

امروز آلبوم قدیمی را برداریم و ورق بزنیم. عکس ها را به فرزندانمان نشان بدهیم و کسانی که نمی شناسند را با ذکر ویژگی هایشان به آن ها معرفی کنیم شاید بد نباشد یک کار متفاوت انجام بدهیم، دفتر مجزایی تهیه کنیم، هر عکس را در یک صفحه قرار بدهیم و درباره آن مطالبی و خاطره ای بنویسیم. یادمان باشد فاتحه ای هم برای در گذشتگان بخوانیم.

توصیه هایی به دختران نوجوان

دختر خانمی مهربان، هنرمند و درس خوان باشید

حسینی

هفته پیش توصیه هایی به نوجوانان پسرمان کردیم تا سعی کنند از همین دوره نوجوانی به فردی دوست داشتنی، توانمند و شادی آفرین تبدیل شوند. این هفته روی سخن مان با شما دختر خانم های گلی است که در سنین نوجوانی به سر می برید.

● خودتان را تصور کنید که:

عصبی و بی حوصله اید. از اطرافیان خوش تن نمی آید. از درس و مدرسه لذت نمی برید. غر می زنید، به خودتان نمی رسید. گیر داده اید به خودتان و درست و حسابی غذا نمی خورید که مبادا یک صدم سانت، سایز وزن تان اضافه شود و... اصلا به دست شما باشد، می خواهید کلا خودتان را از این روبه آن رو کنید و سر و شکل دیگری پیدا کنید...

● خودتان را تصور کنید که:

پراز شر و شور هستید، خنده از لبان تان جمع نمی شود، لبریز از امید و انگیزه اید، پایه همه کارهای امان جان تان هستید، پایه تفریح خاله خاتم و عمه جان تان هم هستید، به نظافت و پاکیزگی جسم و روح تان توجه دارید و خلاصه یک پارچه خانم هستید و هر کسی با شماست یک عالم بهش خوش می گذرد...

برگردید به همین فردی که الان هستید و زندگی می کنید. شما چطور دختر خانمی هستید؟ به اولی شبیه ترید یا به دومی؟ کدام یک را دوست دارید؟ انتخاب تان هر کدام باشد، باید یک موضوع مهم را بدانید و آن این است که خودتان مسئول

رفتار و شخصیت تان هستید. شما همان طوری رفتار می کنید که فکر می کنید. اگر یک دختر غمگین، منفی باف، غر و غر و بی حوصله هستید یکی از دلایل مهمش همین است که در عالمی دارید سیر می کنید و به چیزهایی فکر می کنید که این حس و حال را به شما می دهد. طبیعی است که توصیه ما به شما این است که شما از تیپ دختر خانم های دسته دوم باشید، به همین دلیل هم چند توصیه و پیشنهاد برایتان داریم که به دردتان می خورد.

۱- یک فضای کوچک فانتزی داشته باشید. خیلی قشنگ است که دختر خانمی در سن و سال شما برای خودش یک دنیای دخترانه کوچک، جذاب و خوشگل داشته باشد؛ البته می دانید که قرار نیست بریز و بپاش داشته باشید و پرخرج و هزینه کار کنید؛ ولی برایتان خوب است که مثلاً یک دفترچه خوش رنگ داشته باشید و چیزهایی را که دوست دارید در آن بچسبانید و چیزی هم برایش بنویسید و با وسایل دور ریختنی و اضافه آن را تزئین کنید یا جعبه ای داشته باشید و با تزئیناتی دخترانه به آن رنگ و بویخشید و دوست داشتنی هایتان را در آن نگه دارید یا کارهای دیگری از این قبیل... این جور کارها دلگرم تان می کند و از سوی دیگر توجه و تحسین دیگران هم کلی حالتان را خوب می کند.

...

دختر خانم های مریض احوال، تنبل و بی اراده اصلاً محبوب نیستند، دختر باید سر حال، سر زنده و پرا انرژی باشد



عکس ژانینی است

نیستند، دختر باید سر حال، سر زنده و پرا انرژی باشد و هر هفته آماده باشد ساعت ۵ صبح با کوله پشتی پر، پاپر و برادر هایش برود کوه. ۸- کتاب زیاد بخوانید. یک خانم باید اهل مطالعه باشد و در زمینه های مختلف اطلاعاتی داشته باشد و در جمعیه که لازم شد با متانت و وقار صحبت کند و برای آینده زندگی اش پس از ازدواج و بچه دار شدن از آگاهی های لازم برخوردار شود. ۹- هر قدر بنویسیم این توصیه های ما تمام شدنی نیست، خلاصه این که قدر این روزها را بدانید و با اوقات تلخی، خرابش نکنید، برای دختر خانمی در سن و سال شما بد است که حواسش به خودش نباشد، سر به هوا و دست و پا چلفتی باشد. دیگر نصیحت تان نکنیم از امروز سعی کنید دختر خانمی مهربان، هنر مند و درس خوان باشید.

۵- دستی بر آشپزی داشته باشید. اگر اهل آشپزی نیستید، خوب نیست. اگر هم قرار نیست زحمت آشپزی تا مدت ها با شما باشد ولی توصیه می کنیم در یکی، دو غذا استاد شوید و حتماً طرز تهیه یکی دو نوع شیرینی و یک راباد بگیرید که در آن حرفه ای عمل کنید و اصلاً در قایل سند پخت آن ها را به اسم شما بزنند. ۶- در سخوان باشید. هنوز زود است که از الان مسئولیت همسرداری، خانه داری و بچه داری را بر شانه های نحیف تان بکشید؛ پس همان مسئولیت دانشگاه رفتن و درس خواندن و خانم بودن خودتان، فعلاً برای تان کافی است. خوب نیست این طرف و آن طرف بنشینند و بگویند فلانی که شما باشید اصلاً بل به درس نمی دهد! ۷- ورزش یادتان نرود. یادتان باشد دختر خانم های مریض احوال، تنبل و سست و بی اراده اصلاً محبوب

۲- رویاها ی تان را بنویسید. خیلی خوب است که رویاها و آرزوهای تان را بنویسید و بعد ها که به سلامتی مادر شدید آن ها را برای گل پسر یا خانم گل کوچک خودتان بخوانید، از طرفی این نوشتن کمک می کند که خطر فرورفتن طولانی و ساعت های ممتد در رویا که دختران نوجوان زیادی را گرفتار می کند! کمی از شما دورتر بایستد! ۳- برانزده، لباس بپوشید. منظورمان اصلاً گران پوشیدن و ست کردن های عجیب و غریب نیست؛ بلکه خیلی برانزده است که دختر خانمی که شما باشید، در عین سادگی و برانزندگی، سلیقه دخترانه خود را نشان بدهد و همان لباس های معمول خود را در نهایت وقار و مرتب و هماهنگ بپوشد. ۴- مهربان باشید. نمی دانید یک دختر مهربان چقدر در بین خانواده، دوستان و فامیل محبوبیت دارد.

در خانه هیچ حق انتخابی ندارم

دختری ۱۷ ساله هستم. من در خانه هیچ حق انتخابی ندارم از رنگ لباس تا مدل مو و رشته تحصیلی ام را مادر م انتخاب می کند و نظر و سلیقه من اصلاً برای او مهم نیست. از این موضوع خیلی ناراحت هستم.



بنفشه دولت آبادی
مشاور خانواده

دارید با او صحبت کنید؛ اما جر و بحث نکنید.

اندیشیدن به یک ارتباط دوستانه

تاکنون برای ایجاد یک رابطه دوستانه و صمیمی با مادر تان چه کارهایی انجام داده اید؟ آیا قوانین حاکم بر خانواده را رعایت کرده اید؟ آیا به مادر تان احترام گذاشته اید؟ آیا تاکنون فکر کرده اید که رابطه شما با مادر تان چگونه رابطه ای است؟ در رابطه خود با مادر تان تأمل کنید ببینید اگر شما می توانید کاری انجام بدهید که رابطه تان تغییر کند بهتر است این کار را انجام دهید. این تغییر کلیدی برای بهتر شدن رابطه میان شما و مادر عزیزتان است.

مادر تان را با دوران نوجوانی آشنا کنید

پیشنهاد می شود مادر عزیزتان را با استقلال طلبی که یکی از ویژگی های بارز نوجوانی است، آشنا کنید تا دیگر شما را به چشم یک کودک نگاه نکند و به شخصیت و انتخاب های شما بها دهد. لازمه این کار همان ارتباط موثر و دوستانه است. به مادر تان توضیح دهید که به آزادی های مشروط و معقول نیاز دارید و به ایشان توضیح دهید که نمی توانید بدون چون و چرا مطیع محض باشید زیرا در واقع زمینه رشد و شکوفایی در شما از بین می رود.

گذاشتن قوانین برای ایجاد یک ارتباط خوب

با مادر تان صحبت و سعی کنید قوانین خوبی را برای ایجاد یک رابطه خوب و با برجا بین خودتان در نظر بگیرید و این قوانین را به طور ثابت اجرا کنید؛ برای مثال به هم قول بدهید که با محبت با هم رفتار کنید، به یکدیگر احترام بگذارید، درباره مسائلی که باعث ایجاد ناراحتی میان شما شده، صحبت کنید و قبل از این که آن مسئله بزرگ و باعث کدورت شما شود با صبر و آرامش به حرف های هم گوش کنید. مهم نیست که در گذشته چه رفتاری با یکدیگر داشته اید مهم این است که حالا هر کاری را می توانید برای ساختن یک رابطه درست انجام دهید.

سخنی درگوشی با شما مخاطب محترم

لازم است شما نیز ویژگی های روان شناختی والدین خود را بدانید تا بهتر بتوانید با آن ها ارتباط برقرار کنید و در راستای کاهش تنش های احتمالی اقدام کنید. قطعاً می دانید که هیچ پدر یا مادری نیست که آگاهانه عملی در راستای تخریب شخصیت فرزندش انجام دهد. مطمئن باشید اگر والدین شما را نصیحت می کنند، تذکر می دهند یا به قول خودتان گیرهای الکی می دهند، فقط و فقط آرزوی موفقیت و بهروزی شما را دارند و واقعاً نگران تان هستند که خدای نکرده اتفاق ناگواری برایتان بیفتد اما برخی از آن ها روش صحیح برخورد را نمی دانند و اطلاع ندارند که چگونه پیام بدهند و با چه شیوه ای عمل کنند که در این جالازم است ارتباطی خوب و صمیمی با خانواده برقرار کنید و نیازها و انتخاب ها و سلیق خود را به طور دوستانه و معقول مطرح کنید.

...

به هم قول بدهید که با محبت با هم رفتار کنید، به یکدیگر احترام بگذارید، درباره مسائلی که باعث ایجاد ناراحتی میان شما شده، صحبت کنید

پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفاً ابتدای پیام خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰۹۹۹

*پسری هستم ۲۱ ساله. یک سال است به دختر دایی ام که ۱۷ ساله است علاقه دارم و می خواهم ازدواج کنیم. هر دوی به هم علاقه مندیم؛ اما دختر دایی ام خیلی وقت ها اقتدار من را می شکند و به من بی احترامی می کند. آیا ازدواج با چنین شخصی درست است؟ در ضمن خانواده هایمان هم از رابطه ما باخبر هستند.

*پسری ۱۸ ساله هستم. فرزند آخر خانواده ام. پدر و مادرم ۳۰ سال است که باهم زندگی می کنند؛ اما هنوز با هم دعوا می کنند، سازگاری ندارند و از هم متنفرند. از زندگی با آن ها بیزارم. به حرف های من گوش نمی دهند و مرا مسخره می کنند، دارند پیر می شوند؛ اما دست بردار نیستند چه کار کنم؟

*پسری ۱۸ ساله هستم. در خانه افسرده و گوشه گیرم. همیشه از خانواده خجالت می کشم که حرف هایم را با آن ها در میان بگذارم؛ اما در بیرون از خانه اصلاً این طور نیستم.

*پسری مجرد، ۲۴ ساله و دانشجوی هستم. مدتی است که به دلیل شرایط بسیار بد اقتصادی بیکار شدم. خدمت سربازی نرفته و نمی روم! پدرم در سطح اقتصادی خوبی است. مادرم خانه دار و دچار وسواس فکری شدید است که به پدرم هم منتقل شده است. دو سال پیش قصد ازدواج داشتم، بعد از معرفی فرد انتخابی و طی کردن فرآیند و تنبیه های زیاد، همه چیز به خواست خانواده خودم به هم خورد. الان بعد از گذشت یک سال با دختر خانمی آشنا شدم که در دهم همکلاسی من بوده و در یک محله هستیم. با توجه به شرایط خوشی او را انتخاب کردم؛ ولی از گفتن به خانواده و تکرار آن دو سال زجر و بدبختی ترس دارم. مجرد می نمی توانم باشم و تن به گناه بدهم. پدرم می گوید سربازی نرفتی (در صورتی که خودش گفته نمی گذارم بروی!) درست هم تمام نشده است! کار درست و حسابی نداری لطفاً راهنمایی ام کنید؟

آن سوی روان



اختلالات شخصیت

عباس کیوان لو

در میان اختلالات روانی، اختلالات شخصیت، سخت ترین اختلالات نسبت به درمان و تغییر هستند. شخصیت را الگوی منش یا ثباتی تعریف می کنند که باعث پاسخ های مشخص و معین می شود. کنار آمدن هر فرد با شرایط و تغییرات زندگی روزمره، نشان از سبک مقابله ای او دارد که از شخصیت هر فردی نشأت می گیرد. گاهی محیط فرد دستخوش تغییرات مهمی می شود و این تغییرات مستلزم اتخاذ نگرش یا رفتارهای متفاوت است. اگر کسی نتواند رفتارش را در راستای این تغییرات اصلاح کند نوع و تیپ شخصیت وی به سمت اختلال می رود. اگر ویژگی های شخصیت به قدر کافی قابل انعطاف نباشد تا به فرد اجازه دهد حداقل به طور انطباقی به انواع موقعیت های معمولی و اکثش نشان دهد، می توان گفت مبتلا به اختلال شخصیت می باشد.

وقتی شخصیت فرد مرضی (دچار اختلال روانی) می شود، می تواند عملکرد افراد در موقعیت های مهم را تحت تأثیر و آسیب قرار دهد و به اضطراب، پریشانی و افسردگی منجر گردد. اختلالات شخصیت ماندگار هستند. یعنی کسی که مبتلا به این دسته اختلالات روانی است، سال ها از آن ها رنج می برد یا دیگران را رنج می دهد و فقط زمانی قابل درمان است که او خودش بخواد و ثباتی تحت روان درمانی های منظم و طولانی مدت قرار گیرد.

اختلالات شخصیت باعث انعطاف ناپذیری می شوند. ممکن است فردی سال ها در محیط امن و با ثباتی زندگی کند و رفتارش انطباقی باشد؛ ولی یک تغییر شرایط مهم از نظر خود فرد مثل فوت یکی از بستگان یا دوری از خانواده باعث بروز رفتارهای غیر انطباقی شود. این اختلالات ریشه در تربیت و تجربیات دوران کودکی دارند و معمولاً او اواخر کودکی و نوجوانی بروز پیدای می کنند. در مباحث بعدی سعی می کنیم برخی از مهم ترین این اختلالات را بیشتر بررسی کنیم.

همراه پیامک
زندگی سالم
۲۰۰۹۹۹