پیشنهاد امروز

مهم بودن خوب است اما خوب بودن خیلی مهم‌تر است بنابراین خوب باشید و خوب بودن را بیاموزید.

سبک زندگی در ۲۴ روایت از زبان امام عسکری(ع)

از عاقبت جسارت به پدر تا راه‌های دوست یابی

سبک زندگی هر فردی را می‌توان از اصول و آموزه هایی به دست آورد که به آن اعتقاد و باور دارد و دیگران را بدان تشویق می‌کند؛ چرا که این آموزه‌ها بیانگر فلسفه زندگی شخص است. سخنان امام حسن عسکری(ع) بیانگر فلسفه و سبک زندگی ایشان است که باید به عنوان اسوه حسنه از سوی مسلمانان و شیعیان مورد توجه قرار گیرد. به گزارش خبرآنلاین، در ادامه به ۲۴ حدیث گرانبها از ایشان برای آشنایی با گوشه‌ای از سبک زندگی این امام بزرگوار توجه خواهیم کرد.

۱- پرهیز از جدال و شوخی زیاد: جدال مکن که ارزشت می‌رود و زیاد شوخی مکن که بر تو دلیر شوند.

۲- تواضع در نشستن: هر که به پایین نشستن در مجلس خشنود باشد، پیوسته خدا و فرشته‌ها بر او رحمت فرستند تا برخیزد.

۳- هلاکت در ریاست و افشاگری: مبادا اسرار را فاش کرده و سخن پراکنی کنی و در پی ریاست باشی، زیرا این‌ها آدمی را به هلاکت می‌کشانند.

۴- دوستی نیکان و دشمنی بدان: دوستی نیکان بانیکان، ثوابست برای نیکان. دوستی بدان با نیکان، فضیلت است برای نیکان. دشمنی بدان با نیکان، زینت است برای نیکان و دشمنی نیکان با بدان، رسوایی است برای بدان.

۵- سلام نشانه تواضع: از جمله نشانه‌های تواضع و فروتنی، سلام کردن بر هر فردی است که بر او می گذری.

۶- همسایه بد: از بلاهای کمرشکن، همسایه‌ای است که اگر کردار خوبی را ببیند نهانش سازد و اگر کردار بدی را ببیند، آشکارش کند.

۷- پلیدی خشم: خشم و غضب، کلید هر گونه شر و بدی است.

۸- ناآرامی کینه توز: کینه توز، ناآرامترین مردمان است.

۹- شناخت احمق و حکیم: قلب احمق در دهان او و دهان حکیم در قلب اوست.

۱۰- دوست نادان: دوست نادان، مایه رنج است.

۱۱- بهترین خصلت: دو خصلت است که بهتر و بالاتر از آن‌ها چیزی نیست: ایمان به خدا و سود رساندن به برادران.

عکس تزئینی است

۱۲- عاقبت جسارت بر پدر: جرأت و جسارت فرزند بر پدرش در کوچکی، سبب عاق و نارضایتی پدر در بزرگی می‌شود.

۱۳- وابستگی و خواری: چه زشت است برای مؤمن، دلبستگی به چیزی که او را خوار دارد.

۱۴- اکرام بدون منت: هیچ فردی را طوری اکرام مکن که بر او سخت گذرد.

۱۵- ارزش پند پنهان: هر که در نهان، برادر خود را پند دهد و او را آراسته و هر که آشکارا برادرش را پند دهد او را کاسته است.

۱۶- تواضع و فروتنی: تواضع و فروتنی، نعمتی است که بر آن حسد نبرند.

۱۷- سختی تربیت نادان: پرورش دادن نادان و ترک دادن معتاد از عادتش، مانند معجزه است.

۱۸- شادی بیجا: اظهار شادی نزد غمدیده، از بی ادبی است.

۱۹- جمال ظاهر و باطن: صورت نیکو، زیبایی ظاهری است و عقل نیکو، زیبایی باطنی است.

۲۰- کلید تمام پلیدی‌ها: تمام پلیدی‌ها در خانه‌ای قرار داده شده و کلید آن دروغگویی است.

۲۱- چشم پوشی از لغزش و یادآوری احسان: بهترین برادران و دوستان تو فردی است که خطایت را نادیده گیرد و احسانت را یادآور شود.

۲۲- راه دوست یابی: فردی که پارسایی، خوی او و بخشندگی طبیعت او و بردباری، خصلت او باشد دوستانش بسیار شوند.

۲۳- رفتار پسندیده: در مقام ادب برای تو همین بس که آنچه برای دیگران نمی‌پسندی، خود از آن دوری کنی.

۲۴- پندی جامع و بسیار درس آموز: شما را به تقوای الهی، پارسایی در دینتان و تلاش برای خدا و راستگویی و امانتداری درباره فردی که شما را امین دانسته (نیکوکار باشید یا بدکار) و طول سجود و حُسنِ همسایگی سفارش می‌کنم. در میان جماعت‌های مردم نماز بخوانید و بر سر جنازه آن‌ها حاضر شوید و مریضانشان را عیادت کنید و حقوقشان را ادا کنید زیرا هر یک از شما چون در دینش پارسا و در سخنش راستگو و امانتدار و خوش اخلاق با مردم باشد، گفته می‌شود که این یک شیعه است و این کارهاست که مرا خوشحال می‌سازد... زیاد به یاد خدا باشید و زیاد یاد مرگ کنید و زیاد قرآن را تلاوت کنید...

دلایل روانی رانندگی خطرناک

هر روز در اخبار درباره تصادفات خودرو که جان افراد بی گناهی را می گیرد، می خوانیم. نهادهای مربوطه با بالا بردن جریمه‌ها و بهبود وضعیت راه‌ها سعی می کنند از این تصادفات پیشگیری کنند، با این حال باز هم شاهد این گونه حوادث هستیم. از دلایل اصلی تصادفات جاده‌ای بی توجهی حین رانندگی و استفاده از تلفن همراه است. تحقیقات انجام شده در این زمینه به بررسی دلایل روانی رانندگی های خطرناک می پردازد. مشکل بزرگی که به نظر می رسد در این تصادفات نادیده گرفته شود، اهمیت شخصیت است. شخصیت افراد موجب رانندگی خطرناک نمی شود، اما بر رفتار، نگرش و انتخاب آن‌ها تأثیر می گذارد.

خشم جاده‌ای

برخی از مردم در جاده و خیابان دچار احساس خشم می‌شوند. این حالت ممکن است به دلیل شخصیت آن‌ها باشد. این افراد دیگران را تهدیدی برای خود به حساب می آورند و نسبت به آن‌ها واکنش نشان می دهند. واکنش آن‌ها به این تهدید، رانندگی پر سرعت، تهاجم و توجه نکردن به علائم راهنمایی و رانندگی است. در این مورد تفاوتی بین رانندگی خانم‌ها و آقایان وجود ندارد و هر دو به این صورت خشم خود را بروز می دهند. تفاوتی هم بین مناطق شهری و روستایی از این جنبه وجود ندارد.

انگیزه

انگیزه حالتی از شخصیت نیست ولی تأثیر زیادی بر آن دارد. به عبارت دیگر، شخصیت ما بر انگیزه ما تأثیر می گذارد و موجب می شود هدف خاصی را تعقیب کنیم. انگیزه نیز به نوبه خود بر رفتار تأثیر می گذارد و می تواند شیوه رفتار فرد را در پشت فرمان تعیین کند.

رفتارهای تهاجمی

بسیاری از رانندها از وسیله نقلیه خود برای ترساندن مردم در جاده‌ها استفاده کرده‌اند. به نظر می رسد رانندگان در پشت فرمان درجه‌ای از نسنجیدگی را مجاز می دانند. در بین مردم کسانی که به دنبال هیجان هستند به احتمال بیشتری رانندگی تهاجمی دارند و اگر هم به دلیل ایجاد مزاحمت با رانندگی خود مجازات شوند نسبت به جریمه و تنبیه حساسیت کمتری دارند.

حس کاذب امنیت

هنگامی که راننده‌گی به یک کار خودکار تبدیل می شود، احساس خطری را که بسیاری از رانندگان تازه کار تجربه می کنند، به همراه ندارد. فکر می کنیم که کنترل زیادی روی وسیله نقلیه خود داریم و پیش خود تصور می کنیم که می توانیم حرکات دیگر وسایل نقلیه را کنترل کنیم و فراموش می کنیم که ممکن است با چه موقعیت‌های خطرناکی مواجه شویم.

فخر فروشی

اگر نسبت به راننده‌های معمولی احساس تهاجم داریم، برای کسانی که فکر می کنیم در رانندگی از ما ضعیف ترند، زیانباریم. حتی ممکن است بانوان راننده هم چنین احساسی داشته باشند (با وجودی که بانوان از لحاظ آماری رانندگان محتاط تر و بی خطرتری هستند، تا حدی رانندگی هیجانی را نشان می دهند.) برخی از ما به کسانی که در خودروهای ارزان تر و مدل پایین تر سوارند به دیده تحقیر می نگریم و حالت تهاجمی داریم.

همه چیز دانی

برخی از ما فکر می کنیم در جاده همه چیز را می توانیم ببینیم. در حقیقت، رانندگی به پردازنده های حسی فشار اضافی وارد می کند به طوری که آنقدر ها که فکر می کنیم نمی توانیم دقت داشته باشیم. ما داده های زیادی را از دست می دهیم و اصلا متوجه آن ها نیستیم.

تکیه بیش از حد بر مهارت خود

به طور تقریبی ۸۰ تا ۹۰ درصد رانندگان معتقدند مهارتشان در رانندگی از سطح متوسط بالاتر است. در حالی که این طور نیست. در حقیقت بسیاری از رانندگان از بی کفایتی خود در رانندگی در جاده بی اطلاعند. بسیاری از ما دیگر رانندگان را مسئول حوادث رانندگی می دانیم؛ زیرا فکر می کنیم مهارت کافی در این کار ندارند.

رانندگی بدون در دست داشتن فرمان

حتی اگر با گوشی همراه از طریق هد فون صحبت کنید کاملا در امان نیستید، عامل بسیاری از تصادفات، مکالمه در هنگام رانندگی است؛ زیرا در هنگام مکالمه توان زیادی از مغز صرف تبادل اطلاعات کلامی با دیگران می شود و سطح هوشیاری و توجه ما به جاده پایین می آید و توانایی مغز در پردازش اطلاعات کم می شود.

مترجم: آسیه صحاف

منبع:

www.sochealth.co.uk/2013/12/16/psychology-behind-bad-driving

توقع مادرم از خانمم بسیار بالاست

پسری ۲۵ ساله، با مدرک فوق دیپلم طراحی صنعتی هستم. همسرم دیپلم گرافیک دارد و ۱۸ ساله است. یک سال است که عقدیم و با هم مشکلی نداریم. همدیگر را دوست داریم ولی مشکل اینجاست که هر از گاهی که می رویم خانه والدینم، مادرم می گوید همسرم باید مدام در منزل کار کند، توقعش از عروسش بسیار بالاست. در آخر هم، خانمم با چشمانی گریان به خانه بر می گردد. سطح اجتماعی و فرهنگی مان متوسط است. لطفا کمکم کنید.

فاطمه شیبک
روانشناس عمومی
دانش‌آموخته دانشگاه تربیت مدرس تهران

دوران عقد و سال های ابتدایی زندگی مشترک، از جمله سال های دشوار زندگی محسوب می شود که یکی از علل این دشواری، این است که همسران باید بین خانواده های یکدیگر برای خود جایی باز کنند. زندگی مشترک چالش پذیرفتن تفاوت‌هاست و زندگی با تفاوت هایی که شاید هرگز نتوان به آن ها عادت کرد.

همسرتان را با رسوم خانوادگی تان آشنا کنید

یکی از کارکردها و اهداف دوران عقد تعامل با خانواده همسر است؛ بنابراین توجه و اهتمام در این باره از اهمیت خاصی برخوردار است؛ زیرا شالوده ارتباط های آینده زوجین در این دوران پایه ریزی می شود. هرچه خانواده همسر شباهت بیشتری به خانواده فرد داشته باشد رفتارها و انتظارات خانواده وی برایش قابل درک‌تر و پیش بینی پذیرتر خواهد بود؛ اما اگر خانواده های طرفین (عروس و داماد) کمتر به هم شباهت داشته باشند این وظیفه همسر است که زوج خویش را بیشتر با رفتارها و برخوردهای خانواده‌اش آشنا سازد. شایان ذکر است که در میان تعاملات با اعضای خانواده همسر، تعامل با پدر و مادر همسر از اهمیت بیشتری برخوردار است.

مدارا تا مرز آسیب

اشاره کردید که همدیگر را دوست دارید. این جای خوشحالی دارد اما لازم است بدانید که عوامل بسیاری بر رابطه زوجین تاثیر گذار است که در این میان، نقش والدین همسران پر رنگ‌تر است. شنیدن نظرات والدین و توجه به آن مهم است؛ اما به این معنا نیست که حتما باید مو به مو اجرا شود بلکه مهم این است که در تصمیم گیری‌ها و رفتارهایتان تا جایی که به رابطه شما خدشه وارد نکند به نظراتشان احترام بگذارید.

پیشگیری از به مخاطره افتادن رابطه

تاثیر خانواده همسر بر رابطه زوجین و زندگی مشترک‌شان به نحوه برخورد همسر بستگی دارد، اگر فرد در رفتار غیر صمیمانه و نادرست خانواده‌اش را تحمل نکند و در برابر آن مقاومت کند خطر زیادی رابطه همسران را تهدید نمی کند اما اگر همسر توانایی مقابله موثر با رفتارهای آسیب رسان خانواده‌اش را نداشته باشد، رابطه‌شان به خطر می افتد. نشانه های خانواده های آسیب رسان عبارت است از: **الف)** آن‌ها معتقدند که عروس یا داماد باید در خدمت آن‌ها باشد. یعنی مکرر به دیدن‌شان برود و برایشان کارهایی انجام دهد که وظیفه‌شان نیست. **ب)** درباره همه چیز زوجین اظهار نظر می کنند. **ج)** به طور مکرر عروس یا داماد را به دلیل جدا کردن فرزندشان از آن‌ها سرزنش و تنبیه می کنند. در این موارد باید ضمن حفظ احترام والدین، در فرصت هایی مناسب با گفت و گویا کمک گرفتن از ریش سفیدان فامیل، مشکل را حل و فصل کرد.

۴۰ روز خانه را ترک کردم، همسرم تقاضای طلاق کرده است

مردی هستم ۳۳ ساله. ۱۰ سالی از زندگی مشترکمان می گذشت تا این که دو ماهی بیکار شدم و شرایط زندگی روز به روز دشوارتر می شد، برای این که همسرم چیزی نفهمد همیشه مجبور بودم به او دروغ بگویم. می دانم مشکل از من است، نباید در آن شرایط تنهایش می گذاشتم به همین علت مدت ۴۰ روزی به خانه نرفتم دچار سردرگمی شده بودم که متوجه شدم همسرم خانه را خالی کرده و در خواست طلاق داده است. تو را به خدا من را راهنمایی کنید.

مائده نیازی فر
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

این که شما ۱۰ سال با همسرتان زندگی مشترک داشتید خود نشانه داشتن رابطه خوب و باثبات است. همه افراد در زندگی شان فراز و نشیب را تجربه می کنند و اساس زندگی زناشویی هم بر اصل کنار هم بودن در شادی ها و سختی هاست. قطعا از دست دادن شغل برای همه افراد به خصوص کسانی که نان آور خانه هستند بسیار سخت است و تحقیقات نشان داده، مردها در برابر مشکلات شغلی و مالی آسیب پذیرتر هستند؛ اما همان طور که خودتان اشاره کرده اید روش تان برای حل این مسئله یعنی کتمان آن و دروغ گفتن و ۴۰ روز ترک خانه، اشتباه بوده که نتیجه اش واکنش همسرتان بوده است، در واقع این تغییر رفتار ناگهانی از سمت شما و بعد ترک خانه، علامت سوال های زیادی در ذهن همسرتان ایجاد کرده است و شما او را با یک بحران سخت مواجه کرده اید که راه حلش را جدایی و طلاق دیده است. در این شرایط اولین و بهترین کار، صادقانه رفتار کردن و حرف زدن با همسر است و پاسخ دادن به ابهامات زیادی که در ذهنش شکل گرفته است. شرایط پیش آمده و ترک ناگهانی شما قطعا احساسات منفی زیادی را در او ایجاد کرده، پذیرای احساسش باشید و شرایطی را ایجاد کنید که بتواند تمام حرف ها و احساساتش را بدون سانسور بیان کند و به رابطه تان زمان بدهید تا اعتماد و احساس امنیتی که از بین رفته است، دوباره به رابطه برگردد. می توانید از وساطت بزرگ ترها برای شروع دوباره، کمک بگیرید و در کنار آن به یک متخصص روانشناسی بالینی مراجعه کنید تا تکنیک های حل مسئله را آموزش ببینید تا در شرایط بحرانی از چاله به چاه نیفتید.

نمی توانم با بی ادبان، بی ادب باشم

زنی ۳۴ ساله هستم و از زندگی ام کاملا راضی ام. ولی توهین های دیگران را مرتب بی پاسخ می گذارم و قادر نیستم با بی ادبان، بی ادب باشم. لطمه روحی می خورم و ذهنم ساعت ها درگیر می‌شود. لطفا کمکم کنید.

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

در پاسخ به افرادی که حقوق ما را زیر پا می گذارند یا به شکلی به ما توهین می کنند چند راه پیش رو داریم؛ یک راه این است که مانند خود آن ها توهین کنیم، این پدیده را پرخاشگری می نامیم. راه دیگر این است که توهین آن ها را بی پاسخ بگذاریم و در نتیجه به تعبیری خودخوری کنیم و خشم و ناراحتی مان را به درون خودمان بریزیم. این را پاسخ منفعلانه و به تعبیری قربانی کردن خود می نامیم. هیچ کدام از این دو راه نتایج کوتاه مدت و بلندمدت خوبی برای شما نخواهد داشت (مگر در مواردی خاص، با هدفی خاص و از روی آگاهی). راه سوم و بهترین راه، این است که بدون توهین به دیگران، حقوق خودتان را به آن ها یادآور شوید. این را جرات مندی یا قاطعیت می نامیم.

دلایل قربانی ساختن خود در موقعیت های مختلف متفاوت است و به همین ترتیب، راه حل ها هم متفاوت است.

برخی افراد هنگامی که به آن ها توهین می شود دچار اضطراب یا اگر بخواهند از حقوق خود دفاع کنند دچار احساس گناه می شوند. برخی به میزان لازم برای خودشان ارزش قائل نیستند. دلایل رایج دیگر ترس از طرد شدن از طرف مقابل و ترس از ناراحت کردن اوست. برای حل این مشکل، ابتدا باید متوجه شوید زمانی که به شما توهین می شود چه الگویی از افکار و احساسات به شما دست می دهد؟ تغییر این الگو کلید حل مسئله است. به این فکر کنید که این افکار و رویه رفتاری شما تا کنون چه پیامدهایی برای شما داشته است؟ پس از تشخیص این الگو باید بتوانید حقوقتان را به طرف مقابل یادآوری کنید. این کار را باید به طور قاطع انجام دهید. احترام حق شماست و نیازی به توضیح بیش از حد ندارد. خواسته خود را بسیار کوتاه مطرح کنید.

چهره‌ها

خدایا شکرت ۲ تا دختر دارم

مجیدی

داشتن فرزند به خودی خود، هیجان انگیز است و حال و هوای زندگی را تغییر می دهد. حالا وقتی فرزند، دختر باشد شرایط خاص‌تر و جالب‌تر است. هافبک استقلال تهران که در ترکیب تیمش ثابت شده است، از این احساس در اینستاگرام شخصی اش نوشته است.

بختیار رحمانی، فوتبالیست

این بازیکن استقلال تهران با انتشار این عکس از ۲ دخترش نوشت: اصلا دختر ساخته شده و اسه ناز کردن، گیر دادن، غر زدن، حسادت کردن و دوست داشته شدن. خدایا شکرت ۲ تا دختر دارم.

لیلا بلوکات، بازیگر

این بازیگر هم با انتشار این عکس در هوای برفی نوشت: دنیا آنقدر جذابیت‌های رنگارنگ دارد که تا آخر عمر هم بدوی چیزهای جدیدی هست که هنوز می توانی حسرتشان را بخوری پس یک جاهایی در زندگی بایست و زندگی کن. من ایستادم در کنار خواهرزاده جان و عزیز دلم.

بابک جهانبخش، خواننده

جهانبخش با انتشار این عکس از پسرش نوشت: خدایا تو حفظش کن، شکرانه اش با من.

علی مسعودی، بازیگر

علیرضا مسعودی که هم نویسنده است و هم بازیگر و استندآپ کمدین، با انتشار این عکس نوشت: سال‌های سال وقتی می رفتم دیدن ننه، اول پیشونیش رو می بوسیدم بعد دست و پاشو. خیلی زود دیر شد.