پیشنهاد امروز

امروز یکی از خاطرات شاد و خنده‌دارت را برای خانواده تعریف کن و همگی از ته دل بخندید. شاید این خندیدن و شاد بودن، ویژگی خانوادگی‌تان بشود، در این صورت چقدر عالی خواهد بود!

«فوبی»، ترس غیرمنطقی در ارتباط با شیء یا موقعیتی خاص است. خیلی از افراد از چیزهای رایجی مثل عنکبوت یا ارتفاع می ترسند؛ اما در فوبی خاص ترس یا اضطراب، محسوس و شدید است.
چهار دسته فوبی خاص وجود دارد:
۱. حیوانات
۲. محیط طبیعی (توفان، ارتفاع، آتش)
۳. خون، جراحت، تزریق
۴. فعالیت های خاص (رانندگی، پرواز، بودن در مکان بسته)

» کارشناس: عباس کیوان‌لو؛ روان‌شناس بالینی، دانش‌آموخته دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

ایده: نیره حسینی
تصویرسازی: سعید مرادی

روان شناسی

علایم تشخیص و وجه مشترک بیماران روانی

شاید برای شما کمی دور از باور باشد که روزی با یک بیمار روانی مراوده داشته باشید؛ اما بسیاری از انسان‌های اطراف ما دچار مشکلات روحی، روانی هستند. این بیماری‌ها در سطوح خاص و پیشرفته می تواند انگیزه قتل، خودکشی و بسیاری از رفتارهای ترسناک را ایجاد کند.
به گزارش سایت «میگنا» کارشناسان اعلام کرده‌اند از هر صد نفر، یک نفر به رفتارها و مشکلات روانی مبتلاست. بد نیست این رفتارها و این دسته افراد را بهتر بشناسید تا با آن‌ها رفتار مناسبی داشته باشید.
جذابیت / یکی از دلایلی که بیماران روانی سخت شناسایی می‌شوند جذابیت در اولین برخورد است. حتی کارشناسان در برخوردهای نخست به سختی می‌توانند به شخصیت واقعی آن‌ها پی ببرند. این افراد به منظور جذب مردم، رفتارهایی دارند که به حفظ رابطه بلندمدت با دیگران منجر خواهد شد. شوخ طبعی و جذابیت رفتاری آن‌ها در وهله نخست بسیار ریزبینانه و دقیق عمل می‌شود.
رفتارهای غیرمجاز / بیماران روانی در برخورد با هر موقعیتی رفتارهای غیر مجاز انجام می‌دهند. محدودیت و مرزها را اصلا در نظر نمی گیرند و به راحتی می‌توانند قوانین و چهار چوب‌ها را زیر پا بگذارند. برای این افراد آسیب رساندن به دیگران اصلا اهمیتی ندارد و گاهی برای رسیدن به هدف خود به سادگی به دیگران ضربه می‌زنند.
پشیمانی وجود ندارد / هر شخص در موقعیت‌های مختلف زندگی ممکن است رفتاری انجام دهد که به پشیمانی منجر شود. برای شما هم پیش آمده که خود را به دلیل حرف یا رفتاری سرزنش کنید؛ اما افرادی که مشکلات روحی، روانی دارند در قبال هیچ کارشان دچار عذاب وجدان نمی شوند. در این افراد حس گناه و پشیمانی وجود ندارد. روحیه آن‌ها به گونه ای است که هیچ گاه در قبال اشتباهی که انجام داده‌اند خود را سرزنش نخواهند کرد.
تکبر و غرور / یکی از نشانه‌های بیمار روانی، تکبر و خود بزرگ بینی است؛ این افراد بر این باورند که رفتار و اخلاقی بهتر و برتر از دیگران دارند. خود را سزاوار بهترین‌ها می‌دانند و به نحوی می‌توان گفت که آن‌ها خودشان را بالاتر از دیگران می‌بینند. ادعاهای این افراد بیشتر از دیگران است و بسیار متکبرانه صحبت می کنند.
این چند نشانه در انسان‌هایی که از بیماری روحی، روانی رنج می‌برند، دیده می‌شود. شما می‌توانید با شناخت این افراد، رفتار متفاوتی با آن‌ها داشته باشید یا به آن‌ها کمک کنید تا مشکلات روحی خود را حل کنند.

همسرم می گوید: حوصله ندارم بروزن بگیر!

۵۰ ساله‌ام. درآمدم ماهی ۳ میلیون و در حد متوسط است. همسرم، دختر دایی‌ام است. او به من می گوید حوصله ندارم، بروزن بگیر. با داشتن سه فرزند دانشجو در مقطع کارشناسی ارشد، با این خانم با چنین منطقی چه کنم؟ لطفا راهنمایی‌ام کنید.

دکتر هادی غلام‌محمدی
مشاور، دانش‌آموخته دانشگاه شهید چمران

با سلام متاسفانه توضیحات شما برای پاسخگویی دقیق به مشکل‌تان کافی نیست؛ به عبارتی قید نفر موده‌اید که به چه علت این نوع رفتار و درخواست را از شما دارد، آیا در گذشته مشکلات و تنش‌های زیادی با هم داشته‌اید، آیا ایشان از یک نوع اختلال روان‌شناختی رنج می‌برد، آیا کاستی هایی از سوی شما وجود دارد؟ با این حال توصیه می‌شود:

به دنبال علت درخواست ایشان باشید:
ایشان با چه انگیزه و هدفی چنین خواسته‌ای از شما دارد؟ قطعا در وهله اول شما باید از انگیزه ایشان اطلاع پیدا کنید تا بتوانید متناسب با آن عمل کنید و به دنبال راه‌حل مناسب باشید. برای پی بردن به علت درخواست وی از راه‌های زیر استفاده کنید:

الف: گفت و گو و فضای مبتنی بر برون‌ریزی احساسات:
یکی از بهترین راه‌ها برای پی بردن به انگیزه ایشان، ایجاد فضای مبتنی بر گفت و گو و برون‌ریزی عواطف و احساسات است تا ایشان در آن احساس امنیت کند و درباره علت رفتار خود به شما توضیح دهد. مهم است زمانی که علت رفتار خویش را برایتان بازگو می کند، گوش فرا دهید و به دنبال کسب اطلاعات بیشتر و راه حل باشید؛ نه اینکه وارد بحث با ایشان شده و به دنبال رد نظرات‌شان باشید.

ب: نگاهی به گذشته:
سعی کنید زندگی گذشته خود با همسرتان را مرور کنید. اینکه بیشتر کجاها و روی چه مسائلی با هم اختلاف نظر داشتید. اینکه در گذشته چه کمبودها و کاستی‌هایی در رابطه‌تان وجود داشته و نقش شما در این کاستی‌ها چه بوده است. به عبارتی باید به نقش خود در ایجاد این تصمیم همسرتان توجه ویژه داشته باشید و به این درک برسید که شما چه کرده‌اید که ایشان به این تصمیم رسیده‌اند.

ج: نیازهای همسرتان:
به دنبال شناسایی نیازهای همسرتان باشید. به عبارتی زندگی مشترک طولانی‌مدت‌تان به شما این امکان را می دهد تا نیازهای همسرتان را شناسایی کنید؛ مثل نیاز به توجه، نیاز به محبت، نیاز به تفریح، نیاز به احترام و ...
بعد از شناسایی نیازهای ایشان به دنبال بررسی این موضوع باشید که کدام‌یک از نیازهای ایشان از سوی شما بدون پاسخ باقی مانده‌اند. این امر نیز به شما کمک می کند تا به علت درخواست وی پی ببرید.

پسرم هر چیزی که در دست دارد پرت می کند

پسرم یک سال و ده ماه دارد. خیلی پر جنب و جوش است. یک لحظه هم زمین نمی نشیند. نسبت به بچه‌های همسن خودش از همه لحاظ خیلی زرنگ‌تر است، به‌تازگی هر چیزی که در دستش باشد را به صورت ناگهانی به سمت دیگران پرتاب می کند. او را تهدید کردم، کتکش زدم اما کارش را تکرار می کند. چه کنم که این کارهایش کمتر شود؟

آلا قبانچی
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی

با عرض سلام و احترام
به طور کلی خشم و پرخاشگری کودکان در این سن به‌دلیل رشد مغزی و حرکتی، زیاد و شدید می‌شود. در این سن کودکان می‌فهمند یک فرد جدا با احساسات، افکار، خواسته‌ها و دارایی های خودشان هستند و می‌توانند برای حفظ این‌ها در مقابل دیگران بایستند و با خشم واکنش نشان دهند؛ بنابراین عصبانی شدن یک راه برای دفاع از خود است و شما نباید در مقابل عصبانیت‌های فرزندتان واکنش‌های تنبیهی داشته باشید، چون با این شیوه هم باعث افزایش بیشتر خشم و پرخاشگری شده‌اید، هم رابطه‌تان را با فرزندتان خراب کرده‌اید و هم مانع رشد طبیعی هیجانات کودکتان شده‌اید. با در نظر گرفتن این توضیحات، پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود:
- وقتی فرزندتان شما را دوست داشته باشد، با احتمال بیشتری از دستورات‌تان اطاعت می کند. برای داشتن یک رابطه خوب لازم است زمانی را با کودکتان خلوت کنید. در طول این زمان که حتی می‌تواند دو دقیقه باشد، سعی کنید با او بازی کنید، او را نوازش کنید یا با او حرف بزنید. این کار باید به طور مکرر هر روز انجام شود.
- به رفتارهای خوب و همراه با مهربانی کودکتان توجه و او را تشویق کنید. فهرستی از ویژگی‌ها و رفتارهای خوب فرزندتان تهیه و سعی کنید در طول روز به آن‌ها توجه کنید و به روش‌های مختلف کلامی (آفرین به پسر گلم که وقتی وارد خونه میشه سلام می کنه)، غیر کلامی (نوازش کردن، بوسیدن)، پاداش فعالیتی (رفتن به پارک) یا پاداش مادی (خریدن اسباب‌بازی دلخواه) تشویق کنید.
- به جای تنبیه فیزیکی و تهدید، از تنبیه صحیح و مناسب برای رفتارهای نامناسب کودک خود استفاده کنید. با توجه به اینکه ثابت شده تنبیه فیزیکی و کلامی نه تنها به حذف رفتار نامناسب کمک نمی کند بلکه به افزایش آن و بروز مشکلات روحی، روانی در آینده منجر می‌شود، لازم است این رفتار را حذف و به جای آن از روش‌های زیر استفاده کنید:
- قبل از تنبیه، به کودکتان بگویید که کدام رفتارش شما را ناراحت می کند و پیامد آن چیست. (اگر بشقاب رو به سمت دیگران پرت کنی، نمی‌تونی کارتونی که دوست داری رو ببینی)
- تنبیهی را که برای کودکتان در نظر گرفته اید حتما اعمال کنید.
- تنبیه را بلافاصله بعد از رفتار بد کودکتان اعمال کنید.
- تنبیه‌تان متناسب با رفتار کودکتان و منصفانه باشد.
- در برابر هر نبایدی که به کودکتان می گویید، رفتار مناسبی که باید انجام دهد را همزمان بگویید.
- نوع تنبیه‌تان به شکل محروم کردن کودکتان از اشیا یا فعالیت‌های لذت‌بخش در کوتاه‌مدت باشد.

در صورتی که با انجام درست پیشنهادهای ذکر شده، رفتار کودکتان همچنان ادامه داشت، لازم است به روان‌شناس کودک مراجعه یا در کلاس‌های فرزندپروری ثبت‌نام کنید.

زندگی و کار

توصیه هایی برای تعامل با همکاران در اولین روز کاری

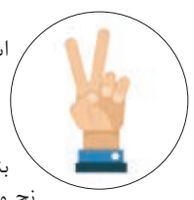
فرزانه شهریار دوست؛ روان‌شناس بالینی، دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

اولین روزهای کاری، علاوه بر استرس‌های مرتبط با شغل جدید و وظایف تعریف‌شده برای ما، چالش دیگری نیز به همراه دارد. بخش مهمی از اتفاقات و حواشی اولین روز کاری، مربوط به نحوه تعامل و ارتباط ما به عنوان یک فرد تازه‌وارد با همکاران قدیمی‌تر در مجموعه کاری است. در ادامه به بیان راهکارهایی می‌پردازیم برای اینکه چگونه در اولین روزهای کاری، در تعامل با همکاران موفق باشیم و مثبت به نظر برسیم.

زیاد صمیمی نشوید!

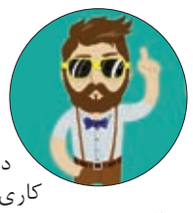
معاشرت با همکاران، تلاش برای ایجاد صمیمیت و پایه‌ریزی روابط دوستانه با افراد باسابقه در محیط کار اگر چه مناسب است؛ اما توجه داشته باشید تلاش بیش از حد ما به عنوان یک فرد غریبه برای صمیمی‌شدن با همکاران در روز اول کاری، ممکن است کمی عجیب و نامتعارف به نظر برسد و نتیجه معکوسی داشته باشد؛ بنابراین از شوخ‌طبعی‌های بدموقع و تلاش افراطی برای صمیمی‌شدن اجتناب کنید.

به زبان بدن خود دقت کافی داشته باشید



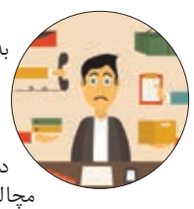
در روز اول کاری ممکن است به عنوان یک فرد تازه‌وارد، بیشتر از همیشه زیر ذره‌بین نگاه همکاران باشید، بنابراین علاوه بر تمرکز بر نحوه صحبت کردن، لحن کلام و تن صدا، به نحوه نشستن، ایستادن، حرکات دست و پا، حالات چهره‌ای، تماس چشمی و... توجه کنید؛ برای مثال هر یک از حرکات دست ممکن است مفهوم خاصی را منتقل کند. برای نمونه همواره دست به سینه بودن، پنهان کردن دست‌ها پشت بدن، انگشتان گره‌خورده در هم، مشغول بودن مدام دست به شیء خاصی مانند بازی با خودکار، هر کدام معناهای متفاوتی در ذهن اطرافیان تداعی خواهد کرد.

پوشیدن لباس‌های عجیب و غریب یا غیررسمی ممنوع!



به یاد داشته باشید نحوه پوشش ما به عنوان فرد تازه‌واردی که به مجموعه اضافه شده است، اهمیت خاصی دارد. چرا که در روز اول کاری که سایر همکاران از ویژگی‌های شخصیتی ما شناخت چندانی ندارند، ممکن است بخشی از قضاوت آن‌ها بر مبنای ظاهرمان باشد؛ بنابراین در انتخاب لباس برای روز اول کاری به آراستگی خود اهمیت دهید و از پوشیدن لباس‌های غیررسمی که در محیط کاری رایج نیست یا صرفا مد روز هستند، بپرهیزید.

استرس خود را بروز ندهید



تلاش کنید استرس شما به بروز حرکات عصبی که سایرین متوجه می شوند، منجر نشود. مشغول بودن مداوم دست با دستمال کاغذی مچاله در آن، پرسش‌های پی در پی درباره وظایف خود و ذکر این نکته که از تجربه کافی برخوردار نیستید، نمونه‌هایی از این حرکات هستند.
در پایان به یاد داشته باشید که شغل جدید، یک تجربه تازه است و رفع استرس اولین روزهای کاری، همچون هر تغییر دیگری، نیازمند صبر است. صبور باشید و به نقش «زمان» در کاهش این استرس باور داشته باشید.