



بر نحوه تفسیر و تعامل ما با جهان تأثیر می‌گذارند. چنین سوگیری‌هایی می‌تواند منجر به تصمیم‌گیری ضعیف شود و در عین حال رفتار خودخواهانه ما را دامن بزند.

به عنوان مثال، خطای اساسی اسناد یک سوگیری در افراد است که می‌تواند باعث شود رفتار دیگران را به گردن شخصیت آنها بیندازند و در عین حال اشتباهات خود را به نیر وهای خارجی نسبت دهند. تعصب خودخواهانه نیز یک ناهنجار دیگر است که می‌تواند باعث شود، موفقیت خود را به استعداد ذاتی و سخت‌کوشی خود نسبت دهید، اما در صورت اشتباه و شکست، دیگران را سرزنش کنید. چنین نگرش‌هایی اغلب به این دلیل است که مردم چیزها را فقط از منظر خودشان می‌بینند. تلاش برای دیدن و درک موفقیت‌ها می‌تواند به کاهش تعصب و خودخواهی کمک کند.

۵- برای کمک به دیگران داوطلب شوید

داوطلب‌شدن روشی مؤثر برای معطوف کردن تمرکز از روی خود به بیرون است. کمک به یک هدف خوب مطمئناً راهی مؤثر برای تبدیل جهان به مکانی بهتر است. شواهد نشان می‌دهد داوطلبان در هنگام اقدامات نوع‌دوستانه احساس خوبی دارند و موجب ایجاد انگیزه در آنان می‌شود.

رفتارهای نوع‌دوستانه می‌تواند نتایجی شما را کاهش داده و موجب افزایش حمایت اجتماعی از فعالیت‌ها و اقدامات شما شود. همچنین این نوع رفتارها استرس و نگرانی را در شما کاهش داده و موجب احساس شادایی در شما می‌شود. از آنجا که کمک به دیگران مستلزم تمرکز بر چیزی خارج از خود است، می‌تواند به کاهش خودخواهی کمک زیادی کند.

۶- قدردان و شاکر باشید

قدردانی و تشکر باعث می‌شود با تمرکز روی رفتارهای خوب دیگران که مورد احترام شما هستند، خودمحموری را کاهش دهید. یکی از راهبردها برای کمک به افزایش قدردانی از دیگران، تهیه یک دفتر خاطرات سپاسگزاری است. هر روز چند دقیقه را صرف نوشتن چند چیز کنید که به خاطر آنها سپاسگزار هستید. تمرکز بر افرادی که شادای را به زندگی شما می‌آورند، می‌تواند خودمحموری و خودخواهی را کاهش دهد.

داوطلب‌شدن روشی مؤثر برای معطوف کردن تمرکز از روی خود به بیرون است. کمک به یک هدف خوب مطمئناً راهی مؤثر برای تبدیل جهان به مکانی بهتر است. شواهد نشان می‌دهد داوطلبان در هنگام اقدامات نوع‌دوستانه احساس خوبی دارند و موجب ایجاد انگیزه در آنان می‌شود

داشته باشید. به صحبت‌های طرف مقابل و نحوه بیان آن توجه کنید. زبان بدن شما می‌تواند بیانگر توجه شما به او باشد. تلاش کنید با رفتار خود به طرف مقابل نشان دهید که به او علاقه دارید. این کار با حفظ ارتباط چشمی و پرسیدن سؤالات باز برای ادامه گفت‌وگو در واقع ابزار خواهد شد. این رفتار باعث می‌شود به آنچه دیگران فکر و احساس می‌کنند، بیشتر علاقه‌مند شوید و موجب کاهش خودخواهی شما شود.

یک کار ساده دیگر می‌تواند، این باشد که مرتباً با دوستان و عزیزان خود تماس بگیرید. پیامک بفرستید یا با کسی تماس بگیرید و بگویید که به او فکر می‌کنید. به زندگی سایرین علاقه نشان دهید و به آنها بگویید که برای شما اهمیت دارند.

۳- همدلی داشته باشید

همدلی چیزی است که به شما امکان می‌دهد به وقایع از دیدگاه دیگران نگاه کنید و به چیزهایی فراتر از نیازهای خود اهمیت دهید. توسعه توانایی‌های همدلانه روشی مؤثر برای کاهش حس خودخواهی است. رویکردهایی که می‌توانند به شما در ایجاد همدلی کمک کنند عبارت‌اند از: ۱- تصور کنید اگر در موقعیت شخصی دیگری بودید چه احساسی داشتید. ۲- زمان بیشتری برای برقراری ارتباط با افراد دیگر صرف کنید. ۳- به جای تمرکز بر تفاوت‌ها، به نقاط مشترک خود با دیگران فکر کنید. ۴- وقایعی را که در طول روز برای شما روی می‌دهد را با دیگران به اشتراک بگذارید. ۵- با افرادی از طبقات مختلف ملاقات کرده و خود را محدود نکنید.

۴- مراقبت‌های شناختی داشته باشید

سوگیری‌های شناختی خطاهای فکری هستند که



سبک ارتباط

۶ روش برای کاهش احساس خودخواهی

لطفاً از دماغ فیل نیفتید

نیره محمودی

همه ما گاهی اوقات کمی خودخواه می‌شویم؛ خودخواهی اگر در معنای حفاظت از خود باشد، الزاماً چیز بدی نیست. مراقبت از خود، تمرکز بر خود و بر آوردن نیازها پتان برای یک زیست ذهنی خوب، امری کاملاً حیاتی و ضروری است. اما مشکل زمانی ایجاد می‌شود که احساس می‌کنید از دماغ فیل افتاده‌اید. در واقع گاهی ترجیح خود به سایرین ممکن است، آسیب جدی به روابط شما با دیگران وارد کند و موجب اخلاق در بده بستن‌هایی شود که در ایجاد روابط سالم گاهی بسیار ضروری هستند. روش‌های کاهش حس خودخواهی در روابط اجتماعی بسیار راهگشا است و به شما کمک می‌کند تا به ارتباط خود با دیگران کیفیت داده و این روابط را ارتقا دهید.

۱- رفتارهای خود را ارزیابی کنید

فراموش نکنید که هر از گاهی خودخواهانه رفتار کردن طبیعی است. گاهی اوقات افراد در مراحل از زندگی بیشتر به خود توجه دارند. مانند دوره‌هایی از رشد در دوران نوجوانی. این توجه به خود باعث خواهد شد تا این دوره‌های رشد را بهتر و مؤثرتر پشت‌سر بگذارید، اما خودخواهی نباید جنبه عادت به خود بگیرد. اگر قصد دارید خودتان را ارزیابی کنید تا ببینید آیا بیش از حد معمول خودخواه شده‌اید، باید رفتارهای خود

را ارزیابی کنید و اگر خودخواه بودید، روش‌های کنترل آن را در دستور کار قرار دهید. ممکن است نیاز به زمان و کمی تمرین داشته باشید، اما اگر یاد گرفتید چطور حس خودخواهی خود را تشخیص داده و قبل از تبدیل شدن به یک مشکل جدی به آن رسیدگی کنید، در واقع در کنترل این حس موفق عمل کرده‌اید.

۲- به دیگران توجه کنید

اگر می‌خواهید دست از خودخواهی بردارید، به حرف

اگر می‌خواهید دست از خودخواهی بردارید، به حرف و نظر دیگران گوش دهید. گوش دادن فعال مهارتی است که می‌تواند به شما کمک کند غیر از خود به دیگران نیز توجه داشته باشید. این رفتار شما در عین

نظر دیگران گوش دهید. گوش دادن فعال مهارتی است که می‌تواند به شما کمک کند غیر از خود به دیگران نیز توجه داشته باشید. این رفتار شما در عین

حال می‌تواند به آنها کمک کند تا احساس ارزشمندی کنند.

برای گوش دادن فعال، باید در لحظه حضور کامل

سبک تعالی

از اثرات شگفت‌انگیز دعا و نیایش در زندگی غافل نشویم

دعا کن حتی اگر مستجاب نشود

انسان‌ها و قادر بر کنترل موقعیت‌ها می‌باشد، نوعی احساس امنیت خاطر و آرامش را برای انسان رقم می‌زند. افرادی که دعا می‌کنند ارتباط خود را با خداوند مانند ارتباط با یک دوست بسیار صمیمی می‌بینند. این عوامل موجب کاهش اضطراب ناشی از مشکلات اجتماعی و اقتصادی همچون بیکاری، بیماری، فقر و... می‌شود.

نسخه سلامت روح و جسم

دعا خواندن و ذکر گفتن موجب کاهش فشار خون، آرام شدن ضربان قلب و پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با سیستم دفاعی بدن می‌شود و امید را به قلب انسان‌ها وارد می‌کند. دعا در جلوگیری و درمان بیماری‌های اعصاب و روان نیز تأثیر به‌سزایی دارد. تحقیقات نشان داده است که دعا کردن باعث افزایش هورمون دوپامین - یا اصطلاحاً هورمون شادی شده و فرد را شاد می‌کند و آرامشی وصف‌ناپذیر به او می‌بخشد. دعا یکی از بهترین ابزارهای طولانی‌کردن عمر است. بسیاری از کسانی که اهل دعا و عبادت بودند، عمری طولانی و باکیفیت داشتند. اگر شما نیز می‌خواهید طولانی عمر کنید، هر روز صبح که از خواب بلند می‌شوید و شب‌ها پیش از خواب چند دقیقه دعا کنید و اثرات مثبت آن را تمام وجودتان لمس کنید.

دعا و برکت زندگی خود و دیگران

امام احسن (ره) می‌فرماید: «همه خیرات و برکات از همان دعا خوان‌هاست، حتی آن‌ها که به طوری ضعیف دعا می‌خوانند و ذکر الله را می‌گویند به همان اندازه که طوطی‌وار در آنها تأثیر کرده بهتر از آنها می‌باشند که ترک دعا کرده‌اند. نماز خوان ولو اینکه مرتبه نازل‌های داشته باشند از نمازخوان بهتر است. آری همین دعاخوان‌ها و همین کسانی که به طوایر اسلام عمل می‌کنند یا پرورده جنایت ندارند یا پرورده جنایت‌شان نسبت به دیگران کمتر است، همین دعاخوان‌ها در نظم این عالم دخالت دارند، دعا را نباید از بین این جمعیت بیرون برد، جوان‌های ما را نباید از دعا منصرف کرد.»

از تضرع و ناله مضطربانه و طلب یاری و استعانت و گاهی یک حالت کشف و شهود روشن و آرام درونی و مستمّر و دورتر از اقلیم همه محسوسات. به عبارت دیگر می‌توان گفت که نیایش پرواز روح به سوی خلدست یا حالت پرستش عاشقانه‌ای نسبت به آن مبدأست که معجزه حیات‌زا و سرزده است و بالاخره نیایش، نمودار کوشش انسان است برای ارتباط با آن وجود نامریی، آفریدگار همه هستی.»

پناهگاهی برای تحمل مشکلات و اضطراب‌ها

انسان به واسطه دعا و توجه به خدا، ظرفیت بیشتری برای درک فیض خداوند پیدا می‌کند و در نتیجه امید و چاره‌ای برای برطرف کردن ناراحتی‌های خود می‌یابد، بنابراین دعا نور امید را در دل انسان‌ها روشن می‌کند، جامعه و مردمی که دعا و نیایش را فراموش کنند، با عکس‌العمل‌های نامطلوب روانی و اجتماعی روبه‌رو خواهند شد.

آیت‌الله مکارم شیرازی در جلد یک تفسیر نمونه نوشته‌اند: «فقدان نیایش در میان ملتی، برابر با سقوط آن ملت است. اجتماعی که احتیاج به نیایش را در خود کشته است، معمولاً از فساد و زوال، مصون نخواهد بود... باید نیایش را پیوسته انجام داد و در همه حال با توجه بود تا اثر عمیق خود را در انسان از دست ندهد. نیایش در همین حال که آرامش را پدید می‌آورد، در فعالیت‌های مغزی انسان یک نوع شکستگی و انبساط باطنی و گاهی روح فخرمانی و دلآوری را تحریک می‌کند، نیایش خصائص خویش را با علامات بسیار مشخص و منحصر به فردی نشان می‌دهد. صفای نگاه، متانت رفتار، انبساط و شادایی درونی، چهره پر از یقین، استعداد هدایت و نیز استقبال از حوادث، اینهاست که از وجود یک گنجینه پنهان در عمق جسم و روح ماحکات می‌کند.»

در جوامع امروزی زندگی انسان مخاطره‌انگیزتر شده و از این رو احساس سردرگمی، پوچی ناشی از دور شدن از فطرت خویش، زندگی ماشینی و... بیش از پیش افراد را دچار مشکلات روحی و روانی کرده است. دعا و نیایش در پیشگیری و درمان اضطراب‌نقش اساسی دارد. باور به خداوند که قدرت برتر است و مسئول روزی

زهار هنربخش

در برخی موارد هر انسانی در زندگی با مشکلاتی مواجه می‌شود که نجات و رهایی از آن، خارج از توان انسان است، در این حالت اضطراب و نگرانی سرافش می‌آید. در زمان وارد آمدن فشارهای فراتر از توانمندی، باعث اضطرابی می‌شود که تحصیل آن در درازمدت از توان انسان خارج است، لذا بهترین راه برای نجات از اضطراب و نگرانی، دعا و نیایش با خدای سبحان است، چرا که دعا، برقراری ارتباط انسان با خداست؛ خدایی که بر هر کاری تواناست و در هر لحظه با انسان همراه است.

گشایش درهای رحمت و آرامش

دعا در خواست از خداوند سبحان، ایجاد ارتباط با اوست. در دعا انسان با خدا را ز و نیاز کرده و از او برای کسب خیر و سعادت می‌درخواست کمک و مساعدت می‌کند. دعا یکی از آموزه‌های مهم در تمام ادیان الهی است.

در جلد دو مجموعه ورام به نقل از پیامبر (ص) آورده شده است: «برترین عبادت‌ها دعا است، هر گاه خداوند به بنده‌ای اذن او توفیق آ دعا دهد، در رحمت را به روی او بگشاید. بی‌گمان هیچ کس با دعا کردن، هلاک نمی‌شود» و در جلد دو کافی نیز به نقل از پیامبر (ص) آورده شده است: «دعا سلاح مؤمن، ستون دین و نور آسمان‌ها و زمین است.»

زمانی که از امام‌باقر (ع) در مورد بهترین عمل سؤال می‌شود، می‌فرماید: «چیزی نزد خدا افضل از این نیست که از او تقاضا کنند و از آنچه نزد اوست، بخواهند و هیچ کس می‌بخشد تر و مغفورتر نزد خداوند از کسانی که از عبادت او تکیه و رزند و از مواهب او تقاضا نمی‌کنند، نیست.»

دکتر الکسیس کارل می‌گوید: «نیایش اصولاً کشش روح به سوی کانون غیرمادی جهان است، به طور معمول نیایش عبارت است



سبک تربیت

روش‌ها و راهبردهای تربیت جنسی کودکان از طریق کنترل‌گری

حیا داشته باشیم تا فرزندان باحیا تربیت شود

ملیحه قاسمی

کنترل کردن یکی از عوامل مهم در روش‌ها و راهبردهای تربیت جنسی کودکان است که در موارد مختلف باید صورت گیرد. یکی از نکات مهم در این زمینه کنترل نوع پوشش، نوع رفتار و گفتار و مناسبات زوجین است. در واقع با کنترل خودمان به نوعی کودک را نیز از نظر تربیت جنسی کنترل می‌کنیم. در این زمینه شما را با پنج راهبرد و نکته مهم آشنا می‌کنیم.

کنترل فضای بازی بچه‌ها

والدین باید بدانند که کودکان آنها در چه فضایی و با چه کسانی در حال بازی کردن هستند. بازی کردن کودک در هفت زمرت سال با کودک بالای هفت سال در فضای خلوتی که هیچ کنترلی ندارد، صحیح نیست، اما در صورت کنترل، ممانعی ندارد. اتفاق در بسته دو نفره نداریم حتی اگر هر دو کودک هم سن باشند. اگر تعداد کودکانی که در حال بازی هستند، بیشتر شود امکان آسیب کمتر است، اما والدین باید بدانند هر چند دقیقه یک‌بار به پهنه‌های مختلف به اتافی که بچه‌ها در حال بازی کردن هستند، سر بزنند، زیرا کنترل کردن وظیفه شماست. البته نکته قابل توجه این است که کودکان متوجه نشوند والدین برای کنترل آنها به اتفی رفته‌اند. به دلیل هر چیز و فاصله از هر گونه حساسیت، به پهنه‌های مختلف مثل برداشتن چسب یا وسیله‌ای دیگری از اتاق، به آنها سر بزنید.

کنترل پوشش والدین و اطرافیان

حد پوشش والدین باید به گونه‌ای باشد که مرز تعادل رعایت شود. کودکان نباید برهنگی ببینند و نباید برهنه باشند. برخی از والدین معتقدند که کودکان باید ببینند تا چشم و گوششان پر بشود، اما نکته مهم و قابل توجه این است که با دیدن، چشم و گوش پر نمی‌شود. تأمین غریزه جنسی بیشتر، حرص و ولع بیشتری ایجاد می‌کند. پوشش والدین باید درست و در شأن باشد و این پوشش احترام به بدن خود است. در بیماری‌های روانی یک بیماری به نام عقده زنا با محارم وجود دارد که یکی از مهم‌ترین علل آن دیدن پوشش نامناسب در اطرافیان و محارم

است. از طرفی یکی از اصلی‌ترین موارد کودک آزاری نیمه عریان بودن کودک است. کودک توسط والدین به صورت نیمه عریان به خارج از خانه برده می‌شود، در حالی که ممکن است در لحظه جنون جنسی آنی برای کسی دست بدهد در نتیجه وظیفه والدین است که زمینه‌های وجود آمدن این مسائل را کم کنند. والدین باید بدانند که پوشش آنها القاکندند حیا به کودکان است، زیرا پوشش نامناسب القای بی‌حیایی می‌کند.

کنترل همبازی مستمر

والدین باید به طور غیرمستقیم همبازی را که از لحاظ فرهنگی به خانواده خودشان نزدیک است، برای کودک پیدا کنند. همبازی مستمر، یعنی کسی که با کودک هفته‌ای هفت هشت ساعت در حال بازی کردن است. پس نکته قابل توجه در این امر، این است که به کودک که به زور نمی‌گویم با فلانی بازی کن، بلکه باید غیرمستقیم شرایطی را فراهم کنیم که آنها بتوانند با همبازی کنند.

حد پوشش والدین باید به گونه‌ای باشد که مرز تعادل رعایت شود. کودکان نباید برهنگی ببینند و نباید برهنه باشند. برخی از والدین معتقدند که کودکان باید ببینند تا چشم و گوششان پر بشود، اما نکته مهم و قابل توجه این است که با دیدن، چشم و گوش پر نمی‌شود. تأمین غریزه جنسی بیشتر، حرص و ولع بیشتری ایجاد می‌کند. پوشش والدین باید درست و در شأن باشد و این پوشش احترام به بدن خود است. در بیماری‌های روانی یک بیماری به نام عقده زنا با محارم وجود دارد که یکی از مهم‌ترین علل آن دیدن پوشش نامناسب در اطرافیان و محارم

کسی زمین بخورد باید او را مسخره کند و بخندد. همچنین در بسیاری از برنامه‌های کودک جنسیت خیلی پررنگ است. برای مثال عتکوتی که آرایش دارد و عشوهرگری می‌کند، بنابراین والدین باید برنامه‌های کودک را به لحاظ فیلتر سن و محتوا بررسی دقیق کنند. افزون بر این بازی‌های تلفن همراه یا تبلت نیز حداقل تا سن ۱۶ سالگی نباید در خلوت باشد و باید زمان و نوع بازی کردن کاملاً کنترل شود.

• مدرس دوره‌های فرزندپروری

