



در جستجوی آرامش

توصیه‌هایی برای زندگی بهتر

گروه خانوادگی

حجت‌الاسلام دکتر ناصر رفیعی



نیست. برای ایجاد الفت و اطلاع‌رسانی است. در این گروه عده‌ای عضو هستند و در این مواقع از آب گل آلود ماهی می‌گیرند. در روایت داریم که فرمودند: «محببت با مرء از بین می‌رود». لذا خدا به پیغمبر می‌فرماید: «مرء نکن!» اصلاً «مریه» که واژه‌اش در قرآن هم آمده است، یعنی این‌که انسان به بحث‌های بی‌ثمر دامن بزند و بی‌خود بین خانواده‌ها اختلاف ایجاد کند. یک آقایی به من گفت: «در یک دوره از انتخابات، کل فامیل ما به هم ریخت؛ چون باجناق من خواست به زید رأی بدهد و من به عمرو رأی دادم». نظرها محترم است و با هم درگیری و جدل نداریم.

ما یک مناظره داریم که اشکال ندارد. می‌نشینیم و با هم گفت‌وگو می‌کنیم؛ اما یک چیزی هم داریم به نام «مرء»؛ یعنی جدال. گفت‌وگوهایی که بی‌ثمر و اختلاف برانگیز است. الان بعضی از فامیل‌ها با هم در فضای مجازی گروه درست می‌کنند. عیبی هم ندارد. به هم تبریک می‌گویند. گاهی حدیث برای هم می‌فرستند؛ اما بعضاً این فضاها تبدیل به مرء شده است. مخصوصاً در اختلاف نظرهای سیاسی. شما طرفدار زید و من طرفدار عمر هستم. شروع می‌کنیم در این فضا به هم تاختن! گاهی این موجب دعوا و اختلاف می‌شود. این فضاها برای این کارها

قائم مقام

دکتر طاهره همیز



آشنا کردن وی با چگونگی هزینه‌کردن برای خانواده را به وی بیاموزند. قطعاً چنین برنامه‌هایی می‌تواند منجر به تقویت ذهنی و پیش‌آمدگی فرزند برای برعهده گرفتن مسئولیت تشکیل خانواده شود. چنین پسری به محض ورود به دانشگاه به دنبال کسب مهارت شغلی و تلاش مضاعف در کنار درس خواندن است؛ چراکه خانواده به او آموزش داده‌اند که مدیریت اقتصاد خانواده و کسب درآمد با اوست و باید در قبال اعضای خانواده‌اش مسئول باشد. در این زمان است که فرزند ما در آینده، دیگر دچار سرگشتگی در زندگی مشترک نمی‌شود.

تربیت فرزندان و آموزش دهی به آنان نکته الزامی در سعادت و سلامت زندگی زناشویی آن‌ها در آینده‌ای نه‌چندان دور است. اگر به دختران آموزش فرزندپروری داده شود، حس مادری در آن‌ها برانگیخته می‌شود و مادر شدن را به نوعی لمس می‌کنند. این آموزش‌ها نه‌تنها برای دختران بلکه برای پسران به عنوان همسران و پدران آینده نیز بسیار ضروری است؛ به نحوی که خانواده‌ها می‌توانند در دوران دبیرستان فرزندان خود را در پاره‌ای از اوقات قائم‌مقام پدر در منزل کنند و بخشی از وظایف پدر اعم از سپردن خرجی خانه و



به اندازه بخور
استاد حسین انصاریان

آنچه به انسان حلال شد، می‌تواند استفاده کند، می‌تواند بخورد، می‌تواند بیاشامد، می‌تواند بپوشد، [منتها] خدا یک قانون گذاشت که ترجمه آن قانون به زبان سعدی خیلی شیرین ارائه شده است: نه چندان بخور کز دهانت برآید نه چندان که از ضعف جانت درآید نه آدم اسراف‌کاری باش که آشامیدنی‌ها و خوراکی‌ها را بیش از حد معدهات بخوری، بار سنگینی برای بدنت باشد و یک سلسله مشکلات بدنی برایت ایجاد بکند. اسراف مکن! حلال برای تو، اما به اندازه مصرف کن و به اندازه بخور! و نه به خودت بخل بورز که به خاطر عشق شدید به پول، خرج بدنت نکنی، خیلی کم بخوری، خیلی کم بیاشامی، لباس‌های خیلی خیلی ارزانی بپوشی که آبرویت را بین مردم ببرد. اگر کسی این مصلحت‌اندیشی و خیرخواهی پروردگار را عمل نکند و اسراف کند، یا بخل بکند و بر اثر

نخوردن و نیاشامیدن دچار ضعف، سستی در مزاج و مشکل در بدن بشود، سازنده‌اش خودش است. این را نباید تقصیر خدا گذاشت که خدایا، چرا با این قدرت بی‌نهایت، بدن من را سالم نگه نداشتی؟ چرا سگته کردم؟ چرا زخم معده گرفتم؟ چرا قندم این قدر بالا رفت که هفته‌ای سه روز باید دیالیز بروم؟ خدا جواب می‌دهد من که یک سفره حلال برایت پهن کردم و کنارش هم قوانینی گذاشتم. چه کسی حلال من را بر تو حرام کرده که نمی‌خوری؟ چه کسی حرام کرده است؟ برای چه خام‌خواری می‌کنی؟ من در کجای قرآن، گوشت حیوانات حلال گوشت را به تو حرام کردم؟ کجا آب‌میوه‌ها را برایت حرام کردم؟ کجا ماهی را به تو حرام کردم؟ تو داری اشتباهی می‌کنی که نتیجه این اشتباه هم مشکلات بدنی است و این که ممکن است این مشکلات، طناب عمرت را قیچی بکند و زودتر از دنیا بروی!



پیغام‌بر دعوا!
دکتر مجید ابهری

محیط مملو از آرامش، صمیمیت و نشاط اصلی‌ترین محور رفتاری در خانواده است. این موضوع موجب رشد روحی و جسمی کودک می‌شود و فردی با نشاط و با اعتماد به نفس وارد جامعه می‌شود. باید خانواده‌ها مهارت‌های زندگی را بیاموزند تا مشکلات و موانع را بدون تشنج و به دور از چشم فرزندان حل کنند. برخی از پدر و مادرها حین دعوا، فرزندان را به قضاوت می‌طلبند یا از فرزند خود به عنوان پیغام‌بر استفاده می‌کنند. این حرکت بسیار ناپسند است و فرزند بین پدر و مادر

سرگردان می‌ماند. این غم‌بارترین شکل اختلافات خانوادگی است که در این صورت، فرزند آن خانواده با حفره‌های روانی رشد کرده و حداقل نسبت به یکی از والدین با نظر منفی مواجه خواهد داشت. ممکن است فرزندی که در میان بحث‌های پدر و مادر خود مانده‌اند، در آینده نیز آثار خشونت در آن‌ها دیده شود. در سال ۱۳۹۶ پژوهشی توسط بنیاد علوم رفتاری بین نوجوانان و جوانان بزهکار انجام شد. ۶۵ درصد از افراد بزهکار برخاسته از خانواده‌های آشفته و متشنج بودند.

