

حال و هوای خانه‌تان را محرمی کنید

نصب پرچم و کتیبه، کشیدن نقاشی با همراهی کودکان در باره محرم، برگزاری روضه خانوادگی و...

پیشنهادهایی برای محرمی شدن فضای خانه‌هاست



جواد رستمی | کارشناس مذهبی



برگزاری هر گونه مراسم عزاداری سرور و سالار شهیدان منوط به رعایت شرایط اعلام شده توسط ستاد ملی کروناست و آن چه مشخص به نظر می‌رسد، این است که برخلاف سال‌های گذشته که همه مساجد و حسینیه‌ها و بسیاری از خانه‌ها در این شب و روزها محل گرد آمدن عاشقان امام حسین (ع) می‌شد، امسال محرم متفاوتی خواهیم داشت. در این بین، رونق دادن به هیئت‌های خانوادگی ساده و با صفا یکی از ایده‌هایی است که می‌تواند علاوه بر برگزاری مراسم عزاداری، نقش ویژه‌ای هم در تربیت فرزندان داشته باشد. منظور از هیئت‌های خانگی، هیئتی است که صرفاً با حضور اعضای خانواده برگزار می‌شود. در ادامه و با توجه به شرایط خاص محرم امسال، نکاتی برای محرمی شدن فضای خانه‌ها مطرح خواهد شد.

❶ چرا باید حال و هوای خانه‌های مان محرمی شود؟

قبل از هر چیز باید دانست که عزاداری جزو شعائر اسلام و حفظ وزنده نگه داشتن شعائر اسلامی واجب است اما چرا عزاداری می‌کنیم و چرا باید، حال و هوای خانه‌هایمان را محرمی کنیم؟ ما بازنده نگه داشتن یاد و خاطر امام شهیدمان و عملکرد او در مقابل دشمن، در واقع راهورسم و رابرای خویش ندای می‌کنیم. سبک زندگی اوازهمزیستی بادوستان و آشنایان تا حضور در جامعه و مقابله بادشمن را یادآور می‌شویم. در این ایام عزای حسینی، مدام از اووراه وروش اوسخن می‌گوییم وسعی می‌کنیم روزگارمان با بقیه ایام سال متفاوت باشد از سیه‌پوشی تاانجام امورخبر و برپایی عزاداری ونذر و نیاز برای امام حسین (ع). سعی می‌کنیم در رفتار و کردار خویش وتعامل با خانواده واجتماع

❷ روضه خانوادگی در سبک زندگی برخی علما

در این شرایطی که به دلیل شیوع کرونا به محدودیت برگزاری مراسم اجتماعی رسیدیم و برخلاف سال‌های قبل که تمام کوچه‌ها و خیابان‌ها، خانه‌ها و حسینیه‌ها ... شور حسینی را به نمایش می‌گذاشتند، باید شعور حسینی را به نمایش بگذاریم. حالا باید با رعایت بهداشت

شوهرم من را محرم اسرار خودش نمی‌داند

۷ سال پیش بود که متاهل شدم، مهم‌ترین مشکل من شوهرم این است که او من را محرم اسرار خودش نمی‌داند. در کل اهل مشورت کردن با من نیست. هر تصمیمی که بگیرد، خودش اجرامی کند. پنهان کار است و من اصلاً از این ویژگی‌اش خوشم نمی‌آید. کاسب است و حتی نمی‌دانم که چقدر در ماه، درآمد دارد. چه کنم؟



راهله فارسی | مشاور



مخاطب گرامی مهم‌ترین دلیل پنهان کاری بر می‌گردد به سبک گفت‌وگوی زوج‌ها. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

❶ علت‌های پنهان کاری شوهرتان را کشف کنید

بررسی کنید که همسرتان وقتی اولین بار موضوعی را به شما گفته، چگونه به او واکنش نشان دادید و چقدر را زدار هستید؟ مخفی کردن موضوعات از همسر می‌تواند دلایل متعددی از جمله ترس و خجالت از بازگویی حوادث پیش آمده یا اشتباهات انجام شده و غالباً ترس از قضاوت شدن داشته باشد. زمانی که راز یک فرد پنهان کار به خطر می‌افتد، احساس می‌کند که کنترلش را بر این

۳ دختر نوجوانم مدام با هم جروبحث می‌کنند

به حدی یکدیگر یا انتقام‌جویی ترغیب کند.

❶ شاید به‌دعوا کردن معناد شد ند

در تحلیل فرض دوم باید گفت که تداوم دعواها و تبدیل شدن آن به یک عادت روز مره، نوعی اعتیاد اتداعی می‌کند و در افراد معتاد به‌دعوا یا یکدیگر هر موضوع ساده‌ای زمینه‌آن را فراهم می‌کند. افراد پر خاشاگر اظهار می‌کنند که پس از دعوی روزانه به آرامش می‌رسند چون شوک‌های شدید روحی روانی یا آسیب‌های آنی جسمی باعث ترشح اندورفین (شبه‌تریاک) از غده هیپوفیز در مغزی می‌شود که لحظاتی پس از حادثه در احساس آرامش می‌کند و بعضی برای تجربه مجدد این آرامش پس از جنگ ممکن است هر روز دعوا کنند!

❷ شاید فرزندتان باچ‌گیر است

بر اساس فرض سوم، شاید برخی منازعات مستمر نوجوان برای جلب توجه والدین و دیده شدن نوعی امتیازگیری از والدین باشد. چنان

فضای عاری از قضاوت باهمسران به‌گفت‌وگو بنشینید. در ضمن باید کمی صبور باشید تا او با تغییر رویکردش به‌مرور زمان، بیشتر از قبل با شما هم صحبت شود.

❸ شاید بیش از حد کنج‌کاو هستید

چنان چه زن یا شوهری متوجه شود که همسرش موضوعی را از او پنهان می‌کند، بهتر است از کنج‌کاوی‌های غیر معقول مثل چک کردن تلفن همراه، جیب‌هایش و... خودداری کند. روشن شدن این گونه کنج‌کاوی‌ها، موجب سلب اعتماد و خرابی رابطه آن‌ها خواهد شد. باید بدبینی را کنار بگذارید و صبر و تحمل به خرج دهید تا همسرتان شمار آن از موضوع مطلع کند، یا گذشت زمان آن را روشن کند. مگر این که شواهد موثقی وجود داشته باشد که باز هم، راهش سر ک کشیدن به‌حرم خصوصی همسر نیست.

❹ ازاری‌تان را تقویت کنید

چنان چه شما مسئله‌ای را که نباید به دیگران بگویید، فاش کنید یا از اطلاعاتی که همسرتان در اختیارتان گذاشته علیه او استفاده کنید، موجب می‌شوید که همسرتان برخی موضوعات را به شما نگوید. بنابر این هیچ‌گاه رازهای دیگران را هم جلوی شوهرتان بازگو نکنید، چه بر سبده گفتن رازهای شوهرتان به‌اطرافیان، دیگر اعضای خانواده و دوستانش.

چه والدین برای بازگرداندن آرامش مبادرت به امتیازدهی کنند یا تسلیم باج‌خواهی احتمالی شوند، این روش نامطلوب می‌تواند رفتارهای پر خاشاگرانه را افزایش دهد.

❸ توصیه به شما والدین گرامی

با توجه به نکات مطرح شده به شما مخاطب گرامی، توصیه می‌شود:
۱- برخی از تنش‌های بین سه فرزند نوجوان شما می‌تواند به اقتضای سنی آنان باشد و ضرورتی ندارد د مازود وارد موضوع شوید و قضاوت کنیم بلکه خود آنان می‌توانند مسائل خود را حل و فصل کنند و بی‌توجهی والدین ضرورت دارد.
۲- والدین آگاهانه مراقب باشند که بچه‌ها احساس تبعیض نکنند و در توجه و محبت و احترام جانب عدالت را رعایت کنند.
۳- ضرورت دارد والدین به جایگاه و نقش فرزندانشان واقف باشند و با توجه به نقش و مسئولیت‌سپاری به فرزند بزرگ احساس مسئولیت به کوچک‌ترها را رشد دهند. در این صورت با احساس بزرگی فرزندش روی‌آز بروز تنش پیشگیری می‌کند.

نه همان هیئت‌های سنتی گذشته، بلکه منظور هیئتی است که صرفاً با حضور اعضای خانواده برگزار می‌شود. در این مراسم همه اعضای خانواده را به‌نوعی درگیر کنیم، زمانی را برای گوش دادن یک سخنرانی و مداحی که تهیه کرده‌ایم اختصاص دهیم جای روضه‌تدار ک ببینیم، پرچم سیاه در قسمتی از خانه نصب کنیم و آن‌جا را حسینیه‌ای کوچک در نظر بگیریم. به‌هریک از اعضای خانواده مسئولیت انجام یکی از اموری را که گفتیم بدهیم و این مشارکت را که شور و حالی به مجلس کوچک‌مان می‌دهد، قدر بدانیم.

❶ با همراهی کودکان در باره محرم نقاشی بکشید

اگر کودک در خانه داریم، کتاب داستان‌های مناسب این ایام برای او تهیه کنیم و بخوانیم و از او بخواهیم بیاموزد و بازگو کند و جایزه بگیرد تا در خاطرش بماند و توشه سال‌ها زندگی او شود. با او نقاشی بکشید یا از او بخواهید، آن‌چه از شما یا دیگران در باره این قیام شنیده، نقاشی کند و حتی آن را به دیوار همان حسینیه کوچک گوشه منزل‌مان نصب کنیم تا او بیش از پیش به شرکت در این جلسه و آموختن از امام حسین (ع) ترغیب شود.

❷ پدر یا مادر خانواده حدیث بگویند

اگر پدر یا مادر خانواده بتواند کلامی از امام (ع) یا سبک زندگی او از کتب معتبر یا مقاتل سیدالشهدا در کنار دعا یا زیارت و قرائت آیاتی چند از کلام خدا و یک مسئله شرعی از توضیح المسائل بخواند، شک‌نکنید برکت این جلسه کمتر از جلسات عظیم عزاداری در سال‌های گذشته نخواهد بود و رضایت خدا و اهل بیت (ع) را در پی خواهد داشت.

❸ یاد قیام امام حسین (ع) را در فضای مجازی پررنگ کنید

این روزها به خودمان و فرزندانمان تاکید کنیم در صورتی که اهل فضای مجازی و گشت‌وگذار در شبکه‌های اجتماعی هستیم، مقداری از فرصت هر روز را به آموختن یک حدیث یا نکته‌ای از زندگی امام و قیام عاشورا اختصاص بدهیم و همان را در کانال‌ها و گروه‌هایی که مشارکت داریم، نشر دهیم تا سهمی از زنده نگه داشتن عاشورا برای خود فراهم کنیم. چه اشکالی دارد بچه شیعہ مدتی پیچ شخصی خویش را اسپاهی بزنند و با بنر یا پوسترهای مناسب اعلام عزای حسینی کنند و از او سخن بگویند. بدانیم و بدانید که در حدیثی منقول از امام صادق (ع)، ایشان دعاگو و خیرخواه عزادار و زائر امام حسین (ع) بوده‌است بنابر این چه نیک است خانواده و خویشان را در معرض دعای معصوم قرار دهیم و با ایجاد یک حسینیه کوچک خانگی به‌زندگی خوش‌برکت ببخشیم.

قرار و مدار

روز روحیه‌دادن به بیماران کرونایی

اگر در اطرافیان تون فردی هست که به تازگی

به بیماری کرونا مبتلا شده، استرئش رو درک

کنین و به جای سرزنش یا ترسوندنش بابت

ابتلا به این بیماری، بهش رومیه

بدین تا بگونه

کودید ۱۹ رهرپه

زودتر شکست

بده.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ عکاسی که در زندگی سلام با او مصاحبه کردید، ۱۵ سال پیش دنبال یک عکس از دماوند بوده و چون پیدا نکرد، تصمیم گرفته که خودش برعکس بگیرد و تاالان ۱۰۰ تا سفر گرفته به دماوند. این فرد باید به عنوان یک الگوی پشتکار موفق مطرح بشه، نه فقط یک عکاس موفق.

❖ چرا عکس بچه‌ای رو که تو چالش خالی بندی شرکت داده شده شطرنجی کر دین؟ اون پدر و مادر نادانی که از بچه شون فیلم می‌گیرن و منتشر می‌کنن باید عکس رو شطرنجی می‌کردن نه شما. چرا بعضی والدین امروزی، این قدر بی فکر شدن؟

❖ استقلالی‌ها، آگاه باشید این روزهای آخر فصل، دیاباته رودان میان تور سانه‌ها تا دیده بشه و قیمتش رو ببرن بالا. ❖ عجب عکس خیره کننده‌ای از دماوند در پرونده «شکارچی شکوه دماوند» در زندگی سلام چاپ شده. واقعا هوش از سر من یکی که برد!

❖ در صفحه سلامت، فوت‌وفن تهیه لواشک خانگی را گفته اید اما به دستور در دست کردنش اشاره نکردین. مثلاً برای لواشک آلو، باید دقیقاً چه کار کرد؟

❖ بعد از تماشای برنامه فوتبال برتر، واقعا به تفکرات انسان دوستانه مهاجم استقلال غبطه خوردم. به خصوص وقتی برای سلامتی امیر قلعه نویی دعا کرد. در صورتی که او را نمی‌شناخت.

❖ زندگی سلامی‌های عزیز، در آستانه ورود به ماه محرم هستیم و دل‌ها پر کشیده به سمت کربلا. برای شفای مریض حاصلوات.

چگونه یخچال و فریزر را

اساسی تمیز کنیم؟

فرنیگیس باقونی

تمیز کردن آشپزخانه بدون تمیز کردن یخچال و فریزر تمام نمی‌شود. اگر به سلامت خود و اعضای خانواده خود اهمیت می‌دهید پس تمیز کردن یخچال و فریزر را در فهرست کارهای تان قرار دهید و حداقل ماهی یک بار یخچال و فریزر را اساسی تمیز کنید. نکته مهم در تمیز کردن یخچال و فریزر این است که این کار را در زمانی انجام دهید که مواد داخل یخچال در کمترین مقدار خود است مثلاً مناسب ترین زمان برای تمیز کردن یخچال و فریزر قبل از خرید ماهیانه است. در این مطلب نکات مهم و کلیدی در تمیز کردن یخچال و فریزر را با هم مرور می‌کنیم.

غذایی را از یخچال بگیرد.

❶ قدم چهارم | قفسه‌ها و طبقات را خشک کنید

تمام قفسه‌ها و طبقات را با یک دستمال پاک حوله به طور کامل خشک کنید و سپس آن‌ها را سر جای شان بگذارید.

❷ قدم پنجم | دیواره‌های داخلی یخچال و فریزر را فراموش نکنید

در ظرفی چند قاشق سرکه بریزید و بعدیک لیوان آب اضافه کنید سپس با یک حوله نرم با کمک این محلول دیواره‌های داخلی یخچال و فریزر را پاک کنید.

❸ قدم ششم | یخچال و فریزر را مجدد پر کنید

ابتدا ظرف قهوه یا بکینگ پودر یا تکه زغال را که برای گرفتن بوی بد یخچال استفاده کرده بودید از یخچال خارج کنید و سپس مواد غذایی و محتویات یخچال را دوباره در قفسه‌ها و طبقات قرار دهید.

❹ قدم هفتم | دیواره‌ها و در یخچال را تمیز کنید

با استفاده از مواد تمیز کننده درو دیواره‌های بیرونی یخچال را پاک و اطراف و زیر یخچال را بائی و مواد شونده تمیز کنید و در آخر یخچال را روشن کنید.



- زندگی سلام
- پیچ‌شنبه
- ۳۰ مرداد ۱۳۹۹
- شماره ۱۶۷۵

خانواده و مشاوره

