

امروز حتی اگر دقایقی شده به انسان های دیگر ببیندیشیم، به مظلومان و بی پناهان، به ... آیا ما وظیفه ای نداریم؟!

#### پیشنهاد امروز

**زهره حسینی، مشاور و دانش آموزخته دانشگاه علامه طباطبائی** نیز در این باره می گوید: داشتن اشتراکات مذهبی برای ایجاد روابط صمیمانه و نزدیکی بیشتر زوج به یکدیگر مهم و اساسی است؛ بنابراین در بررسی ملاک های ازدواج به طور معمول، مشاوران به بررسی اختلاف و تفاوت های مذهبی دختر و پسر می پردازند و در صورت اهمیت رفتار های مذهبی برای افراد، مشاور با مشاهده اختلافات مذهبی، پیام های چنین ازدواجی را به آن ها گوشزد و آن ها را متوجه آسیب های چنین ازدواجی مانند کاهش میزان صمیمیت و نزدیکی زوج، اختلاف و دوگانگی تربیتی در فرزندان، احتمال شکاف فاصله بیشتر زوج به مرور زمان و ... می کند.

#### تکلیف تان حفظ زندگی مشترک است

البته شرایط شما قابل درک است، از آن جا که خود به نماز اهمیت می دهید، به طور طبیعی بی تفاوتی همسر تان در این باره شما را رنج می دهد و موجب ناراحتی در زندگی مشترک شده است. به طور معمول افراد مذهبی در کنار فردی احساس رضایت بیشتری می کنند که رفتار ها و عقاید مذهبی مشترک بیشتری دارند؛ اما بهتر است به این نکته توجه کنید که شما دیگر در مرحله انتخاب نیستید و شرایطتان متفاوت است بنابراین به این توصیه ها توجه کنید.

#### به هیچ وجه تحقیرش نکنید

تمام تلاش خود را بر حفظ و نگهداری از ازدواج معطوف کنید. سعی در ایجاد فاصله یا تنش، تنها باعث سردی روابط شما با همسر تان و موجب احساس مقاومت بیشتر در الگوپذیری مذهبی از شما می شود، به طور معمول افراد خود را بیشتر شایسته فردی می کنند که به او علاقه بیشتری دارند. از ملامت و سرزنش ایشان به دلیل این مسئله بپرهیزد چون در او، این تفکر شکل می گیرد که آدم اگر نماز نخواند خیلی بهتر است تا فردی را تحقیر کند یا خود را برتر ببیند و متکبر باشد!!! پس در باره این مسئله مقاومت بیشتری خواهد کرد.

#### از اهنمایی غیر مستقیم بپرهیزید

آنچه در این میان مهم و برجسته است راهنمایی غیر مستقیم ایشان است به طوری که بر کات نماز و شیرینی آن را در هنگام خواندن نماز در شما مشاهده کند مانند شتاب و تشنگی شما برای ادای این فریضه، آرامش بر خورد صورت انه و صمیمی تر پس از اقامه نماز (نه تکبر و تحقیر ایشان)، دقت در انجام مقدمات نماز از نوع پوشش یا ک، تمیز و معطر، انتخاب محل خلوت و آرام، مناجات و دعای پس از نماز و ... . بهتر است به این نکته توجه کنید که آموزش نماز در دختران از ۷ سالگی شروع می شود پس ایشان از دریافت آموزش به موقع و صحیح محروم بوده است. انتظار بالایی از وی داشته باشید و شتاب نکنید چون سن آموزش مستقیم در ایشان گذشته است.

#### زندگی مشترک تان را به خطر نیندازید

سعی کنید سایر زمینه های زندگی مشترک خود را دستخوش آسیب نکنید؛ برای مثال در روابط زناشویی یا ارتباط عاطفی با او سردی نشان ندهید چون همزمان خود و همسر تان را در گیر چند مسئله جدید می کنید. در پایان بهتر است توجه کنید که تکلیف فعلی شما، بهبود زندگی مشترک و حفظ آن است پس بهتر است از خشم خود نسبت به وی کاسته و از روش هایی که تا کنون قشور رابطه شما را بدتر کرده است، بپرهیزید.

**امروزه به دلیل این که زوج ها پیش**

**از ازدواج، شناخت کافی از همسر**

**آینده خود به دست نمی آورند، گاهی**

**دچار چالش هایی می شوند. یکی**

**از مهم ترین موضوعاتی که مبتلابه**

**بسیاری از افراد است، پایبند نبودن**

**یکی از طرفین به رعایت رفتارها،**

**آداب و واجبات شرعی مثل**

**نماز خواندن یا رعایت حجاب، حفظ**

**حریم ارتباط با نامحرم و... است.**

**با طرح یکی از این سوالات که در**

**همین زمینه به دستمان رسیده است،**

**پاسخ دو مشاور را با هم می خوانیم.**



**نزدیک دو سال است که**

**زندگی با همسر مرا شروع**

**کرده ام، خودم اهل نماز**

**و قرآنم، اما خانمم اصلا**

**نماز نمى‌خواند و هر چه**

**به او مى‌گویم نماز بخوان**

**توجهى به حرفم نمى‌کند.**

**طوری شده که به او بابت**

**نخواندن نماز توجه کمتری**

**مى‌کنم. چندین بار با هم**

**دعوا کرده ایم. حالا مانده ام**

**چه کنم؟**

**توصیه های کاربردی برای مواجهه با همسری که نماز نمی خواند**

# آرزو داشتتم همسرم نماز خوان باشد

**مصلح میرزایی، روان شناس بالینی و دانش آموزخته**

**انستیتوی روان پزشکی در این باره می گوید:**

مشاوره در امور مذهبی تخصص اینجانب نیست ولی از آنجا که مربوط به مسائل زناشویی و رفتار زوجین می باشد چند نکته قابل ذکر است که امیدوارم کمک کننده باشد.

#### مسئله،جاده دوطرفه است

در روابط زوجین همواره و بدون استثنا مسائلی وجود دارد که قابل حل نیست؛ حداقل به شیوه معمول حل نمی شود. وقتی یک مسئله مدت ها بین دو نفر حل نمی شود یعنی این که هم مسئله دوطرفه است و هم احتمالاً از جنس مسائل حل نشدنی است؛ مثلاً از همسر تان انتظار دارید نماز بخواند، ولی ممکن است همسر تان انتظار داشته باشد که این رایحه خودش و اگذار کند یا چنین انتظاری از او نداشته باشید. در اینجا شما مسئله را پیش کشیده اید ولی اگر از همسر تان سوال می کردیم مشکل چیست، ممکن بود بگوید مسئله من این است که همسر مرا مجبور می کند نماز بخوانم و انتخاب مرانادیده می گیرد، لذا مسئله یک جاده دوطرفه است و اگر هر دو سعی نکنید به خواسته های هم احترام بگذارید، کشمکش و جدل تمام نمی شود.

#### این یک بن بست روانی است

اینجا مسئله تنهایی امر بیرونی نیست، مثل این که مشکل، نماز خواندن همسر تان باشد فقط کافی است نماز بخواند؛ مسئله یک بن بست روانی است که باید از آن خارج و به گفت وگو کشیده شود. وجود بن بست نشان آن است که شما انتظارات یا آرزوهایی دارید که همسر تان برای تحقق شان کاری نکرده یا به آن ها احترام نگذاشته است. منظور از آرزوها، همه امیدها و رویاهایی است که بخشی از هویت شماست و به زندگی تان معنا و مفهوم می بخشد. رویاهای تانند در سطوح متفاوتی عمل کنند؛ برخی بسیار سطحی و عملی هستند (مثل تصمیم به داشتن پس انداز زیاد) اما برخی دیگر دشوار و عمیق ترند و بیشتر در اعماق ذهن و ضمیر پنهان می شوند. رویاهای عمیق، ریشه در کودکی دارند و زیبا هستند و به زندگی زناشویی صدمه ای نمی زنند. وقتی می توانند خطر ناک باشند که پنهان بمانند یا از طرف همسر تان محترم شمرده نشوند.

## دختری ۲۰ ساله ام که باید برای خانه خرجی بیاورم



**دختری هستم ۲۰ ساله. زندگی ام دارد خراب می شود. هر جا که می روم به دلیل شرایط خانوادهم، به چشم دیگری به من نگاه می کنند. پدرم معتاد است، مادرم هم کار نمی کند و من مخارج خانواده ام را تامین می کنم. دیگر خسته شده ام. باید چه کار کنم؟ لطفا راهنمایم کنید.**



ابتدا لازم است بگویم هر یک از ما مسئول زندگی خودمان هستیم و حق طبیعی و خدادادی ماست که شاد و آزاد زندگی کنیم و به دنبال خوشبختی خودمان باشیم. داشتن والدین یا همسر معتاد، به هیچ عنوان دلیلی برای این نیست که ما هم باید بدبخت و بیچاره شویم و در غم و اندوه زندگی کنیم. وقتی شما خودتان را آن قدر به عزیز معتادتان وابسته می دانید که فکر می کنید چگونگی و کیفیت زندگی شما به مصرف کردن یا نکردن مواد وابستگی دارد، در حقیقت شما نقش یک قربانی را بازی می کنید و به طور معمول سر خوردگی می کنید چگونگی و کیفیت زندگی شما را به قطع مصرف مواد وادار کنید. در ادامه برای آگاهی شما توصیه هایی در باره نحوه ایجاد ارتباط سودمند و پرحاصل با فرد معتاد ارائه می شود.



بنفشه دولت آبادی

مشاور خانواده

موضوع سوءاستفاده می کند و آن را بهانه ای برای مصرف مواد خود قرار می دهد.

#### حمایت ناسالم تکنید

به خاطر داشته باشید که شما با کمک کردن به عضو معتاد خانواده در واقع امکان روبه ر و بردن و تجربه کردن عواقب و پیامدهای بیماری اعتیاد را به او نمی دهید و نمی گذارید که او مسئولیت رفتارهای خود را بر عهده بگیرد. درواقع شما با حمایت ناسالم از پدرتان روشی را انتخاب کرده اید که باعث می شود بیماری اعتیاد او سریع تر و راحت تر پیشرفت کند. بهترین کار این است که اجازه دهید پدرتان پیامد و مصیبت های ناشی از اعتیادش را شخصاً تجربه کند. این بهترین راه برای کمک کردن به او است.

#### عجولانه واکنش نشان ندهید

حتی اگر فرد بسیار حساس و زودرنجی هستید و پدر شما سعی در جریحه دار کردن احساسات شما دارد، سعی کنید از واکنش نشان دادن و برخورد عجولانه با خانواده تان خودداری کنید. بهتر است مدتی صبر کنید تا آرامش خود را به دست آورید و سپس با عزیز معتادتان به گفت وگو بنشینید. اول اطمینان حاصل کنید که خودتان به آن آرامش واقعی رسیده و این موضوع را در ذهن تان حل کرده اید.

### 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

\* مردی ۲۵ ساله و متاهل هستم، دو سال است که نامزد کرده ایم. خانمم از همان اول نامزدی، لجباز و حاضر جواب بود و دوست دار دهمه چیز به حرف خودش باشد. فکر می کند کسی به من چیزی یاد می دهد. وقتی جایی می روم اخلاقم خیلی خوب است ولی با من در خانه حاضر جواب است، بیشتر اوقات هم می گوید من تو را نمی خواستم، به زور مرا به تو دادند، من طلاق می خواهم؛ ولی برای حفظ آبروی خانواده طلاق نمی گیرم، خانمم دو سال از من بزرگ تر است، مدرک هر دوی ما کارشناسی است، من شاغلم؛ گاهی رفتارش خیلی خوب است.

\* لطفاً یک روانشناس کودک به من معرفی کنید، دختری دوساله دارم که بسیار عصبی است.

روزی هاشنبه تا چهارشنبه با دفتر روزنامه، گروه «خانواده و مشاوره» تماس بگیرد تا راهنمایی لازم به شما ارائه شود.

\* قدیم ها دایی، عمه، عمو و... واسطه می شدند برای ازدواج حتی در حدیک تعارف خالی! ولی الان اینقدر مردم گرفتار خودشان و زندگی شان شده اند که انگار نه انگار جوان دم بخت در فامیل هست.... دختر های الان هم به قدیم فرق کردند و معیار شان شده آهن و ظاهر.... بنده به عنوان یک جوان که شرایط کاری خوبی دارم و با ۳۰ سال سن توانایی داشتن حداقل یک آپارتمان و یک خودروی معمولی را دارم بعد از دو سال گشتن هنوز نتوانستم یک زن خوب پیدا کنم.... در ضمن گفته باشم پر توقع هم نیستم.... پسر خوب هم زیاد است اگر دختر قانع گیر بیاید ولی کسی نیست!

\* مردی هستم ۴۶ ساله و متأهل. مادری دارم که هر بار به دیدنش می روم، پشیمان می شوم. ایشان شکاک و بدبنیان است. مدام رفتار دیگران را تجزیه و تحلیل و به سود خود نتیجه گیری می کند. چهار عروس و داماد دارد و با همگی شان مشکل دارد! تمامی موارد مذکور نیز علت تنها ماندنش شده است چون هشت سال است که پدرم را از خانه فراری داده، البته او زندگی پدری را آغاز کرده و پشیمان نیست لطفاً راهنمایی بفرمایید تکلیف ما چیست؟ فقط در یک صورت آرامش داریم که دیر به دیر او را ببینیم.

#### کودک واندیشه



#### ۵پیش نیاز مسئولیت پذیر شدن فرزند

سید مجتبی علی علّ؛ دانش آموزخته فلسفه آموزش و پرورش

**مسئولیت پذیری زمانی حاصل می شود که فردی در کنار انتخاب عاقلانه، خود را نسبت به دیگران در خطر و تلاش بیندازد و برای موفقیت دیگران تلاش کند. به عبارتی مسئولیت، محصول ۵ رفتار اساسی است؛ «انتخاب و تصمیم عاقلانه»، «تلاش مستمر و مداوم»، «بنار و فداکاری»، «حمایت با تدبیر» و «اصول کار جمعی». باید به فرزندان مان پیاموزیم که این ۵ رفتار را به مرور زمان انجام داده و سرلوحه کار خود قرار دهند. برای رسیدن به مسئولیت پذیری و باوری درست برای پنج صفتی که مطرح شد ۵ ویژگی اساسی لازم است که فرزندان ما داشته باشند و برایش تلاش کنند؛**

۱- **نگرش:** یعنی در باره کار و هدفی که در پیش داریم، مطالعه و پژوهش کنیم و در حین این دو فرایند مهم تفکر کنیم؛ برای مثال کودک یا نوجوانی را در نظر بگیرید که قصد دارد در المپیادی علمی موفق شود. مسلماً چنین فردی باید روش های موفقیت و اصول درسی را مطالعه و پژوهش کند تا دلایل موفقیت کسانی را که تاکنون اقدام کرده اند، پیدا کند. این کار به شکلی ساختن نگرش خود از موفقیت در المپیاد می باشد. ۲- **منش:** یعنی تقویت احساس خود و تلاش برای رسیدن کودک و نوجوان ما به خودباوری و اعتماد به نفسی که احساس کند حتما به موفقیتی می رسد؛ مثلاً در دیدار با افراد موفق در المپیاد دریابد که آن ها هم در کنار موفقیت شان افراد بی عادی هستند و از این مسئله برای موفقیت استفاده کند. به عبارتی در خودش موفقیت را ببیند. ۳- **اقدام و عمل:** تا کاری به صورت سنجیده و دقیق و در زمان مناسب با رعایت تمامی مقدمات و ملاحظات انجام نشود، هیچ فردی موفق نخواهد شد؛ برای مثال برای المپیاد باید به سرعت برنامه ریزی صورت پذیرد و کودک یا نوجوان بر اساس برنامه مطالعه و برای حل انواع سوالات و تمرین ها به شکل های متفاوت، اقدام کند و در کنار این موارد، از مون های آزمایشی انجام دهد و در شرایط سخت روانی المپیاد های علمی قرار گیرد. ۴- **دستاورد:** یعنی رسیدن به موفقیت های کوچک هدفمند که در مسیر با آن روبرو می شود. برای مثال در المپیاد علمی مدرسه مقام بیاورد و این موفقیت باعث بالا رفتن انگیزه و تلاش فرد برای رسیدن به موفقیت و تلاش بالاتر باشد و برای این مهم تلاش کند. ۵- **سبک زندگی:** مجموعه تلاش ها، موفقیت ها و باور ها فرد را به مرحله ای می رساند که اگر کسی از بیرون تماشا کند، او را فردی منسجم با سبک خاصی از زندگی می بیند که در تمامی قسمت های زندگی اش تاثیر گذار است؛ برای مثال فرد المپیادی اختلاف وقت ندارد. روز و شبش را با برنامه مشخص می گذراند. در پایان تاکید می کنم که مسئولیت پذیری، نتیجه تمامی مواردی است که بیان شد.