

روانشناسی ۴

افسردگی در نوجوانان ۴

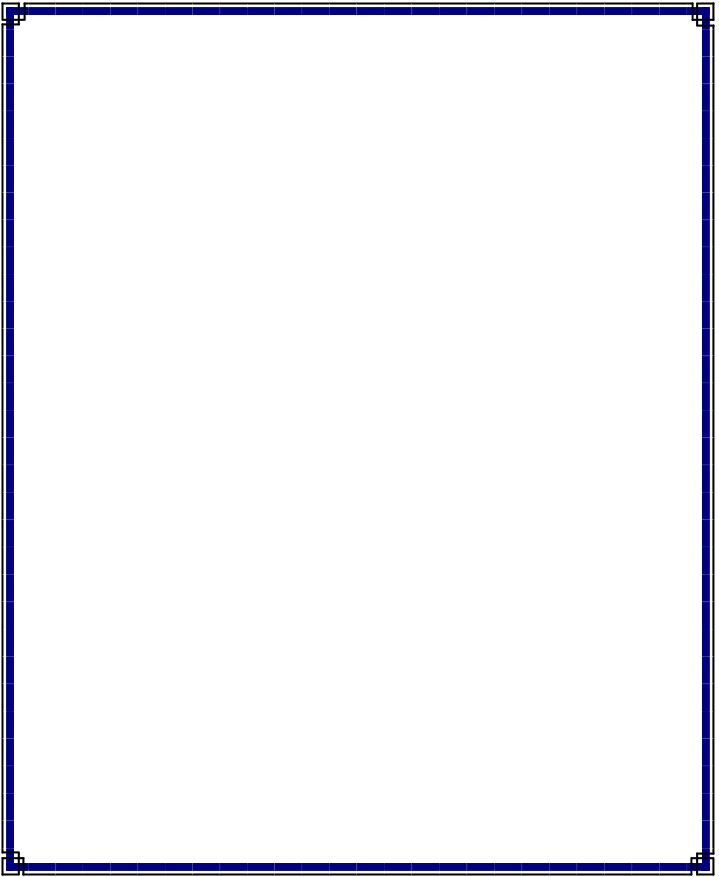
راهکار دین مبین اسلام در مورد رفع مشکلات روحی و روانی

چیست؟ ادعیه ای برای برون رفت از مشکلات هست؟ ۲۵

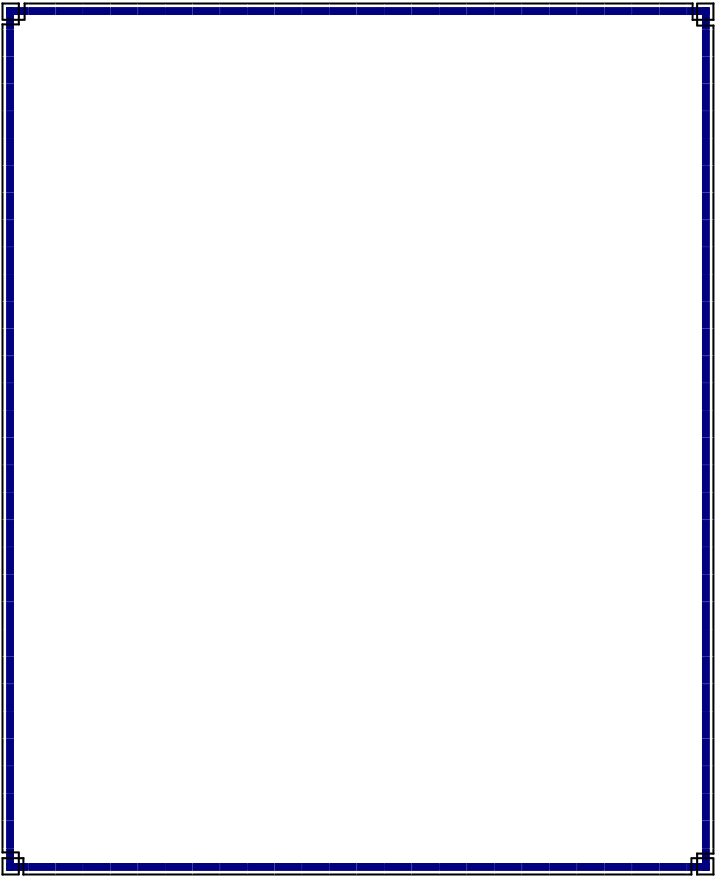
مشورت در انتخاب همسر ۳۳

مهم ترین هدف ازدواج ۴۱

وسواس فکری ۴۹



۲



روانشناسی

افسردگی در نوجوانان

پرسش :

علائم افسردگی در نوجوانان چیست؟ با افسردگی نوجوانان چه کنیم؟

پاسخ :

همه ما در مقابل مشکلات شناخته شده ای؛ مانند استرس های شغلی، اختلافات خانوادگی، فشارهای مالی و نومییدی های شخصی، به مدت کوتاهی، افسرده می شویم، گمان می کنیم که افسردگی این است و مسئله مهمی نیست و خود به خود بر طرف می شود، ولی هیچ کدام از این حالت های زود گذر افسردگی نیست.

افسردگی، نوعی اختلال خلق یا اختلال عاطفی در افراد است

که به کمک مجموعه علایمی که در رفتارهای کلامی و غیر کلامی انسان، براساس شرایط محیطی و یا برخی تغییرات فیزیولوژیک منعکس می‌گردد، شناخته می‌شود.

نا آگاهی فردی و اجتماعی از بیماری افسردگی، سبب شده است که افراد زیادی بی دلیل از این بیماری زجر بکشند و

حتی عده ای بر اثر آن اقدام به خودکشی کنند. [۱۱]

با توجه به این که بیشتر مردم درک صحیحی از بیماری افسردگی ندارند، باید بگوییم که تعداد بیشتری از مردم هم، وجود این بیماری را در کودکان باور ندارند. اغلب والدین و مربیان وقتی که خبر افسردگی کودک یا نوجوانی را می شنوند، اظهار ناباوری می کنند و این سن را برای افسردگی زود می دانند.

علت آن اول، اعتقاد به بی گناهی کودکان و دیگر قبول این

اصل است، که افسردگی واکنش به فشارهای روحی است که در زندگی افراد بالغ وجود دارد.

در صورتی که کودک نیز ممکن است به شدت زیر فشار روحی قرار گیرد که شایع ترین دلیل آن، مرگ یکی از اطرافیان، به خصوص والدین است. خوشبختانه در جامعه ما اکثر کودکان با محبت، پشتیبانی و همفکری، فوت عزیزان خود را تحمل می کنند و آن را پشت سر می گذارند، ولی عده زیادی نیز دچار افسردگی عمیق می شوند و به کمک متخصص نیاز پیدا می کنند.

استرس های دیگری که ممکن است برای کودک پیش آید و موجب افسردگی در کودک و نوجوان شود، رفتار عجیب و غیر طبیعی خانواده، خشونت، ناامنی و عدم ثبات خانواده به علت اعتیاد پدر یا مادر، و یا به علت اختلافات خانوادگی، وجود

امراض مزمن و ناتوان کننده در کودک است.
باید دانست که انکار افسردگی در کودکان و نوجوانان فقط
خود فریبی و نادیده گرفتن حقیقت است. کودک و نوجوان
افسرده احتیاج به کمک و همدردی دارد، ولی فقط همدردی
کافی نیست.

افسردگی در کودکی و دوران بلوغ، حقیقت غمناک مسلمی
است و شایع ترین و جدی ترین، مسئله در بین دانش آموزان
است که راه های درمان زیادی هم دارد، اما اگر بیمارانش توجه
و پشتیبانی نشوند و درمان لازم را دریافت نکنند، ممکن است
در بزرگی افرادی سرخورده و تیره روز شوند.

بعضی از علائم افسردگی در کودکان و نوجوانان عبارت اند از:

۱. روحیه غمگین و غیر شاد: کودک و نوجوان افسرده، گه
گاهی به مدت چند هفته دچار غم و بدبختی می شود. در این

دوره ممکن است در ساعات مختلف روز یا روزهای مختلف، تغییراتی جزئی در روحیه او دیده شود، ولی به طور کلی با وجود عوض شدن موقعیت و شرایط محیطی، حالت غمزدگی و بدبختی او همچنان باقی می ماند. گاهی تشخیص این غمزدگی دائمی، آسان نیست. خود دختر یا پسر گاهی نمی خواهد به تغییر روحیه و احساس ناراحتی خود اعتراف کنند و آن را مخفی نگه می دارند. ممکن است اشکالات رفتاری دیگری در کودک یا نوجوان افسرده وجود داشته باشد که روحیه غمزده را از دید ما مخفی کند؛ مانند سخت کنار آمدن با هر چیز و هر کس، نافرمان بودن و حتی اخلال گری. باید گفت که هر کودک یا نوجوان مشکل ساز و یا اخلال گر افسرده نیست، اما تعداد قابل توجهی از آنان دچار افسردگی هستند. گاهی افسردگی با نگرانی همراه است و به صورت

دردهای مختلف و به خصوص درد معده و سر درد که از نظر پزشکی قابل توجیه نیستند، بروز می کند و در این حالت ممکن است والدین شدیداً نگران شوند و تمام توجه آنان به پیدا کردن علت جسمی معطوف شود و وجود غمگینی مداوم کودک را از نظر دور بدارند.

۲. عدم احساس لذت و رضایت از فعالیت های روزانه: عده زیادی از کودکان و نوجوانان، گاه گاهی اظهار بی حوصلگی می کنند. این نوع بی حوصلگی، معمولاً علامت افسردگی نیست. زمانی بی حوصلگی نشان دهنده افسردگی است که تفریحات و کارهایی که قبلاً کودک با لذت انجام می داده در دسترس او باشد، ولی رغبتی به انجام دادن آنها نداشته باشد، مثلاً دوستانش با او تماس بگیرند، ولی او حوصله دیدار آنها را نداشته باشد، یا در سابق در مدرسه به ورزش خیلی علاقه مند

بوده، ولی اکنون علاقه ای به آنها نشان نمی دهد. هر گاه چنین تغییر رفتاری به مدت چند هفته ادامه یابد، علامت واضح افسردگی است.

۳. اختلالات خواب: اختلالات خواب به چند صورت ممکن است تظاهر کند، کودک یا نوجوان حوصله رفتن به رختخواب را نداشته باشد و این عمل برایش دشوار باشد، شب ها بیدار شود و دوباره خوابش نبرد، صبح ها خیلی زودتر از معمول بیدار شود، به ندرت ممکن است خواب های ناراحت کننده و تکراری ببیند و یا در خواب راه برود و یا صحبت کند.

۴. تغییر اشتها: بعضی از کودکان افسرده در انتخاب غذا خیلی سختگیر می شوند و به خوردن تمایلی نشان نمی دهند. عده ای دیگر جهت یافتن آرامش به غذا خوردن پناه می برند و خیلی بیشتر از حد سلامتی غذا می خورند. در هر صورت هر

گاه عادت غذا خوردن آنان به مدت طولانی تغییر کند، می تواند علامت افسردگی باشد. رژیم گرفتن، به خصوص در بین دختران خیلی معمول است. این علامت افسردگی نیست. دختری که از خوردن غذا لذت نمی برد و با اکراه غذا می خورد، علامت افسردگی نشان می دهد.

۵. قصد یا اقدام به خودکشی: بدون شک این علامت، نگران

کننده ترین علامت افسردگی است. باید دانست تمامی

نوجوانانی که به فکر خودکشی افتاده اند، دچار افسردگی نیستند. افکار گذرا و کوتاه مدت، در باره این که زندگی ارزش زیستن ندارد، در بین نوجوانان خیلی شایع است. کودکی که در برابر والدینش که او را از تماشای یک برنامه تلویزیونی منع کرده اند، پایش را بر زمین می کوبد و می گوید: "خیلی خوب خودم را خواهم کشت". ممکن است فقط صحنه ای را که در

برنامه تلویزیونی دیده است، تقلید کند، به خصوص اگر این کودک نیم ساعت بعد با کمال نشاط با دوستش در حیاط مشغول بازی شود. بعضی از نوجوانان که قصد خودکشی و یا حتی اقدام به آن می کنند، ممکن است اصلا افسرده نباشند. آنان ممکن است عصبانی یا پیرو امیال آنی باشند و یا کمال طلبانی باشند که از وقوع شکستی که برایشان غیر قابل تحمل است، دست به خودکشی می زنند. البته شکی نیست که افسردگی جزو علل مهم خودکشی است و هر علامتی که قصد خودکشی جوانان را نشان دهد، باید خیلی مهم تلقی شود. عده ای از کودکان و نوجوانان، به خصوص پسران، دائما در رویای شخصیت هایی هستند که در داستان ها خوانده اند یا در فیلم ها دیده اند، و در بازی های خود از این داستان ها استفاده می کنند. برای اطمینان از این که بازی چنین

کودکی، علامتی از افسردگی نیست، باید سایر علائم افسردگی را در نظر بگیریم. در صورت عدم وجود سایر علائم، افسردگی در این کودک وجود ندارد.

۶. خود را ملامت کردن: گاهی کودکان و نوجوانان مبتلا به افسردگی، بار مسئولیت مشکلات خانواده، دوستان را بر دوش خود می کشند. آنان کمال طلب هستند و هدف خود را در سطح خیلی بالایی قرار می دهند. آنان در دعوا و جدایی پدر و مادر و یا ناخوشی خواهر و برادر، خود را مقصر می دانند و اطمینان خاطر دادن اطرافیان مبنی بر این که آنان تقصیری در این پیشامدها ندارند، موثر واقع نمی شوند. خود ملامت کردن، علامت شایع افسردگی نیست. ولی گاهی از خلال صحبت نوجوانان و کودکان در باره مسائلی که باعث فشار روحی و استرس آنان شده، حالت خود ملامت کردن آشکار می

شود. در بچه های کوچک تر ضمن بازی یا نقاشی می توانیم پی ببریم که راجع به زندگی خود، احساس بدی دارند و خود را مستحق مجازات گناهی می دانند که اصلا مرتکب نشده اند . علامت شایع تر، عدم احترام به خود است . مبتلایان خود را به شدت پست می دانند و ارزشی برای خود قائل نیستند . عدم احترام به خود، و افسردگی با وجود این که یکی نیستند، خیلی با هم تفاوت دارند و به ندرت ممکن است یکی بدون دیگری وجود داشته باشد.

۷. تغییر رفتار کودک و نوجوان: کودکی که از اول گوشه گیر بوده و علاقه نداشته که دائم با دوستانش باشد و ترجیح می دهد فقط گاه گاهی آنان را ببیند، یا بچه ای که بسیار اجتماعی بوده، ولی رفته رفته گوشه گیر شده و از دیدار دوستانش احتراز می کند، تفاوت دارد و در مورد دومی باید

دقت کرد که چه تغییرات دیگری در روش زندگی روزانه او دیده می شود. کودکی که بقیه فعالیت های روزانه خود را به غیر از عدم علاقه به دیدار دوستانش، تکالیف مدرسه خود را نیز انجام نمی دهد، لاغر شده و دیگر در فعالیت های مدرسه شرکت نمی کند. آیا افسردگی او واکنشی طبیعی نسبت به فقدان عزیزی است که به تازگی از دست رفته است؟ مثلا اگر پدر، خانه را ترک کرده یا کودک به علت سفر، از دوست خود جدا شده است، بروز واکنش های فوق به مدت چند هفته کاملا طبیعی است، ولی هرگاه این حالت افسردگی به طور دائم و برای مدتی طولانی تر ادامه یافت، مستلزم توجه و دقت بیشتری است. همیشه تشخیص بین افسردگی و پریشان حالی، قابل درک و آسان نیست، ولی این تشخیص اهمیتی ندارد و هرگاه افسردگی یا پریشان حالی، به هر صورت که آن

را بنامیم، بیشتر از چند هفته ادامه یافت، دلیلی برای نگرانی وجود دارد و باید اقداماتی را انجام دهیم.

۸. کودکان افسرده نسبت به کودکان غیر افسرده زمان

بیشتری را به تنهایی می گذرانند و مدت زمان کمتری با همسالان تعامل دارند. جالب این که کودکان افسرده به هنگام تعامل با همسالان خود، نسبت به کودکان غیر افسرده، پرخاشگرتر و منفی ترند. بدین معنا که انزوای اجتماعی کودکان افسرده ممکن است ناشی از طرد همسالان و گوشه گیری اجتماعی باشد [۲]

راه های درمان افسردگی:

۱. والدین درمانی: والدین درمانی بهترین راه برای خارج کردن

کودک از شرایط استرس زا است. روابط بین فردی سالم در

خانواده می تواند در تشخیص بموقع علائم افسردگی در

نوجوانان مفید باشد. والدینی که نمی‌توانند در این دوره حساس با نوجوانان خود ارتباط برقرار کنند، فرزندان خود را که از بیان ترس‌ها و نگرانی‌های خود هراس دارند، گریزان می‌کنند. این کار باعث می‌شود آنها به جوانانی افسرده تبدیل شوند. همچنین فشار والدین برای سرآمد و بهترین بودن در دروس و در مقابل بی‌اعتنایی کامل نسبت به دیگر فعالیت‌های فوق برنامه مورد علاقه نوجوان می‌تواند موجب این بیماری شده یا بر آن بیفزاید.

در مقابل، آن دسته از والدین که با هوشیاری برای نوجوانانشان وقت و انرژی می‌گذارند و در صورت لزوم مبالغی را هزینه می‌کنند می‌توانند به نوجوان خود کمک کنند تا آینده خود را بسازد و بسرعت بر نگرانی‌های دوره نوجوانی غلبه کند. حمایت از نوجوانان در طول این سفر گذار از کودکی به جوانی بسیار

آسان تر است تا این که بعدها برای بازگرداندن سلامت روانی او به در دسر بیفتند.

بر این اساس باید به فرزندان خود کمک کنیم تا غرور خود را بازسازی کنند. موفقیت‌های آنان در عرصه‌های مختلف را که ممکن است یک هنر، ورزش یا مطالعات درسی و غیره باشد، تشویق کنیم. از پیشداوری و پیش‌بینی بی‌موقع خودداری کنیم. اجازه دهیم نوجوان گام‌های طبیعی خود را در مسیر رشد بردارد و او را با انتظارات خود یا ایجاد دیگر مسئولیت‌های خانوادگی به زحمت نیندازیم.

به گفت و گو با آنان اهمیت داده و با آنها در مورد موضوعاتی نظیر انتخاب یک برنامه روزمره، دوست یابی، مسائلی نظیر سیگار کشیدن، مواد مخدر و مسائل جنسی تا حدی که امکان دارد و می‌تواند برای آنها مفید باشد، صحبت کنیم.

از این راه تا حد زیادی می توان به مشکلات روحی و روانی کودک پی برد تا بتوانیم رفتار مناسبی در مقابل آنها داشته باشیم. اگر او را دچار افسردگی یافتیم باید ببینیم چه چیزهایی می تواند باعث افسردگی شده باشد. شاید لازم است بعضی از رفتار خود را صحیح کنیم. بیشتر عواملی که باعث ایجاد افسردگی در نوجوانان می شوند، قبل از این که نیازی به یک روان درمان و روان شناس باشد، در خانه قابل برطرف شدن هستند.

۲. مشاوره درمانی: مربی یا فرد دلسوز و آگاهی که نوجوان بتواند براحتی با او درد دل کند، مورد مناسبی است برای این که او احساسات سرکوب شده خود را تخلیه کند. [۳]

۳. خانواده درمانی: متخصص خانواده درمانی نه تنها نوجوان افسرده، بلکه تمام خانواده را زیر نظر می گیرد. همان طور که

قبلاً گفتیم ، توجه به خانواده به این دلیل نیست که « علت » گرفتاری نوجوان، خانواده اوست، بلکه به این دلیل است که در حقیقت خانواده محیطی گروهی است و هیچ فردی از دیگر افراد جدا نیست. کودکان افسرده اغلب به خانواده هایی تعلق دارند که میزان بالایی از مصیبت در آن ها وجود دارد و معمولاً در برقراری روابط اجتماعی مشکلاتی دارند . هر دوی این ویژگی ها می توانند موجب افزایش میزان رویدادهای حاد زندگی شوند.[۴]

دید متخصص خانواده درمانی این است که کودکی که مشکل دارد، در حقیقت مشکلات خانواده را عرضه می دارد. متخصص خانواده درمانی با درک روابط بین افراد خانواده و واکنش های آنها نسبت به یکدیگر و تصحیح و تغییر این روابط، سعی در حل مشکل آنان می کند.[۵]

۳. روان‌درمانی: روان‌درمانی، شیوه‌ای درمانی است که به وسیله روان‌پزشکان و روان‌شناسان جهت کمک به مشکلات مختلف روان‌شناختی در افراد، مورد استفاده قرار می‌گیرد. این شیوه مستلزم آن است که فرد، در مورد مشکلاتی که با آنها مواجه است، به شکل رو در رو با درمانگر (روان‌درمانی فردی) یا در یک گروه کوچک با یک یا دو روان‌درمانگر روان‌درمانی گروهی) صحبت می‌کند. [۶]

۴. درمان‌های جسمی: درمان‌های جسمی در افسردگی کودکان و نوجوانان، نسبت به درمان‌هایی که تا کنون ذکر شد، اهمیت کمتری دارند، ولی گاهی این نوع درمان موثر است و در مواردی نادر، مهم‌ترین وسیله درمان است. هر گاه گرفتاری کودک یا نوجوان شدید باشد و به درمان‌های گفت‌وگویی روان‌شناسی جواب ندهد، احتمالاً تجویز دارو توسط

پزشک (که در این مرحله اغلب روان پزشک کودک یا نوجوان است)، در نظر گرفته می شود.

۵. ورزش درمانی: اگر کودکان یا نوجوانان، مرتباً ورزش کنند و وضعیت جسمی خود را در حالت طبیعی و خوب نگه دارند، نسبت به زمانی که از نظر جسمی وضعیت خوبی نداشته اند، کمتر مضطرب و افسرده خواهند بود. روان شناسان دو گروه افراد را با هم مقایسه کرده اند: گروه اول ورزش های سخت و گروه دوم ورزش های سبک انجام می دادند. اضطراب افراد گروه اول آشکار از اضطراب افراد گروه دوم کمتر بود. ورزش آثار منفی استرس را به شیوه های مختلفی کاهش می دهد. در درجه اول هورمون های وارد شده در جریان خون به هنگام استرس را مصرف و خطر آنها را در اثر گذاشتن بر دستگاه ایمنی بدن کاهش می دهند. در درجه دوم تنش متراکم در

ماهیچه ها را آزاد می سازد . و بالاخره نیرو و قدرت بدنی را افزایش داده، مقاومت دستگاه قلبی عروقی را زیادتر می کند . آمادگی جسمی مطلوب و فعالیت های بدنی، بهترین وسیله برای مقابله و پیشگیری از بروز افسردگی و دیگر اختلالات روانی است . ورزش در فضای باز، بر افسردگی تاثیر قابل ملاحظه ای دارد.

پی نوشتها:

[۱]رقمی فر، محمد، روشهای هدایت رفتاری در کودکان و نوجوانان.

[۲]ریچارد، هارینگتن، روشهای درمان افسردگی کودکان و نوجوانان، مترجمان، حسن توزنده جانی، نسرين کمال پور، پیک فرهنگ، ۱۳۸۰.

[۳] <http://www.jamejamonline.ir>

[۴] همان.

[۵] همان.

[۶] ایوی ام، بلاک برن (مقابله با افسردگی و شیوه های آن،

ترجمه، گیتی شمس، ، رشد، تهران، ۱۳۸۰.

<http://farsi.islamquest.net>

راهکار دین مبین اسلام در مورد رفع مشکلات روحی و روانی چیست؟ ادعیه ای برای برون رفت از مشکلات هست؟

پاسخ :

در ابتدا باید به شما عرض نمایم که بسیاری از مشکلات روحی و روانی با اسباب و عللی مادی که در این دنیا خداوند مقرر فرموده است در ارتباط است و ما می توانیم با پیدا کردن آن اسباب و از میان برداشتن موانع ظاهری بر مشکل خود فائق آییم اما دین مبین اسلام ضمن تاکید بر این اسباب و شرایط یاد و ذکر خداوند در تمامی حالات را امری مطلوب بر شمرده است و با ذکر خداوند است که دلها آرام می گیرد بنابراین و در همین راستا برای شما نکاتی را بیان می کنیم: برای رسیدن به یک زندگی آرام و توأم با آرامش و رضایت

بخش قبل از هر چیز باید تفکرمان را اصلاح کنیم ، آنگاه زندگی خود به خود تغییر خواهد کرد . چرا که زندگی ما بر پایه ی اندیشه ی ماست ، به طوری که اگر فکر می کنیم خوشبخت هستیم و به این خوشبختی ایمان داریم به راستی آنطور خواهیم شد و در مقابل اگر فکر کنیم بدبخت هستیم و کوله باری از مشکلات بر دوش ماست همانطور خواهیم بود. پس قبل از هر چیزی یک تفکر منطقی و صحیح لازمه ی یک زندگی پر نشاط است که این تفکر ناشی از شناخت منطقی است ، همان شناختی که منطبق بر واقعیات است . لازم نیست واقعیات را انکار کنیم بلکه باید خوب آنها را نظاره کنیم و بشناسیم و در گروه این شناخت است که موانع به راحتی بر طرف می شوند . از طرفی این تفکر منطقی باعث ایجاد انتظاراتی منطبق با واقعیات خواهد شد و آنگاه هیچ وقت

شما یک فرد با تحصیلات ابتدایی را با یک فرد با تحصیلات دانشگاهی قیاس نمی کنید.

صبر و تحمل و بردباری یکی از مهارت های اساسی در حفظ آرامش روان است . صبردر مقابل عبادت ، در مقابل معصیت و همچنین در مقابل ناملایمات زندگی . انسان صبور همیشه قدرت برتر و حکمت او را بالای سر خود می بیند و از دیدگاه او زندگی یعنی طی یکسری موانع ، که باید سعی کند با تلاش و کوشش آنها را طی کند و نه اینکه موانع سد راه زندگی باشند . یعنی انسان فکر نکند برای تن آسایی روی زمین آمده است بلکه او آفریده شده است تا در آبادانی زمین بکوشد . چنین فردی همیشه فکر می کند که دنیا باب طبع او پیش می رود و اگر هم چنین نیست با برنامه ریزی و تلاش و کوشش سعی در تغییر زندگی و شرایط خود دارد . چنین فردی می

داند بین زنده بودن و زندگی کردن فاصله ها وجود دارد.

یکی از مهارت‌های دیگر که منشأ آرامش روانی است ، یافتن معنا در زندگی است که در گرو شناخت هستی و خالق و شناخت خود به عنوان جزئی از این مجموعه ی هستی است .

معنا در زندگی یعنی چیزی که به خاطر آن زندگی می کنیم .

زندگی برای یک ایده و تفکر و برای خدمت صادقانه به خلق بهترین معنا و مفهومی است که دین به انسان می دهد . بهتر است آرزوهایمان را معقولانه و کم در نظر بگیریم ، چرا که آرزوهای طولانی که از دایره عمر انسان خارج باشد سبب تنش و فشار روانی می شود . باید توانایی های خود را بشناسیم و به داشته های خود ارزش بدهیم ، انسانهای شاد و سالم کسانی هستند که از آنچه دارند به بهترین شیوه استفاده می کنند و کمتر در افسوس آنچه ندارند وقت خود را تلف می کنند ،

زندگی را با آنچه که دارند به سر می برند نه با قیاسهای نا
بجای خود با دیگران که لذت شادی را از کامشان بگیرد.
مهارت دیگری که در آرامش درونی فرد بسیار مهم است این
است که تلاش کنیم ولی نگران نتیجه نباشیم . البته وجود
اندکی استرس و نگرانی برای فرد لازم است چون به عنوان
جرقه ای در شروع فعالیت مؤثرند ولی نباید اجازه دهد این
استرس و نگرانی سراسر وجود ما را در بر بگیرد و دین توکل را
سفارش کرده است تا با دیدن قدرت برتر به عنوان یاری رسان
و شاهد بر فعالیتهای خود به آرامش روانی بیشتری برسیم . لازم
نیست تمام پله های ترقی را یک شبه طی کنیم کافی است
پیوسته و اهسته حرکت کنیم ، که اگر در مسیر صحیح تلاش
و تکاپو باشیم طبق سنت الهی در زمین نتیجه عاید ما خواهد
شد .

از جمله مهارت‌های دیگر اینکه دل‌کندن از تعلقات دنیوی و اینکه بیش از حد به فکر جمع اموال نباشیم، پشتوانه مالی در حد معقول خوب است ولی اینکه خود را موظف به خزانه‌داری آیندگان کنیم بسی استرس‌زاست، قانع باشیم ولی در حین حال برای بهتر شدن و به‌تر رسیدن تلاش کنیم.

یکی دیگر از مهارت‌های اساسی در تأمین آرامش روانی انسان، در جمع بودن و با جمع بودن است، جمع دوستان خوب و مطمئن بهترین نعمت دنیوی است، دوستانی که مایه‌ی خیر و برکت‌اند و با دیدن آنها به یاد خدا می‌افتیم و بهترین آرامش بخش دل‌ها یاد خداست.

هدف از فرد مذهبی صرفاً روحانی بودن نیست بلکه هر فردی که تلاش می‌کند در راستای برنامه‌ی روحانی قرار گیرد جزء این دسته محسوب می‌شود. به‌طور کلی نقش دین و راهکارها

آن به عنوان یک عامل مؤثر بر سلامت روانی بسیار پر اهمیت است ، مطالعات انجام شده همه حاکی از آن است که می توان در گرو اعتقادات و اعمال صالح و اخلاقی پسندیده به یک آرامش روانی دست یافت و انسان معتقد را به یک انسان سر زنده و بشاش که همیشه در حال تلاش و تکاپوست در می آورد ، که همیشه در ارتباط با جامعه ی خود است و در هر زمینه فرهنگی ، اجتماعی و اقتصادی سعی بر آن دارد که با توجه به توانایی های خودش بهترین باشد ، و این خلاف عقیده و نظری است که افراد مذهبی را به عنوان انسانهای عبوس و منزوی می شناساند که شاید ناشی از عملکرد نادرست و دیدگاه غلط بعضی از افراد مذهبی باشد که فکر کرده اند دیندار یعنی جدیت و رسمی بودن . در آخر دعایی مختصر را به شما برای رفع پریشانی معرفی می کنیم " لا حول و لا قوه الا بالله توکلت

على الحى الذى لا يموت، و الحمد لله الذى لم يتخذ ولدا و لم
يكن له شريك فى الملك و لم يكن له ولى من الذل و كبره
تكبيرا" [۱]

پى نوشت:

[۱] برای اطلاع بیشتر ر.ک: مفاتیح الجنان، ص ۱۶۱ بخش

ملحقات

www.shamimm.ir

مشورت در انتخاب همسر

پرسش :

مشورت چه تأثیری در انتخاب همسر دارد؟

پاسخ :

پاسخ از حضرت آیت الله العظمی مکارم شیرازی (دامت

برکاته:)

مشورت در اسلام از ارزش والایی برخوردار است و در قرآن و

احادیث بدان سفارش شده است. خداوند متعال در قرآن به

پیامبرش می فرماید: «وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ

عَلَى اللَّهِ»؛ ای پیامبر در کارها با مؤمنین مشورت کن و

هنگامی که تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن.

و درباره مؤمنین می فرماید: «وَأْمُرْهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ» مؤمنین

کارهایشان را با مشورت انجام می دهند.

در احادیث نیز درباره مشورت سفارش شده است. از باب نمونه:
به رسول خدا صلی الله علیه و آله گفته شد: احتیاط در
چیست؟ فرمود: مشورت کردن با صاحب نظران و پیروی از
آنها. (۱)

در وصیت های پیامبر به حضرت علی چنین آمده است: «هیچ
پشتیبانی استوارتر از مشورت و هیچ عقلی مانند عاقبت
اندیشی نیست.» (۲)

رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «مشورت با شخص عاقل
و خیرخواه موجب برکت و هدایت خواهد شد و توفیقی است از
جانب خداوند متعال. پس هنگامی که شخصی عاقل و خیرخواه
در مورد مشورت تو را راهنمایی کرد مواظب باش بر خلاف
نظرش عمل نکنی که اسباب هلاکت خواهد شد.» (۳)

با مشورت کردن با افراد عاقل و آزموده می توان از نتایج گران بهای تجربیات آنها استفاده نمود. کسانی که در کارهای مهم با دیگران مشورت می کنند کمتر دچار لغزش و ندامت می شوند. ولی با هرکسی هم نمی توان مشورت کرد. با افرادی باید مشورت کرد که اولاً: عاقل و چیزفهم باشند، زیرا افراد جاهل و ناآزموده نمی توانند مصالح واقعی را درک کنند تا در اختیار مشورت کننده قرار دهند. ثانیاً: دین دار باشد، زیرا به افراد بی دین نمی توان اعتماد کرد. به علاوه مصالح را از دیدگاه دین نمی سنجند و ممکن است مشورت کننده را به پرتگاه ضد دین و ضد اخلاق هدایت نمایند. ثالثاً: دوست و خیرخواه انسان باشد، زیرا اگر دوستی و خیرخواهی او به اثبات نرسد نمی توان به نظرهای او اعتماد کرد، و ممکن است مشورت کننده را گمراه سازد و اسرارش را منتشر سازد.

حضرت صادق علیه السلام می فرماید: «در مورد مشورت چهار شرط را باید رعایت کرد وگرنه ضرر آن از منفعتش زیادتر خواهد بود: طرف مشورت عاقل، آزاده، دین دار و دوست و برادر باشد و این که تمام اطلاعات خودت را در اختیارش بگذاری به طوری که اطلاعات او به مقدار اطلاعات تو باشد و راز تو را مخفی ندارد.

زیرا اگر عاقل بود از مشورت با او می توانی استفاده کنی و اگر آزاده و دین دار بود در خیراندیشی برای تو جدیت خواهد کرد و اگر دوست و برادر بود اسرار تو را پنهان خواهد کرد. و اگر تمام اطلاعات خودت را در اختیارش قرار دادی بهتر می تواند مورد مشاوره قرار گیرد و مصالح تو را بازگو کند.»(۴)

بنابراین انسان باید در کارهای مهم، با افراد دانا و باتجربه و دین دار و امین و خیرخواه مشورت نماید، بالاخص در امر

ازدواج که بسیار مهم و سرنوشت ساز است. بهترین افرادی که می توانند مورد مشاوره جوانان برای ازدواج قرار گیرند پدر و مادر می باشند، مشروط بر این که دانا و اهل اطلاع باشند. پدر و مادر خیرخواه ترین و امین ترین افراد نسبت به فرزندانمان هستند. این درست نیست که پسر و دختر در امر ازدواج با پدر و مادر خود مشورت نکنند. پدر و مادر در این امر حساس و حیاتی می توانند برای فرزندانمان راهنما و مشاور خوبی باشند زیرا هم اطلاعات و تجربه دارند هم امین و خیرخواهند. ولی مشروط بر این که نقش مشاور و راهنما را ایفا کنند و تصمیم گیری را بر عهده خود دختر یا پسر قرار دهند، نه این که تصمیم گیرنده باشند و ازدواج را بر آنها تحمیل نمایند. بعد از پدر و مادر، جد و جده و برادر و خواهر و عمو و دایی و عمه و خاله نیز در صورتی که واجد شرایط باشند می توانند

مورد مشورت قرار گیرند. مشروط بر این که نقش مشاور و راهنما را ایفا کنند نه تصمیم گیرنده. بعد از اینها از کلیه افراد مطلع و دین دار و امین به ویژه از دوستان و آشنایان مورد اعتماد می توان استفاده نمود.

در این جا لازم است به مشاوران نیز توصیه کنیم کسی که با شما مشورت می کند به شما اعتماد کرده و شما را امین دانسته است، وظیفه دینی و وجدانی و انسانی شما ایجاب می کند که در موضوع مورد مشورت، خوب دقت کنید و با کمال صداقت و امانت داری آن چه را به نظرتان می رسد، بدون کوچک ترین خلاف گویی و کتمان، در اختیار او قرار دهید، که اگر در مشورت خیانت نمایید مورد بازخواست خدا قرار خواهید گرفت. مشاور وظیفه دارد حق را بگوید؛ گرچه به ضرر خودش یا خویشانش یا دوستانش تمام شود.

امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: «هرکس که با مسلمین در مشورت خیانت کند من از او بیزارم.» (۵)

پی‌نوشت‌ها:

۱. مکارم الاخلاق ، ص ۲۶۱: قيل لرسول الله صلى الله عليه و آله ، ما الحزم؟ «قال مشاورة ذوى رأى و اتباعهم.»
۲. همان ، ص ۳۶۸: و مما اوصى النبى به علياً قال: «لا مظاهرة اوثق من المشاورة و لا عقل كالتدبير.»
۳. همان ، ص ۳۶۷: «مشاورة العاقل الناصح يمن و رشد و توفيق من الله فاذا اشار عليك الناصح العاقل فايتاك و الخلاف فانّ فى ذلك العطب.»
۴. همان ، «انّ المشورة لا تكون الاّ بحدودها الاربعة، فمن عرفها بحدودها و الاّ كانت مضرتها على المستشير اكثر من

منفعتها: فالولها ان يكون الذى تشاوره عاقلاً و الثانى ان يكون
حرّاً متديناً و الثالث ان يكون صديقاً مواخياً و الرابع ان تطلعه
على سرّك فيكون علمه كعلمك ثم يسرّ ذلك و يكتمه. فأنه اذا
كان عاقلاً انتفعت بمشورته و اذا كان حرّاً متديناً اجهد نفسه
فى النصيحة و اذا كان صديقاً مواخياً كتم سرّك اذا اطلعت
عليه فاذا اطلعت على سرّك فكان علمه كعلمك تمت المشورة
و كملت النصيحة.»

٥.بحار الانوار ، ج ٧٥ ، ص ٩٩ : «من غشّ المسلمين فى

مشورة فقد برئت منه.»

منبع : makarem.ir

مهم ترین هدف ازدواج

پرسش :

مهم ترین هدف ازدواج چیست؟

پاسخ :

ازدواج، در زندگی جوان، سرآغاز استقلال و زندگی و هدف بزرگ آن است. همین انگیزه جوان و نوجوان را به تلاش و جدیت وایمی‌دارد، درس می‌خواند تا مدرک بگیرد و شغل و درآمدی تهیه کند، منزل و فرش و لوازم زندگی فراهم سازد و در نهایت عروسی کند. کار و هنر می‌آموزد تا شغل و درآمد پیدا کند، آن‌گاه ازدواج نماید. ولی خود ازدواج نیز بی‌هدف نخواهد بود. در بین حوادث دوران زندگی، ازدواج از ارزش و اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و برای انسان سرنوشت ساز خواهد بود. باید هدف ازدواج را شناخت و حساب شده و دقیق

وارد عمل شد.

ازدواج فواید و منافع متعددی دارد که هریک از آنها می تواند محرک و انگیزه باشد. مانند: لذت جویی و ارضای غریزه شهوت جنسی، سر و سامان دادن به زندگی و کسب استقلال، تولید فرزند و ابقای نسل، تهیه مونس و یار و مددکار و محرم راز و دل سوز مهربان و شریک در زندگی. هریک از این امور می تواند انگیزه ازدواج باشد. از آثار و نتایج دیگر نیز نباید غفلت کرد، اما عامل غریزه شهوت بزرگ ترین نقش را ایفا می کند و منافع را تحت الشعاع قرار می دهد، اسلام نیز همه این نتایج و منافع را تأیید می کند حتی لذت جویی و ارضای غریزه شهوت. اسلام دین فطری است و احکام و قوانینش از فطرت و آفرینش ویژه انسان مایه می گیرد، آفرینش ویژه انسان چنان است که طبعاً به ازدواج و ارضای غریزه جنسی نیاز دارد. اسلام

نه تنها این خواسته طبیعی را نهی نکرده، بلکه آن را از طریق مشروع تأکید و تشویق هم نموده حتی آن را عبادت می داند. ولی از آن جا که اسلام انسان را موجودی برگزیده و عالی می شناسد که برای تمتعات حیوانی آفریده نشده بلکه برای هدفی عالی تر یعنی تهذیب و تزکیه و پرورش و تکمیل نفس و نیل به مقام شامخ قرب الهی، آفریده شده است، از او می خواهد که به دنیا دلبسته نباشد و در تمام حرکات و افعال و افکار حتی خوردن و آشامیدن و خوابیدن و ازدواج کردن، از تعقیب این هدف عالی غفلت ننماید، دنیا را به عنوان مزرعه آخرت بشناسد و از همه اعمال برای حیات اخروی توشه بگیرد. بنابراین، هدف انسان دین دار و با ایمان، در ازدواج، از اهداف حیوانی برتر و بالاتر خواهد بود و به صورت امری مقدس که در حصول تقوا و تقرب الی الله کمک خواهد کرد، جلوه گر خواهد

شد. آدم مؤمن بدین منظور ازدواج می کند که به سنت پیامبر اکرم عمل نماید و با یک وسیله مشروع نیاز غریزه جنسی را تأمین کند و خویشتن را از گناه و انحراف مصون بدارد و با تولید و پرورش فرزندان صالح و نیکوکار، زمین را از گویندگان کلمه توحید و انسان های برجسته سنگین سازد و باقیات الصالحاتی برجای بگذارد. ازدواج می کند تا در کانون گرم خانواده آرامش و سکونت یابد و با دلی فارغ، به انجام وظیفه مشغول باشد، و در پیمودن صراط مستقیم تکامل و سیر و سلوک الی الله از همسر موافق و با ایمانش مدد بگیرد، زیرا تهذیب و تزکیه و پرورش نفس و انجام وظایف شرعی کاری است بس دشوار که نیاز به مددکار دارد و بهترین فردی که می تواند در این راه کمک کند همسر دین دار و موافق است؛ همسری که او را به کارهای نیک و انجام فرایض و مستحبات

تحریص و ترغیب کند و از انحراف و گناه مصون بدارد. همسر از اهمیت ویژه ای برخوردار است، اگر خوب و پرهیزکار باشد همسرش را به خوبی و سعادت هدایت می کند و اگر بد باشد او را به وادی انحراف و دوزخ خواهد کشید. اگر شک دارید به مثال زیر توجه فرمایید:

یک همسر پرتوقع و بلند پرواز و نادان و خودخواه و تجمل پرست و مسرف و ولخرج، شوهرش را به ظلم و ستم و تعدی و بی انصافی و گران فروشی و تقلب و غصب و سرقت و رشوه گیری و معاملات غیر مشروع وادار می کند، و با وجود چنین همسری رعایت تقوا و پرهیزکاری بسیار دشوار خواهد بود. برعکس مردی که از وجود همسری با ایمان، عاقل، قانع، خیرخواه و پرهیزکار برخوردار باشد به راحتی می تواند به وظیفه اش عمل کند و از ظلم و تعدی و بی انصافی و تقلب و

گران فروشی و غضب و رشوه گیری اجتناب نماید، و در حد توان در امور خیریه شرکت نماید و به محرومین و مستضعفین کمک کند، زیرا همسرش نیز چیزی را جز این نمی خواهد، و با رفتارش کاملاً توافق دارد.

مثالی دیگر: یک انسان جهادگر را در نظر بگیرید که می خواهد به وظیفه اش عمل کند و در میدان نبرد حق علیه باطل بجنگد، اگر همسری دانا و با ایمان داشته باشد می تواند در میدان نبرد شرکت جوید و با آرامش خاطر با دشمن بجنگد، زیرا همسرش به او گفته: به وظیفه ات عمل کن، در غیاب تو از خانه و اموال و فرزندان نگهداری می کنم و برای سلامت و پیروزی تو دعا می نمایم. اگر سالم برگشتی مقدمت را گرامی می دارم و اگر مجروح یا معلول شدی با آغوش باز از تو پرستاری می کنم و اگر به فیض شهادت نائل گشتی بر این

مصیبت صبر می کنم و از فرزندانم به خوبی مراقبت و پرستاری می نمایم. شما خود می توانید میزان دل گرمی و پیروزی چنین رزمنده ای را تصور کنید. برعکس اگر همسری نادان و تنگ نظر و خودخواه و ضعیف الایمان داشته باشد، یا از انجام وظیفه و نیل به فیض جهاد باز می ماند یا این که با دلسردی و یأس و ترس و اضطراب روانه میدان می گردد. آری، همسر خوب و دیندار و خوش اخلاق یکی از بهترین نعمت های الهی است که در طریق تهذیب و تزکیه و پرورش نفس و سیر و صعود الی الله مددکار انسان خواهد بود. همین امر مهم باید مهم ترین انگیزه و هدف ازدواج باشد. به همین جهت امیرالمؤمنین علیه السلام در پاسخ پیامبر گرامی اسلام که در بامداد شب زفاف از احوال حضرت زهرا علیهاالسلام جويا شد و فرمود: «ای علی، همسرت را چگونه یافتی؟» گفت:

«زهرای بهترین کمک برای اطاعت از خداست».

امیرالمؤمنین در این جمله کوتاه ارزش یک زن را بیان داشت و هدف ازدواج را نیز روشن ساخت. از مال و جمال و خانه داری و شوهرداری و اداره منزل صحبت نکرد بلکه فرمودند:

(حضرت) زهرا سلام الله علیها بهترین کمک برای انجام وظیفه و اطاعت از خداست.

منبع : makarem.ir

وسواس فکری

پرسش

یک احساسات خارجی در درونم حس می‌کنم که نسبت به امام حسین، ائمه و خدا فحش و ناسزاهای رکیک می‌گویم مثلاً نسبت‌های ناروا به حضرت زهرا می‌دهم (استغفرا...) این حالت در دلم ایجاد می‌شود بخاطر همین یکبار خودکشی برایم آسان شد. یعنی آمادگی کامل برای خودکشی داشتم. و فکرم کاملاً این امر را می‌پسندید .

پاسخ :

«وسواس» یک نوع اختلالی است که انسان، بدون اختیار و از روی اجبار، عملی را مکرراً انجام می‌دهد و یا مطلب و موضوعی را در فکر و ذهن خود تکرار می‌کند. اولی را «وسواس عملی» و

دومی را «وسواس فکری» گویند. در واقع در ذهن فرد وسواسی، اختلالی به وجودمی‌آید که توقف قطعی آن فکر یا آن عمل حاصل نمی‌شود. اغلب مبتلایان به وسواس فکری نیز، افکار بیهوده و شرم آور یا وحشتناکی در ذهن خود به وجود می‌آورند که این افکار در چرخه‌ای بی‌پایان، مرتب تکرار می‌شود.

نکته دیگر این که مبتلایان به این اختلال، قادراند پریشانی و مشکل و ناراحتی خود را، به عنوان یک مسأله خصوصی، پنهان نگه دارند و گاهی چندین ساعت دور از چشم دیگران صرف افکار یا کارهای مخفیانه خود کنند. خوشبختانه شما با طرح و ارسال نامه، از مشکل و موضوعی که شما را در رنج قرار داده است، ما را با خبر کرده‌اید و در واقع تصمیم به حل و درمان آن دارید. بنابر این شما نیمی از راه درمان را پیموده‌اید و برای

ادامه و حل کامل آن، باید ضمن توجه به ضررها، عوارض و پیامدهای سوء وسواس راه کارهای ارائه شده را اگر انجام دهید تا بهبودی کامل برای خود به ارمغان آورید.

الف) ضررهای وسواس عبارت است از: ۱. اتلاف وقت و از دست دادن سرمایه ارزشمند عمر؛ زیرا بازیابی زمان از دست رفته امکان ندارد؛

۲. عدم توانایی در تمرکز حواس و ایجاد حواس پرتی؛

۳. بازماندن از کارهای اصلی (از جمله تحصیل علم و مطالعه و درس خواندن و به دنبال آن افت تحصیلی)؛

۴. خسته شدن ذهن و بی حوصله شدن فرد برای فکر کردن درباره موضوعات مهم و اساسی زندگی و تحصیلی.

ب) راه کارهای عملی جهت مقابله با وسواس فکری و درمان آن عبارت است از:

۱. غرقه‌سازی؛ بدین صورت که فرد مبتلا به آن، با اختیار خود آن قدر خود را در معرض همان موضوعی که از آن رنج می‌برد قرار دهد تا از آن فکر خسته و متنفر شود. بنابراین هر روز، زمانی را به فکر کردن درباره موضوع وسواس فکری خود اختصاص دهید و آن چنان و آن قدر درباره آن فکر کنید که از آن متنفر شوید. در نتیجه هرگاه بدون اختیار هم ذهنتان به آن معطوف شد و خواستید از روی اجبار تکرار کنید، اراده و اختیارتان در دور کردن آن فکر و اجتناب از آن، چیره و حاکم شود.

۲. هرگاه ذهنتان بدون اختیار مشغول همان اوهام و افکار بیهوده وسواسی شد، مشت خود را محکم روی زمینی بکوبید با گفتن ذکر «لا حول و لا قوة الا بالله العظیم» از جای خود بلند شده، تغییر حالت دهید تا بدینوسیله از آن فکر

تکراری و وسواس رهایی یابید.

۳. کش نازکی را دور مچ دست خود بندید. هرگاه افکار وسواس به سراغ شما آمد، با کشیدن کش و رها کردن آن روی دستتان و ایجاد درد مختصری روی مچ خود، از آن فکر رهایی خواهید یافت.

۴. با خودتان عهد ببندید و برنامه‌ریزی کنید که زمان فکر کردن درباره موضوع وسواس، ساعت خاصی باشد (مثلاً ۴/۵ تا ۵ بعدازظهر) و در طول روز هرگاه اوهام و افکار وارد ذهنتان شد، به خودتان بگویید زمان فکر کردن فلان ساعت مقرر است و در زمان مقرر نیز مدتی رابه فکر کردن درباره آن موضوع اختصاص دهید و ذهنتان را به آن مشغول سازید تا این که در طول روز و به طور پراکنده، ذهنتان مشغول آن نباشد. ضمناً آن زمان اختصاصی را به تدریج در طی (مثلاً ۳۰ روز) روزی

یک دقیقه کم کنید تا به صفر برسد.

۵. هر روز به خود تلقین کنید که «من قادرم افکار و سواسی‌ام را کنار بگذارم»؛ زیرا تلقین یکی از راه‌های مبارزه با افکار منفی است و سواس فکری نیز چیزی جز یک فکر منفی مزاحم نیست.

۶. دو عامل عمده‌ای که به این گونه مشکلات دامن می‌زند عبارتند از بیکاری و تنهایی. البته تعارضات فکری و روانی مبتنی بر گذشته فرد در این میان تأثیرگذار است و ریشه‌یابی آن نیازمند فرصت کافی و صبر و حوصله و پشتکار است. بنابراین برای اوقات شبانه روز جدولی را تهیه کنید و کارها و فعالیت‌های شبانه روزی خود را در آن یادداشت نموده و سعی کنید برنامه‌ای تهیه نمایید که زمان خالی بودن فعالیت نداشته باشید. برنامه تدوین شده باید متناسب با توانایی‌های

جسمی و روانی تان باشد و از هر گونه افراط و تفریط خودداری نمائید. و اوقات فراغت را نیز با نوعی فعالیت ورزش، نظافت اتاق، مطالعه روزنامه، انجام فعالیت های هنری و هر کار مورد علاقه دیگری، پر کنید.

۷. از آنجا که معمولاً افکار مزاحم معمولاً در تنهایی و به ذهن افراد وارد می شود، حتی المقدور از قرار گرفتن در مکان های خلوت و تنهایی به مدت زیاد اجتناب کنید حتی سعی کنید مطالعات خود را در کتابخانه و قرائت خانه ای عمومی انجام دهید در اتاق، تنها نخوابید، هنگام غذا خوردن، تنها غذا نخورید و تنها مسافرت نکنید.

هرگاه احساس تنهایی کردید، از جای خود برخیزید و با دیگران ارتباط برقرار کنید. ورزش های دسته جمعی انجام دهید ارتباط خود را با افراد شاد و با نشاط و اجتماعی بیشتر

کنید و از گوشه گیری جداً بپرهیزید.

۸. همیشه روی صفحه ای از کاغذ موضوعات مختلف علمی و غیر علمی را یادداشت شده داشته باشید تا بتوانید اگر افکار مزاحم به سراغتان آمد، موضوع و مسأله ای جایگزین داشته باشید که با اختیار خودتان در آن باره بیاندهشید و آن فکر مزاحم که بی اختیار به سراغتان آمده، کنار بگذارید. به هر حال همیشه موضوع جایگزین برای فکر کردن داشته باشید. گفتنی است که برای درمان وسواس فکری نیاز به صبر و حوصله و پشتکار در به اجرا درآوردن راه‌های فوق است تا این که به تدریج از آن افکار رهایی یابید و انتظار حل و درمان یک شبه آن را نداشته باشید. بنابراین با عمل به راه‌کارهای ارائه شده و ارزیابی نتیجه آن، میزانی پیشرفت خود در مهار وسواس در مکاتبه بعدی برای ما بفرستید تا در صورت لزوم، مطالب

دیگری برایتان ارسال گردد. ضمناً بعضی از این راه‌کارها در عرض همدیگر قرار دارد و هر کدام را که بهتر می‌توانید انجام دهید یا بهتر جواب می‌دهد، آن را اجرا و پی‌گیری کنید.

در پایان به این نکته مهم و حیاتی باید توجه داشته باشید که این گونه افکار که مزاحم شماسست به عنوان یک بیماری تلقی می‌شود و هرگز مورد مؤاخذه قرار نمی‌گیرید به عبارت دیگر گناه نیست و از این نظر مطمئن باشید دلیل آن هم غیراختیاری بودن آن است و همین نامه و پرسش شما حکایت از آن می‌کند که در صدد حل آن بوده و ناخواسته به ذهنتان می‌آید. گناه آن است که اظهار عجز کرده و از رحمت و لطف و مهربانی خداوند متعال مأیوس شوید. بنابراین ناامیدی و یأس از خداوند زشت و ناپسند است. مطمئن هستیم با پی‌گیری

هایی که خواهید کرد این مشکل را حل می نماید .
منبع: نرم افزار معمای هستی

