پیشنهاد امروز

امروز تمرین کنیم با صدای مناسب «نه بلند و نه خیلی آرام» صحبت کنیم به گونه ای که دیگران هم متوجه گفتار ما بشوند و هم برای شنیدن مطلب مان اذیت نشوند.

راهبرد زندگی معنوی ۴۳

تلاش برای فهم مسائل

حسینی

امام رضا (ع): هر کس از خود حساب بکشد، سود می برد و هر کس از خود غافل شود زیان می بیند و هر کس (از آینده اش) بیم داشته باشد به ایمنی دست می یابد و هر کس از حوادث دنیا عبرت بگیرد، بینش پیدا می کند و هر کس بینش پیدا کند مسائل را می فهمد و هر کس مسائل را بفهمد عالم است.
(بحارالانوار؛ ج۷۸، ص ۳۵۲)

هفته گذشته کمی درباره ضرورت دستیابی به بینش با هم صحبت کردیم و تمرین هایی را برای این کار مرور کردیم. می بینید که فراز پایانی این حدیث رضوی تا چه اندازه به جمله قبل وابسته و نزدیک است. در واقع روح حاکم بر این حدیث به کارگیری خرد و عقل در تدبیر و اندیشیدن به مسائل مختلف است تا آدمی دچار خطا و اشتباه نشود. راستی مگر غیر از این است که مسیر زندگی مان را با انتخاب ها، رفتارها، واکنش ها و گفتارهایمان می سازیم، پس چه خوب است که عادت کنیم پیش از انجام هر کدام از آن ها کمی فکر کنیم. امام رضا (ع) راه عالم شدن را فهم مسائل دانسته اند، اما چگونه به فهم مسائل دست پیدا کنیم؟

* توانایی فهم مسائل تا حد زیادی یعنی این که ما بتوانیم یک مسئله را واکاوی و حلاجی کنیم و با تجزیه و تحلیل ابعاد مختلف، دلایل و نتایج بروز آن مسئله را دریابیم. بدیهی است برای این کار بیش از هر چیز به اطلاعات نیاز داریم. اصولا ابزار تجزیه و تحلیل، داده و اطلاعات است. اطلاعات را باید به دست بیاوریم. با مطالعه، مشاهده دقیق و کنجکاوی. البته در این راه باید به نکاتی توجه کرد:

* منابع مطمئن و قابل اعتنا و مورد تأیید کارشناسان را بخوانیم و برای وقتمان ارزش قائل شویم. در این روزگار که انبوه کتاب ها و خواندنی های زرد و جذاب وجود دارد، باید راهنمایی بگیریم تا وقت و پول خود را درست هزینه کنیم.

* تفاوت دقت و کنجکاوی و فضولی را به خوبی بفهمیم. به بهانه بررسی و تحلیل مسائل به زندگی دیگران سرک نکشیم و از آن ها سؤالات ریز و درشت نکنیم. منظور از فهمیدن مسائل در این حدیث قطعا مسائل خصوصی زندگی مردم و یا اموری که به ما ربطی ندارند، نیست.

* سعی کنیم منطقی باشیم و رعایت اعتدال و انصاف را فراموش نکنیم و گرنه در فهم مسائل و تحلیل آن ها به بیراهه می رویم و در صورت چنین آسیبی طبیعی است که به نتیجه آن یعنی عالِم شدن هم دست پیدا نمی کنیم.

* یادمان باشد فهم مسئله به سکوت بیشتر و فکر کردن عمیق تر نیاز دارد، پس تمرین کنیم کمتر حرف بزنیم و قضاوت کنیم و بیشتر بیندیشیم.

نقش تفکیک شده والدین در رشد شخصیت فرزندان

طی دهه های گذشته رسالت و نقشی که والدین در زندگی و رشد شخصیت فرزندانشان داشته اند، تغییر کرده است. رابطه میان پدر و پسر بیشتر مادرانه شده است و نقش محافظتی که از ابتدای زندگی بشر مربوط به پدران بوده است، اکنون بر عهده مادر نیز هست. با وجودی که روابط بین والدین و فرزندان از هر دو جنس، مرز مشخصی ندارد، با این حال تفاوت هایی بین این ارتباطات وجود دارد. لوییز گرنیر، نویسنده، روان شناس و تحلیلگر مسائل روانی به تشریح ویژگی های مشترک و متفاوت هر نوع از این روابط پرداخته است.

رابطه پدر و پسر

واضحترین ویژگی رابطه میان پدر و پسر را می توان از بازی ها و فعالیت های جسمانی آن ها دریافت. پدر و پسر یک تیم طبیعی هستند. جنبه جسمانی عاملی است که برای حفظ این رابطه لازم است. رابطه پدر-پسری در گسترش روند استقلال و ساخت شخصیت کودک اهمیت دارد. پسرها هویت خود را در پدرشان می بینند و از او برای متعادل کردن قدرت مادر الگو می گیرند. شبیه سازی یک پسر به پدرش یک عامل تعیین کننده است. برای نوجوان، پدر یک مرجع است و کسی است که اجتماعی شدن را به او آموزش می دهد. [وظیفه ای که به عهده مادر نیز است] رابطه بین پدر و پسر حاکی از اقتدار و در عین حال رقابت برای تصاحب قلب مادر است.

رابطه پدر و دختر

این رابطه شباهتی به رابطه پدر با پسر دارد. پدر به دخترش نیز در قطع وابستگی به مادر کمک می کند، تا حدی که در نهایت بتواند با مرد دیگری زندگی مستقلی را تشکیل دهد. دختر تا چهار یا پنج سالگی از تفاوت جنسی و زنانگی خود آگاه می شود. از آن پس پدر کمتر درگیر فعالیت های دخترش می شود و این وظیفه بیشتر به عهده مادر است. دخترها سعی می کنند توجه پدر را به خود جلب کنند و در این راه با مادرانشان رقابت می کنند. هنگامی که دخترها به سن بلوغ می رسند این روابط پیچیده تر می شود. بعضی از پدرها در این دوران از دخترانشان فاصله می گیرند اما بیشتر اوقات این پیچیدگی روابط باقی می ماند.

رابطه مادر و دختر

ارتباط میان مادر و دختر خردسالش خیلی قوی است و علاقه دختر خردسال به مادرش محدودیتی ندارد. مادر و دختر رابطه ای در هم آمیخته دارند و با هم به خوبی می جوشند و این آمیختگی بیش از رابطه پسر با مادرش ادامه می یابد و معمولاً مادران احساس می کنند که پذیرش جدایی روانی از دختر نوجوان یا بزرگسالشان برایشان سخت است. آن ها جدایی از پسرشان را راحت تر می پذیرند. جدایی تدریجی هنگامی رخ می دهد که دختر به پدر خود نزدیک تر می شود و سعی می کند توجه او را به خود جلب کند. پدر و مادر هر دو هویت دختر را شکل می دهند. مادر، هویت جنسی او را می سازد در حالی که پدر هویت زنانه او را شکل می دهد (البته در صورتی که به دختر خود عشق بورزد). روابط مادر-دختری الزاماً به دلیل این که از یک جنس هستند، آسان تر نیست؛ زیرا حتی اگر دو نفر از یک جنس هم باشند می توانند بسیار متفاوت باشند. روابط مادر-دختری هنگامی که دختر بالغ می شود بیشتر با درگیری ها و بگو مگوهایی همراه است.

رابطه مادر و پسر

مادر، نخستین هدف عشق پسر است. این مادر است که در هنگامی که از پسرش مراقبت می کند به او اطلاعات لازم برای مراقبت از خود در آینده را می دهد. یک مادر به دلیل تفاوتی که با پسرش دارد به او بیشتر توجه نشان می دهد و نسبت به دخترش با او ملایمتر و مهربانتر است؛ زیرا می خواهد که او در همه جنبه ها به اندازه خودش توانمند شود. به گفته روان شناسان در بین انواع روابط میان والدین و فرزندان این رابطه از همه پیچیده تر است: کودکی که پسر است با مادر تفاوت دارد؛ مادر نمی تواند برای بزرگ کردن او بر تجربیات خود تکیه کند و همین طور نمی تواند از رفتار مادرش الگوبرداری کند. اگر یک مادر بی شوهر (ناآگاهانه) با پسرش چنان رفتار کند که گویی او جانشین شوهرش است، این رابطه می تواند نامشخص و مبهم شود. نکته ای که در اینجا در خور ذکر است این است که ما نباید بر اساس جنسیت کودکانمان به آن ها توجه و درباره آن ها قضاوت کنیم. باید ملاک قضاوت ها و برخوردهای ما میزان رعایت ارزش های اجتماعی و انسانی در عملکرد فرزندانمان باشد.

مترجم: آسیه صحاف
منبع: motherforlife.com/family

چهره ها

داداشا انگشت تو چشم خواهرا نکنید!

مجیدی

دعواهای خواهر و برادری به خصوص وقتی کوچک هستند و در خانه پدری زندگی می کنند، متفاوت ترین دعوای دنیاست. دعوایی که هرچند هم جدی باشد اما آخرش با یک شوخی یا روبوسی به خیر و خوشی تمام می شود.

پرستو صالحی

با انتشار این عکس که داستان مصوریک دعوا در زمان کودکی اش با برادرش است، نوشت: «یه روزی انگشت داداشی از سر شیطنت خورد به چشم من. بابا داداشم رو دعوا کرد و اخواست دلجویی کنه اما اولش من ناز کردم ولی بالاخره داستان به خیر و خوشی با دیده بوسی به پایان رسید. نتیجه اخلاقی این که: داداشا انگشت تو چشم خواهرا نکنید دیگه.»

بابک جهانبخش

این خواننده هم با انتشار عکس پسرش نوشت: «کودکی، زیباترین و کوتاه ترین اتفاق ناخواسته زندگی است.»

محسن کیایی

این بازیگر که هنرنمایی اش در فیلم بارکد در حال حاضر روی پرده سینماها است، با انتشار این عکس نوشت: «بعد از سی و پنج سال، من و پسر خاله ام علی که فقط نه روز با هم تفاوت سنی داریم. ایشالا ۳۰ سال دیگه ام یه همچین عکسی بذاریم کنار این دوتا عکس. پسرخاله داشتن هم خیلی خوبه.»

مهدی یغمایی

خواننده پاپ هم با انتشار این عکس نوشت: «بعد از مراسم عزاداری در خونه مادر بزرگم. ما به نفس بزرگترامون زنده ایم.»

ازدواج عجولانه جواب گیر دادن های برادر نیست!

از لج برادرم و گیر دادنش می خواهم ازدواج کنم. فقط می خواهم از آن خانه بیایم بیرون، بعدش طلاق می گیرم.

فریبا البرز
مشاور خانواده
دانش آموخته
دانشگاه علامه
طباطبایی

آنچه از پیام شما کاملا مشهود است به دنبال لجبازی کردن، فرار از خانه پدری، طلاق و ... هستید. خواهر گرامی این ها نشان می دهد که در مواجهه با مشکل به دنبال حل منطقی و درست مسئله نیستید. چه میزان به آسایش و آرامش در زندگی فکر کرده اید؟ امیدوارم که مطالعه این نوشتار بتواند راه درستی را به شما نشان دهد.

لجبازی یعنی فرد روی نظر و عقیده های خود و مخالفت با نظرات و عقاید دیگران پافشاری کند. فرد لجباز طرف مقابلش را دشمن خود می داند. هرگز اشتباه خود را نمی پذیرد و سعی می کند دشمنی فرد مقابل را تلافی و او را اذیت کند. از نظر روان شناسی علل اصلی بروز لجبازی در افراد، پایین بودن اعتماد به نفس، نداشتن خودباوری و کمبودهای درونی و خانوادگی است و به صورت های مختلفی مثل آسیب رساندن به خود و دیگران، ناسزا گفتن، دعوا و فریاد کشیدن و... در فرد بروز پیدا می کند.

عواقب ازدواج عجولانه

یکی از مواردی که شما به آن پرداخته اید، ازدواج است. ازدواج امر خوبی است اما نه با شتاب، نه بدون مطالعه و تحقیق و نه برای فرار از خانه. ازدواج کردن و طلاق گرفتن به این راحتی، پیش پا افتادگی و سادگی که شما به آن نگاه کردید، نیست. این گونه که شما یک سویه فقط نقش و نظر خودتان را در آن می بینید، نیست. در نظر داشته باشید مردی به عنوان شوهر و افرادی به عنوان خانواده دو طرف در آن نقش بسیار جدی دارند. حالا تصور کنید که به هر قیمتی طلاق گرفتید، بعد از طلاق چه چیز مثبتی قرار است اتفاق بیفتد؟ می خواهید مجدد به خانه پدری برگردید؟ به نظر شما مشکلات در این دوره پررنگ تر از قبل نمی شود؟ به عنوان یک زن مطلقه به آینده خود در جامعه بعد از طلاق فکر کرده اید؟

چه باید کرد؟

آنچه مهم است این است که شما بدانید مشکلی که زمان زیادی است که درگیر آن هستید به چه شیوه درستی باید حل شود. مشکلاتی که با برادر دارید مشکل جدی است که باید به شکل منطقی حل شود نه با لجبازی و یک ازدواج اشتباه! بهتر است که شما به مسائل پیش رو قدری دقیق تر نگاه کنید. پیشنهاد می کنم سعی کنید جور دیگری با مشکل خود روبه رو شوید. کاملا بی طرف خواسته ها و انتظاراتی را که برادرتان از شما دارد بررسی کنید. به این فکر نکنید که برادرم زور گوست. ببینید که این فرد واقعا چه حرفی دارد؟ آیا صد در صد خواسته هایش غیر عقلانی است؟ خواسته هایش را روی کاغذ بنویسید و بررسی کنید که نسبت به انجام چند مورد می توانید دوستانه اقدام کنید. بگذارید ببیند که شما فرد ناسازگاری نیستید. سعی کنید با برادر خود دوست باشید. شک نکنید که اوایل وقتی برخورد شما تغییر می کند ایشان باز هم رفتار مناسبی نخواهد داشت اما به تدریج از سخت بودن دست بر می دارد و به شما روی خوش خود را نشان خواهد داد.

زنم به من شک دارد

جوانی هستم ۲۳ ساله. زنم همیشه به من شک دارد. او حتی به خواهر خودش هم شک دارد، چون خواهرش چند تا پیام به من داده است، رابطه من با خانواده خودش را هم قطع کرده است. من سعی کردم خاطرش را جمع کنم ولی نشد. هر شب می پرسد کسی پیام نداده؟ کسی زنگ نزده؟ مانده ام چه کار کنم؟

سارا هجری
روانشناس بالینی
دانش آموخته
دانشگاه فردوسی

یکی از شایع ترین مشکلات زوجین بدبینی و اعتمادنداشتن به یکدیگر است. متاسفانه این مسئله می تواند تاثیرات منفی فراوان و گاهی جبران ناپذیری بر روابط زوجین بگذارد. بدبینی جنبه های مختلفی دارد از جمله رفت و آمدها، ارتباط با خانواده، بستگان، دوستان، ارتباط با جنس مخالف و پوشش و.... بدبینی علت های مختلفی دارد از جمله سبک تربیت خانوادگی، وقتی فردی از دوران کودکی شاهد بدبینی والدین یا اطرافیان نسبت به همسر یا دیگران بوده است می آموزد که نمی شود به هیچ کسی اعتماد کرد حتی همسر و با رفتارهایی مانند کنترل کردن، چک کردن و محدود کردن سعی در کنترل شریک زندگی خود خواهد داشت. یکی از علل دیگر بدبینی و به عبارتی ریشه اصلی بدبینی در اعتماد به نفس کم افراد است؛ زیرا فرد خود را لایق دوست داشتن نمی داند! فرد بدبین آن قدر ضعیف است که فکر می کند اگر همسرش با افراد دیگری مواجه شود دیگران مورد توجه همسرش قرار می گیرند. نداشتن شناخت کافی از همسر نیز از دیگر علل آن است. گاهی زوجین رفتارهای همسر خود را که ناشی از سبک تربیت و ویژگی های شخصیتی برونگرایانه (علاقه مند به ارتباطات اجتماعی، توانایی در جذب افراد، شوخ طبعی، علاقه مند به فعالیت های گروهی و...) است، درست تعبیر و تفسیر نمی کنند و آن را تاییدی بر شک و تردید نسبت به همسر خود می دانند. در ادامه راهکارهایی برای حل این موضوع ارائه می شود.

همیشه راستش را بگویید، همیشه

در هر موضوعی با همسر خود صادق باشید. ریشه بسیاری از بدبینی ها نبود صداقت در زندگی است. زن یا مرد رازی در زندگی دارد که می کوشد آن را از همسرش پنهان کند که البته در بیشتر مواقع موفق نمی شود و خود این پنهان کاری نقطه شروع بدبینی ها می شود. مطمئنا اگر اولین پیام هایی را که از خواهر همسرتان دریافت کردید به همسرتان اطلاع می دادید این موضوع به بدبینی وی به شما منجر نمی شد. همواره در مسیر اطمینان سازی و شفاف سازی حرکت کنید. او را از کارهای عادی روزانه خود مطلع کنید نه به عنوان گزارش دادن بلکه بر اساس اطمینان سازی و آگاهی بخشی.

مرز ارتباط با خواهر زنتان را رعایت کنید

در ارتباطات اجتماعی خود با جنس مخالف حد و مرزها را رعایت کنید. صحبت غیرضروری، تماس های بی مورد و روابط آزاد در محیط های خانوادگی و کاری باعث افزایش بدبینی و ایجاد حس ناامنی در همسرتان خواهد شد. در جمع های خانوادگی نسبت به خواهر وی ارتباطی کاملا عادی داشته باشید و مخصوصا به همسر خود توجه ویژه ای ابراز کنید تا به مرور زمان بدبینی وی کاهش یابد.

حرف زدن با همسرتان

یکی از راه های مهم درمان بدبینی این است که با همسرتان درباره نگرانی ها و سوءتفاهم های ایجاد شده صحبت کنید. باید حدس زدن و پیش داوری را کنار بگذارید و به جای آن بپرسید. به همسرتان بگویید چه رفتارهایی از وی شما را مشکوک کرده است. باید مشخصا درباره آن رفتارها با همسر خود صحبت کنید.

همیشه احساس خستگی دارم

دانشجوی ۲۳ ساله دندانپزشکی هستم. درس و کارم خیلی سنگین است و خیلی انرژی می گیرد؛ از این که همیشه خسته ام (هم فکری و هم جسمی) ناراحتم. سوالم این است که چرا همیشه احساس خستگی می کنم و چه کار کنم همیشه شاداب باشم؟

اسدا... اکبری
روان شناس بالینی
و خانواده درمانگر
دانش آموخته
دانشگاه شهید
بهشتی
asadakbari.com

اجازه دهید از چند زاویه این مسئله را بررسی کنیم و به دلایلی که ممکن است به خستگی مداوم شما منجر شده باشد، بپردازیم.

قبل از هر چیز از خودتان بپرسید درس و کار خود را دوست دارید؟ آیا در مسیری حرکت می کنید که می خواهید؟ اگر شما در مسیری که می خواهید نباشید یا کاری را که انتخاب کرده اید، دوست ندارید، مطمئنا فشار بیشتری را در کار تحمل خواهید کرد. برای فهم این که این خستگی تا چه حد به کارتان مربوط است باید به این فکر کنید که آیا این احساس شاداب نبودن از زمان شروع و افزایش و فشار کار درس شروع شده است یا خیر؟ اما اگر رشته و کار خود را دوست دارید و تمام زمانتان را می گیرد، احتمالا آنچنان که باید به نیازهای خودتان توجه نکرده اید. منظورم این است که خستگی در زمانی که هیچ زمان فراغتی نداشته باشید، حتی از کار مورد علاقه تان طبیعی است. هر فردی نیازهایی دارد که در صورت ارضا نشدن آن ها دچار فرسودگی می شود. نیازهایی مثل ارتباط، تفریح و استقلال عمل. بنابراین باید به شکلی در برنامه های خودتان به فعالیت هایی بپردازید که به نیاز شما به ارتباط داشتن با دوستان و انجام فعالیت هایی که برایتان لذت بخش است توجه شود.

سرک

هیچ امتحانی از هیچ دانش آموزی نگیرید!

مجید حسین زاده

در آخرین روز این هفته هم مروری بر مهم ترین خبرهای حوزه روان شناسی و مشاوره خانواده خواهیم داشت که در رسانه های معتبر منتشر شده اند بنابر این تا انتهای این مطلب با ما باشید.

مدیر کل آموزش و پرورش شهر تهران گفته است: «آسیب های نوظهور و نوپدید جامعه امروز را بیش از گذشته رنج خواهد داد و باید به توان مردمی در بحث پیشگیری از آسیب های اجتماعی تکیه کنیم.» اگر رفتار عجیب این راننده وانتی را که اخیرا معروف شده است آسیب اجتماعی نوظهور بدانیم، توان مردم در بحث پیشگیری از ادامه این آسیب چندتا ماشین بود که داغون شد که دیگر نمی شود به آن ها تکیه کرد! حواس تان باشد دیگر!

مسئول دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان گفته است: «توجه به مراقبت های اولیه روانشناختی و سلامت روان در کاهش مشکلات روانشناختی موثر است و بر اساس تحقیقات، حدود یک چهارم جامعه دچار اختلالات روانپزشکی هستند.» پس دلیل این که در مدارس بیشتر از ۳ نفر پشت یک میز نمی نشینند به کشفیات مان اضافه شد! واضح است دیگر، چون آن نفر چهارم حتما اختلالات روانی دارد و در دسر ساز می شود!

معاون دفتر آسیب دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی گفته است: «تا کنون ۱۵۰ هزار نفر در مراکز کاهش طلاق بهزیستی از مشاوره های این مراکز استفاده کرده اند و نتیجه این مشاوره ها سازش ۳۰ درصد از متقاضیان طلاق است.» خسته نباشید، فقط یک مرکز افزایش ازدواج بهزیستی هم تشکیل دهید تا باز آمارهای خوب بدهید و ما بگوییم، خسته نباشید!

مدیر کل مشاوره وزارت آموزش و پرورش گفته است: «عمده ترین مشکلات حوزه سلامت روان دانش آموزان اضطراب، استرس و عزت نفس پایین است.» لطفا برای یافتن راه حل این مشکل هیچ هزینه ای نکنید! تنها راه حلش حذف هرگونه ارزیابی دانش آموزان است! دانش آموزی که امتحان ندهد نه اضطراب خواهد داشت، نه استرس و نمره پایینی که عزت نفسش پایین بیاید! پس از الان طرح حذف هرگونه ارزیابی را کلید بزنید که بعد از طرح ۱۰۰ سال پیش مطرح شده حذف کنکور که هر سال تا آستانه اجرا می رود و نمی شود، این طرح اجرایی شود!

شماره پیامک زندگی سلام ۲۰۰۰۹۹۹