

حکمت

امام حسین (ع)

من لایحضره الفقیه، جلد ۴



اکثر مردم بندگان دنیا هستند و دین لقلقه زبان آنهاست، تا آنجا که به زندگی روزمره شان لطمه نخورده به سوی دین می‌آیند، هرگاه بلا و آزمایش آمد دینداران حقیقی اندک خواهد بود.

سرمقاله



تمرین مهربانی در دنیای خودخواه امروز

اکرم آبادیان

درمانگر و مدرس

دانشگاه

زندگی بشر امروزی حلقه گمشده‌ای دارد به نام حساسیت به رنج و نیاز خود و دیگران و تمایل قوی برای تسکین آن. مراقبت و نگرانی همراه با همدلی و درک برای خود و دیگران تجربه بشری است که نیازمند التیام رنج و دریافت محبت و مهربانی است. مولفه‌ای در روان‌شناسی مثبت‌گرا به نام شفقت به خود، که مبنای آن درک این مطلب است «شفقت به خود و همدلی و مهربانی به دیگران، سبب احساس بهزیستی و بهبود سلامت روان و افزایش رضایت و انگیزش زندگی می‌شود.» مطالعات زیادی در این زمینه در سیستم آموزشی انجام شده که مبتنی بر آموزش مهارت‌هایی برای پرورش ذهن شفقت‌ورز است. تحقیقات نشان داده تکامل، به گونه‌ای مغز ما را طراحی کرده‌است تا به مهربانی نیاز داشته باشیم. مدارهای عصبی در مغز انسان وجود دارد که باید از کودکی تقویت شود. مداری به نام مدار مراقبت تقویت این سیستم عصبی از کودکی سبب تجربه گرمای عشق، آرامش، صلح درون، دوستی، انسانیت و کاهش تعارضات در آینده می‌شود. یکی از راه‌های تقویت مدار مراقبت، تمریناتی است که می‌توان از آن بهره برد و یکی از آنها تمرین بخشش و همدلی در کودکی است.

زمانی که شما کودک‌تان را در مسیر درک رنج خود و دیگران، عشق به خود و دیگران و بخشش و همدلی به خود و دیگران قرار می‌دهید، کودک را از سیستم ترجم به دیگران و خودشیفتگی دور و به مولفه عمیق و تاثیرگذار شفقت نزدیک می‌کنید. نکته نگران‌کننده این است که خودپسندی در جامعه کنونی ما رو به افزایش است. افراد خودپسند تنها به نیازهای خود اهمیت می‌دهند و نسبت به افراد دیگر عاری از هرگونه توجه و رسیدگی هستند. متأسفانه در کودکان و نوجوانان نشانه‌هایی نظیر قلدری، زورگویی، خودمحوری افراطی و همدلی نداشتن به وضوح دیده می‌شود. تقویت سیستم مراقبت در مغز در کودکی نه تنها مانع بروز این موارد شده، بلکه سبب تنظیم هیجان و مهربان تر شدن افراد می‌شود. سیستمی که مسئول شفقت‌ورزی و همدلی است؛ مولفه‌ای که در آن همه انسان‌ها ارزشمند و برابرند و ما می‌توانیم همدیگر را خوشحال کنیم.

تقویت شفقت‌ورزی سبب افزایش عزت نفس و دوری از خودکامگی و خودشیفتگی است و همزمان سبب کاهش احساسات ناخوشایند و افزایش سواد عاطفی است. بهترین سن برای تقویت چنین مهارتی قطعاً کودکی است، به خصوص سنین شش تا ۱۲ سال که از حساسیتی ویژه برخوردار است و دوران شکل‌گیری شخصیت و تربیت‌پذیری که می‌تواند پیش‌بینی‌کننده کژرفتاری‌ها، آشفتگی‌ها، اختلالات یا ثبات و سلامت شخصیت کودک باشد. سیستم‌های آموزشی و فرهنگی در همه جهان در یک پویش همگانی سعی در بهبود و رشد مولفه‌های اخلاقی و روانی در سنین آغازین رشد، دارند. هدف تمامی این برنامه‌ها تقویت عزت و اعتماد به نفس، خودباوری، خود ارزشمندی، خودآگاهی، تفکر خلاق، مهارت‌های حل مسأله، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت مدیریت هیجاناتی نظیر استرس، نگرانی، غم، مهارت خوشبینی، مهارت شوخ‌طبعی و شاد بودن و مهارت همدلی است. از این میان اما طبق تحقیقات روان‌شناسان مثبت‌گرا آموزش شفقت‌ورزی بیشترین تاثیر را بر کودکان و نوجوانان داشته‌است. همدلی همان گره گمشده بشر امروزی است و از آن جاکه عملکرد ذهن اکنون ما بستگی به تجارب عمیق کودکی ما دارد، باید بدانیم این تجارب به ما می‌گوید لیاقت داشتن، موثر بودن، همدل بودن و عشق سهم همه انسان‌هاست. همه ما انسان‌ها ارزشمند هستیم و با خوشحال کردن هم و در اختیار قرار دادن داشته عاطفی یا مالی بدون حس ترجم، به تعالی روح انسان کمک کرده‌ایم.

از موسسه ماوا برای اجرای طرح هدیه اسباب‌بازی توسط کودکان باید سپاسگزار بوده و خواهان ادامه این طرح بود. نقطه‌قوت این طرح تمرین مهربانی و برابری انسانی است. جای خوشحالی است با چنین طرح‌هایی به کودکان مان بیاموزیم انسان‌ها به ترجم ما نیاز ندارند، بلکه همه به عشق، دوستی و بخشندگی هم‌نوع خود نیاز داشته در عین این که همه ما در هر شرایطی برابر و غیر برابر، با ارزش هستیم. این طرح تمرینی است برای دوری از خودکامگی، خودشیفتگی، به سمت خویشتن دوستی همراه با دیگر دوستی.

گفتنی است والدین از گفتن کلمه کمک به دیگران برای کودک اجتناب کرده و به جای آن از واژه مهربانی همدلی و خوشحال کردن دوستان و کودکان هموطن خود استفاده کنند.

آداب غذا خوردن در اسلام چگونه است؟

حجت‌الاسلام دکتر

سیدحسن جواهری

مدرس حوزه و

دانشگاه پیشکسوت

دانشگاه

مرغ معمولی استفاده کنم. آن دوستم گفت: از این که داشتم مرغ غیر ذبح اسلامی به استادم می‌دادم، بسیار ناراحت بودم. خیلی خوشحال هستم که ایشان شام نخوردند.»

نکته دیگر این که اهل بیت (علیهم السلام) به مقتضای «کلم الناس علی قدر عقولهم»، متناسب با زبان و فرهنگ مخاطبان خویش سخن می‌گفتند. برای مثال: «انما قصوا الاظفار لانها مقبیل الشیطان و منه یکون النسیان»؛ «ناخن هایتان را کوتاه کنید؛ چرا که ناخن بلند جایگاه شیطان (میکروب) و باعث فراموشی است». البته تفسیر شیطان به میکروب صرفاً یک احتمال قوی است.

متواضعانه غذا بخورید و از شیوه متکبران

بپرهیزید

پیامبر گرامی اسلام (ص) فرمود: «هنگام غذا خوردن، کفش هایتان را درآورید؛ چه آن که سنتی نیکو و برای پاها راحت تر است.»

تواضع هنگام غذا خوردن، در واقع احترام گذاشتن به نعمت‌های خدا و سپاس از اوست. علامه مجلسی می‌نویسد: «دو زانو بنشینید و خوابیده غذا نخورید و... چهار زانو نشستن مکروه است و با خدمتکاران و غلامان چیز خوردن و بر زمین چیز خوردن، سنت است.»

با صدا غذا نخوردن

این صدا ممکن است از جویدن، قورت دادن یا غیر اینها باشد که همه آنها ناخوشایند است.

هنگام غذا خوردن کمتر به صورت دیگران نگاه کنید. امام حسن (ع) فرمود: از جمله آداب سفره چهار [چیز است] که از باب رعایت ادب است: خوردن از آنچه در جلوی توست، کوچک گرفتن لقمه، خوب جویدن غذا و کمتر نگاه کردن به صورت مردم است.

غذا خوردن را طول بدهد

در روایت است نشستن سر سفره را طولانی کنید که از عمرتان محسوب نمی‌شود و این تأکید، نشان دهنده اهمیت جویدن غذا و آرام خوردن است و چه بسا معنای آن، تاثیر خوب جویدن و آرامش هنگام خوردن در طول عمر باشد.

کم بخورد و از پرخوری بپرهیزد

امیرالمؤمنین (علیه السلام) فرمود: «کم خوردن نفس را گرمی‌تر و تندرستی را پایدارتر می‌کند» و «هرگاه خداوند بخواهد بنده خود را اصلاح گرداند، سه چیز نصیب او کند: کم گویی، کم خوری و کم خوابی»

احکام اسلام از سوی آفریدگاری حکیم و دانا و بر پایه حکمت و مصلحت وضع شده‌است تا انسان را در مسیر زندگی مادی و معنوی یاری رساند. این حکمت‌ها گاه آشکار است و هرکس

می‌تواند با اندکی تامل، وجه، یا جوهی از آنها را دریابد؛ مانند شستن دست پیش از غذا اما در برخی احکام، یافتن فلسفه وجودی آنها به سادگی میسر نیست. برخی احکام، به آثار و روابطی ناشناخته اشاره دارد که فهم حقیقت آنها ابزار خاص خود را می‌طلبد، روابط و آثاری مانند وضوی پیش از غذا و زیاد شدن رزق، یا جمع کردن آنچه از سفره غذا می‌ریزد و....

این گونه مسائل و حقایق از دید دل‌آگاهان و صاحبان دیدگان برزخی و ملکوتی پنهان نمی‌ماند و هر یک به فراخور بینایی و دریافت‌های معنوی خویش، بهره‌ای می‌یابند.

دکتر غلامرضا جعفری، فرزند مرحوم علامه محمدتقی جعفری می‌گوید: «وقتی در نروژ بودم [سفر نروژ در هفته‌های آخر عمر علامه و برای معالجه بوده‌است]، یکی از دوستان من، استاد را برای شام به منزل خود دعوت کرد. راس ساعت مقرر، من و پدرم به منزل آن دوست رفتم. هنگام شام، پدرم ناراحت شد و گفت: «بوی تعفن می‌آید».

من تصور کردم که ممکن است تومور موجود در مغز، فعالیت مراکز بویایی در مغز را دچار اختلال کرده‌باشد. من به او توضیح دادم که بوی تعفن در کار نیست اما او ضمن ابراز ناراحتی از بوی تعفن، از جا برخاست که برود. به ناچار من نیز همراه او از منزل دوستم خارج شدم.

صبح روز بعد، من با آن دوستم تماس گرفتم تا راجع به اتفاق شب گذشته عذرخواهی کنم اما با کمال تعجب،

آن دوستم گفت برای شام شب گذشته، نتوانسته بودم مرغ ذبح اسلامی بخرم و ناچار شدم از

