

بدون شک نباید نقش خانواده را در شکل گیری شخصیت افراد به خصوص کودکان نادیده گرفت. کودکی که در هر شرایطی به دروغ گفتن روی می‌آورد، در بزرگسالی با مشکلاکتی مثل عدم اعتماد به نفس، ناتوانی در ابراز وجود و … تبدیل خواهد شد. چنین شخصی به دلیل اینکه پایه‌های شخصیتی صحیحی نداشته است، وقتی که به یک پدر یا مادر تبدیل می‌شود؛ همین خصوصیت را هم به فرزندانش انتقال می‌دهد. روانشناسان دروغگویی را به عنوان یک رفتار ناهنجار بیان می‌کنند. در حقیقت وقتی می‌گوییم فردی دروغ‌گو است یعنی یک رفتار ناپهنجار دارد. اصولا رفتارهای ناهنجار دلایل و ریشه‌های مختلفی دارند که از دوران کودکی اتفاق می‌افتد.

سن دروغگویی بچه‌ها

کودک در سنین ۳ تا ۴ سالگی و دوران بدستان دچار خیال‌پردازی و قهرمان پروری می‌شود که این حالات را نمی‌توان در جرگه دروغگویی قرار داد. این حالت در کودک اصطلاحا خالی‌بندی نام دارد و کودکان برای اینکه خودشان را بزرگ جلوه دهند این خیال‌پردازی‌ها را در ذهن پرورش می‌دهند. دلیل دیگری که سبب بروز این خیالات در کودک می‌شود، برقراری ارتباط میان دنیای خیالی و دنیای واقعی است که در ذهن او شکل گرفته است.

ادامه دروغگویی

هنگامی که کودکان دروغ می‌گویند و خانواده هم به این رفتار ناهنجار دامن می‌زنند و آن را ادامه می‌دهند باعث تشویق کودک به دروغ‌گویی می‌شوند و این رفتار را به او می‌آموزند. به عنوان مثال، کودک دوستش را کتک می‌زند و موقعی که آن را برای پدر یا مادر بازگو می‌کند از او به عنوان یک قهرمان یاد شده و مهر تایید بر کار او زده می‌شود. زمانی که این کودک به یک مرد یا زن بزرگسال تبدیل شد، بدون دلیل

اگر محصل نیستی، تعجب نکن. زندگی درست مثل یک مدرسه است. همه ما در هر سن و موقعیتی هنوز یک دانش‌آموز مدرسه زندگی هستیم. یاد روزهای مدرسه به خیر، همکلاسی‌ها، تخته‌سیاه، مساله‌ها و راه‌حل‌ها، معلم‌ها، زنگ تفریح‌ها به ویژه امتحان‌ها، امتحان معمولاً اتفاقی نبود که دوستش داشته باشیم.

برای آماده شدن جهت امتحان باید وقت و انرژی صرف می‌کردیم. چه روزهایی بود. یک عده همیشه شاگرد زرنگ بودند و یک عده نمره قبولی راضی‌شون می‌کرد. عده‌ای هم بودن که دل به درس نمی‌دادند و گاهی ناچار چند سال در یک مقطع تحصیلی باقی می‌ماندند.

راستی هیچ فکر کردید اگر امتحان نبود، چه اتفاقی می‌افتاد؟ شاید آن‌وقت همگی در همان مقطع کلاس اول ابتدایی برای همیشه جا می‌ماندیم.

امتحان در واقع فرصتی بود برای این‌که خود را محک بزнім، ببینیم تفاوت شاگرد آخر سال تحصیلی، با آن شاگرد اول سال چقدر شده. شاید معنای امتحان این است‌که به خاطر بسپاریم؛ برای پیشرفت باید تلاش کرد، برای جلو رفتن باید قدم برداشت برای به دست آوردن همواره باید بهایی پرداخت کرد. برای رسیدن به رفاه باید سختی کشید. راستی آسایش و رفاه برای کسی که ملم سختی را هیچ‌وقت نتپشیده چه لطفی دارد؟ جن این‌که در قالب تکرار، تبدیل به عادت شود و به اصطلاح دل آدم‌ها را بزند؟

عشق، وقتی با کوری همراه است که شما در رابطه تان شیفتگی کاذب را تجربه کنید. یعنی نتوانید نقاط ضعف طرف مقابل را ببینید و هیچ‌گاه احساسات منفی خود را بروز ندهید که یک وقت در ارتباط طرد نشوید. افراد شیفته یا همان عاشق‌های کور، در ارتباط‌های شان واقعیت‌های رفتاری، هیجانی و شخصیتی طرف مقابل را نادیده می‌گیرند. همدارهای رابطه را نادیده می‌گیرند و معتقدن هر اختلافی با عشق قابل حل است و هر ویژگی بدی را می‌شود با عشق تغییر داد.

نشانه های عاشقان کور

وقتی شیفته یک نفر می شوید و عشق چشمانتان را کور می کنند:

۱ – زندگی شما فقط با حضور فرد مقابل معنا پیدا می کند و در صورت نبودش، زیر و رو می شوید.

۲ – شما به خاطر او عقاید، احساسات و افکار خود را نادیده می گیرید و حاضرید طبق میل او تغییر کنید.

۳ – با تحقیرها و توهین ها در رابطه کنار می آید و همه رفتارهای ناپسند او را می بخشید.

۴ – هر قدر اطرافیان تذکراتی را درباره نامزدتان بدهند، در شما اثر نمی کند. چون فکر می کنید دیگران درست رابطه تان را درک نکرده‌اند یا نامزدتان را نشناخته اند که این طور قضاوت می کنند.

۵ – همه فعالیت های شخصی تان را کنار گذاشته اید و صد در صد در خدمت او هستید.

به خاطر او از تفریح، دوستان قدیمی، کار و خانواده‌تان گذشته اید.

چرا شیفته می شویم؟

شیفتگی را خیلی وقت ها معادل عشق شدید می دانند اما این اشتباه ترین تعبیری است که می توانید از یک احساس متعالی (یعنی عشق) داشته باشید. وقتی شخصیت مهرطلب دارید، وقتی

تفاوت دروغگویی و خالی بندی کودکان



دروغ می‌گوید چون به انجام این عمل عادت کرده

و آن را یاد گرفته است.

همچنین کودکی که الگویی در خانه داشته یا ترس‌ها و اضطراب‌هایی که قدرت ابراز وجود یا اعتماد به نفس را از او گرفته است، حالا که به یک فرد بالغ تبدیل شده دروغ می‌گوید. در واقع چنین فردی جرات پذیرش مسوولیت کاری را که انجام داده؛ ندارد پس به دروغ گفتن روی می‌آورد. چنین وضعیتی، بیشتر در سیستم الگوی رفتاری پدر و مادر نسبت به فرزندشان

نمایان است.

آنها به کودک می‌گویند دروغ نگو اما خودشان جلوی بچه دروغ می‌گویند و متوجه نیستند که این انجام رفتار ناپهنجار است. آنها فکر می‌کنند کودکانشان خیلی حساس نیستند و یا اینکه ما بزرگ هستیم و دروغ گفتن برای ما ایرادی ندارد.

فرض کنید قرار است خانواده‌ای مهمان داشته باشند و به خاطر نداشتن حوصله دست به دروغگویی می‌زنند و بیماری را بهانه می‌کنند در حالی که در چنین شرایطی می‌توان به جای همان پاسخ و راه‌حلی است که برای این مساله پیدا خواهیم کرد. باور دارم خداوند قبل از گرفتن هر امتحانی از بندگانش، ظرفیت و آمادگی دادن آموخت. جایی که مسایل زیادی برای حل کردن هست و امتحان‌هایی که گاه از قبل قابل پیش‌بینی و گاه بدون اطلاع و سرزده از ما گرفته می‌شود.

امتحان‌های آسان و گاه سخت.

در مقاطعی از زندگی به امتحان‌های بزرگ می‌رسیم، مثل کنکور که ظاهرا روی سرنوشت‌مان تاثیر به سزایی دارند گاهی هم به امتحان‌هایی می‌رسیم که ناخودآگاه تصور می‌کنیم ورای تاب و تحمل و توانایی ماست، کاهسی حتی لب به شکایت می‌گشاییم و از بخت بد و بدشانسی شکوه می‌کنیم که این حق من نیست، چرا بین این همه آدم، این امتحان باید برای من پیش بیاید؟ این امتحان برای من خیلی بزرگ است. شاید این احساس برای بسیاری از ما غریبه نباشد. خوب می‌دانم، که احساس خوشایندی نیست، این همان احساسی است که اگر ادامه پیدا کند و جدی گرفته شود می‌تواند تمام پنجره‌های رو به نور روح ما را ببندد.

و مطمئنا در تاریکی، هیچ جواب مناسب و امیدوارکننده‌ای برای مسایل پیدا نخواهد شد.

در چنین مواقعی، آن‌چه اهمیت دارد، درست

در بچه

دوشنبه ۱۸ آبان ۱۳۹۴

۲۶ محرم ۱۴۳۷

Nov 9, 2015

سال بیستم

دروغ گفتن، مهمانی را به روز دیگری موکول کرد.
تاثیر دیکتاتوری بر دروغ گویی
بیشتر خانواده‌هایی که استبدادی عمل می‌کنند به علت شرایط محیطی که کودکان در آن زندگی می‌کنند به دروغ گویی دست می‌زنند. در واقع آنها به علت ترسی که از شرایط خانه دارند و از والدین به ویژه پدر حساب می‌برند، دروغ می‌گویند.

اصلاح یک اشتباه

متاسفانه کم نیستند افرادی که دروغ را به روی شخص مقابل نمی‌آورند و بر این باورند که این عمل باعث پررویی او می‌شود و دروغ را انکار یا تکرار می‌کنند.

در صورتی که از دید روانشناسان بزرگ‌ترین اشتباه همین است و باید به روی فرد بیاوریم. البته شکل و لحن گفتن کلماتی که به‌کار می‌بریم و زبان بدن انسان‌ها در برخورد با این موضوع بسیار مهم است. زمانی که از همسر یا فرزندم می‌پرسمم کجا بودی و می‌گوید تصادف کرده‌ام باید از چگونگی حادثه از او بپرسیم. نمی‌توانیم بگوییم دروغ گفته حتی اگر دروغ هم باشد. مگر خلاف آن ثابت شود. زمانی که متوجه کار او شدیم باید علت جویی کنیم؛ شاید رفتار و برخورد خودمان دلیل دروغ گفتن وی باشد. پس ابتدا باید از خود شروع کنیم نه اینکه او را سرزنش کنیم.

وجدان اخلاقی علیه دروغگویی

به‌طور کلی هر چقدر که در خانواده بر روی وجدان اخلاقی افراد کار شود و این عامل پرورش پیدا کند به همان میزان راستگویی بیشتر خواهد شد.
اگر افراد روی این مورد کار کرده باشند تحت هر شرایطی دروغ نخواهند گفت. به عنوان مثال فردی که کار اشتباهی انجام داده است حتی اگر تاوان سنگینی داشته باشد، وجدان اجازه دروغ گفتن را به او نمی‌دهد.

امتحان می‌گیرد تا آمادگی لازم برای ورود به کلاس و مقطع بالاتر بعدی را داشته باشیم، وقتی احساس می‌کنم در شرایط یک امتحان جدید قرار گرفته‌ام، سعی می‌کنم، هر چقدر هم این آزمون دشوار باشد، اول خداوند را شکر کنم، چون احساس می‌کنم خداوند استحقاق رشد را در من دیده که برایم شرایطش را مهیا کرده است. و بلافاصله پس از آن از خداوند صبر و استواری می‌خواهم و برای یافتن بهترین راه‌حل از خودش کمک می‌طلبم. زیرا هرگز زمانی را به یاد نمی‌آورم که از او کمک خواسته باشم و مرا بی‌جواب گذاشته باشد.

تحمل دشواری امتحان، با شیرینی درک دعوت خداوند برای رشد و پیشرفت برایم آسان می‌شود. در حین باز کردن کاغذ کادو یا همان مسایل و مشکلات سعی می‌کنم به شیرینی دریافت هدیه‌ای فکر کنم که از نسوی خداوند در آن کاغذ کادو پیچیده شده و در راه است.

در کلاس زندگی مقاطع بسیاری برای گذراندن وجود دارد. از پیش‌دستانی تا مقاطعی بسیار بالاتر از دکترا. کسب مدرک، هدیه شایسته‌ای نیست. آن‌چه اهمیت دارد کسب مهارت‌های لازم‌ه رسیدن به رشد و تعالی است.

لحظه‌ای که به باقی ماندن در مقطع فعلی‌ام راضی شوم، همان لحظه گریز و عدم رضایت از دادن امتحان و لحظه آغاز رکود است.

یادمان باشد امتحان‌های زندگی، همواره یکی از دلایل موجه حضور موثر ما در زندگی است.

از دست می‌دهد و گاهی به چشم یک موجود مزاحم، بی نظر و بی هویت شناخته خواهد شد.
مراقب باشید کور نشوید

برای آنکه در هنگام آشنایی و عاشقی، در دام شیفتگی نیفتید، باید بدانید که آشنایی‌های پیش از ازدواج نیازمند هدف هستند. یعنی باید همیشه شاخک هایتان را تیز نگه دارید و ببینید در آینده یعنی ۵ سال، ۱۰ سال، ۲۰ سال بعد هم همین خصوصیات رفتاری‌را که در فرد می‌بینید، تایید خواهید کرد یا نه؟

باید ببینید که تا چه اندازه شبیه به هم هستید و چه اندازه با هم تفاوت دارید. یک ازدواج پایدار، ازدواجی است که بر مبنای شباهت دو طرف و تناسبشان صورت گرفته باشد. «عشق» یک حس آنی و یک شبه نیست، محصول یک فرآیند و مرادوه است. باید پرورش یابد و عشق محبت را بگیرد.

عشق سه محور اساسی دارد. نخست محبت، دوم صمیمیت، سوم مسئولیت در مقابل این محبت و شور و شوق. تنها زمانی می‌توان گفت عشق وجود دارد که هر سه این محورها در رابطه وجود داشته باشند. در مرحله شیفتگی انتخاب آگاهانه وجود ندارد. در مسیر آشنایی تا علاقه مندی می‌توان آگاهانه انتخاب کرد و اگر شواهد هشدار دهد که این رابطه باید پایان یابد، امکان قطع آن وجود دارد؛ هر چند با اندوه همراه باشد. اما در مرحله شیفتگی حتی اگر تمامی شواهد هم منفی باشد دیگر امکان فاصله گرفتن وجود ندارد. پس اگر قصد دو نفر از دوستی ازدواج باشد، باید مراقب باشند که به مرحله شیفتگی نرسد. بخش عمده‌ای از طلاق‌ها به ویژه در ازدواج‌های سنین پایین به این دلیل است که دو نفر در مرحله شیفتگی ازدواج می‌کنند و به نادرست گمان می‌کنند که عشق را تجربه کرده‌اند.

مقدمه

چه ورزشی برای متولد چه ماهی بهتره؟

اگر علاقمند به مطالعه بینی باشید، حتما انواع آن را می‌شناسید. خیلی‌ها به این مسئله به چشم سرگرمی نگاه می‌کنند، اما نتایج برخی از پژوهش‌ها از تاثیر ماه تولد بر سلامت فرد و حتی بیماری‌های احتمالی آنها خبر می‌دهد. به همین دلیل به نظر می‌رسد مسئله ی ماه تولد روی کارکرد اعضای بدن تاثیر دارد.

اگر شما هم جزو افرادی هستید که می‌خواهید ورزشی را به تازگی شروع کنید، با اینکه جزو طرفداران و معنادین به ورزش هستتید، این مطلب برایتان جالب خواهد بود. باید بدانید که برخی ورزش‌ها برای متولدین برخی از ماه‌های سال مناسب‌تر است. در نتیجه می‌توانید این مسئله را نیز مد نظر داشته باشید.

متولدین برج حمل (فروردین)

متولدین ماه فروردین افراد پرنرژی و پرشوری هستند که اگر هدفی برای خود تعیین کنند تا رسیدن به آن، تمام تلاششان را به کار خواهند بست. اما اگر با سرعت زیادی به نتیجه دلخواه نرسند نباید دست از تلاش بردارند. راه موفقیت، مقاومت است.

ورزش مناسب

ورزش روزانه ی منظم برای متولدین برج حمل مناسب‌تر است. اگر متولد برج حمل هستید، در حالت عادی دوچرخه سواری، تنیس، دوی آهسته، وزنه برداری از ورزش‌های مناسب با شرایط بدنی شما است. البته اگر دچار مشکل خاصی در سلامتی تان هستید و یا از بیماری خاصی رنج می‌برید، بهتر است قبل از شروع و انتخاب ورزشی خاص، با پزشک خود مشورت کنید.

متولدین برج ثور (اردیبهشت)

برخی از متولدین برج ثور نیاز به تلنگری دارند تا از زیر لحاف بیرون بیایند، چون امکان دارد خیلی زود قید ورزش و تحرک بدنی را بزنند و ورزش در اولویت کارهای روزمره شان نیست. اگر متولد برج ثور هستید برای پیشگیری از دل‌رگی، ورزش‌های متنوعی انتخاب کنید تا هم سالم‌تر بمانید و هم روحیه تان حفظ شود.

ورزش مناسب

ورزش‌هایی مانند پیاده روی آرام، تنیس، اسکی و موج سواری با روحیه ی شما سازگارتر است. می‌توانید با انتخاب ورزش‌های متنوع خودتان را به ورزش عادت دهید و سپس ورزشی که بیش از همه جذبتان کرده است را به طور منظم ادامه دهید.

متولدین برج جوزا (خرداد)

خردادی‌ها به سختی به برنامه ی ورزشی پایبند می‌مانند. در واقع متولدین این ماه به سرعت صبر و حوصله شان سر می‌آید و همیشه به دنبال انگیزه و کار جدیدی هستند تا روحیه شان بهتر شود.

ورزش مناسب

سمبل دو پیکر متولدین برج جوزا، میل به ورزش‌های گروهی را در وجودشان بیشتر می‌کند. ورزش‌هایی مانند بدمیتون، والیبال، فوتبال، یوگا و پیلاتس برای متولدین این ماه مناسب‌تر است.

متولدین برج سرطان (تبر)

متولدین برج سرطان عادت‌های منظمی دارند. البته متولدین این ماه استعداد افتادن در دام ریزه‌خواری را نیز دارند. بنابراین به سادگی امکان چاق شدنشان هست.

ورزش مناسب

ورزش‌های آبی مانند شنا و قایق رانی، مناسب‌ترین ورزش‌ها برای متولدین برج سرطان هستند. البته پیاده روی در ساحل نیز انتخاب خوبی محسوب می‌شود.

متولدین برج اسد (مرداد)

برای شیرها زیبا بودن و روحیه ی خوب داشتن بسیار حائز اهمیت است. به همین دلیل امکان دارد متولدین این ماه ساعت‌ها جلوی آینه باشند. این شخصیت جالب باعث می‌شود که این افراد به ورزش‌های روزانه و جدی تمایل بیشتری نشان دهند.

ورزش مناسب

متولدین برج اسد علاقه ی زیادی به ورزش‌های قدرتی مانند کینک بوکسینگ، بدنسازی و همچنین یوگای قدرتی نشان می‌دهند.

متولدین برج سنبله (شهریور)

متولدین برج سنبله افرادی دقیق و وسواسی هستند و قبل از شروع ورزش، جزئیات دقیق آن را بررسی می‌کنند. این افراد به خوبی می‌دانند که چه نوع تغذیه ای مناسب بدن آنهاست و هر رژیمی را بدون سختی در پیش می‌گیرند.

ورزش مناسب

شهریوری‌ها خود را با هر نوع ورزشی تطبیق می‌دهند، به شرط اینکه قبل از شروع به خوبی در خصوص آن مطالعه کرده باشند. پیلاتس، یوگا، دوچرخه سواری، فوتبال و هاکی جزو مناسب‌ترین ورزش‌ها برای این افراد هستند.

متولدین برج میزان (مهر)

متولدین برج میزان افرادی منطقی هستند. بنابراین طبیعی است که با مسئله ی انتخاب ورزش نیز منطقی عمل کنند. این افراد ورزش‌هایی را انتخاب می‌کنند که بتوانند از عهده ی آن بر بیایند و دل انجام دهند.

ورزش مناسب

ورزش‌هایی که با یک فرد دیگر انجام می‌شود، برای متولدین این ماه مناسب‌تر و جذاب‌تر است بنابراین ورزش‌هایی مانند تنیس پیشنهاد می‌شود. علاوه بر این، ژیمناستیک نیز برای متولدین مهر مناسب است.

متولدین برج عقرب (آبان)

متولدین برج عقرب همه چیز را سفید یا سیاه می‌بیند. افراد سختکوشی هستند و به خود فشار می‌آورند.

ورزش مناسب

بوکس، دوی استقامت و هنرهای رزمی جزو ورزش‌های مناسب برای افراد سختکوش متولد برج عقرب محسوب می‌شوند.

متولدین برج قوس (آذر)

متولدین برج قوس تمایل دارند که ورزش را به عشق به مسافرت گره بزنند. آزادی ذهنی متولدین این برج باعث می‌شود که به راحتی کارهای جدید را بدون وقت‌کشی طولانی بپذیرند و انجام دهند.

ورزش مناسب

برای متولدین برج قوس گشت و گذار طولانی در طبیعت، دوچرخه سواری، اسکی، پیاده روی تند و اسب سواری ورزش‌های مناسبی هستند.

متولدین برج جدی (دی)

متولدین این برج افرادی کاری و اهل عمل هستند و هیچ وقت از صرف کردن زمان بیشتر برای رسیدن به اهداف خود کوتاهی نمی‌کنند.

ورزش مناسب

بسا توجه به خصوصیات فردی، متولدین دی ماه می‌توانند همه ی ورزش‌ها را در پیش گرفته و موفق شوند.

متولدین برج دلو (بهمن)

متولدین برج دلو تا حد امکان خود را از مسائل تکراری دور نگه می‌دارند. این تنوع طلبی آنها را به ورزش‌هایی متنوع سوق می‌دهد.

ورزش مناسب

ورزش‌های متنوع مانند اسکی، حرکات موزون، چتربازی، دوی آهسته و همچنین شنا برای این افراد مناسب است.

متولدین برج حوت(اسفند)

متولدین برج حوت کمی دمدمی مزاج هستند و این خصلت باعث می‌شود که ورزش‌ها و فعالیت‌های سخت را تا آخر ادامه ندهند. بهتر است که این افراد ورزش‌های ساده و ملایم را انتخاب کنند.

ورزش مناسب

تای چی، یوگا، پیلاتس و برخی از ورزش‌های جدیدتر مانند زومبا برای این افراد مناسب‌تر است.

ورزش‌های آبی مانند شنا و قایق رانی نیز به این افراد توصیه می‌شود.