



چند نکته درس آموز از رفتار های پیامبر (ص) با مردم

پیامبر (ص) بعثت خود را برای تبیین و تکمیل مکارم و زیبایی های اخلاق معرفی کرد و خلق و خویی الهی را برای انسان در زمانی که اوج جاهلیت بود، بنانهاد. زمانی که بشر بدون در نظر گرفتن عقل که ودیعه خدا برای تفکر و تشخیص خوب و بد بود، طبق آن چه خوی حیوانی او می خواست، عمل می کرد. زمانی که خانواده معنایی نداشت وزن که آینه جمال و جلال خدا بود، جایگاه قابل قبولی نداشت ودختری هم که به دنیا می آمد، باهمین نگاه پست زنده به گور می شد. ظهور در میان این گونه انسان هاو هدایت و راهبری آن ها از کسی جز رسول خدا به اتکای خدا و کمک او بر نمی آمد. ایشان در اجتماع، اخلاقی باکر ا به منظور کرامت بخشیدن به انسانیت و نشان دادن ارزش و اعتبار خلق پی ریزی کرد و بر این اساس به جذب آن هاو تبلیغ دین مبین پرداخت. مهربانی و نرم خویی، ویژگی نبی مکرم اسلام است که خداوند در قرآن بدان اشاره ه کرده است. ایشان باهمین ابزار و نیز یا دلسوزی برای هدایت بشر قدم برداشت تا با سعی بر جذب حدا کثری ونجات همگان از ناپسند جاهلی و غیر انسانی، راهنما و راهبر آنان شود و باصبر و برداری به مردم نزدیک شد چنان که جوابی احوال آنان بود. جامعه امروز ما که مدعی قدم زن در مسیر ایشان است باید در عمل این ادعرا اثابت کند و از همین لحظه در رفتار و کردار خویش باهمسایه، همکار و دوست وفامیل و هر آن که در اجتماع با او تعامل دار د، تغییر مثبت ایجاد کند و ضمن حذف ذائل ، سجایای اخلاقی را توسعه دهد و نیز ملاکش در این محور فرموده حق تعالی باشد که ارزش و اعتبار انسان را به تقوای داند.

۳ درس از سبک زندگی اجتماعی و خانوادگی پیامبر (ص)، امام حسن و امام رضا (ع)

نرم خویی با مردم، توجه به تربیت فرزند و خوش اخلاقی با همسر

جواد رستمی | کارشناس مسائل دینی

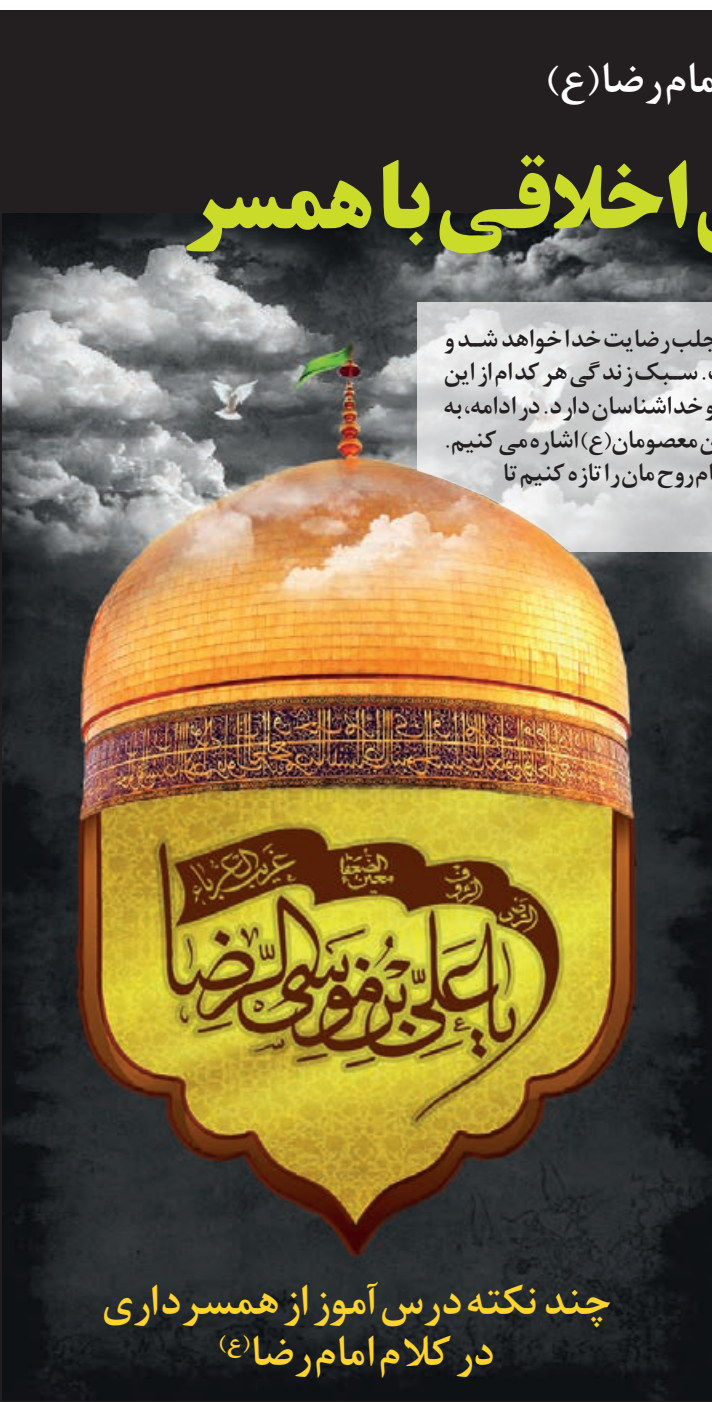


در روز های پایانی ماه صفر و ایام حزن انگیز حلت پیامبر خاتم (ص) وشهادت امام حسن مجتبی (ع) وامام رضا(ع) هستیم. چه زیباست اکنون که در دل حزن و اندوه داریم و برای این حضرات معصوم (ع) عزاداری و نذر و نیاز می کنیم، از کلام و رفتارشان نیز



چند نکته درس آموز درباره تربیت فرزند از امام حسن مجتبی (ع)

اکنون که به اخلاق اجتماعی در دیدگاه پیامبر گرامی اسلام پرداختیم، خوب است که بحث تربیت فرزند برای حضور در اجتماع را از فرزند گرایی شان امام حسن مجتبی (ع) بیاموزیم. کانون مقدس خانواده یکی از عوامل مهم در تربیت فرزند است به این دلیل که رفتار کودک با مشاهده رفتار پدر و مادر در کنار عامل وراثت و خلق و خوشکل می گیر یعنی آن ها درس آموز فرزند می شوند. بنابراین رفتار و کردار پدر در اقتدار و انضباط و برخورد با حوادث و چربانات زندگی، الگوی کودک می شود و از سوی دیگر مادر نیز به واسطه عاطفه اش، الگوی مهر و محبت در زندگی او می شود. از این رو امام حسن (ع) اهتمام ویژه ای به موضوع داشتند و پدر صالح در کنار مادر شایسته را از اسباب تربیت اسلامی و ادب دینی معرفی می کنند. ایشان در منازله ای با معاویه، کجروی و انحراف او را به نقش مادرش ارتباط می دهند (منع: کتاب الاحتجاج طبر سی، جلد یک، صفحه ۸۲ و ۸۳) و از دیگر عوامل مهم و موثر در تربیت فرزند را دوست و همسالان وی بیان می کنند چرا که خوا وایا ناخواه، فرزندمان مدتی را به دور از خانواده با آن ها می گذراند و کردار آن ها می تواند در او تاثیر منفی بگذارد. از این رو امام (ع) به فرزندش توصیه می کند با هر فردی دوستی نکن بلکه ابتدار و حیه و رفتار و گفتار ش را به میزان سنجش آن چه در خانه از تربیت اسلامی آموخته ای، ویاور و اگر مناسب بود با او دوستی و برادری کن.



چند نکته درس آموز از همسر داری در کلام امام رضا (ع)

حال که به اخلاق اجتماعی از منظر پیامبر و تربیت فرزند از بیان امام حسن (ع) پرداختیم، شایسته است به اخلاق در خانواده و بین زوجین از سیره امام مهربان مان ببر دایم. امام رضا(ع) در خانواده هیچ گاه صد ایشان را یلند نکردند و اگر خطایی هم می دیدند با متانت و آرامش به دور از داد و فریاد، تذکر می دادند. این سبک زندگی ایشان در بعضی خانواده های امروزی خالی است. همچنین نداشتن صبر و تحمل زن یا شوهر زیر بار مشکلات و سختی های زندگی، سبب شده به خود حق دهند که در کوچک ترین برخوردی که طبق میل شان نیست، صدایشان را یلند کنند. بر این اساس در موارد زیادی طرف مقابل هم تحریک می شود و در دفاع از خود به رخا و و مجادله با صدای بلند می پردا و در این مسئله به عصبانیت بیشتر هر دو دامن می زند که در این صورت از صراط حق و انصاف خارج می شوند و توهین و تحقیر و در گیری بیشتری را پدید می آورند. این اتفاق نیز نتایج تلخ و غیر قابل جبرانی را از خود به حامی گذارد. به ویژه اگر کودک کان شاهد ماجرا باشند، این رفتار و کردار در ذهن آموز ند ه آن ها تثبیت و ضبط و پایه و اساس برخورد با دوستان و بعدها خانواده و اجتماع می شود. در تاکید این عمل امام رضا(ع)، بیان دیگری از ایشان داریم که نرم خویی و خوش اخلاقی را از صفات مومن می شمارند.

با پسر ۹ ساله ام که افسرده شده چه کنم؟



پسری ۹ ساله دارم که مدتی است بی حوصله شده و در مدرسه با دوستانش بازی نمی کند. او گاهی بی دلیل گریه می کند. به روان پزشک مراجعه کردیم. تشخیص وی افسردگی بود و شربت فلو کستین برای پسرم تجویز کرد. آیا این شربت را به پسرم بدهم؟

تینا امیری | روان شناس بالینی و دانش آموخته انستیتو روان پزشکی

تغییرات ناگهانی در کودک کان هیچ گاه بدون علت نیست. در صورتی که فرزند شما به یک باره تغییرات در خلق و خورا نشان داده است، به احتمال زیادی

یک رویداد بیرونی در میان است که فرزندتان آن را ناخوشایند اکر کرده است. بنابراین بسیار حائز اهمیت است که شما سعی کنید ارتباط صمیمانه تری با کودک تان برقرار کنید و به آهستگی به علت ناخشنودی او پی ببرید. دقت کنید منظور از ارتباط صمیمانه تر تسلیم شدن بر برابر تمام در خواست های او به ویژه خواسته های نادرست نیست بلکه ایجاد فضایی است که کودک تان در آن احساس امنیت بیشتری را تجربه کند.

● علت پابی تغییر خلق و خوی پسر تان

با کودک تان بیشتر وقت بگذرانید و بیشتر او را در آغوش بگیرید. به او اطمینان خاطر دهید که می تواند در باره هر اتفاقی که افتاده است با شما صحبت کند و این که شما او را تنبیه و سرزنش نخواهید کرد. در عین حال او را تحت فشار قرار ندهید و مراقب باشید گفت و گوی تان حالت باز جویی دارد، مشاجرات تان را در حضور فرزندتان انجام ندهید. از سوی دیگر درباره مشکلاتی که برای او پیش آمده و احساسات آزار دهنده ای که از این بابت تجربه می کند نیز هرگز در مقابل فرزندتان صحبت نکنید. این گونه مکالمات در حضور او باعث می شود علاوه بر اضطراب درونی پیش آمده بابت حادثه احتمالی، او اضطراب دیگری را نیز مینی

حرف های ناراحت کننده دیگران از ذهنم پاک نمی شود!

دختری ۱۹ ساله هستم. دوست ندارم کسی کوچک ترین دخالتی در زندگی ام بکند، مثلا اعضای خانواده. از امر و نهی کردن هم خوشم نمی آید. قیلا روحیه حساسی نداشتم اما چند وقت است که با کوچک ترین حرف دیگران که تحریک امیز است، ناراحت می شوم. در ضمن دو سال است پشت کنکور مانده ام و این مسئله نیز اعصابم را به هم ریخته است. وقتی ناراحت می شوم به سختی می توانم درس بخوانم. حرف ناراحت کننده دیگران که بیشتر جنبه حسادت و ناراحت کردن من را دارد، در ذهنم می ماند و تمر کزم را در زندگی روزمره از دست می دهم. راهنمایی ام کنید.

احترام اسماعیل زاده | روان شناس عمومی

مخاطب گرامی، به نظر می رسد به مسائل اطراف خود حساس شده اید و این حساسیت شمارا در گیر کرده و ناراحت هستید. در ادامه به بررسی مسئله شما می پردا و چند توصیه برای تان دارم.

● آسیب های زود رنجی که دچارش شدید

در سن فعلی شما و سال کنکور، معمولا افراد در گیر این حس می شوند که نه تنها حس خوشایندی نیست بلکه ادیت کننده هم است. زود رنجی شدید و حساسیت های رفتاری منجر به کمبود اعتماد به نفس و نوعی خود آزاری احساسی می شود. کسانی که حساسیت دارند و زود ناراحت می شوند، معمولا تمام حرف ها و رفتار های دیگران را به خود نسبت می دهند و با نگرشی منفی در باره مسائل صحبت می کنند. برای همین، معمولا ترجیح می دهند در جمع حضور پیدا نکنند. غافل از این که تنها ماندن و گوشه گیری، حساسیت شان را بیشتر می کند. باید نگاه مثبت خود را در موقعیت های جدید داشته باشید و از واقعیت فرار نکنید. افرادی که اعتماد به نفس خوبی دارند، معمولا زندگی بهتری راهم تجربه می کنند و در زندگی شرایط مناسب تری خواهند داشت.

● اعتماد به نفس تان را افزایش دهید

پایین بودن میزان اعتماد به نفس، یکی از مهم ترین دلایلی است که می تواند فرد را احساس زود رنج کند. به این معنی که این افراد چون در باره نوز زندگی و شرایطی که دارند، حساس هستند و در گیر احساسات منفی خود می شوند، نمی توانند حرف ها و نظرات دیگران را تحمل کنند و چنین رفتارهایی از خود نشان می دهند. با این حال و در ادامه به کارهایی اشاره می کنم که به افزایش اعتماد به نفس و کاهش حساسیت کمک می کند.

● نقاط ضعف و قوت تان را بشناسید

همان طور که گفته شد برای حل مشکل تان در اولین قدم باید اعتماد به نفس خود را تقویت کنید و هر کاری از دست تان برمی آید. مانند خود گویی های مثبت. برای تقویت اعتماد به نفس انجام دهید. همچنین خوب است برای تقویت اعتماد به نفس، به خود آگاهی برسید و شناخت دقیقی از نقاط ضعف و قوت تان پیدا کنید.

● از جمع فرار نکنید

کسانی که حساس هستند، معمولا خیلی دوست ندارند در

رفتار های «تتلو» از ابتلایش به اختلال «شخصیت مرزی» خبر می دهد

فردی که احساس اش سریع تر از فکرش عمل می کند!



دکتر ساحل گرامی | روان شناس

استوری های عجیب و هتا کانه «تتلو» در اینستاگرام که باعث شد حساب کاربری اش مسدود شود، در چند روز اخیر با واکنش های زیادی رو به رو شده است. از اولین دقایق انتشار استوری ها، افراد و کانال ها و صفحه های مختلف از کاربران شبکه های اجتماعی خواستند که این شخص را رپورت و بلاک کنند و یکدیگر را به این کار تشویق کردند. واقعیت را بخوانید، من هم به عنوان یک روان شناس، صفحه او را رپورت کردم در حالی که جزو افرادی بودم که طرفدار آناش بودم. از این ماجرا که بگذریم، کارهای چند وقت اخیر تتلو از نوعی اختلال شخصیت به نام شخصیت مرزی در او خبر می دهد که در ادامه بیشتر درباره اش برای تان خواهم گفت.



● ترس شدید از ترک شدن دارد

قبل از هر چیز باید بدانید که «تتلو» نمونه بارز یک فرد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی است. افراد مبتلا به این اختلال، دوران کودکی بسیار آشفته ای داشته اند و خانواده های آشفته، طرد کنندو غیر حمایتگر دارند که نیاز های عاطفی فرزندان شان را تامین نمی کنند. به همین دلیل این افراد ترس شدید از طرد و ترک شدن دارند و خیلی زود با افراد صمیمی می شوند. در ادامه وقتی از طرف مقابل شان توجه کافی را دریافت نمی کنند، او را پس می زنند و حتی با او دشمن هم می شوند.

● احساس اش زود تر از فکرش عمل می کند

این افراد احساسات خروشان و پراشفته ای دارند یعنی خیلی سریع احساس شان را به عمل تبدیل می کنند نمونه اش استوری های اخیر تتلو است. او با لحن به شدت خشن و یک طرفه که مشخص است روی آن فکر نشده بوده، تعدادی استوری منتشر کرد و بعد سریع پشیمان شد و آن ها را پاک کرد. همان طور که می بینید در این افراد، احساس زود تر از فکر عمل می کند.

● ابتلا به تفکر همه یا هیچ

نکته دیگر در باره شخصیت تتلو، ابتلا به تحریف شناختی همه یا هیچ است یعنی یکی یا خوب است یا بد و حد وسط ندارد. اوزمانی در اینستاگرام شخصی اش از مزایای حفظ شان و حجاب زن ها می گفت و الان آن ها را در حدیک وسیله جنسی پایین کشیده است.

● پاکبوی و خود نر می هم از نشانه های ابتلا به این اختلال است

در افراد مبتلا به شخصیت مرزی، پاکبوی های وسیع و خود نر نی با تنغ و جاقو دیده می شود، این ها از رنج کشیدن، خشنود شدو نوعی حس زنده بودن را در آن ها ننگ می دارد. نوسان احساسات به ویژه اضطراب و افسردگی فراوان هم از نشانه های ابتلا به این اختلال است. اقدام به آسیب زنی جدی بیشتر هم در کمین چنین افرادی است. شایان ذکر است که معمولا عوارض این اختلال بعد از حوادث ناخوشایند مثل شکست های عاطفی، ناکامی های شغلی و... شدت می گیرد.