

تلنگری به همگان با عنایت به یکی از احادیث پیامبر(ص)

## از امشب برای خانواده‌هایمان بهترین باشیم



## خواستگارم برای یافتن شماره‌ام، سایت دانشگاه‌مان را هک کرده!

دختری ۱۸ ساله ام. خواستگاری ۳۰ ساله دارم که از لحاظ مالی خیلی بهتر از ماست. ظاهراً به کمک یکی از دوستانش، پتل کاربری دانشگاه مان را هک و شماره‌ام را پیدا کرده است. خلاق و زرنگ است. به او علاقه مند شدم. نظری درباره این ازدواج ندارید؟



رضا زبایی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



چند مسئله مهم در خصوص کم و کیف دانسته های شما و در نهایت میل شما به ازدواج با خواستگار مدنظرتان وجود دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره می شود.

● به تفاوت سنی تان توجه کنید

تفاوت ۱۲ ساله بین شما و فرد مدنظر می تواند تبعات بی شماری داشته باشد. همین بس که شما ۱۰ سال دیگر بانویی جوان ۲۸ ساله هستید و ایشان در آستانه ورود به ۴۱ سالگی. این نداشتن تجانس در دو حوزه روانی و جسمی باعث ایجاد فاصله زیادی در زندگی مشترک می شود که باید از الان به آن فکر کنید.

● نکاتی در باره هک سایت دانشگاه تان

نکته دیگر چگونگی شروع آشنایی ایشان با شماست یعنی هک کردن پتل کاربری دانشگاه تان! البته اگر این ادعا درست باشد و نخواست به باشند توجه نوجوانانه شما را به خود جلب کنند، این سوال پیش می آید که وی چرا به روش معمول خواستگاری وارد نشده؟ حتی اگر شماره تماس شما را به روش نامعمول هک کردن به دست آورده، می توانسته وقت خواستگاری بگیرد و باب آشنایی رسمی را آغاز کند. ممکن است شما سخت گیری بنده را انپذیرید که طبیعی هم هست اما در نظر گرفتن تمام جوانب امر بی شک بهترین

## شوهرم تلاشی برای رفع شک کردن‌هایم نمی کند



۱۰ سال است که ازدواج کردم و دو فرزند چهار ساله و شش ماهه دارم. همسر فردی مومن و خوش اخلاق است. هم کار می کند و هم فوق لیسانس می خواند. خودم هم لیسانس هستم. مدت کوتاهی است که به شوهرم مشکوک شدم. واقعا از این حس متنفرم. من دختر حساس و زودرنجی ام. شوهرم هم متوجه رفتارم شده ولی تلاشی برای قانع کردن من نمی کند. خوب نمی خوابم و کلافه ام.

مهسا جعفری نسب | روان‌شناس بالینی



در بحث شک و تردید و احساساتی از این قبیل که در بین زوج ها اتفاق می افتد، اولین نکته صحت و سقم این گونه تردیدها و بعد از آن علت و پیدا کردن راه حل مناسب است. اگر به شوهر خود مشکوک شده‌اید، بهتر است اول در باره این قضیه اطمینان حاصل کنید. شاید این فقط نتیجه سوء تفاهم ها و برداشت های اشتباهی است که برای شما پیش آمده یا هر موضوع دیگری که ایشان حتی خودش خبر ندارد ولی باعث شده شما ذهن خود را درگیر آن کنید و از طرفی با توجه به زودرنج بودن خود از همسر تان خواستار توجه بیشتری باشید در حالی که همسر شما به هیچ عنوان از ذهن شما و رفتارهای شما باخبر نیست. از دیگر سو شما بیان نکرده‌اید که این مشکوک بودن در چه زمینه و براساس چه نوع شواهدی است ولی آن چه که به صورت کلی می‌توانم بیان کنم، این است که حتی در صورت وجود شواهد در این گونه موارد بهتر کلافگی تان شود. است که علت پیش‌ایش آن را در خودتان بیابید تا بتوانید آن را حل کنید و همسر خود را مجدد به همان آدم قبل و زندگی مشترک تان برگردانید تا نه نیازی به قانع شدن شما باشد و نه موجب کلافگی تان شود.

● زودرنجی تان را مدیریت کنید

در پیامک تان گفته اید که حساس و زودرنج

مجید حسین زاده | روزنامه نگار



اولین شب قدر ماه رمضان امسال هم از راه رسید. شب های قدری که قرار است در آن تصمیم های مهمی گرفته شود و انسان ها با خودشان قول و قرارهایی بگذارند، قول و قرارهایی برای بهتر شدن. تفکر یکی از اعمالی است که برای شب های قدر توصیه زیادی به آن شده است و بهتر شدن با تفکر در تک رفتارها و گفتارهای مان به دست خواهد آمد. امشب باید تصمیم بگیریم تا با ایجاد عادت‌ها و رفتارهای خوب و حذف عادت‌ها و رفتارهای آسیب‌زا در سبک زندگی مان، زندگی جدیدی را شروع کنیم. زندگی که ثمره اش بهترین شدن در پیشگاه خداوند باشد. پیامبر گرامی اسلام(ص) در حدیثی قابل تامل درباره بهترین انسان‌ها می فرماید: «بهترین شما فردی است که برای خانواده اش بهترین باشد و من از همه شما برای خانواده‌ام بهترم. (نهج الفصاحه، صفحه ۷۲۴)» این حدیث گران بها همچون خورشید تابانی، راه بهتر شدن را برای همگان در طول تاریخ روشن کرده خواهد کرد. بیابید از امشب بعد از تفکر در رفتارها و گفتارهایمان با اعضای خانواده مان، تصمیم مهمی بگیریم. بیابید از امشب با عزمی راسخ تصمیم بگیریم برای خانواده‌هایمان بهترین باشیم...

مهارتی که پیش نیاز گرفتن درست ترین تصمیم هادر زندگی است

# ۵ گام برای پرورش تفکر انتقادی

گروه خانواده و مشاوره

اهمیت تفکر در زندگی بر هیچ فردی پوشیده نیست. آن چیزی که در این شب و روزها به آن توصیه بسیاری شده، تفکر است. نقادانه فکر کردن، خرد جدیدی در دنیای مدرن است که می تواند توانایی فرد را در تحلیل کردن مسائل روزمره منعکس کند و به تصمیم گیری درست منتهی شود. «برترین‌ها» می نویسد که تفکر انتقادی، استعداد خاصی نیست که همراه فرد متولد شود بلکه این نوع طرز تفکر نیاز به تمرین و تلاش دارد. با وجود این که رشد این مهارت در تمام دنیا سرعت شگفت انگیزی گرفته است اما هنوز تعداد زیادی از افراد هستند که نمی دانند چطور باید تفکر انتقادی را در خود پرورش دهند. مطالعه ادامه این مطلب به همه برای پرورش این مهارت کمک خواهد کرد.

● تفکر انتقادی دقیقاً چیست؟

تفکر انتقادی از لحاظ تکنیکی، فرایند ذهنی خوب و سازمان دهی شده ای است که اطلاعات جمع آوری شده از مشاهدات، بازتاب‌ها، تجربیات، ارتباطات یا منطق را فعالانه و اندیشمندانه بررسی می کند و به کار می بندد تا راه‌نمایی برای باور‌ها و رفتار‌ها باشد. البته به غیر از تعریفی که گفته شد، راه دیگری نیز برای درک ساده تر تفکر انتقادی وجود دارد؛ تفکر انتقادی فرایند آگاهانه از پردازش اطلاعات به شیوه ای موثر است تا شما بتوانید مسائل را بهتر بفهمید و تصمیم های بهتری بگیرید و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید.

● اصول پرورش مهارت تفکر انتقادی

در ادامه سعی می کنیم راه‌های ساده و موثری برای رشد مهارت تفکر انتقادی به شما توصیه کنیم.

۱- سوال های اساسی بپرسید: ساده به نظر می رسد، این طور نیست؟ اما واقعیت این است که «پرسیدن سوال های اساسی» پیچیده تر از آن چیزی است که فکر می کنید. خیلی ها وقتی تفسیر پیچیده ای از مشکل شان دریافت می کنند، دچار سردرگمی می شوند و جواب های پیچیده و ظریف باعث می شود حتی سوال و مسئله اصلی را فراموش کنند. پس با برگشتن به سوال های اساسی و اصلی، به طرز فکر تان تمرین بدهید. چه چیزی را می خواهید بدانید؟ هم اکنون چه می دانید؟ با پرسیدن سوال های ساده و اساسی می توانید مسئله را از تمام جهات ببینید. بعضی از عالی ترین راه حل‌ها برای مسائل به خاطر پیچیدگی شان شگفت انگیز نیستند بلکه در واقع به دلیل سادگی خویشاندی که دارند تعجب برانگیزند. پس همیشه یادتان باشد پیش از این که به دنبال راه حل های پیچیده بگردید، جواب های ساده را جست و جو کنید.

۲- فرضیه های اصلی را زیر سوال ببرید: نکته دیگری که باید در تقویت مهارت انتقادی به یاد داشته باشید، فرضیه های اساسی است. همه ما درباره هر چیزی در پیرامون خود، فرضیه های زیادی صادر می کنیم. در واقع این شیوه مغز ما برای پردازش اطلاعات است تا بتوانیم زندگی را پیش ببریم. این فرضیه‌ها زمینه‌چارچوب انتقادی را فراهم می کنند و ما بر اساس این فرضیه‌ها تصمیم می گیریم و درباره هر موضوعی قضاوت می کنیم. اما اگر تمام تحلیل‌های مان اشتباه باشند چطور؟ یادست کم کاملاً درست و حقیقی نباشند چطور؟ به نظر می رسد در آن هنگام باید همه چیز را زیر و رو و نوا شروع کنیم. برای این که دچار چنین وضعیتی نشوید باید فرضیه‌ها را زیر سوال ببریم. اگر اشتیقتن هرگز فرضیه نبوتن درباره قوانین حرکت را زیر سوال نمی برد، چه اتفاقی می افتاد؟ تمام انسان‌ها با دریافت اشتباهی از حرکت هادر دنیا زندگی می کردند و علم راه‌را اشتباهی طی می کرد. می‌توانیم بگوییم طرز فکر انتقادی اینشتین دنیا را نجات داد!

۳- غرض و تعصب را کنار بگذارید: بی‌غرض بودن و داشتن دیدی باز برای تفکر انتقادی لازم است. روش است که برای یک فرد باریک بین و متعصب، فهم دنیا بسیار سخت و ناخوشایند خواهد بود. پس اگر می خواهید مهارت تفکر انتقادی را در خود رشد دهید، یادتان نرود که تعصب را کنار بگذارید. چیزهایی که امروز درست می‌پندارید ممکن است روزی دیگر نادرست از آب در بیایند. اگر ذهن تان محدود باشد از واقعیت دور خواهید افتاد. اگر می خواهید اطلاعات را به درستی پردازش کنید، اول از همه باید همه اطلاعات را دریافت کنید و تنها یک ذهن باز اجازه چنین کاری را می دهد. اما داشتن ذهن باز به این معنا نیست که باورهایی را که پذیرفته‌اید، کنار بگذارید و هر نظری را قبول کنید. در واقع گاهی تفکر انتقادی کمک تان می کند روی عقایدتان بایستید و از نگرش‌های تان دفاع کنید. چیزی که واقعیت داشته باشد، از زیر سوال بردن‌ها و مورد چروا واقع شدن‌ها جان سالم به در خواهد برد و این فقط طرز فکر است که تغییر می کند.

۴- گاهی جای علت و معلول‌ها را عوض کنید: آیا تا به حال از خود پرسیده‌اید اول مرغ بوده یا تخم مرغ؟ این سوالی است که همه ما شنیده ایم و نمونه ای از وارونه فکر کردن است. دانشمندان ثابت کرده اند که یک راه معتبر برای پیدا کردن راه حل مسائل دشوار، سعی در وارونه کردن هر چیزی است. روشن است که مرغ، تخم می‌گذارد پس قبل از تخم مرغ بوده است اما خود مرغ از کجا آمده است؟ از تخم مرغ؟ پس اول تخم مرغ بوده است! هر وقت درباره مسئله ای فکر می کنید، قضیه مرغ و تخم مرغ را به یاد بیاورید. چیزی که علت به نظر می رسد می‌تواند خودش معلول باشد یا برعکس. از زوایای گوناگون نگاه کردن می تواند کمک تان کند منتقدانه تر ببینید و راه حل کارآمدتری پیدا کنید.

۵- خودتان را جای دیگران بگذارید: همدلی نیز می‌تواند نشان تان دهد که چطور مهارت تفکر منتقدانه را کسب کنید. این همدلی می‌تواند از طریق درک بهتر ادبیات باشد یا تقویت روش‌های مذاکره و گفت‌وگویتان. اگر خودتان را جای دیگران بگذارید، بهتر می‌توانید از مان‌ها، انگیزه‌ها و غوغاهای درون‌شان را درک و تصور کنید. سپس می‌توانید از این اطلاعات به دست آمده استفاده کنید تا مانند اهرمی به شما کمک کند تا از تقابلهای جدید و آدم‌بهتری باشید. اگر دیگران را بهتر درک کنید، روش تفکر تان دقیق تر خواهد شد و تناسب بیشتری با شرایط پیدا خواهید کرد.



زندگی‌سلام  
یک‌شنبه  
۱۳ خرداد ۱۳۹۷  
شماره ۱۰۵۸

## خانواده و مشاوره

عکس‌ها از ایرنا، مشرق و مهر

یک‌شنبه‌ها

یک داستان، یک بیماری

## غرق در دنیای خود باغراق!

سپیده پور حسین

روان‌شناس

«پروانه» هر شب قصه پرنسسی را برای بچه اش می گفت که نقش اول داستان خودش بود و دوست داشت که زندگی اش آن گونه باشد. مادر پروانه راست می گفت که او از یک سنی به بعد، پروانه سابق نبود. انگار واقعا از پيله خانواده بیرون آمده بود. او دیگر مثل سایر اعضای خانواده نبود و از غذاهای آن‌ها نمی‌خورد، مدل لباس پوشیدن و ظاهرش را بالاتر از شأن و شخصیتی که داشت نمایش می‌داد، همیشه می گفت این زندگی نیست که شما دارید و شماها فقط کنار هم پیر شدن را تجربه می کنید. موفقیت های زیادی در دوران تحصیلش داشت اما هیچ وقت به حد و اندازه آن توصیف‌هایی نبود که از خودش مدّکور از پروانه کوچک تر بود بلکه آن قدر در گير و دار زمینه شغلی اش بود که به هیچ کس حتی نگاه هم نمی کرد! پروانه در همه چیز اغراق می کرد و اصلا اهل همدلی و روابط عمومی بالا نبود. او همیشه خودش را از بقیه مردم بالاتر می دانست و تصور می کرد بقیه خواهر و برادر هایش به شدت به او وابسته اش حسادت می کنند. پروانه آن قدر خودش را بهترین می دانست که قبل از ازدواجش به یک جوان متشخص که از او خواستگاری کرده بود، در جلسه خواستگاری مستقیماً گفته بود: «شما در حد و اندازه من نیستید، عذرخواهی می کنم اگر انتظار نامعقول شما را این چنین محکوم می‌کنم.

● اختلال شخصیت نارسس یا خودشیفته

افرادی که به این اختلال دچار می شوند، چند ویژگی اخلاقی بارز دارند یا به این چند ویژگی دچار می‌شوند؛ احساس سزاواری نسبت به همه، فاقد همدلی، متکبر و محتاج بیش از حد به تحسین دیگران.

## ارتباط

باصفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره  
۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه  
ارتباطی هادر پیام رسان های  
داخلی به شماره  
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵  
ارسال کنید.