نگاهی به مهم ترین مولفه های سبک زندگی امام حسن(ع)

بهترین الگوی روابط اجتماعی

سیدمجتبی آل علی | دانش آموخته رشته فلسفه و کارشناس مذهبی

مناسبتی

ماه مبارک رمضان به نیمه که می رسد خبر از ایام میلاد با سعادت دومین امام شیعیان می دهد. امامی که به کریم بودن شهرت فراوانی دارد و در سبک زندگی رفتاری و گفتاری ایشان، درس های بسیاری وجود دارد. توجه به سبک زندگی این امام همام به خصوص در حوزه مسائل اجتماعی برای همه مشتاقان ایشان در حوزه رفتار با دیگران، الگویی نیکو محسوب می شود.

مفهوم الگو و الگوپذیری

هرزمان که از سبک زندگی صحبت می کنیم، باید ابتدا الگوو الگوپذیری را بفهمیم و بشناسیم. الگویعنی تصویری واقعی و اندازه از زندگی معصوم(ع) که مدام به صورت مجسم روبه روی ما باشد. الگو زمانی تاثیر دارد که همچون خط کشی مبنای اندازه گیری زندگی باشد. زندگی حضرت امام حسن(ع) نمونه ای از بهترین روابط اجتماعی و انسانی است و سبک زندگی امام حسن (ع) نمونه کاملی است از سبک زندگی اجتماعی. حال مهم ترین مولفه های سبک زندگی اجتماعی امام حسن (ع) را بررسی و جنبه های تربیتی اش را بیان می کنیم. به امید این که در عملی کردن این نکات به برکت این ماه شریف، موفق باشید.

پاسخ بدی با بهترین خوبی

هر فردی در پاسخ گویی و عکس العمل به یک رفتار بد به چهار شکل جواب می دهد. یکی بدی را بی جواب می گذارد و می گذرد، یکی به بدی با بدی جواب می دهد و یکی هم به خوبی جواب می دهد. اما در سبک زندگی امام حسن(ع) بدی نه با خوبی بلکه با بهترین رفتار پاسخ داده می شود. پس ما هم بهترین پاسخ را برای بدترین رفتارها باید داشته باشیم. جنبه تربیتی این سبک این است که در مواجهه با هر رفتار غلطی ابتدا باید سکوت و توجه کرد. اول این که شاید طرف مقابل به جنبه هایی از واقعیت اشاره می کند و دوم این که باید بهترین پاسخی را که امکان دارد به او بدهیم تا شخص مقابل، مروت ما را بفهمد و صحیح تر برخورد کند.

توجه به مرز حق و باطل

حق و باطل زمانی مشخص می شود که ما عین اتفاق را تجربه کنیم. به همین دلیل است که امروزه مرز بین حق و باطل را مرز بین دیدن و شنیدن می دانند. حق دیدن و باطل شنیدن است چون ما در روابط اجتماعی باید به اخباری اعتنا کنیم که نتیجه دیدن ما باشد نه شنیدن ما زیرا در شنیدن معمولا قسمتی از تمام حقیقت بیان نمی شود و همین باعث می شود در انتقال پیام دروغ اتفاق بیفتد. امام حسن(ع) در احادیثی بارها به اهمیت این مسئله اشاره کرده اند.

شرط برادری با دیگران

امام حسن(ع) می فرمایند: «زمانی با فردی برادری کن که بدانی با چه فردی و کجاها می رود و می آید» و این بدان معناست که برادری درجه ای مهم تر از رفاقت و معاشرت کوتاه مدت است. فردی که برادر است به این معنی است که باید شرطی را رعایت کند و آن این که با برادر باید همواره با چشم پوشی از لغزش برخورد کرد و همواره در سختی همراه برادر بود و این نکته مهمی در زندگی اجتماعی است. جنبه تربیتی این نکته در این است که بدانیم در هر رابطه ای که بر اساس محبت است باید به این نکته توجه کرد که خواسته یا ناخواسته، لغزش هایی صورت می پذیرد که باید چشم پوشی کرد و از جهتی هم برای برادران ما در هر زمانی سختی هایی به وجود می آید که باید همراهی کنیم. نکته ظریف در این همراهی این است که ما هر زمان که بتوانیم باید همراهی کنیم نه این که اگر یک بار همراهی کردیم، دیگر کوتاه بیاییم و همراهی نکنیم. در ضمن یکی از مهم ترین جنبه های چشم پوشی از لغزش ها، قضاوت نکردن برادرمان است.

تربیت کریمانه فرزندان

معمولا زمانی ما به کودکان توجه می کنیم که از ما درخواستی داشته باشند و چیزی بخواهند و تا زمانی که درخواستی نباشد، توجهی صورت نمی پذیرد. حال آن که تکریم یعنی برآوردن نیاز قبل از درخواست و این در رفتارهای امام حسن(ع) به کامل ترین شکل به چشم می خورد. همچنین کریم در جنبه های اجتماعی هم به معنای اطعام و رسیدگی به حال مردم در روز نداری و خشکسالی است. جنبه تربیتی این رفتار به این معناست که اگر ما نیازها و درخواست کودکان مان را قبل از بیان و ارائه بفهمیم و برآورده کنیم، می توانیم به این مهم برسیم که کودک ما چشم و دل سیر یا مناعت طبع داشته باشد و چشم به داشته های دیگران نداشته باشد چون فهمیده است پدر قبل از این که چیز مورد نیازی درخواست شود به آن رسیدگی می کند.

باورهای غلط و زمینه ساز گرایش به قلیان و سیگار به بهانه روز جهانی بدون دخانیات

از تصور کم خطر بودن تا تلاش برای خودنمایی

مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان شناسی

مناسبتی

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی مصرف دخانیات سالانه جان بیش از هفت میلیون نفر را در سراسر جهان می گیرد. تقریبا ۸۰ درصد از یک میلیارد فرد سیگاری در سراسر جهان در کشورهایی با درآمد کم و متوسط زندگی می کنند که بار بیماری ها و مرگ و میر ناشی از مصرف دخانیات نیز در این کشورها بسیار بالاست. امسال «دخانیات و بیماری قلبی» به عنوان شعار روز جهانی بدون دخانیات در جهان و «قلیان، سمی برای سلامت خانواده» به عنوان شعار ملی این روز در کشورمان انتخاب شده است. به همین بهانه و در ابتدا به دلایل گرایش و وابستگی جوانان به سیگار و قلیان خواهیم پرداخت و سپس به آن ها توصیه هایی داریم تا همان طور که امروزشان را بدون دخانیات خواهند گذراند، همه روزهای سال شان مانند امروز بدون سیگار و قلیان شود.

علل روانی گرایش به دخانیات

امروزه مصرف دخانیات از جمله سیگار و قلیان یکی از چالش های سلامت جهانی و از عوامل پرخطر و زمینه ساز مرگ در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه به شمار می رود. دلایل روانی گرایش و وابستگی به این مواد عبارتند از:

باور غلط درباره کم خطر بودن: یک باور غلط و غیر علمی، خطر زیان های مصرف مواد دخانی را چند برابر کرده است. باوری غلط که می گوید ضرر مصرف قلیان کمتر از سیگار است اما نه تنها مصرف قلیان مضر است بلکه مصرف قلیان چند برابر خطرناک تر و زیانبارتر از دیگر انواع مواد دخانی است. خطر مصرف قلیان های میوه ای به دلیل آغشته بودن توتون این قلیان ها به اسانس های خطرناک بیشتر گزارش شده است.

تمایل به خودنمایی: به عقیده بسیاری، فرهنگ استفاده از دخانیات از دیرباز به صورت وسیعی وجود داشته و این امر یکی از عوامل موثر در استفاده از آن است. شیوع مصرف دخانیات توسط اعضای خانواده و دوستان نزدیک از مواردی است که به وفور از سوی مصرف کنندگان ابراز و فراوانی افراد مصرف کننده منجر به کاهش قبح این کار می شود، به طوری که از نظر برخی به صورت فعالیت عادی و حتی پسندیده مطرح می شود. شیوه های تربیتی و نوع تعاملات اعضای خانواده نیز امری حیاتی در گرایش افراد به دخانیات است چرا که برخی از نوجوانان به منظور مخالفت با خانواده و رفع حقارت ها یا نداشتن آشنایی با مهارت «نه گفتن» و «حل مسئله» به این کار دست می زنند و از این طریق می خواهند اعتماد به نفس بیشتری کسب کنند. رقابت با گروه همسالان از طریق خودنمایی نیز یکی از شایع ترین علت ها برای شروع استعمال دخانیات در نوجوانی است.

نداشتن برنامه برای اوقات فراغت: اعتقاد بسیاری از مصرف کنندگان بر این است که دخانیات روش خوبی برای سرگرمی، تفریح و دور هم بودن است و بیشتر آن را به عنوان یک تفریح گروهی و دسته جمعی قلمداد می کنند و حتی اظهار می کنند که استعمال دخانیات بدون حضور دیگران لذتی ندارد. شواهد پژوهشی نیز از این یافته حمایت می کند.

ابتدایی ترین راهکارهای ترک دخانیات

بخشی از فرایند ترک دخانیات وجود نوعی مقاومت و وسوسه برای استعمال است. هنگامی که قرار است دخانیات را ترک کنید ممکن است به هر عذری که در دنیا پیدا می شود، فکر کنید تا کمی بیشتر به کشیدن سیگار ادامه دهید بنابراین داشتن انگیزه بسیار حیاتی است. می توان با تهیه فهرستی از فواید و مضرات سیگار و قضاوت منصفانه، انگیزه ترک را تقویت کرد.

شناسایی عوامل محرک استعمال: برای ترک دخانیات شناسایی عوامل محرک شامل: افکار مخرب و منفی، مکان ها، موقعیت ها، دوستان، هیجان ها و به طور کلی هر نوع عاملی که با مصرف دخانیات مربوط شده است، ضروری به نظر می رسد. برای مثال اگر احساس می کنید که پس از تجربه استرس یا خشم برای رسیدن به آرامش تمایل بیشتری به مصرف دخانیات پیدا می کنید، می توانید با کمک یک روان درمانگر به جای استعمال دخانیات، راهبردهای مقابله با استرس و مهارت کنترل خشم را در خود تقویت کنید.

سنگ بزرگ نشانه نزدن است: تجربه نشان داده است معمولا افرادی که به یک باره تصمیم می گیرند دیگر هرگز حتی یک نخ سیگار هم نکشند، خیلی زود خسته می شوند و دوباره به سیگار کشیدن روی می آورند. اگر فردی هستید که روزانه ۲۰ نخ سیگار می کشید، پایدارترین روش ترک سیگار این است که هر روز بخشی از مصرف خود را کاهش دهید تا به روزی یک نخ و در نهایت به ترک سیگار برسید.

کمک از متخصصان: روان شناسان و کارشناسان ترک اعتیاد می توانند در این راه به شما، کمک زیادی کنند. علاوه بر خدمات روان شناختی ممکن است که به برخی از جایگزین های دخانیات (به تشخیص متخصص) نیاز داشته باشید که در مسیر ترک به کمک تان خواهد آمد.

اختلاف طبقاتی و تحصیلی با خواستگارم دارم

عکس از فارس

من ۳۵ ساله و عاشق پسری ۳۲ ساله ام. طبق نوشته کتاب ها و مطالبی که در صفحه خودتان خوانده ام، مشکل اخلاقی با هم نخواهیم داشت اما مشکل اختلاف طبقاتی، تحصیلی و خانوادگی داریم. به او علاقه دارم و او هم به من علاقه دارد ولی از آینده می ترسم.

زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه

مشاوره ازدواج

مخاطب عزیز، جای تحسین دارد که درباره موضوعی مانند ازدواج منابعی درست مانند همین صفحه خانواده و مشاوره را مطالعه می کنید و می خواهید با آگاهی و بینش، دست به انتخاب بزنید. این خیلی خوب است که شما و طرف مقابل تان در عین حال که عاشق همدیگر هستید، می خواهید عاقلانه تصمیم بگیرید و صرفا بر اساس احساس تان جلو نروید. بنابراین اگر اجازه دهید، در پاسخ به سوال تان به چند نکته اشاره می کنم:

نگرانی تان قابل درک است

نگرانی و ترس شما از آینده با توجه به تفاوت سنی (بزرگ تر بودن خانم از آقا) اختلاف طبقاتی، تحصیلی و خانوادگی قابل درک است. به نظر می آید در بحث اخلاقی و ویژگی های شخصیتی طبق ارزیابی که داشته اید، مشکل خاصی با هم نخواهید داشت که البته با توجه به تفاوت تحصیلی و خانوادگی تان، کمی دور از ذهن است. زمانی که دو نفر سطح تحصیلات متفاوتی دارند، آگاهی و برداشت متفاوتی هم از وقایع خواهند داشت یا این که تفاوت خانوادگی به طور قطع در تربیت دو نفر تاثیر زیادی دارد و نمی توان گفت که دو نفر که از دو خانواده با فرهنگ و تربیت متفاوت آمده اند، با هم تفاهم خوبی خواهند داشت.

درباره تفاهم اخلاقی تان مطمئن نباشید

البته می دانید که بیشتر افراد در روابط قبل از ازدواج چهره مثبت، مهربان تر، صبورتر و جذاب تری از خود نمایش می دهند. پس اگر موافق باشید، بهتر است در این باره نظر یک کارشناس ازدواج را جویا شوید و با مشاوره حضوری از میزان درستی نتیجه گیری درباره تفاهم اخلاقی با فرد مورد علاقه تان مطلع شوید.

اختلاف طبقاتی را دست کم نگیرید

توجه داشته باشید بالاتر بودن سن شما به تنهایی ملاکی برای رد یا تایید چنین ازدواجی نیست و در کنار شرایط دیگر، کارشناس به نتیجه گیری می رسد. اختلاف طبقاتی هم بیشتر اوقات با مسئله رفاه و داشتن امکانات بیشتر نمایان می شود که می تواند در بحث نوع و میزان هزینه کردن برای ازدواج، از مقدمات و مراسم ازدواج تا تهیه خانه و جهیزیه، مشکل ساز شود. در فرهنگ ما نقش خانواده ها در شکل گیری ازدواج مهم و اساسی تلقی و بیشتر این طور مطرح می شود که در ایران، این دو نفر نیستند که با هم ازدواج می کنند بلکه دو خانواده هستند که با هم وصلت می کنند. بنابراین هر چقدر تفاوت فرهنگی و .... بین دو خانواده بیشتر باشد، احتمال بروز مشکلات نیز بیشتر خواهد بود. در نهایت برای کاهش نگرانی خود از درستی ازدواج با فرد مورد علاقه تان، قبل از وابستگی بیشتر از یک مشاور متعهد و باتجربه بهره بگیرید.

پنج شنبه ها
مشاوره تحصیلی

مدیریت استرس، قبل و روز امتحان

دکتر شکیلا یوسفی
متخصص روان شناسی سلامت

همه دانش آموزان و دانشجویان در این روزها یا درگیر امتحانات هستند یا زمان بسیار کمی تا شروع امتحانات شان باقی مانده است. امروز می خواهیم به یکی از مخرب ترین مشکلات روان شناسانه بپردازیم که مانع موفقیت تحصیل کنندگانی می شود که گاهی درس ها را به خوبی فرا گرفته اند اما نمرات قابل قبولی کسب نمی کنند. توجه به تغییرات فیزیکی بدن مانند عرق کردن کف دست، افزایش ضربان قلب، برافروختگی صورت، تنگی نفس و تغییرات روانی حاصل از اضطراب مثل کاهش توجه و تمرکز، حواس پرتی و احساس تشویش و نگرانی می تواند دانش آموز را راجع به پاسخ های روانی - جسمانی خود هوشیار کند.

قبل از امتحان

دانش آموز می تواند با توجه به حالت های عاطفی - هیجانی خود در صدد کنترل آن ها برآید و آن را به استرس مثبت و انرژی زا تبدیل کند. برای مثال، توانایی های خود را باور داشته باشد، خود را با دیگری مقایسه نکند، راجع به خود قضاوت مثبت داشته باشد، مشکلات را درونی نکند و .... خواب کافی هم می تواند از شدت اضطراب امتحان بکاهد. بیشتر دانش آموزان به حداقل شش، هفت ساعت خواب در طول شبانه روز احتیاج دارند و اگر آن ها کمتر از این میزان بخوابند، بدنشان مستعد و آماده آسیب های روحی - جسمی خواهد شد. هر گونه بی نظمی در برنامه خواب یا کم خوابی موجب کاهش کارایی مغز و افزایش استرس می شود. همچنین ورزش موجب کاهش تنش های عصبی و استرس می شود. ورزش منظم و سبک موجب افزایش گردش خون در بدن (به ویژه در مغز) و کاهش هورمون های استرس زا می شود.

روز امتحان

سعی کنید زودتر از ساعت تعیین شده امتحان در محل باشید. یادداشت های خود را که شامل نکات مهم درس، فرمول ها، تاریخ ها، نام های خاص و ... است با خود همراه داشته باشید تا بتوانید پیش از امتحان مروری بر آن ها بکنید. زمانی که آموزگار درباره چگونگی امتحان صحبت می کند، خوب گوش کنید.

وقتی ورقه سوال ها را گرفتید، ابتدا نفس عمیقی بکشید و آن گاه تمام سوالات را بخوانید و سپس با در نظر گرفتن زمان امتحان، شروع به نوشتن پاسخ ها - از آسان به سخت - کنید. این کار به شما کمک می کند تا برآوردی از زمان و بخش های مختلف سوالات امتحانی داشته باشید. اگر آن قدر عصبی و مضطرب هستید که احساس می کنید هیچ چیز را به خاطر نمی آورید، بهتر است یکی دو دقیقه کاملاً آرام بنشینید و به موضوعات آرامش بخش فکر کنید. پس از چند دقیقه که توانستید به حالت عادی برگردید، مطمئناً تمرکز و توجه بهتری برای پاسخ گویی به سوالات خواهید داشت.

ارتباط

با صفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی ما در پیامرسان های داخلی به شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.