

## گام به گام تأثیر

امروز سعی می‌کنم نظمرادر کارهایم رعایت کنم مخصوصاً نظم منایی راوبرای کارهایم زمان مشخصی راعین می‌کنم. در شروع کار کمی انعطاف خواهم داشت؛ ولی تمرین می‌کنم تا کارهایم را در زمان مشخصی انجام بدهم.

#### مشاوره زوج

### خواهر زنم همسر مرا به طلاق راهنمایی می کند

پسری هستم ۲۲ ساله ۳ سال است که از دواج کرده ام و در دوران عقد هستم. عید نوروز امسال با همسر می‌خواستیم بروم مسافرت، ولی مادرش اجازه نداد با من بیاید؛ ولی من که با خانواده ام رفتم چند ساعت بعد با برادرش به همان شهر آمد. از آن زمان به بعد اخلاقش عوض شد و فقط می‌گوید من را طلاق بده، من تورا دوست ندارم، من و همسرم دختر عمو و پسر عمو هستیم. خواهرش این راهنمایی‌ها را به او می‌کند.

برادر گر ا می! باتوجه به مطالبی که در پیامک تان مطرح کرده اید از شما می‌خواهم به چند نکته که در ادامه بیان می‌شود، توجه فرمایید.

#### نگرانی‌های خانواده عمویتان را بیابید

بعد از گذشت سه سال از ازدواج شما و این که هنوز در دوران عقد هستید و نسبت نزدیک فامیلی هم با یکدیگر دارید، جای تعجب است که خانواده همسر تان اجازه مهری دخترشان را با شما نداده اند! طبق توصیفات شما، رفتار آن‌ها مورد تأیید نیست؛ اما اگر واقع بینانه نگاه کنید، متوجه خواهید شد که آن‌ها در باره رفتارهای شما نگرانی‌هایی را احساس کرده اند؛ برای مثال اگر در رفتار کسی کتک کاری، فحش دادن و ناسزا گفتن، نشانه‌هایی از اعتیاد یا هر نکته حساسیت برانگیز دیگری وجود داشته باشد، قابل اعتماد نیست شاید در شما نیز نشانه‌هایی وجود دارد که نمی‌توانند به شما اعتماد کنند؛ بنابراین راه مطلوب این است که هر رفتار نامناسب خود را کنار بگذارید و گذشته را جبران کنید تا به شما اعتماد کنند.

#### شرایط زندگی مستقل را فراهم کنید

به احتمال زیاد دختر عمویتان و خانواده اش خواسته‌هایی دارند که شما به برآورده کردن آن‌ها موظف هستید؛ مانند خرید لوازم مورد نیاز زندگی و ... که تأمین آن‌ها زمینه اعتماد و علاقه مندی بیشتر را ایجاد می‌کند. بعید به نظر می‌رسد که شما شرایط زندگی مستقل را داشته باشید و آن‌ها مخالفت کرده باشند. در این زمینه به شما توصیه می‌کنم که از دیگر بزرگ‌ترها هم برای پادرمیانی و حل مشکلات کمک بگیرید.

#### بابرادر و خواهر همسر تان صحبت کنید

این که در انتهای پیامک تان گفته اید خواهر همسر تان در زندگی تان مداخله می‌کند و در جای دیگری، برادرش را مسبب مشکلات می‌داند کمی عجیب است. در ضمن این که مادر همسر تان با سفر شما مخالفت کرده، تا حدودی در دوران عقد طبیعی است و در فرهنگ بعضی خانواده‌ها این کار، پسندیده نیست. با این حال، باید دلایل این موضوع را پیدا کنید و اگر ایراد در شماست، بر طرف کنید و اگر شما مشکلی ایجاد نکرده اید با آن‌ها در نهایت آرامش و ادب صحبت و مشکلات را بر طرف کنید. در ضمن از صحبت کردن در این باره نترسید چرا که این بهترین راه برای پایان دادن به ابهامات ذهنی تان است.

#### برای طلاق به دلایل کافی نیاز دارید

طلاق و جدایی به همین راحتی نیست که سریع بتوان برای آن تصمیم گرفت یا اقدام کرد. این که همسر تان به صورت ناگهانی در این باره تصمیم گرفته است، به بررسی دقیق تر برای یافتن علت هایش نیاز دارد. با این حال و برای هر تصمیم، بررسی همه جانبه و دلایل کافی باید وجود داشته باشد که شما و همسر تان می‌بایست به آن‌ها برسید؛ البته شما در دوران عقد هستید و از شما می‌خواهم که قبل از شروع جدی تر زندگی مشترک، حتماً تکلیف تان را با یکدیگر و خانواده‌های همدیگر مشخص کنید.

دکتر مسعود خاکپور، روان‌شناس



است و در صورت کم توجهی گاهی به مشکلاتی می‌انجامد. «حسین سلیمان پور»، روان‌شناس تربیتی در گفت و گو با «زندگی سلام»، نکاتی را در این باره مطرح می‌کند که به والدین در حل مشکل بد غذایی کودک‌شان، کمک قابل توجهی می‌کند.

واقعا اعصاب‌مان را خرد می‌کند تا یک لقمه غذا بخورد»، عادت‌های غذایی کودک‌ان بین ۵ تا ۵ ساله یکی از مهم‌ترین چالش‌های والدین به‌ویژه مادران در دوران اولیه زندگی کودک است. با توجه به این که این رفتارها ذاتی نیست و کودک‌ان‌ها را فرامی‌گیرد، بسیاری از این عادت‌ها تا آخر عمر همراه فرد

# ۸ راهکار برای رفع

# مشکل بد غذایی

# کودکان

مجید حسین زاده- «به محض این که اسمش را صدا می‌زنیم تا برای خوردن ناهار به سر سفره بیاید، یاد باز یگوشی‌هایش می‌افتد! حتی یک تانیه کنار سفره نمی‌نشیند، در حالی که می‌دانیم گر سته است و باید غذا بخورد. از یک طرف دل‌مان نمی‌آید بی‌خیال غذا دادن به او و شویم و از طرف دیگر،

#### رفتارهای نامناسب والدین

این که هر وقت کودک غذای خورد، مادر یا پدر به دنبال او بدود و غذاهانش کند یکی از رایج‌ترین اشتباهات والدین در برخورد با کودک‌ان بد غذاست. همچنین زمانی که سفره پهن می‌شود یا میز چیده می‌شود و والدین چند بار کودک‌شان را صدا می‌زنند، نباید با سر و صدا یا گاهی با تهدید از او بخواهند سر سفره بیاید و غذایش را بخورد. یک علت دیگر بد غذایی کودک هم می‌تواند این باشد که والدین به ساعات غذا خوردن اهمیت نمی‌دهند چرا که رعایت دقیق ساعت غذا خوردن و داشتن برنامه غذایی، به کودک اهمیت می‌دهد.

#### توصیه‌هایی به والدین

نکته مهم این است که اگر فرزند شما به راحتی غذایش را می‌خورد و به غذا خوردن علاقه نشان می‌دهد یا در وزن و قد مشکلی ندارد، لازم نیست

### بازی

### خونه

### بازی ۱۰: شناخت دوست و آشنا بدون دیدن!

سید مجتبی‌آل علی؛ دانش‌آموخته فلسفه آموزش و پرورش- عنوان بازی نامی آشنا برای دوران قابل توجهی از زندگی ماست. دورانی که همیشه به خاطر اتش در ذهن ما جاودان مانده است. بازی برای ما یادآور دوران کودکی است، دورانی که با توجه به شکل گیری شخصیت و رفتار فرزندان ما از مهم‌ترین دوران زندگی آن‌هاست و کودک‌ان در بازی زندگی کردن را تجربه می‌کنند. بازی برای والدین نقش سرگرمی دارد ولی برای کودک‌ان نوع و روش زندگانی است، تا تربیت بشوند. و البته نکته قابل توجه همین تعریف بازی است، تا ندانیم بازی چه تعریفی دارد نمی‌توانیم به جنبه‌هایش پیر دایم و این باعث می‌شود تعبیر ما از آن با تعبیر دیگران متفاوت شود و این خود مقدمه‌های اشتباهات بزرگ و بعدی ماست.

### ۲

عنوان بازی: شناخت دوست و آشنا  
گروه سنی: ۳ سال به بالا شامل دختر و پسر  
تعداد شرکت‌کننده: فردی و گروهی (۲ نفر به بالا)  
وسایل بازی: حضور تعدادی از اعضای خانواده یا دوستان کودک‌ان، دستمال (برای بستن چشمان)  
هدف‌های رفتاری: تصویرسازی ذهنی، افزایش دقت، آشنایی، قدرت به یاد سپاری، بالا بردن اعتماد به نفس، بالا بردن حدس عاقلانه، استفاده از حدس و استفاده از حدس شنوایی



### ۳

#### شرح اجرای بازی:

مربی (والدین) تعدادی از دوستان یا اعضای خانواده را به این بازی دعوت می‌کند. مهمانان به صورت خطی می‌ایستند و باید در حین بازی سکوت را رعایت کنند. مربی (والدین) کودک‌ان را توجیه کرده و سپس چشمان کودک‌را می‌بندد.

کودک باید با چشمان بسته صورت و موی طرف مقابل را بررسی کرده و حدس بزند که طرف مقابل چه کسی است و نامش را بگوید. می‌توان برای سخت‌تر شدن بازی با پانیه ای گوش کودک‌ان را نیز بست تا کودک در شرایط سخت تری مخاطبش را تشخیص دهد؛ همچنین می‌توان برای سخت‌تر شدن بازی از روش‌هایی دیگر همچون شمارش افراد آشنا و ناشناس یا پیدا کردن فردی خاص استفاده کرد.

در پایان گروه برنده بنا به تشخیص مربی (والدین) هدیه ای را دریافت می‌کند. انجام این بازی در فضای آموزشی و کلاس‌های ورزش بسیار توصیه می‌شود. تعداد زیاد دوستان و تنوع شرکت‌کنندگان سختی این بازی را بالا می‌برد و این موضوع قدرت تشخیص کودک‌ان را افزایش می‌دهد.

### ۴

#### بررسی تأثیرات روان‌شناسی بازی:

اگر یک انسان از کودکی حسبی را نداشته باشد شناختش از دنیای پیرامونشان ناقص می‌شود و نمی‌تواند با قسمتی از دنیای اطرافش ارتباط برقرار کند. با توجه به این نقص کودک‌ان باید از جهتی دیگر حواسشان را برای شناخت دنیای پیرامونشان بیشتر و دقیق‌تر به کار ببرند. استفاده از این حواس موجب قوت‌آن حس می‌شود. از جهتی در

#### پیامک‌های شما

۲۰۰۰۹۹۹

دوستان عزیز!

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های موثرتری به سوالات و پیامک‌های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با جداول خود، سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود)، بنویسید. لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

مخاطبان گرامی، پیامک‌های شما رسید و در نوبت پاسخگویی مشاوران است:

• زنی سی و پنج ساله و فوق‌دیپلم هستم... ده سال است ازدواج کرده‌ام و ولی یکی از بستگانم با زدن حرف‌هایی به دروغ یا انتقال حرف‌هایم به فامیل شوهرم... من ۳۵ ساله هستم و متأسفانه اعتیاد دارم... بارها خواستم ترک کنم ولی... من ۲۳ ساله هستم، یک پسر دارم... همسر خیلی بد اخلاق است و... من جوانی ۲۵ ساله هستم با مدرک کارشناسی و معازنه دار... از نظر ظاهری و مالی خوبم و بیشتر اوقات شیک هستم... تمام دوستانم و پسران فامیل به من می‌گویند...

• خانمی ۲۴ ساله و متاهل هستم و مدرک کارشناسی حسابداری دارم، نزدیک یک سال است که دنبال کار می‌گردم... دختری ۲۵ ساله با مدرک کارشناسی حقوق هستم... با اینکه تلاش زیادی کردم...

• زنی ۴۱ ساله هستم با مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد... همسرم با خانم‌های متعددی ارتباط دارد و به قول خودش ازدواج موقت می‌کند... نو جوانی ۱۵ ساله هستم وقتی کتاب می‌خوانم و می‌خواهم امتحان دهم...

زندگی سلام: شما می‌توانید در طول هفته به جز پنجشنبه‌ها با روزنامه‌خراسان «گروه خانواده و مشاوره» تماس بگیرید تا همکاران ما راهنمایی‌تان کنند

#### شماره پیامک

زندگی سلام: ۲۰۰۰۹۹۹

#### قفسه

#### مباحث خانواده از دیدگاه شهید مطهری



جلد سوم کتاب «روایت مطهر» اثر حجت الاسلام دکتر سوزنجی منتشر شد. این اثر از مجموعه ۴ جلدی روایت مطهر به تبیین زوایای پنهان تفکر شهید مطهری به منظور دستیابی به یک نظام فکری منسجم می‌پردازد. به گزارش فارس، جلد سوم این مجموعه کتاب با عنوان فرعی «مباحث خانواده و روابط زن و مرد»، شامل بحث درباره گفتارهای شهید مطهری در کتاب‌های «نظام حقوق زن در اسلام، اخلاق جنسی و مسئله حجاب» است که توسط انتشارات بسپج دانشجویی دانشگاه امام صادق (ع) و به اهتمام مؤسسه علمی-فرهنگی بسپج منتشر شد.

احیای حقوق و جایگاه زن در جامعه به‌نحوی که لطمه ای به شأن و جایگاه خانواده زنند از مهم‌ترین دغدغه‌های انقلاب اسلامی بوده است. به تعبیر مقام معظم رهبری، درباره احقاق حقوق و جایگاه زن در جامعه، لازم است کار فرهنگی بزرگی انجام گیرد به گونه‌ای که اگر فضای فرهنگی جامعه در زمینه مسائل زن و خانواده، شفاف شود و احکام اسلامی و نظرات قرآنی در این زمینه روشن گردد، راه برای رسیدن بانوان کشور به آن نقطه‌ای که برای یک زن، آرامانی و غایت مطلوب است، هموار خواهد شد.

در این کتاب تلاش می‌شود با تأملاتی پیرامون اندیشه‌های شهید مطهری به نقد مبانی غرب در زمینه آزادی زن و تساوی حقوق زن و مرد و تبیین این مباحث در نظام فکری اسلامی پرداخته شود تا در حد توان، خطوط کلی الگوی اسلامی در تحلیل مسائل زن و خانواده ترسیم گردد.

در خور ذکر است کتاب «مباحث خانواده و روابط زن و مرد» از دیدگاه شهید مطهری در ۲۰۸ صفحه و به قیمت ۱۰ هزار تومان در زمستان ۹۴ منتشر و روانه بازار شده است.