

تحول و تطور در زندگی خانوادگی

خداوند متعال انسان را آفرید و مقرر فرمود که فرزندان آدم در کرهٔ خاکی زندگی کنند. لازمهٔ زندگی تلاش و کوشش بود و بدیهی است که آدمی پس از فعالیت و کار خسته می‌شود. به همین مناسبت خداوند شب را بیافرید تا همهٔ آدمیان شب هنگام به خواب و استراحت بپردازند.

حیوانات نیز به نوعی زمان خواب دارند و پس از تلاش و کوشش استراحت می‌کنند. ماشین آلات و خودروها هم پس از مدتی کار احتیاج به تعمیر و روغن کاری دارند. و بر همین قیاس کشاورزان وقتی از زمینی محصولی مثل گندم یا پنبه برداشت می‌کنند، مدتی آن زمین را به حال خود رها می‌سازند تا باران و آفتاب بخورد و ناتوانی‌های خود را ترمیم کند. به عبارت دیگر همان طور که کار و تلاش یک اصل اساسی است، خواب و استراحت هم یکی از واقعیت‌های زندگی است.

بنابراین هیچ فردی نمی‌تواند اصل اول، یعنی کار و کوشش را بپذیرد، ولی واقعیت استراحت و خواب را عملاً نفی و انکار کنند. برای اثبات این مدعا به ذکر دو دلیل بسنده می‌کنیم:

اول - تلاش و کوشش خود استراحت و خواب را طلب می‌کند، زیرا اگر استراحتی وجود نداشته باشد به تدریج تلاش و کوشش از بین می‌رود و یا به مقدار زیادی کاهش می‌یابد.

دوم - پس از تلاش اگر استراحت وجود نداشته باشد به تدریج فرد سلامت خود را از دست خواهد داد. تجربه نیز نشان می‌دهد که



خانواده خوشبخت

مجید رشیدپور

به خواب و غذا دارد و یا دچار خشم و عصبانیت شده است از ابراز رأی خودداری کند، زیرا در چنین شرایطی ممکن است حق و حقوقی از یک فرد پایمال گردد.

پدران و مادران و مربیان و معلمان باید توجه داشته باشند که اساسی ترین رسالت آنان حفظ تعادل جسمی و روانی است، زیرا تربیت و انجام هرکاری در حالت خستگی و عصبانیت نه تنها مفید نیست، بلکه زیان بخش نیز خواهد بود.

یکی از معلمان دانشمند و شایسته^۱ در یکی از سخنرانیهای خود می گفت که مملکت وقتی در شاهراه ترقی و کمال حرکت می کند که مدارس ما از وجود معلمان شایسته برخوردار باشند. بدیهی است منظور نامبرده معلمانی هستند که از تعادل کامل برخوردار باشند، زیرا معلم غیرمتعادل به جای ساختن، ویران می کند. بر همین اساس خستگی و کوفتگی در انجام هر نوع برنامه ای از نظر اسلامی مورد نکوهش قرار گرفته است. علی علیه السلام در نهج البلاغه می فرماید وقتی کسی در عبادت خدا نشاط و انبساط ندارد باید از انجام عبادات استجابی خودداری بورزد،^۲ زیرا انجام عبادت همراه با کسالت عامل تقرب نخواهد بود. علی بن الحسین علیه السلام در فرازی می فرماید:^۳ اعوذ بک من الکسل و الفشل - بار خدایا از تویاری و کمک می طلبم تا هرگز گرفتار کسالت و سستی و فتور نگردم. در زبان عربی خستگی و کوفتگی را کسالت، ناله کردن را ضجرت و افسردگی و دلتنگی را ملول بودن تعبیر می کنند.

با توجه به آنچه گفته شد، با کمال تأسف باید اعتراف کرد که در عصر تکنیک و پیشرفت صنعت خانواده ها از سلامت کامل جسمی و

انسانهای ریاضت کش با کمترین مقدار از مواد غذایی می توانند به زندگی خود ادامه دهند، ولی اگر کسی را چند شبانه روز از خوابیدن بازدارند، بدون تردید سلامت او دچار مخاطره خواهد شد.

در آیین اسلام همان طور که به کار و کوشش توصیه شده است و انسانها فهمیده اند که نابرده رنج، گنج میسر نمی شود، بر ضرورت خواب و استراحت نیز اشاره و تأکید گردیده است.

به طور کلی یک مسلمان موظف است اوقات خود را به سه بخش تقسیم کند. یعنی بخشی از اوقات خود را صرف تهیه امکانات زندگی نماید، بخش دیگری را به پرستش و عبادت معبود یگانه و انجام سایر فرایض دینی بپردازد و بخش سوم از اوقات خود را به خواب و استراحت و لذات مشروع اختصاص دهد. همه انبیای عظام و دانشمندان عالیقدر اسلام نیز با همه تلاشها و کوششها بخشی از شب را به استراحت می پرداختند تا تجدید قوایی صورت گیرد.

تعادل جسم و روان

اگر نیازهای جسمی و روانی فردی برآورده نشود، تعادل او از نظر جسمی و روانی به هم می خورد. مثلاً اگر معلمی به عللی استراحت کافی نداشته باشد، صبح روز بعد در کلاس درس نمی تواند مانند روزهای گذشته به تدریس بپردازد و اگر تدریس انجام شود بسیار سطحی و فشرده خواهد بود، زیرا او نمی تواند افکار خود را متمرکز کند. ۱

در فقه اسلامی در باب آداب قضاوت به قاضی توصیه شده است در مواردی که احتیاج

۵- در گذشته اطلاعات و آگاهیهای مردم روستاها و شهرها محدود بود، ولی امروزه هر حادثه‌ای که در گوشه‌ای از دنیا روی می‌دهد همه مردم اعم از شهری و روستایی بلافاصله از آن مطلع می‌شوند و از جنگها، خون‌ریزیها، قتل‌ها و جنایت‌ها، سیلها و ویرانیها آگاه می‌گردند. بدیهی است که هر قدر دامنه اطلاعات و آگاهیها وسیع‌تر و تألم بارتر باشد، اعصاب افراد بیشتر تحت تأثیر قرار خواهد گرفت.

۶- یکی از عواملی که بخشی از اوقات ما را به خود اختصاص می‌دهد، مشاهده برنامه‌های متنوع تلویزیونی است. چراکه جز عده‌ای خاص، بیشتر افراد جامعه تا دیروقت مشغول تماشای برنامه‌های تلویزیون هستند و این کار علاوه بر اینکه مستلزم کاهش میزان خواب و استراحت است، اساساً موجب خستگی اعصاب می‌شود.

۷- امروزه برخلاف گذشته گروهی از زنان مملکت همانند مردان شاغل هستند و بناچار از آغاز صبح از خانه خارج می‌شوند و در مؤسسات دولتی و خصوصی به کار اشتغال دارند و بدیهی است وقتی که به خانه برمی‌گردند همانند زنان خانه‌دار توان و نشاط ندارند و خستگی و کوفتگی از چهره آنان مشهود است.

۸- در گذشته رفت و آمد و شرکت در مهمانیها، عروسیها و عزاداریها همه سهل و آسان بود، ولی امروزه انجام هر یک از این امور به دشواری و سختی انجام می‌گیرد. بدیهی است که هر قدر مظاهر زندگی دشوارتر و پیچیده‌تر باشد، اعصاب افراد تحت فشار بیشتری خواهد بود.

روانی برخوردار نیستند و زن و مرد هر دو خسته و کوفته به نظر می‌رسند. برای اثبات این ادعا دلایلی را ذکر می‌کنیم.

۱- زندگی خانوادگی در عصر حاضر سادگی خود را از دست داده است، چراکه خانواده‌های امروزی به بسیاری از وسایل و امکانات ضروری و تشریفاتی احتیاج دارند که در گذشته نه چندان دور نام و نشانی از آنها وجود نداشت. لذا خانواده‌ها در دوره ما با تلاشهای فراوان درصدد تأمین این امکانات هستند و بدیهی است که تلاش بیشتر خستگی بیشتر را موجب می‌گردد. همچنین مشکلات اقتصادی سبب شده است که بسیاری از معلمان بیش از ساعات موظف خود به درس دادن پردازند تا بتوانند چرخهای زندگی را به حرکت درآورند، که بدون شک این امر در کیفیت تدریس آنان مؤثر خواهد بود.

۲- شهرها توسعه و گسترش یافته است و انتقال از نقطه‌ای به نقطه دیگر چه با وسیله شخصی و یا وسایل نقلیه عمومی، وقت‌گیر است و موجب اختلالات عصبی می‌شود.

۳- در گذشته ساکنان شهرها محدود بودند، ولی امروزه بر اثر تراکم جمعیت و افزایش وسائل نقلیه، هوای شهرها عموماً آلوده است و این آلودگی برای سلامت جسمی و روانی افراد مضر است.

۴- در گذشته خانواده‌ها به صورت گروهی زندگی می‌کردند، ولی امروزه نوعاً هر خانواده‌ای بطور جدا و مستقل زندگی می‌کند. لذا خانواده‌ها بر خلاف گذشته از آرامش و اطمینان خاطر برخوردار نیستند، زیرا از حمایت و همکاری یکدیگر برای رفع مشکلات زندگی محرومند.

جداً خودداری نمایند.

۳- از برنامه‌های تلویزیونی در حد معقول و منطقی استفاده کنند.

۴- در حد توان و ممکن از پیاده‌روی و ورزش‌های مناسب استفاده شود، زیرا در سلامت و تقویت اعصاب تأثیر فراوانی دارد.

۵- در طول زندگی خانوادگی از مشاجره و جدال شدیداً خودداری ورزند.

۶- در زندگی خانوادگی خود را از تجمل‌پرستی، چشم و هم‌چشمی و روحیه غرب‌زدگی تا حد ممکن برکنار دارند.

۷- زن و شوهر باهمانگی یکدیگر تلاش کنند همه برنامه‌های زندگی از نظم و انضباط برخوردار باشد و به عبارت ساده‌تر وقت مطالعه، غذا خوردن یا استراحت و ... مشخص و نظام یافته باشد. بدیهی است نظم و نظام‌دهی در سلامت اعصاب تأثیر فراوانی دارد و اراده را قوی و محکم می‌کند.

منابع:

۱- دکتر رضازاده شفق

۲- اذا أضرت النوافل بالفرائض فارفضوها - هرگاه مستحبات و نوافل به واجبات صدمه و ضرر بزنند، باید نوافل را ترک کرد. إِنَّ لِلْقُلُوبِ اقْبَالَ و ادبَاراً فَاذَا اقْبَلَتْ فَاحْمَلُوهَا عَلَي النَوَافِلِ - دلها اقبال و ادبار دارند، هرگاه دلها آماده بودند نوافل را بر آنان عرضه دارید. قِصَارُ الْحُكْمِ،

شماره ۲۹۷

۳- دعای ابو حمزه ثمالی



۹- با مطالعه و بررسی آشکار می‌گردد که در گذشته روحیه اعتقادی و ایمانی قوی‌تر بود و افراد با برخورداری از ایمان به خدا، صبر و شکیبایی و روحیه پایداری و مقاوم‌نشان بیشتر بود. اما امروزه بر اثر ضعف روحیه ایمانی آسیب‌پذیری فکری و روحی انسانها بیشتر شده است.

۱۰- در شرایط کنونی مخارج تحصیلی فرزندان نسبت به گذشته کمرشکن شده است و پدران و مادران ناچارند برای تأمین هزینه‌های ضروری بیش از حد متعارف تلاش کنند و این امر نیز از دیگر دلایل خستگی و عدم تعادل جسمی و روانی افراد به شمار می‌آید.

خلاصه و جان‌کلام اینکه همه عوامل یادشده دست به دست یکدیگر داده و زندگی خانوادگی را در آستانه انفجار قرار داده است. با بررسی مشکلات موجود می‌خواهیم به این نتیجه برسیم که با تمام این سختی‌ها و دشواریها انسانهای قدرتمند و توانا می‌توانند برخی از عوامل مشکل‌زا را مهار کنند. مثلاً اگر همه بخواهند و تصمیم جدی بگیرند، حتی می‌توانند مشکل آلودگی هوا و یا دشواریهای ترافیک و کثرت جمعیت را مهار کنند. به اعتقاد ما هر خانواده‌ای می‌تواند با برنامه‌ریزی‌های دقیق و جدی برخی از عوامل اعصاب خردکن زندگی ماشینی را خنثی کند.

در پایان برای حفظ سلامت جسم و روان افراد خانواده نکات زیر توصیه می‌شود:

۱- زن و مرد باید از استراحت لازم و کافی برخوردار باشند و آن را فدای امور تشریفاتی و کم‌ارزش نکنند.

۲- از شرکت در هر نوع برنامه‌های خسته کننده همانند مهمانی‌های تشریفاتی و طولانی