

اخبار

موسیقی غمگین گوش دادن

موزیک غمگین معمولا از موزیک شاد محبوب تر و پرفرداژتر است و این امری ناخودآگاه در بین انسان ها است.الان چند سالی است که موزیک غمگین بیشتر ساخته و پخش میشود و این امر هم در تاثیر موزیک بر روی انسان ها و فضای اطراف بی تأثیر نبوده است.افزادی که موسیقی غمگینگوش میدهند،معمولا افسرده تر از دیگران هستند. بعضی از افراد صرفه‌نظر از هر گونه حالت روحی که دارند، گوش دادن به موسیقی‌های غم‌انگیز را ترجیح می‌دهند. شاید شما هم از این دسته افراد هستید.
قطعه‌های کلاسیک و حزن‌انگیزی مثل «مرزش‌خوانی» (**Requiem**) موتزارت قرن‌هاست که مردم را تحت تأثیر قرار می‌دهد.
بن موسیقی‌ها حس فقدان و غصه را در ما تداعی می‌کنند.اما لذت ما از موسیقی غم‌انگیز،یک تناقض است. ما همیشه تلاش می‌کنیم تا در زندگی روزمره‌مان از غم و غصه دوری کنیم. بنابراین؛ چرا در هنر، مضامینی چون فقدان را جویا می‌شویم، چرا عمیقا از غم و غصه لذت می‌بریم و از آن استقبال می‌کنیم؟این پدیده مدت‌هاست که محققان را سردرگم کرده است. اما اخیرا توانسته‌ایم اطلاعاتی درباره چگونگی لذت بردن از موسیقی به دست بیاوریم.

دریک پژوهش جدید، محققان پی برده‌اند که چرا بعضی‌ها بیش از دیگران از موسیقی اندهوناک لذت می‌برند. این‌طور که پیداست این موضوع به «همدلی» (**empathy**) مربوط است.تحقیقات قبلا نشان داده است که افرادی که از تجربه‌های مختلف استقبال می‌کنند، در «کمال موسیقیایی» امتیاز بالایی می‌گیرند، اما افراد سیستماتیک،یعنی کسانی که علاقه‌ی زیادی به الگوها، سیستم‌ها و قوانین دارند، معمولا موسیقی‌های تند مثل راک و پانک را ترجیح می‌دهند.اما در مورد موسیقی غمگین چه‌طور؟
قطعا هیچ‌کس موسیقی غمگین را دوست ندارد، مگر اینکه احساسی که طی آن تجربه می‌شود، برخواسته از غصه‌ی واقعی نباشد، بلکه نشخاهی از آن باشد. بر اساس، نظرسنجی‌های زیاد و بزرگمقیاسی که درباره تجربه مردم هنگام گوش دادن به موسیقی غمگین انجام شده، می‌دانیم که این تجربه‌ها عموما در سه دسته قرار می‌گیرند.برای بعضی از افراد، موسیقی احساس افسوس و فقدان را عمیق‌تر و شدیدتر می‌کند. این احساسات به تجربه‌ها و خاطرات شخصی مرتبط هستند.

این تجربه‌ها لذت‌بخش نیستند و هیچ توضیحی برای تناقض ارائه نمی‌دهند.موسیقی غم‌انگیز در بعضی دیگر حس مالیخولیا را برمی‌انگیزد؛ به عنوان مثال، احساسی که در یک روز بارانی پس از باخت تیم مورد علاقه‌مان تجربه می‌کنیم.
ما عجیب‌ترین نوع تجربه، حس تحت تأثیر قرار گرفتن و متحول شدن است. توصیف این تجربه در قالب کلمات دشوار بوده، اما اغلب اوقات عمیق و لذت‌بخش است. هرچند که هر کسی نمی‌تواند آن را تجربه کند. پس چه کسانی می‌توانند؟
منطقا، کسانی که به راحتی احساس همدلی می‌کنند، به راحتی هم تحت تأثیر قرار می‌گیرند. محققان برای آزمایش این فرضیه، روی ۱۰۲ شرکت‌کننده آزمایش کردند. آنها برای این افراد موسیقی غم‌انگیز پخش کردند. تمرکز آنها پخش موسیقی‌هایی بود که افراد قبلا آنها را نشنیده بودند.
به این ترتیب، هرگونه عامل خارجی که بتواند بر احساس آنها تأثیر بگذارد، حذف می‌شد. به عبارت دیگر، محققان می‌خواستند واکش عاطفی شرکت‌کنندگان فقط برخواسته از موسیقی باشد و نه چیز دیگر.محققان همچنین از شنوندگان خواستند تا اطلاعاتی از خودشان بدهند، از جمله اینکه معمولا چقدر در نوستالژی غرق می‌شوند و در حال حاضر حالت روحی، وضعیت سلامت و کیفیت زندگی‌شان چگونه است. محققان سلیقه‌ی آنها در موسیقی را ثبت کردند و میزان همدلی آنها را هم سنجیدند.این موسیقی‌ها تجربیات متفاوتی را از حس آرامش و متحول شدن گرفته تا حس اضطراب و غصبی شدن را در افراد برانگیختند. شرکت‌کنندگانی که تحت‌تأثیر قرار گرفته بودند تجربه حس عمیق و لذت‌بخش و در عین حال احساس اندوه را گزارش دادند.محققان پی بردند کسانی که از آن قطعه‌های اندهوگین موسیقی لذت بردند و تحت تأثیر قرار گرفتند، امتیاز بالایی در همدلی گرفتند. برعکس آن هم اتفاق افتاد. کسانی که همدلی پایین داشتند، از این نوع موسیقی لذت نبردند.علاوه بر این،یافته‌های محققان نشان می‌دهد که نه تنها همدلی بالا در لذت بردن افراد از موسیقی غم‌ناک تأثیر داشت، بلکه این افراد قادر هستند خودشان را کنترل و فاصله‌شان را از این فرایند حفظ کنند.مهم دگروگنی‌های عاطفی ناشی از موسیقی غم‌انگیز قطعا می‌تواند به ما کمک کند تا بتوانیم با استفاده از موسیقی به کسانی که از اختلالات عاطفی رنج می‌برند، کمک کنیم.

هر چند کودکان معمولا نیازهای خود، به ویژه نیازهای مرتبط با مسائل درسی را کمتر به زبان می‌آورند، اما مانند هر انسانی خواسته‌ها و نیازهایی دارند که دوست دارند والدین به آنها اهمیت بدهند. اغلب دانش‌آموزان در هر مقطع تحصیلی که باشند، دوست دارند والدین آنها از وضعیت تحصیلی‌شان آگاه شوند و با اولیاء مدرسه ارتباط مناسبی داشته باشند. این ارتباط به آنها اطمینانی خاص می‌بخشد.ارتباط منظم و دوستانه والدین با اولیاء مدرسه، اطمینان خاطری دلنشین به دانش‌آموز می‌دهد و باعث می‌شود تا او خانه و مدرسه را جدا از هم و در مواردی مقابل هم نبیند.ارتباط والدین با اولیاء مدرسه باعث شناسایی بهتر نقاط قوت و ضعف دانش‌آموز شده و بر همین اساس یاری رساندن به او معنای بهتری پیدا می‌کند. حضور والدین در جلسات اولیا و مربیان کودک اطمینان می‌دهد که والدین به وضعیت می‌کنند. حضور والدین در جلسات اولیا و مربیان کودک اطمینان می‌دهد که والدین به وضعیت تحصیلی او و در نهایت موفقیت تحصیلی او و یا از همه مهمتر خود او اهمیت می‌دهند و مانند دیگر کودکان برای والدینشان مهم هستند.
فرزندان انتظار دارند تا والدین با ارتقاء سطح معلومات و آگاهی‌هایشان، نیازها، مشکلات و انتظارات آنها را پاسخ دهند تا آنها نیز به راحتی بتوانند راه درست را بیابند.

شش نکته کلیدی

پروفیسور جوئس استین از دانشگاه جان‌هاپکینز به شش نکته به عنوان نکات مهم در برقراری ارتباط بین والدین و فرزندان و آموزش عملی نظم و انضباط در کار و درس اشاره کرده و می‌گوید: «عوامل بسیاری در برقراری ارتباط مناسب بین فرزندان و والدین، والدین و اولیاء مدرسه و به طور کلی هماهنگی و ارتباط بین افراد خانه و مدرسه دخیل هستند که دلیل اصلی برقراری این ارتباط مناسب بین افراد خانواده و اولیاء مدرسه آموزش و پرورش صحیح کودکان و در نهایت موفقیت تحصیلی آنها است.

الف) تربیت فرزند:

والدین و دیگر افراد مرتبط با کودکان چه در منزل و چه در مدرسه باید جهت‌گیری خود را به

نقش والدین در موفقیت تحصیلی ورفتاری فرزندان ؛

خواسته‌های کودکان



سمت آموزش و پرورش صحیح کودک متمرکز کنند. بنابراین:

•والدین باید با مطالعه ی کتاب، حضور در کلاس‌های آموزشی، مشورت با والدین موفق و… به بهترین شیوه آموزش و پرورش کودک مسلط شوند.
اگر چه والدین تحصیل کرده روی فراگیری مهارت «تربیت صحیح فرزند» تأکید دارند، اما لازم است تا والدین کم‌سواد و بی‌سواد نیز این مهارت را آموخته و به آن مسلط شوند.

•برنامه‌ریزی خانواده باید در جهت تربیت صحیح فرزند، حفظ سلامت روحی و جسمی او و به طور کلی حمایت صحیح و همه جانبه از کودک متمرکز شود.

•خانواده باید هم پای تغییر و تحولات ایجاد شده برای کودک حرکت کند. حضور در مقطع پیش‌دبستانی، دبستان، راهنمایی و حتی متوسطه و دانشگاه، تحولاتی است که فرزند باید با حمایت والدین این تحولات را پذیرفته و با آنها برخورد کند.

ب) گفت‌و گو و برقراری ارتباط:

والدین موظف هستند تا ارتباطی مناسب بین تک تک افراد خانواده و مدرسه برقرار کنند که این هماهنگی و ارتباط بی‌تردید اثرات مثبتی بر وضعیت رفتاری- تحصیلی فرزند خواهد داشت،

خانوادگی است.

ازدواج موفق بستگی به عوامل مختلفی دارد که خیلی از آنها را باید در دوران نامزدی (قبل از ازدواج) ارزیابی کرد. عوامل دیگری نیز در موفقیت زندگی زناشویی موثر است که می توان آنها را بعد از ازدواج شناخت.

در ازدواج ، سازش دائمی و از خودگذشتگی فراوان لازم است ، ولی اگر زن و مرد قبل از ازدواج با یکدیگر توافق بیشتری داشته باشند ، امکان سازش بعدی بیشتر خواهد بود .

مهمترین عوامل توافق در ازدواج عبارتند از :

۱- رشد عاطفی و فکری

۲ – تشابه علایق و طرز تفکر

۳ – تشابه مذهبی (مسائل عینی مذهبی مد نظر است نه کلیات)

مسنولیت پدر و مادر بودن شانه خالی نکند. رفتار معتمدانه شما درسی عملی برای فرزند شما است.

د) تکمیل آموزش‌ها در منزل:

والدین باید بتوانند فرزندشان را در انجام تکالیف مدرسه کمک کنند؛ حتی اگر خود نیز نمی‌توانند از افراد دیگر کمک بگیرند. کسب اطلاعات کامل درباره مباحث درسی، سیاست‌گذاری‌های آموزگار و اولیاء مدرسه در آموزش و پرورش و … گامی موثر جهت تکمیل آموخته‌های مدرسه است.

• سیاست‌گذاری والدین باید در جهت آموزش و پرورش بیشتر و بهتر فرزند و موفقیت بیشتر و بهتر او جهت‌گیری شود.

ه) تصمیم‌گیری

والدین موفق همواره درباره وضعیت تحصیلی و دیگر مسائل مرتبط با فرزندشان به درستی اندیشیده و به درستی تصمیم‌گیری می‌کنند. این والدین به والدین پیشگام یا رهبر معروف هستند.

• اگر چه نباید تصمیم‌گیری والدین جنبه تحمیل و زور و اجبار به خود بگیرد، اما باید به عنوان کلیدی برای حل مشکلات فرزند مطرح باشد.

• تصمیم‌گیری‌ها باید در جهت بهتر شدن شرایط آموزشی و پرورشی فرزند جهت‌گیری شود.
• قاطعیّت در تصمیم‌گیری نکته مهمی است که باید والدین به آن توجه کنند.

و) همکاری و مشارکت:

شناسایی نیازها و امکانات آموزشی مدرسه فرزندانم می‌تواند ما را برای مشارکت و حضور بیشتر یاری دهد.

• آگاهی از وضعیّت مدرسه فرزندانم چه از جهت نیازهای آموزشی و چه از جهت نیازهای عرصه‌های مختلف زندگی فرزند به ویژه زندگی اجتماعی و تحصیلی او مشاهده شود:

• به هر نحو ممکن در فعالیّت‌ها و برنامه‌های مدرسه فرزندانم مشارکت کنید.

• در صورت موافقت اولیاء مدرسه در برنامه‌های فوق برنامه مشارکت کنید، حتی اگر در حد هم فکری و برنامه‌ریزی باشد.

• به تعهد خود به عنوان والدین فرزندانم پایبند باشید و هیچ‌گاه به بهانه کار و گرفتاری از

ازدواج و معیارهای انتخاب همسر



۴ – تشابه تحصیلی و طبقاتی

۵ – تشابه طرز فکر نسبت به امور جنسی

۶ – تشابه علاقه به زندگی و سرعت عمل در کارها

۷ – رابطه با خانواده زن و شوهر

بدیهی است که نقاط ضعف زیادی نیز در کنار نقاط مثبت و نقاط قوت خود دارد.

عدم مهارت های زندگی:

مهارت های کافی جهت رسیدگی به بذر عشق را نداریم. مهارت‌های ارتباطی زندگی را کسب نکرده ایم ، مقابله با تنش ها و مشکلات را تجربه نکرده ایم ،نحوه سازگاری با مسائل زندگی را نیاموخته ایم ، همه و همه موجب ناآرامدی ما در ایجاد عشق و آرامش در زندگی می شود

عدم رعایت حریم خانواده و مرزهای زندگی:

به وظایف خود در زندگی آگاهی نداریم یا مرزهای مسائل زندگی و مشکلات خانواده را رعایت نمی کنیم. مثلا موارد مربوط به خانواده را به بربرن منتقل می کنیم . مشکلات را به دلسوزان خود مثل پدر، مادر، دوستان ،فامیل ، حتی همسایگان و ... در میان می گذاریم یا در عیقه و مرزهای همسرمان دخالت می کنیم و به نام عشق و دوست داشتن وی را کنترل کرده و در قفس نامرئی انتظارات خودمان، او را محبوس و زندانی می کنیم. مثلا به علاقت او ، دوستان وی،نحوه لباس پوشیدن او، شیوه راه رفتن و حتی طرز تفکر و احساسش گیر می دهیم و او را در تنگنا قرار می دهیم. و در نهایت آزادی را از او می گیریم.

مشکلات شخصیتی و انتظارات غیر واقع:

توقعات بیجایی به لحاظ مسائل شخصیتی خود، از همسرمان داریم. که بر آورده شدنی نیست و برآورده نمی شود. مثلا یک نفر با اختلال شخصیت وسواسی، زیاد نکته سنجی می کند و معیارهای زیادی در ذهنش دارد و با ریزبینی بیش

اخبار

زندگی در کنار یک فرد بیمار ؛

چگونه هم مراقب بیمارمان باشیم هم مراقب خودمان؟

وقتی یکی از اعضای خانواده بیمار می شود، ریشم زندگی تغییر می کند.مدیریت اوضاع زندگی کمک می کند تا فضای دلپره و نا امیدری در خانه حاکم نشود و امید به یاری شما و بیمارتان بیاید تا هر چه زودتر در مبارزه با بیماری اش پیروز شود.
شریک‌بودن در روزهای ناخوش اعضای خانواده مثل اوقات خوش نیست و مهارت می‌خواهد یکی از روزهای ناخوش که می‌تواند برای هر فردی پیش بیاید ابتدا به بیماری است. شما باید در خانواده در هر سمتی مهارت حمایت از یک فرد بیمار را داشته باشید.

مهمان را به شرط پذیرد

حضور اطرفیان باید جوی شاد و آرام برای بیمار بسازد و به تخلیه هیجانی و ابراز هیجان‌ها نبینجامد.
باید با او درباره تجربه‌های مثبت و نمونه‌های درمان شده صحبت کردیام بیماری بهانه‌ای می‌شود برای صلر‌حرم از بیماری؛ این دید و بازدیدها نشانه علاقه و احترام فرد بیمار بین دوستان و اقوام است. اما اگر این دید و بازدیدها از صند تا شب باشد و مطابق با میل بیمار نباشد می‌تواند موجب پریشانی، فشار روانی و ... و نیز دید شدن موجب پریشانی، مطابق با میل بیمار راحتی می‌کند. مشکل اینجاست که ایرانی‌هایکباره تصمیم می‌گیرند ۲۰ نفره با گل و شبرینی بروند خانه دوست بیمارشان و کلی آنجا بگویند و بخندند و بگویند موهبات ریخته اتفاقا خوشگل‌تر شدی و خوش‌تیپی!
تا حال دوست بیمارشان بهتر شود در حالی که بیمار سرطانی شاید آدامگی پذیرش این گفته‌ها و رفتارها را نداشته باشد.
پس هم اینکه چنین بیمارانی را تنها بگذاریم غلط است، اما اینکه همه یکباره برای دیدارش برویم!گفتن حرف‌های شعاری و روحیه دادن بیهوده به کسی که واقعا غمگین است هم عملا شرایط او را بدتر می‌کند. کسی که سوگوار است، باید با سوگش روبرو شود ولی نحوه انجام این کار مهم است. نباید به بیماری که سرطان دارد بگوئیم بیماری‌ات چیز خاصی نیست و خوب می‌شود!یا خدا را شکر سرطان سخت‌تری نداری و ... چون با این حرف‌ها احساس می‌کند به او ترحم می‌کنیم.

سفر بروید

سفرهای تفریحی و زیارتی می‌تواند کمک خوبی برای آرام کردن بیمارمان باشد.

محیط را آرام کنید

دنبال مقصر نباشید تا بدانید چه‌کسی زمینه بیماری را ایجاد کرده مثلا فرد سیگاری، فردی که ریشه ارثی سرطان داشته، بحث پیرامون مشکلات مالی و... چراکه پژوهش‌ها نشان داده است که خانه‌های ناآرام احتمال اثر بخشی درمان سرطان را کم می‌کند.
خانه آرام می‌تواند علاوه بر کمک به روحیه بیمار، جسم او را آرام کند.

سخنان او را با گوش شنوا بشنوید

نیازی نیست همیشه برای گلابه‌های فرد بیمار جوابی داشته باشید، گاهی لازم است فقط صبور باشید و با گوش شنوا، سخنان او را بشنوید تا آرام شود.

بیکاری را ممنوع کنید

بیکاری حتی در روزهای عادی هم می‌تواند به روحیه افراد صدمه بزند. این توصیه برای بیمارمان سرطانی خیلی مهم‌تر است. تا جایی که توان جسمانی به بیمار اجازه می‌دهد.
به او کمک کنید تا زندگی عادی قبل اعم از سرکار رفتن، کار خانه و... در انجام دهد. انجام کارهای هنری هم در این دوران به حفظ روحیه و تخلیه هیجانات منفی کمک می‌کند.

از ورزش غافل نشوید

ورزش علاوه بر کمک به تقویت جسم، انرژی روحی بیمار و امید به زندگی او را بالا می‌برد.
از ورزش غافل نشوید!اما اینکه چه ورزشی برای بیمار شما خوب است را از پزشک او جویا شوید.

مثبت نگری در درمان بیماری

برای کمک به رسیدن بیمار به مرحله پذیرش بیماری، شرکت در جلسات گروهی افراد مبتلا به سرطان، سرزدن به سایت اینترنت‌ها، تقویت اعتقادات و امید بیمار و... مهم است.
کنار این استفاده کلامی، پوستر و ... که حاوی جملات کوتاه امیددهنده باشد برای فرد مهم است. کمک کنید تا بیمار دوره درمان خود را مرحله مبارزه با بیماری بداند که گذر با صبر و توکل از آن، نتیجه موفقیت در امتحان خدا را خواهد داشت.

یک درد و دل دوستانه چاشنی بیماری

ممکن است بیمار به علت از دست دادن موها و تغییر ظاهر بیمارمان درجرح دهد با دوستانش ملاقات حضوری نداشته باشد. در این صورت بهتر است به صحبت تلفنی با او اکتفا کرد.

از طرفی،اگر اطرفیان،فردی که شیمی‌درمانی شده و به هر حال تحت‌تأثیر داروها ممکن است دچار علائم حساس‌رگ‌ی و اضطرابی شده باشد و به علت اینکه سیستم ایمنی‌اش مشکل پیدا کرده یا تغییر ظاهرش، نتواند یا ترجیح دهد زیاد از خانه خارج نشود، تنها بگذارند، با خودش فکر می‌کند همه رهایش کرده‌اند! یعنی با وجود اینکه خودش به همه گفته سراغ من نیایید، می‌گوید حالا من گفتم مرا تنهاگذارید چرا شما تماس نگرفتید، زنگ نزدیدی و ...؟
اینها باز هم حساسیت رفتار با بیمارمان سرطانی را نشان می‌دهد.

ایام بیماری بهانه‌ای می‌شود برای صلر‌حرم از بیمار؛ این دید و بازدیدها نشانه علاقه و احترام فرد بیمار بین دوستان و اقوام است. اما اگر این دید و بازدیدها از صبح تا شب باشد و مطابق با میل بیمار نباشد می‌تواند موجب پریشانی، فشار روانی شود
بهترین کار این است که با توجه به شناختی که از دوست بیمارمان داریم عمل کنیم.قبل از هر کار، هم باید با نزدیکان درجه یک او مثل خواهر و برادرش، تماس بگیریم تا مثلا اگر تلفن‌هایمان از جواب نمی‌دهد، به او پیغام دهد که با تماس گرفته‌ایم و گفتنیام لدمان برایش تنگ شده. بگوئید ما مشککش را می‌دانیم و می‌خواهیم برای دیدنش بیاییم ولی اگر مزاحمش هستیم، این کار را انجام ندیم.

دلی سرگشته و اندوهی پیوسته.».

کم کاری

کم کاری، موجب از دست دادن فرصت‌ها و مانع پیشرفت اشخاص می‌شود.
گاه فرد کم پست از گذر سال‌ها، نتیجه کم کاری و سستی اش را می‌بیند و همین امر او را ناراحت و غمگین می‌کند.
معتنم شمردن فرصت‌ها و تلاش برای صعود به مراتب عالی مانع از اندوه و ناراحتی در آینده می‌شود.
امیر المومنین (ع) کم کاری را مایه اندوه و ناراحتی شمرده‌اند.
در روایتی از ایشان آمده است: هر که در عمل کوتاهی کند، به اندوه گرفتارآید. (نهج البلاغه، شریف الرضی محمد بن حسین، نسخه صحیحی صالح، ص۹۱، ۴۰۹-۱۲۷)

چشم حسرت به زندگی و اموال دیگران داشتن فرد را ناراحت و پریشان می‌کند.
به سبب مقایسه خود با دیگران و گناه به سبب انتظار و توقع بهره مندی از اموال و دارایی‌های آنان به وجود می‌آید که در هر دو صورت برآورده نشدن خواسته فرد او را اندوهگین می‌کند.

اذیت‌هایی که به همراه می‌آورند موجبات غم و ناراحتی دراز مدت شخص را فراهم می‌آورند.
مانند فردی که با سرعت زیاد در جاده حرکت می‌کند و سرعت بلایش منجر به تصادف می‌شود.
اجتناب از لذت‌های زودگذری که تبعات سخت و سنگین دنیوی یا اخروی به دنبال دارد سبب عدم ایجاد ناراحتی و اضطراب را از شخص دور می‌کند.
پیامبر گرامی‌اسلام (ص) در این باره فرموده‌اند: بسا لذتی که دمی بپاید اما اندوهی دراز بر جای گذارد.

حسادت

خیر و نیکی را تنها برای خود خواستن و خیرخواه

دیگران نبودن، فرد را مضطرب و پریشان می‌کند. فردی که پیشرفت و خوبی را فقط برای خود می‌خواهد، از مشاهده موفقیت‌ها و پیشرفت‌های دیگران ناراحت می‌شود.
حسود گرچه در تلاش است تا مانع خیر و پیشرفت دیگران شود، اما بیشترین ضرر و اذیت را برای خودش به الامان می‌آورد.
امام علی (ع) در این باره می‌فرماید: «ستمگری ندیدم که به ستمدیده مانده‌تر باشد مگر حسود؟ او جانی خسته دارد و

لذت‌گرایی

گاه افراد علاقه‌مند به انجام اموری هستند که لذت لحظه‌ای بر آنها به دنبال می‌آورد، پاره‌ای از این امور به سبب مخالفت با فرامین الهی و بخشی از آنها به‌دلیل آسیب و