



چند نکته درس آموز از رفتارهای پیامبر (ص) با مردم

پیامبر (ص) بعثت خود را برای تبیین و تکمیل مکارم و زیبایی های اخلاق معرفی کرد و خلق و خویی الهی را برای انسان در زمانی که اوج جاهلیت بود، بنانهاد. زمانی که بشر بدون در نظر گرفتن عقل که ودیعه خدا برای تفکر و تشخیص خوب و بد بود، طبق آن چه خوی حیوانی او می خواست، عمل می کرد. زمانی که خانواده‌معنایی نداشت وزن که آینه جمال و جلال خدا بود، جایگاه قابل قبولی نداشت ودختری هم که به‌دنیا می آمد، باهمین نگاه‌سند زنده‌به‌گور می شد. ظهور در میان این گونه انسان هاو هدایت‌وراهی‌ری آن ها از کسی جز رسول خدا به انکای خدا و کمک او بر نمی آمد. ایشان در اجتماع، اخلاقی باکر ا به‌منظور کرامت‌بخشیدن به‌انسانیت‌ونشان دادن ارزش‌واعتبار خلق‌پی‌ریزی کردو بر این اساس به‌جذب آن هاوتبلیغ دین‌مبین پرداخت. مهربانی و نرم‌خویی، ویژگی نبی مکرم اسلام است که خداوند در قرآن بدان اشاره کرده است. ایشان باهمین ابزار و نیز با دلسوزی برای هدایت بشر قدم برداشت تا با سعی بر جذب حداکثری ونجات همگان از ناپسند جاهلی و غیر انسانی، راهنماور اهیر آنان شودو باصبر و برداری به‌مردم نزدیک شد چنان که جوابی احوال آنان‌بود. جامعه‌امروز ما که‌مدعی قدم‌زدن در مسیر ایشان است باید در عمل این ادعارا ثابت‌کندو از همین لحظه در رفتار و کردار خویش باهمسایه، همکار و دوست وفامیل و هر آن که در اجتماع باو تعامل دار د، تغییر مثبت ایجاد کندو ضمن حذف ذائل ،سجایای اخلاقی را توسعه دهد و نیز ملاکش در این محور فرموده حق تعالی باشد که ارزش‌واعتبار انسان را به‌تقوای‌اند.

با پسر ۹ ساله ام که افسرده شده چه کنم؟



پسری ۹ ساله دارم که مدتی است بی حوصله شده و در مدرسه با دوستانش بازی نمی کند. او گاهی بی دلیل گریه می کند. به روان پزشک مراجعه کردیم. تشخیص وی افسردگی بود و شربت فلوکستین برای پسرم تجویز کرد. آیا این شربت را به پسرم بدهم؟

تبنا امیری از روان شناس بالینی و دانش آموخته انستیتو روان پزشکی

تغییرات ناگهانی در کودک کان هیچ گاه بدون علت نیست. در صورتی که فرزند شما به یک باره تغییرات در خلق و خورا نشان داده است، به احتمال زیادی

یک رویداد بیرونی در میان است که فرزندتان آن را ناخوشایند اراک کرده است. بنابراین بسیار حائز اهمیت است که شما سعی کنید ارتباط صمیمانه تری با کودک تان برقرار کنید و به آهستگی به علت ناخوشدنی اوپی ببرید. دقت کنید منظور از ارتباط صمیمانه تر تسلیم شدن در برابر تمام درخواست های او به‌ویژه خواسته های نادرست نیست بلکه ایجادفضایی است که کودک تان در آن احساس امنیت بیشتری را تجربه کند.

علت یابی تغییر خلق و خوی پسر تان

با کودک تان بیشتر وقت بگذرانید و بیشتر او را در آغوش بگیرید. به او اطمینان خاطر دهید که می تواند در باره هر اتفاقی که افتاده است با شما صحبت کندو این که شما او را تنبیه و سرزنش نخواهید کرد. در عین حال او را تحت فشار قرار ندهید و مراقب باشید گفت و گوی تان حالت بازجویی دارد، مشاجرات تان را در حضور فرزندتان انجام ندهید. از سویی دیگر درباره مشکلاتی که برای او پیش آمده و احساسات آزاردهنده ای که از این بابت تجربه می کنید نیز هرگز در مقابل فرزندتان صحبت نکنید. این‌گونه مکالمات در حضور او باعث می شود علاوه بر اضطراب درونی پیش آمده بابت حادثه احتمالی، او اضطراب دیگری را نیز مینی

۳ درس از سبک زندگی اجتماعی و خانوادگی پیامبر (ص)، امام حسن و امام رضا (ع)

نرم‌خویی با مردم، توجه به تربیت فرزند و خوش اخلاقی با همسر



جواد رستمی | کارشناس مسائل دینی



در روزهای پایانی ماه صفر و ایام حزن انگیز حلت پیامبر خاتم (ص) و شهادت امام حسن مجتبی (ع) و امام رضا(ع) هستیم. چه زیباست اکنون که در دل حزن و اندوه داریم و برای این حضرات معصوم (ع) عزاداری و نذر و نیاز می کنیم، از کلام و رفتارشان نیز



چند نکته درس آموز درباره تربیت فرزند از امام حسن مجتبی (ع)

اکنون که به اخلاق اجتماعی در دیدگاه پیامبر گرامی اسلام پرداختیم، خوب است که بحث تربیت فرزند برای حضور در اجتماع را از فرزندگرمی شان امام حسن مجتبی (ع) بیاموزیم. کانون مقدس خانواده یکی از عوامل مهم در تربیت فرزند است به این دلیل که رفتار کودک بامشاهده، رفتار پدر و مادر در کنار عامل وراثت و خلق و خوشکل می گیرد یعنی آن ها درس آموز فرزند می شوند. بنابراین رفتار و کردار پدر در اقتدار و انضباط و برخورد با حوادث و جزئیات زندگی، الگوی کودک می شودو از سویی دیگر مادر نیز به واسطه عاطفه اش، الگوی مهر و محبت در زندگی او می شود. از این رو امام حسن (ع) اهتمام ویژه ای به موضوع داشتند و پدر صالح در کنار مادر شایسته را از اسباب تربیت اسلامی و ادب دینی معرفی می کنند. ایشان در مناظره ای با معاویه، کجروی و انحراف او را به‌نقش مادرش ارتباط می دهند (منع: کتاب الاحتجاج طبرسی، جلد یک، صفحه ۸۲) و از دیگر عوامل مهم و موثر در تربیت فرزند را دوست و همسالان وی بیان می کنند چرا که خواوایا ناخواه، فرزندمان مدتی را به دور از خانواده با آن ها می گذرانند و کردار آن ها می تواند در او تاثیر منفی بگذارد. از این رو امام (ع) به فرزندش توصیه می کند با هر فردی دوستی نکن بلکه ابتدار و حیه و رفتار و گفتار ش را به میزان سنجش آن چه در خانه از تربیت اسلامی آموخته ای، ویاور و اگر مناسب بود با او دوستی و برادری کن.

حرف های ناراحت کننده دیگران از ذهنم پاک نمی شود!

دختری ۱۹ ساله هستم. دوست ندارم کسی کوچک ترین دخالتی در زندگی ام بکند، مثلا اعضای خانواده. از امر و نهی کردن هم خوشم نمی آید. قیلا روحیه حساسی نداشتم اما چند وقت است که با کوچک ترین حرف دیگران که تحریک امیز است، ناراحت می شوم. در ضمن دو سال است پشت کنکور مانده ام و این مسئله نیز اعصابم را به هم ریخته است. وقتی ناراحت می شوم به سختی می توانم درس بخوانم. حرف ناراحت کننده دیگران که بیشتر جنبه حسادت و ناراحت کردن من را دارد، در ذهنم می ماند و تمر کزم را در زندگی روزمره از دست می دهم. راهنمایی ام کنید.

احترام اسماعیل زاده | روان شناس عمومی

مخاطب گرامی، به نظر می رسد به مسائل اطراف خود حساس شده ایدو این حساسیت شمارا درگیر کرده و ناراحت هستید. در ادامه به بررسی مسئله شما می پردازم و چند توصیه برای تان دارم.

آسیب های زودرنجی که دچارش شدید

در سن فعلی شما و سال کنکور، معمولا افراد درگیر این حس می شوند که نه تنها حس خوشایندی نیست بلکه ادیت کننده هم است. زودرنجی شدیدو حساسیت های رفتاری منجر به کمبود اعتماد به نفس ونوعی خودآزاری احساسی می شود. کسانی که حساسیت دارند و زود ناراحت می شوند، معمولا تمام حرف ها و رفتار های دیگران را به خود نسبت می دهند و با نگرشی منفی در باره مسائل صحبت می کنند. برای همین، معمولا ترجیح می دهند در جمع حضور پیدا نکنند. غافل از این که تنها ماندن و گوشه گیری، حساسیت شان را بیشتر می کند. باید نگاه مثبت خود را در موقعیت های جدید داشته باشید و از واقعیت فرار نکنید. افرادی که اعتماد به نفس خوبی دارند، معمولا زندگی بهتری راهم تجربه می کنند و در زندگی شرایط مناسب تری خواهند داشت.

اعتماد به نفس تان را افزایش دهید

پایین بودن میزان اعتماد به نفس، یکی از مهم ترین دلایلی است که می تواند فرد را احساس زودرنج کند. به این معنی که این افراد چون در باره نوز زندگی و شرایطی که دارند، حساس هستند و درگیر احساسات منفی خود می شوند، نمی توانند حرف ها و نظرات دیگران را تحمل کنندو چنین رفتار هایی از خود نشان می دهند. با این حال و در ادامه به کارهایی اشاره می کنم که به افزایش اعتماد به نفس و کاهش حساسیت کمک می کند.

نقاط ضعف و قوت تان را بشناسید

همان طور که گفته شد برای حل مشکل تان در اولین قدم باید اعتماد به نفس خود را تقویت کنید و هر کاری از دست تان برمی آید، مانند خود گوئی های مثبت. برای تقویت اعتماد به نفس انجام دهید. همچنین مثبت زایی پیش آمده است یا خیر برای تقویت اعتماد به نفس، به خود آگاهی برسید و شناخت دقیقی از نقاط ضعف وقوت تان پیدا کنید.

از جمع فرار نکنید

کسانی که حساس هستند، معمولا خیلی دوست ندارند در

سهشنبه

از دنیای روان شناسی

درون گراها به کار تعهد

بیشتری دارند یا برون گراها؟

بنابر نظر روان شناسان یکی از متداول ترین طبقه بندی هایی که برای شخصیت انسان به کار می رود، تقسیم آن به «درون گرایی» و «برون گرایی» است. درون گرایان در مقایسه با برون گرایان خوددارترند و از بروز احساسات خود بیشتر جلوگیری می کنند. تمبیه قرار می گیرند، در حالی که برون گرایان بیشتر از پاداش تاثیر می پذیرند. به گزارش ایسنا در این زمینه، محققانی از دانشگاه ولی عصر (عج) رفسنجان، پژوهشی را انجام داده اند که در آن رابطه بین تیپ شخصیتی (برون گرا- درون گرا) و تعهد سازمانی مورد بررسی قرار گرفته است.

درون گراها متعهد ترند

محققان در این مطالعه مقطعی، روی ۲۱۵ نفر از کارکنان مردوزن با کمک پرسش نامه های استاندارد د تیپ شخصیتی و تعهد سازمانی تحقیق کرده اند. این محققان، سپس داده های به دست آمده را با استفاده از روش های آماری و به کمک رایانه، تجزیه و تحلیل کرده اند. نتایج این مطالعه به طور واضعی نشان می دهد که افراد دارای شخصیت درون گرا، تعهد سازمانی مشخص تر و بالاتری دارند و چنین تعهدی، با برون گرایی ارتباطی ندارد. در واقع تعهد سازمانی بیشتر تحت تاثیر درون گرایی است. در این باره، دکتر حامد زینلی، استادیار دانشکده علوم اداری و اقتصاد دانشگاه ولی عصر (عج) رفسنجان و همکارش در این پژوهش می گویند: «با توجه به نتایج تحقیقات پیشین و نیز نتایجی که در پژوهش ما حاصل شده است، مشخص می شود که بین شخصیت درون گرا و تعهد سازمانی، رابطه مستقیمی وجود دارد. به عبارت دیگر، تعهد سازمانی طبق نتایج این تحقیق بیشتر تحت تاثیر تیپ شخصیتی درون گرا قرار دارد. از سوی دیگر زنان نسبت به مردان تعهد سازمانی بیشتری دارند و عضویت داشتن در سازمان برای آن ها از اهمیت زیادی برخوردار است. بنابراین توجه هر چه بیشتر سازمان به تیپ های شخصیتی افراد و فراهم کردن محیطی که افراد احساس تعهد و پایبندی بیشتری به سازمان داشته باشند، می تواند زمینه را برای ایجاد کارکرد بهتر کارکنان و در نتیجه بهره وری بالاتر در سازمان فراهم کند.» این یافته ها که به اهمیت در نظر گرفتن توانایی ها، مهارت ها و خصوصیات کارکنان (تیپ های شخصیت) برای انجام بهتر کار و بر نامه ریزی اشاره می کنند، در مجله «بهداشت و توسعه» و ایسته به دانشگاه علوم پزشکی کرمان انتشار یافته اند.

رفتار های «تتلو» از ابتلایش به اختلال «شخصیت مرزی» خبر می دهد

فردی که احساس اش سریع تر از فکرش عمل می کند!



دکتر ساحل گرامی | روان شناس

استوری های عجیب و هتاکانه «تتلو» در اینستاگرام که باعث شد حساب کاربری اش مسدود شود، در چند روز اخیر با واکنش های زیادی رو به رو شده است. از اولین دقایق انتشار استوری ها، افراد و کانال ها و صفحه های مختلف از کاربران شبکه های اجتماعی خواستند که این شخص را رپورت و بلاک کنند و یکدیگر را به این کار تشویق کردند. واقعیت را بخواهید، من هم به عنوان یک روان شناس، صفحه او را رپورت کردم در حالی که جزو افرادی بودم که طرفدار آناش بودم. از این ماجرا که بگذریم، کارهای چند وقت اخیر تتلو از نوعی اختلال شخصیت به نام شخصیت مرزی در او خبر می دهد که در ادامه بیشتر درباره اش برای تان خواهم گفت.



ترس شدید از ترک شدن دارد

قبل از هر چیز باید بدانید که «تتلو» نمونه بارز یک فرد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی است. افراد مبتلا به این اختلال، دوران کودکی بسیار آشفته ای داشته اند و خانواده های آشفته، طرد کنندو غیر حمایتگر دارند که نیاز های عاطفی فرزندان شان را تامین نمی کنند. به همین دلیل این افراد ترس شدید از طرد و ترک شدن دارند و خیلی زود با افراد صمیمی می شوند. در ادامه وقتی از طرف مقابل شان توجه کافی را دریافت نمی کنند، او را پس می زنند و حتی با او دشمن هم می شوند.

احساس اش زود تر از فکرش عمل می کند

این افراد احساسات خروشان و پراشفته ای دارند یعنی خیلی سریع احساس شان را به عمل تبدیل می کنند نمونه اش استوری های اخیر تتلو است. او با لحن به شدت خشن و یک طرفه که مشخص است روی آن فکر نشده بوده، تعدادی استوری منتشر کرد و بعد سریع پشیمان شد و آن ها را پاک کرد. همان طور که می بینید در این افراد، احساس زودتر از فکر عمل می کند.

ابتلا به تفکر همه یا هیچ

نکته دیگر در باره شخصیت تتلو، ابتلا به تحریف شناختی همه یا هیچ است یعنی یکی یا خوب است یا بد و حد وسط ندارد. اوزمانی در اینستاگرام شخصی اش از مزایای حفظ شأن و حجاب زن ها می گفت و الان آن ها را در حدیک وسیله جنسی پایین کشیده است.

خاکبویی و خود زنی هم از نشانه های ابتلا به این اختلال است

در افراد مبتلا به شخصیت مرزی، خاکبویی های وسیع و خود زنی یا تیغ و چاقو دودید می شود، این ها از رنج کشیدن، خشنود شده و نوعی پاسخ زنده بودن در آن ها ننگ می دارد. نوسان احساسات به ویژه اضطراب و افسردگی فراوان هم از نشانه های ابتلا به این اختلال است. اقدام به آسیب زنی جدی بیشتر هم در کمین چنین افرادی است. شایان ذکر است که معمولاً عوارض این اختلال بعد از حوادث ناخوشایند مثل شکست های عاطفی، ناکامی های شغلی و... شدت می گیرد.



زندگی سلام
سهشنبه
۱۵ آبان ۱۳۹۷
شماره ۰۱۱۸۰

خانواده مشاوره