

نکاتی درباره چگونگی جواب دادن به سوالات مذهبی کودکان درباره خدا، عزاداری و امام حسین (ع)

پاسخ‌ها باید منطقی و به زبان کودک باشد

سیدمجتبی آل علی | دانش آموخته رشته فلسفه

مشاروه مذهبی



«بابا، چرا امام حسین (ع) شهید شد؟»، «مامان، چرا بعد از این همه سال باید برای شهید شدن امام حسین (ع) عزاداری کنیم؟»، «بابا، میشه پیرسم خدا چیه؟» و... این روزها در دهه اول محرم و ایام سوگواری سالار شهیدان امام حسین (ع) هستیم و کودکان در این ایام برای شان پرسش‌ها و ابهاماتی مطرح می شود که از والدین خود می پرسند. در ادامه توصیه‌هایی

به والدین برای پاسخ دادن به چنین سوالاتی داریم.

باسوالات مفهومی پاسخ دهید

کودکان دوست دارند همواره جست و جو کنندو کنجکاوی برایشان نوعی بازی ذهنی است و دلیل آن، آشنایی بیشتر با محیط اطراف شان است. در پاسخ به این دسته از سوالات، یک نکته دیگر نیز قابل اهمیت است که پاسخ گویی باید با سوالات بیشتری اتفاق بیفتد. مثلاً اگر کودک شما موضوعی را می داند و می خواهد بیشتر بداند و سوالی مطرح می کند، شما باید به جنبه دیگر آن موضوع بپردازید و توضیح تان همراه با سوالات مفهومی بیشتری باشد. گاهی لازم است کودک را در آن موقعیت قرار دهید و بگویید: «اگر تو بودی، چه کار می کردی؟!»

تضاد و تعارض های ذهنی اش باید حل شود

وقتی اتفاقاتی در روند عادی زندگی می افتد که تاکنون نبوده است، برای کودکان مان تضاد ذهنی ایجاد می شود و شروع به پرسیدن می کنند. در این شرایط بهترین راه، همراهی کودک است تا ابتدا تجربه کسب کند. گاهی باید سوالات را با مسائل عاطفی و احساسی پاسخ داد. وجود رابطه پر از محبت، می تواند بسیار در این مسئله کمک حال باشد. همچنین گاهی اتفاقاتی در زندگی می افتد که با اتفاقات گذشته مخالف است. کودک در این حال دچار تعارض می شود. در این شرایط برای پاسخ گویی

در پاسخ به این سوال کودک که «خدا چیست؟»، قبل از هر پاسخی باید خود کودک را با این سوال درگیر کنیم تا زبان و فهم کودک مان را بشناسیم. مثلاً پرسیم: «خودت چه فکر می کنی؟»، «چه حس و درکی داری؟» یا «فکر می کنی، چیست؟»

بعد از ورشکستگی، دست و دلم به کار نمی رود

پسری ۲۸ ساله هستم و مدرک کارشناسی دارم. مغازه دار بودم و دو سال پیش ورشکست کردم. زمانی که ورشکسته شدم در عقد بودم که متأسفانه بدهی بالا آوردم. خانواده‌ای کارمند دارم و از پازار به دور که از ۳۰۰ میلیون بدهی ام ترسیدند. ضمن این که خانواده همسرم هم همین طور بودند که باعث شد طلاق بخواهند چرا که از نظر آن‌ها من دیگر نمی توانستم کمر خود را راست کنم. تا قبل از طلاق با این که توقع در آمد شغل سابق را در داشتم و شغلی با در آمد دو یا سه میلیون تومان را کار نمی دانستم ولی فعالیت و کار می کردم اما الان نزدیک یک سال است که دست و دلم به کار کم در آمد نمی رود. چه کنم ؟

فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

تجربه ورشکستگی و بدهی مالی، تجربه بسیار دشواری است که بر جنبه های مختلف زندگی فرد از جمله زندگی فردی، زناشویی و اجتماعی تاثیر گذار خواهد بود. دشوار تر از تجربه ورشکستگی و بازپرداخت بدهی های فراوان، تجربه مواجهه با بازخورد های خانواده، اطرافیان و دوستان و مدیریت کردن این بازخورها و شروع یک کسب و کار جدید است. امیدوارم توصیه هایی که مطرح می شود، بتواند در این مسیر به شما کمک کند.

● سیبل شمات اطرافیان پس از تجربه ورشکستگی
بدیهی است که پس از وقوع ورشکستگی سیل سرزنش ها و ملامت های خانواده گی به سمت شما روانه شده است. از سوی دیگر بدهی مالی سنگین آن قدر هولناک است که ترس خانواده تان و خانواده همسر تان را بر انگیزد. در چنین شرایطی، بیشتر افراد آمیدی به بهبود شرایط ندارند و به عنوان سریع ترین راه حل ترجیح می دهند، مواردی را که باعث می شود در این قضیه آسیب ببینند، به سرعت حذف کنند.

یکی از این راه حل های فوری مطرح شده توسط والدین به زعم خودشان نجات فرزندشان از زندگی است که از لحاظ مالی فروپاشیده و پیشهادشان متار که است، غافل از این که فروپاشی زندگی زناشویی در چنین شرایط سختی، فرد ورشکسته را ضعیف تر از قبل خواهد کرد.

● مدیریت بحران ورشکستگی
معمولاً پس از وقوع ورشکستگی، مدیریت کردن بازخورد های منفی دیگران، مواجهه با ترس هایشان،



شما همیشه از بخشش می گوید اما گاهی بخشیدن سخت است. دوستی داشتم که از زمان مدرسه با هم بودیم، هم محل و خلاصه یک روح در دو بدن بودیم اما بعد ازدواج مان، ورق برگشت و آن‌ها از ما دوری می کردند. وقتی مادر خاتمم فوت کرد دروغ از یک تماس! وقتی برادرش فوت کرد از نیمه راه سفر برگشتم اما وقتی پدرم فوت کرد او و خانواده اش حتی یک زنگ نزدند و این جابود که دیگر قابل تحمل نبود. از آن به بعد سلام هم به او نکردم و نمی توانم دوست بی معرفتم را ببخشم. به نظر شما با چنین افرادی چه باید کرد؟

تینا امیری | روان شناس بالینی و دانش آموخته استیتوت روان یزشکی

زمانی که فردی در دوران کودکی تان حضور دارد و در آن دوران، نقش مهمی را مانند آن چه دوست تان برای شما داشته ایفا کرده است، بدون شک نقش مهمی را در دنیای روانی شما به خود اختصاص خواهد داد. بنابراین تجربه احساسات ناخوشایند همانند آن چه شما تجربه کردید نه تنها اجتناب ناپذیر که بسیار طبیعی و قابل پیش بینی است.

● بخشش چگونه به صورت حقیقی رخ می دهد؟

بدون شک زمانی که شما احساسات ناخوشایند بسیاری را در رابطه با شخصی تجربه می کنید، توانایی صرف نظر کردن از آن که دست از حلاجی کردن نقش مهمی را بردارید، کار آسانی نیست. به خاطر بسپارید که بخشش به معنای این نیست که اشتباهات فرد را انکار کنید یا این که دیگر حق ندارید درباره آن چه رخ داده است، احساساتی را تجربه کنید. بخشش حتی به این معنی نیست که مجبورید ارتباطات خود را با شخص مد نظر به همان شکلی که بوده است، ادامه دهید یا این که اتفاقات رخ داده را فراموش کنید. بخشش در علم روان شناسی در واقع رها کردن قضاوت فرد مد نظر و نارضایتی از فردی است که در حق شما اشتباهاتی را مرتکب شده است. در واقع شما خود را از نقش قربانی خارج و سعی می کنید آن چه باعث شده است فرد دست به آن اشتباهات بزند، صرف نظر از این که چقدر منطقی یا غیر منطقی است و جدای از این مسئله که از سوی دیگر نیز به یاد داشته باشید که بخشش یک فرایند تدریجی است و رفته رفته رخ می دهد و می تواند در یک برهه زمانی کامل شود.

● بدون پیش داوری به سرانگش برید
در سوال خود نگفته اید که آیا در باره



چه حسی و درکی داری؟ فکر می کنی چیست؟ در گام دوم باید به او بگوییم خدا چیست؟ و خدا جایی نیست جز در قلب او. با پرداختن به این سوالات و از دریچه ذهن کودک، می توان او را در مسیر رسیدن به پاسخی ساده قرار داد.

تفاوت سوالات کودک کان قبل و بعد از بلوغ

نکته بسیار مهم، این است که اگر کودک ما به صورت منظم در محیط های مذهبی قرار گیرد به مرور زمان، پاسخ بسیاری از سوالات خود را می یابد و خودش رفتار و روحیاتش را مدیریت می کند و سوالاتش را به راحتی پاسخ می دهد. البته نکته قابل توجه این است که جنس سوالات دوران کودکی و بلوغ با هم متفاوت است. سوالات دوران کودکی، بیشتر از جنس شناختن و کنجکاوی است و سوالات دوران بلوغ به دلیل بحران ها و انقلاب های درونی اش، از جنس حل تضادها و تعارض هاست.

نحوه پاسخ دادن به چند سوال رایج کودکان در ادامه به صورت مصداقی به بررسی چند سوال می پردازیم که با توجه به نکته های مطرح شده در ابتدای مطلب، به آن ها پاسخ خواهیم داد.

خدا چیست و کیست؟

این سوال بسیار مهم است و قبل از هر پاسخی باید خود کودک را با این سوال درگیر کنیم تا زبان و فهم کودک مان را بشناسیم. خودت چی فکر می کنی؟ یا

ترفند

۶ محلی که باید هر ماه تمیز شوند

مترجم: فاطمه قاسمی

منبع: مجله اینترنتی فرانسوی elle

در این مطلب شمارا با شش نقطه از خانه تان آشنایی کنیم که باید هر از چندگاهی آن ها را تمیز کنید و گر نه آلوده می شوند و سلامت خانواده را تهدید می کنند.

۱- **یخچال و فریزر**: قبل از خاموش کردن و از برق کشیدن یخچال و فریزر، به فکر تمیز کردن آن با ترکیبی از سرکه سفید و آب گرم باشید. اگر قصد سفر دارید، به شما توصیه می کنیم همه مواد غذایی را از آن خارج کنید و بعد از تمیز کردن و خشک کردن، آن را از برق بکشید و در های آن را باز بگذارید تا چند روزی هوا در آن جریان داشته باشد.

۲- **ماشین ظرف شویی**: تمیز کردن این وسیله باید هر ماه انجام شود البته به کمک سرکه سفید. بنابراین با این محلول معجزه آسا و ضروری در تمیز کاری خانه و یک اسفنج، تمام قسمت های ماشین ظرف شویی را تمیز کنید، فیلتر آن هم فراموش نشود. در نهایت ماشین را با مقداری سرکه بدون ظرف و پررنگ مخصوص شست و شو، راه اندازی کنید.

۳- **پنجره ها**: معمولاً تمیز کردن این بخش از خانه را فراموش می کنیم اما فراموش نکنید که تمیز کردن پنجره ها برای محافظت از قسمت داخلی خانه، بسیار ضروری است. مایع ظرف شویی را با آب گرم رقیق کنید و با پارچه ای مرطوب بشیوه ها و قاب های پنجره را شست و شو دهید.

۴- **شیار های بین کاشی ها**: شیار های بین کاشی ها در سرویس بهداشتی و حمام را چگونه تمیز می کنید؟ این ها بیشتر مواقع نادیده گرفته می شوند و به مرور زمان چرم می گیرند و سیاه می شوند. محلولی از مایع ظرف شویی و سرکه آماده کنید و با یک مسواک این شیار ها را تمیز کنید و با آب شست و شو دهید. به همین آسانی!

۵- **تشک ها**: اگر پیش از سال نو، تمیز کاری لحاف و تشک ها را «سَمَل» کردید، الان وقت آن است که به سراغش بروید! برای تمیز کردن تشک تخت خواب از جاروبرقی استفاده کنید. روی خوش خواب را جارو برقی بکشید و تمامی گردوغبار، بوسه مرده، مو و دیگر آلودگی ها را از روی آن بزدایید. با سرفرچه ای جارو برقی، کنارهای خوش خواب را نیز خوب جارو کنید و کثیفی های روی آن را بین ببرید. همچنین با جوش شیرین، تشک خوش خواب را ضد عفونی کنید. برای ضد عفونی کردن کل تشک خوش خواب روی آن جوش شیرین پاشید و دقت کنید همه قسمت های تشک تخت خواب با جوش شیرین پوشیده شود. این کار در رفع لکه های وی تشک و رفع بوی بد آن نیز موثر است و بعد از ۳۰ دقیقه، کل تشک را با جاروبرقی تمیز کنید. ۶- **ماشین لباس شویی**: تمیز کردن بدنه ماشین، کار ساده ای است اما تمیز کردن لاستیک در لباس شویی به دقت بیشتری نیاز دارد چون آن جابعد از هر شست و شو، محلی است برای جمع شدن کمی آب که با اسفنج فکی و آب تمیز می شود. سپس با کمک شوینده معمولی و مسواک، محفظه مواد شوینده را از جرم های تیر پاک کنید.

ترجمه

آقایان، عذرخواهی فراموش نشود!

مترجم: فرنگیس یاقوتی

منابع: mindtools.com | verywellmind.com

«بر اساس تحقیقات جدید، زانی که در قبال رفتار های بد یا اشتباه شوهر شان عذرخواهی دریافت نمی کنند، علاوه بر احتمال ابتلا به افسردگی، فشار خون شان نیز بالا می رود که خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته را در آن ها افزایش می دهد بنابراین احتمال خطر فوت شان بیشتر می شود پس، آقایان معذرت خواهی فراموش نشود!» این متن یکی از توثیت های منتشر شده در فضای مجازی است که با جست و جور سایت های انگلیسی، از دست بودن آن مطمئن شدیم. در ادامه به چند نکته روان شناسانه درباره این پژوهش، اشاره می کنیم.

نتایج این پژوهش: به گزارش سایت livescience.com، تحقیقات جدید نشان می دهد عذرخواهی کردن مردان را همسر شان، می تواند سلامت آن ها را بهبود ببخشد. زانی که در قبال رفتار بی ادبانه یا آزادهنده شوهر شان عذرخواهی دریافت نمی کنند، فشار خون شان بالا می رود و این موضوع می تواند خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته را در آن ها افزایش دهد. به طور کلی و طبق نتایج این تحقیق، زان بعد از شنیدن عذرخواهی، سریع تر آرام می شوند و احتمال دچار شدن شان به افسردگی کمتر می شود، در حالی که مردان برعکس زان بیشتر بر آشفته می شوند.

عذرخواهی کردن برای سلامت روان خوب است یا بد؟
انسان ها احساسات متفاوت و پیچیده ای در زمان عذرخواهی کردن دارند. بعضی از ما به زور عذرخواهی می کنیم و بعضی دیگر با عذرخواهی کردن، احساس بهتری پیدا می کنیم و شاید بتوان گفت به نوعی احساس راحتی دست می یابیم. بعضی از ما با عذرخواهی کردن، احساس خجالت می کنیم و بعضی دیگر تا زمانی که عذرخواهی نکنیم، احساس ناشدید که داریم. شاید شما هم این عبارت را شنیده باشید که چنانچه یعنی هیچ وقت نمی توانستیم، اما امروزه روان شناسان بیان می کنند که عذرخواهی نکردن در روابط زوج ها اگر هر کدام دچار اشتباه شوند، ممکن است به پایان یک رابطه ختم شود البته دانستن این که چنانچه و به چه شکلی باید عذرخواهی کنید، آگاهی می طلبد.

شیوه اصولی عذر خواهی: اگر به اشتباه بودن رفتار تان پی بردید، برای عذرخواهی چند گام لازم است:
۱- ابتدا عبارت «متأسفم» یا «عذرخواهی می کنم» را به زبان بیابورید
۲- مسئولیت آن اتفاق یا آن رفتار خودتان را بپذیرید و نشان دهید که از کار اشتباه خودتان باخبرید.
۳- شرایط و موقعیت اتا جایی که امکان دارد به سمت درست برگردانید و رفتار گذشته خود را جبران کنید.
۴- قول دهید که دیگر این اشتباه را تکرار نمی کنید.
نکته: لطفاً توجه داشته باشید که عذرخواهی کردن به این معناییست که تمام تقصیر ها به گردن شماست بلکه به این معناست که شما مسئولیت بخشی از ماجرا را که به شما مربوط می شد، پذیرفته اید حتی اگر این بخش بسیار کوچک است. به این شکل شما باعث احساس راحتی، آرامش و سلامتی در خودتان و متاسفانه مقابل تان می شوید.

چطور دوست بی معرفتم را ببخشم؟



● بخشش چگونه به صورت حقیقی رخ می دهد؟

بدون شک زمانی که شما احساسات ناخوشایند بسیاری را در رابطه با شخصی تجربه می کنید، توانایی صرف نظر کردن از آن که دست از حلاجی کردن نقش مهمی را بردارید، کار آسانی نیست. به خاطر بسپارید که بخشش به معنای این نیست که اشتباهات فرد را انکار کنید یا این که دیگر حق ندارید درباره آن چه رخ داده است، احساساتی را تجربه کنید. بخشش حتی به این معنی نیست که مجبورید ارتباطات خود را با شخص مد نظر به همان شکلی که بوده است، ادامه دهید یا این که اتفاقات رخ داده را فراموش کنید. بخشش در علم روان شناسی در واقع رها کردن قضاوت فرد مد نظر و نارضایتی از فردی است که در حق شما اشتباهاتی را مرتکب شده است. در واقع شما خود را از نقش قربانی خارج و سعی می کنید آن چه باعث شده است فرد دست به آن اشتباهات بزند، صرف نظر از این که چقدر منطقی یا غیر منطقی است و جدای از این مسئله که از سوی دیگر نیز به یاد داشته باشید که بخشش یک فرایند تدریجی است و رفته رفته رخ می دهد و می تواند در یک برهه زمانی کامل شود.

● بدون پیش داوری به سرانگش برید
در سوال خود نگفته اید که آیا در باره

[...]

بخشش به معنای این نیست که اشتباهات

فرد دیگری را

انکار کنید یا این که

مجبورید یا ارتباطات

خود را با شخص مد

نظر به همان شخص ادامه

دهید. بخشش در

علم روان شناسی

در واقع رها کردن

قضاوت فرد مد نظر

و نارضایتی از فردی

است که در حق شما

اشتباهاتی را مرتکب

شده است



زندگی سلام•
شنبه•
۲۴ شهریور ۱۳۹۷•
شماره ۱۱۳۸

خانواده مشاوره

