

امروز به یکی از دوستان یا اقوام یا آشنایانی که می دانیم دل پاکی دارد و اهل معنویت است، زنگ بزنیم و از او بخواهیم در این روزها بعد از دعا برای همه دعای ویژه ای هم برای ما بکند.

پیشنهاد امروز

من بهترین شما نسبت به همسر م هستم

احترام، خوش رفتاری، حق شناسی، همکاری و محبت و وفا نسبت به همسر و شرکت در غم و شادی و راحت و رنج او، از نشانه های «همسر داری» است و ساختن بر مشکلات و تندی ها و بد خلقی ها و صبوری بر ناملایمات و جفا، نشانه ای دیگر، پیامبر اکرم (ص) در همین باره می فرماید: «آگاه باشید، بهترین شما فردی است که نسبت به همسرش بهتر باشد و من بهترین شما نسبت به همسر م هستم.»

تکریم میهمان به خصوص اگر خوشاوند بود

احترام، پذیرایی، تکریم و ملاطفت نسبت به مهمان از ارزش های اخلاقی است. رسول خدا(ص) برای مهمان خویش زیر انداز می انداختند، پذیرایی می کردند، با او هم غذا می شددند و به نیازش رسیدگی می کردند. سلمان فارسی نقل می کند: «به خانه پیامبر خدا(ص) رفتم، بالشی که مخصوص خودشان بود پشت می قرار دادند و این رفتار را با مهمانان دیگر هم داشتند. برای آنان زیر انداز می انداختند. به خصوص اگر خوشاوند بودند، تکریم بیشتری روا می داشتند.»

فرزندانشان را می بوسیدند

در جامعه جاهلیت زده حجاز که دختر رانگ می دانستند و عاطفه در قبال کودکان کم بود و معیار مهم در نظرشان کپولت سن و شیخ قبیله بود، پیامبر خدا(ص) به کودکان مهربان بودند و دختر را عزیز می داشتند. ایشان می فرمودند: «بچ چیز است که تا زنده ام ترک نخواهم کرد، یکی از آن ها سلام کردن به کودکان است تا پس از من سنت شود.» همچنین پیامبر (ص) در باره دختران سفارش ویژه داشتند و می فرمودند: «بهترین فرزندان شما دخترانند و از نشانه های خوش قدمی یک بانو آن است که فرزند نخست او دختر باشد.» پیامبر خدا(ص) به فرزندان خود مهر می ورزیدند، آنان را در آغوش می گرفتند و به اکرام فرزندان و دوست داشتن آنان سفارش می کردند و توصیه می فرمودند که بین فرزندان تان به عدالت رفتار کنید، حتی در بوسیدن آن ها.» در ضمن ایشان بوسیدن فرزند را کاری خوب می دانستند که ثواب دارد و می فرمودند: «هر فردی فرزندش را ببوسد، خدا برای او حسنه ای می نویسد.» روزی پیامبر خدا(ص) دو نوه اش حسن و حسین (ع) را بوسیدند. اقرع بن حابس کنار آن حضرت (ص) بود. گفت: «من ده فرزند دارم، تاکنون هیچ یک را نبوسیده ام! پیامبر فرمودند: «من تا توچه کنم، که خدا رحمت و عطوفت را از دلت کند، امست؟! کودکان را دوست بدارید و به آنان شفقت داشته باشید.»

این درس ها را در زندگی تان به کار بگیرید

آن چه در این مطلب به آن اشاره شد، تنها گوشه ای است از درس های بی شماری که می توان از مکتب اخلاقی حضرت محمد(ص) آموخت و چه فردی از ما سزاوار تر است به آموختن این درس ها و توجه به این پیام ها؟

گوشه ای از سیره اخلاقی پیامبر (ص) در خانه و خانواده

بهترین امت نسبت به همسرش



نمونه های عملی همدلی واقعی با خانواده

پیامبر خدا(ص) در خانه که بودند از هر نوع غذایی که فراهم می کردند می خوردند و از آن چه خدا حلال کرده است همراه خانواده و خدمتکاران تناول می کردند و هرگز از غذایی بدگویی و مذمت نمی کردند. ایشان سر سفره با خانواده می نشستند و غذا می خوردند مگر آن که مهمانی وارد شود که آن گاه همراه مهمان غذا می خوردند. از دیگر جلوه های این همدلی، تخصیص وقتی برای خانواده بود. پیامبر با آن همه اشتغالات و درگیری های مختلف، وقتی داخل خانه بودند، اوقات خویش را سه بخش می کردند و غیر از وقت خاص برای خدا و عبادت و برای کارهای شخصی خویش، بخشی را هم به خانواده اختصاص می دادند. روشن است که این گونه حضور عاطفی در خانه و انس با خانواده، در قوام کانون زندگی بسیار مؤثر است.

امروز بیش از هر زمان، پیروی از آن «الگوی کامل» و «اسوه حسنه» بر امت آن حضرت(ص) ضروری است تا نه تنها با قلم و تالیف مقالات از ساحت نورانی پیامبر اعظم(ص) دفاع شود بلکه موثرترین دفاع و رساترین تبلیغ با «زبان عمل» صورت گیرد و جهانیان با مشاهده رفتار و اخلاق «امت محمدی» دریابند که آن چه در باره پیامبر (ص) به عنوان تبلیغ سوء، گفته و نوشته و پخش می شود بی اساس است و سیمای نورانی حضرت محمد(ص)، در خشان تر از آن است که با ابرهای تیره شبهاست مخالفان و لجن پراکنی معاندان، از فروغ افشانی باز ماند. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی «حوزه»، آن چه در ادامه می خوانید، نمونه هایی از سیره اخلاقی پیامبر (ص) در خانه و خانواده و میان خویشان و در جمع مردم و روابط اجتماعی است که خواندنش به همه پیروان آن حضرت(ص) توصیه می شود.

پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات 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.

@zendegiisalam ۲۰۰۹۹۹

* ۲۷ ساله ام. پنج سال پیش با جوانی که دو سال از خودم کوچک تر است، آشنا شدم و به هم علاقه مند شدیم. خانواده ها با ازدواج ما مخالف بودند چند ماه ارتباط ما را قطع کردند. زندگی بدون او برای بی معنا شده بود، الان یک سال است با هزار بدبختی ازدواج کرده ایم، من بهانه گیر شده ام، همیشه جر و بحث می کنیم؛ چون ایشان ابراز علاقه نمی کنند و احساساتشان را بروز نمی دهند. دلسرد شده ام.

احساساتی را که به فرد مورد علاقه خود داشته اید و همسر فعلی تان است، کاملاً درک می کنیم. تجربه عشق، تجربه ای بسیار خاص و ویژه است که هیجانات و حال و هوای خود را دارد. نکته در این است که معمولاً در هیجان ناشی از عشق ما نمی توانیم با ویژگی های فرد مقابل به صورتی واقع بینانه روبه رو شویم و اصولاً در فضای هیجانی شناخت لازم و کامل امکان پذیر نیست. این که در دوره ای، نبود یک فرد زندگی را برایتان بی معنا کرده است، نشانی از همین ماجراست. با توجه به این که شما وارد زندگی مشترک با این فرد شده اید، ما نیز ناچار از نکات این بخش عبور می کنیم. آن چه فعلاً به عنوان مشکل محوری تان بیان کرده اید، به عوامل مختلفی می تواند بازگردد، یک بخش مهم آن تفاوت های طبیعی بین زن و مرد است که به دلیل ناآگاهی از آن ها بسیاری از زوج ها به ویژه بانوان همین شکایت را دارند که نوشته اید. مردان در ابراز عشق و احساسات با زنان تفاوت دارند که بهتر است با مطالعه کتاب های مرتبط در این زمینه آگاهی کسب کنید. عامل دیگر می تواند نوع تربیت وی در خانواده باشد، همچنین در عرف و فرهنگ ما نیز متأسفانه این امر غلبه دارد که مرد نباید احساساتش را بروز بدهد در حالی که زنان به این رفتار نیاز دارند. پیشنهاد می کنیم در گفت وگویی دلشین و در زمانی مناسب به همسر تان بگویید که به این رفتار نیاز دارید و این ویژگی زنان است و مطالبه غیر منطقی و تنها خواسته شما از ایشان نیست. احساس خود را از نبود این رفتار هم بیان کنید؛ برای مثال: «من نیاز دارم به من بگوی که دوستم داری، وقتی چیزی نمی گویی احساس می کنم شاید دوستم نداری و این احساس همین طور ناراحت می کند و فکر می کنم....» یادتان باشد همواره همسر تان را از نیاز هایتان آگاه کنید و منتظر نباشید او خودش کشف کند.

همسر م جلوی دیگران تظاهر به خوب بودن می کند

من و همسر متولد ۶۳ هستیم. این ازدواج دوم من است؛ اما همسر م ازدواج اولش است. من از ازدواج اول یک دختر شش ساله دارم که به دلیل بدهی مهر به چهار سال است بچه ام را ندیده ام. وضعیت مالی معمولی داریم. بنده سیکلم و خانم فوق دیپلم است. من در شهر بزرگ شدم اما خانم در روستا. همسر م جلوی همه افراد خانواده به خوب بودن تظاهر می کند اما در غیاب دیگران همیشه دعوا می کنیم. به ویژه اگر حرف از دوستان م و همسرانشان باشد به همه توهین می کند ز تهمت می زند. دلسرد شده ام فقط به جدایی فکر می کنم؛ اما به دلیل ازدواج اولم انگشت اتهام به سمت من است.



دوست گرامی! امیدواریم با به کار بستن توصیه های مشاور محترم بتوانید شرایط خود را تغییر دهید و نتایج بهتری بگیرید. بسیار مهم است ما به عنوان یکی از عوامل برقراری رابطه در زندگی مشترک بپذیریم که در بروز مشکلات، سهمی داریم که از انتخاب همسرمان شروع می شود و تا چگونگی نگرش به مسائل و شیوه های برخورد را شامل می شود. فکر کردن به جدایی پیش از تجربه به تمام راه حل های ممکن، تنها می تواند نشانه ضعف در مواجهه با مشکلات و مسائل زندگی باشد. هیچ گاه پاک کردن صورت مسئله، راه حل نیست. به توانایی های خودتان ایمان داشته باشید و با انگیزه تغییر در زندگی مشترک به بهترین شکل ممکن آن، با به کار گرفتن توصیه های مشاور، تاکیدتان بر راه حل باشد نه حذف و جدایی. عیار توانایی مادر زندگی به عملکردمان در بن بست ها و مشکلات بستگی دارد. پس تلاش کنید.

اختلاف زمانی رخ می دهد که نزدیکان ما کارهایی انجام دهند که ما دوست نداریم یا از کارهایی که دوست داریم امتناع می ورزند. این مشکل بین شما و همسر تان وجود دارد. به نظر شما نمی توانید خواسته های خود را واضح و شفاف بیان کنید؛ برای مثال تا حالا علت این تفاوت رفتاری همسر تان را جویا شده اید یا پرسیده اید چرا از این افراد خوست نمی آید یا از او خواسته اید که توهین یا بددهنی نکند؟

در باره بسیاری از مشکلاتی که در این پیامک مطرح کرده اید، راه حل، گفت و گوست. فقط باید قدم به قدم برای هر مشکل، راه حلی بیابد.

در برابر توهین چه می کنید؟

در باره توهین باید گفت واکنش شما هم در مقابل توهین ایشان بسیار مهم است. این که شما سکوت می کنید یا شما هم شروع به دفاع کردن می کنید یا سعی می کنید همسر تان را آرام کنید. در ادامه مراحل رفتار کردن با فرد پر خاشگر را بیان می کنم.

ناکامی؛ اصلی ترین دلیل پر خاشگری

یکی از مهم ترین علل اصلی پر خاشگری، ناکامی در تأمین نیازهاست. زمانی که نیازهای فرد از جمله نیاز به محبت، توجه یا احترام برآورده نشود، احساس ناکامی می کند و این ناکامی زمینه ساز بروز پر خاشگری می شود.

چند راهکار برای رفتار با همسر پر خاشگر

در قدم اول به رفتارهای در ست همسر تان هر چند ناچیز و اندک باشد توجه و احساس خوب خود را در باره رفتار هایش بیان کنید. در ضمن هرگز مقابله به مثل نکنید و به بددهنی های وی پاسخ ندهید زیرا این رفتار موجب تشدید رفتار همسر تان می شود.

زمانی که همسر تان در وضعیت روحی مناسبی قرار دارد، در باره تأثیرات منفی بددهنی بر احساس و رفتار شما و زندگی مشترک تان صحبت کنید. در جر و بحث ها به خودتان مسلط باشید. بسیاری از جرو بحث ها و مشکلات بین زوج ها، به دلیل تسلط نداشتن آن ها بر هیجانات به وجود می آید.



از کار کردن و مجردی خسته ام!

دختری هستم ۳۳ ساله و شاغل. از ۱۸ سالگی سر کار می روم. از کار کردن و مجردی خسته شده ام. افسردگی خفیف گرفته ام. به هر چه فکر می کنم برای بی خود است. نمی دانم چه کار کنم. کمک کنید از افسردگی رها شوم.

سلام دوست عزیز. به نظر می رسد شما با دو مسئله روبه رو هستید؛ یکی افسردگی و دیگری خستگی از شرایط زندگی روزمره، اما در حقیقت، این دو مسئله در ارتباطی تنگاتنگ با یکدیگر قرار گرفته اند. از یک سو، افسردگی به خودی خود با احساس بی حوصلگی و لذت نبردن از زندگی همراه است و از سوی دیگر، زندگی کردن تحت شرایط پر فشار و استرس آور و نیز نارضایتی از وضعیت موجود می تواند به پیدایش افسردگی منجر شود. مانی می دانیم که شما در کدام وضعیت هستید؛ آیا در نتیجه افسردگی بی علاقه شده اید یا به دلیل شرایط ناکام کننده زندگی، افسرده شده اید؟ اما در هر صورت می توانیم به شما نوید بدهیم که برای هر دو وضعیت راه حل های مختلفی وجود دارد که در ادامه به برخی از آن ها اشاره می کنیم.

برای درمان افسردگی می توانید به روان شناس بالینی مراجعه کنید و تحت روان درمانی قرار بگیرید که خوشبختانه تحقیقات نشان داده است که افسردگی خیلی خوب به روان درمانی پاسخ می دهد. در صورت دسترسی نداشتن به روان شناس بالینی، گزینه دیگر، دارو درمانی است که برای آن باید از روان پزشک کمک بگیرید. خوشبختانه، داروهای مختلفی برای درمان افسردگی ابداع شده و از این نظر گزینه های زیادی پیش روی پزشک شماست. در صورتی که امکان دسترسی به هیچ یک از این خدمات را ندارید پیشنهاد می کنیم با خواندن کتاب های خودیاری (برای مثال: کتاب



نجمه طهماسبی دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی استیتو روان پزشکی