



کلید صعود به قله‌های کمال در کلام امام جواد(ع)

در سالروز شهادت جوان‌ترین ستاره آسمان هدایت، حجت‌الاسلام «قاسم‌سوری» کارشناس بر نامه‌های تربیتی صداوسیما از تاکید مغفول‌مانده‌این‌امام(ع) بر تلاش و توکل می‌گوید

محوری	مجید حسین‌زاده روزنامه‌نگار
	حضرت جوادالائمه(ع)، آیه‌ای روشن بر فضیلت زیستن به سبک «عبد صالح» است؛ سبکی که در عین جوانی، راه‌رستگاری را نمایان می‌سازد. به بهانه سالروز شهادت نهمین امام شیعیان به سراغ حجت‌الاسلام «قاسم سوری» کارشناس بر نامه‌های تربیتی صداوسیما رقتیم تا برای ما از درس‌های مغفول‌مانده از سبک‌زندگی ایشان بگویید.

● امام اقتصاد، سیاست، خانوادهو ...

حجت‌الاسلام «سوری» در ابتدای صحبت‌هایش می‌گوید: «قبل از این که درباره کلام نورانی امام جواد(ع) که قطعاً کلام ایشان برای زندگی ما چراغ است و می‌تواند خیلی از گره‌های کوری که بر حسب ظاهر باز شدنی نیست، با کلام ایشان و سبک و سیره‌شان حل و گره‌اش باز بشود، یک نکته مهم را باید بگوییم. آن نکته این است که متأسفانه‌ائمه(ع) برای ما،‌ائمه(ع) شهادت و ولادت شدند یعنی ما با‌ائمه(ع) فقط در مجالس‌شان که به مناسبت شهادت‌شان یا ولادت‌شان اقامه می‌شود، ارتباط داریم در حالی که ما معتقدیم آن‌ها حی‌اند و‌ائمه زمان ما هستند. امام جواد(ع) و پدران او و اجداد او و فرزندان او تا امام‌زمان (عج) این‌ها امام اقتصاد هستند،

● **امام اقتصاد، سیاست، خانوادهو ...**
حجت‌الاسلام «سوری» در ابتدای صحبت‌هایش می‌گوید: «قبل از این که درباره کلام نورانی امام جواد(ع) که قطعاً کلام ایشان برای زندگی ما چراغ است و می‌تواند خیلی از گره‌های کوری که بر حسب ظاهر باز شدنی نیست، با کلام ایشان و سبک و سیره‌شان حل و گره‌اش باز بشود، یک نکته مهم را باید بگوییم. آن نکته این است که متأسفانه‌ائمه(ع) برای ما،‌ائمه(ع) شهادت و ولادت شدند یعنی ما با‌ائمه(ع) فقط در مجالس‌شان که به مناسبت شهادت‌شان یا ولادت‌شان اقامه می‌شود، ارتباط داریم در حالی که ما معتقدیم آن‌ها حی‌اند و‌ائمه زمان ما هستند. امام جواد(ع) و پدران او و اجداد او و فرزندان او تا امام‌زمان (عج) این‌ها امام اقتصاد هستند،

کابوس پیام‌های کاری در مرخصی

اگر نمی‌توانید در برابر وسوسه چک کردن ایمیل کاری خود یا گروه‌هایتان با همکارها در فضای مجازی در حالی که در تعطیلات به سر می‌برید، مقاومت کنید، تنها نیستید. کابوس ایمیل یا پیام‌های کاری سایه‌ای سنگین بر تعطیلات هزاران کارگر در سراسر اروپا می‌اندازد. به گزارش «یورونیوز»، یک نظرسنجی از ۲۵۸۰ کارمنددفتری در اسپانیا، بریتانیا و فرانسه که توسط شرکت مشاوره منابع انسانی رابرت والترز انجام شده، نشان می‌دهد که اغلب این افراد حتی در تعطیلات هم نمی‌توانند از کار جدا شوند و ذهنشان همچنان در گیر است.

● آمارهایی درباره چک کردن پیام‌های کاری

بیش از نیمی از کارمندان (۵۱ درصد) برای این که پس از بازگشت با انبوهی از پیام یا ایمیل‌های کاری روبه‌رو نشوند، در تعطیلات هم ایمیل خود را چک می‌کنند. ۴۳ درصد دیگر هم به این دلیل این کار را انجام می‌دهند که مطمئن شوند اتفاق اضطراری در غیاب‌شان نیفتاده است. اسپانیایی‌ها هم وابستگی نسبی به چنین پیام‌هایی دارند: ۴۰ درصد در تعطیلات به سراغ ایمیل‌شان می‌روند و ۲۸ درصد حتی این کار را به‌صورت روزانه انجام می‌دهند. در کل، ۶۳ درصد از کارمندان اسپانیایی و ۶۴ درصد از فرانسوی‌ها از بازگشت به کار پس از مرخصی سالانه دچار اضطراب می‌شوند. اما چند درصد از افراد واقعا از کار جدا می‌شوند و به‌طور کامل استراحت می‌کنند؟ این درصد بسیار پایین است. تنها ۱۵ درصد از کارمندان بریتانیایی می‌گویند پس از مرخصی سالانه کاملاً تجدید قوا کرده و آماده بازگشت به کار هستند. این عدد در فرانسه به ۲۲ درصد و در اسپانیا به ۲۵ درصد می‌رسد.

● نظرات متفاوت درباره مرخصی‌های دسته‌جمعی

بسیاری از کارمندان نگران‌اند که در ایام مرخصی از روند کار تیمی عقب بمانند. یک راه‌حل پیشنهادی می‌تواند این باشد که همه کارکنان به‌طور هم‌زمان به

تولید آبادی بوده، تولید ثروت بوده، امکانات، رفاه و ... بعضی از ما متأسفانه فکر می‌کنیم ائمه برای همین ولادت و شهادت‌ها و مباحث پخته و کلمات زیبایی که آن‌ها گفتند؛ آمده‌اند اما نه، امام برای اقتصاد ما، سیاست ما، خانواده ما، سبک‌زندگی ما و تعالی ما آمده است. اما اگر خواسته باشیم در باره امام جواد (ع) حرف بزنیم، ایشان دو مدل سبک‌زندگی را معرفی می‌کنند. یک سبک زندگی که افراد در آن سبک‌زندگی به رفاه و امکانات می‌رسند منهای خدا، دیگری هم سبک‌زندگی است که فرد به امکانات و رفاه می‌رسد به تعالی و رشد اقتصادی و مالی می‌رسد با تکیه بر خدا. امام جواد (ع) در همین باره یک روایتی دارند و می‌فرمایند: «اعتماد به خدا بهای هر چیز گران‌بهاست و نردبانی به سوی هر بلندایی». اگر ما بلندای سیاست می‌خواهیم باید اعتماد به خدا داشته باشیم، بلندای اقتصاد می‌خواهیم اعتماد به خدا، بلندای فرهنگ و سبک‌زندگی می‌خواهیم اعتماد به خدا؛ متأسفانه کمتر به این مسئله توجه شده است.»

● همه چیز به‌علاوه خدا

در کلام و سیره امام جواد(ع) تلاش، برنامه‌ریزی و توجه به استعدادها توسط انسان مهم است و انسان را توصیه می‌کند به تلاش، توصیه می‌کند به رسیدن به قله‌ها، اما با تاکید به تکیه کردن و اعتماد کردن به خدا نه تکیه کردن به استعداد صرف خود». حجت‌الاسلام «سوری» با این مقدمه ادامه می‌دهد: «بسیار آدم‌هایی که تکیه می‌کنند به استعداد خودشان، پولدار می‌شوند و بعد ور شکست می‌شوند، بسیاری به علم خودشان تکیه می‌کنند اما علم خودشان به در زندگی‌شان نمی‌خورد. یا کسی که به علم دینی خودش تکیه می‌کند، بدون توکل بر خداوند متعال، بعد همین علم دین نجاتش نمی‌دهد و یک جایی بی‌آبرو می‌شود. می‌خواهم بگویم که در تفکر امام جواد(ع) توجه به استعدادها مهم است، توجه به تلاش، پویایی برای رسیدن به قله‌ها ولی به علاوه خدا، دنیای غرب این را قبول ندارد. می‌گوید انسان قدرت دارد به هر جایی که دوست دارد برسد و ربطی به دین ندارد، ربطی به تکیه کردن به خدا ندارد و به‌خاطر همین هم است که می‌بینید دنیای غرب به تکیه به استعدادهای بشری کرده‌روز به‌روز به انحطاط اخلاقی رسیده است. امام جواد(ع) می‌فرماید که تکیه به خدا کنید تا تلاش‌تان معنا پیدا کند، تکیه به خدا کنید تا حرکت‌های‌تان معنادار شود. امیدوارم که خداوند کمک کند بارعایت این‌پند از امام جواد(ع) و با تکیه بر معارف الهی هم دنیای خوبی و هم آخرت خوبی برای خودمان بسازیم.



● ۲ مدل سبک‌زندگی در نگاه امام نهم(ع)

این کارشناس برنامه‌های تربیتی صداوسیما ادامه می‌دهد: «شما از طلا معمولاً به‌عنوان یک ابزار زینتی استفاده می‌کنید. اما همین طلا آمده که زندگی خوبی برای شما تشکیل بدهد نه این که فقط برای زینت باشد. این نکته مهم است که گرچه از طلا می‌شود به‌عنوان یک زینت استفاده کرد اما هدف خلقت طلا زینت نبوده، هدف خلقت طلا،

اتاق مشاوره

در عقد شوهرم مواد مصرف می‌کندو

کتکم می‌زند

خانمی ۲۱ ساله هستم. یک سال است که در عقد هستم. شوهرم جلوی خودم مواد مصرف می‌کند. در چند ماه، ۳ بار هم دست رویم بلند کرده و به طرز فجیحی کتکم زده است. چه کنم؟	
دکتر حسین محرابی روان‌شناس و استاد دانشگاه	

مخاطب گرامی، اولین وظیفه شما این است که از مصرف موادوم یا همان اعتیاد شوهرتان مطمئن شوید؛ برای این منظور، می‌توانید از طریق انجام آزمایش‌های پزشکی و مراجعه به روان پزشک یا روان‌شناس اقدام کنید. همچنین نوع موادی که مصرف می‌کنند و میزان و مدت زمان مصرف‌وی هم برای انجام اقدامات بعدی باید مشخص شود.

● مشاوره زوجین

شوید؛ برای این منظور، می‌توانید از طریق انجام آزمایش‌های پزشکی و مراجعه به روان پزشک یا روان‌شناس اقدام کنید. همچنین نوع موادی که مصرف می‌کنند و میزان و مدت زمان مصرف‌وی هم برای انجام اقدامات بعدی باید مشخص شود.

● برای ترک اعتیاد اقدام کنید

بعد از این که از نوع اعتیاد شوهرتان مطمئن شدید، باید به دنبال متقاعد کردن او برای ترک اعتیاد و مدد او باشید و ضمن مشاوره گرفتن از روان‌شناسان باتجربه، بهترین راه را برای درمان‌وی انتخاب و بلافاصله اقدام کنید؛ البته لازم است فرایند درمان با آگاهی و همراهی خودش باشد چون اگر به اجبار این کار انجام شود احتمال برگشت به مصرف زیاد خواهد بود.

● در حال حاضر، عروسی نگیرید

اگر در دوره عقد هستید، با وضعیتی که شما بیان کرده‌اید، شروع زندگی مشترک و بچه‌دار شدن را به تأخیر بیندازید. به هیچ وجه در حال حاضر به این کار اقدام نکنید. در چه‌وقت کنید که اگر ایشان یک مصرف‌کننده واقعی باشد صرف نظر از این که نوع مواد مصرفی‌اش هم مهم است، اصلاً به صلاح شما نیست که با وی وارد زندگی مشترک شوید.

● از سلامت روانی‌وی مطمئن شوید

با عنایت به این که گفته اید چندین بار شمارا کتک زده است، اگر او را دوست دارید و می‌

از هوش مصنوعی بی‌رس

در خلاصه‌نویسی درس‌ها زیاده‌روی می‌کنم

وقتی درس می‌خوانم وسواس زیادی روی خلاصه‌نویسی دارم و بیشتر نکات را هم یادداشت می‌کنم، اما با توجه به حجم امتحانات این عمیق خواندن درس‌ها و یادداشت برداری‌ها، در نهایت باعث می‌شود بخش‌های زیادی از کتاب را نخوانم. به‌نظرت چی کار کنم؟

دوست عزیز، مشکلی که مطرح کردی، واقعاً دغدغه عمده خیلی از دانشجویان و دانش‌آموزان است؛ به‌خصوص کسانی که برای یادگیری عمیق تلاش می‌کنند و به‌خاطر رسیدن به بهترین نتیجه، وسواس بالایی در مطالعه دارند. اما همان‌طور که خودت اشاره کردی، همیشه فرصت کافی برای عمیق شدن و یادداشت برداری جزئی از همه مطالب یک کتاب یا یک مجموعه درسی وجود ندارد، به‌خصوص موقع نزدیک شدن به امتحانات. در ادامه چند راهکار کاربردی و قابل اجرا برایت آورده‌ام که ترکیبی از تجربه‌های مطالعه‌و استفاده از ابزارهای هوش مصنوعی هم در آن‌ها پیشنهاد شده است:

۱ هدف‌گذاری واقعی
هرگز نباید هدف ذهنی‌ات از مطالعه را «یادداشت همه نکات» یا «درک عمیق تمام بخش‌های کتاب» قرار دهی. باید بدانی همه مطالب به یک اندازه مهم نیستند. پیشنهاد می‌کنم قبل از شروع هر فصل یا درس، یک نگاه گذرا به ساختار و عنوان‌ها داشته باش و بخش‌هایی را که احتمال بیشتری دارد مهم‌تر بوده و شانس سوال بیشتری دارند شناسایی کن. حتی می‌توانی از نمونه سوالات آزمون‌های قبلی استفاده کنی تا متوجه شوی کدام بخش‌ها کلیدی‌تر هستند.

۲ مطالعه لایه‌ای
ابتدا یک بار سریع کل فصل یا کتاب را سطحی بخوان و فقط سرفصل‌ها و نکات درشت را یادداشت کن؛ بعد سراغ جزئی‌خوانی بخش‌های مهم و دشوار برو. این روش «مطالعه لایه‌ای» نام دارد و باعث می‌شود دایره وسیع‌تر ولی کاربردی‌تری از کتاب را پوشش بدهی.

۳ استفاده از ابزارهای هوش مصنوعی
یکی از بهترین مزیت‌های هوش مصنوعی برای دانش‌آموزان و دانشجویان این است که می‌تواند فرایند خلاصه‌نویسی را به‌طور چشمگیری سرعت دهد. مثلاً با استفاده از ابزارهایی مثل ChatGPT می‌توانی متن‌های طولانی را به سرعت به چند پاراگراف کلیدی تبدیل کنی، یا حتی می‌توانی سوال‌های خودت را درباره یک مطلب پرتکرار پرسیده و پاسخ‌های خلاصه و نکته‌محور بگیری.

۴ مرور سریع و خودآزمایی
هر چقدر هم که نکته‌برداری هایت کامل باشد، اگر زمان برای مرور و تمرین نداشته باشی بازدهی نخواهی داشت. پس بعد از پایان هر فصل، به‌خودت فرصت بده با فلش‌کارت یا پاسخ دادن به تست و سوال، خودآزمایی انجام دهی. این کار باعث تقویت یادگیری و شناسایی بخش‌هایی می‌شود که واقعاً نیاز به تمرکز بیشتر دارند. در پایان، این را در نظر داشته باش که تلاش برای پوشش کامل همه مطالب با عمق یکسان، نه فقط غیرممکن، بلکه غیر ضروری است. هنر موفقیت در امتحانات، «مدیریت زمان»، «هوشمندانه کار کردن» و «شناخت روش شخصی موفقیت» است.

نکته‌ها

۵ اشتباه رایج والدین در رفتار با کودک بد غذا

- به او بر چسب بد غذا می‌زنید
- اصرار بیش از حد برای خوردن می‌کنید
- به غذاها بر چسب می‌زنید
- اجازه نمی‌دهید خودش غذا بکشد
- مراقب ریزه‌خواری‌های پنهانی نیستید

روان‌شناسی

رابطه مستقیم بین بی‌خوابی و عصبی بودن

دانشمندان برزیلی از دانشگاه ساؤپائولو موفق شدند ارتباط مستقیمی میان ویژگی‌های شخصیتی و خطر ابتلا به بی‌خوابی مزمن را شناسایی کنند. به گفته این پژوهشگران، بیشترین خطر متوجه افرادی است که دارای ویژگی شخصیتی «عصبی بودن» هستند، ویژگی که به ناپایداری عاطفی مشهور است. به گزارش دانشگاه خبرنگاران جوان، بی‌خوابی که حدود ۳۰ درصد از جمعیت جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌هایی همچون فشار خون بالا، دیابت و افسردگی همراه است.

● نحوه‌انجام این پژوهش

این تیم تحقیقاتی داده‌های ۵۹۵ نفر را که به دو گروه افراد مبتلا به بی‌خوابی و افراد سالم تقسیم شده بودند، بررسی کردند. با استفاده از آزمون شخصیتی ۶۰ سوالی، مشخص شد که ۱۰.۷ درصد از بیماران مبتلا به بی‌خوابی سطح بالایی از عصبی بودن دارند، در حالی که این رقم در گروه کنترل تنها ۳۲ درصد بود. همچنین پژوهش نشان داد افرادی که تمایل کمتری به تجربه‌های جدید دارند، بیشتر در معرض اختلالات خواب هستند. جالب‌ترین این که، اضطراب نقش واسطه‌ای

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* فاجعه انسانی که برای کودکان در استرالیا اتفاق افتاده، خیلی تلخ و ناراحت‌کننده بود.

* توجه‌زندگی‌سلام به‌موضوع امتحانات دانش‌آموزان که باعث افزایش استرس و اضطراب‌شون شده، ممنونم. امیدوارم

همه دانش‌آموزها در رشته‌های مورد علاقه شون موفق باشند.

* اگر وضعیت اقتصادی کشور از لحاظ تورم و گرانی کنترل بشه، آمار طلاق هم کاهش پیدا می‌کنه و افراد از شغل‌هاشون هم لذت بیشتری می‌برن. الان افراد سر کار هستند ولی ذهن‌شون درگیر مسائل دیگه است.

* زندگی‌سلام. من هنوز بلد نیستم باهوش مصنوعی کار کنم. باید دوره بگذرونم؟ چی کار کنم؟



- زندگی‌سلام
- سه‌شنبه
- ۶ خرداد ۱۴۰۳
- ۲۹ ذی‌القلده ۱۴۴۶
- ۲۷ می ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۹۸

خانواده و مشاوره