

امروز، در فواصل زمانی مثلاً سه بار در طول مدتی که از خانواده دور هستیم، به خودمان یادآوری کنیم که چه خوب است که خانواده‌ای داریم، در کنارشان زندگی می‌کنیم. دست کم برای هر یک از اعضای خانواده یک ویژگی بسیار جذاب و منحصر به فرد را به خاطر بیاوریم و آن را شکر بگوییم.

چهره هفته



منمونم به عیادت مادرم آمدم

حسین زاده

وقتی خدای نکرده فرد عزیزی از شما در بیمارستان بستری می‌شود، عیادت دیگران به این دلیل که باعث تغییر و بهتر شدن روحیه بیمار می‌شود، بسیار لذت بخش است. شاید به همین دلیل است که در دین مبین اسلام هم به عیادت بیمار رفتن بسیار سفارش شده است.

ستون چهره این هفته را با پست اینستاگرامی پهنوش بختیاری که مادرش این روزها در بیمارستان بستری است، شروع می‌کنیم.

پهنوش بختیاری با انتشار

این عکس در اینستاگرام

شخصی اش نوشت: «ازت

منمونم آقای ایرج نوذری

عزیزم که با دیدن گل از گل

مادرم شکفت. خدا

خوشحالت کنه که مادرم و خوشحال کردی. خدا

رحمت کنه استاد منو چهر نوذری رو رو و حشان شاد...

از همه عزیزانی که وقت گذاشتید و تو این گرمای

تابستون به عیادت مادر آمدید، کمال تشکر رو دارم.

امیدوارم مرضی از خونه همتون به دور باشه. خدایا

تو کل به خودت.»



مهسا کرامتی هم با انتشار

عکسی در اینستاگرام

شخصی اش نوشت: «امروز

تولیدیک سالگیش بود، به

دنیا که اومد اسمشو همراه

اذان، پدر بزم تو گوشش

گفت. بعدش به دعای خیلی قشنگ کرد بر اش. گفت

ایشالا سالم و صالح و عاقبت بخیر باشی، پسر با ایمانی

باشی و به پدر و مادر احترام بگذاری، به دردمردم و

مملکت بخوری. آمین»



سرک



خبری که کاش بانک‌ها نشنوند!

مجیدی

این هفته شاهد انتشار خبرهای خوبی در حوزه امور مرتبط با خانواده بودیم البته احتمال این را که چقدر اجرایی و تاثیرگذار باشند خودتان بعد از خواندن این خبر باید حدس بزنید و تحلیل کنید!

«کمیته ملی پیشگیری از طلاق اولین جلسه خود را در سال جاری با حضور مسئولانی از



وزارت ورزش و جوانان، کمیته امداد، بهزیستی، شهرداری تهران، معاونت اجتماعی قوه قضاییه و استادان دانشگاهی تشکیل داد. «متشکریم که بعد از ۳ ماه اولین جلسه سال جاری را تشکیل دادید فقط امیدواریم بر ایند این جلسه، فقط یک سری نظریه نباشد و پایان سال، واقعا شاهد کاهش آمار طلاق باشیم که البته خودمان هم بعد می‌دانیم، شما چطور؟!»

رئیس شورای فرهنگی اجتماعی زنان گفت: «۱۶ میلیون نفر در کشور در سنین



از دواج هستند. «هیس! کاش این آمار را در گوشی می‌گفتید تا بانک‌ها نشنوند! اگر بانک‌ها بداند که طبق آمار شما از هر ۵ ایرانی، یک نفر در آستانه از دواج است، عمرا به پرداخت وام ۱۰ میلیونی از دواج‌تان بدهند!

مدیر کل طرح‌های ملی جوانان وزارت ورزش و جوانان گفت: «قرار است در قالب جشنواره



«ایران جوان» ورزش‌های مفرح به مجموعه‌ای از فعالیت‌های ورزشی آماتوری گفته می‌شود که شامل تجربه‌های غیرمعمول و ماجراجویانه برای جوانان است. «ظاهراً طرح خوبی است فقط مواظب باشید مفرح بودنش در حدی نباشد که فقط در بعضی شهرها اجرا شود!

معان آمار و انفورماتیک قوه قضاییه گفت: «طلاق توافقی رتبه چهارم خواسته‌های مدنی



کشور را به خود اختصاص داده است. «جناب آقای معان آمار و انفورماتیک قوه قضاییه، خبرهای خوبی برای‌تان داریم! دیگر نگران نباشید چرا که در اولین خبر همین ستون گفتیم اولین جلسه کمیته ملی پیشگیری از طلاق برگزار شده و احتمالاً تا چند روز دیگر تاثیراتش در مجموعه شما نمایان خواهد شد!



...

امام رضا(ع): به درستی که خداوند، سر و صدای دوست ندارد. تحف العقول، ص ۴۶۷

باید از این پس:

اگر صدای بلندی داریم یا عادت داریم با صدای بلند صحبت کنیم، (اگر چنین ویژگی داشته باشیم حتماً تا کنون از باز خورد دیگران متوجه آن شده ایم)، با خودمان قرار جدی بگذاریم و به آن پایبند باشیم و آن قرار این است که هر روز نیم ساعت را در تنهایی خود به تمرین آرام سخن گفتن اختصاص دهیم. اگر امکان ضیط صدا وجود داشته باشد که می‌توان بهره بیشتری برد، یک بار به صورت عادی و معمولی که شیوه سخن گفتنمان است، صحبت کنیم و صدایمان را ضیط و به آن گوش کنیم و در مرتبه بعدی با صدایی آرام تر نه خیلی آرام تر، منظور این است که به آهستگی این کار را انجام دهیم و نه به یک بار که ممکن است خیلی هم پایدار نماند. آن قدر این تمرین را هر

روز انجام دهیم تا به شیوه‌ای متعادل عادت به این کار کنیم و به اصطلاح ملکه ذهنمان شود. *و اما منظور از سر و صدا تنها سخن گفتن با صدای بلند نیست و این را همه ما می‌دانیم؛ پس تمرین کنیم تا از ایجاد مزاحمت با تولید صدای نامناسب، بلند، گوش خراش و آزار دهنده به هر صورت پر هیز کنیم که خیر ما در رضایت خلق خدا نهفته است:

همواره به خود یادآوری کنیم که همه افراد مثل هم نیستند و ممکن است شرایط صوتی که برای شما عادی و معمولی است برای دیگری ناراحت کننده باشد، بنابراین بهتر است خود را عقیدت کنیم تا در این موارد به عرف توجه نه به یک بار که ممکن است خیلی هم پایدار نماند. آن قدر این تمرین را هر

در ارتباط با دیگران وجود دارد را رعایت کنیم.

سعی کنیم به این رفتارها و آداب معاشرت اجتماعی فکر کرده و باور کنیم بخشی از شخصیت ما در گرو رعایت این مسائل است، فکر کنیم و مصایق این حدیث رضوی را بیابیم: گوش کردن به موسیقی بلند در اماکن عمومی یا خیابان‌ها باز یاد کردن صدای ضیط صوت خودرو، بلند صحبت کردن با تلفن همراه در اماکن عمومی و حتی گاهی در منزل در حالی که اعضای دیگر خانواده حضور دارند و در حال انجام کارهای خود هستند، قهقهه زدن یا بلند بلند صحبت کردن با دوستان و همراهان در کوچه و خیابان یا مکان‌های تفریحی که محل حضور خانواده هاست، یکدیگر را با فریاد و صدای بلند صدا زدن و... همه از مواردی است که



دخترم و می‌خواهم برای خواستگاری پا پیش بگذارم

دختری ۲۳ ساله هستم. ۳ سال پیش متوجه علاقه زیاد همکلاسی‌ام شدم. این رفتار یکسال طول کشید، اما بعد از مدتی دیگر مهدیگر را ندیدیم. در این مدت تمام ذهنم به او مشغول بود. حالا دوباره او را می‌بینم به شدت به او علاقه مند شدم با توجه به این که دخترم و عرف نیست پا پیش بگذارم کاری از من بر نمی‌آید، چه کار کنم؟



با سلام و احترام خدمت مخاطب گرامی. برداشت بنده از سوال جنابعالی این است که شما به صورت یک طرفه احساسی را به همکلاسی قدیمی دانشگاه خود دارید و همکلاسی شما در جریان این احساس به خودش حداقل در زمان حال نیست.

به این سوالات پاسخ دهید

شما درگیر یک عشق افلاطونی شده‌اید. عشق افلاطونی عشقی است که نمود خارجی ندارد و تمام ماجرای عشق صرفاً در ذهن شماست. جواب سوال شما تقریباً واضح و روشن است درباره این که پا پیش بگذارید یا نگذارید، اما قبل از پا پیش گذاشتن باید بدانید که آیا همکلاسی شما مورد مناسبی برای ازدواج شماست؟ آیا معیارهای شما را می‌پذیرد؟ آیا مجرد است یا متأهل چون ۳ سال از علاقه او به شما گذشته است؟ بر چه مبنایی شما

عشق همکلاسی خود شده‌اید؟ هم دانشگاهی شما چه ویژگی‌هایی دارد که سبب عشق شما شده است؟ آیا صرفاً ظاهر وی را می‌پذیرد؟ یا ویژگی‌های اخلاقی او را می‌دانید؟ درباره فرهنگ خانوادگی وی اطلاعاتی دارید؟

تمایل او به خودتان را کشف کنید

باید توجه داشته باشید که طولانی شدن این

زنم می‌گوید به من احساسی ندارد

مردی هستم ۲۴ ساله. ۳ سال است که ازدواج کرده‌ام. شغل آزاد و همسرم دانشجویست و ۲۰ سال دارد. چند ماهی است که رفتارش با من سرد شده است و چند روز پیش بعد از اصرارهای فراوان من، بالاخره گفت من دیگر به تو احساسی ندارم و از تو بدم می‌آید و بهترین راه طلاق است. چاره چیست؟



کارشناس ارشد مشاوره خانواده

برادر گرامی، اگر از ابتدای ازدواج همسران به شما علاقه‌مند بوده و با رضایت کامل با شما ازدواج کرده‌اند اکنون بعد از گذشت ۳ سال از زندگی مشترک به این نتیجه رسیده است، می‌تواند به دلیل یک سری تغییرات در رفتار شما و همچنین مقایسه‌های نادرستی باشد که همسران انجام می‌دهد و ممکن است شما ناخواسته درگیر مشغله‌های کاری خود شده‌اید و غفلت کرده باشید. به هر حال توصیه‌هایی در این رابطه مطرح می‌کنم که امیدوارم مفید واقع شود.

از عصبانیت پیر هیزید

توجه داشته باشید در این شرایط عصبانیت نه تنها کمکی به بهبود اوضاع نمی‌کند بلکه اوضاع را بدتر می‌کند؛ بنابراین سعی کنید با سعه صدر و به دور از هیجانات با این مسئله روبرو شوید.

مهربان باشید و برایش وقت بگذارید

در شرایط کنونی سعی کنید با همسران مهربان باشید و زمان بیشتری را به خانواده اختصاص دهید. تا حد امکان شنونده صبور و خوبی برای وی باشید تا او بتواند راحت‌تر با شما در دل کند. مطمئنم اگر احساس کند که شما در مقابل حرف‌هایش واکنش‌های غیرمنطقی نخواهید داشت انتظارات خود را با شما در میان خواهد گذاشت و شما نیز باید از این مسئله استقبال و به او پیشنهاد کنید خواسته‌هایش را بیان کند.

