



|روزنامه جوان | شماره ۰۵-۶۴



راهنما

دوستی و محبت در کلام معصومین(ع) قلب خود را جامه مهربانی تن کن!

عظوفت و مهربانی، از جمله آموزه‌های مهم-تعالیم اسلامی است و اگر جز این نبود دین نبوی عالم‌گیر نمی‌شود. احادیث معصومین(ع) مالا مال از پیام مهرورزی است. جرعه‌ای از دریای محبت و مهربانی را بر گرفته از کلام رسول گرامی اسلام، امیرالمؤمنین(ع) و امام جعفر صادق(ع) در ادامه می‌خوانید.

حضرت محمد(ص):
مهربانی با مردم، نیمی از خردمندی است.

- دو مسلمان که با تبسم ، مهربانی و درنگ با هم ملاقات کنند،

گناهانشان پیش‌رویشان فرو می‌ریزد.

- هر گاه خداوند خیر خانواده‌ای را بخواهد بساب ملایمت و مهربانی را به روی آنان می‌گشاید.

- دوستی مؤمن با مؤمن برای خدا از بزرگ‌ترین شعبه‌های ایمان است.

- بهترین کارها پس از ایمان به خدا، دوستی با مردم است.

امام علی(ع):

- بر تو واجب است که به فرزندت بیش از مهربانی‌اش به تو، مهربانی کنی.

- لطف(مهربانی)، کلید روزی است.

- با مهربانی به دیگران است که رحمت خدا[ا فرود می‌آید.

- ملایمت و مهربانی، کلید درستی و خوی خردمندان است.

- چونان طیبس مهربانی باش که دورا آنجا می‌نهد که سود می‌بخشد.

- به یتیماتان نیکی کنید، نسبت به نیازمندانان مواسات

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۷۱

نمایید و با ناتوانانتان مدار(مهربانی) کنید.

- برای قلب خود، لباسی از مهربانی به مردم و لطف و رحمت بر آنان تهیه کن!

- شخص بزرگوار هر گاه به او مهربانی و محبت نشود نرم می‌شود، ولی فرومایه هر گاه با او به نرمی و ملاطفت رفتار شود، سخت می‌شود.

- به عزیزی که خوار گشته و توانگری که تهدیدست شده و دانشمندی که در روزگار نادانان تباه شده است، رحم و مهربانی کنید.

- با سه صفت محبت و دوستی به دست می‌آوری: انصاف در معاشرت، همدردی با دیگران در خوشی و ناخوشی، برخورد با قلب پاک و سالم.

امام صادق(ع):

- مؤمنان را در نیکی و مهرورزی به یکدیگر و دوستی و ملاطفت به همدیگر، همانند یک بیکر می‌بینی که وقتی عضوی به درد آید و شکایت کند، اعضای دیگر با بی‌خوابی و تب با او همصدا



شوند و یکدیگر را فرخوانند.

- با همدیگر بیوستگی و نیکوکاری و مهربانی و مهرورزی داشته باشید.

- از خدا پروا کنید، برادرانی نیکوکار باشید و به خاطر خدا با یکدیگر دوستی، پیوند و مهربانی داشته باشید.

سبک رفتار



مهربانی، نسخه‌ای عالی برای سلامتی جسم و روان

مهربان‌ها شاد و سالم‌ترند

■ ترجمه و تنظیم: نادیا اسماعیلی

وقتی به مهربان بودن فکر می‌کنید، ابتدا چه چیزی به ذهن تان می‌رسد؟ اصلاً منظور از مهربانی چیست؟ شاید به دوست یا یکی از اعضای خانواده فکر کنید که می‌دانید می‌توانید برای راحتی و حمایت به او تکیه کنید، شاید به همسایه‌ای فکر می‌کنید که همیشه سعی می‌کند رفتارش دوستانه باشد یا شاید به کسانی فکر می‌کنید که داوطلبانه کمک می‌کنند. تعاریف زیادی از معنای مهربان بودن وجود دارد و مهربانی اغلب با مفاهیم مرتبطی مانند همدلی، شفقت و نوع دوستی در هم آمیخته شده است. مهربانی حرکتی است که با انگیزه احساسات واقعی و گرم نسبت به دیگران ایجاد می‌شود و

رابطه مهربانی و سلامتی

مهربانی فراتر از رفتار است. هنر مهربانی به معنای داشتن روحیه کمک‌رسانی و همچنین سخاوتمندی و ملاحظه‌کاری و انجام کار بدون انتظار چیزی است. مهربانی یک ویژگی وجودی است. عمل مهربانی اغلب ساده، رایگان، مثبت و سالم است. نتایج پژوهش‌های انجام شده نشان داده است که مهربانی باعث افزایش عزت نفس، همدلی، شفقت و بهبود خلق و خومی‌شود. همچنین برای بدن و سلامتی هم مثرترم بوده و با تنظیم هورمون استرس که مستقیماً بر سطح استرس تأثیر می‌گذارد، می‌تواند فشار خون و استرس را کاهش دهد. افرادی که به طور متعادل با مهربانی و فداکاری از خود صرف‌نظر می‌کنند، سالم‌تر هستند و عمر طولانی‌تری دارند. قدردانی نیز نقش مهمی در تشویق به مهربانی دارد. وقتی از کسانی که به ما کمک کرده‌اند تشکر می‌کنیم، تحقیقات نشان داده که این می‌تواند باعث شود که آنها احساس ارزشمندی بیشتری کنند و به آنان انگیزه‌ای دوچندان می‌دهد تا در آینده دوباره مهربانانه رفتار کنند.

نسخه‌ای عالی برای ذهن

مهربانی می‌تواند حس خوب از تباط شما را با دیگران و حتی خلق و خوی ضعیف را بهبود بخشد و به طور کلی روابط را تقویت کند. همچنین می‌تواند مسری باشد. جست‌وجوی راه‌هایی برای نشان دادن مهربانی می‌تواند شما را در فعالیت‌هایتان متمرکزتر کند، به ویژه اگر در برخی موقعیت‌های اجتماعی مضطرب بوده یا استرس شدید داشته باشید. از نظر فیزیولوژیکی، مهربانی می‌تواند عملکرد و اندامن مغز شما را به طور مثبت تغییر دهد. مهربانی برای ذهن نسخه‌ای عالی است و باعث افزایش سروتونین و دوپامین می‌شود که انتقال‌دهنده‌های عصبی در مغز هستند و به شما احساس رضایت و خوشی می‌دهند. به تبع آن اندورفین‌ها که مسکن طبیعی بدن شما هستند نیز می‌توانند ترشح شوند.

کاشت بذرهای مثبت در باغ ذهن

راه‌ها و راهکارهایی را برای مهربان بودن و ایجاد شادی کشف کنید و با خود و دیگران مهربان باشید. تنها نحوه رفتار شما با افراد دیگر مهم

نیست، بلکه نحوه گسترش همان رفتارها و نیات به خودتان نیز مهم است. شما می‌توانید در صحبت با خود مهربان‌تر باشید و سیاست‌گزاری را تمرین کنید. مهربانی اغلب باعث می‌شود که شما

گره‌گشایی کنید. شما با همسایه خود، آن طور که گاهی با خودتان صحبت می‌کنید، صحبت نمی‌کنید. این همان چیزی است که محققان آن را سیاست همسایگی خوب می‌نامند که می‌تواند مفید باشد. اگر نمی‌خواهید آن را به همسایه خوب خود بگویید، آن را در مورد خودتان نگویید. از خود بی‌رسید! امروز چگونه مهربانی را تمرین خواهیم کرد؟ این می‌تواند مفید باشد. این تمرکز مثبت مانند کاشت بذرهای مثبت در باغ ذهن شماست. جایی که مهربانی جریان داشته باشد، انرژی هم مجال جریان می‌یابد.

ارتباط مهربانی با شفقت و نوع دوستی

مهربانی ارتباط تنگاتنگی با شفقت و نوع دوستی دارد. نوع‌دوستی به عملی اطلاق می‌شود که منفعتی را برای شخص دیگری به ارمغان می‌آورد، اما برای خود فرد اوضاع به هر قیمتی تمام می‌شود یا اینکه هیچ منفعتی برای خود فرد به همراه ندارد. شفقت از این جهت شبیه مهربانی است که شامل احساس همدلی و میل به کمک می‌شود و طبق تحقیقات انجام شده، مهربان بودن فوایدی برای سلامت روان و رفاه ما نیز به همراه دارد. نظرسنجی‌های



مهربانی می‌تواند حس خوب از تباط شما را با دیگران و حتی خلق و خوی ضعیف را بهبود بخشند و به طور کلی روابط را تقویت کند.

همچنین می‌تواند مسری باشد. جست‌وجوی راه‌هایی برای نشان دادن مهربانی می‌تواند شما را در فعالیت‌هایتان متمرکزتر کند، به ویژه اگر در برخی موقعیت‌های اجتماعی مضطرب بوده یا استرس شدید داشته باشید

میدانی و مجازی منتشر شده در جوامع مختلف بشری نشان می‌دهد که بسیاری معتقدند مهربانی می‌تواند مزایایی واقعی برای سلامت روان و رفاه ما داشته باشد و وقتی آدم‌ها مهربان هستند، تأثیر مثبتی بر سلامت روان آنها دارد و همین نسبت موافقدند که مهربانی با دیگران تأثیر مثبتی بر سلامت روان آنها دارد.

رضایت از زندگی با مهربانی

مهربانی به تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش فشار خون و اضطراب کمک می‌کند. علاوه بر این وقتی با دیگران با نسبت به خود مهربانی می‌کنیم، می‌توانیم تغییرات مثبت روحی و

جسمی را از طریق کاهش سطح استرس و افزایش تولید دوپامین، اکسی‌توسین و سروتونین تجربه کنیم. مطالعات

نشان داده‌اند که مهربان بودن با افزایش احساس شادی، رفاه و رضایت از زندگی برای افراد در هر سنی ارتباط دارد. در طیف وسیعی از مطالعات، افرادی که اعمال محبت‌آمیز انجام می‌دهند، بهزیستی بیشتری را تجربه می‌کنند. به نظر می‌رسد این موضوع صرف‌نظر از اینکه دریافت‌کننده مهربانی، نزدیکان ما یا به طور گسترده‌تر جامعه یا خانواده‌مان باشند، برای همه صادق می‌کند. حتی شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد صرفاً به خاطر کارهای مهربانانه‌ای که در گذشته انجام داده‌ایم ممکن است همان کارها راهمان را افزایش دهد. چنین اعمال محبت‌آمیزی می‌تواند شامل رفتارهای بزرگ و کوچک باشد، از اینکه به کسی بفهمانید چقدر از آنها قدر دانی می‌کنید تا موارد متعدد دیگر. نکته مهم این است که مهربان بودن همیشه امکان‌پذیر است و سخت نیست.

احساس توانایی با مهربانی

پژوهشی در مورد دیدگاه‌های نوجوانان درباره مهربانی، طیف گسترده‌ای از رفتارها را شناسایی کرد که می‌توان آنها را مهربان در نظر گرفت. دلایل زیادی وجود دارد که مهربانی ممکن است

این تأثیر مثبت را داشته باشد. می‌تواند خلق و خوی ما را بهتر کند، به ما کمک کند احساس توانایی بیشتری داشته باشیم و روابط خود را با دیگران تقویت کنیم. حتی می‌تواند به ما کمک

کند تا اثرات منفی استرس بر سلامتی خود را از بین ببریم. مشاهده شده است که مهربانی در زمان استرس می‌تواند افراد را وادار کند تا با همدلی و نوع دوستی به یکدیگر پاسخ داده و رفتار کنند. این دوستی، تمایل کمک به دیگران در مواقع استرس نامیده می‌شود. این یک پاسخ انطباقی است که به ما امکان می‌دهد تا برای دریافت حمایت‌های بسیار مورد نیاز در مواقع سخت به دیگران نزدیک شویم و در پی آن افراد ارتباطات اجتماعی خود را ایجاد، حفظ و تقویت می‌کنند. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد حتی یادآوری ارتباطات آنها با افرادشان ممکن است قصد آنها را برای کمک به دیگران افزایش دهد.

تأثیر مثبت مهربانی بر جامعه

انگیزه ما برای کمک به دیگران نیز ممکن است در چگونگی مهربانی، رفاه و سلامت روان ما نقش داشته باشد. هنگامی که ما با مهربانی رفتار

می‌کنیم، این به طور کلی به این معناست که رفتار ما ناشی از احساسات واقعی و گرم‌مان نسبت به دیگران است نه ناشی از تعهد یا انتظار مزد و پاداش. پس فراموش نکنیم که پرورش مهربانی و تشویق دیگران به بر خورداری از این روحیه نه تنها برای سلامت روان خودمان، بلکه برای دیگران نیز مهم و ضروری است. در نظرسنجی‌های انجام شده اخیر نیز مشخص شد تقریباً نیمی از بزرگسالان موافق بودند که مهربانی با خود تأثیر مثبتی بر روان و سلامتی جامعه به همراه دارد. راه‌های مختلفی وجود دارد که می‌توانیم از طریق آنها مهربانی را نسبت به خود و دیگران پرورش و افزایش دهیم. یکی از راهکارهای معروف، تمرین مراقبه محبت‌آمیز است که شامل هدایت نگرش‌های مهربانانه بی‌قید و شرط نسبت به خود و دیگران می‌شود. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد این تکنیک می‌تواند منجر به طیف وسیعی از نتایج مثبت، از جمله افزایش رفاه و احساسات خوب و کاهش استرس شود. اینها به نوبه خود می‌توانند ما را به انجام رفتارهایی برانگیزاند که به نفع جامعه نیز باشد.

منابع:
ku_gro.htlaehlatnem_gro.metsyshtlaehcincilcoyam

نسییم زندگی



داستان‌هایی از سیره رسول مهربانی

صبری که دشمن پیامبر(ص)را مسلمان کرد

در آیه ۲۱سوره احزاب درباره مهربانی و حسن خلق پیامبر اکرم(ص) می‌خوانیم:«مسلما برای شما در زندگی رسول خدا سرمشق نیکویی بود، برای آنها که امید به رحمت خدا و روز سستاخیز دارند و خدا را بسیار یاد می‌کنند.» وجود مبارک حضرت محمد(ص) مملو از صفت‌های عالی و پسندیده انسانی است. از رحمت و مهربانی تا فروتنی، سخاوت، شکیبایی و داشتن خلق نیک را می‌توان در رسول اکرم(ص) مشاهده کرد. آراستگی پیامبر(ص) به تمام فضیلت‌های اخلاقی سبب شده‌او شایسته‌ترین الگو برای مسلمانان و تمام انسان‌های آزاده و حق‌جو در همه اعصار باشد. به همین دلیل و برای بهره‌گیری از آموزه‌های وی و قدم گذاشتن در راهی که در نهایت به رستگاری ختم می‌شود باید سیری در سیره و زندگی پیامبر مهربانی‌ها کرد. آنچه در ادامه می‌خوانید، داستان‌هایی کوتاه از زندگی پیامبر گرامی اسلام به نقل از سایت مؤسسه قرآن و عترت معراج‌النبی است که در هر یک از آنها پند، اندرز و آموزه‌ای نهفته است تا با خواندن آنها سیری کوتاه در زندگی پر خیر و برکت حضرت محمد(ص) داشته باشیم.

■ صبر در برابر مرد یهودی

مردی یهودی خدمت حضرت محمد(ص) رسید و گفت که من از شما طلبکار هستم و همین الان باید طلب من را بدهید. پیامبر(ص) در پاسخ به آن شخص فرمودند: اولاً شما هیچ طلبی در نزد من ندارید، ثانیاً اجازه بدهید به خانه بروم و پولی برایتان بیآورم چون در حال حاضر هیچ پولی همراه من نیست. آن مرد گفت: نمی‌گذارم یک قدم از اینجا بردارید. هر چقدر پیامبر(ص) با او با ملایمت رفتار کردند و نرمش نشان دادند، شخص یهودی عصبانی‌تر می‌شد و خشونت بیشتری از خود نشان می‌داد تا جایی که عنای مبارک آن حضرت را گرفت و دور گردنشان پیچید و کشید، به طوری که آثار قرمزی روی گردن پیامبر(ص) بر جای ماند. رسول اکرم(ص) در آن زمان می‌خواستند به مسجد بروند ولی مرد یهودی مانع از رفتن پیامبر می‌شد و جلوی ایشان را می‌گرفت. مسلمانان که متوجه این قضیه شدند می‌خواستند به پیامبر کمک کنند و مرد یهودی را کتار بزنند یا او را کتک بزنند، اما حضرت مانع شد و فرمود: من می‌دانم که با دوستم چه بکنم، شما دخالت نکنید.

پیامبر(ص) در برابر تندخویی آن مرد انقدر ملایمت و نرمش از خود نشان داد تا جایی که در همان حین مرد یهودی شاهدین را به زبان آورد و مسلمان شد. آن مرد به پیامبر(ص) گفت: شما با این همه قدرتی که دارید در برابر آذیت‌های من این همه تحمل می‌کنید و این صبر و تحمل از یک انسان عادی به دور است و شما قطعاً معبود شده‌ از سوی خدا هستید.

■ مهمان نوازی

مسلمان فارسی می‌گوید: روزی نزد پیامبر(ص) رفتم و ایشان را در حالی که به تشک تکیه داده بود دیدم، وقتی که پیامبر(ص) من را دیدند تشک را به من دادند و فرمودند: ای مسلمان! هر مسلمانی که برادر دینی‌اش به مهمانی آن برود و او تشک خود را برای احترام به مهمان، به برادر مسلمانش بدهد، خدا او را بخشیده و از گناهان او می‌گذرد.

■ اجر و پاداش زنان

حضرت محمد(ص) در یکی از خطبه‌هایش درباره جهاد و پاداش مجاهدان در راه خدا سخن می‌گفت که در این میان زنی برخواست و سؤال کرد: آیا برای زنان نیز از این فضیلت و پاداش‌ها بهره‌ای وجود دارد؟ رسول خدا(ص) در پاسخ به آن زن فرمودند: آری، از زمانی که زنان باردار می‌شوند تا لحظه‌ای که پشه‌های خود را از شیر می‌گیرند، همانند مجاهد در راه خدا پاداش و اجر نصیب آنها می‌شود و اگر در همان زمان مرگشان فرارسد، اجر شهید را دریافت می‌کنند.

■ مهربانی با حیوانات

عبدالرحمان بن عبدالله می‌گفت: در حال مسافرت در خدمت رسول خدا(ص) بودیم. چشمان به برنده‌ای به نام حمزه (برندای شبیه گنجشک) افتاد که دو جوجه‌اش همرایش بود. ما جوجه‌های او را برداشتیم، پرندۀ آمد و در اطراف ما می‌چرخید و بال می‌زد. زمانی که پیامبر(ص) متوجه این جریان شد فرمود: هر که کسی نسبت به فرزند حمزه، مرتکب خلاف شده است، جوجه‌اش را به او برگرداند.

■ محبت نوجوان

نقل شده است نوجوانی که هنوز به سن بلوغ نرسیده بود به رسول خدا(ص) سلام کرد و از اینکه پیامبر را می‌دید در چهره‌اش احساس شغف و شادی نمایان شده بود. پیامبر(ص) از او سؤالی کرد و فرمود: ای جوان من را دوست داری؟ جوان گفت: آری به خدا قسم. پیامبر مهربانی دوباره پرسیدند: مانند چشمانت؟ او گفت: بیشتر.

در ادامه حضرت محمد (ص) فرمودند: همچون پدرت؟ جوان در جواب دوباره گفت: بیشتر. حضرت فرمود: مانند مادرت؟ او دوباره جواب داد: بیشتر. رسول‌الله فرمودند: همچون خودت؟ او آن جوان گفت: ای پیامبر خدا، به خدا قسم بیشتر.

در اینجا پیامبر سؤالی دیگر از جوان پرسیدند و گفتند: همانند پروردگارت؟ جوان در پاسخ به این سؤال پیامبر گفت: خدا را، خدا را، خدا را. ای رسول خدا که این مقام و منسب نه برای توست و نه دیگری، در واقع تو را برای دوستی خدا دوست می‌دارم. در همین حین پیامبر مهربانی‌ها که تمام سیره زندگی‌اش پر از آموزه‌های اخلاقی و دینی است و به همراهان کرد و فرمود:«این‌گونه باشید. خدا را به خاطر احسان و نیکی‌اش به شما، دوست بدارید و مرا برای دوستی خدا دوست بدارید.»

■ شکرگزاری

نقل شده است که پیامبر مهربانی‌ها خیلی نماز می‌خواند تا جایی که پاهای مبارکشان نرم می‌کردند. در این رابطه از امام محمد باقر(ع) روایت شده است که شبی حضرت محمد(ص) نزد عایشه بودند. عایشه به آن حضرت گفت: ای پیامبر خدا چرا اینقدر خودتان راذیت می‌کنید و به خود سخت می‌گیرید. در حالی که خوانده تمام گناهان آینده و گذشته شما را بخشیده است و هیچ گناهی ندارید؟ حضرت در پاسخ به عایشه فرمودند: ای عایشه بهتر نیست که بنده شکرگزار باشم؟