر آشفتگی‌ها غلبه کنند. آن وقت است که احساس یأس و ناامیدی بر دل و جانشان سایه می‌افکند آنچنان که گویی در بن بستی تاریک گرفتار شده‌اند و راه به جایی ندارند. لیکن همیشه راهی برای سروسامان دادن به هر وضعی وجود دارد. شاید فقط زمانش نرسیده باشد. یا آنکه باید از ته دل به ترنم گفت:

ای امید ناامیدان ای پناه بی‌کسان

ناامید و بی‌کسم دست من و دامان تو

پس به خدا توکل کرد و با تمام وجود مفری برای گذر از بن بست خواست. آنگونه که بزرگان نیز می‌گویند «بر روی این کره خاکی حقیقتی بزرگ وجود دارد. هر کس که باشی یا هر کاری که انجام می‌دهی وقتی واقعاً از صمیم قلب چیزی را بخواهی آنگاه این خواسته‌ی تو از روح جهان سرچشمه می‌گیرد و تو به آنچه که در آرزویش بودی می‌رسی. اشعار این شماره را تقدیم می‌کنیم به آنان که هیچ وقت به ناامیدی نمی‌رسند چون ایمان دارند که پروردگار دو عالم آنها را به حال خود رها نخواهد کرد.

# غصه هم خواهد رفت

نه تومی مانی و نه اندوه  
و نه هیچ یک از مردم این آبادی  
به حباب نگران لب یک رود قسم  
و به کوتاهی آن لحظه شادی که گذشت  
غصه هم خواهد رفت  
آن چنانی که فقط خاطرهای خواهد ماند  
لحظه ها عریانند  
به تن لحظه خود جامه اندوه می پوشان هرگز

سهراب سپهری

# زندگی بزرگ است

زندگی زیباست چشمی باز کن  
 گردشی در کوچه باغ راز کن  
 هر که عشقش در تماشا نقش بست  
 عینک بدبینی خود را شکست  
 علت عاشق ز علت‌ها جداست  
 عشق اسطرلاب اسرار خداست  
 من میان جسم‌ها جان دیده‌ام  
 درد را افکنده درمان دیده‌ام  
 دیده‌ام بر شاخه احساس‌ها  
 می‌تپد دل در شمیم یاس‌ها  
 زندگی موسیقی گنجشک‌هاست  
 زندگی باغ تماشای خداست  
 زندگی یعنی همین پروازها  
 صبح‌ها، لبخندها، آوازاها  
 ای خطوط چهره ات قرآن من  
 ای تو جان جان جان جان من  
 با تو اشعارم پر از تو می‌شود  
 مثنوی‌هایم همه نو می‌شود  
 حرف‌هایم مرده را جان می‌دهد  
 واژه‌هایم بوی باران می‌دهد.

شهرام محمدی

این بخش از مجله به ارتباط دوسویه میان مخاطبان محترم و دست اندرکاران نشریه اختصاص دارد. با ما ارتباط داشته باشید و با ارائه دیدگاه‌ها و نظرات سازنده خود ما را در این راه یاری کنید.



# بسیار سفر باید تا پخته شود خامی

از قدیم گفته اند؛ هر کس که خوب زندگی می‌کند، لزوماً شاد نمی‌شود، اما اگر شاد باشد، قطعاً خوب زندگی خواهد کرد. اما شاد بودن خیلی هم کار سختی نیست. اصلاً لزومی ندارد که تا این حد عبوس و تلخ باشیم و مثل آینه دق، ته دل اطرافیانمان را برای هر چیزی خالی کنیم. برای شاد بودن لازم نیست دنبال ایده آل‌های خیلی بزرگ بگردیم. چون بعد که به در بسته خوردیم و به آن آرزوها دور و دراز نرسیدیم، شروع می‌کنیم به آیه یأس خواندن و از زمین و زمان

گلایه کردن. فقط کافی است چهار چیز را در زندگی داشته باشیم. اول: کاری برای انجام دادن. دوم: کسی را برای دوست داشتن. سوم: هدفی برای تلاش کردن و چهارم: مقصدی برای سفر کردن.

از این همه اما سفر واقعاً معجزه می‌کند. چون سفر کردن یکی از بهترین روش‌ها برای خارج شدن از روال همیشگی و گریز از تکرار و یکنواختی زندگی است. فکرش را بکنید؛ تجربه‌ی جاهای جدید، دیدن آدم‌ها با فرهنگ‌های متفاوت، رفتن به مکان‌هایی که می‌تواند خیلی جذاب و جالب توجه باشد. روانشناس‌ها می‌گویند: سفر خوشحالی را القاء خواهد کرد و به شما در دور کردن ذهن از موقعیت‌های استرس‌زا کمک می‌کند. سفر منجر به کاهش سطح کورتیزول می‌شود و باعث می‌شود احساس آرامش و رضایت بیشتری داشته باشید.

خیلی هم لازم نیست گران سفر کنید. چون این روزها آنقدر اقامتگاه‌های اقامتی و خانه‌های اجاره‌ای با قیمت‌های مناسب در دسترس هستند که می‌شود با هر بودجه‌ای به مسافرت رفت. خیلی‌ها هم روش کمپینگ را انتخاب می‌کنند و فقط با یک چادر مسافرتی به دل جاده می‌زنند.

به هر جهت سفر حالتان را خوش می‌کند. رابطه‌های خانوادگی را بهتر و قوی‌تر می‌کند. طوری که با خودتان می‌گویید: چقدر خوب.... زمان زیادی بود که خودم را تا این حد شاد احساس نکرده بودم. بگذارید با بیان حکایتی از ناصر خسرو قبادیانی، فیلسوف اهل سفر ایران این مطلب را به پایان ببریم. به این امید که در اولین فرصت

اراده کنید؛ بار سفر را ببندید و راهی یکی از مکان‌های زیبای کشورمان که به سرزمین چهارفصل شهرت دارد، شوید.

می‌گویند ناصر خسرو قبادیانی در یکی از سفرهایش شبی را میهمان شبانی شد. نیمه‌های شب بود که صدای فریاد و ناله شنید که از بالای کوه به گوش می‌رسید. مبهوت فریادها و ناله‌ها بود که شبان دست بر شانهاش گذاشت و گفت: این صداها شیون مردی است که همسر و فرزند خویش را از دست داده و به ناگهان تنها و بی‌کس شده است. مرد بیچاره سنگینی این غم را تحمل نکرد و در غاری بر فراز کوه ماندگار شد. از آن به بعد گاهی شب‌ها ناله‌هایش را می‌شنویم. چون در بین ما نیست همین فریادها به ما می‌گوید که هنوز زنده است و از این روی خوشحال می‌شویم که نفس می‌کشد.

ناصر خسرو گفت: مرا به پیش آن مرد ببر.

مرد پذیرفت و او را از شیار کوه بالا برد. ناصر خسرو در آستانه غاری ژرف و در زیر نور مهتاب مردی را دید که بر تخته سنگی نشسته و با دو دست خویش صورتش را پنهان نموده بود. مرد به آن دو گفت: «از جان من چه می‌خواهید؟ بگذارید با درد خود بسوزم و بسازم.

ناصر خسرو درنگی کرد و جواب داد: «من عاشقم و این عشق مرا به سفری طول و دراز فرا خوانده، اگر عاشقی همراه من شو. چون در سفر، گمشده خویش را باز خواهی یافت. دیدن آدم‌های جدید و زندگی‌های گوناگون تو را دگرگون خواهد ساخت. در غیر این صورت این غار و این کوهستان پیشاپیش قبرستان تو و خاطرات خواهد شد. فردا صبح با طلوع خورشید به راه خواهم افتاد. اگر خواستی

به خانه شبان بیا تا با هم برویم.

چون صبح شد آن مرد همراه ناصر خسرو عازم سفر بود. سال‌ها بعد آن مرد همراه با همسری دیگر و دو کودک به دیار خویش بازگشت در حالی که لبخندی دلنشین بر لب داشت. سفر، غم طولانی را از دلش زدوده و سالم و سر حال به سرزمینش باز گردانده بود. اندیشمندان می‌گویند؛ باید دنبال شادی‌ها گشت، غم‌ها خودشان ما را پیدا می‌کنند! پس به میان آدمیان روید و در جستجوی شادی، در شادمانی آنها سهیم شوید. لبخند آدمیان و دیدن چهره‌های تازه، آداب و رسوم نو و زندگی‌های دیگر، اندیشه‌های کهنه و سیاه را کمرنگ و دلتان را گرم خواهد کرد.

آقای طاهری - از تهران

مقاله‌ای با عنوان «ناهنجاری‌های ژنتیکی و روش‌های مدیریت و درمان» را از شما دریافت نموده ایم که بسیار متشکریم. همانطور که اشاره کرده اید؛ اگرچه در حال حاضر پیشرفت‌های پزشکی و درمان، امکان تشخیص و مهار این بیماری‌ها تا حد زیادی فراهم نموده است اما هنوز هم هراس از این اختلالات در جامعه وجود دارد و به ویژه موجب نگرانی والدینی می‌شود که در انتظار تولد فرزندشان به سر می‌برند. پس با توجه به ضرورت این موضوع سعی خواهیم کرد که در نزدیک‌ترین زمان اقدام به انتشار این مطلب نماییم. با هم قسمتی از این مقاله را می‌خوانیم: مطلبی با موضوع «رازهای مهمی که پشت یک ازدواج ماندگار پنهان است» را برایمان فرستاده اید. علاوه بر کاربردی بودن این موضوع، واضح

و قابل درک بودن آن نیز به غنایش افزوده بود. در فرصت مقتضی از این مطلب استفاده خواهیم کرد. با هم بخشی از نوشته شما را می خوانیم:



ازدواج، یکی از مهم ترین انتخاب های انسان و منطقی ترین تصمیمی است که زن یا مرد برای رشد و تعالی خود اتخاذ می کنند. اما این روزها افزایش آمار طلاق و فروپاشی نهاد خانواده واقعاً به مرحله ی نگران کننده ای رسیده است. از این رو این سؤال به ذهن متبادر می شود که چرا بعضی از زوجین تا پایان عمر در کنار هم زندگی می کنند؟ راز این ماندگاری چیست و چرا این زندگی ها تکراری و یکنواخت نمی شوند؟ راز اول: وفاداری. راز دوم: احساس مسئولیت و الی آخر...

آقای موسوی - فارس

از اینکه ما را مورد لطف قرار دادید و از ارتباط خوبی که با نشریه برقرار کرده اید، ممنون و سپاسگزاریم. شاید مهم ترین دلیل اینکه این مجله



را به قول خودتان مجله‌ای خودمانی و مردمی یافته‌اید که از شعار زندگی و روشنفکر نمایی‌های ژورنالیستی پرهیز می‌کند؛ این باشد که ما یعنی دست اندرکاران خط زندگی، از بطن همین مردمیم و همان دغدغه‌های اجتماعی و همان فراز و نشیب‌های اقتصادی را تجربه می‌کنیم. به عنوان والدین، همان مشکلاتی را داریم که پدر و مادرهای دیگر در این عصر اینترنت و شبکه‌های اجتماعی بدان دچار هستند. به هر حال امیدواریم این رابطه‌ی خوب همچنان ادامه داشته باشد. مطمئناً از پیشنهادات و انتقادات سازنده‌ی شما استقبال خواهیم کرد. موفق و پایدار باشید.

دوستان نامه هایتان رسید:

خانم‌ها فاطمه و معصومه بزرگی از شیراز؛ پریسا خانعلی زاده از تبریز؛ سمیرا بخشی و الهام حق نژاد از تهران و آقایان: سید محمد مهدی رحیمی از اراک؛ احمد سالاروند از قزوین؛ هومن مهدیزاده از رشت؛ ناصر باقری، سید محمد حسین موسوی و رضا محمدنژاد از تهران و...  
منتظر آثار دیگرتان هستیم.

قابل توجه خوانندگان گرامی؛ مطالب نشریه خط زندگی علاوه بر

بارگذاری در سایت ایثار به آدرس

**www.isaar.ir**

در اپلیکیشن موبایل همراه ایثار در منوی نشریات نیز پیاده‌سازی شده‌است. علاقمندان جهت استفاده از نشریه خط زندگی می‌بایست برنامه همراه ایثار را نصب نمایند.

## مسابقه شماره ۵۷

۱- باورهای ذهنی تحت تأثیر چه عواملی شکل می‌گیرند؟

الف- ویژگی‌های زنتیکی ● ب- عوامل محیطی ●

ج- تجربیات فرد از زندگی ● د- همه موارد ●

۲- بخشی از دروغ‌های ذهنی متداول عبارتند از:

الف- منفی‌نگری و بی‌اعتمادی ● ب- بی‌بینی، شک، سوءظن ●

ج- حسرت خوردن و کینه‌ورزی ● د- همه موارد ●

۳- یکی از تعریف‌های خوش‌بینی عبارت است از:

الف- خوش‌بینی یعنی اعتماد بی‌حد و حصر به هر اتفاقی که رخ می‌دهد ●

ب- خوش‌بینی به معنای اعتماد بی‌قید و شرط به افرادی است که با آن‌ها مواجه هستیم ●

ج- خوش‌بینی به معنای انتظار رخ دادن پیامدهای خوب به هنگام برخورد با مشکلات رانیز در برمی‌گیرد ●

د- خوش‌بینی همان زودباوری و سادگی معصومانه است ●

۴- تغذیه چه نقشی در شادابی و طول عمر دارد؟

الف- با کالری کم از افزایش وزن پیشگیری می‌کند ●

ب- با افزایش تولید هورمون‌ها و عملکرد بهتر ناقل‌های عصبی باعث ایجاد نشاط و سلامت بدن می‌شود ●

ج- با کالری زیاد منجر به عضلانی شدن اندام‌ها می‌شود ●

د- هیچ‌کدام از موارد فوق ●

۵- کدامیک از موارد جزء فواید برآورده کردن نیاز به تفریح نیست؟

الف- تفریحات استرس‌شمارا کاهش می‌دهند ●

ب- بازی‌ها ناحیه‌ی امن شمارا گسترش می‌دهند ●

ج- تفریح موجب تقویت رابطه عاطفی می‌شود ●

د- تفریح خلاقیت را از ما می‌گیرد ●

## دوستان و خوانندگان گرامی:

آراء و دیدگاه‌های شما تأثیر بسیار مطلوبی در بهبود کیفیت نشریه خواهد داشت. از نظرات مفیدتان در زمینه محتوا، شکل و فرم ظاهری مجله ما را آگاه سازید تا در جهت رضایت خاطر شما گام‌های مثبتی برداریم.

لطفاً پرسش‌های زیر را تکمیل و با ارسال آن ما را در این حرکت فرهنگی یاری کنید.

۱. کدام یک از مطالب این شماره بیشتر مورد توجه شما قرار گرفته است؟

۲. چه مباحثی ضرورت دارد که به مطالب فعلی افزوده شود؟

۳. کدام بخش از مطالب نشریه چندان مورد توجه نبود؟

### لطفاروی پاکت بنویسید، فرم نظرخواهی شماره ۵۷

نام و نام خانوادگی: .....

شماره کد ملی: .....

نسبت ایثارگری: .....

شماره پرونده ایثارگری: .....

آدرس کامل پستی و شماره تماس: .....

.....

# شاد کردن مؤمنان، عبادت در نزد خدا

امام باقر علیه السلام می فرمایند:  
«در نزد خدا عبادتی محبوب تر از شاد کردن  
مؤمنان نیست»

مستدرک الوسائل، ج ۸، ص ۴۰۷





بنیاد  
شهید  
و امور ایثارگران



مقام معظم رهبری (مدظله العالی):

زنده نگه داشتن یاد شهیدان،  
کمتر از شهادت نیست