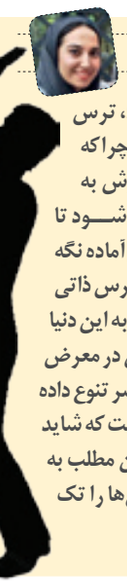
۵ فوبیای جدید انسان‌ها

زندگی مدرن به فوبیاهای بشر تنوع داده، ترس از امتحان کردن غذاهای جدید، ترس از فجایع زیست‌محیطی، ترس از قضاوت شدن در شبکه‌های اجتماعی و...



دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس

محوری

از ابتدای تولد افراد، ترس با آن‌ها زاده می شود چراکه همین ترس باعث گوش به زنگی مداوم آن‌ها می شود تا خود را برای مقابله با خطرات احتمالی آماده نگه دارند، به همین دلیل نوزاد بشر با یک ترس ذاتی از تاریکی، ارتفاع و حیوانات وحشی پا به این دنیا می‌گذارد اما زندگی مدرن، قرار گرفتن در معرض انواع اخبار و اطلاعات، به ترس‌های بشر تنوع داده و انسان مدرن با ترس‌هایی روبه‌رو است که شاید برای نسل قدیم بی‌معنا باشد. در این مطلب به پنج نوع ترس جدید می‌پردازیم و آن‌ها را تک به تک بررسی می‌کنیم.

[...]

توصیه می‌شود اگر هر یک از هراس‌های این مطلب را در خود، خانواده یا اطرافیان می‌بینید به سادگی از کنارشان گذر نکنید و بدانید که چنین نشانه‌هایی، دال بر یک اضطراب یا اختلال زیربنایی است که باید به کمک روان شناس حل‌وفصل شوند

۱ نئوفوبیای غذایی ترس از امتحان کردن غذاهای جدید

این نوع ترس به هراس از امتحان کردن غذاهای جدید و ناآشنا گفته می‌شود که شیوع روزافزونی در میان افراد به خصوص کودکان دارد. البته باید اشاره کرد که شکل افراطی این موضوع در افرادی که مبتلا به وسواس یا اوتیسم هستند، بیشتر دیده می‌شود به طوری که فرد علایق غذایی کاملا محدودی دارد و هر گونه اصرار بر خوردن غذای جدید باعث بروز قشقرق و خشم در او می‌شود. در این موارد، ما روان‌شناس‌ها توصیه می‌کنیم امتحان غذاهای جدید در حجم بسیار کم و به صورت محدود شروع شود تا فرد (به خصوص کودک) کم کم بتواند با طعم‌های جدید کنار بیاید. در گام اول فقط غذای مد نظر را بو کند، سپس فقط بجود و بدون قورت دادن غذا را تف کند و در گام آخر مقدار بسیار کمی را قورت دهد. بعد از عادت کردن به این مراحل می‌توان از فرد انتظار داشت که حجم معقولی از آن غذا را بدون ناراحتی بخورد.

۲ ادیتیوولتافوبیا ترس از قضاوت شدن در شبکه‌های اجتماعی

از منظر روان شناختی، این هراس به معنی ترس از قضاوت شدن یا تحت نظارت‌های موشکافانه دیگران قرار گرفتن است. دنیای مدرن به افراد این امکان را می‌دهد که از طریق فضای مجازی به راحتی نظر خود را درباره دیگران به زبان بیاورند و همین باعث می‌شود تا افراد احساس کنند مانند سابق حریم شخصی ندارند و مدام در حال ارزیابی توسط دیگران هستند. در نتیجه ممکن است زندگی خود را بر پایه استانداردهای تعریف شده توسط دیگران بنا کنند و هر روز بیشتر از علایق شخصی خود فاصله بگیرند. استفاده اصولی از شبکه‌های اجتماعی و برخورد آگاهانه با اظهارنظرهای دیگران، یکی از راه‌های مدیریت این فوبیاست.

۳ اکواضطراب ترس از فجایع زیست‌محیطی

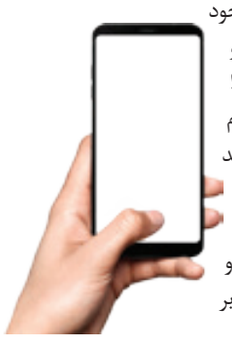
این ترس از عواقب ناشی از تغییرات اقلیمی است که بیشتر در نسل جوان مشاهده شده و حتی به حملات پانیک (وحشت‌زدگی) از فکر گرمایش کره زمین و پایان یافتن منابع طبیعی آن منجر می‌شود. در گذشته افراد با این حجم از اطلاعات زیست‌محیطی از اقصی نقاط دنیا مواجه نبوده‌اند و در نتیجه حتی به فکرشان خطور نمی‌کرده که شاید روزی منابع کره زمین رو به اتمام باشند اما این روزها افرادی که مضطرب هستند و حتی ترس از مرگ دارند، با شنیدن این قبیل اخبار به شدت بدحال می‌شوند. نشانه‌هایی که از علایم ابتلا به یک فوبیای جدید خبر می‌دهند.

۴ کربوفوبیا هراس از مصرف کربوهیدرات‌ها

افزایش رژیم‌های غذایی مختلف و زودگذر و فشار اجتماعی زیاد در یافتن راهی برای تناسب اندام، موجب شده برخی افراد تمامی کربوهیدرات‌ها را برای تناسب اندام مضر بدانند و برای خوردن هر گونه کربوهیدرات هراس داشته باشند. سیب‌زمینی، آجیل، موز، نان و... منابع سرشاری از کربوهیدرات‌ها هستند. رژیم‌های سخت باعث ایجاد اختلال‌های تغذیه‌ای مانند بی‌اشتهایی روانی می‌شود و کار تا جایی پیش می‌رود که بر اثر دریافت نکردن مواد غذایی ضروری حیات فرد به خطر می‌افتد.

۵ نوموفوبیا ترس از جدایی از تلفن همراه

بسیاری از افراد در صورت به همراه نداشتن تلفن‌شان به دلیل خراب شدن، جا گذاشتن در خانه و... دچار اضطراب و پریشانی بیش از حدی می‌شوند که استرس زیادی را به آن‌ها تحمیل می‌کند. در صورتی که شما هم در چنین مواقعی با نگرانی زیاد به تماس‌ها و پیام‌های از دست رفته خود فکر می‌کنید، ممکن است دچار نوموفوبیا باشید. این نوع هراس را می‌توان از دو منظر بررسی کرد. در درجه اول ممکن است اضطراب به این دلیل باشد که فرد تصور می‌کند به زودی و در جایی احتیاج به کمک خواهد داشت و بدون گوشی نمی‌تواند از کسی کمک بخواهد و در نتیجه دچار مشکل می‌شود. همین باعث می‌شود گوشی تلفن همراه خود را همواره در کنار خود داشته باشد تا در مواقع ضروری و بیماری بتواند با اطرافیان خود به سرعت ارتباط برقرار کند! ترسی که همیشه و برای همه افراد منطقی نیست. در گام بعدی ممکن است ترس دور بودن از گوشی به این دلیل باشد که فرد احساس می‌کند، به زودی خبر مهمی را از دست خواهد داد و از سیل اتفاقات و اخبار دور خواهد ماند که این موضوع هم به تمایل ذاتی انسان‌ها برای شنیدن اخبار و گوش به زنگی برای رویدادهای منفی و دفاع از خود بر می‌گردد و باید مدیریت شود.



قرار و مدار

روز کم کردن شعله بخاری

در روزهای پایانی هفته گذشته، رکورد مصرف گاز در کشور زده شد. درسته که هوا سرده اما میشه با پوشیدن کمی لباس بیشتر و عایق‌بندی در و پنجره‌ها، شعله بخاری‌ها رو کمتر کرد تا در مصرف گاز صرفه جویی بشه، پس لطفا، کمش کنین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*چرا در پرونده زندگی سلام از ویروس آنفلوآنزا، چیزی ننوشتید؟ من سه ماهه که مریض شدم و هنوز خوب نشدم. این ویروس، یکهو نمی کشه ولی ذره ذره، نابودت می کنه.

*درباره پرونده عبرت‌آموز «مرگبار و کشنده مثل کرونا و ابولا»، واقعا انسان چرا این قدر مغروره، وقتی نمی‌تونه جلوی یک ویروس رو که به راحتی می‌تونه از خواب و خوراک بندازش، بگیره؟ ببینید شرایط دنیا رو.

*ویروس‌هایی که زندگی سلام معرفی کرده و میزان مرگ‌ومیرشون رو ببینید. وای بر مایی که بنده دنیا شده‌ایم. **کربلایی علی**

*مطلب «رمز ور از ۵۰۰ انسان موفق» که در کاناپه چاپ شده، به درد جوان‌های ایرانی نمی‌خوره. تا از ما حمایت نشه، سخت کوشی کمکی به پیشرفت‌مون نمی‌کنه.

*درباره مینی پرونده زندگی سلام با موضوع خرید سیگار از طریق اینترنت، این جوری که بهتره تازه. حداقل بسته سیگار میاد خونه و همه می‌فهمیم. از مغازه بگیره که هیچ کس نمی‌فهمه.

*نویسنده ستون کمیک با موضوع «ریزه کاری‌های ارتباط با بعضی مامان‌ها» که در صفحه نوجوان چاپ می‌شود، عوض شده؟ قبلی‌هاش خیلی بامزه‌تر بود. این گریه‌آور بود بیشتر تا خنده‌آور. **سهیل، ۱۴ ساله**

*متاسفانه قانون ممنوعیت فروش سیگار به زیر ۱۸ ساله‌ها در هیچ سوپرمارکتی اجرا نمی‌شود و هیچ فردی هم به فکر آن نیست. فقط همه غر می‌زنیم که وای، چرا این قدر نوجوانان سیگاری زیاد شدند.

عاقبت بی‌توجهی خانواده‌ها به قانون زمان طلایی

چرا دختران بیش از پسران به دنبال دوست‌یابی در فضای مجازی هستند و نقش والدین در این زمینه چیست؟

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

سوژه روز

این خبر که یک کارشناس فضای مجازی گفته است، بر اساس پژوهش‌های انجام شده، دختران بیش از پسران در فضای مجازی به دنبال دوست‌یابی هستند، بازنشر زیادی در شبکه‌های اجتماعی چند روز اخیر داشته است. به گزارش ایسنا، محمد قنبری گفته، براساس نتایج این پژوهش‌ها، ۶۹ درصد دختران و ۴۹ درصد پسران تمایل دارند از طریق فضای مجازی دوست‌یابی کنند. حالا سوال این است که اولا چرا نوجوانان به سمت دوست‌یابی در فضای مجازی می‌روند و ثانیا چرا دخترها در این زمینه مشتاق‌تر هستند؟

کنار هم اما فرسنگ‌ها دور از هم!

وقتی از نوجوانان سوال می‌کنیم که چرا زمان خود را در فضای مجازی می‌گذرانند، نخستین پاسخ‌شان این است که با اعضای خانواده از لحاظ کلامی ارتباط خوبی برقرار نمی‌کنند یعنی با وجود این که در کنار هم هستند اما فرسنگ‌ها از هم دورند. برای مثال، وقتی پدر یا مادر به جای هم‌صحبتی با همسر و فرزندش، بیشتر وقت‌اش را با دوست یا همکار خود چت می‌کند، بچه‌ها هم به استفاده بی‌رویه از فضای مجازی رو می‌آورند.

قانون زمان طلایی در خانواده بگذارید

در خصوص راهکارهای کاهش چنین آسیب‌هایی، باید یک قانون زمان طلایی در خانواده داشته باشیم. باید نیم ساعت یا ۴۵ دقیقه تمام رسانه‌ها از جمله مودم، تلویزیون، رادیو، تلفن ثابت و همراه در خانه قطع شود و همه اعضای خانواده در کنار هم بنشینند و با یکدیگر گفت‌وگو کنند و اگر حرفی برای گفتن ندارند، یک موضوع سرگرم کننده را مطرح و در خصوص آن صحبت کنند. این کار سبب می‌شود روابط عاطفی به هم گره بخورد و الفت میان اعضای خانواده، خطرات فضای مجازی را کاهش دهد.

نیازی که توسط دختران به درستی رفع نمی‌شود

همان‌طور که شنیده‌اید دختران و زنان از راه گوش و کلمات عاشق می‌شوند. افراد معمولا در شبکه‌های اجتماعی، خودشان را خیلی خوب جلوه می‌دهند، به خوبی با کلمات و جملات عاشقانه بازی می‌کنند و همچنین امکان ویرایش چندباره گفته‌هایشان را دارند! بنابراین و در این بین، متاسفانه دختران به دنبال رفع نیازهای عاطفی‌شان رو به این کار می‌آورند. نوجوانان به خصوص دخترها باید بدانند چنین ارتباطاتی، پیامدهای نامطلوب زیادی دارند از جمله وابستگی نامناسب به یک فرد و به دنبال آن موجب خشونت، افسردگی، پرخاشگری، بی‌حوصلگی، خلأ هویتی و... خواهد شد و این پیامدها برای تمام نوجوانانی که به دنبال دوست‌یابی در شبکه‌های اجتماعی هستند، زنگ هشدار است.

اگر درگیر چنین موضوعی شدید

اگر درگیر چنین ارتباط‌هایی شدید، قبل از هر چیز نباید احساساتی شوید و تا جای ممکن، سریع‌تر جریان را علنی و خانواده‌ها را مطلع کنید. در هر شرایطی از ارائه اطلاعات شخصی مثل ارسال فیلم و عکس به شدت بپرهیزید چرا که ممکن است در آینده از آن سوء استفاده شود. توصیه آخر هم این که به دنبال جایگزین‌های مناسب برای گذراندن اوقات فراغت خود باشید و مهارت‌های بین فردی خود را در تعاملات رودررو خانوادگی ارتقا دهید.

هر چیزی به خانمم می‌گویم، یادش می‌رود!

خانمم ۳۸ ساله است. ۱- خیلی فراموشکار است و هر چیزی را به او می‌گویم یا می‌خواهم که انجام بدهد، می‌گوید یادم رفت. ۲- به وضع ظاهری‌اش در خانه اهمیت نمی‌دهد و همیشه یک لباس می‌پوشد.

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

مشاوره زوجین

با توجه به دو نوع رفتاری که بیان کردید به نظر می‌رسد که وضعیت روحی و روانی همسرتان خیلی خوب نیست و نیاز به ارزیابی‌های بیشتری در این خصوص احساس می‌شود. به طور معمول وقتی یک فرد تمرکز مناسبی نداشته باشد، بیشتر دچار فراموشی می‌شود و از طرف دیگر اهمیت ندادن به وضعیت ظاهری می‌تواند از نشانه‌های بی‌حوصلگی و بی‌انگیزه بودن باشد.

خانم‌تان به تازگی این طور شده یا نه؟

البته این که همسرتان از ابتدا این گونه بوده یا بعدا دچار این وضعیت شده و دارای اهمیت است و مخصوصا اگر به تازگی متوجه این موضوع شده‌اید، لازم است برای ارزیابی وضعیت روانی خانم‌تان مبنی بر وجود مشکل یا علایم افسردگی حتما مراجعه حضوری به روان‌شناس داشته باشند. با این حال، چند توصیه به شما دارم تا شرایط زندگی مشترک‌تان را بهبود ببخشید. اگر وضعیت روانی خانم‌تان مناسب تشخیص داده نشد، بهتر است به دنبال دلایل و علت‌های آن باشید و شایسته است که در این فرایند ابتدا به نقش و سهم خودتان نیز توجه داشته باشید تا اگر احیانا در خصوص انتظارات همسرتان تاکنون موردی وجود داشته، بتوانید آن را مرتفع کنید.

همسرتان را تحت فشار نگذارید

یادتان باشد که وقتی یک فرد حالش خوب نیست حتی اگر بخواهد خوب رفتار کند، ممکن است قادر نباشد. ناامیدی، بی‌انگیزه بودن و حوصله نداشتن باعث ضعف در عملکرد افراد می‌شود. در این اوضاع هر گونه سرزنش، گلایه‌مندی و تحت فشار قرار دادن همسرتان شرایط را وخیم‌تر می‌کند. بنابراین سعی کنید به جای ابراز ناراحتی و سرزنش کردن کمی با وی همدلی و به گونه‌ای رفتار کنید که شما را حامی خود ببینند. فکر می‌کنم در چنین شرایطی، همسرتان قبل از هر چیزی به حمایت توام با احترام نیاز دارد.

به همسرتان پیشنهاد بدهید

در یک زمان مناسب که حال همسرتان خوب است، در کمال آرامش و از طریق یک گفت‌وگوی صمیمانه علایق خود را به ایشان بگویید و توجه داشته باشید در فرایند گفت‌وگو فقط از ضعف‌هایش صحبت نکنید بلکه ابتدا ویژگی‌های مثبت و توانایی‌هایش را باز گو و سپس شرایط مطلوب خود را با ادبیاتی مناسب و دلایل منطقی و حتی در قالب پیشنهاد بیان کنید. اجازه بدهید همسرتان خودش به این تصمیم برسد که تغییراتی را ایجاد کند نه این که مجبور به انجام آن‌ها باشد.

بانوان

تربیت کودک همدل، چرا و چگونه؟

۳ نکته‌ای که به مادرها کمک می‌کند با رعایت انصاف و عدالت به رفتار با فرزندان‌شان بپردازند

راضیه قلی‌زاده

اگر تا حالا از خودتان پرسیده‌اید که چرا توان همدلی و فداکاری‌تان ضعیف است و چرا در روابط دوستانه، زن و شوهری و حتی والد و فرزندی شاهد رفتارهای خودمحورانه هستید باید بدانید که این عارضه یک باره ظاهر نمی‌شود بلکه این سبک زندگی است که از کودکی با آن بزرگ شده‌اید. رفتاری که روی کودک تان هم تاثیرگذار خواهد بود. در ادامه به دلایل این که چرا فرزندی همراه و همدل ندارید، اشاره می‌کنیم.

ترس از نه گفتن، زمانی که در نقش مادر ظاهر می‌شویم: معمولا ما به دلیل آن که شیوه‌های مخالفت کردن و نه گفتن به کودک‌مان را نمی‌دانیم از نه گفتن به آن‌ها هراسان هستیم. چه به خاطر دلسوزی و افراط در رساندن فرزندان‌مان به خواسته‌هایشان و چه به علت بگو مگو و گریه و ناراحتی که در صورت مخالفت پیش خواهد آمد.

زمان کافی برای آموزش نگذاشتیم: ما معمولا در عجله هستیم، دیدن این صحنه که کودک چهار ساله‌ام برای بستن کفش اش که در نهایت ۵۰ ثانیه وقت می‌برد ۵ دقیقه وقت می‌گذارد برای ما قابل پذیرش نیست. ما چند دفعه به کودک دو ساله خود اجازه بازیا بسته کردن زیپ لباسش را دادیم؟ بهتر است بدانیم زمانی که امروز برای آموزش صرف می‌کنیم ذخیره‌ای غنی برای آینده است و آن را برداشت می‌کنیم.

باور داریم که راحت‌تر است خودمان انجامش بدهیم: یک دلیل عمده بروز چنین مشکلی صبور نبودن است. در صورت بروز خطا (شکستن، ریختن، تلف شدن) کم تحمل هستیم و همچنین در سرانجام کار (قطعا انجام کار توسط فرزندمان در دفعات اول دلخواه نخواهد بود). اگر نتوانیم در سال‌های ابتدایی این نقص‌ها را بپذیریم و جلوتر از آن‌ها کار را تمام نکنیم، سرزنش یا برای انجام کار آن‌ها قدردانی نکنیم، نمی‌توانیم شاهد شکل‌گیری یک شخصیت مسئولیت‌پذیر در آنان باشیم.

راه حل چیست؟

شناخت سه اصل زیر که به سه اصل آدلری معروف هستند به ما کمک می‌کند که با رعایت انصاف و عدالت به رفتار با فرزندمان بپردازیم.

اصل اول | احساس تعلق و مهم بودن: کودک احساس تعلق می‌کند که خود را با دیگر اعضای خانواده مرتبط ببیند اما زمانی احساس مهم بودن می‌کند که نقش معناداری در خانواده داشته باشد. پس کودک نه تنها از مسئولیت (با در نظر گرفتن توان و محدودیت‌های کودک) داشتن بدش نمی‌آید بلکه نفود و کنترل امور به او حس مهم بودن را می‌دهد.

اصل دوم | هر رفتاری هدفی دارد: بدخلقی کودک در راه به دست آوردن یک شکلات، الزاما به خاطر شکلات نیست. اگر کودک شما برای رسیدن به خواسته‌هایش دست به رفتارهای منفی می‌زند، رفتار او به شما خبر از مشکلی عمیق‌تر می‌دهد: «کسب احساس تعلق و مهم بودن.»

اصل سوم | دانستن این که کودک بدرفتار یعنی کودک دلسرد: کودکان در حالت کلی موجوداتی سازگار و اجتماعی هستند. اگر کودکی کج‌خلقی است و قشقرق می‌کند قصد دارد یک پیام به شما بدهد و آن این که احساس درماندگی می‌کنم و به کمک شما نیاز دارم. این کج‌خلقی وسیله‌ای برای کسب نیازهای عاطفی است.

نکته: با در نظر گرفتن این سه اصل می‌توان همزمان با توجه به نیازهای ذاتی یک کودک، او را در محدودیت‌ها و کاستی‌های زندگی همدلانه شریک و به عبارت دیگر، فرزندی همدل تربیت کرد.

برای نوشتن این مطلب از کتاب «آموزش مسئولیت به کودکان» نوشته دکتر «هریس کِلمِز» استفاده شده است.