

درود به همه عزیزان معارف ربانی مولانا.

پرسشی مطرح شده بود و عزیزان هر کدام پاسخهایی دادند که قابل استفاده می باشد
پرسش این بود :

پرسش رسیده عزیزان پاسخ دهند بعد پاسخ مولانا را می آوریم

پرسش: با صد ناز و درخواست به خواستگاری دختری می روید و ازدواج میکنید اما بعد این ناز ها در بسیاری چشم ها و چشم تو خوار میگردد ؟ علت چیست

در مورد دلسرد شدن زود هنگام زوجها در ازدواج عزیزان هر کس از دیدگاه خود

اکنون مولانا در همین راستا پرسشهای دیگری را می آورد میگوید که تنها ازدواج این گونه نیست . چرا

سخنی از حکمت میشنوی و ذوق میکنی اما بعد روزی ذوق می رود میگوئی باز هم شنیده ام نگو تازه بگو اگر هم تازه بگوید باز زود ذوق تمام میشود . یا از معارف رحمانی سخن تاب می شنوی و چاق میشوی چرا بعد زود تمام میشود و دوباره مایل نیستی بشنوی؟ این سخن مولانا به دنبال همان پرسش ازدواج است . عزیزان پاسخ دهند تا بعد مولانا مشکل اصلی و علت را بگوید و جان شما تازه گردد .

پاسخ از ایمان سعیدی

درود و عرض ادب بر استاد بزرگوار..

بواقع بدلیل فعالیت پدرم در حوزه مشاوره خانواده، و دیدگاه تحقیقی خود بنده در این حیطه، بعد از این سالها برای این پرسش دلایل متعددی رو مشاهده کردم که در کلیت مهمترین انها را ذکر میکنم خدمت سوال کننده بزرگوار؛

۱. عدم شناخت واقعی زوجین از خودشان و خواستگاه بالواقع روحیشان، در امر ازدواج، که هدف اصلی آن کسب آرامشی مضاعف در راستای زندگی و من فعلی ایشان است..

2. به گفته دکتر هولاکویی؛ از طرف مقابلت بخواه که خودش و خواستش از شما و زندگی مشترک را کامل معرفی کنه، و چون تو خودت و نیاز روح رو بهتر میشناسی، صادقانه اول ببین برای طرف مقابل و خواسته ها و تامین نیازهای روحی وی انسان مناسبی هستی یا خیر ، قبل از اینکه او بخواهد این را تشخیص دهد..

3. ازدواج یک علمی داره در جهت و راستای ادامه مسیر سلوک و مراحل تکامل انسانی، اگر ان را هر دو نیاموخته باشند، مردود میشوند و یا اگر یک نفر آموخته باشه و دیگری خیر، شخص آموخته در صورت عدم جدایی، احتمالا محکوم به تحمل مشقت در طول زندگی میشود..

4. ازدواج نیاز به مراحل شناخت نفس داره، زیرا. باید از جایگاه جذابیت رابطه در مرحله ارتباطات جنسی، گذر کنی و به مراحل ارتباط و رشد روحی و تکمیل چرخه مردانه و زنانه وجودی در ابعاد مختلف برسند هر دو طرف، و اگر این معرفت النفس نباشد، در نفس اماره مانده و آتش اشتیاق به مرور از شعله وری می افتد..

5. امر تولید مثل و بچه دار شدن نیز خود نیاز به بسی بلوغ و مسئولیت پذیری و درک دو طرفه داره که خود مبحثی بسیار مفصل داره، بعد از طی مراتب ذکر شده قبلی..

6. تعادل فرهنگی و سطح درکی و شعوری حاکم بر خانواده های طرفین باید کاملا در نظر گرفته بشه..

7. توان و طبع بدن و پتانسیل های فیزیکی طرفین بسیار مهم هست.

8. همخوانی ظاهری و پسند جسمانی طرفین از یکدیگر بسیار مهم هست..

9. توان تامین نیازهای مالی زندگی مشترک و درک وضعیت اقتصادی کشور و لزوم همکاری هر دو شخص و خانواده هایشان در شکل گیری وصلت مهم هست.

10. زبان مشترک و روحیات مکمل و سطح ذهنی همخوان، که قسمتی از آن برگرفته از قسمت ۶ هست، برای جلوگیری از یکنواختی ها و پر کردن اوقات فراغت لازم هست..

11. دیر ازدواج کردن یا حتی ازدواج نکردن بسیار بهتر از ازدواج های بد فعلی هست، که منجر به طلاق های بالای ۶۰٪ در جامعه شده..

12. علم نجوم و شناخت طبایع و روانشناسی حوزه تیپ های شخصیتی و همچنین ریشه یابی مشکلات ژنتیکی، بسیار میتونه کمک حال و شناخت دهنده باشه در امر ازدواج..

13. زمان دهی به امر شناخت پیش از ازدواج..

14. مخصوصا در شهر اصفهان خودمان، مادی گرایی ها و چشم و هم چشمی ها بلایی خانمان سوز و روح شکن شده، که باید ..

سخن بسبار است ولیکن مطالب فوق کلیاتی بود که در تکمیل و زیر مجموعه ان مطالب بسیار بیشتری قابل اضافه شدن هست، ولیکن صداقت ، شناخت، کسب معرفت در امر ازدواج، خود شناسی، واقع گرا بودن و عدم قالبیت احساسی در ابتدای آشنایی، تصمیم گیری عاقلانه و همراه با مشورت با افراد حاذق و متخصص میتونه از پشیمانی های آتی پیشگیری کنه..

پاسخ از شفیق مهرآیین

با سلام، به نظر من عوامل زیر می توانند موثر باشند:

۱. عدم دور اندیشی و عاقبت کار را ندیدن

۲. عدم گذشت و فداکاری

۳. عجله در تصمیم گیری ها

۴. عدم قناعت

۵. چشم و هم چشمی و رقابت

۶. دخالت خانواده ها

۷. ریابازی و دورویی

۸. کینه توزی و عدم چشم پوشی اشتباهات طرفین

۹. نداشتن هدف در زندگی

۱۰. غرور و تکبر

۱۱. خودرای بودن

علاوه بر دلایل فوق، هیچ زندگی بدون مشکل و اختلاف نیست، لذت زندگی در حل و عبور از مشکلات است و امید به یک زندگی بدون اختلاف شاید غیر ممکن باشد.

دروود به همه عزیزان معارف ربانی مولانا.

پرسشی مطرح شده بود و عزیزان هر کدام پاسخهایی دادند که قابل استفاده می باشد

پرسش این بود :

پرسش رسیده عزیزان پاسخ دهند بعد پاسخ مولانا را می آوریم

پرسش: با صد ناز و درخواست به خواستگاری دختری می روید و ازدواج میکنید اما بعد این ناز ها در بسیاری چشم ها و چشم تو خوار میگردد ؟ علت چیست

در مورد دلسرد شدن زود هنگام زوجها در ازدواج عزیزان هر کس از دیدگاه خود

اکنون مولانا در همین راستا پرسشهای دیگری را می آورد میگوید که تنها ازدواج این گونه نیست . چرا

سخنی از حکمت میشنوی و ذوق میکنی اما بعد روزی ذوق می رود میگوئی باز هم شنیده ام نگو تازه بگو اگر هم تازه بگوید باز زود ذوق تمام میشود . یا از معارف رحمانی سخن تاب می شنوی و چاق میشوی چرا بعد زود تمام میشود و دوباره مایل نیستی بشنوی؟ این سخن مولانا به دنبال همان پرسش ازدواج است . عزیزان پاسخ دهند تا بعد مولانا مشکل اصلی و علت را بگوید و جان شما تازه گردد .

پاسخ از راضیه

راضیه, [AM 6:23 ,25/15/11]

🌸 ملال از زندگی چیست، دلیل ایجادش چیست و راههای کم کردنش چیست ؟

🌸 همه ما در زندگی دچار ملال می شویم منتها شدت و عمق آن متفاوت است. چه کنیم که ملال ما در زندگی کاهش یابد؟

ملال و اندوه دو پدیده روان شناختی متفاوت هستند اما خیلی توأمان هستند و شبیه دو بچه دوقلو، با وجود تفاوت هایی که دارند با هم اقتران هم دارند. اینجا فقط به ملال می پردازیم. در ملال عوامل بیولوژیک و فیزیولوژیک هم دخیل است اما اینجا به عوامل مربوط به روان شناسی و روان شناسی اجتماعی می پردازیم.

🌸 علت های ایجاد ملال

سه علت برای ملال می توان بر شمرد:

1) تنوع طلبی (نوجویی):

ملالت از هر چیز زمانی آغاز می شود که رقیبی برای آن چیز پیدا شود و انسان به دلیل تنوع طلبی به سراغ آن چیز جدید می رود و این یعنی ملال از چیز قبلی. تنوع طلبی یکی از علت های ملال است.

2) تکرار پذیری:

تکرار رویداد و اشیاء ملال آور است.

3) آستانه لذت:

به لحاظ روان شناختی انسان به گونه ای است که از حدی بیشتر نمی تواند لذت ببرد. لذت هم همچون درد اگر از حدی فراتر رود باعث مرگ می شود. و چون از حدی بیشتر نمی توان از چیزی لذت برد آن چیز ملال آور می شود. البته قله لذت بخشی فعالیت ها و رویدادها با هم متفاوت است.

راضیه, [AM 6:24, 25/15/11]

«میراه های کم کردن ملال از زندگی

حال چگونه می‌توانیم کاری کنیم که این سه علت ملال آور کمتر اتفاق بیافتد؟

1) انتظار برنیامدنی از مطلوبمان نداشته باشیم.

باید انتظار معقول از امور داشته باشیم گمان نکنیم که هر فعالیتی (ازدواج، جای خوردن و ...) چه‌ها با ما می‌کند. توقع نداشته باشیم اشیا بیشتر از آنی که می‌توانند به ما چیزی ببخشند، چیزی می‌بخشند.

2) نگاه از نزدیک به امور داشته باشیم.

نگاه از دور امکان تکرار صحنه را افزایش می‌دهد اما در نگاه از نزدیک در هر نگاه جزئی را می‌بینیم و تا به تکرار برسیم مدتی طول میکشد. اگر یک نفر رو سوار هواپیما کنیم و به ارتفاع مشخصی ببریم که کل تهران رو ببینیم، بار دوم هم او را به همون ارتفاع ببریم و بار سوم هم به همون ارتفاع برایش تکراری خواهد شد. اما اگر او را بار اول به ارتفاعی ببریم که یک سوم تهران را ببیند و بار دوم به همان ارتفاع ببریم که یک سوم بعدی تهران را ببیند و بار سوم یک سوم دیگر تهران، تا سه بار برایش تکراری نخواهد شد. اگر بار اول یک دهم تهران را نشانش بدهیم تا ده بار به تکرار نمی‌رسیم و ملال آور نخواهد شد.

3) چیزها را ژرف ببینیم.

اگر درختی را از نقطه‌ای در بالای آن برش بدهیم و سطح مقطعش را ببینیم و بار دوم نقطه‌ای از تنه‌اش را برش بدهیم و همین‌طور پایین‌تر ببینیم، این نگاه در عمق است. از نزدیک که ببینیم در سطح، تنوع پیدا می‌کنیم و ژرف که ببینیم در عمق تنوع پیدا می‌کنیم.

4) یادگیری را افزایش دهیم.

در یادگیری در مورد اشیا تنها به استفاده و عملکردشان اکتفا نکنیم، نگاه ابزاری نداشته باشیم بلکه برای پی بردن به درون امور کنجکاو باشیم. می‌توان با یک قالی 30 سال خود را مشغول کنیم. یک باز از جنبه طراحی، یک بار از نظر نساجی و ... به سراغش برویم و این اطلاعات برای استفاده از قالی و روی قالی خوابیدن (جنبه عملکردی) سودی ندارد اما ملال را کاهش می‌دهد.

5) آهستگی در مقابل شتابزدگی.

انسان‌های شتابزده و عجول دستخوش ملال می‌شوند. اما آدم آهسته حضور قلب دارد. هر چه عجولانه‌تر زندگی کنیم تفاوت‌ها و جنبه‌های منحصر بفرد امور را کمتر درک می‌کنیم. خدا دو بار مثل هم تجلی نمی‌کند، هیچ دو پدیده‌ای شبیه هم نیست. عجله جنبه بدعت و نوظهوری اشیا و پدیده‌ها را می‌گیرد.

رولومی بنیان‌گذار روان درمان گری وجودی (اگزیستانسیالیسم) در اواخر عمر خود مبتلا به آلزایمر شد و به نقل از شاگردش، تعبیر او از آلزایمر این بود که هر کسی را که برای بار دوم می‌بینم انگار از نو می‌بینم.

سعی کنیم بدون ایتلا به آلزایمر جهان را نو به نو ببینیم.

6) راه‌های نرفته را طی کنیم. ماجراجویی روانی ملال را کم می‌کند.

7) به علم خود عمل کنیم. هر چه به مجاری عمل نزدیک‌تر شویم تنوع بیشتر می‌شود.

کلیدواژه ها در کم کردن ملال

انتظارات معقول

زیستن و حضور در لحظه حال

آهستگی در مقابل شتابزدگی

(عدم حرص و طمع و کمال گرایی)

یادگیری جدید

ماجرای روانی

عمل به علم داشته ها

راضیه, [AM 6:27, 25/15/11]

با درود در پاسخ پرسش استاد

یکی از علت های تمام شدن ذوق درگیری در چرخه ملال و دلزدگی است که با بیماری افسردگی متفاوت است.

[MohamadHoseyn, [11/15/25, 7:05 AM]

تشکر فراوان از خانم راضیه روان شناس. بسیار آموزنده بود

پاسخهای مهمی بود که خانم راضیه و آقای شفیق دادند، بسیار آموزنده و راههای درمان ملالت و افسردگی است. کنار آمدن با مشکلات را بارها مولانا آورده است این جا درمانهای افسردگی است که به فرد اعتماد به نفس می دهد که با مشکلات بسازد و مشکل را شریک خود بداند. تا اینجا درست. کنار آمدن با مشکلات هم کار آسانی نیست خطر هم آماده است تا اعتماد به نفس کمی کاهش یافت دوباره ما را آزار دهد این راه در دنیا راهگشای موقت است چون ریشه افسردگی باقی است و خفته است. مولانا به ریشه کن کردن افسردگی پرداخته است به این غزل توجه فرمائید

به ما گفت شما به سمت بیقراری بروید خود قرار به سوی شما می آید .

آن نفسی که باخودی بسته ابر غصه ای - وان نفسی که بیخودی مه به کنار آیدت

آن نفسی که باخودی همچو خزان فسرده ای - وان نفسی که بیخودی دی چو بهار آیدت

جمله بیقراریت از طلب قرار توست - طالب بیقرار شو تا که قرار آیدت

جمله ناگوارشت از طلب گوارش است - ترک گوارش ار کنی زهر گوار آیدت

جمله بیمرادیت از طلب مراد توست - و نه همه مرادها همچو نثار آیدت

سخن از بیخودی میکند که همان بیهوشی است که ما در گوگل میت بدان پرداخته و می پردازیم

محرم این هوش جز بیهوش نیست - مر زبان را مشتری جز گوش نیست

یعنی از این هشیاری زود گذر کنار روید

ما در گوگل میت فردا این را بیشتر شرح می دهیم چون در همان بیت کلیدی هستیم و مثالهای مولانا را هم می آوریم که چگونه افرادی به این بیهوشی رسیدند و افسردگی محو شده است.