

امروز کمی روی نوع صحبت کردنمان دقت کنیم و اگر عادت داریم الفاظ ناخوشایند و نازیبا به کار ببریم تمرین کنیم تا به تدریج آن ها را از کلام مان حذف کنیم.

پیشنهاد
امروز

تحلیل شخصیت کتابون ریاحی از دید یک روانشناس

کتابون حساسِ خلاقِ صلح‌جو



عاشق ایثار کردن است

احساسات و عواطفش بر کار او اثر زیادی می‌گذارند. اگر در یک محیط مثبت و امیدوار کننده قرار گیرد، قادر به انجام هر کاری خواهد بود ولی اگر در محیطی منفی و مایوس کننده باشد، به راحتی تحت تاثیر قرار می‌گیرد و از انجام خیلی کارها باز می‌ماند. کارش را مطابق با احساساتش انجام می‌دهد و انتظار دارد شغلش از نظر عاطفی ارضایش کند. تا جایی که یک قدر دانی و تشکر ساده در محیط کار به او انرژی فراوان می‌بخشد و نتیجه کارش را بهتر می‌کند. فرد مستقلاً است و در انجام کارها متکی به خود است. با اینکه از دیگران بسیار حمایت می‌کند زیاد با مورد حمایت قرار گرفتن مانوس نیست. در واقع بیشتر دوست دارد ایثار کند تا اینکه در حقش ایثار کنند. بیشتر نیاز دیگران را بر نیازهای خودمقدم می‌داند. در زندگی جسور و بی‌محاباست تاحدی که گاهی جانب احتیاط را رها می‌کند.



متبحر در درک مشکلات مردم

ریاحی با احساساتش پیوند عمیقی دارد و واکنش او نسبت به زندگی احساساتی است. نقش‌هایی که بر عهده می‌گیرد و نحوه بازی‌اش نشان می‌دهد که هوش تصویری فوق‌العاده خوبی دارد و یادگیری او از طریق دیدن و تجربه کردن شکل می‌گیرد. تنها زمانی می‌تواند از شما به درک بالایی برسد و با شما هم‌ذات‌پنداری کند که فرد موردنظر یا موضوع موردبحث‌تان را ببیند. فرم نگاه کردن او به طرف مقابل نشان می‌دهد که در کودکی بسیار حساس و از نظر عاطفی آسیب‌پذیر بوده و احتمالاً این حساسیت باعث شده از حرف‌ها و رفتار دیگران آزرده شود. از اینکه با صدای بلند مورد مخالفت قرار گیرد نفرت دارد در عوض رفتارها و اشاره‌های جسمی امیدبخش، اثر مثبتی بر او بر جای می‌گذارد و انگیزه‌اش را دوچندان می‌کند. در برقراری ارتباط با مردم و درک مشکلاتشان توانایی خاصی دارد.



همه‌اوا متفاوت می‌بیند

از مصاحبه‌ها و حضورهای متفاوت او در محافل مختلف بر می‌آید که دید باز و وسیعی دارد و آینده‌نگری او قابل‌تحسین است. شاید در نظر خیلی‌ها که از نعمت ذهن باز او محرومند این فرد در نظرشان عجیب جلوه کند. از ریز شدن در جزئیات متنفر است اما قوه تخیل بسیار خوبی دارد. بسیار خوش‌بین است و همیشه نیمه‌پر لیوان را می‌بیند. از زندگی انتظار بهترین‌ها را دارد و همین کمکش می‌کند تا در کارهایی که دیگران حتی زحمت امتحانش را هم به خودشان نمی‌دهند، موفق شود. با این حال وقتی کارها آن‌گونه که انتظارش را دارد، پیش نمی‌رود از کوره در می‌رود. نگاه متعادل به زندگی دارد و سعی می‌کند واقع‌گرا و بی‌طرف باشد. به آسانی امیدش را از دست نمی‌دهد و زیر فشار، انعطاف‌پذیری خوبی از خود نشان می‌دهد. اگر کارها آن‌طور که می‌خواهد پیش نرود، آنقدر تلاش می‌کند تا نتیجه مطلوبش را بگیرد.

کتابون ریاحی بیشتر دوست دارد ایثار کند تا اینکه در حشش ایثار کنند. او بیشتر نیاز دیگران را بر نیازهای خود مقدم می‌داند. در زندگی، جسور و بی‌محاباست تاحدی که گاهی جانب احتیاط را رها می‌کند. سایت «پرشین‌وی» با این مقدمه دیدگاه ابراهیم میثاق؛ روانشناس را درباره شخصیت «کتابون ریاحی» هنرپیشه معروف کشور منتشر کرده است. خانم ریاحی شونده‌ای صبور است و احساس می‌کند اگر عجله کند از فهم موارد بسیاری از قسمت‌ها جا می‌ماند. دور خود هاله‌ای از انرژی دارد و با حضورش به دیگران انرژی مثبت ساطع می‌کند. به اصول اخلاقی پایبند است و انتظار دارد دیگران هم مثل او رفتار کنند و پا را فراتر از حد خود نگذارند. این تنها چیزی است که او را بی‌اندازه عصبانی می‌کند.



انرژی مثبت دارد

ارزش هنر را درک می‌کند و محتاج زیبایی است. فقط یک هنرمند است که کیفیت را در نگاه اول تشخیص می‌دهد. زیبایی محیط اطراف برایش مهم است. در مجموع بر خورد هنرمندانه‌ای با زندگی دارد. از دید و بازدیدها و رفت‌وآمدهایش پیداست که توازن خوبی بین زندگی شخصی و کاری خود برقرار کرده است. در بیشتر مواقع قبل از انجام هر کاری خوب آن را از زوایای مختلف بررسی می‌کند. دنیا را از زوایای متفاوتی مشاهده می‌کند و طرز فکرش کاملاً منحصر به فرد است. خودش را به عرف جامعه محدود نمی‌کند و هر نگ جماعت نمی‌شود. در کارها و تصمیماتش بیشتر از آن که به فکر سریع انجام دادن آن‌ها باشد به فکر در دست انجام دادن آن است.



آرام و صلح‌جو

شنونده‌ای خوش‌بین است که از بین حرف‌های مردم به قسمت‌های مثبت و درست آن‌ها توجه بیشتری می‌کند. خوش‌بین و پراحساس است، خواسته‌هایش را در ذهنش ساخته و پرداخته و سپس با همان احساسات آن‌ها را اعمالی می‌کند. در زمان‌هایی که باید صحبت کند اظهار فضل می‌کند و در بیشتر مواقع ترجیح می‌دهد شنونده باشد. رنج‌های دیگران آزارش می‌دهد و برای بهتر کردن شرایط روحی خودش هم که شده کاری برای آن‌ها انجام می‌دهد.



خلاق ذاتی

فوق‌العاده مثبت‌اندیش است و افراد مختلف با هر نوع عقیده را به راحتی می‌پذیرد چون ایده‌اش در روابط با دیگران این گونه است که: «من از به دست آوردن اطلاعات جدید خوشحال می‌شوم چون من به حقایق ریز توجه دارم تا به پوسته و ظاهر آدم‌ها.» ذهن او آنقدر باز و پذیرش‌وایالاست که ممکن است از نظر احساسی آسیب ببیند. همان معصومیت و سادگی کودکانه در رفتار و ظاهرش آشکار است؛ اما در برابر مسائل مختلف با پختگی کامل عمل می‌کند. ذهن او باز است و تحمل بالایی دارد و رفتارش به طور ذاتی نرم و ملایم است، این خصوصیات او را تبدیل به فردی کرده که به آسانی با شما کنار می‌آید. در برنامه‌ریزی‌هایش منطقی و دقیق عمل می‌کند، حرف اول را در ارائه راهکارهای جدید و مبتکرانه می‌زند و نوع برخوردش با کار، جدی و معقول است.

از عالم مجازی



خوشبختی کوچکی می‌خواهم!

مجبوری

بعضی سختی‌ها شیرین هستند، نه تنها افراد برای خودشان داشتن آن سختی‌ها را لذت‌بخش می‌دانند که برای دیگران هم آرزوی می‌کنند. یکی از این سختی‌ها، بچه داری است؛ یکی از بازیگران زن که به تازگی مادر شده است، از این احساس خاص در اینستاگرام شخصی‌اش نوشته است.



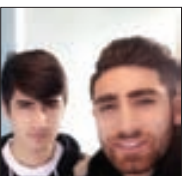
فقیهه سلطانی، بازیگر

این بازیگر که تنها چند هفته از مادرشدنش گذشته است، با انتشار این عکس از دخترش «گندم» نوشت: «کاش تعبیر تمام رویاهای باشم دختر کم. این روزها سخت مشغول گندمداری هستم؛ برای همه بانوان سرزمین اینچنین سختی‌های شیرینی را آرزومندم.»



سیاوش مفیدی، بازیگر

این بازیگر هم با انتشار این عکس خانواده‌گی در کنار همسر و فرزندانش نوشت: «خوشبختی کوچکی می‌خواهم، آن قدر کوچک که هیچ فردی نخواهد آن را از من بگیرد.»



علیرضا جهانبخش، فوتبالیست

این لژیونر تیم ملی فوتبال کشورمان با انتشار این عکس نوشت: «تولد مبارک داداش کوچیکه! خودت می‌دونی که دوست دارم!»



بهاره افشاری، بازیگر

این بازیگر که نقش آفرینی‌اش در فیلم‌های «معراجی‌ها» و «ویک فرشته بود»، خاص تر و در ذهن‌ها ماندگارتر است با انتشار این عکس نوشت: «عزیز کم، برادر من، مهندس جان، برنده شدن جایزه بین‌المللی نورپردازی محل‌های مسکونی رو بهت تبریک میگم. بدر خشی مثل همیشه.»

تصمیم به پایان دادن یک ارتباط نامناسب و تهدیدهای پسر

دختری هستم ۲۲ ساله. ۴ سال است که با پسر ی رابطه دارم. اول آشنایی به خواستگاری ام آمد. خانوادهم ناراضی بودند ولی در این ۴ سال که بهتر شناختمش، فهمیدم ما به درد زندگی با هم نمی‌خوریم. می‌خواهم رابطه ام را با او قطع کنم ولی او همیشه مرا تهدید می‌کند. نمی‌خواهم فردی از رابطه مان باخبر شود. خواهش می‌کنم راهنمایی ام کنید.

راه‌های ارتباطی‌تان را قطع کنید

سعی کنید با خودتان روراست باشید و تکلیف‌تان را با خودتان مشخص کنید؛ یعنی اگر واقعا هیچ گونه تمایلی به ایشان ندارید تمامی راه‌های ارتباطی‌تان را با او قطع کنید. با این روش تقریباً راهی نمی‌ماند که بخواهد از آن طریق شمار تهدید کند.

خانواده را در جریان بگذارید

والدینتان را به صورت کامل‌الهدایت شده در جریان این موضوع قرار دهید چرا که وقتی شما از این مسئله هراس داشته باشید، طرف مقابل‌تان از آن علیه شما استفاده خواهد کرد. با این مسئله به صورت احساسی برخورد نکنید و اجازه دهید بزرگ‌ترها مداخله کرده و به صورت کلی مسئله را حل کنند در غیر این صورت این مشکل به صورت دائم با شما خواهد بود. به نظر من، شما باید فوراً اقدام کنید و مسئله را به تعویق نیندازید. از همین الان با زمینه‌چینی مسئله را با یکی از نزدیک ترین اعضای خانواده‌تان مطرح و سعی کنید آرامش‌تان را حفظ کنید. هر قدر با این قضیه به عصبانیت مواجه‌شوید بیشتر به بن‌بست می‌خورید.

از مراجع قضایی کمک بگیرید

اگر مسئله بسیار جدی شده است و از خانواده هم کاری بر نیامد، می‌توانید از مراجع قضایی کمک بگیرید که البته گمان نمی‌کنم مسئله آنقدر پیچیده شده باشد.



مشکلات زیادی با خود به همراه می‌آورد که از دست دادن احساس لذت، روحیه غمگین و پایین، احساس خستگی، نداشتن تمرکز یا قدرت تصمیم‌گیری، تغییرات خواب و اشتها، احساس ناامیدی و افکار مرگ‌ورمور وارد شدیدی میل به خودکشی حاصل تداوم افسردگی است. شاید برایتان سوال باشد که این تقویت‌کننده‌ها چه چیزی هستند که من ممکن است از دست داده باشم و زندگی‌ام به این شکل مختل شده باشد. پاسخ این است که هر چیزی که زندگی را برای شما لذت‌بخش تر و ارزشمندتر کند، می‌تواند یک تقویت‌کننده باشد. افراد متناسب با شرایط زندگی و انتخاب‌ها ارزش‌هایشان ممکن است تقویت‌کننده‌های مختلفی داشته باشند؛ مثلاً ممکن است شغل فردی برایش خاصیت تقویت‌کنندگی زیادی داشته باشد و از دست دادن شغل برایش استرس‌زا و موجب افسردگی شود. از دست دادن



الهام نباتیان
روانشناس بالینی



الهام نباتیان
روانشناس بالینی

۳۲ سال دارم. ۷ سال است ازدواج کرده‌ام. یک فرزند ۳ ساله دارم. متأسفانه خانم من سرد و بی‌روح است. در زندگی هر قدر تلاش می‌کنم فایده ندارد. در زندگی مشترک مان چیزی کم نگذاشتم. کم کم دارم خسته می‌شوم. کمک کنید.



هدی معتمد الصماغی
روانشناس بالینی

گفته‌اید ۷ سال است که از دواج کرده‌اید و این مدت به طور نسبی زمان خوبی برای شناخت طرف مقابل است. از شما می‌خواهم به این موضوع فکر کنید که چه چیزهایی باعث شده است تا امروز در کنار هم بمانید. حتماً نقاط مثبتی در ارتباط شما وجود دارد. لطفاً نقاط قوت ازدواج‌تان را بیابید و روی آن‌ها تمرکز کنید. با این حال چند توصیه و احتمال وجود دارد که باید بررسی شود که در ادامه بیان می‌شود.

احتمال‌هایی که باید بررسی شود

* بررسی علایم افسردگی در خانم: ممکن است همه‌ما به دلایل جسمی (تغییرات هورمونی و غده تیروئید و...) یا عوامل شناختی (ذهنی، نظام تفسیرهای ناکارآمد) و عوامل ناراحت‌کننده زندگی دچار افسردگی بشویم و انگیزه و علایق خود را از دست بدهیم و سعی کنیم از دیگران فاصله بگیریم که اگر این علائم ادامه دار شود ممکن است خانم‌تان افسرده شده باشد که در این صورت باید از روانشناس کمک بگیرید.

* به خصوصیات شخصیتی هم توجه کنید: گاهی بعضی از زوجین یکی خصوصیت مهرطلب و دیگری خصوصیت تنهاطلب دارد.

زندگی دیگر برایم معنایی ندارد



جوانی هستم ۲۴ ساله با مادر کم تحصیلی دیلم، حدود ۹ سال است که تنها زندگی می‌کنم. پدر و مادرم را در کودکی از دست داده‌ام. بسیار احساس تنهایی می‌کنم. از همه چیز خسته شده‌ام، مدتی است فقط به فکر خودکشی هستم، متأسفانه یک بار هم دست به خودکشی زدم. دیگر زندگی هیچ معنا و مفهومی برایم ندارد. خواهش می‌کنم راهنمایی ام کنید.



مصلح میزایی
روانشناس بالینی از
استثنو روان‌پزشکی

سلام. متوجه شدم که در شرایط سختی هستید و احساس ناراحتی شما را درک می‌کنم. آنچه برای من جای سوال است این که به تازگی چه اتفاق یا اتفاقاتی افتاده که روحیات شما افت کرده است؟ آیا تنها زندگی کردن باعث این‌ها شده یا مسائلی دیگر. البته صرف نظر از نوع تغییری که اتفاق افتاده، در روان‌شناسی رفتاری، اعتقاد مسلم علمی بر این است که وقتی تقویت‌کننده‌های زندگی انسان‌ها کم می‌شود یا از دست می‌رود، در معرض بیماری افسردگی قرار می‌گیرند. شروع و تداوم افسردگی خود موجب دست دادن تقویت‌کننده‌های بیشتر می‌شود. در کل، افسردگی مسئله بغرنجی است که