

#### فصل نوجوانی

## نقش پر رنگ والدین در علاقه مند کردن نوجوانان به نماز

#### رابطه کم توجهی به اعتقادات و آسیب های روانی

در این بین تحقیقات و پژوهش های علمی این واقعیت را به اثبات رسانده است که افرادی که نسبت به چار چوب ها و ارزش های اعتقادی و دینی بی تفاوت هستند، از منظر روحی و روانی در معرض آسیب ها و سر خوردگی های روانی بیشتری قرار می گیرند. انجام فرایض دینی و اجباتی همچون نماز، به نوعی تحکیم بخش اراده افراد است و در طیف ها، افشار و گروه هایی که فاقد این اعتقادات هستند، احتمال بروز لغزش های روحی روانی بیشتر به چشم می خورد.

#### تاثیر اشتباهات افراد به ظاهر دین دار

یکی دیگر از دلایل و عوامل موثر در فاصله گرفتن از انجام فرایض دینی همچون نماز به برخی رفتار های افراد به ظاهر دیندار معطوف می شود که این امر ذهنیت جوانان و نوجوانان را مخدوش و مکدر می کند. به واقع در چنین شرایطی نقش والدین بسیار موثر است و باید این واقعیت برای جوانان و نوجوانان تفهیم شود که اصل و واقعیت دین از این ناخالصی ها مبرا است و اگر عده ای با ادعای دینداری رفتاری برخلاف دین انجام می دهند از اصل دین ناشی نیست، بلکه ریشه آن را باید در سوء استفاده ای جست و جو کرد که از دین می شود که این سوء استفاده در هر حوزه دیگری هم قابل مشاهده است.

#### بر خورد سلبی جواب نمی دهد

والدین باید در تعاملاتشان با چنین جوانان و نوجوانانی، منطق و عقلانیت را سر لوحه کار خویش قرار دهند. این موضوع بسیار حائز اهمیت است که متاسفانه از سوی برخی والدین به آن کم توجهی و یا بی توجهی می شود و به زعم برخی والدین باید در مقابل چنین رفتار هایی بر خور دهایی خشن، سلبی و فحری انجام شود که این رویه و رویکرد کاملاً اشتباه است و باید با منطق و عقلانیت و توجیه کردن این نیپ جوانان و نوجوانان به نحوی جدی و عمیق آن ها را با واقعیت ها و حقیقت دین و فریضه نماز آشنا و آگاه ساخت.

کم توجهی برخی جوانان و نوجوانان به فرایض دینی به خصوص اقامه نماز که ستون دین به شمار می آید، از نمونه معضلات و چالش هایی است که گاهی به چالشی جدی میان والدین و خانواده ها و فرزندان شان تبدیل می شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران، یک کارشناس مذهبی و یک جامعه شناس در تشریح این موضوع نکاتی را مطرح می کنند که در ادامه خواهید خواند.

#### اصلی ترین دلیل کم توجهی به نماز

اصلی ترین ریشه ای ترین عامل در این کم توجهی و بی انگیزگی را باید در نداشتن شناخت و آگاهی برخی جوانان نسبت به فلسفه دین، عبادت و مناجات جست و جو کرد. به واقع در بستر و فضایی که جوان یا نوجوان از هیچ گونه شناختی نسبت به اعتقادات و باور های دینی و مذهبی و انجام فریضه دینی و ثمرات آن بر خور دار نیست، بروز چنین کم توجهی و بی انگیزگی نسبت به نماز یا انجام امور عبادی و اعتقادی شگفت آور نخواهد بود. الگوپذیری نامناسب، معاشرت با گروه های هم سن و سال که فاقد چنین اعتقادات و باور های مذهبی هستند هم از دیگر عوامل موثر در شکل گیری رفتار های این چنینی محسوب می شود.

#### بی توجهی به تربیت در دوران کودکی

از سوی دیگر نباید از کنار رفتار ها، کیفیت و نوع باور های والدین هم به سادگی گذشت طبیعتاً در شرایطی که پدر و مادر از انجام فرایض و واجبات دینی همچون نماز سر باز می زنند، بی توجهی یا کم توجهی فرزندان این خانواده ها به مقوله مذکور چندان تعجب آور نخواهد بود. در سیر حیات فرزندان از کودکی تا نوجوانی و سپس جوانی، رعایت زنجیره ای از باید ها و نباید ها از ضروریاتی است که رشد، پویایی، تکامل و تعالی روحی، روانی و فکری فرزندان را تضمین می کند و در صورت بروز خلل در این سیکل و روند، تکوین و رشد شخصیتی و اعتقادی جوانان و نوجوانان با ن دست ها و چالش های زیادی مواجه خواهد شد.

شیوه زندگی دختر امام موسی کاظم (ع) برای دختران و زنانی که پیر و مکتب اهل بیت (ع) هستند، راهی روشن و پر برکت است. حضرت فاطمه معصومه (س) در تمام زندگانی خود مظهر یک بانوی مسلمان به تمام معنا بودند. شخصیت ایشان نه تنها در زمان حیات شان برای زنان و دختران روزگار خود الگو و اسوه بودند بلکه پس از گذشت قرن ها برای دختران و زنان امروز هم الگویی مناسب هستند و رفتار و کردار شان نمونه ای والاست از درس های معرفتی و رفتاری یک زن مسلمان. به گزارش شفقنا، «حجت الاسلام خادمیان» عضو هیئت علمی گروه معارف دانشگاه کاشان درباره ضرورت توجه دختران مسلمان به سیره این بانوی اسوه، نکاتی را مطرح می کند که در ادامه خواهید خواند.

#### حضرت معصومه (ع) الگوی زنان جهان

در طول تاریخ شخصیت های بزرگ محور حرکت های عظیمی بوده اند که یکی از برترین این افراد حضرت معصومه (س) است. ایشان با پیروی از ولی زمان خود برای تمام جهان بشریت نقش آفرین بود و به همین دلیل، الگوی بی بدیلی برای همه به ویژه زنان و دختران بوده و باعث افتخار دختران شیعه است که روز ولادت ایشان، روز دختر نام گذاری شده است. با توجه به سیره اخلاقی حضرت معصومه (س)، می توان سه شاخصه اصلی برای زن و دختر مسلمان بر شمرد.

#### ۱- شناخت خداوند و تکلیف خود:

نخست معرفت و شناخت نسبت به خدای خود و تکلیفی است که بر گردن او نهاده شده است و این که بداند هدف از خلقت او چه بوده است که همین شناخت مسیر و هدف می تواند دختران جامعه ما را از بحران ها و نگرانی های موجود نجات دهد.

#### ۲- با محبت بودن:

ویژگی دوم دختر مؤمن شیعه، با محبت بودن است که به دنبال معرفت در وجود او ظاهر می شود. محبت و عاشقی اتفاقا یکی از شاخصه های اصلی حضرت معصومه (س) است، به خدا عشق می ورزد، با او مناجات عاشقانه می کند و اشک می ریزد. اصلاً همین محبت بود که حضرت معصومه را از مدینه به سمت خراسان کشید که البته این دیدار میسر نشد و توفیقی بزرگ برای مردم قم پیش آمد تا از این شخصیت الهی میزبانی کنند. محبت در وجود دختران مسئله ای حساس و سرنوشت ساز است؛ چه بسا دخترانی که با محبت و عشق به خوبی ها و درک معانی خدای،

## انتخاب شغل بر ایلم سخت شده است

پسری ۲۴ ساله هستم؛ متأهل و سر باز. از بچگی شغل های زیادی عوض کردم و الان که احتیاج به کار دارم انتخاب شغل مناسب بر ایلم سخت شده است و روز به روز نگرانی و بی پولی ام بیشتر می شود. پدرم هم کمک مالی نمی کند. چطور تصمیم درست بگیرم ؟



اطلاعات کمی از خودتان داده اید. این که در ۲۴ سالگی سر باز هستید، آیا به دلیل ادامه تحصیل بوده، یا دلایل دیگری داشته است؟ در چه مشاغلی تجربه دارید و هم اکنون مدرک تحصیلی شما چه سطحی است و آیا پیدا کردن شغل برایتان مشکل است یا این که گزینه هایی برای شما وجود دارد و شما در انتخاب یکی از آن ها مردد هستید؟ با این حال توضیحاتی را به صورت کلی عرض می کنم و امیدوارم که راهگشا باشد.

#### هدف داشته باشید

هر فردی برای رسیدن به موفقیت باید حداقل سه اصل مهم را مدنظر داشته باشد و شما هم از این امر مستثنی نیستید و به همین دلیل توصیه می کنم: ۱- هدف ۲- برنامه ۳- پشتکار، را در همه امور زندگیتان داشته باشید چون بدون لحاظ کردن این موارد فراهم نبودن دیگر شرایط لازم برای هر کاری امکان موفقیت در آن وجود ندارد. بدیهی است که انسان بی هدف چون نمی داند قرار است به کجا برسد مثل کسی است که در یک برهوت گم شده باشد.

#### صوری پشه کنید

با توضیحاتی که مطرح کرده اید مشخص می شود که برای رسیدن به موفقیت و ثروت، بیش از اندازه عجله دارید و همواره در حال مقایسه مشاغل و آزمون کردن آن ها بوده اید. به همین علت هم در بیشتر موارد دقیل از این که به نتیجه مطلوب برسید، دلسرد شده و آن را رها کرده اید؛ بنابراین قبل از هر چیز باید صبری پیشه کنید و با تمرکز روی یک

### 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 درباره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰۹۹۹

دختری ۱۵ ساله هستم. خیلی مغرورم و هر کاری می کنم نتوانم از شر غرورم راحت شوم. به گفته دوستانم دختر متفاوتی هستم و نمی دانم دلیبلش، غرور است یا چیز دیگری. لطفاً راهنمایی ام کنید.

واقعاً نفستان از جای گرم بلند می شود، همسر م از صبح تا شب دو جا کار می کند، آخر شب هم دیگر نای حرف زدن ندارد، چه برسد به قدم زدن!؟

واقعیت این است که پدر و مادر نه با فرزندان حرف بزنند و نه این که به حرف آنان گوش کنند بلکه درست آن است که پدر و مادر با رفاقت با فرزندان شان گفت و گو کنند. گفت و گوی دوستانه، صمیمی و راحت باعث می شودود طرف با ملاحظه با هم گفت و گو کنند و سوء تفاهم ایجاد نشود و افراد نسبت به هم شناخت پیدا و مشکلات را به کمک هم حل کنند.

جوانی ۲۶ ساله هستم، می خواهم از دواج کنم اما با دیدن جامعه خیلی می ترسم. خواهش می کنم راه حلی پیش پایم بگذارد.

دوست عزیز! پیامک تان را خیلی کلی مطرح کرده به مصداق اشاره ای نکرده اید. به نظر می رسد با توجه به این که نوشته اید باید دیدن جامعه خیلی می ترسم، احتمالاً منظور تان افزایش آمار طلاق و افزایش از دواج های ناموفق است. باید دانست در کاری که از عاقبت آن خبر نداریم و در امر حساس و مهمی مثل از دواج که به قول معروف هندوانه سر بسته است، تنها می توانیم حد اکثر تلاش مان را با مطالعه، بررسی و مشورت های کارشناسی شده، استفاده از تجربیات بزرگ تر ها و... انجام بدهیم و پیش از همه این موارد، به دست آوردن شناختی در ست، منطقی و جامع از خود مان بسیار ضروری و مهم است تا بتوانیم بر اساس آن شخص مناسبی را برای زندگی مشترک انتخاب کنیم. امر ضروری دیگر در این اقدام مهم، توکل به خداوند است و از او کمک و یاری طلبیدن برای پیوند درست این راه و گزینش همسری مناسب. اگر خطاهای شناختی و افکار غیر منطقی را بشناسید و از آلوده نبودن ذهن تان به آن ها مطمئن حاصل کنید و دچار ایده آل گرایی نباشید و تفاوت های زن و مرد را بشناسید، به امید خداوند می توانید از دواج خوبی داشته باشید.



خانمی هستم ۴۵ ساله، خانه دار. چهار سال است که ازدواج دوم کرده ام. بسیار راضی هستم و شوهرم را تا پای جان دوست دارم. تنها مشکلم این است که هر چقدر پول به من می دهد، سریع خرج می کنم. چطور پس انداز کنم؟ هراز گاهی هم بر سر مسائل کوچک به او گیر می دهم. بعد هم پشیمان می شوم. در ضمن هم من و هم شوهرم دیوانه وار همدیگر را دوست داریم. چه کار کنم که دوستی تا آخر عمر باقی بماند. همیشه نگران هستم.

#### علائق مشترک تان را بیشتر کنید

هر چه علایق و فعالیت های مشترک بیشتری با همسر تان داشته باشید، رابطه شما عمیق تر می شود، پس با هم تصمیم بگیرید و با هم آن را به انجام برسانید. در این تصمیم گیری ها نظر هر دو نفر باید در نظر گرفته شود. اگر تصمیم گیری یا یک طرف صورت بگیرد و طرف دوم تنها مجری آن باشد، رابطه نه تنها عمیق تر نمی شود بلکه آسیب هم می بیند.

#### این گونه پول تان را پس انداز کنید

مخاطب گرامی برای پس انداز کردن یک پیشنهاد متفاوت برایتان دارم. از همین امروز یاد بگیرید هر ماه ۱۰ درصد کل درآمدتان را پولی را که شوهرتان به شما می هد، پس انداز کنید. همچنین هر روز ۱۰ درصد پولی که در کیف پولتان هست را هم پس انداز کنید. در پایان ماه خواهید دید که پس انداز زیادی دارید.

#### روش هایی برای دعوا نکردن

گفته بودید که هراز گاهی بر سر مسائل کوچک با همسر تان بحث می کنید و بعد هم پشیمان می شوید. این روش ها به شما کمک می کند از بروز بحث و دعوا جلوگیری کنید: شرایط را از دیدگاه همسر تان ببینید. از ایراز عقیده های شخصی جلوگیری کنید. قضاوت نکنید، با کلمات به همسر تان حمله نکنید و خشن و بی رحم نباشید.



نسیم احمدی  
روانشناس بالینی

از اینکه از ازدواج دوم خودراضی هستید بسیار خوشحالیم اما همان طور که می دانید برای حفظ نگهداری یک رابطه پر شور، باشناط و سالم باید تلاش پیگیری کنید تا همیشه رابطه تان از روز قبل بهتر شود. بعضی از مردم، ازدواج را مانند درخت کاج می دانند و با این خیال که ریشه مستحکم و سالمی را در باغچه زندگی شان کاشته اند، دیگر سراغی از آن نمی گیرند اما واقعیت این است که از دواج درخت کاج نیست و به مراقبت و توجه دائمی نیاز دارد. یکی از این مراقبت ها که وظیفه آن بر عهده هر دو طرف (زن و شوهر) است، عمق بخشیدن به رابطه است، چون همان طور که هر چه ریشه یک گیاه بیشتر در خاک نفوذ کند در برابر آسیب ها و حوادث مقاوم تر می شود، عمق بخشیدن به رابطه ناشویی هم، آن را در برابر حوادث و اتفاق های پیش بینی نشده محافظت می کند. به همین دلیل به شما پیشنهاد می کنیم با استفاده از راهکارهای زیر به رابطه زناشویی با ن عمق بیش تری ببخشید تا نگرانی تان بابت دوستی در زندگی مشترک، حل شود.

#### نسبت به یک دیگر متعهد باشید

منظور از تعهد داشتن، این است که هر دو قبول کنید در زندگی، رابطه تان در اولویت قرار دارد. ازدواج موفق به راحتی و آسانی به دست نمی آید و همیشه و تحت هر شرایطی فراز و نشیب های زیادی بر سر راه یک رابطه وجود دارد. تعهد و وفاداری همان رمزی است که با آن می توانید از همه مشکلات عبور کنید.