

همیشه روزهای نیامده، سخت ترند!

المیرا لایق
روان پزشک

این هفته از پسر هشت ساله ای خواهید خواند که به نظرش کلاس سوم دبستان، خیلی سخت است.

دغدغه فردایی که نیامده



نیما هشت ساله است. از او می پرسیم کلاس چندمی؟ می گوید: دوم. سوال می کنم کلاس اول سخت تر است یا کلاس دوم؟ جواب می دهد: کلاس سوم! همیشه نیامده ها سخت ترند! همان روزی که نرسیده یا همان اتفاقی که هنوز نیفتاده از همه مشکل تر است. یک روزی من هم از این کلاس سوم می ترسیدم. از این که دیگر مداد و پاک کنی نخواهد بود، باید با خود کار بنویسم و اشتباهاتم دیگر قابل پاک کردن نیستند. دغدغه کلاس سوم، همان فکر فردایی است که هنوز نیامده. حال آن که کلی از این کلاس سوم هارا گذرانده ایم. چه روزها که فکر می کردیم اگر بیاید، نابودمان می کند و چه اتفاق ها که باور داشتیم اگر بیفتد، جان سالم به در نمی بریم اما همه راپشت سر گذاشتیم و هنوز نفس می کشیم. «نیما» رفته و من در حال خط خطی کردن مصرع شعری هستم که گوشه سر نسخه نوشته ام: «مارا به سخت جانی خود این گمان نبود...»

قهقهه می خندید یا ریز ریز؟!



خندیدن به حالت پوزخند

افرادی که همیشه به جای خندیدن، پوزخند می زنند معمولاً افراد شوخ طبعی هستند که در همه چیز به جنبه طنز آن توجه می کنند. آن ها ذهن خلاق دارند و بهترین افراد برای شروع یک شرکت اقتصادی هستند. چنین افرادی به جای خندیدن به همه چیز، پوزخند کوچکی می زنند که ممکن است برای اطرافیان ناراحت کننده باشد اما دست خودشان نیست. باید توجه داشت منظور از این نوع خنده، افرادی که هر از چندگاهی پوزخند می زنند، نیست.



ریز ریز خندیدن

این نوع خندیدن به نوعی سرکوب خنده به شکل مودبانه است. افرادی که ریز ریز می خندند، ترجیح می دهند که برای حل مشکلات شان به امید کمک کردن دیگران صبر کنند. این افراد معمولاً خودشان در دل مشکل نمی روند و ترجیح می دهند که کنار بایستند و دیگران مشکلات شان را حل کنند. همکاری اقتصادی، مشارکت و انجام پروژه های دانشگاهی با چنین افرادی توصیه نمی شود.



قهقهه خندیدن

قهقهه خندیدن مدل خاصی از خنده است و نشان می دهد که صاحب چنین مدل خنده ای، انسان بی نظیری به عنوان منبع تولید شادی در جمع های خانوادگی و دوستانه است. چنین افرادی اعتماد به نفس بالایی دارند. در خور ذکر است که این مدل خندیدن، مسری است و می تواند باعث ادامه خنده در خود فرد و دیگران شود. معمولاً چنین افرادی، مهربان و دلسوز هم هستند.



فرنگیس یاقوتی | مترجم

میلیون ها دلیل برای خندیدن وجود دارد متلاوحتی یک لطفیه دست اول و باحال می شنویم یا یک فیلم کمدی نگاه می کنیم، بدون اختیار می خندیم و لحظات خوبی برای خودمان و دیگران رقم می زنیم. چیزی که بیشتر افراد نمی دانند، این است که مدل خندیدن هر فرد می تواند به آدم های اطرافش چیزهایی را درباره او و شخصیتش بگوید. فرقی نمی کند که مدل خندیدن شما با صدای بلند مانند بمباران باشد یا مدل آرام مثل یک موش! همه این مدل های خنده، پیام هایی دارند که شما درباره شخصیتتان به دیگران می فرستید و برعکس می توانید درباره شخصیت دیگران با توجه به مدل خنده هایشان اطلاعاتی کسب کنید. در ادامه و بر اساس نظرات چند روان شناس معروف، مدل های مختلف خندیدن و چیزی را که در خصوص شخصیت افراد بیان می شود برای تان جمع آوری کرده ایم. باید توجه کنید که این موارد ممکن است روی همه افراد صدق نکند.

منبع: littlethings.com - تصویر ساز: سعید مرادی

با صدای خیلی بلند خندیدن

این افراد معمولاً اعتماد به نفس بالایی دارند و صدای خندیدن آن ها در مکان های سر بسته تا حدودی آزار دهنده می شود. افرادی که با صدای بلند می خندند، اهمیتی نمی دهند که توجه ها به آن ها جلب شده است و همین مورد، نقطه ضعف آن هاست. بالاخره رعایت آداب اجتماعی در هر جامعه ای از اهمیت قابل توجهی برخوردار است و این افراد برای خودشان در دسر ساز می شوند.



خنده بدون صدا

افرادی که بدون صدا می خندند، افرادی فروتن و درون گرا هستند و نمی خواهند هیچ توجهی را به خود جلب کنند. به همین دلیل است که در زمان خندیدن هم به دنبال این هستند که کمترین صداها را از خود تولید کنند. این افراد کمتر حاشیه سازی می شوند و به همین دلیل، تلاش هایشان هم کمتر دیده می شود.



خندیدن همراه با خرناس

خنده با خرناس دارای صدایی است که فرد برای سرکوب خنده اش تولید می کند. کسی که موقع خنده خرناس می کشد، نشان می دهد که فرد فروتنی است و به نوعی درون گراست که سعی می کند بلند نخندد. درون گراها کمتر به رفت و آمد با دیگران علاقه مند هستند و همین موضوع باعث می شود کمتر در جمع حاضر شوند.



خانمم به خاطر بارداری ناخواسته اش خیلی ناراحت است



مردی ۳۴ ساله ام. پسر ی چهار ساله دارم. خانمم به تازگی به صورت ناخواسته باردار شده و استرس زیادی دارد و خیلی ناراحت است. گاهی می گوید که اشتباه کردیم و نباید بچه دار می شدیم. من خودم مشکلی ندارم. چطور با او صحبت کنم که نگرانی هایش کمتر شود؟ می گوید همه یک بچه دارند و توان نگهداری و بزرگ کردن دو فرزند سخت است. به نظر م استرس بیخودی دارد.



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاور خانواده



بارداری ناخواسته یکی از مشکلات چالش برانگیز در خانواده هاست و گاهی می تواند سبب مشکلات جسمی و روحی شود. از این رو داشتن اطلاعات کافی در زمینه بارداری ناخواسته برای هر زن و مردی لازم است تا بایک شناخت بهتر و تصمیم صحیح تر با این موضوع برخورد کنند.

نحوه برخورد با موضوع بارداری ناخواسته

شکل برخورد با این قضیه به عوامل مختلفی بستگی دارد که به برخی از آن ها اشاره ای خواهد شد. زمان آگاه شدن از بارداری مسئله مهمی است. گاهی ممکن است اوایل بارداری و گاهی بعد از چندین مدت، پی برده شود. به هر حال زمان آگاهی بر روی احساسات، روحیه و تصمیم گیری اثر مهمی دارد. اعتقادات، باورهای دینی و ایمان به خدا برای مواجهه با بارداری ناخواسته بسیار حائز اهمیت است. مطمئناً ایمان می تواند بر بسیاری از مشکلات روحی و جسمی در هنگام رو به رو شدن با این مسئله غلبه کند تا به برکت این ایمان و اعتقاد، تصمیمی صحیحی گرفته شود که در نهایت موجب خوشنودی و رضایت خدای تعالی شود. عامل اقتصادی نیز خیلی مهم است. شاید بعضی ها با خودشان فکر کنند که شرایط اقتصادی مناسبی برای بچه دار شدن ندارند و این مسئله اقتصادی خیلی ذهن و روان شان را درگیر کند. در این بین، شاید بتوان گفت بیشترین و مهم ترین عامل، آمادگی روحی و جسمی زنی است که ناگهان با حاملگی ناخواسته خود رو به رو می شود. در این جا برخورد دشوار بسیار تعیین کننده است که جداگانه باید به آن پرداخته شود.

نگاهی به دلایل ترویج فرهنگ «بگم، بگم؟» و هشدارهایی به همه باتوجه به ادعای افشاگری یک دختر علیه سلبریتی ها

تشت رسوایی، کنار دیوار شیشه ای اینستاگرام



هویت نامشخص باید در مدت زمانی کوتاه مثل یک قارچ رشد کند و لحظه به لحظه، فالوئرهایش بیش تر شود و مورد استقبال قرار گیرد؟ البته حکایت همان بازار عرضه و تقاضا در دنیای واقعی است. حالا فالوئر ها در دنیای مجازی با لایک و کامنت هایشان، بازار عرضه محتواهای افشاگرانه را داغ می کنند. نگاهی روان شناختی به این ماجرا، کلید حل دلایل استقبال از چنین اتفاق هایی و تلاش بعضی ها برای افشاگری است.

نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی



چند روزی می شود که یک پیج اینستاگرامی با انتشار استوری های متعدد، دست به افشاگری اخلاقی علیه چند چهره معروف دنیای هنر و فوتبالیست ها زده است. هنوز اسکرین شات های این خانم نه تایید شده است و نه تکذیب. (حتی ممکن است یک مرد پشت پرده ماجرا باشد اما تأثیری در اصل ماجرا ندارد) نکته قابل توجه این است که چرا یک پیج با

وقتی افشاگری مد شد

سال هاست فرهنگ «بگم، بگم؟» از بین سیاستمداران به دنیای مردم هم راه یافته است. افشاگری هایی که دردی را دوا نمی کند. راستی این فرهنگ، چقدر کمک کرد که مسائل محل حل شوند؟ بارها مسئولانی را دیدیم که با پیغام و تهدید، خواستند بگویند اطلاعاتی محرمانه دارند، در حالی که می توانستند به شکل پنهانی اما درست، گره ها را باز کنند. حالا این مد مسموم، ابزاری شده است تا افراد ناشناسی، نگاه ها را به سمت خودشان برگردانند و فقط برای جلب توجه و جذب آگهی دست به این کار بزنند. به نظر شما افشاگری های این خانم در نهایت باعث بهبود شرایط فرهنگی و اخلاقی این چهره ها خواهد شد؟

راهی برای درو کردن فالوئر های بیشتر

کافی است به عنوان یک مخاطب از خودتان بپرسید که اگر کسی بخواهد مشکلی را حل کند، آبیانازی به این همه سرورسد است؟ اصلاً آیا مشکل، همان چیزی است که آن خانم می گوید؟ اگر مشکل اصلی، جلب توجه باشد چطور؟ می شود احتمال داد پای یک اختلال روان شناختی، در میان باشد. به نظر می رسد صاحب آن پیج، قصد دارد فالوئر های بیشتری درو کند و مرکز توجه باشد دیده شود. بارها در همین صفحه درباره تمایل انسان ها به دیده شدن مطلب نوشته ایم و تکرارشان را در این مبحث ضروری نمی دانیم. البته حالا این خانم، مدام آگهی می گیرد و با تبلیغات برای خودش کسب درآمد هم می کند.

این پیج در زمان های مردم است

این خانم که با کمک فضای مجازی، تبلیغات می کند و پول می گیرد اما مخاطب ها با دنبال کردن این اشخاص، چه



ها و در حالت کلی تر همه بداندند که در فضای مجازی، دنبال حاشیه امن نباشند. دیوار شبکه های اجتماعی، شیشه ای است و اگر کسی اشتباهی کند، دیر باز و تشت رسوایی اش می افتد. درست است که اینستاگرام، کمک کرده آدم ها دسترسی راحت تر و بیشتری به هم داشته باشند اما همین دسترسی آسان، می تواند یک پت خصوصی را ترتیب بدهد و باعث در دسر بشود و آبروی افراد و متأسفانه حتی خانواده هایشان را به خطر بیندازد. فضای مجازی، چاقوی زندگی و مرگ است. بنابراین جای آمون و خطا نیست و سوژه افشاگری های این دختر علیه ستاره ها به خصوص فوتبالیست ها، هشدار مهمی است تا همه و به خصوص چهره های بیشتر از قبل مراقب حریم شان باشند. با این حال باید منتظر باشیم و ببینیم که واکنش ستاره های فوتبال و نهادهای نظارتی چیست و آیا صاحب این اکانت بی هویت، تنبیه می شود یا نه؟

هشدار ی برای همه به خصوص سلبریتی ها

هر چند این ماجرا هنوز خیلی مبهم است و کلی زوایای پنهان برای همگان دارد و این که این افشاگری ها کار فتوشاپ است یا نه را واقعاً نمی دانیم (هر چند باید دید کلیپ ها، کمی بعید به نظر می رسد که الکی باشد) اما لازم است سلبریتی