

نکاتی درباره چگونگی جواب دادن به سوالات مذهبی کودکان درباره خدا، عزاداری و امام حسین (ع)

# پاسخ‌ها باید منطقی و به زبان کودک باشد



سیدمرتضی آل علی | دانش آموخته رشته فلسفه



«بابا، چرا امام حسین (ع) شهید شد؟»، «مامان، چرا بعد از این همه سال باید برای شهید شدن امام حسین (ع) عزاداری کنیم؟»، «بابا، میشه پیرسم خدا چیه؟» و... این روزها در دهه اول محرم و ایام سوگواری سالار شهیدان امام حسین (ع) هستیم و کودکان در این ایام برای شان پرسش‌ها و ابهاماتی مطرح می‌شود که از والدین خود می‌پرسند. در ادامه توصیه‌هایی

به والدین برای پاسخ دادن به چنین سوالاتی داریم.



۴ دلیلی که کودکان سوال می‌کنند

قبل از هر چیز باید بدانیم کودکان به چهار دلیل سوال می‌کنند: ۱- شناختن، ۲- کنجکاوی، ۳- دیدن تضادها و ۴- تعارض‌ها. به طور کلی، کودکان سوال می‌کنند تا یاد بگیرند. والدین با دانستن همین نکته نه تنها نباید از پرسش کودک شان خسته شوند بلکه باید از این گونه سوالات استقبال کنند. در ادامه چند توصیه کلی درباره نحوه پاسخ‌گویی به سوالات اعتقادی کودکان خواهیم داشت و چند سوال را به عنوان نمونه، بر اساس همین توصیه‌های کلی پاسخ خواهیم داد.

نگویید تو در حد این مسائل نیستی!

سوال کردن فرزندان ما بیشتر برای شناخت و یادگیری است و به همین دلیل اگر سوال را از کودکان مان بگیریم، هیچ نسلی رشد نمی‌کند و حتی علمی و شناختی برای آن‌ها به وجود نمی‌آید. روش پاسخ‌گویی به این دسته از سوالات اعتقادی، پاسخ منطقی و بدون جهت‌گیری است. نباید از اصطلاحاتی چون «الان وقت این سوال نیست» یا «تو در حد این مسائل نیستی» استفاده کنیم. باید به صورت منطقی پاسخ دهیم و درست این است که ابتدا از کودکان بپرسیم خودش چه فکر و برداشتی دارد و در ادامه صحبت او، به جمع‌بندی و پاسخ منطقی بپردازیم. استفاده از زبان تمثیل و انواع مثال‌هایی می‌تواند در این زمینه به شما بسیار کمک کند.

باسوالات مفهومی پاسخ دهید

کودکان دوست دارند همواره جست‌وجو کنند و کنجکاوی برایشان نوعی بازی ذهنی است و دلیل آن، آشنایی بیشتر با محیط اطراف شان است. در پاسخ به این دسته از سوالات، یک نکته دیگر نیز قابل اهمیت است که پاسخ‌گویی باید با سوالات بیشتری اتفاق بیفتد. مثلاً اگر کودک شما موضوعی را می‌داند و می‌خواهد بیشتر بداند و سوالی مطرح می‌کند، شما باید به جنبه دیگر آن موضوع بپردازید و توضیح‌تان همراه با سوالات مفهومی بیشتری باشد. گاهی لازم است کودکان را در آن موقعیت قرار دهید و بگویید: «اگر تو بودی، چه کار می‌کردی؟!»

تضاد و تعارض‌های ذهنی‌اش باید حل شود

وقتی اتفاقاتی در روند عادی زندگی می‌افتد که تاکنون نبوده است، برای کودکان مان تضاد ذهنی ایجاد می‌شود و شروع به پرسیدن می‌کنند. در این شرایط بهترین راه، همراهی کودک است تا ابتدا تجربه کسب کند. گاهی باید سوالات را با مسائل عاطفی و احساسی پاسخ داد. وجود رابطه پر از محبت، می‌تواند بسیار در این مسئله کمک‌حال باشد. همچنین گاهی اتفاقاتی در زندگی می‌افتد که با اتفاقات گذشته مخالف است. کودک در این حال دچار تعارض می‌شود. در این شرایط برای پاسخ‌گویی

**در پاسخ به این سوال کودک که «خدا چیست؟»، قبل از هر پاسخی باید خود کودک را با این سوال درگیر کنیم تا زبان و فهم کودک مان را بشناسیم. مثلاً بپرسیم: «خودت چه فکر می‌کنی؟»، «چه حس و درکی داری؟» یا «فکر می‌کنی، چیست؟»**

به سوالات کودکان، باید از زبان مقایسه استفاده و موارد متناقض را در شرایطی منطقی مقایسه و بررسی کرد تا نتیجه قابل توجهی به‌دست‌آید.

تفاوت سوالات کودک قبل و بعد از بلوغ

نکته بسیار مهم، این است که اگر کودک ما به صورت منظم در محیط‌های مذهبی قرار گیرد به مرور زمان، پاسخ‌های بسیاری از سوالات خود را می‌یابد و خودش رفتار و روحیاتش را مدیریت می‌کند و سوالاتش را به راحتی پاسخ می‌دهد. البته نکته قابل توجه این است که جنس سوالات دوران کودکی، بیشتر از جنس شناختن و کنجکاوی است و سوالات دوران بلوغ به دلیل بحران‌ها و انقلاب‌های درونی‌اش، از جنس حل تضادها و تعارض‌هاست.

نحوه پاسخ دادن به چند سوال رایج کودکان

در ادامه به صورت مصداقی به بررسی چند سوال می‌پردازیم که با توجه به نکته‌های مطرح‌شده در ابتدای مطلب، به آن‌ها پاسخ خواهیم داد.

خدا چیست و کیست؟

این سوال بسیار مهم است و قبل از هر پاسخی باید خود کودک را با این سوال درگیر کنیم تا زبان و فهم کودک مان را بشناسیم. خودت چی فکر می‌کنی؟ یا

چه حسی و درکی داری؟ فکر می‌کنی چیست؟ در گام دوم باید به او بگوییم خدا چیست؟ و خدا جای نیست جز در قلب او. با پرداختن به این سوالات و از دریچه ذهن کودک، می‌توان او را در مسیر رسیدن به پاسخی ساده قرار داد.

چرا باید عزاداری کنیم؟

در این سوال ابتدا باید احساس مسئولیت و عاطفه فرزندان را بشناسیم و او را درگیر چیزهایی را که از دست داده و ناراحت شده است، برایش یادآوری و سعی کنیم عواطف و احساساتش را در نبود آن چه برایش ارزش دارد، بروز دهد. طبق نظریات علم روان‌شناسی، شور و هیجان نیز در کنار شعور، عامل سلامتی روان است.

چرا امام حسین (ع) شهید شدند؟

هیچ‌گاه در پاسخ به این سوال سعی نکنید واکنش منفی نشان دهید که چرا این سوال را پرسیده‌است! باید اول خودمان بدانیم فلسفه شهادت امام حسین (ع) چه بوده است. کودکان چنین بدی و ظلم را می‌شناسند و باید برسیم اگر تو بودی در برابر ظلم می‌ایستادی یا نه؟ تا چه حد؟ و... تا ذهن کودک ما با این موضوع آشنا شود.



چرا فلان فرد که عزادار است، کار غلطی انجام می‌دهد؟

این هم سوال مهمی است و کاش یک عزادار، حداقل در این ایام به این نکته مهم توجه کند که کودکان مشغول تماشا‌ی او هستند و خواهند بود.

با این حال و در پاسخ به این سوال، باید زبان مقایسه را به کار گیریم و به کودکان در گام اول بگوییم که هر کسی مصونیت از خطا ندارد و امکان دارد کار اشتباهی انجام دهد.

از طرفی به او نشان بدهیم اگر کار اشتباهی را دید، باید اشتباه بودن کارش را بفهمد و از آن رفتار بد دوری کند. سوالاتی چون این‌که اگر کاری غلط باشد ما باید انجام بدهیم؟ در راستای پاسخ دادن به این سوال، گره‌گشا به نظر می‌رسد.

کودک باید از ادانه هر سوالی را بپرسد

در پایان توجه داشته باشید که هر سوالی را می‌توان پاسخ داد. فقط باید این نکته را در نظر بگیریم که پاسخ دادن به یک پرسش، سبب نشود شخصیت کودک مورد سوال قرار گیرد. کودک می‌تواند هر سوالی را بپرسد و آزاد است و نباید بابت سوال پرسیدنش بازخواست شود. همراهی کردن و گوش دادن به کودک و توجه به او، ۵۰ درصد پاسخ به سوالاتش است.

تربند

۶ محلی که باید هر ماه تمیز شوند

مترجم: فاطمه قاسمی

منبع: مجله اینترنتی فرانسوی elle

در این مطلب شمارا باشش نقطه از خانه‌تان آشنایی کنیم که باید هر از چندگاهی آن‌ها را تمیز کنید و گر نه آلوده می‌شوند و سلامت خانواده را تهدید می‌کنند.

۱- **پخچال و فریزر**: قبل از خاموش کردن و از برق کشیدن پخچال و فریزر، به فکر تمیز کردن آن با ترکیبی از سرکه سفید و آب گرم باشید. اگر قصد سفر دارید، به شما توصیه می‌کنیم همه مواد غذایی را از آن خارج کنید و بعد از تمیز کردن و خشک کردن، آن را از برق بکشید و درهای آن را باز بگذارید تا چند روزی هوا در آن جریان داشته باشد.

۲- **ماشین ظرف‌شویی**: تمیز کردن این وسیله باید هر ماه انجام شود البته به کمک سرکه سفید. بنابراین با این محلول معجزه‌آسا و ضروری در تمیزکاری خانه و یک اسفنج، تمام قسمت‌های ماشین ظرف‌شویی را تمیز کنید، فیلتر آن هم فراموش نشود. در نهایت ماشین را با مقداری سرکه بدون ظرف‌ویور مخصوص شست‌و شو، راه‌اندازی کنید.

۳- **پنجره‌ها**: معمولاً تمیز کردن این بخش از خانه را فراموش می‌کنیم اما فراموش نکنید که تمیز کردن پنجره‌ها برای محافظت از قسمت داخلی خانه، بسیار ضروری است. مایع ظرف‌شویی را با آب گرم رقیق کنید و با پارچه‌ای مرطوب بشیوه‌ها با قاب‌های پنجره را شست‌و شو، راه‌اندازی کنید.

۴- **شیارهای بین کاشی‌ها**: شیارهای بین کاشی‌ها در سرویس بهداشتی و حمام را چگونه تمیز می‌کنید؟ این‌ها بیشتر مواقع نادیده گرفته می‌شوند و به مرور زمان جرم می‌گیرند و سیاه می‌شوند. محلولی از مایع ظرف‌شویی و سرکه آماده کنید و با یک مسواک این شیارها را تمیز کنید و با آب شست‌و شو دهید. به همین‌آسانی!

۵- **تشک‌ها**: اگر پیش از سال نو، تمیزکاری لحاف و تشک‌ها را «سَمْتَل» کردید، الان وقت آن است که به سراغش بروید! برای تمیز کردن تشک تخت خواب‌از جاروبرقی استفاده کنید. روی خوش‌خواب‌را جاروبرقی بکشید و تمامی گردوغبار، بوسه‌ده، مود دیگر آلودگی‌ها را از روی آن بزدایید. با سرفرچه‌ای جاروبرقی، کنارهای خوش‌خواب را نیز خوب جارو کنید و کفیهای روی آن را از بین ببرید. همچنین با جوش شیرین، تشک خوش‌خواب را ضد عفونی کنید. برای ضد عفونی کردن کل تشک خوش‌خواب روی آن جوش شیرین پاشید و دقت کنید همه قسمت‌های تشک تخت خواب با جوش شیرین پوشیده شود. این کار در رفع لکه‌های روی تشک و رفع بوی بد آن نیز موثر است و بعد از ۳۰ دقیقه، کل تشک را با جاروبرقی تمیز کنید.

۶- **ماشین لباس‌شویی**: تمیز کردن بدنه ماشین، کار ساده‌ای است اما تمیز کردن لاستیک در لباس‌شویی به دقت بیشتری نیاز دارد چون آن جابعد از هر شست‌و شو، محلی است برای جمع شدن کمی آب که با اسفنج فکی و آب تمیز می‌شود. سپس با کمک شونده معمولی و مسواک، محفظه مواد شونده را از جرم‌های تیر پاک کنید.

ترجمه

آقایان، عذرخواهی فراموش نشود!

مترجم: فرنگیس یاقوتی

منابع: mindtools.com | verywellmind.com |

«بر اساس تحقیقات جدید، زنانی که در قبال رفتارهای بد یا اشتباه شوهرشان عذرخواهی دریافت نمی‌کنند، علاوه بر احتمال ابتلا به افسردگی، فشارخون شان نیز بالاتر می‌رود که خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته را در آن‌ها افزایش می‌دهد بنابراین احتمال خطر فوت شان بیشتر می‌شود پس، آقایان معذرت‌خواهی فراموش نشود!» این متن یکی از توثیت‌های منتشر شده در فضای مجازی است که با جست‌وجو در سایت‌های انگلیسی، از دست بودن آن مطمئن شدیم. در ادامه به چند نکته روان‌شناسانه درباره این پژوهش، اشاره می‌کنیم.

**نتایج این پژوهش**: به گزارش سایت livescience.com، تحقیقات جدید نشان می‌دهد عذرخواهی کردن مردان ۴۰ درصد کمتر می‌تواند سلامت آن‌ها را بهبود ببخشد. زنانی که در قبال رفتار بی ادبانه یا آزادهنده شوهرشان عذرخواهی دریافت نمی‌کنند، فشارخون شان بالاتر می‌رود و این موضوع می‌تواند خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته را در آن‌ها افزایش دهد. به طور کلی و طبق نتایج این تحقیق، زنان بعد از شنیدن عذرخواهی، سریع‌تر آرام می‌شوند و احتمال دچار شدن شان به افسردگی کمتر می‌شود، در حالی که مردان برعکس زنان بیشتر بر آشفته می‌شوند.

**عذرخواهی کردن برای سلامت روان خوب است یا بد؟** انسان‌ها احساسات متفاوت و پیچیده‌ای در زمان عذرخواهی کردن دارند. بعضی از ما به زور عذرخواهی می‌کنیم و بعضی دیگر با عذرخواهی کردن، احساس بهتری پیدا می‌کنیم و شاید بتوان گفت به نفعی احساس‌های دست‌نی‌یابیم. بعضی از ما با عذرخواهی کردن، احساس خجالت می‌کنیم و بعضی دیگر تا زمانی که عذرخواهی نکنیم، احساس ناشدید که داریم. شاید شما هم این عبارت را شنیده باشید که «عذوق یعنی هیچ وقت نمی‌توانی متاسفم» اما

امروزه روان‌شناسان بیان می‌کنند که عذرخواهی نکردن در روابط زوج‌ها اگر هر کدام دچار اشتباه شوند، ممکن است به پایان یک رابطه ختم شود البته دانستن این که چقدر این‌و به چه شکلی باید عذرخواهی کنید، آگاهی می‌طلبد.

**شیوه اصولی عذرخواهی**: اگر به اشتباه بودن رفتار تان پی بردید، برای عذرخواهی چند گام لازم است: ۱- ابتدا عبارت «متاسفم» یا «عذرخواهی می‌کنم» را به زبان بیابورید ۲- مسئولیت آن اتفاق یا آن رفتار خودتان را بپذیرید و نشان دهید که از کار اشتباه خودتان باخبرید. ۳- شرایط و موقعیت انا جایی که امکان دارد به سمت درست برگردانید و رفتار گذشته خود را جبران کنید. ۴- قول دهید که دیگر این اشتباه را تکرار نمی‌کنید. **نکته**: لطفاً توجه داشته باشید که عذرخواهی کردن به این معناییست که تمام تقصیرها به گردن شماست بلکه به این معناست که شما مسئولیت بخشی از ماجرا را که به شما مربوط می‌شد، پذیرفته‌اید حتی اگر این بخش بسیار کوچک است. به این شکل باعث احساس راحتی، آرامش و سلامتی در خودتان و متاسفانه مقابل تان می‌شوید.

## چطور دوست بی معرفتم را ببخشم؟

شما همیشه از بخشش می‌گویید اما گاهی بخشیدن سخت است. دوستی داشتیم که از زمان مدرسه با هم بودیم، هم محل و خلاصه یک روح در دو بدن بودیم اما بعد ازدواج مان، ورق برگشت و آن‌ها از ما دوری می‌کردند. وقتی مادر خانم فوت کرد دروغ از یک تماس! وقتی برادرش فوت کرد از نیمه راه سفر برگشتیم اما وقتی پدرم فوت کرد او و خانواده‌اش حتی یک زنگ نزدند و این جابود که دیگر قابل تحمل نبود. از آن به بعد سلام هم به او نکردم و نمی‌توانم دوست بی معرفتم را ببخشم. به نظر شما با چنین افرادی چه باید کرد؟



تینا امیری | روان‌شناس بالینی و دانش‌آموخته استیتوروان پزشکی

زمانی که فردی در دوران کودکی تان حضور دارد و در آن دوران، نقش مهمی را مانند آن چه دوست تان برای شما داشته ایفا کرده است، بدون شک نقش مهمی را در دنیای روانی شما به خود اختصاص خواهد داد. بنابراین تجربه احساسات ناخوشایند همانند آن چه شما تجربه کردید نه تنها اجتناب‌ناپذیر که بسیار طبیعی و قابل پیش‌بینی است.

**بخشش چگونه به صورت حقیقی رخ می‌دهد؟**

بدون شک زمانی که شما احساسات ناخوشایند بسیاری را در رابطه شخصی تجربه می‌کنید، توانایی صرف نظر کردن از آن که دست از حلاجی کردن من موقعیت بردارید، کار آسانی نیست. به خاطر بسپارید که بخشش به معنای این نیست که اشتباهات فرد را انکار کنید یا این که دیگر حق ندارید درباره آن چه رخ داده است، احساساتی را تجربه کنید. بخشش حتی به این معنی نیست که مجبورید ارتباطات خود را با شخص مد نظر به همان شکلی که بوده است، عاطفی و کاری قوی‌تری برای آن اتفاقات رخ داده را فراموش کنید. بخشش در علم روان‌شناسی در واقع‌ها کردن قضاوت فرد مد نظر و ناراضی‌تی از فردی است که در حق شما اشتباهاتی را مرتکب شده است. در واقع شما خود را از نقش قربانی خارج و سعی می‌کنید آن چه باعث شده است فرد دست به آن اشتباهات بزند، صرف نظر از این که چقدر منطقی یا غیر منطقی است و جدای از این مسئله که از سوی دیگر نیز به یاد داشته باشید که بخشش یک فرایند تدریجی است و رفته رفته رخ می‌دهد و می‌تواند در یک برهه زمانی کامل شود.

**بدون پیش‌داوری به سراغش بروید**

لازم به ذکر است که شما نباید در باره در سوال خود نگفته‌اید که آیا در باره

## بعد از ورشکستگی، دست و دلم به کار نمی‌رود

پسری ۲۸ ساله هستم و مدرک کارشناسی دارم. مغازه دار بودم و دو سال پیش ورشکست کردم. زمانی که ورشکسته شدم در عقد بودم که متأسفانه بدهی بالا آوردم. خانواده‌ای کارمند دارم و از یازار به دور که از ۳۰۰ میلیون بدهی ام ترسیدند. ضمن این که خانواده همسر هم همین طور بودند که باعث شد لاق بخوانند چرا که از نظر آن‌ها من دیگر نمی‌توانستم کمتر خود را راست کنم. تا قبل از طلاق با این که توقع در آمد شغل سابق را در داشتم و شغلی با در آمد دو یا سه میلیون تومان را کار نمی‌دانستم ولی فعالیت و کاری می‌کردم اما الان نزدیک یک سال است که دست و دلم به کار کم در آمد نمی‌رود. چه کنم؟



فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

تجربه ورشکستگی و بدهی مالی، تجربه بسیار دشواری است که بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد از جمله زندگی فردی، زناشویی و اجتماعی تاثیر گذار خواهد بود. دشواری‌تر از تجربه ورشکستگی و بازپرداخت بدهی‌های فراوان، تجربه مواجهه با بازخورد‌های خانواده، اطرافیان و دوستان و مدیریت کردن این بازخورها و شروع یک کسب و کار جدید است. امیدوارم توصیه‌هایی که مطرح می‌شود، بتواند در این مسیر به شما کمک کند.

**سبیل شمات‌اطر افیان پس از تجربه ورشکستگی** بدیهی است که پس از وقوع ورشکستگی سبیل سرزنش‌ها و ملامت‌های خانواده‌گی به سمت شما روانه شده است. از سوی دیگر بدهی مالی سنگین آن قدر هولناک است که ترس خانواده‌تان و خانواده همسر تان را برانگیزد. در چنین شرایطی، بیشتر افراد آمیدی به بهبود شرایط ندارند و به عنوان سریع‌ترین راه حل ترجیح می‌دهند، مواردی را که باعث می‌شود در این قضیه آسیب ببینند، به سرعت حذف کنند.

یکی از این راه‌حل‌های فوری مطرح‌شده توسط والدین به زعم خودشان نجات‌فرزندشان از زندگی است که از لحاظ مالی فروپاشیده و پیشهادشان متار که است، غافل از این که فروپاشی زندگی زناشویی در چنین شرایط سختی، فرد ورشکسته را ضعیف‌تر از قبل خواهد کرد.

**مدیریت بحران ورشکستگی** معمولاً پس از وقوع ورشکستگی، مدیریت کردن بازخورد‌های منفی دیگران، مواجهه با ترس‌هایشان،



زندگی سلام  
شنبه  
۲۴ شهریور ۱۳۹۷  
شماره ۱۱۳۸

خانواده و مشاوره