توصیه هایی به خانواده ها برای این که بیشترین بهره را از زیارت شان در روز زیارتی امام رضا(ع) ببرند

ناظر بودن امام(ع) بر همه زوایای زندگی مان

جواد رستمی | کارشناس مسائل دینی

مشاوره مذهبی

امروز یعنی ۲۳ ذی القعده در تاریخ شیعه به عنوان روز زیارتی مخصوص امام رضا(ع) ثبت شده است و عاشقان و دلدادگان این امام رئوف، با عشق و علاقه برنامه ریزی می کنند تا در چنین روزی، زمانی را در حریم امن رضوی سپری و بهره ای از زیارت، نصیب روح و روان خود کنند. در این مطلب برای خانواده هایی که می خواهند بیشترین بهره را از زیارت امروزشان ببرند، توصیه هایی داریم.

زیارت، وفای به عهد با امام(ع) است

مقوله زیارت در تمام ادیان و مذاهب به نوعی وجود دارد اما در شیعه پر رنگ تر است و نمود آن در علاقه و شتاب به حضور در مشاهد شریفه و بقاع مکرمه منسوب به اهل بیت(ع) پیداست چرا که شیعه به فرموده امام رضا(ع) زیارت ایشان را حقی بر گردن خود می داند و بر آن شده تا این حق را به بهترین شکل ممکن ادا کند.

امام رضا(ع) در همین باره می فرمایند: «هر امامی عهد و پیمانی بر گردن شیعیانش دارد که وفای به آن وقتی کامل می شود که او را زیارت کند و آن چه مورد خواست و رغبت آن امام است، انجام دهد.» از این فرمایش و بیان دیگر روایات، می فهمیم زیارتی مورد قبول واقع می شود که زائر عارف به حق امام باشد.

معنای عارف به حق امام(ع) بودن

عارف به حق امام(ع) یعنی بر اساس همین ادراک روحی، حق او را که ولایت و امامت است تصدیق کند و این یعنی اوامر، نواهی، فرامین و دستورات ایشان را به گوش جان بشنود و در زندگی اجرا کند. وقتی چنین شد، عُلقه و پیوند بین امام(ع) و زائر چنان فزونی می یابد که در ادامه مسیر، همین موضوع سبب جلب توفیقات بیشتر در دین و دنیا و آخرت انسان می شود.

همراهی و هم قدمی در زیارت

بر هر زن و شوهری لازم است وقتی آهنگ زیارت می کنند، رفتار خویش را با یکدیگر برای بهتر شدن تغییر دهند و مهر، عطوفت، احترام به یکدیگر و درک متقابل از خواسته ها و نیازهای یکدیگر را حداقل از زمان تصمیم گرفتن برای زیارت افزایش دهند تا حدی که فرزندان هم این تغییرات را بفهمند و این درس در ذهن و قلب شان ثبت شود. وقتی چنین حالتی پیش آمد، در دل خود نور زیارت را حس می کنند. آن وقت است که بهره ای از زیارت شان خواهند برد که فقط باید آن را برای آینده حفظ و تقویت کنند.

ویژگی های یک زائر واقعی

بنابر آن چه گفته شد، کسی که می خواهد زائر واقعی امام رئوف شود باید وقتی قدم به سرای او می گذارد، دگرگون و حالتی در او ایجاد شود که گویی حضرت(ع) را می بیند. وقتی چنین شد، فقط رسیدن به ضریح و چسبیدن به آن که ممکن است سبب اذیت و آزار دیگران شود، معنی زیارت نمی دهد بلکه کُنجی را رو به روضه منوره برای زیارتی با توجه، گزینش و با امام خویش گفت و گو می کند، چنان که روح و جانش از این ارتباط بهره می برد و صیقل می خورد.

زائری که امام خود را حاضر و ناظر می داند، سعی می کند روح و روانش را به امامش نزدیک کند و اگر چنین شود، دیگر فاصله ملاکی برای زیارت نیست بلکه از راه دور با یاد امام و اعتقاد به حضورش زندگی می کند و آن چه را که خواست و رغبت اوست، به کار می گیرد و هر آن چه ناپسند است، ترک می کند و سبک زندگی او چنان دچار تغییر می شود که در رفتار و کردار و تعامل و ارتباط با جامعه و خانواده نیز، این تغییر دیده می شود. زائر حقیقی امام همچون او به همسایه و هم وطن و هم کیش و آیین خویش احترام می گذارد. به خویشان و خانواده اش بها می دهد و مهر و عطوفت خود را نثار ایشان می کند، گره گشا و یاریگر آن ها می شود و غم و شادی ایشان را از خود می داند.

زیارتت قبول زائر

نتیجه سخن این که، زیارت احسن وقتی محقق می شود که حالتی برای زائر پدید آید که بر اساس آن امام(ع) را در همه زوایای زندگی خویش حاضر و ناظر ببیند و برای نزدیک تر شدن به ایشان، اوامر و نواهی، خُلقیات و کردار و رفتار او در سبک زندگی را مورد توجه قرار دهد تا جایی که این روش و منش او در زندگی شود و حاصلش در رفتار، کردار و تعامل با جامعه، خویشان، اطرافیان، خانواده، همکار و همسایه مشهود باشد و آنان نیز تحت تاثیر او قرار گیرند. آن وقت است که می توان گفت زیارتت قبول زائر...

زائری که امام خود را حاضر و ناظر می داند، سعی می کند روح و روانش را به امامش نزدیک کند و هر آن چه ناپسند است، ترک می کند و سبک زندگی او چنان دچار تغییر می شود که در رفتار و کردار و تعامل و ارتباط با جامعه و خانواده نیز، این تغییر دیده می شود

چیدمان

۳ توصیه طلایی برای دکوراسیون منازل کوچک

باید قبول کرد که هیچ خانه ای کامل یا بدون عیب نیست! با این حال شاید نتوان هر خانه ای را با تغییراتی بزرگ و عظیم تبدیل به یک خانه ایده آل کرد ولی می توان با تغییراتی در دکوراسیون منزل و لوازم تزیینی، شرایط آن را بهبود بخشید. به گزارش برترین ها و در ادامه این مطلب، چند راهکار جالب برای بهتر دیده شدن خانه هایی با متراژ پایین داریم.

۳ قدم تا بزرگ تر دیده شدن خانه تان

اگر احساس می کنید دکوراسیون منزل شما به گونه ای است که خانه تان را کوچک نشان می دهد، باید به فکر تغییراتی در آن باشید. شما باید در سه قدم، دکوراسیون منزل کوچک خود را بهبود بخشید.

۱ وسایل تزیینی را کم کنید

اطراف تان را نگاه کنید و اگر می بینید که از وسایل تزیینی در دکوراسیون منزل خود زیاد استفاده کرده اید، تعدادی از آن ها را حذف کنید. این مسئله حتی درباره مبلمان نیز صدق می کند. اگر حس می کنید چیزی هست که اضافه به نظر می رسد، آن را از سر راه تان بردارید. درباره قفسه ها هم سعی کنید از چیدن لوازم تزیینی روی آن ها امتناع کنید.

۲ رنگ دیوارها را روشن تر کنید

دیوارهای منزل خود را رنگ آمیزی کنید. برای بزرگ تر جلوه دادن دکوراسیون خانه کوچک خود، می توانید از رنگ های سبک تر و روشن تر استفاده کنید. البته این را هم در نظر بگیرید که رنگ دیوار لازم نیست خانه شما را بیش از حد روشن کند تا کوچک ترین کثیفی در آن دیده شود.

۳ از آینه کمک بگیرید

آینه های بزرگ را از قلم نیندازید چرا که وجود آن ها باعث انعکاس نور و تصاویر می شود و می تواند در بزرگ تر جلوه دادن دکوراسیون منزل شما تاثیر گذار باشد. در زمان انتخاب جای مناسب برای قرارگیری آینه، حتما انعکاس نور را در نظر داشته باشید تا از این امکان، نهایت استفاده را ببرید.

دخترم شوهرش را بیشتر از من دوست دارد

۴۵ ساله ام و یک فرزند دختر و یک پسر ۱۲ ساله دارم. دخترم حدود ۱۰ ماه است عقد کرده است. من و همسرم با ازدواجش از ته دل موافق نبودیم اما به خاطر دخترم رضایت دادیم و عقد انجام شد. دخترم وابستگی به ما ندارد و متاسفانه گاهی فکر می کنم دلبستگی هم در کار نیست. به نظرتان ممکن است دخترم واقعا شوهرش را از ما بیشتر دوست داشته باشد؟ کمکم کنید تا از فکر دخترم رها شوم چون او واقعا خوش و خوشحال است و این منم که دارم از درون داغان می شوم.

مهسا جعفری نسب | روان شناس بالینی

مشاوره زوجین

با عرض سلام و ادب خدمت تمام مادران سرزمین مان و مخاطبان عزیز. در پاسخ به سوال پیش آمده برای شما مادر گرامی، باید به چند نکته اشاره کنم تا با دانستن آن ها درباره مسئله پیش آمده، دقیق تر فکر کنید و برای حل آن قدم هایی بردارید.

تفاوت دلبستگی و وابستگی را بدانید

نکته اول این که ما در علم روان شناسی دو کلمه به معنای دلبستگی و وابستگی داریم که هر کدام برای خود تعریف مشخصی دارند. وابستگی به این معناست که من طرف مقابلم را دوست دارم و او هم مرا دوست دارد و این تنها زمانی مصداق پیدا می کند که هر دوی ما در کنار همدیگر باشیم ولی معنای دلبستگی یعنی این که من طرف مقابلم را دوست دارد و به یاد من است حتی اگر هم اکنون در کنارم نباشد چرا که می دانم بین مایک دلبستگی شکل گرفته که همیشه به یاد هم هستیم. با توجه به تعریف فوق، شما دچار وابستگی شده اید و فکر می کنید تنها زمانی که دخترتان در کنار شما و با شما شاد باشد، احساس خوبی دارید و با این طرز تفکر اشتباه، فکر می کنید او اصلا شما را دوست ندارد و هیچ گونه دلبستگی به خانواده اش ندارد.

در دام تله های فکری نیفتید

نکته دوم این که افکار ما، شکل دهنده احساسات ما هستند. ممکن است بعضی افکار نادرست باشند و شما را دچار مشکل کنند یا مانع از آن شوند که مشکلات خود را حل کنید. اگر این افکار تبدیل به عادت های فکری شوند، آن وقت ممکن است مشکلات بزرگی را برای شما ایجاد کنند. به این عادت های فکری، خطاهای شناختی یا تله های فکری می گویند چون واقعا شما را به تله می اندازند و باعث می شوند هیچ کاری برای بهبود اوضاع و شرایط خود انجام ندهید. از شایع ترین آن ها: قربانی بودن، سرزنش کردن، درماندگی، فاجعه سازی، من نمی توانم تحمل کنم و ... است. در صحبت های شما این جمله که ما از ته دل راضی به این ازدواج نبودیم، یکی از انواع همین تله های فکری است که در پی همین جمله در دام تله های فکری از جمله: فاجعه سازی، سرزنش و... افتادید. همین موضوع باعث شده تا هم اکنون به علت درماندگی خود و اطلاع نداشتن از این که دخترتان می تواند زندگی خوبی هم داشته باشد و از طرفی به خاطر وابستگی تان که فکر می کنید از شما دور شده و دوست تان ندارد یا به فکر شما نیست، به این تله های فکری دامن بزنید و هر روز بیشتر از قبل با تکرار مکررات آشفته تر شوید.

نکاتی درباره آشفتگی تان

نکته آخر این که هر فردی در دوره های سنی متفاوت از لحاظ رشد روانی-اجتماعی به یک رشته تعارضاتی می رسد که به صورت بحران آن دوره تعریف می شود و اگر فرد نتواند آن بحران را با موفقیت پشت سر بگذارد، دچار یک نوع سرخوردگی می شود و توانمندی حل مشکلات پیش آمده را ندارد و کمتر احتمال دارد بتواند با مشکلات بعدی سازگار شود. سن ۴۵ سالگی که شما در آن قرار دارید، از دیدگاه روان شناسی در دوران رشدی، تولید در برابر رکود است به این معنی که نگرانی اصلی والد، یاری کردن نسل جوانش برای ایجاد یک زندگی مفید و موفقیت وی است. با توجه به مسائل بالا، شاید شما در بحران این مرحله چون نتوانستید این موفقیت را برای وی ایجاد کنید، دچار تعارض و سرگشتگی شده اید و باید بر این احساس غلبه کنید. با این حال و اگر باز هم نتوانستید با توجه به راه حل های بالا بر آشفتگی خود غلبه کنید، به یک روان شناس مراجعه و با وی صحبت کنید.

درباره تفاوت معنای دلبستگی و وابستگی باید بدانیم وابستگی به این معناست که من طرف مقابلم را دوست دارم و او هم مرا دوست دارد و این تنها زمانی مصداق پیدا می کند که هر دوی ما در کنار همدیگر باشیم ولی معنای دلبستگی یعنی این که من طرف مقابلم من را دوست دارد و به یاد من است حتی اگر هم اکنون در کنارم نباشد

خاطرات یک مشاور

دوشنبه ها

زندگی تان پر نمک!

دکتر المیرا لایق
روان پزشک

این هفته از صحبت های یک جمع دوستانه و لذت های مادر شدن خواهید خواند.

نمک در بیان احساسات

داشتیم در جمع تعدادی از دوستان درباره دست های بی نمک حرف می زدیم که من به اهمیت نمک در بیان احساسات مان پی بردم! هر جا محبت مان بی نتیجه ماند، دستان مان بی نمک شد و هر جا نگران شدیم دلمان شور زد. وقتی دردهایمان را نفهمیدند، نمک به زخم مان پاشیدند و چهره عزیزمان را بانمک توصیف کردیم و امان از این احساس شوربختی که چه می کند با آدم ها. این وسط بیچاره نمک که هر جا دلمان خواست طعمش به ما چسبید و هر جا نخواستیم در حقش کم لطفی کردیم! حالا حس می کنم بیان احساسات بدون نمک یک چیزی کم دارد. پس آرزو می کنم خدا این نمک را از بندگانش نگیرد.

لذت مادرانه یعنی...

تا سه سال قبل، هفته ای حداقل دو فیلم می دیدم. دنبال کتاب های جدید بودم. به تمام کارهایم می رسیدم. سر ساعت می خوابیدم و به موقع بیدار می شدم. هر وقت دلم می خواست یک چای برای خودم درست می کردم و می نشستم برنامه هفتگی می نوشتم. در خودرو، فقط به موسیقی های مورد علاقه ام گوش می دادم، از بیداد شجریان تا سرمستی قربانی. شب تصمیم می گرفتم و صبح اجرا می شد. الان که نگاه می کنم، می بینم تعداد فیلم هایی که در این سه سال دیده ام به تعداد انگشتان دست است اما سیزده بار «باب اسفنجی آشپز می شود» را دیده ام. اگر روزی پلنگ صورتی را نبینم، روزم شب نمی شود. آن قدر سری کتاب های حسنی را خوانده ام که حفظ شده ام. سه یا چهار آهنگ در خودرو بیشتر تکرار نمی شود تازه باید با آن ها تکرار هم بکنم: دلموشکستی برو حالشو ببر... شب با هزار دردسر تصمیم می گیرم و تا آخر هفته هنوز اجرا نشده است. مشغله هایم هزار برابر شده اما نیمه های شب که ناخودآگاه بیدار می شوم تا کنار نرفتن پتو را از روی «تو» یعنی پسرم که به تازگی سه ساله شدی چک کنم، صدای نفس هایت به من می گوید همه این ها در دو کلمه خلاصه می شود «لذت مادرانه».

پیامک های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی	شماره پیامک
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵	۲۰۰۰۹۹۹

پسری ۱۲ ساله ام که پدر و مادری بسیار شکاک دارم، به حدی که نمی گذارند به تنهایی بیرون بروم یا در خانه تنها بمانم. هر وقت هم که دلیلش را می پرسم، صفحه حوادث روزنامه را به من نشان می دهند و می گویند ما داریم از تو مواظبت می کنیم. من حرف آن ها را تا حدودی قبول دارم ولی آن ها خیلی من را محدود کرده اند. چه کنم؟

دختری ۳۳ ساله ام و با این که همه می گویند خیلی خوش تیپ هستم ولی چون خواهرهایم از من زیباترند، خودم را زشت تصور می کنم و هر زن زیبایی را در کوچه و خیابان می بینم، بسیار غمگین می شوم. چه کنم؟

در گیر گذشته هستم و دارم دیوانه می شوم. مردی ۳۴ ساله ام. یک نفر گفته من کمبود دارم و همه جا خرابم می کند. او باعث شده همه به چشم یک ساده لوح نگاهم کنند.