

امام باقر^(ع) می فرمایند: یکی از عوامل نجات از عذاب الهی، بیان سخن عادلانه در حال خشنودی و غضب است.

بر گرفته از مفاتیح الحیاء، فصل نظام اجتماعی



دلایل روان شناختی اشتباه بودن فشردن دکمه هشدار چرت (shooze) گوشی ها در صبح

روزت را خراب نکن!

مترجم: یاسمین مشرف

زنگ هشدار گوشی یا ساعت تان شما را در ساعت ۶:۳۰ صبح بیدار می کند و شما که غرق در خواب هستید، ضربه ای روی دکمه هشدار می زنید و دوباره در لایه لای پرزهای کرک و پنبه ای پتوی تان فرو می روید. خواب چند دقیقه ای بعد از خاموش کردن زنگ هشدار، خواب شیرین و لذت بخشی است که حتی یک ثانیه اش را هم نمی خواهید از دست بدهید. اما بعد از این که برای بار دوم به صدای آمدن دوباره زنگ هشدار، بیدار می شوید احساس سر حال بودن بیشتر نمی کنید بلکه گیج و خواب آلوده تر از قبل هستید. چه اتفاقی افتاده است؟ آیا باید دوباره روی دکمه هشدار بکوبید و چند دقیقه دیگر هم بخواهید؟



● به این دلایل دکمه چرت را فشار ندهید

بر خلاف باور عمومی، انتخاب گزینه چُرت زنگ هشدار، شمارا سر حال تر نمی کند. تحقیقات نشان داده است این چرت چند دقیقه ای باعث ایجاد حالت تمایل به خواب می شود، یک اختلال عملکردی شناختی و حرکتی که در سست بعد از بیدار شدن از خواب ایجاد می شود. چند دلیل زیست شناختی و روان شناختی برای این اختلال در عملکرد بدن بعد از ضربه زدن روی دکمه چرت وجود دارد که با هم آن ها را مرور می کنیم.



می خواستم درباره دخترتم که کلاس پنجم دبستان است، من را راهنمایی کنید. دخترتم از لحاظ درسی در حد متوسط است و خیلی دل به درس خواندن نمی دهد. امسال نسبت به سال های قبل افت درسی پیدا کرده و از این موضوع خیلی ناراحتم. برای علاقه مند شدن به خواندن درس و موفقیتش چه کار کنم؟



عبدالحسین تریبیان روان‌شناس

والد گرامی، این که افت تحصیلی فرزندتان را جدی گرفته اید و پیگیر هستید، جای تقدیر دارد. افت تحصیلی در دانش آموز، یک علامت و نشانه آن است که وی تحت تاثیر یک محرک اید یا فضایی ناامن یا دویستان خاص قرار گرفته است یا این که به مدرسه و معلم و تحصیل نگاه مثبت ندارد. در این شرایط، دانش آموز دل به درس نمی دهد و درس و انجام وظایف تحصیلی اولویت اول او نیست. ضرورت دارد والدین و معلمان دلسوز اولین نشانه های بی رغبتی و بی میلی کودک به درس را جدی بگیرند و به مثابه آتش سوزی (!) تلقی کنند که در ابتدا راحت تر و با کمترین خسارت می توان آن را خاموش کرد اما در پایان، سرانجام تلخی اتفاق خواهد افتاد.

● اصول مواجهه منطقی با این مشکل

معمولا روش مرسوم بر خورد با افت تحصیلی دانش آموزان، داشتن نگاه خطی به شخص دانش آموز است و والدین با تهدید، فشار، سرزنش و مقایسه کردن، قصد حل مشکل را دارند که این روش در خیلی مواقع جواب نمی دهد و فقط اضطراب کودک را افزایش و تمرکز وی را که ابزار اصلی یادگیری است، کاهش می دهد. افت تحصیلی در هر مقطعی به خصوص ابتدایی، می تواند به عوامل متعددی مربوط باشد. مواجهه منطقی با افت درسی نگاه ما کودک را امقصر اصلی نمی دانیم بلکه به محیط زندگی، تحصیلی، گروه همسالان و نوع تعامل معلم با کودک توجه بیشتری داریم. همان گونه که در موفقیت های تحصیلی علاوه بر دانش آموز، والدین، معلم و دوستان نقش ممتازی دارند، در افت تحصیلی هم باید همه عوامل تاثیر گذار به خصوص کانون زندگی کودک و نوع تعامل والدین با یکدیگر و فرزندان مورد توجه و بازنگری جدی قرار گیرد.

● احساس امنیت برایش ایجاد کنید

اولین اصل مهم و نیاز اساسی کودک برای داشتن تمرکز و رقیابت سالم درسی،

● اختلال در چرخه خواب

یک فرد در طول خواب کامل شبانه، تقریباً چهار تا پنج چرخه خواب را تجربه می کند. هر چرخه از چهار مرحله تشکیل شده است که یک مرحله آن را خواب رم (REM) یا خواب همراه با حرکات سریع چشمی (و سه مرحله دیگر را خواب بدون رم (non-REM) یا خواب بدون حرکات سریع چشمی) تشکیل می دهد. وقتی شما بیدار می شوید و با ضربه زدن روی دکمه چرت دوباره به خواب می روید، به احتمال زیاد او در مرحله اول یا یک چرخه خواب می شوید. این حالت به معنای تولید هورمون هایی است که خواب عمیق را تحریک می کنند، به

با پسر خاله ام برای ازدواج تفاهم نداریم



دختری ۲۳ ساله ام. می خواهم با پسر خاله ام ازدواج کنم و همدیگر را خیلی دوست داریم و خانواده هایما هم راضی هستند ولی از نظر اخلاقی با هم تفاهم نداریم. اخلاق هر دویمان تند است یعنی زود عصبی می شویم. سه ماه است درادور از هم خبر داریم چون او خارج از کشور زندگی می کند. من در این سه ماه اشتباهاتی هم کردم مانند این که حاضر به جواب بودم. به او قول دادم که این اخلاق بدم دیگر تکرار نمی شود اما می گوید من قول دادن نمی خواهم و دنبال تفاهم هستم. منتظر است که من چیزهایی درباره تفاهم بگویم. برای رسیدن به این تفاهم چه کار کنم؟



فریا البرز کارشناس ارشد مشاوره خانواده

بدون تردید انتخاب همسر، یکی از مهم ترین تصمیم ها در طول زندگی ماست و در حقیقت همه هیجانات، مسئولیت ها، تأمین نیازها و چالش های زندگی آینده ما به آن بستگی دارد.

● اصول تفاهم در زندگی مشترک

ملاک های ازدواج موفق یا خوشبختی را می توان داشتن تشابه نسبی در چند موضوع دانست: ایمان و دین داری، اصالت خانوادگی، سن، تحصیلات، وضعیت اجتماعی- اقتصادی خانواده، زمینه های فرهنگی، برخورداری از علاقه های مشترک، داشتن فعالیت های با سرگرمی های مشترک و... شما در پیام خود توضیح زیادی از این شرایط نداده اید. فقط نسبت خوشاوندی تان، رضایت خانواده ها و علاقه به همدیگر را گفتید و از دیگر موارد مشابه بین خودتان چیزی بیان نکردید و مشکل اصلی خودتان را نشان ندادن تفاهم اخلاقی با هم قید کرده اید. در این باره، توضیحاتی که باید بدانید مطرح می کنم.

● تفاهم عین یکدیگر بودن نیست

هر فردی طبیعتاً مایل است همسری برگزیند که بیشتر همسان او باشد تا ناهمسان با او. همسانی دوفرد نه تنها آن ها را به سوی یکدیگر جلب و جذب می کند بلکه پیوند و وصلت شان را استوارتر می سازد. هر اندازه فرد با همسر خود وجه اشتراک بیشتری داشته باشد، برای سازگاری با او آماده تر است و با اختلافات کمتری مواجه می شود. البته باید در نظر داشت که وجه اندازه هم تلاش کنیم که بیشترین تشابه ها را بیابیم، باز هم اختلاف نظر ها در مواردی وجود خواهد داشت. شاید از نظر عده ای

عبارت دیگر شما در حال ورود به یک خواب عمیق هستید فقط برای این که ۱۰ دقیقه بعد با صدای دوباره زنگ هشدار بیدار شوید. مراحل اولیه یک چرخه خواب، بدترین زمان برای بیدار شدن است و باعث می شود احساس کنیم خواب خوبی نداشته ایم. اگر اغلب، احساس سستی و خمودگی می کنید، احتمالاً دلیلش این است که در زمان نامناسبی از چرخه خواب بیدار شده اید. برای برطرف شدن این حالت، زنگ هشدار را روی چند دقیقه عقب تر یا چند دقیقه جلوتر تنظیم کنید. با چند بار آزمون و خطا در تنظیم زنگ هشدار، زمان مناسب بیدار شدن تان را خواهید یافت. با مشخص شدن این زمان، سعی کنید به آن پایبند باقی بمانید.

● گیج شدن مغز

از نظر رفتاری، ضربه زدن روی دکمه چرت، مغز ما را گیج می کند. با ضربه زدن روی دکمه چرت، در واقع مایه ذهن مان آموزش می دهیم که با صدای زنگ هشدار گیج شود. مغز ما ثبات رفتار را دوست دارد و وقتی ما روی دکمه چرت ضربه می زنیم مغز به جای آن که صدای زنگ را علامتی به معنای «از رختخواب بیرون بیا» تلقی کند، آن را به آهنگی به معنای «بگذار چند دقیقه بیشتر بخواب» تعبیر می کند و مسلماً این بدان معناست که هر بار شما صدای آلام را می شنوید، مغز تان انتظار چند دقیقه خواب بیشتر را خواهد داشت و این سبب خواهد شد که هرگز نخواهید از رختخواب بیرون بیایید. هر چقدر بیشتر چرت زنید، بدن و مغز تان بیشتر گیج می شوند و وقتی بیدار می شوید با آن که بیشتر خوابیده اید، احساس گیجی و خواب آلودگی بیشتری خواهید داشت. افزون بر این، این نوع خواب آلودگی و تمایل به خواب، دو تا چهار ساعت ادامه خواهد داشت و باعث خواهد شد حتی بعد از دوش گرفتن، صبحانه خوردن و سر کار رفتن احساس ناآرامی داشته باشید.

● به هم خوردن برنامه خواب

با فشار دادن دکمه چرت، در واقع شما در حال تغییر زمان روزانه بیدار شدن تان هستید. به عنوان مثال ممکن است دوشنبه ساعت ۷ صبح با صدای زنگ بیدار شوید اما سه شنبه سه بار دکمه چرت را فشار دهید و ساعت ۷:۳۰ از رختخواب بیرون بیایید. این بی نظمی، ساعت داخلی بدن تان را به هم می ریزد و به این معنی که دیگر بدن تان نمی داند چه زمانی باید احساس خواب کند. همچنین این حالت ممکن است باعث شود شب دیرتر به خواب بروید و در نتیجه در طول روز احساس خستگی و کمبود خواب داشته باشید. در تحقیقاتی ثابت شده که احساس خستگی و خواب آلودگی ناشی از کمبود خواب شبانه با گرفتن تصمیم های پرخطر در طول روز- به عنوان مثال تصمیم هایی که به از دست رفتن دارایی منجر می شوند- مرتبط است.

● چه باید بکنیم؟

بهترین راه مقابله با این مشکل، این است که زنگ هشدار را روی زمانی تنظیم کنید که باید بیدار شوید و سپس با به صدای آمدن آن، حتماً از رختخواب بیرون بیایید. این کار به بدن کمک می کند یک برنامه داخلی برای خود تنظیم و هر روز در همان زمان این برنامه را اجرا کند. پایبند بودن به این برنامه برای یک مدت طولانی و داشتن ثبات رفتار باعث خواهد شد شما در پایان روز به طور طبیعی احساس نیاز به خواب پیدا کنید و در سرت زمانی که به خواب نیاز دارید، در رختخواب باشید. با ادامه یافتن این برنامه کم کم نیاز به صدای زنگ هشدار برای بیدار شدن از خواب نیز نخواهید داشت و به طور طبیعی در زمان همیشگی از خواب بیدار خواهید شد.

دختری ۲۳ ساله ام. می خواهم با پسر خاله ام ازدواج کنم و همدیگر را خیلی دوست داریم و خانواده هایما هم راضی هستند ولی از نظر اخلاقی با هم تفاهم نداریم. اخلاق هر دویمان تند است یعنی زود عصبی می شویم. سه ماه است درادور از هم خبر داریم چون او خارج از کشور زندگی می کند. من در این سه ماه اشتباهاتی هم کردم مانند این که حاضر به جواب بودم. به او قول دادم که این اخلاق بدم دیگر تکرار نمی شود اما می گوید من قول دادن نمی خواهم و دنبال تفاهم هستم. منتظر است که من چیزهایی درباره تفاهم بگویم. برای رسیدن به این تفاهم چه کار کنم؟

تفاهم یعنی عینا مثل یکدیگر بودن اما این طور نیست. تفاهم شناخت تفاوت ها و کسب مهارت همدلی است. در یکدیکدیگر و برقرار کردن ارتباطی عمیق و صمیمانه و در میان گذاشتن احساسات درونی خود با همسر و همچنین گوش دادن و درک کردن معنای پیامی که همسر در نظر دارد، از نکات مهم مهارت تفاهم است.

● تفاهم متن یک سخنرانی زیبا نیست!

برای رسیدن به تفاهم در زندگی مشترک، عواملی دخیل است که یکی از آن ها پذیرش یکدیگر است یعنی همان طور که هست او را قبول داشتن نه آن گونه که من دلم می خواهد باشد. در واقع تفاهم یعنی توانایی تحمل تفاوت ها. یادتان باشد که با قول دادن هیچ تفاهمی حاصل نمی شود. تفاهم متن یک سخنرانی زیبا نیست که برای هم بگویید. گفته اید که هر دوی شما عصبی هستید. می توانید از یک مشاوره حضوری بهره بگیرید. نکته دیگری که لازم است بیان کنیم این است که شما اگر می بینید با یکدیگر تفاوت زیادی دارید، منطقی تر به این قضیه نگاه کنید. فراموش نکنید تا حدی تفاوت های رفتاری بین دو نفر را می توان با سازش و همدلی پوشش داد اما اگر این تفاوت ها فاصله زمین تا آسمان باشد، قضیه فرق دارد. شما قرار است در کنار یکدیگر به آرامش برسید نه این که دائم عذاب بکشید. برای رسیدن به تفاهم باید بدانید که تفاهم، اولایک تصمیم دو جانبه است و ثانیاً با قول دادن و... مشکل حل نخواهد شد. بار دیگر، هم کفو بودن تان را بررسی کنید تا بهترین تصمیم را بگیرید.



یادداشت شفاهی رئیس مرکز مشاوره جامعه الزهرا (س) به مناسبت روز امور تربیتی و تربیت اسلامی

تربیت را باید در همه ابعادش دید



حجت الاسلام والمسلمین دکتر اصغر اخوی، استاد حوزه

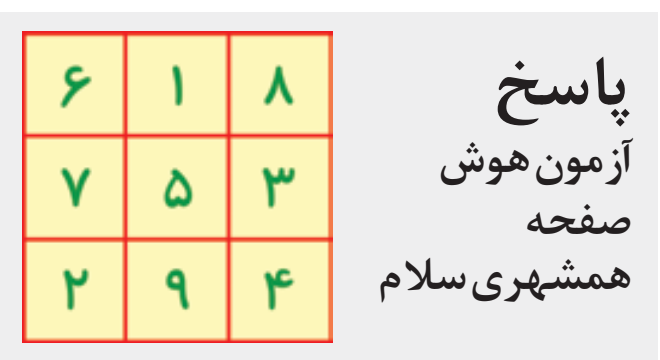
اهمیت تربیت بر هیچ فردی پوشیده نیست. ۸ اسفند به نام روز امور تربیتی و تربیت اسلامی نام گذاری شده است. تربیت، نقش اساسی در رشد هر فرد و جامعه دارد. اگر انسان در ست تربیت یافته باشد، مسیر درستی را در زندگی طی خواهد کرد و نه تنها به همه اهدافش رسیده باشد بلکه جامعه را هم جامعه آرمانی خواهد کرد. اهداف تربیت اسلامی عبارتند از: شکوفاسازی استعدادهای بالقوه انسان، رساندن انسان به رشد و کمال واقعی، اصلاح روابط انسان با خدا، خودش و دیگران که همه این ها زمینه ساز رساندن انسان به قرب الهی می شود. امروزه اگر جامعه ای می خواهد ادعای سالم بودن و در مسیر پیشرفت قرار داشتن بکند باید افراد آن سالم و در مسیر پیشرفت باشند. اگر افرادی خواهند سالم باشند، باید تربیت درستی داشته باشند. اگر قرار شد تربیت درستی داشته باشند باید برنامه تربیتی درستی داشته باشند. در این زمینه، اسلام برنامه هایی دارد که از وحی سرچشمه گرفته است و در همه زمینه ها برنامه های رشد دارد. ذکر این نکته بسیار مهم است که ما باید به همه ابعاد تربیت توجه کنیم و تربیت را یک بعدی نبینیم. مهم ترین آسیب در بحث تربیت اسلامی، اولاتک بعدی دیدن آن است و ثانیاً افراط و تفریط. تربیت اسلامی ابعاد مختلفی دارد و در حوزه های مختلف، برنامه های عملی ارائه می کند که عبارتند از: تربیت عبادی، اعتقادی، اخلاقی، عقلانی، اجتماعی، سیاسی، جنسی، جسمی، خانوادگی، معنوی و فرهنگی. شاید بعضی ها تربیت را یک بعدی ببینند و برنامه شان به طور مثال فقط برای رشد در حوزه تربیت اجتماعی باشد. این حداقلی خوب است اما اصلش این است که انسان در همه ابعاد رشد کند. اگر فردی در یک حوزه فقط اجتماعی رشد کند، متعادل نیست. تربیت باید همه جانبه باشد.

انسان دوست دارد آزاد باشد و تربیت هم یک سری محدودیت ها دارد و انسان معمولاً دیر می پذیرد. البته همه اعتقاد دارند که باید تربیت باشد. با این حال، اگر انسانی می خواهد تربیت اسلامی بشود، اول باید به فکر خودش باشد. سپس برای اصلاح رابطه اش با دیگران اعم از والدین، همسر، فرزندان، دوستان و... برنامه ریزی داشته باشد و واقعا تفکر کند. اهمیت تفکر در بحث تربیت اسلامی به هیچ وجه قابل کتمان نیست. در این زمینه می تواند از منابع تربیتی مانند قرآن، احادیث معتبر و کتاب های حوزه تربیت اسلامی کمک بگیرد. کتاب ۴ جلدی سیره تربیتی پیامبر اثر «دکتر سیدعلی حسینی زاده»، فلسفه تربیت اسلامی اثر «استاد مصباح یزدی»، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی اثر «دکتر خسرو باقری»، کتاب سیری در تربیت اسلامی اثر «مصطفی دلشاد اسلامی و... در این زمینه کمک می کند. بعد از کتاب ها، افراد به علمای اخلاق مراجعه کنند. در این بین می توان از مشاوران متعدّد و مجرب هم کمک گرفت که افراد توانمندی هم اکنون در این حوزه حضور دارند. شرکت در برنامه های مذهبی و حضور در اماکن مذهبی و داشتن دوست خوب هم تاثیر گذار است.

از دنیای روان شناسی

تاثیر دوست بر انسان از لحاظ علمی ثابت شد

معمولاً گفته می شود دوستان از یکدیگر تاثیر می پذیرند، افراد باید ستاره شان به هم بخورد تا باهم دوست شوند و... هم اکنون تحقیقات دانشمندان نشان می دهد این گفته ها صحیح است. به تازگی بر اساس اسکن ام آر.آی تعدادی دوست، مشخص شده طول موج مغزی افرادی که در کنار یکدیگر ویدئوهایی از جمله کمدی، بحث های مستند و موسیقی را مشاهده می کردند باهم مطابقت زیادی داشت. به گزارش اسپنا و به نقل از تلگراف، در واقع حتی به سادگی با اندازه گیری فعالیت های عصبی، میزان نزدیکی افراد به یکدیگر نیز از این طریق کاملاً شناسایی می شود. همچنین محققان دریافتند دوستان دارای شبیه ترین الگوهای عصبی به یکدیگر هستند. محقق این تحقیق یعنی دکتر کارلین پارکسان از دانشکده علوم روان شناختی و مغز دنامار که گفت: «نتایج این تحقیقات نشان می دهد دوستان جهان را به روش های فوق العاده مشابه خود پرورش می کنند. در این تحقیق دوستی و روابط اجتماعی ۲۸۰ دانش آموخته تجزیه و تحلیل شد. محققان فاصله اجتماعی میان دو فرد را بر اساس روابط اجتماعی متقابل اعلام کردند. در این تحقیق از ۴۲ دانشجو استفاده شد تعدادی ویدئو را تماشا کنند و طی این آزمایش فعالیت عصبی آنان از طریق اسکنر تصویر برداری رزونانس مغناطیسی کاربرد (fMRI) ثبت شد. نتایج نشان دادواکنش عصبی در مناطق مغزی دخیل در پاسخ های عاطفی، توجه و استدلال دوستان، شباهت زیادی به هم دارد. این گروه همچنین دریافتند که شباهت های واکنش MRI می تواند برای پیش بینی نه فقط رابطه دوستانه بلکه فاصله اجتماعی دو دوست نیز استفاده شود. تالی ویتلی استاد دانشکده علوم روان شناختی و مغز در دارنموث انگلیس اظهار کرد: انسان دارای زندگی اجتماعی است و زندگی ما متصل به یکدیگر است. اگر بخواهیم چگونگی عملکرد مغز انسان را درک کنیم باید چگونگی کارکرد مغز را به صورت ترکیبی در باییم. این گروه تحقیقاتی، قصد دارند با انجام تحقیقات تکمیلی، کشف کنند که آیا مردم به طور طبیعی به سوی افرادی خاص در جهان که همانند خودشان هستند گرایش دارند یا اشتراک تجربه ها، بیشتر شبیه یکدیگر می شوند؟ نتایج این تحقیق در نشریه Nature Communications منتشر شده است.



پاسخ از مون هوش صفحه

همشهری سلام