

به نام خداوند جان و خرد



سخنی حکمت آمیز از نهج البلاغه

حکمت ۶۰ - ضرورت کنترل زبان (اخلاقی ، تربیتی)

وَ قَالَ [عليه السلام] اللِّسَانُ سَبْعُ اِنْ خُلِّيَ عَنْهُ عَقْرٌ.

و درود خدا بر او ، فرمود : زبان تربیت نشده ، درنده ای است که اگر رهایش کنی می گزد.

نکته اجتماعی - اخلاقی

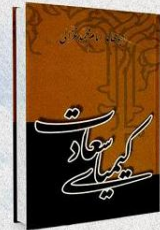
روابط مانند پرندگان هستند، اگر آنها را خیلی محکم نگهدارید، می میرند. اگر خیلی سست نگهدارید، می پرند. اما اگر آنها را با مراقبت و دقت نگهدارید، برای همیشه کنارتان خواهند ماند.



شکایت از نداری

یکی، در پیش بزرگی از فقر خود شکایت می‌کرد و سخت می‌نالید . گفت: خواهی که ده هزار درهم داشته باشی و چشم نداشته باشی؟ گفت: البته که نه . دو چشم خود را با همه دنیا عوض نمی‌کنم. گفت: عقلت را با ده هزار درهم، معاوضه می‌کنی؟ گفت: نه . گفت: گوش و دست و پای خود را چطور؟ گفت: هرگز. گفت: پس هم اکنون خداوند، صدها هزار درهم در دامن تو گذاشته است. باز شکایت داری و گله می‌کنی؟! تو حاضر نخواهی بود که حال خویش را با حال بسیاری از مردمان عوض کنی و خود را خوش‌تر و خوش‌بخت‌تر از بسیاری از انسان‌های اطراف خود می‌بینی . پس آنچه تو را داده‌اند، بسی بیش‌تر از آن است که دیگران را داده‌اند و تو هنوز شکر این همه را به جای نیاورده، خواهان نعمت بیش‌تری هستی!

[کتاب کیمیای سعادت، امام محمد غزالی، ج ۲، ص ۳۸۰]



نکته ادبی

گشاده دست باش، جاری باش، کمک کن (مثل رود)

باشفقت و مهربان باش (مثل خورشید)

اگر کسی اشتباه کرد آن را بپوشان (مثل شب)

وقتی عصبانی شدی خاموش باش (مثل مرگ)

متواضع باش و کبر نداشته باش (مثل خاک)

بخشش و عفو داشته باش (مثل دریا)

اگر می خواهی دیگران خوب باشند خودت خوب باش (مثل آینه)

مولانا

و درود خدا بر او، فرمود: با آن کس که تو را سخن آموخت به درشتی سخن مگو، و با کسی که راه نیکو سخن گفتن به تو آموخت، لاف بلاغت مزن.

(نهج البلاغه - حکمت ۴۱۱)

شور و نشاط آری، افسردگی هرگز

افسردگی بیماری خاموش روان است و نیز قاتلی خاموش.



افسردگی اغلب به نام سرماخوردگی معمولی روان خوانده می‌شود. مهم‌ترین انواع افسردگی عبارتند از: افسردگی اساسی، افسردگی مزمن، اختلال در سازگاری، اختلال دوقطبی و افسردگی فصلی. اشخاصی که افسرده می‌شوند دست‌کم تا ۲ هفته ۴ نشانه یا نشانه‌هایی از افسردگی را بروز می‌دهند. چه خوب است برای پیشگیری از بروز افسردگی نکات زیر را مورد توجه قرار داد:

روزانه ورزش کنید

ورزش در کاهش اضطراب، استرس و افسردگی نقش بسزایی دارد. تحقیقات فراوانی طی سال‌ها، تأثیرات مثبت روانی ورزش را ثابت کرده‌اند. امروزه نقش ورزش در مقابله با افسردگی اثبات شده است، بنابراین فعالیت ورزشی روزانه را فراموش نکنید. ۳۰ دقیقه تمرین و نرمش بدنی برای حداقل ۳ روز در هفته می‌تواند در عرض چند هفته حال شما را بسیار بهبود بخشد. آزمایش‌های متعدد روانپزشکی نشان داده است کسانی که فعالیت‌های ورزشی انجام می‌دهند، کمتر به افسردگی دچار می‌شوند. چه بهتر اگر بتوانید به ورزش‌هایی نشاطبخش مانند شنا، پیاده‌روی، کوهنوردی، دوچرخه سواری، تنیس و... بپردازید. روانشناسان معتقدند که حتی ۱۰ دقیقه قدم زدن روزانه در هوای آزاد، به‌ویژه برای افراد افسرده می‌تواند نتایج مثبتی به بار آورد.

اندیشه‌های منفی را دور بریزید

فردی که افسرده است و در اندیشه‌های خود غوطه‌ور شده، بسیار کمتر به خودش توجه می‌کند؛ از همه مهم‌تر نسبت به زندگی و امور گوناگون، تصور منفی دارد و همه چیز را بوج و بی‌هدف می‌انگارد. اندیشه‌ها و تخیلات منفی و مایوس‌کننده و یا سرزنش‌کننده، همچون مگس‌های مزاحم، پیوسته در مغز شما در پرواز هستند. از به کار بردن کلمه‌هایی مانند «نمی‌توانیم» و «نباید» خودداری ورزید. بجای اینها از کلمه‌های «می‌توانم» و «می‌خواهم» استفاده کنید. همه ما روزانه با خود سخن می‌گوییم و در مورد ظاهر و کارهای‌مان نظرهایی می‌دهیم. اگر صدای درونی‌تان همواره انتقادآمیز است، خود را وادارید که به اظهارات انتقادی غیرواقعی و منفی، توجه نکنید و تمرکز خود را به چیزهایی که درباره خودتان دوست دارید یا چیزهایی که به خوبی انجام می‌دهید، معطوف‌سازید. با احساسات منفی دیگران به پایین کشیده نشوید. بعضی از مردم فقط دوست دارند که یک زندگی مثبت را متلاشی کنند، بنابراین از آنها دوری کرده و احساسات مثبت خود را حفظ کنید.

اعتقاد مذهبی‌تان را افزایش دهید

افرادی که دید مذهبی و روابط اجتماعی خوبی دارند کمتر به افسردگی دچار می‌شوند. شناخت درمان‌گرها معتقدند افرادی که دید مذهبی دارند به دلیل داشتن روابط اجتماعی بالا، کمتر دچار افسردگی می‌شوند. دیدگاه مذهبی از نظر شناختی در

جولوگیری از ابتلا به افسردگی مؤثر است. یک انسان غیرمذهبی درباره مشکلاتش طوری فکر می‌کند که چند اتفاق بد را مساوی با بدبختی می‌داند، در حالی که انسانی که دید مذهبی دارد می‌اندیشد، با اینکه چند چیز بد برایش اتفاق افتاده است، اگر خدا خواهد یا اگر خدا نخواهد، نتیجه می‌تواند خوشبختی یا بدبختی او باشد.

از مصرف سیگار خودداری کنید

سیگار کشیدن باعث افزایش افسردگی می‌شود، از این‌رو بهتر است آن را ترک کنید. اگر نمی‌توانید از پزشک کمک بگیرید به یاد داشته باشید که ترک سیگار به درمان افسردگی کمک زیادی می‌کند.

مراقب نشانه‌های هشداردهنده باشید

علائم افسردگی را فراموش نکنید. برخی از نشانه‌های هشداردهنده افسردگی عبارتند از: احساس ناامیدی و بدبینی، غم و اندوه پایدار، بی‌حالی، احساس پوچی، گناه، بی‌ارزشی، درماندگی و اضطراب و همچنین ناراحتی‌های جسمی مانند سردرد یا اختلال گوارشی که نسبت به هیچ‌گونه درمانی پاسخ مثبت نشان نمی‌دهند. نداشتن خواب راحت، کاهش انرژی و بی‌نظمی‌هایی در خوابیدن، از دست دادن شوق و اشتیاق، عدم تمرکز، نداشتن قدرت تصمیم‌گیری و یادآوری، احساس شکست، وحشت از تنه‌اماندن، عدم حضور در فعالیت‌های اجتماعی، احساس سربرابر بودن، از دست دادن علاقه و میل به فعالیت‌های معمولی در زندگی و یا سرگرمی‌هایی که پیش‌تر برای فرد لذت‌بخش بوده‌اند، بی‌قراری و بی‌تابی، زودرنجی و تحریک‌پذیری و یا کند شدن حرکات و واکنش‌ها، بی‌تفاوتی، افت اعتماد به نفس، سرزنش مدام خود، نگرانی از گذشته و آینده، بی‌حوصله بودن، کاهش سطح انرژی و احساس خستگی، عدم لذت بردن از فعالیت‌های تفریحی، عدم توانایی در اندیشیدن، گوشه‌گیری و انزواطلبی، خودکشی و مرگ، تغییر عادات تغذیه (کم‌اشتهایی که با از دست دادن وزن همراه است)، ناآرامی و بی‌قراری، تغییر خواب (بی‌خوابی، یا بیش از اندازه معمول خوابیدن) و احساس بی‌علاقگی نسبت به انجام کارهای لذت بخش و فعالیت‌های روزانه، عدم تعادل در ملاقات با دیگران یا وحشت از تنها ماندن، دیگر علائم افسردگی محسوب می‌شوند.

دانش خود را درباره افسردگی افزایش دهید

دانش و آگاهی در مورد شناخت آنچه بر فرد افسرده، می‌گذرد، کمی بسیار اساسی است و هر چه شما آگاه‌تر باشید تصمیم‌گیری‌تان آگاهانه‌تر خواهد بود.

در مصرف مواد کافئین‌دار دقت کنید

بیماران مبتلا به افسردگی باید از مصرف مواد کافئین‌دار بپرهیزند. کافئین، ماده محرکی است که افراد گوناگون واکنش‌های متفاوتی نسبت به آن از خود نشان می‌دهند. افرادی که احساس افسردگی و اضطراب می‌کنند نسبت به این ماده بیشتر حساس هستند. تحقیقات ثابت کرده‌اند که بیماران مبتلا به افسردگی میل زیادی به مصرف مواد کافئین‌دار (بیش از ۷۰۰ میلی‌گرم در روز) دارند. مقدار مصرف کافئین با شدت بیماری‌های روحی نسبت مستقیم دارد. به بیان دیگر هر چه مصرف کافئین در بیماران که دچار اختلالات روانی هستند بیشتر باشد، بیماری آنها هم شدیدتر و وخیم‌تر است. به نظر می‌رسد ترکیب کافئین با موادقندی تصفیه شده زیان‌آورتر از مصرف هر کدام از این مواد به تنهایی است. تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده نشان می‌دهد که بین ترکیب این مواد با یکدیگر و بروز افسردگی رابطه مستقیمی وجود دارد.

در انجام کارهایتان برنامه منظمی داشته باشید

برای حفظ سلامت روحی خویش و به‌ویژه پیشگیری از افسردگی، کارهایی که به آنها علاقه و کشش دارید، انجام دهید. حتی‌الامکان در برنامه‌های روزانه خود کارهایی که بیشترین شادمانی را برای شما ایجاد می‌کنند بگنجانید. سعی کنید فعالیت‌های روزمره خود را به‌طور منطقی و عقلی انجام دهید. چنانچه تحت‌تأثیر انبوه کارها باشید، فلج می‌شوید و نمی‌توانید به وظایف خود عمل کنید، بروز چنین حالتی، می‌تواند باعث افسردگی شود.

با مشکلات و ترس‌ها مقابله کنید

برای غلبه بر افسردگی باید با مشکلات و ترس‌ها مقابله کنید. به یاد داشته باشید که گریز و انزواطلبی مشکل را بیشتر و درمان افسردگی را دشوارتر می‌سازد. چنانچه این اعمال برای مدت طولانی ادامه یابد تنها افسردگی شما ادامه خواهد یافت. از دم به دم حرف زدن درباره مشکلات با دیگران دست‌بردارید به آن بیندیشید که خودتان راه حل را بجوید. سعی کنید در هر کار، حتی هنگام بروز مشکلات لبخند بزنید و در هر کاری کمی شوخ طبعی را چاشنی کنید. در این مورد

به نظرات و اعتقادات بی‌اساس دیگران توجه نکنید. از تکرار درباره غصه‌ها و مشکلات، چه با حرف زدن و چه با فکر کردن درباره آنها دست بردارید. کوشش کنید در برابر آنها رفتارهای مثبت داشته باشید و در رفع آنها تلاش کنید.

یأس و ناامیدی هرگز!

ناامیدی و ناکامی، یکی از مسائلی است که هر انسان خواناخواه در زندگی با آن مواجه می‌شود. هر انسانی باید بداند که یأس و ناامیدی باعث آن خواهد شد که فکر و مغز درست کار نکند. در حقیقت انسان را فلج می‌کند. انسان‌های شاد و خوشحال تا آنجا که بتوانند تلاش می‌کنند خود را گرفتار یأس و اندوه نسازند و برای آن اهمیت چندانی قائل نشوند. فرد افسرده نسبت به آینده نظر خوبی ندارد. احساس می‌کند برای خروج از بن‌بست کاری نمی‌توان کرد. افکار افسرده و یا منفی به مغز فشار می‌آورد. ناامیدی را برای همیشه کنار بگذارید. هرگز اجازه ندهید تا دلسردی و ناامیدی در روح‌تان رخنه کند. یک لبخند می‌تواند چاره‌ساز کوچکی برای هر ناامیدی و ناکامی باشد. افراد موفق در زندگی خود بارها طعم تلخ شکست را می‌چشند، اما ناامید نمی‌شوند. هنگامی که در کاری شکست می‌خورید، ناامید نشوید، بلکه با شجاعت با درس گرفتن از تجربه‌هایتان به راه خود ادامه دهید. افرادی که در شرایط دشوار، دور از افسردگی و ناراحتی‌های روحی، با شادی روبه‌رو می‌شوند، به‌عنوان افرادی بزرگ و موفق شناخته می‌شوند. برای مبارزه با یأس و ناکامی باید افراد متوجه نکات زیر باشند: خود را خوب بشناسید، استعدادهای خود را بدانید، در پیشگیری از بروز افسردگی پیش‌قدم باشید، از روی رقابت به دنبال کاری نروید، پیشامد و عوامل اتفاقی را ملاک عمل قرار ندهید، هرگز نباید از هیچ کاری ناامید و عصبانی شوید، در مقابل ناملایماتی که در زندگی برای شما ایجاد می‌شود برخورد منطقی داشته باشید تا دچار عصبانیت نشوید. در ناامیدی، به دنبال یافتن روزه‌های امید باشید. راه غلبه بر ناامیدی، برداشتن یأس و جایگزین کردن امیدواری و شادی به جای آن است. خنده و شادی یکی از سالم‌ترین پادزهرهای ناامیدی و ناکامی هستند. از درد دل با دوستان غمگین و ناامید خودداری کنید.

اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم