



سبک زندگی خانوادگی فاطمه (س)

زندگی حضرت زهرا (س) دارای مفاهیمی بلند و درس هایی بزرگ برای بانوان از همسر داری تا تربیت فرزند و حضور در اجتماع است

جواد رستمی | کارشناس مذهبی

محوری

حضرت فاطمه (س) عمر نسبتاً کوتاهی داشتند اما در همان مدت کم به نوعی در دنیا زندگی کردند که الگوی کامل سبک زندگی به خصوص برای بانوان بوده و خواهند بود. زندگی ایشان دارای مفاهیم بلند و درس های بزرگی برای بانوان است؛ از همسر داری و خانه داری گرفته تا تربیت فرزند و حضور در اجتماع و... در جای جای زندگی این بانوی بزرگ دیده می شود. در آستانه شهادت دختر پیامبر گرامی اسلام (ص) از سبک زندگی آن حضرت در خانواده خواهیم گفت که برای همه بانوان الگویی کامل و نیکوست.

❖ اهمیت خانه و خانواده در نگاه ایشان اگر به واقع در باره اهمیت خانه و خانواده و تربیت فرزند و نقش آن در ساخت یک اجتماع نمونه بدانیم، به نگاه حضرت زهرا (س) در این زمینه پی می بریم. این که ایشان از تقسیم کار بیرون و درون خانه بین او و همسرش توسط پیامبر (ص) شاد شده و از آن استقبال کرده است، نظری مترقی بوده و در تضاد با حضور زن در اجتماع نیست. چه آن که زمان نیاز به حمایت از ولایت و زمان گرفتن حق، در اجتماع حاضر شده و کنشگری داشته تا جایی که در این راه جان و فرزند از دست داده است. این رفتار به ما می آموزد که زن مسلمان با کرامت و ارزشمند بوده و قادر است با ساخت خانواده ای نمونه در ساخت اجتماعی موفق مستقیم تاثیر گذار باشد. از سوی دیگر با وجود خانه داری و تربیت فرزند برای تاثیر گذاری در آینده اجتماع، در صورت لزوم خود

از دنیای روان شناسی

با چند ساعت ورزش از افسردگی دور می شویم؟

افراد زیادی می گویند که ورزش کردن باعث بهبود افسردگی و اضطراب آنان در بیشتر مواقع می شود اما چه میزان ورزش احساس خوب ایجاد خواهد کرد؟ بیش از ۸۰ درصد از افرادی که افسردگی را تجربه می کنند، بر این عقیده هستند که ورزش در بیشتر مواقع خلق و خو و همچنین اضطراب آنان را بهبود می بخشد با این حال، در حقیقت تنها حدود یک سوم افراد به سطح ورزش توصیه شده حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته می رسند.



❖ ۳۰ دقیقه، ۵ روز در هفته دکتر کارول جانی، محقق ارشد این تحقیق می گوید: «نتایج تحقیقات نشان داده که فعالیت بدنی در کاهش افسردگی و اضطراب خفیف تا حد زیادی موثر است. دستور العمل های فعلی فعالیت بدنی حداقل ۳۰ دقیقه پنج روز در هفته را برای ارتقای سلامت ذهنی و جسمی توصیه می کنند، اما بسیاری از افراد مورد بررسی این توصیه ها را رعایت نکردند.» نظر سنجی از ۲۹۵ نفر که در یک کلینیک سلامت روان تحت درمان بودند، نشان داد که بیش از نیمی از آنان آماده پرداخت هزینه بیشتر برای مربی ورزشی شخصی هستند. بسیاری هم گفتند که ورزش توسط پزشک آنان به عنوان درمانی برای افسردگی مورد تأکید قرار نگرفته است.

❖ **ضرورت تجویز بر نامه های ورزشی برای سلامت روان** پروفیسور ماریا والنشتاین، یکی دیگر از محققان این تحقیق اظهار کرد: «این مورد فرصتی از دست رفته است و اگر بتوانیم دسترسی آسان تر به خدمات فعالیت بدنی را برای در مانگران و بیمارانشان آسان تر کنیم، احتمالاً به بیمارانی بیشتری کمک می کنیم تا افسردگی و اضطراب خود را کاهش دهند.» شایان ذکر است که به منبع: ایپسا به نقل از سایکولوژی

شادی و امنیت روحی و روانی داشته باشد که باز خورد مثبت این هم برای همان فرزند است. وقتی که در چنین فضایی، فرزندانش تربیت شده و از اهمیتی که مادرشان برای پدر بزرگ یا مادر بزرگ قائل است در رفتار و کردار دیده و در س می آموزند، مشخص است که دست به چه رفتار هایی خواهند زد.

مدیر خانواده و کانون عاطفه

همسر داری نمونه فاطمه (س) که زبانه زد همه است. وقتی مولاعلی (ع) در باره ایشان می فرماید که زهرا (س) هرگز مرا نافرمانی و ناراحت نکرده بلکه در مسیر بندگی یار و یاور بوده، پر است از انبوه نکات در س آموزی که کمبودش در زندگی امروز به شدت لمس می شود و نتیجه اش هم اختلافات و بحث و دعوا در خانواده ها و تزلزل این کانون مقدس است که اگر به طلاق نینجامد، حاصلی جز تربیت فرزندی پر خاشگرو عصبی یا به دور از تربیت خانوادگی مناسب ندارد که این هم در آینده برای اجتماعش ممکن است در دسر ساز باشد. زن، مدیر خانواده و کانون عاطفه است که در کنار اقتدار مردش می تواند محیط خوبی برای تربیت فرزند فراهم کند. مدیریت او در ایجاد آرامش در خانه و تامین امنیت روحی و روانی مرد در زندگی سبب می شود پایه های زندگی مشترک مستحکم شود و تاثیری از تهدیدات اجتماعی نپذیرد.

مادر انگیز به شیوه فاطمه (س)

فرزند ان فاطمه دختر و پسر در همان مدت کوتاه در ک زندگی با مادر طوری تربیت شده اند که هر کدامشان در آینده اجتماع خویش تاثیر گذار و تاریخ ساز بودند و این قدرت حضور و تاثیر گذاری آن ها در اجتماع ناشی از تربیت با محبت مادر در خانه و با صلابت او در اجتماع بوده که این چنین شکوفا شده است. حضرت (س) در هر سنی مانند بزرگ سالان به کود کانش احترام می گذاشت، مشغله های زیادش مانع وقت گذاشتن برای آن ها نبود، در برخورد با کودکان خود را اخدان نشان می داد، همیشه عدالت را بین فرزندان رعایت می کرد، آن ها را تشویق به الگو برداری از پدرشان یعنی امیرالمومنین (ع) می کرد و از کودکی آن ها را برای عبادت آماده می ساخت. در حقیقت فاطمه (س) با ساخت و مدیریت اجتماع کوچک خود یعنی خانواده و تربیت اصولی فرزندان در اجتماع خود در طول زمان تاثیر گذار بوده و تا پایان هم نقش او در این زمینه جاری و ساری خواهد بود. در مقیاس کوچک تر آن مادران شهدای انقلاب با اسلامی را می بینیم که با درس آموزی از بانوی با فضیلت اسلام و اجرای آن در تربیت فرزند برای اجتماع خویش، نقش و تاثیری به بزرگی ایجاد و حفظ یک انقلاب در دنیا داشتند و عزت و عظمت و افتخار آن را هم در کارنامه مادری خویش ثبت کرده اند.

اتاق مشاوره

احساساتی نبودنم باعث سوء تفاهم هایی شده است

آدم احساساتی نیستم و نمی توانم عکس العمل عاطفی مناسبی به اتفاقات پیرامونم داشته باشم و همین باعث سوء تفاهم هایی شده است. مثلاً وقتی یکی از دوستانم سورپرایزم می کند، به زور می خندم یا از خبر یک اتفاق تلخ که برای دیگری افتاده، ناراحت نمی شوم، راهنمایی ام کنید.



بنفشه دولت آبادی | روان در مانگر و مشاور خانواده

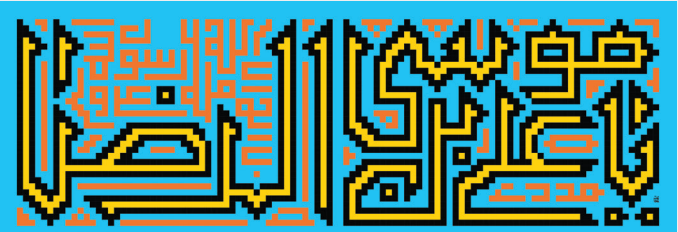
مشاوره فردی مخاطب گرامی؛ در ابتدا بگویم که احتمالاً شما دچار بی حسی عاطفی یا فقدان عاطفه هستید. در کل این وضعیت می تواند در دراز مدت باعث احساس انزوای قطع ارتباط های عاطفی با اطرافیان شود و درک بی حسی عاطفی برای اطرافیان غیر قابل تحمل است. دلایل مختلفی وجود دارد که باعث بی حسی سلامت روحی و جسمی بیمار ان را بهبود بخشد. به برنامه های درمانی سلامت روان باید با برنامه های تناسب اندام هماهنگ باشند تا بیشتر از تمایل بیمار ان به ورزش حمایت کنند. این حمایت ممکن است از ادغام مربیان شخصی در کلینیک های سلامت روان یا داشتن مشاور کت قوی با مراکز ورزشی یا سایر امکانات تفریحی جامعه باشد. با این حال، ارائه دهندگان سلامت روان مانند روان پزشکان و روانگران ممکن است آموزش لازم را برای تجویز فعالیت بدنی به عنوان بخشی از عملکرد سلامت روان خود نداشته باشند، اما با همکاری مربیان شخصی معتبر یا سایر برنامه های ورزشی، ممکن است به آنان کمک شود تا توصیه های بیشتری برای فعالیت بدنی در محیط کلینیک ارائه دهند. نتایج این تحقیق در نشریه General Hospital Psychiatry منتشر شده است.

❖ **گزینه های درمانی تان روی میز است** گفته اید نمی توانم عکس العمل عاطفی مناسبی به اتفاقات پیرامونم داشته باشم و همین باعث سوء تفاهم هایی شده است. برای رهایی از بی حسی عاطفی چندین گزینه درمانی وجود دارد از جمله شناسایی و درمان علت اصلی آن، گام دوم مراجعه حضوری به یک در مانگر که تمام علایم شما را بررسی خواهد کرد و در صورت لزوم برای تسکین فوری و بهبود طولانی مدت وجود دارد که در ادامه اشاره خواهیم کرد.

❖ **گزینه های درمانی تان روی میز است** گفته اید نمی توانم عکس العمل عاطفی مناسبی به اتفاقات پیرامونم داشته باشم و همین باعث سوء تفاهم هایی شده است. برای رهایی از بی حسی عاطفی چندین گزینه درمانی وجود دارد از جمله شناسایی و درمان علت اصلی آن، گام دوم مراجعه حضوری به یک در مانگر که تمام علایم شما را بررسی خواهد کرد و در صورت لزوم برای تسکین فوری و بهبود طولانی مدت وجود دارد که در ادامه اشاره خواهیم کرد.

❖ **شیوه شناسایی احساسات را بیاموزید** برای شما که تقریباً مدت طولانی از نظر عاطفی بی حس شده اید، شناسایی با بیان احساسات مختلف قطعاً دشوار است. یک در مانگر خوب می تواند در این زمینه به شما کمک کند یا شرکت در ورکشاپ و کارگاه های خود آگاهی و ارتباط موثر بسیار

چهارشنبه های امام رضایی (ع)



خسارت های ریاست طلبی

جواد رستمی | کارشناس مذهبی

امام رضا (ع) می فرماید: «و گرگ درنده در گله بی چوپان به اندازه ریاست طلبی در دین يك مسلمان زبانیاب نیست(اصول کافی، ج ۲، ص ۲۹۷). گرگ خوی درندگی دارنده به اندازه خورا کش بلکه برای تامین این خلق و خوی، گوسفندان زیادی را می دردد در حالی که مقدار کمی از آن می خورد. بنابراین اگر به گله ای یورش ببر، سعی می کند تعداد زیادی را مورد حمله و دریدن قرار بدهد. با این شناخت از گرگ که اگر فرصت کند همه گله را از بین می برد، تصور دو گرگ بدون چوپان یا مانعی، یعنی نابودی تمام گوسفندان که خسارت زیادی به بار می آورد. در این بین، تشبیه امام رضا (ع) در این حدیث عمق فاجعه و خسارت زن دن خصیصه ریاست طلبی در دین را برای یک مسلمان به تصویر می کشد.

تربیت فرزند

۶ سوالی که باید امشب از فرزندان پیرسید!

همین امشب چند دقیقه ای برای فرزندان تان وقت بگذارید و سوال هایی را از او بکنید؛ این مسئله باعث می شود از درون او باخبر شوید. با بزرگ تر شدن فرزندان برای این که استقلال شان بیشتر حفظ شود، شاید خیلی از خانواده ها صلاح بدانند که فرزندان شان را رها کنند تا خودش به خواب برود! کار اشتباهی نیست، ولی حتماً قبل از خواب چند دقیقه ای را با او صحبت کنید تا حال و هوای ورزش را با این سسوالات متوجه بشوید. این کار باعث می شود تا خودش هم نسبت به احساساتش آگاه تر شود! همچنین حس ارزشمندی به فرزندان می دهید و او به این باور می رسد که برای پدر یا مادرش اهمیت زیادی دارد و این مسئله بسیار مهم است.

از این جانشی می شود که همه چیز ابرای خودش بخواد یا خیر! وقتی این سوال را مطرح کنید دهنش به تکاپو خواهد افتاد که چه چیزهایی دارد و نعمت به شمار می آیند؟! برای داشتن هر چیز کوچکی در زندگی باید سپاس گزار بود و این سنگ بنای شخصیت او را در آینده می سازد.

❖ **با چه چیزهایی خیلی خوشحال می شوی؟**

در شناخت روحیات فرزندان خیلی موثر است. هم برای شما بیشتر جا می افتد که چه چیزی او را اشاد می کند و هم خودش برق خوشحالی در درونش روشن می شود.

❖ **چه کارهایی باعث می شود عصبانی بشوی؟**

گاهی طی همین گفتمان ها متوجه خواهد شد که مواردی که موجب عصبانیتش می شوند، آن قدرها هم که به نظرش می رسد بزرگ نیستند. فقط حواس تان باشد که قرار نیست احساساتش را سر کوب کنید. شما فقط قرار است شنونده باشید تا روزی بعد هم برایتان صحبت کند.

برای نوشتن این مطلب از «عصر ایران» کمک گرفته شده است

نکته ها

۹ اشتباه رایج ۴۰ ساله ها به بالا



❖ **۱- با هر کسی بحث کردن**
❖ **۲- بی هدف به زندگی ادامه دادن**
❖ **۳- گفتن راز های واقعا مهم به دیگران**
❖ **۴- بی برنامه پول خرج کردن و بی پول شدن در آخر ماه**
❖ **۵- نگران نظر دیگران بودن**
❖ **۶- این که ندانید از زندگی چه می خواهید**
❖ **۷- با هر خبر و اتفاقی به هم ریختن**
❖ **۸- برای هر چیزی بی اهمیتی وقت اضافه صرف کردن**
❖ **۹- به سلامتی خود اهمیت ندادن**

* در مطلب قلق های خرید اینترنتی به پیج های کلاهبردار و اوناپی که خرید از شون خطرناکه، اشاره نکردیم. من یک بار خرید اینترنتی کردم، فروشنده تا ۳ ماه جواب نداد! بعدش هم که جواب داد، گفت اون جنس تموم شده و به جاش چیز دیگه بخر! * در باره چرک گلو، باز هم در صفحه سلامت مطلب بز نیس. وقتی چرک می کنه، آدم هیچ چیزی نمی تونه بخوره و خیلی اذیت می شه. در فصل های پاییز و زمستان هم بسیار رایجه. مهنون. * بچه های من روزی ۲۴ ساعت دارن با گوشی بازی می کنن و توی شبکه های اجتماعی می گردن. ۴۰ ساعت که خیلی

ما و شما
راهار تباطی بازندگی سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹۶۰۰ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶۰۹



زندگی سلام •
چهارشنبه •
۲۲ آذر ۱۴۰۲ •
۲۹ جمادی الاول ۱۴۴۵ •
۱۳ دسامبر ۲۰۲۳ •
شماره ۲۶۰۱ •

خانواده و مشاوره