

اگر خواهان موفقیت هستید این کتاب را بخوانید

متین

«ادیان الهی فقط یک دستورالعمل برای عبادت نیستند، بلکه برنامه ای کامل و جامع برای زندگی محسوب می شوند.» حتما این عبارت ها را پیش از این هم شنیده اید، آنچه سبب می شود تا ما در مکتب اسلام، همواره برنامه های زندگی مان را بر مبنای این قوانین آن بچینیم، از دیدگاه دین شناسان جامعیت این برنامه تاحدی است که سعی می کنیم قوانین موجود در مقوله هایی مانند سیاست و اقتصاد هم که دربرگیری جهانی دارند، براساس آن تنظیم و اجرایی کنیم. این باوری است که محمد ناطقی را هم بر آن داشته است تا دست به پژوهشی عمیق در آیات و روایات دین مبین اسلام بزند تا درستی این نظریه را در قالب کتابی به همه مشتاقان دین نشان دهد. کتاب «موفقیت در اسلام» که امروز می خواهیم در ستون کتاب باز هفته آن را به شما معرفی کنیم، محصول تلاش چند ساله این نویسنده و محقق حوزه دین است.

نویسنده در این کتاب، بیست نمونه از عواملی را که سبب موفقیت انسان می شود، بررسی می کند، مانند دغای پدرومادر که به طور حتم در کتاب های روان شناسی و موفقیت از این عوامل اسمی برده نمی شود. همچنین با استفاده از داستان هایی آموزنده توضیحاتی در این باره داده می شود تا هم علمی بودن و هم آموزشی بودن مطالب حفظ شود.

برنامه ریزی، شگرذاری، قدرت و خودباوری، پدرومادر، اعتماد به نفس کار و تلاش، خطرپذیری، ضرورت نظم، شکست ناپذیری و شجاعت، صبر و استقامت، پشتکار، هدف و تصمیم، آینده نگری، اراده و همت، دعا و نماز، مثبت اندیشی، اهمیت امیدواری در اسلام، تنبلی و سستی، بی تحرکی و سحر خیزی، بازتاب عمل و تغییر، عنوان بخشی از مطالبی است که در این کتاب به آن ها پرداخته شده است.

در مقدمه این کتاب درباره انگیزه نویسنده از نوشتن کتاب می خوانیم: «ولا تنهوا ولا تحزنوا واتموا انتم الاعلون ان کنتم مؤمنین» این آیه شریفه را که حضرت اقا در دفاع

مقدس، ضمن سخنرانی هایشان بیان

می کردند، در یک کلیپ شنیده بودم. بارها

این کلیپ را نگاه کردم. این آیه انگیزه ای

شد برای تحقیق و بررسی بیشتر در این باره

و چون همیشه علاقه مند بودم به اینکه

موفقیت را از نگاه اسلام بررسی کنم،

به جمع آوری آیات و روایاتی انگیزشی

درباره موفقیت پرداختم.»

نام کتاب: موفقیت در اسلام
نویسنده: محمد ناطقی
نشر: حقوق بشر اسلامی

دربین سلامتی

سرمایی ها با این توصیه ها گرم بمانند

شاهیان

این روزها با کاهشی شدن روند دمای هوا، افراد سرمای دغدغه بیشتری برای گرم ماندن خود دارند. برای همین مصرف خوراکی هایی با طبع سرد مانند کاهو، خیار، گوجه فرنگی، برنج، آب غوره، آب لیمو، انواع ترشی، بادمجان و غذاهای شور برای افراد سرماییه مضر است. در ادامه به خوراکی های مفیدی اشاره می کنیم که به حفظ دمای بدن کمک بیشتری می کند.

میوه های فصل و سبزی

در این فصل میوه های دارای ویتامین C یافت می شود که برای مقابله با سرمای بدن مناسب است. بیشتر خوردن انار، سیب، نارنگی و پرتقال شیرین توصیه می شود.

لبنیات با مصلح

لبنیات از جمله شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک دارای طبیعت سرد هستند و برای افراد سرد مزاج مفید نیستند. اما از آنجایی که نمی توان مصرف لبنیات را کنار گذاشت بهتر است آن ها را با مصلح مانند نعناع، زیره، فلفل و کاکوتی مصرف کرد.

گوشت های طبع گرم

گوشت گوسفند و شتر طبیعتی گرم دارند، ولی گوشت مرغ و بعضی مواد پروتئینی طبیعتی سرد دارند و مصرف آن ها باید محدود و همراه با مواد غذایی گرم باشد.

پیاز خام، هویج و چغندر

مصرف پیاز خام سبب دفع اخلاط سودا از بدن می شود. هویج یا سوپ هویج یک خوراکی مفید و گرم کننده بدن برای فصل زمستان است. چغندر را به سالاد یا سوپ خود اضافه کنید تا احساس سرما کمتری داشته باشید.

نوشیدن چای

نوشیدن چای کم رنگ در فصل سرد همراه با زنجبیل، هل، دارچین، میخک و زعفران گزینه مناسبی برای سرد مزاج ها است.

دمنوش و آب جوش و عسل

دمنوش های اویشن، رزماری، زنجبیل، دارچین، بادرنجبویه و گل گاوزبان که طبیعتی گرم دارد با احساس سرمای بدن مقابله و انرژی و حرارت لازم آن را تأمین می کند. همچنین نوشیدن یک لیوان آب جوش همراه با عسل سبب می شود احساس سرما و بی حالی شما برطرف شود.

زردچوبه و فلفل

به کار بردن زردچوبه که سرشار از آنتی اکسیدان است در غذا ها به بالا رفتن دمای بدن کمک می کند. از طرفی در میان ادویه ها، افزودن فلفل به غذا هم می تواند به حفظ گرمای بدن کمک کند.

کندر

مصرف کندر در صبح می تواند گرمای مطلوبی برای بدن فراهم و همچنین به قدرت حافظه کمک کند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۳۰۰۰ | پیام رسان: ۰۵۴۴۵۸۶۰۰

چالش سالمندی و تنهایی

چگونه تنش های ایجاد شده در زندگی یک والد تنها را مدیریت کنیم؟

مقصومه متین نژاد | «تا مادرم زنده بود، پدرم در خانواده نقش یک عاقله مرد را بازی می کرد. مردی آرام و باتدبیر که همه خانواده را دور هم جمع کرده بود؛ ولی با مرگ مادر، انگار مرد دیگری شد؛ پیرمردی زودرنج و حساس که نه حاضر به ازدواج دوباره بود و نه زندگی کردن با ما یا عموهایم را می پذیرفت. وضعیت قلبی اش هم به گونه ای نبود که بتوانیم او را در خانه تنها بگذاریم. این اتفاق، زندگی همه خانواده را تغییر داده بود. در یک کلام به یک بن بست چه کنم رسیده بودیم تا اینکه سروکله یکی از دوستان صمیمی و قدیمی پدرم در خانواده ما پیدا شد و ورق به طور کامل برگشت. او هم مانند پدرم مردی تنها بود؛ ولی نه گوشه گیر شده بود و نه به انتظار مرگ، زندگی می کرد.» صحبت های دوستم که به اینجا رسید، یاد سال های کودکی خودم افتادم که چگونه پس از فوت پدر بزرگم، زندگی همه ما متأثر از این اتفاق شد و تنش های زیادی با مادر بزرگم پیدا کردیم که اگر آن روزها کمی هوشمندانه تر مدیریت می شد، تا آن اندازه برای خانواده درد سرساز نمی شد و به طور حتم مادر بزرگ هم سال های پایانی عمرش را با کیفیت بیشتری سپری می کرد؛ موضوعی که بستگی زیادی به نگاه همه ما به پدیده سالمندی و برخورد با آن دارد، چه در جایگاه یک سالمند و چه فرزندان که فرصتی ارزشمند برای زندگی با والد سالمند خود یافته اند.

چالش هایی که والد تنها با ما پیدا می کند

مشکلاتی که هر کدام از مادر زندگی با والد تنهاییمان پیدا می کنیم، متفاوت از دیگران است. آیا والد تنها هنوز شاغل است و در حلقه دوستانش وقت می گذراند؟ آیا والد تنهایی می تواند تنها زندگی کند یا امکان زندگی با فرزندان را دارد؟ آیا والد تنها وارد زندگی زوجی جوان می شود یا زوجی پخته؟ آیا نوه های او هنوز کوچک هستند یا زندگی مستقل از پدر و مادر دارند؟ آیا همه مسئولیت نگهداری از والد تنها با یک فرزند است یا می تواند بر روی کمک دیگر فرزندان هم حساب کند؟ آیا رابطه خوبی بین او و فرزندان و وجود دارد و آیا رابطه عروس و دامادش با او حسنه است؟ پاسخی که ما به هر کدام از این پرسش ها و ده ها پرسش دیگر می دهیم، تعیین کننده کیفیت رابطه ما با والد تنهاییمان خواهد بود. برای نمونه به این چند مشکل ساده و چالش آفرین توجه کنید که چگونه، رابطه ما را متأثر از خودش خواهد کرد. در حالی که اگر نگاهمان به این شرایط یک فرصت باشد، برای درک بهتر والد تنهاییمان و گرگشایی از شرایطی که او ناخواسته در آن گیر کرده است، دیگر موضوع بر ایمان یک مشکل یا مسئله ای که بخوایم آن را حل کنیم، نخواهد بود.

گاهی والد تنها برای اینکه از حمایت عاطفی بیشتری برخوردار باشد با یکی از اعضای خانواده مانند نوه ها یا دختر و پسر خودش علیه دیگری ائتلاف می کند و این جبهه گیری خیلی زود حساسیت طرف مقابل را برمی انگیزد و منشأ نزاع و کش مکش های بعدی بین آن ها می شود.

ورود و مداخله والد تنها به یکی از حوزه های مدیریتی همسران مانند مسائل تربیتی بچه ها یا مسائل مالی و شغلی که بیشتر وقت ها از سر دل سوزی هم صورت می گیرد، سبب می شود تا اقتدار همسران به هم برخورد و تنش زیادی بین آن ها با والد تنها اتفاق بیفتد. این موضوع در حوزه تربیت بچه ها بیشتر خود را نشان می دهد و سبب دل خوری می شود.

با بالا رفتن سن، بیماری ها و مشکلات جسمی و روحی فرد سالمند هم بیشتر می شود و این موضوع خود عامل مهمی است برای احساس ناراحتی بیشتر او که مدیریت آن نیازمند صرف وقت و انرژی زیادی از سوی همه اعضای خانواده است.

چگونه تنهایی و تنش های موجود را چاره کنیم؟

به تعداد مشکلاتی که یک والد تنها در همراهی خانواده اش دارد، راه حل هم وجود دارد. پس ابتدا باید به دنبال پیدا کردن مشکل و علت دقیق بروز آن باشیم و بعد به فکر یافتن راه چاره آن. در ادامه به چند راهکار ساده در این زمینه به منظور کاهش تنش های موجود و برطرف کردن حس تنهایی در والد سالمندمان اشاره ای داریم که مشتی نمونه خروار است.

توصیه به ازدواج

تعبصات بیجا و دودوتا چهار تاهای مالی را کنار بگذاریم و اگر والد تنهاییمان شرایط ازدواج دارد، برای او فکر یک همسر باشیم. این اتفاق افزون بر اینکه از حجم مشکلات خود ما می کاهد به سلامت روحی و روانی او هم کمک زیادی می کند. معمولاً بخش زیادی از مشکلاتی که پیش می آید به علت تنهایی و ترس از فراموش شدن سالمند است.

گفت و گو مؤثر

احساس فراموش شدن و ترس از تنهایی دو حس شایع در سالمندان تنهاست. اگر می خواهیم والد تنهاییمان این حس را نداشته باشد، کافی است برای داشتن یک گفت و گوی مؤثر روزانه با آن ها برنامه ریزی کنیم، مانند کاری که برای مدرسه بچه ها انجام می دهیم و خودمان را موظف می کنیم در هر شرایطی این برنامه را پیش ببریم. برای این منظور بهتر است هر روز به آن ها سری بزنیم یا تلفنی چند دقیقه ای حالشان را بپرسیم و در جریان برنامه های روزانه شان قرار بگیریم. بد نیست هر چند وقت یک بار برنامه سفری خانوادگی هم ترتیب بدیم تا او بیشتر در جمع ما باشد.

کمک از مشاور

مشاوره های روان درمانی هم غافل نشویم. گاهی بدون نیاز به این همه تغییر و تحول می توان با کمک گرفتن از یک مشاور برخی رفتارهای نادرست سالمند را اصلاح و او را متوجه اشتباه بودن رفتارش کرد. گاهی هم لازم است که حتماً از دارو برای رفع برخی از مشکلات جسمی و روحی او مانند بی خوابی هایش استفاده کرد. البته ناگفته نماند که گاهی این والد تنها نیست که درد سرفرین است، بلکه یکی از زوج ها سراسر ناگاری می گذارد و نمی خواهد هیچ جوره با مسئله کنار بیاید. راهکار این مشکل هم استفاده از همان مشاوره های روان درمانی است.

جابه جایی ممنوع!

برخی از سالمندان حوصله شلوغی، سروصدا و میهمانی های جوان ترها را ندارند و تنها زندگی کردن در خانه خود را ترجیح می دهند، پس به جای جابه جایی آن ها و به هم زدن آرامش روانی شان به دنبال راهکارهایی برای ماندن آن هادر خانه خودشان در بهترین شرایط باشیم. برای نمونه می توانیم از یک خانواده یا یک سالمند دیگر برای زندگی با او کمک بگیریم.

دادن مسئولیت

اینکه می خواهیم والد سالمندمان پس از یک عمر تلاش و کوشش حالا استراحت کند، کار بسیار پسندیده ای است. ولی به یاد داشته باشیم با این کار غیرمستقیم به او یادآور می شویم که پیر شده است و باید به انتظار مرگ بنشیند. بنابراین اگر او با ما زندگی می کند و کاری در خارج از خانه ندارد، حتماً او را در انجام کارهای خانه به مشارکت بگیریم و به او مسئولیت بدیم، مانند خرید روزانه، بردن بچه ها به مدرسه، آشپزی و نگهداری از گل و گیاهان.

احترام به خواسته

اینکه از والد تنهاییمان بخواهیم خانه ای را که یک عمر در آن زندگی کرده است و با آن آدم های آن خاطره های بسیاری دارد، ترک کند و به هردلیلی با ما زندگی کند، خیلی وقت ها لطفی در حق او نیست، بنابراین اگر والد تنهاییمان تمایل دارد در خانه خودش بماند، بهتر است به این خواست او احترام بگذاریم و شرایط را برایش فراهم کنیم.

داشتن برنامه

داشتن یک برنامه روزانه مفید مانند انجام کاری که سالمندان را دوست دارد، رفتن به پارک و سرزدن به همکاران و دوستان قدیمی، رفتن به سفرهای گروهی با هم سن و سالان و مشغول شدن به کاری که در حد توان سالمند تنهای ماست، کمک می کند که او همچنان مانند گذشته احساس مفید بودن داشته باشد، کمتر در خانه بماند و کمتر با بقیه درگیر شود. پس با کمک خود او یک برنامه روزانه برایش ترتیب بدیم یا او را برای انجام این کارها تشویق کنیم.