پیشنهاد امروز

امروز سه دعای خیر با صفای دل به درگاه خدا داشته باشیم.
سه اولویت اول چیست؟

علت پرحرفی نوجوانان و شیوه برخورد مناسب با آن

وای چقدر حرف می‌زنی، سرم رفت!

حسینی- وای! خدا نکند چند دقیقه سکوت همراه با چاشنی لبخند را نشانش بدهید، ول کُن نیست ... حالا شما که مهمانید و تشریف می‌برید یا اتفاقی گیر این همه پرحرفی‌اش افتاده‌اید، بیایید پای حرف پدر و مادرش بنشینید، می‌بینید آن‌ها هم دل پُری دارند. خدا نکند به اردویی رفته باشد یا مسئول پروژه و کاری در مدرسه شده باشد یا گُلی به سر یک نفر زده باشد، سیر تا پیازش را تعریف می‌کند، واقعا یک جفت گوش مفت برای شنیدن حرف‌هایش لازم است که در این دوره و زمانه، هم این گوش گیر نمی‌آید، اگر هم گیر بیاید بحث مفت بودنش صددرصد منتفی است. درباره پرحرفی نوجوانان حرف می‌زنیم، دور و بر شما پیدا نمی‌شود؟! فکر کنم، چرا! در این شماره خیلی خلاصه و خودمانی علت‌های این پدیده را می‌گوییم، گمان می‌کنیم خودتان به نتایج خوبی برسید، می‌گویید نه؟! امتحانش ضرری ندارد.

هورمون‌ها بی‌فکری می‌کنند!

اولین علت که خیلی مشهور و معرف حضورتان است، این است که هورمون‌هایش بالا و پایین می‌رود، کاریش نمی‌توان کرد، همه اقتدار نوجوانی به همین به‌هم ریختگی و تغییرات هورمونی است، یعنی این که سرزنشش نکنید پدرجان! دست خودش نیست!

انرژی جان! تخلیه شو!

سرریز انرژی‌ها ریخته توی آن همه واژه و کلمه، ماشاءا... تمامی هم ندارد. بفرستیدش یک کلاس ورزشی یا ببریدش تفریحاتی مانند بالا رفتن از درخت و کوه و چندین فقره سربالایی دیگر، بلکه افاقه کند.

از خودتان خوشحالی در وَکُنید!

سرتان را می‌برد؟ جای دوری نمی‌رود، بهتر از این است که خدای ناکرده بنشیند گوشه خانه کِز کند و شما با خودتان هزار جور فکر و خیال بکنید که چی شده این قدر توی خودش است؟! هر چه قدر پُر شور و انرژی باشد باور کنید خودتان خوشحال‌ترید، زود باشید خوشحالی از خودتان در وَکُنید؛ حواستان باشد او به این همه حرف زدن نیاز دارد، جواب نیازش را بدهید، اگر گوش مفت خدمت‌تان هست.

نقشه ریخته توی سرش

از بس هیجان دارد و نقشه و فکر و ایده توی آن سر نسبتا کوچکش ریخته، چاره‌ای ندارد جز این که برایتان حرف بزند، بالاخره باید این‌ها را با یک نفر در میان بگذارد چه بهتر که به خودتان بگوید، موافق نیستید؟

کارآگاه خودشَ شده

آن‌قدر دارد از جزئیات همه چیز حرف می‌زند که در واکاوی احساسات و شناخت گوشه و کنار شخصیتش، مهارتی یافته است، بی‌نظیر! بگذارید خودش را بیشتر بشناسد احتمالا می‌فهمد خیلی دارد پرحرفی می‌کند و کم کم درستش می‌کند. بی‌خیال!

*ولی اگر می‌خواهید کاری بکنید که کاری کرده باشید، می‌توانید: پرحرفی نکنید - این اولین قدم است؛ چون اگر خودتان این کاره هستید، اصلا جای بحث ندارد، از شماست که بر شماست!

ورّاجها یکدیگر را پیدا می‌کنند!

گوشی تلفن از دستش نمی‌افتد؟ با دوستانش خیلی وراجی می‌کند؟ طبیعی است. چه کسی بهتر از یک نفر مثل خودش است که پایه این همه حرف‌زدن باشد؟! سخت نگیرید. آن‌ها دارند پاره‌ای بلوف و مقادیری تعاریف از خود بروز می‌دهند و تأیید دریافت می‌کنند. آن‌ها را به حال خودشان بگذارید.

بیندازیدش توی حوض نقاشی

هدایتش کنید به مسیرهای هنری، داستان‌نویسی و... این فضاها، بهترین جا برای پرگویی است و خیرش هم به همه می‌رسد.

چینی‌اش را نشکنیدولی با او حرف بزنید

با او حرف بزنید، با ملایمت و مراقب هم باشید چینی روحش زیادی نازک است و به تلنگری ترک می‌خورد و خرد و خمیر می‌شود، سعی کنید یادش بدهید وقتی احساس می‌کند نیاز دارد یک عالمه حرف بزند، چطور نیازش را مدیریت کند و چه‌وقت با چه کسانی حرف بزند و... فقط حواستان به چینی و ترک و بقیه قضایا باشد.

مثبت من

راه‌های غلبه بر استرس نوروزی!

تعطیلات نوروز برای بعضی‌ها یادآور آرامش، شادی، رفت و آمدهای دلنشین و برای برخی تداعی‌کننده استرس، خستگی، تنهایی و غم است. به گزارش «همشهری آنلاین» استرس تعطیلات طی سه مرحله (پیش از تعطیلات، حین تعطیلات و پس از تعطیلات) آشکار می‌شود. در ادامه به استرس در حین تعطیلات می‌پردازیم:

عوامل استرس‌زا در حین تعطیلات

۱- مهمانی‌های اجباری: دیدن اقوام و آشنایانی که مدت‌ها از آن‌ها بی‌خبر بوده‌ایم، برای برخی خوشایند و برای برخی تنش‌زاست. پس:
*قبل از آغاز تعطیلات، اولویت‌هایتان را درباره دیدارها مشخص کنید و با خانواده به توافق برسید.
*از تصمیم خود احساس آرامش کنید.
*اوقاتتان را بیشتر با افرادی که به آن‌ها علاقه‌مندید، بگذرانید.

۲- تغییر در الگوی خواب: تغییرات ایجادشده در طول تعطیلات، گاهی الگوی خواب را تغییر می‌دهد. نظم همیشگی را برهم می‌زند و در نتیجه خستگی در افراد ایجاد می‌کند. پس:
*مراقب و متوجه سلامت جسمانی خود باشید.
*در روزهای پایانی تعطیلات، الگوی همیشگی خود را از سر بگیرید تا پیش از آغاز روزهای کاری، بدنتان نظم همیشگی را به دست آورد.

۳- تعارضات خانوادگی: حضور طولانی‌مدت در کنار یکدیگر ممکن است استرس ایجاد کند. یکی از رایج‌ترین تعارضات، مسائلی است که بین زوجین یا والدین و فرزندان اتفاق می‌افتد. در این شرایط به نکات ذیل توجه کنید:
*چنین موقعیت‌هایی را از قبل پیش‌بینی و درباره آن گفت‌وگو کنید. زمان این کار، لحظه سال تحویل یا موقعیت‌های مشابه نیست؛ بلکه در شرایطی که شما و طرف مقابل تحت‌فشار و استرس نیستید، به توافق برسید. سعی کنید شیوه «برنده-برنده» را در پیش بگیرید.
*واکنش‌تان را نسبت به پیشنهادها و انتقادات خانواده کنترل کنید. شما نمی‌توانید دیگران را کنترل کنید فقط می‌توانید واکنش‌های خود را کنترل کنید.
*مسائل کوچک را نادیده بگیرید و وضع را متعادل کنید.
*به خانواده احترام بگذارید و آن‌ها را همان‌گونه که هستند، دوست بدارید و بپذیرید.

۴- تنهایی: تعطیلات برای افرادی که اقوام و دوستان اندکی دارند یا به تازگی فقدان مهمی را تجربه کرده‌اند، شاید با تنهایی و غم توام شود. برای اجتناب از این احساس:
*ارتباط معنوی خود را با خداوند تقویت کنید.
*برای اوقات خود برنامه‌ریزی کنید.
*مطالعه یا ورزش کنید.
*به افراد نیازمند کمک و از آنان حمایت کنید.
*از طبیعت لذت ببرید.

پیامک‌های شما

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های 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 درباره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفا ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

۲۰۰۰۹۹۹ @zendegiisalam

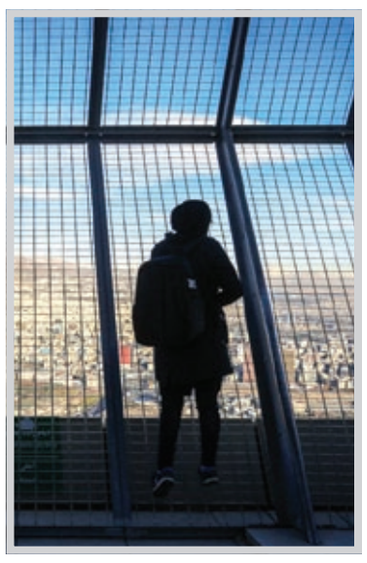
*منظور از ازدواج موفق جوانان چیست؟ آیا فقط مراد از جوانان، پسرها هستند؟

*چهل ساله هستم و خانواده‌ام از نظر اقتصادی و فرهنگی ضعیف هستند، مدرک کارشناسی‌ام را گرفتم؛ ولی تا الان مجرد هستم، از همه چیز دلسرد شده‌ام. کاش امکان خودکشی داشتم، نمی‌دانم هدفم از زندگی چیست؟ چه کار کنم؟ ناراحتی روحی و جسمی گرفته‌ام.

پیام‌تان کاملا گویای احساسات تلخی است که در حال تجربه کردن آن‌ها هستید. شرایطتان را درک می‌کنیم. دوست عزیز! نه تنها شما که متأسفانه افراد زیادی به دلیل شرایط دشوار اقتصادی از وضعیتی که دارند، راضی نیستند. ضعیف بودن شرایط اقتصادی و فرهنگی خانواده از ابتدا در اختیار و با انتخاب شما نبوده است، پس هیچ‌گاه برای چیزی که در اختیارتان نبوده غصه نخورید، می‌فهمیم که شرایط دلخواهتان را به دست نیاورده‌اید و گذشتن از خواسته‌ها به همین راحتی و آسانی نیست، اما همین الان فکر کنید که در جای جای دنیا، افراد بی‌شماری زندگی می‌کنند که آرزو دارند شرایطی مانند شما یا مشابه آن را داشته باشند. فکر کردن به نداشته‌ها همیشه حال شما را بدتر می‌کند، از طرفی تغییر بسیاری از مسائل هم در اختیارتان نیست، پس چرا از شرایط فعلی راضی نباشید و با احساس خوب زندگی نکنید؟ شما با همین شرایط توانسته‌اید مدرک کارشناسی‌تان را بگیرید، آیا این همت و پشتکار ارزشی ندارد؟ آیا همین خانواده ضعیف با شما همراهی و همکاری نکرده‌اند؟ قبول داریم که ازدواج در بهبود احساسات و حال ما تأثیر زیادی دارد اما گره زدن همه رضایتمندی‌ها و احساس خوشبختی به آن، یکی از خطاهای فکری است که اجازه نمی‌دهد از زندگی راضی باشید. از لاکی که در آن فرورفته‌اید، بیرون بیایید، دوستان تازه پیدا کنید، وارد فعالیت‌های اجتماعی بشوید تا تأثیر مثبت حضورتان را ببینید و حال بهتری را تجربه کنید. یک بار دیگر به زندگی نگاه کنید، از آن، چه می‌خواهید؟ تنها کسی که می‌تواند کاری بکند، خودتان هستید، منتظر کسی دیگر یا از راه رسیدن همسر نباشید، سهم و حق خودتان را از زندگی بگیرید، این لحظه متعلق به شماست. با شکر و امید به خدا زندگی‌تان را از نو نگاه کنید.

نسبت به دنیا سرد شده‌ام

دختری ۱۶ ساله هستم. نزدیک به ۵ ماه است که دچار کم خوابی شده‌ام و حوصله هیچ کاری را ندارم. نسبت به دنیا سرد شده‌ام. سعی می‌کنم خودم را خوب نشان بدهم ولی نمی‌شود. خیلی اوقات از حرکات عادی افراد ناراحت می‌شوم. نمی‌دانم چرا، ولی به خودکشی هم فکر کردم اما جراتش را ندارم. از ورود به اجتماع واهمه دارم. لطفا کمکم کنید.



اینکه با ما مشورت می‌کنید، نشانه این است که زندگی را دوست دارید و می‌خواهید راهی برای حل مشکل‌تان پیدا کنید که جای خوشحالی دارد. همیشه در این حالت صحبت کردن با یک نفر می‌تواند فشار روحی را که در درونتان احساس می‌کنید، کاهش دهد. با توجه به مسائلی که بیان کرده‌اید، به احتمال بسیار زیاد باید پذیرفت که شما افسرده شده‌اید. افسردگی یک نوع بیماری است که بدن، احساس و فرایندهای فکری را درگیر می‌کند. این اختلال نشانه ضعف شخصیت نیست مثل این است که فشار خون بالا یا ذات‌الریه داشته باشید!

نشانه‌های افسردگی در شما دیده می‌شود

مشخصه اصلی این مشکل، داشتن احساس غمگینی و ناتوانی در لذت‌بردن است یعنی فرد مبتلا احساس می‌کند هیچ چیز او را خوشحال نمی‌کند و از هیچ موضوعی لذت نمی‌برد و به اصطلاح نسبت به دنیا سرد شده است (دقیقا مانند شما). در افسردگی، خواب مختل می‌شود و به طور معمول این اختلال خود را به شکل بی‌خوابی یا کم‌خوابی نشان می‌دهد. فرد افسرده حوصله هیچ چیز و هیچ فردی را ندارد، کج خلق می‌شود و به راحتی به هم می‌ریزد و خشمگین می‌شود. فکر کردن به خودکشی یک علامت کلیدی افسردگی است. اگر این افکار را دارید باید با روانشناس یا روانپزشک در تماس باشید. آن‌ها می‌توانند از شما حمایت کنند.

افسردگی را دست کم نگیرید

افسردگی وضعیتی نیست که آرزو کنیم خود به خود برطرف شود یا به تنهایی بتوانید از دست آن خلاص شوید. وقتی افسرده می‌شویم، نمی‌توانیم به آسانی «خود را جمع و جور کنیم» و بهتر شویم. نشانه‌های افسردگی در صورتی که درمان نشود می‌تواند هفته‌ها، ماه‌ها یا حتی سال‌ها باقی بماند. با این حال و برای کاهش افسردگی خود، چند توصیه جدی به شما داریم.

ویژگی‌های منفی‌تان را تغییر دهید

آن دسته از ویژگی‌های شخصیتی را که به بروز افسردگی منجر می‌شود، تغییر دهید. اگر بیش از اندازه نگرانید و در ابراز احساسات منفی خود با مشکل مواجهید، اگر در عقاید خود سرسخت و انعطاف‌ناپذیرید یا افکار کمال‌طلبانه دارید، روان‌درمانی می‌تواند برای شما مفید باشد تا ویژگی‌های منفی خود را تغییر دهید.

روابط صمیمانه برقرار کنید

روابط نزدیک و صمیمانه به احساس خودارزشمندی و شادمانی منجر می‌شود. بنابراین لازم است حداقل با یک نفر ارتباط صمیمانه و نزدیک داشته باشید، به نحوی که بتوانید به او تکیه کنید. خانواده و دوستان خوب، در این بین نقش مهمی دارند.

به دنبال فعالیت‌های لذت‌بخش باشید

با اختصاص زمان کافی برای پرداختن به فعالیت‌های اجتماعی، تحصیلی، خانوادگی و فعالیت‌های لذت‌بخش، زندگی متعادلی را برای خود فراهم کنید. در واقع بین فعالیت‌های اجتماعی، تحصیلی و لذت، تعادل ایجاد کنید. در دوره‌های آموزشی شرکت و به علاوه خود را سرگرم فعالیت‌های لذت‌بخش کنید. به ورزش‌های ملایم بپردازید. ایروبیک، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی می‌تواند مفید باشد. از افرادی که در شما احساس غم و افسردگی ایجاد می‌کنند، دوری کنید.

اکرم برومند
روان‌شناس بالینی
دانش‌آموخته دانشگاه شاهد تهران

پاسخ به دو پرسش

عبدالحسین ترابیان؛ روان‌شناس

دوستم لجباز است، دوستی‌ام را ادامه بدهم؟

جوانی ۱۸ ساله‌ام. دوستی دارم که حدود چهار سال است با هم دوستیم. سطح خانواده‌ها و اخلاقمان مثل هم است ولی نمی‌دانم چرا بعضی مواقع با او بحث می‌کنم تا حدی که دیگر برای دوستی با او تمایلی ندارم، او آدم لجبازی است. چه کنم؟ به دوستی با او ادامه بدهم؟ راهنمایی‌ام کنید.

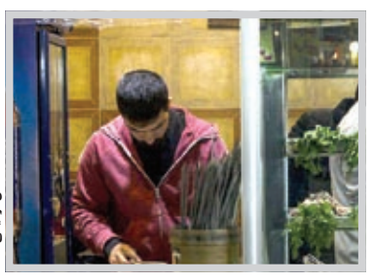
دوست گرامی فراموش نکنید که اولین رکن عزت‌نفس، آگاهانه زندگی کردن است. هر جا به مشکل برخورد می‌کنیم احتمالا تصمیم یا رفتار ناآگاهانه‌ای داشته‌ایم! شما مرحله نوجوانی دوم را سپری می‌کنید که دورانی خطیر و بسیار تاثیرگذار بر مراحل بعدی رشد می‌باشد، اگر دوست شما هم همسن شماست هنوز از ثبات هویتی برخوردار نیست و ممکن است هنوز به تعادل نرسیده باشد و این بی‌تعادلی‌ها به تقابل فی‌مابین شما منجر می‌شود! شما بهتر است ارزیابی کنید که از این چهار سال دوستی، چه منافع و چه آسیب‌هایی را متحمل شده‌اید؟ و با ادامه این دوستی به چه اهدافی می‌خواهید برسید! اگر دوستی ما هدفمند و آگاهانه نباشد به رشد و تعالی و بالندگی ما کمک نمی‌کند بلکه امنیت خاطر ما را هم تهدید می‌کند! و ادامه این گونه دوستی‌ها، می‌تواند از مصادیق انتخاب ناهوشیارانه باشد. به یاد داشته باشید که در نوجوانی گروه همسالان اثر عمیقی بر شخصیت و احراز هویت ما دارند و لذا در انتخاب دوست باید دقت مضاعفی داشته باشیم.

عکس تزئینی است

چطور به خانواده‌ام بگویم به دختری علاقه‌مندم؟

پسری ۲۳ ساله و تک پسر هستم. به دختری علاقه‌مندم که از خودم سه سال بزرگ‌تر است و او هم به من علاقه‌مند است و در ضمن در شهر دیگری زندگی می‌کند. سطح اقتصادی ام متوسط است. نمی‌دانم این موضوع را چطور با خانواده‌ام در میان بگذارم.

دوست گرامی در سن شما به ازدواج فکر کردن و در این زمینه مشورت کردن، خبر از آگاهی شما از امر خطیر ازدواج می‌دهد، فراموش نفرمایید عاشق شدن، شرط کافی برای ازدواج نیست و به فرمایش مولا علی(ع) در ازدواج باید چشم‌ها را باز کرد. اگر با شناخت نسبی که از طرف مقابل دارید، چنانچه از نظر سنی، تحصیلی، اعتقادی، فرهنگی، اقتصادی و غیره تناسب مطلوبی دارید، در اولین فرصت خانواده را مطلع و از منظر و دید والدین هم به گزینه مورد نظرتان نگاه کنید. اگر این علایق بدون اطلاع از دیدگاه و تجربیات خانواده، تداوم داشته باشد، منجر به وابستگی بیشتر شما می‌شود و در صورت مخالفت خانواده با این ازدواج، آسیب‌های زیاد روحی و روانی به شما وارد خواهد شد؛ پس گام‌های تصمیم‌گیری عقلانی را برای ازدواج موفق مدنظر داشته باشید که گام اول مربوط به خودتان، گام دوم نظر والدین و گام سوم این است که حتما تحقیق کافی داشته باشید.



عکس تزئینی است