



تنها دوست انسان از نظر امام رضا(ع)

یکی از بیانات نورانی امام رضا(ع) این است که تنها دوست انسان، عقل اوست و همین یک دوست برای او کافی است



جواد رستمی | کارشناس مذهبی

امام رضا(ع) که در آستانه شهادت ایشان هستیم، در حدیثی می‌فرماید: «صديق كل امرئ عقله» (الکافی، ج ۱، ص ۱۱). این «صدیق» خیر مقدم است، «عقل» مبتدای مؤخر؛ نفرومند عقل هر کسی دوست اوست، فرمودند که تنها دوست هر کسی عقل اوست و همین یک دوست برای او کافی است.

● عقل، خیر خواهد و مشاوری امین است

امام رضا(ع) عقل را دوست انسان معرفی می‌کند که در پی روشنی راه اوست و به هدایتش کمک خواهد کرد و از سوی دیگر نادانی و جهل را دشمن خطاب می‌کند که او را گمراه می‌کند و راه حق را بر او پوشانده و مسیر نادرست را در مقابلش قرار می‌دهد. این که امام(ع) عقل را تنها دوست انسان می‌نامند، بیانگر آن است که از یک سو عقل فواید یک دوست خوب را از نگاه دینی دارد و چنان که دوست خیرخواه، راهنمای انسان و مشاور امین در امور زندگی می‌شود، عقل انسان نیز همان مقام بلکه بالاتر را دارد به خصوص اگر متصل به تفکر و اندیشه دینی و

فرصت ابراز و نمایان شدن یافته است، از پیامدهای چنین ارتباط‌هایی است. در خور ذکر است دیدن فرد مد نظر در زمان محدود نسبت به همسر و حساب شده بودن رفتار وی در ارتباط با مادر ایجاد بیماری‌های روحی و به هم ریختن بهداشت و سلامت روان به خاطر لذت نبردن از شاخصه‌های ظاهری، فیزیکی و حتی رفتاری و اخلاقی همسر در مقایسه با فرد مد نظر موثر است.

بی‌میل، بی‌تفاوت و بی‌توجه شدن به همسر در حالی که در کنار او باید زندگی کنیم و به او تعهد داریم، از دیگر عواقب شوخی با نامحرم است. مثل آشپزی که چون طی روز با غذاهای زیادی سرو و کار دارد و هر کدام آن‌ها را مزه کرده، به غذایی میل می‌شود.

درگیر شدن فرزندان در تعارضات بین والدین و به هم ریختن احساس امنیت و تعلیق خاطر به کانون خانوادگی هم از عواقب این اتفاق نامناسب است. بپراهم رفتن فرزندان به خصوص در سنین نوجوانی و به خطر افتادن آینده تحصیلی و شغلی آنان هم در چنین شرایطی، دور از انتظار نیست.

● چند توصیه به زوج‌هایی که چنین مشکلی دارند

انگیزه‌های همسر تان را بشناسید: چرا او به سراغ چنین رفتاری رفته است؟ آیا اختلافات شدید شما باعث این گرایش شده یا او کاملاً ناآگاهانه وارد این ماجرا شده است؟ شما پیش از آن که برای ترک عادت همسر تان کاری کنید، باید از دلیل رو آوردن به این ماجرا با خبر شوید و آن را از میان بردارید.

عوامل تقویت کننده را حذف کنید: بعد از علت‌یابی، نوبت به شناسایی تقویت کننده‌ها می‌رسد. عواملی که رفتار او را تقویت می‌کند، بشناسید. آیا تعریف نادرست از اجتماعی بودن و اشتباه گرفتن آن با رعایت نکردن حریم، سبزی کردن زمان زیادی در تنهایی، نداشتن تماس در روز با وی و بی‌خبری از احوالات همدیگر، نداشتن جاذبه لازم در ارتباطات تان و بی‌کاری او را به چنین دامی انداخته است؟ برای این که به همسر تان در ترک این وابستگی کمک کنید، باید عوامل تخفیف دهنده این رفتار را بشناسید. بودن در جمع‌های خانوادگی سالم، اشتغال به کار، تقویت رابطه میان شما به عنوان یک زوج و بسیاری از راه‌های دیگر می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند.

خانواده تان همه زندگی تان باشد: دقت کنید که شما همه زندگی همسر تان باشید و همسر تان هم همه زندگی شما باشد. در ضمن همیشه در خانه برای با هم بودن، برنامه‌های تان را از قبل سرو سامان دهید. به عنوان مثال، خانم‌ها مشغول پخت و پز و تمیز کاری نباشید، آراسته و مرتب باشید، با آقایان پس از ورود و استراحت کوتاه، خود را در اختیار خانواده قرار دهید. از پرداختن بیش از ضرورت به تلفن و شبکه‌های اجتماعی بپرهیزید، مسائل کاری را تا حد امکان به خانه نیاورید و برای کودکان و همسر خود وقت بگذارید.



تیر خلاص بر صمیمیت زوج‌ها!

پیامدهای رعایت نکردن حریم محرم و نامحرم برای افراد متاهل، سرمنشأ بسیاری از تعارضات و درگیری‌ها در زندگی مشترک است



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

بعضی از همسران شکایت‌هایی در خصوص توجه نکردن همسرشان به رعایت حریم محرم و نامحرم در جمع‌های همکاران، فامیل و دوستان خانوادگی‌شان دارند و پس از چنین رفت و آمدهایی، دچار تنش و بگو مگوهای زیادی می‌شوند که نتیجه آن سردی و بی‌میلی‌شان به یکدیگر خواهد بود. این همان تیر خلاص و از بین برنده صمیمیت و گرمای زندگی مشترک است که نه تنها همسران بلکه فرزندان را هم درگیر می‌کند. در جلسات مشاوره، شکایات زیادی داریم از آمورفت‌های دوستانه خانم‌ها و آقایان که متأسفانه منجر به شکل‌گیری روابط نامتعارف بین آن افراد با جنس مخالف و در نتیجه از هم پاشیدگی یک خانواده شده است. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

بی‌دلیل با جنس مخالف خارج از فضای زندگی مشترک به بهانه‌های واهی و... همگی به معضل و سرمنشأ بسیاری از تعارضات و درگیری‌های خانوادگی و به هم ریختن بهداشت و سلامت روان همسران تبدیل خواهد شد.

● پیامدهای چنین ارتباط‌هایی با نامحرم

در ادامه به فهرستی از پیامدهای ارتباطات بدون رعایت حریم محرم و نامحرم، اشاره می‌شود.

ایجاد مقایسه‌هایی بی‌دلیل و غیرمنطقی همسر با فردی که در قالب روابط دوستانه، همکاران و اقوام با رعایت نکردن مآد در حریم نگاه، کلام و رفتار،

● اجتماعی بودن نباید بای حیا یی اشتباه گرفته شود گاهی اجتماعی بودن با پیررویی و بی‌حیایی اشتباه گرفته و بسیاری از حریم‌ها در بین یک مرد و زن نامحرم به بهانه اجتماعی بودن به حاشیه رانده می‌شود. هر کدام از ما برای خودمان و خانواده‌مان باید حریم خصوصی و شخصی قائل شویم و مرز آن را با کلام، رفتار و نگاه خود در ارتباط با دیگر افراد نگه داریم. گذاشتن عکس خانوادگی بدون رعایت حدود پوشش در معرض دید دوستان، همکاران و اقوام در شبکه‌های اجتماعی، شوخی و به کار بردن الفاظ صمیمی با هر کسی به غیر از خانواده و همسرمان، در دلد های بی‌دلیل با برخی همکاران جنس مخالف در خصوص حریم خانوادگی و همسر و حتی کاری، ارتباط داشتن های

مادرهای نمونه چه ویژگی‌هایی دارند؟

مادرها به عنوان مهم‌ترین فرد خانواده برای ایجاد آرامش در خانه باید به یک سری نکات توجه بیشتری داشته باشند

نقش مادرها در موفقیت همسر و فرزندان، بر هیچ فردی پوشیده نیست. در ادامه به معرفی یک سری ویژگی‌های یک مادر نمونه می‌پردازیم.

● استرس‌شان را مدیریت می‌کنند

مادران دارای استرس، کمتر انرژی خود را صرف ایجاد ارتباط و محبت به دیگر اعضای خانواده می‌کنند. در مقابل، آن‌هایی که نگرانی‌ها و استرس‌هایشان را مدیریت می‌کنند، با روی خوش با فرزندان خود رفتار و آن‌ها را نیز خوشحال می‌کنند و همین‌رمز موفقیت آن‌ها در آینده خواهد شد.

● برای پیاده‌روی خانوادگی برنامه‌ریزی می‌کنند

پیاده‌روی، طول عمر را افزایش می‌دهد و اگر این کار به همراه خانواده انجام شود، کانال‌های ارتباطی زیادی بین پدر و مادرها و اعضای خانواده ایجاد می‌کند و نه تنها سبب تحکیم رابطه بین آن‌ها می‌شود بلکه علاقه‌شان به یکدیگر را هم بیشتر می‌کند.

● زمان تماشای تلویزیون را محدود می‌کنند

هریک از اعضای خانواده در طول روز مشغله‌های مخصوص به خود را دارند و به همین دلیل شاید فرصت نکنند در طول روز با یکدیگر صحبت کنند. مادران نمونه با هوشمندی خود زمان تماشای تلویزیون در خانواده در کاهش می‌دهند تا اعضای خانواده از اتفاقات روزمره یکدیگر آگاه شوند و با یکدیگر، دلسوزانه‌تر رفتار کنند.

● خوش‌بین هستند

مادران خوش‌بین نسبت به دیگر مادران کمتر به بیماری‌های عروقی مبتلا می‌شوند و رفتارهای سالمی مانند خواب کافی و عادات غذایی در دست از خود بروز می‌دهند. همچنین این روحیه خود را به اعضای خانواده هم منتقل می‌کنند و سبب انتقال انرژی‌های مثبت به فرزندان می‌شوند.

● به همراه خانواده‌ها ایشان شام می‌خورند

میز شام فرصتی استثنایی برای ایجاد ارتباط بهتر بین اعضای خانواده محسوب می‌شود و زمان



منبع: مهر خانه، برترین‌ها

دخترم به دلیل نخریدن یک بستنی

اعتصاب غذا کرد!

دختر چهار ساله‌ام هر بار که از مهمانی یا یک جمع دوستانه به خانه‌ام برمی‌گردم تا دو یا حتی سه روز، غمی‌زند که چرا آن‌ها فلان وسیله را داشتند و من ندارم. نمی‌دانم رفتار اصولی با بچه‌ها در این باره چیست؟ حتی یک بار، تمام مدت روز را غذا نخورد و گفت باید بگویم چرا برای من بستنی نخریدید؟ کمی سرما خورده بود و این تنها دلیل من بود اما قبول نمی‌کند!



عبدالحسین ترابیان | روان‌شناس

با سبک پرخاشگرانه دارند و با خواسته نامتعارف کودک سخت برخورد می‌کنند که با این برخورد‌های خشن، رابطه‌ای با حاکمیت ترس شکل می‌گیرد و کودک در چنین وضعیتی برای تنبیه نشدن حتی جرئت ابراز خواسته‌های به حق خود را هم نخواهد داشت و این مورد به رشد و بالندگی کودک لطمه خواهد زد. سبک دومی که ممکن است والدین در پیش گیرند سبک منفعلانه است که هر چند مخالف خواسته‌های نامتعارف کودک هستند اما همواره تسلیم و فرماین‌دار خواسته‌های ریز و درشت‌وی هستند و کودک در جایگاه والدین قرار می‌گیرد که این حالت هم آسیب‌زا است.

● تسلیم خواسته‌های کودک نشود

یک شیوه تربیتی وجود دارد که به شما پدر و مادر گرامی توصیه می‌شود و تحت تاثیر آن در سیستم خانواده، هر عضو در جایگاه واقعی خود قرار می‌گیرد و کودک آن به جایگاه والدین احترام می‌گذارد و از عزت نفس مطلوبی برخوردار می‌شوند. در این سبک، ضمن احترام به خواسته‌های به جا و منطقی کودک، والدین تسلیم خواسته‌های نامتعارف او نمی‌شوند و با اعتراض یا پرخاشگری کودک اصول مد نظر خود را زیرپا نمی‌گذارند و کودک در این شرایط هنجارها و اصول خانواده را درک می‌کند و متوجه می‌شود والدین مقتدر، تسلیم‌یاده خواهی او نمی‌شوند و کودک از یک انسجام مناسبی در ابراز خواسته‌هایش برخوردار می‌شود. در این بین، اگر رفتارهای خطر سازی مانند اعتصاب غذا تکرار شد، حتماً از یک مشاور کمک بگیرید.

● تحت تاثیر اعتصاب غذا قرار نگیرید

والدین مقتدر تحت تاثیر قهر یا پرخاشگری یا حتی اعتصاب غذای کودک قرار نمی‌گیرند اما از طرف دیگر با خواسته‌های نامتعارف کودک، منطقی و با صبر و حوصله برخورد و تلاش می‌کنند تا او را توجیه کنند. توجه داشته باشید والدین در تعامل با فرزندان

قرار و مدار

روز سلام دادن به امام رضا(ع)

در این چند روز پایانی ماه صفر که به روز شهادت امام رضا(ع) نزدیک می‌شویم، هر روز صبح به سمت مرم این امام همام بایستید و به ایشان سلام دهید تا آن شاء... به برکت همین سلام، مامات دنیوی و افروی تان برآورده شود. آمین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✳ در باره چاپ مطلب پخش نشدن آگهی از شبکه کودک در پرونده روز چهارشنبه زندگی‌سلام، باید بگم هنوز داره آگهی پخش میشه و بعدی می‌دونم این بار هم اجرایی بشه.

✳ راگبی رو من بیشتر توفیلم‌ها دیده بودم و اطلاعات پرونده روز پنج‌شنبه خیلی برام جالب بود. به خصوص قسمت‌های روش بازی و ها‌کا.

✳ یک پرونده در زندگی‌سلام درباره خانم‌هایی کار کنید که با هزار حمت و سختی، خانه‌داری می‌کنند و کارشان هم دیده نمی‌شود. مادرها و خانم‌های خانه‌دار در ایران، جزو گروه‌هایی هستند که کمترین توجه را دریافت می‌کنند و همه از آن‌ها بیشترین انتظارات را دارند.

✳ کاش راگبی رو به نام من ثبت می‌کردن! من هم ۱۰۰ بار این کار رو کردم و وسط بازی فوتبال یعنی توپ رو با دست برداشتم و لی بعدش همه می‌خواستن بزننم!

✳ مطلب صفحه کانایه درباره کیانوش رستمی، اگر در خط آخر پدر اسمیون را هم مقرر نمی‌دانستید، به جان بود. هر چند یک نفر باید غرور این پسر توانمند را می‌شکست، مثل یک پیش‌کسوت.

✳ زندگی‌سلامی‌های عزیز، لطفاً در این چند روز پایانی ماه صفر برای قبولی عزاداری‌های همه شیعیان در این دو ماه محرم و صفر دعا بفرمایید.

یحیی