



زندگی مسالمت‌آمیز با قاضی درونی

در روز جهانی وجدان از تعریف آن از منظر روان شناسی گفتیم و این که چطور می تواند به زندگی ما معنا ببخشد؟

دکتر التاز علوی | متخصص روان شناسی

محوری

وجدان، همان قاضی درونی ماست که در سست و غلط بودن چیزها را مشخص می کند و به زندگی ما معنا می بخشد. ۵ آوریل از سوی سازمان ملل متحد، روز جهانی وجدان نام گذاری شده است. هدف از بزرگداشت این روز ترویج فرهنگ صلح بر اساس مجموعه‌ای از ارزش‌های جهان شمول، نگرش‌ها و رفتارهای الهام گرفته از اصول آزادی، کرامت انسانی، خردورزی، توجه به ترازوی وجدان، عدالت، مردم‌سالاری، حقوق بشر، مدارا و همبستگی است. به همین بهانه و در ادامه به چند نکته مهم و کاربردی درباره وجدان اشاره خواهیم کرد تا آگاهی درباره آن‌ها، مسیر موفقیت و تجربه آرامش در زندگی تان را هموار تر کند.

وجدان چیست؟

وجدان، خصیصه و توانایی است که به افراد کمک می کند که همیشه و خصوصا در موقعیت‌های خاص به بهترین شکل ممکن عمل کنند. روز جهانی وجدان فرصتی است برای تأمل در زندگی فردی و جمعی خودمان و تلاش برای انجام کارهای درست با رعایت خیر جمعی (منافع عمومی). گاهی اوقات وجدان تبدیل به یک هدف آرمانی می شود که ما برای رسیدن به آن تلاش می کنیم و گاهی تبدیل به صدایی درونی می شود که به ما می گوید فلان کار را نکنیم. وجدان ما را هدایت می کند تا اگر اعمالمان با ارزش‌هایمان هماهنگ بود آن‌ها را تایید و در غیر این صورت آن‌ها را رد کنیم. وقتی به کسی صدمه می‌زنیم احساس گناه می‌کنیم و سعی می‌کنیم آن صدمه را ترمیم و جبران کنیم.

نشانه‌های وجدان ناسالم

گاهی اوقات وجدان به جای این که ما را به سمت مسیر درست هدایت کند تبدیل به دیکتاتوری درونی می‌شود که قوانین بسیار سخت و تنبیه‌هایی سخت‌تر دارد. وجدان ناسالم باعث

در این دسته جای دارند. آن‌ها وجدان اخلاقی بسیار سختگیری دارند و بدون این که واقعا گناهی کرده باشند احساس گناه می‌کنند.

بدون وجدان اخلاقی | ما به آن‌ها لقب بز هکاران جامعه یا ضد اجتماع می‌دهیم. بز هکارانی که مرتکب

دزدی و قتل می‌شوند. حتی از ارتکاب به جرم‌ها احساس خرسندی و خوشنودی دارند و خود را در شمار افراد زرنگ می‌بینند.

دارای وجدان اخلاقی متعادل | افرادی متعادل که

نه مثل اختلال وسواسی‌ها، وجدان اخلاقی بیمار و سختگیر دارند و نه مثل بز هکاران فاقد وجدان اخلاقی‌اند. آن‌ها اگر کار بدی را مرتکب شوند، احساس گناه می‌کنند و در صدد جبران بر می‌آیند. همچنین با انجام یک خطای کوچک، احساس گناه و پرا نگر نمی‌کنند.

با عذاب وجدان مخرب چه کنیم؟

عذاب وجدان از کوتاهی کردن از کاری که باید انجام می‌دادیم یا احساس مسئولیت نشستن می‌گیرد و اگر تداوم داشته باشد به اضطراب و افسردگی می‌انجامد. گاهی باید ببپذیریم که گذشته‌ها گذشته و خیلی چیزها را نمی‌توان تغییر داد یا اصلاح کرد، پس چطور با خودمان کنار بیاییم؟ کار را به عذاب کشیدن نکشاند! پیشگیری همیشه بهتر از درمان است. باور کنید اگر کمی فقط کمی قبل از گفتن هر سخن یا انجام هر کاری فکر کنید و حرف‌هایتان را بسنجید، خیلی وقت‌ها از عذاب وجدان بعدی‌رها خواهید شد. **اصلاح خطا** | به جای این که خودتان را از آزار بدیدید، دست به کار شوید و خطاها یان را اصلاح کنید. شاید نتوانید به ایده‌آل‌های خود برسید اما لااقل می‌توانید کاری کنید که اوضاع کمی بهتر شود و کمی احساس مفید بودن بکنید. اگر موجب آزار کسی شدید، شاید یک عذرخواهی ساده، یک سلام و حتی خریدن یک جعبه شکلات هم دیگران را خوشحال کند و هم از عذاب وجدانتان بکاهد. بعضی‌ها عادت دارند زمانی که دچار عذاب وجدان می‌شوند به جای این که به موقعیت پیش آمده، کاری که کرده‌اند و حرفی که زده‌اند فکر کنند، کل هستی، شعورشان و موجودیت‌شان را انکار می‌کنند و به خود سخت‌ترین کلمات را که دشمنشان هم نمی‌گویند، می‌زنند به جای این‌که تلاش کنید از بیرون به وضعیت موجود نگاه کنید.

به داشته‌هایتان ببالید | به آنچه دارید ببالید و بیشتر به آن‌ها توجه کنید. لازم نیست همیشه نداشته‌ها و خطاها یان را ببینید. در ضمن، یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌هایی که خدا به بشر داده و ما هر روز بابت آن باید شکر گزار باشیم نعمت فراموشی است. پس مطمئن باشید دیر یا زود این مشکل را هم فراموش خواهید کرد و شاید روزی به این روز‌ها بخندید!

تقسیم‌بندی افراد از نظر وجدان اخلاقی

افراد از نظر وجدان اخلاقی به سه گروه تقسیم می‌شوند:

دارای وجدان اخلاقی وسواسی | افرادی که دارای اختلال شخصیت وسواسی یا اختلال وسواس هستند

در تعطیلات نوروز فهمیدم که بچه خانواده‌ام نیستم

خانمی هستم ۲۴ ساله. در دید و بازدیدهای نوروزی امسال، ذهنیتم تقویت شد که احتمالا من بچه خانواده‌ام نیستم. این موضوع را از پدر و مادرم پرسیدم، به روی خودشان نیاوردند و جواب الکی دادند. گفتم که آزمایش بدهیم، از آن هم پرهیز کردند. راهنمایی کنید.

زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته علامه طباطبائی

مخاطب گرامی، این حق طبیعی شماست که بدانید پدر و مادر واقعی‌تان چه کسانی هستند و علت این که این روز‌ها در کنار شما نیستند و مسئولیت بزرگ کردن شما به دیگران سپرده شده، چیست؟ اکنون کجا هستند؟ آیا آن‌ها اگر در قید حیات‌اند، دوست دارند شما را ببینند و آن‌ها هم به دنبال شما هستند یا خیر؟ و سوالات زیادی که این روز‌ها مدام به آن‌ها فکر می‌کنید و هایتان نمی‌کند. به طور قطع شنیدن هر مطلب جدیدی از والدین‌تان می‌تواند در تغییرات خلقی شما موثر باشد. گاهی کشف یک حقیقت شما را خوشحال می‌کند و گاهی پیدا کردن پاسخ سوالی شما را به شدت آشفته می‌کند بنابراین باید از قبل، آمادگی روانی مناسب برای مقابله موثر با حقایق جدید داشته باشید.

والدین‌تان را درک کنید

گفته‌اید این موضوع را از پدر و مادرم پرسیدم، به روی خودشان نیاوردند. بهترین زمان برای بازگو کردن این حقیقت که ما والدین حقیقی فرزندمان نیستیم، سنین قبل از بلوغ است تا زودتر فرد بتواند با موضوع فرزند خواندگی سازگار شود اما بسیاری از والدین این موضوع را نمی‌دانند یا ترس‌های مختلف آن‌ها مانع از دست دادن فرزند خوانده، رفتارهای ناسازگارانه‌او، همراهی نکردن، بی‌علاقگی، نداشتن وابستگی، لجبازی، به

از دنیای روان شناسی

علاقه به دایناسورها؛ نشانه عجیب کودکان باهوش

دایناسورها در سنین مختلف توجه مردم و دانشمندان را به خود جلب می‌کنند. این جلب توجه معمولا با اکتشافات جدید، فیلم‌های سینمایی و اسباب‌بازی‌ها به وجود می‌آید. در همین راستا یک تحقیق دانشگاهی می‌گوید کودکانی که به این موجودات علاقه‌مندند ممکن است نسبت به سایر کودکان باهوش‌تر باشند.

تأثیرات این علاقه روی کودکان

این مطالعه به طور مشترک توسط دانشگاه‌های ایندیانا و ویسکانسین-مدیسن انجام شده است. بر اساس مطالعات آن‌ها، علاقه جدی کودکان به دایناسورها می‌تواند مهارت‌های زبانی آن‌ها را در طول زمان تقویت کند. همچنین علاقه جدی کودکان به دایناسورها تأثیر مهمی روی درک آن‌ها دارد. این مطالعات نشان می‌دهد که روش‌های آن‌ها برای دانستن سرگذشت دایناسورها کمک می‌کند تا راه‌های بهتری برای حل مشکلات زندگی برگزینند. از طرفی سطح علاقه کودک به موضوعات مختلف ارتباط مستقیمی با افزایش پشتکار و تلاش، بهبود تمرکز و مهارت‌های فکری دارد. «کلی چن»، کاردرمانگر حوزه کودک و خردسال در گفت‌وگو با CNN اظهار کرد: «تحقیق و تسلط روی مسائل

نکته‌ها

۶ روش ارتباط مؤثر و مثبت در محیط کاری

- ۱- شنونده خوب بودن
- ۲- لحن مثبت در گفتار و مکاتبات
- ۳- ارائه راه‌حل در هنگام مطرح کردن مشکلات
- ۴- دولیت‌بندی مؤثر در محیط کار
- ۵- داشتن اعتماد به نفس در بیان ایده‌ها
- ۶- نیزیرفتن وظایفی که در حیطه مسئولیت‌تان نیست

بهداشت خواب

۶۳ درصد افزایش احتمال بی‌خوابی با نگاه

به گوشی در رختخواب

می‌دهد خود استفاده از صفحه‌نمایش عامل اصلی اختلال خواب است». شرکت‌کنندگان مشخص کردند که آیا پس از رفتن به رختخواب از دستگاه‌های دیجیتال مانند تلفن همراه استفاده می‌کنند یا خیر و چه می‌کنند. گزینه‌های ارائه‌شده عبارت بودند از: تماشای فیلم یا سریال، بررسی شبکه‌های اجتماعی، جست‌وجو و اینترنت بازی. از شرکت‌کنندگان خواسته شد مشخص کنند در چند شب از هفته و برای چه مدت زمانی از چنین رسانه‌هایی استفاده می‌کنند و همچنین چه وقت یک بار به رختخواب رفتن یا در خواب ماندن دچار مشکل می‌شوند؛ زود از خواب بیدار می‌شوند یا احساس خستگی دارند. این پژوهش افرادی را که حداقل سه شب یا سه روز در هفته و به مدت حداقل سه ماه چنین مشکلاتی را تجربه کرده بودند، به‌عنوان مبتلایان به بی‌خوابی در نظر گرفت.

کیفیت خواب را پایین می‌آورد

جاشو پایپر، متخصص خواب، معتقد است استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی بر خواب تأثیر منفی دارد. او می‌گوید که این عادت هم فرصت خواب را کم می‌کند و هم کیفیت آن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. او همچنین اشاره می‌کند که کاهش روشنایی صفحه یا استفاده از حالت شب تأثیر چندانی ندارد، زیرا خود بالا پایین کردن صفحات و تعامل با دستگاه عامل اصلی اختلال خواب است.

*من پیچ احمد مهربان رو دیدم تو اینستا. بلاگری تبدیل به یک شغل جدی شده و آرزوی خیلی از نوجوان‌هاست که از این راه پول در بیاورن. کسی هم از خطرات این طرز تفکر نمیگه.

*من در سال جدید می خوام تلاش کنم که تا میشه زبانه کمتری تولید کنم. حال طبیعت خوب نیست و باید حواس مون به زمین برای نسل‌های بعدی باشه.

*عکس مارو در زندگی سلام‌زدین، آدم می‌ترسه از سال جدید. واقعا امسال قراره چی پشه آخرش؟

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶

*در باره مطلب (۵ اشتباه در برنامه‌ریزی تعطیلات، من فقط می‌خوام استراحت کنم. فقط شانس بیارم که برنامه‌ریزم برای استراحت بهم‌نریزه!

*برای نوروز نمی‌شد تعداد سرگرمی‌ها رو در زندگی سلام بیشتر کنیم؟ نیم‌ساعته همه‌اش رو حل کردم.



- زندگی سلام
- شبه
- ۱۶ فروردین ۱۴۰۴
- عذول ۱۴۴۶
- ۵ آوریل ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۵۴

خانواده و مشاوره