

## فضای خانه

خانه را محل آرامش می دانستند. برای همین، هیچ یک از اعضای خانواده در منزل و در حضور ایشان، صدایشان را بلند نمی کردند.

## خوش اخلاقی با اعضای خانواده

به خوش اخلاقی و خوش رفتاری با خانواده توصیه می کردند و به نقل از پیامبر اکرم (ص) می فرمودند: «در قیامت فردی به من نزدیک تر است که در دنیا خوش اخلاق تر باشد و با خانواده خودش نیکو کارتر».

## میانه روی در زندگی

به میانه روی در زندگی سفارش می کردند و می فرمودند: «باید مخارج خود و خانواده تان بر پایه میانه روی باشد. خانه ای را نسازید که در آن سکونت نمی کنید و چیزی را که نمی خورید انباشته نکنید».

## انس با فرزند

امام رضا<sup>(ع)</sup> به فرزندشان علاقه زیادی داشتند و پس از تولد امام جواد<sup>(ع)</sup>، تماشای کنایه گوارش سپری می کردند در صحبت با فرزندشان بسیار صبیبی بودند و با تعابیری مانند «یا حبیبی» صدایش می کردند.

## قرآن خواندن خانواده

خیلی قرآن می خواندند و همه را به خواندنش تشویق می کردند. اصرار ایشان بود که قرآن در متن زندگی قرار گیرد و انسان در هر موقعیتی به سراغش برود. همیشه سفارش می کردند برای خانواده خویش سهمی از تلاوت قرآن بکنارید تا خیر و برکت در خانواده فراوان شود.

## فرزند آوری

فرزند آوری را لازمه تداوم زندگی می دانستند و می فرمودند: «کسی که از خودش فرزندی به جا نکند، مانند این است که هرگز میان مردم زندگی نکرده است اما فردی که از خودش فرزندی به جا بگذارد، نمرده و در میان مردم زنده است».

## خویشاوندان

به ملاقات یکدیگر به خصوص با خویشاوندان سفارش می کردند و می فرمودند: «این کار موجب نزدیک شدن به من است.» همچنین درباره محبت به قوم و خویش می فرمودند: «به خویشاوند محبت و با او ارتباط برقرار کن. اگر چه با جرمه ای آب باشد البته بهترین صله رحم خودداری از آزار او است.»

## رفتار با مهمان

مهمان را دوست می داشتند و برپزیرایی از مهمان و احترام به او پافشاری می کردند. یکی از یاران ایشان نقل می کند: شبی امام<sup>(ع)</sup> مهمان داشت. در میان صحبت، چراغ نقصی پیدا کرد. مهمان دست پیش آورد تا چراغ را درست کند اما امام<sup>(ع)</sup> نگذاشتند و خودشان این کار را کردند و فرمودند: «ما از مهمان هایمان نمی خواهیم کاری انجام دهند.»

## ضرورت ازدواج

ازدواج را زمینه ساز کمال فرد و گسترش روابط اجتماعی افراد می دانستند و می فرمودند: «اگر درباره ازدواج، سستوری از خداوند و پیامبر (ص) هم صادر نشده بود، فایده هایی مانند نزدیک شدن خویشاوندان و پیوند با غریبه ها کافی بود که انسان عاقل و هدفمند را به ازدواج ترغیب کند.»

# سبک زندگی امام رضایی<sup>(ع)</sup>

## پنج شنبه ها بریده کتاب

### کتابی سرشار از احساس های زنانه!



کتاب «چراغ ها را من خاموش می کنم» نوشته پرده های اتاق را سال ها بود خانم هایی که به طور کامل در نقش هایشان در زندگی فرو رفته اند و خودشان را فراموش کرده اند، یک تلنگر بزرگ به حساب بیاید تا بتوانند خودشان و علایق شان را به یاد بیاورند.

### قسمتی از کتاب

روی تخت دراز کشیده بود و دست ها زیر سر به سقف نگاه می کرد. کنارش نشستیم. پرده های اتاق را سال ها بود عوض کرده بودم. تخت بچگی را بخشیده بودم و روتختی کوچک توی چمدانی بود در انباری. فکر کردم عکس ها را چه کردم؟ یادماند. از یکی دو سال پیش روی دیوار به جای عکس موش گریمو خرگوش، آلن دلون بود و آگلاس برت لنکستر، کلودیا کارالدینا و بریژیت باردو. نگاهش کردم و حس کردم دارم به موجودی غریبه نگاه می کنم. تا آن روز صبح، پسر یازده ساله ام هنوز بر ایام «طفلك كوچولویم» بود و حال به مژه های نگاه کردم که عین بچگی هایش بود، بلند و برگشته. کنار چشم چپ، جای آبله مرغانی که در یک سالگی گرفته بود، هنوز بود و به همه این ها انگار بعد از ۱۵ سال اولین بار بود که می دیدم. آل من نگاه به سقف پر سید: «تو و پدر قبل از این که عروسی کنید عاشق هم شدید؟». هول شدم. سوال های ناگهانی، رفتار پیش بینی نشده و هر چیزی که از قبل خودم را برایش آماده نکرده بودم، دستپاچه ام می کرد و آرام خدای این کار ها بود. حالا به جای سقف، زل زده بود به من و منتظر جواب بود. یا شدم رفتم کنار پنجره ایستادم. یاد روزی افتادم خیلی سال پیش که دبیر جبر قرار نبود از من درس ببرد، پرسیده بود و بلد نبودم معادله روی تخته سیاه را حل کنم و نگاه های هم کلاسی ها را پشت سرم حس می کردم و از زیر چشم دبیر ریاضی را می دیدم که بی حوصله و منتظر، با انگشت روی میز ضرب یورتمه گرفته بود. خیس عرق بودم و قلبم به شدت می زد. توی دلم می گفتم که خدایا کمک کن. این لحظه ها را زودتر بگذران. این بار قلبم زیاد تند نمی زد و خیس عرق نبودم، اما دلم می خواست لحظه ها زودتر بگذرند. چشم به درخت کنار و پشت به پسرم گفتم: «من هم مثل تو از ریاضی خیلی خوشم نمی آمد.»

## می ترسم شوهرم را دوباره از دست بدهم



دختری ۲۱ ساله ام. سال ۹۳ نامزدم را از دست دادم. حدود یک سال است دوباره ازدواج کرده ام و در دوران عقد هستیم. بسیار عاشق شوهرم هستم و در کنارش احساس خوشبختی می کنم. اصلا به گذشته فکر نمی کنم ولی استرس این که زبایتم لا ال را هم از دست بدهم، همیشه در وجودم هست. کمک کنید، دارم دیوانه می شوم.



هدی معتمد السنایی  
روان شناس بالینی

گفته اید سه سال است همسر سابق تان را از دست داده اید و در ازدواج مجدد هم با وجود ارتباط خوب با همسر، نگران از دست دادن ایشان هستید. متوجه نگرانی تان هستم. گاهی اتفاقات تلخی در زندگی می افتد که اگر برای ما حل نشود و نپذیریم، آن شرایط تا آخر عمر، ما را در گیر خواهد کرد. همه انسان ها سعی می کنند با شرایط سخت مقابله کنند و مکانیزم های دفاعی انسان به کمک می آید و فرد را سراپانگه می دارد چرا که مکانیزم ها تلاش می کنند انسان را از اضطراب شرایط سخت نجات دهند اما گاهی همین مکانیزم های دفاعی باعث می شود خاطرات تلخ را آن قدر سرکوب کنیم تا برای ما ن در سراساز شوند. خودتان اشاره کرده اید که اصلا به گذشته فکر نمی کنید، این موضوع باعث می شود گذشته تلخ برایتان حل نشده باقی بماند و آن ترس ها و احساس های اضطراب آور به رابطه کنونی شما انتقال یابد. در واقع مار گزیده از ریسمان سیاه و سفید می ترسد و شما هم اکنون به دلیل یک اتفاق بد از وقوع دوباره آن می ترسید و این باعث می شود دردی که در گذشته رخ داده اکنون تداوم پیدا کند.

### گذشته را بپذیرد

در قدم اول باید شرایط تلخ گذشته را بپذیرید تا اضطراب های شما حل شود. بپذیرید که در آن ماجرا شما مقصر نبودید تا از این شرایط رهایی یابید. بیشتر به روز های خوب زندگی تان فکر کنید و این که چقدر از شوهرتان راضی هستید. در ضمن اگر از آن روز ها، یادگاری دارید به طور مثال عکس یا... همه آن ها را دور بریزید. فراموش نکنید اگر بخواهید با اضطراب های گذشته در رابطه جدید بمانید و مدام ترس از دست دادن نامزدتان را داشته باشید، متأسفانه در آینده شما به فردی مهر طلب تبدیل خواهید شد که به هر قیمتی می خواهد رابطه را نگه دارد. بعدش هم به طور طبیعی محبت بیش از اندازه و ایثارگری های نابه جا خواهید کرد چرا که نگران از دست دادن همسرتان خواهید بود و دوباره به دست خودتان زندگی مشترک تان را به خطر خواهید انداخت.



طلاق، فوت، ترک منزل و زندگی جدا، کاهش خودباوری و خود ابرازگری را به دنبال دارد که یکی از پیامدهای آن به اصطلاح ساده بودن و زودباوری است. راه حل درمانی در این مواقع، فراهم کردن شرایطی برای جایگزین کردن والد به نحو مطلوب و متناسب با شرایط خانواده است. بی شک این موضوع، گاه چندان ساده و راحت نیست ولی حتی وجود افرادی در اقوام دور و نزدیک که امنیت کاری و عاطفی تضمین شده ای نیز دارند، برای شما دوست سوال کننده بسیار کارآمد خواهد بود. اگر شما دوست سوال کننده از وجود والد پدر محروم هستید، می توانید با همکاری در کسب و کار دایی یا عمو و معاشرت و مراد بیشتر با پسر های فامیل به بسط و رابط اجتماعی و افزایش مهارت خود ابرازگری بپردازید.

### شاید کمبود محبت دارید

علت دیگری که می توان از آن یاد کرد به زبان خیلی ساده «کمبود محبت» است که باعث شکل گیری این رفتار رشد نیافته می شود. افراد زودباور در واقع به طور افراطی وابسته به تایید و حمایت دیگران یا همان توجه و محبت هستند و همین موضوع آن ها را به شدت تاثیرپذیر و معطوف می کند. «بله» های افراطی می گویند و زودباوری هایی از سر جذب و کسب محبت دارند. در صورتی که در واقع، این گونه نیست و روابط شان با آدم ها آن قدر شکننده نیست که آن ها گمان می کنند. یکی از محل هایی که می توان به زودباور ها کمک شایانی کرد، دقیقاً همین جاست و تغییر نگرش آن ها به کیفیت روابط شان از طریق شناخت- رفتار درمانی است. این شیوه روان دمانی، نگرش ها و فرض های غلط را می شکنند و با جایگزینی نگرش صحیح، رفتار وابسته و فاقد عزت نفس، خود کم بین و زودباور را ترمیم می کند.

### قدر سادگی تان را بدانید

موضوع حاشیه ای دیگری که بدان توجه کمتری می شود، برخی خصوصیات شخصیتی مثبت و اخلاقی دوستان به اصطلاح ساده و زودباور است، مانند همدلی، میل به کمک و یاری رسانی به هموعان، بخشندگی و مهربانی بودن، بی کلب و صاف و صادق بودن و موضوعاتی از این دست که گاهی نیاز است ما از این افراد بیاموزیم که انسان بودن فقط بایک خصیصه به اصطلاح «سادگی» زیر سوال نمی رود. برای مثال برخی افرادی که در محیط های غیر شهری بزرگ شده اند از صفات یاد شده بهره بیشتری برده اند و از طرفی ماهرهای ما گاهی آن ها را ساده می نامیم که این سادگی همراه با انسان دوستی و اخلاقمندی بسیار با ارزش تر از پیچیدگی و به اصطلاح زرنگی است. بعضی وقت ها باید قدر سادگی و صداقت طبیعی خود را بدانیم و حسرت زرنگی و هوشمندی غیر طبیعی را نخوریم.



## از زودباور بودنم بدم می آید

پسری هستم ۲۰ ساله. خیلی ساده ام. هر فردی هر حرفی می گوید، زودباور می کنم. دوستان و آشنایانم از سادگی ام سوء استفاده می کنند. گاهی اوقات که با خودم فکر می کنم، از ساده بودنم بدم می آید. دیگر از خودم متنفر شده ام. باید چه کار کنم؟



برای مثال نمی دانم شما چقدر امکان شاغل شدن، دانشجوی شدن و در نهایت متاهل شدن را دارید. همه این امور در واقع ترکیبی از روابط متقابل و مسئولانه فردی، عاطفی و اجتماعی است که در دراز مدت موجب رشد یافتگی و کاهش جدی زودباوری شما می شود.

### زمان بیشتری را با والدین و فامیل سپری کنید

نداشتن پدر از کودکی به ویژه برای پسران و مادر برای دختران که موجب وابستگی های زود هنگام و آتشنین می شود، از دلایل زودباوری است. مشاهده و یادگیری مهارت های والدین از طرف فرزند در حل مسئله و تجربه روابط گرم و سرد عاطفی بین آن ها، مهارت فرزند را برای مقابله با پدیده های مشابه در آینده افزایش می دهد و در مجموع به افزایش مهارت خود ابرازگری و نه گفتن آن ها می انجامد. متأسفانه حضور نداشتن آن ها به دلایل مختلف مانند

زودباوری دلایل بسیاری دارد که برخی از مهم ترین آن ها را در ادامه بر می شماریم و در واقع راهبردهای کاهش و بهبود زودباوری نیز در بطن دلایل مطرح شده، خواهد آمد.

### مسئولیت های اجتماعی را بپذیرد

محدود بودن در روابط اجتماعی، خانوادگی و دوستانه متناسب با سن و جنس، یکی از عوامل زودباوری است. برای مثال یک خانواده منزوی و فاقد روابط اجتماعی و خانوادگی، مستعد شکل دادن فرزند زودباور و شکننده تر هستند. بنابراین راهبرد متعاقبی که به بهبود و کاهش زودباوری می انجامد، گسترش روابط اجتماعی و خانوادگی است. رشد یافتگی در همه زمینه ها در بستر روابط مفید و انسان ساز اجتماعی و گروهی است نه در تنهایی و انزوا. پس توصیه اکید می شود از فضا های ارتباطی ساده تر و امن تر شروع کنید و آرام آرام به سمت مسئولیت های اجتماعی و گروهی پیش بروید.



رضایابی  
روان شناس بالینی