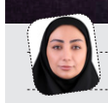
خانواده و مشاوره

۲۰ درصدی‌های فوق حساس



دکتر الناز علوی | متخصص روان‌شناسی

محوری

«فوق حساس بودن» یک تیپ شخصیتی علمی است. اصطلاح HSP اولین بار توسط روان شناسی به نام Elaine Aron در سال ۱۹۹۶ ابداع شد که خودش یک HSP بود. طبق پژوهش‌های متعدد، تخمین زده می‌شود که افرادی با تیپ شخصیتی فوق حساس، ۱۵ تا ۲۰ درصد از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند. در ادامه به ویژگی‌های این افراد، این که محرک‌ها را چطور احساس می‌کنند و برای مدیریت رفتارهای‌شان باید چه کنند، می‌پردازیم.

داستان زندگی یک فرد فوق حساس

«در طول زندگی‌ام عمیقاً تحت تاثیر نورهای روشن، رایحه‌های تند و صداهای بلند قرار می‌گرفتم. گاهی اوقات به‌نظر می‌رسد که می‌توانم احساسات دیگران را درک کنم و غم، عصبانیت یا تنهایی آن‌ها را قبل از این که حرفی بزنند، متوجه شوم. علاوه بر این، تجربیات حسی، مانند گوش دادن به موسیقی، من را غرق در احساسات می‌کند. از آن جایی که واکنش‌هایم در برابر محیط اطرافم تشدید می‌شود، در انجام چند کار همزمان مشکل دارم و زمانی که قرار است این اتفاق بیفتد، دچار استرس می‌شوم. به همین دلیل در دوران کودکی، به جای این که به عنوان فرد اهل هنر یا فردی منحصربه‌فرد دیده شوم، به رفتارهای من برچسب دمدمی‌زده می‌شد و معلمان من را متهم می‌کردند که در کلاس توجه نمی‌کنم.» یک فرد بسیار حساس، کسی است که حساسیت سیستم عصبی مرکزی‌اش به محرک‌های فیزیکی، عاطفی یا اجتماعی بیشتر از حد معمول یا عمیق‌تر است. این یک اختلال یا یک بیماری نیست، بلکه یک ویژگی شخصیتی است که به عنوان حساسیت پردازش حسی هم شناخته می‌شود. در حالی که گاهی اوقات، افراد بسیار حساس به‌طور منفی به عنوان افراد بیش از حد حساس توصیف می‌شوند، این یک ویژگی شخصیتی است که هم نقاط قوت و هم چالش‌هایی را به همراه دارد.

چگونه متوجه شوید که «فوق حساس» هستید؟

آیا تا به حال به شما گفته شده است که «بیش از حد حساس هستید»؟ حساسیت بالا در چند دسته مختلف اعمال می‌شود. به گفته محققانی که این ویژگی شخصیتی را شناسایی کرده‌اند، چندین ویژگی مشترک در افرادی با این تیپ شخصیتی وجود دارد:

۱- با دیدن فیلم‌ها یا نمایش‌های تلویزیونی خشونت‌آمیز به این افراد احساس بی‌قراری زیادی دست می‌دهد.

۲- آن‌ها آستانه پایین حسی دارند و ممکن است محرک‌های حسی را قوی‌تر از دیگران متوجه شوند و تجربه کنند. به عنوان مثال، صداهای بلند و محرک‌های آشفته احتمالاً تاثیر بیشتری روی آن‌ها دارد.

۳- فوق حساس‌ها از نظر شخصیت و خلق و خو، معمولا درون گرا یا بسیار حساس به نظر می‌رسند و تمایل کمتری برای ارتباط با دیگران و حضور در جمع های شلوغ دارند.

۴- یک فرد فوق حساس ممکن است متوجه شود که خلق‌وخوی دیگران به شدت بر او تاثیر می‌گذارد. این افراد متوجه نشانه‌های اجتماعی ظریفی می‌شوند که دیگران ممکن است اصلا آن را درک نکنند.

۵- آن‌ها معمولا در برابر دردهای جسمانی حساس‌تر هستند. همچنین اگر در محیطی زندگی می کنند که برایشان ایده‌آل نیست، ممکن است بیشتر گوشه گیر شوند یا به دنبال زمان بیشتری برای تنهایی باشند. احساس زیاد نیاز به استراحت و عقب‌نشینی به یک اتاق تاریک و ساکت در این افراد، بارها دیده می شود.

راهکارها و نکته‌های مقابله‌ای

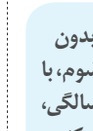
برای کنار آمدن با فوق حساس بودن، برای یک فرد مهم است که ابتدا حوزه‌های اصلی حساسیت خود را شناسایی کند. به عنوان مثال، برخی افراد به ورودی‌های حسی مثل صداها حساس‌تر هستند، در حالی که برخی دیگر انواع خاصی از تعاملات اجتماعی را طاقت‌فرسا می‌دانند. برخی از راهکارهایی که ممکن است، کمک کند عبارت اند از: ۱- با ایجاد تجربیات مثبت در برنامه خود، مثبت اندیشی را اضافه کنید تا از استرس اضافی که ممکن است با آن مواجه شوید، مصون شوید. ۲- از عوامل استرس‌زا مانند تماشای فیلم‌های خشن دوری کنید. ۳- استفاده از وسایل شخصی مانند عینک آفتابی، گوش گیر و هدفون حذف صدا برای به حداقل رساندن ورودی حسی را در دستور کار خود قرار دهید. ۴- حداقل یک قسمت از خانه را طوری تنظیم کنید که محرک در آن جا کم باشد؛ مانند یک اتاق تاریک و ساکت. یک فضای امن آماده کنید. بگذارید خانه شما محیطی آرامش‌بخش باشد. ۵- در نهایت در جست‌وجوی روان درمانی و درمان مناسب باشید.

نکته مهم

این که فردی بسیار حساس هستید، به این معنی است که احتمال دارد اغلب چیزها را عمیقاً احساس کنید؛ چه آن محرک‌ها مثبت یا منفی باشد. در حالی که بعضی از آن‌ها می‌تواند شادی‌آور باشد، بعضی هم می‌تواند چالش‌هایی را ایجاد کند که بر سطح استرس، روابط و توانایی شما برای مقابله تاثیر بگذارد. برای این که احساسات خود را در موقعیت‌های دشوار مدیریت کنید، با کمک یک متخصص برنامه‌ریزی کنید تا مطمئن شوید که زندگی شما تحت فشار قرار نخواهد گرفت.

در ۶۳ سالگی، من مانده‌ام تنهای تنها

خانمی هستم که خواهر و برادرهایم به‌خاطر این که گاهی اوقات بدون ملاحظه حرف‌هایم را به آن‌ها می گویم و عصبانی و بداخلاق می‌شوم، با من قطع رابطه کرده‌اند. بچه‌هایم هم به من سر نمی‌زنند. در ۶۳ سالگی، تنهای تنها مانده‌ام. تلاش کردم همه را فراموش کنم، اما نمی توانم. راهنمایی ام کنید.



بنفشه دولت آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

مشاوره سالمند

با توجه به توضیحات مختصر شما و هر چند اطلاعات زیادی درباره شما نداریم، اما احتمالا خودتان هم متوجه شده اید که علت و ریشه تمام واکنش‌های اطرافیان‌تان اعم از خواهر و برادرها و فرزندان‌تان، کم بودن تحمل و ضعف اعصاب شماست و سوال اصلی این است که منشأ کم ظرفیتی و حساسیت و عصبانیت شما چه افراد یا رفتارهایی هستند؟ شناسایی موقعیت‌ها، زمان‌ها و افرادی که باعث می‌شوند شما این واکنش را نشان بدهید به شما در شناخت علت این رفتار و تغییر آن کمک خواهد کرد. برای درمان بدخلقی به شما چند پیشنهاد می کنم.

به کنترل خشم خود فکر کنید

گاهی اوقات حق دارید آزرده و عصبانی باشید، اما سعی کنید در این مواقع از یک دیدگاه دیگر به این مسئله نگاه کنید. چشم‌انداز منفی به آینده نداشته باشید. افکار بدبینانه می‌تواند همه چیز را بدتر از آن چه هست، نشان دهد. همیشه برای کنترل خشم خود فکر کنید که در آن موقعیت چه کار دیگری می‌توانید انجام دهید و آیا جور دیگری می‌توانید به مسائل نگاه کنید؟

ناراحتی‌تان را به خواهر و برادرها و فرزندان‌تان بگویید

زمانی که ناراحت نیستید درباره اوقاتی که دچار عصبانیت می‌شوید، فکر و راه‌حلی را پیدا کنید. به‌طور مثال، اگر خواهر و برادرها یا فرزندان‌تان در جایی هستند و می‌توانید به دیدن‌شان بروید، حضوری یا تلفنی راجع به دلخوری خود صحبت و با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. حتی از آن‌ها گلایه کنید، اشکالی ندارد، اما تلاش کنید، مشکل را حل و سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که ابراز ناراحتی، کار ناپسندی نیست. البته شما ممکن است هنگام صحبت با اطرافیان‌تان خشمگین شوید، در این هنگام خشم خود را فرو ببرید و در فرصت مناسب با شخص مدنظر، منطقی صحبت کنید. تمام احساسات خودتان را با او در میان بگذارید و بگویید چه مواردی شما را دلخور می‌کند. احساس خود را نادیده نگیرید. این مسئله به کنترل خشم شما کمک خواهد کرد و دیگران مفهوم رنجش و دلخوری شما را متوجه خواهند شد و به شما کمک خواهند کرد.

ذهن‌تان را با خاطرات خوشایند آرام کنید

در مواقعی که روز پر مشغله‌ای را سپری کرده‌اید، حتی به یاد آوردن یک اتفاق کوچک برای کنترل عصبانیت به شما کمک خواهد کرد. به‌طور مثال، فکر کردن به یک خاطره خوشایند یا حتی خنده‌دار باعث می‌شود ذهن‌تان آرام و از عصبانیت به دلیل اتفاقات غیرمهم و گذرا جلوگیری شود. همچنین شما باید مکانی دنج و آرام را در محل زندگی خود پیدا کنید. هرگاه دچار عصبانیت می‌شوید به اتاقی بروید که شما را خوشحال می کند، مکانی را پیدا کنید که حتی برای چند لحظه بتوانید در آن جا تنها باشید. شاید یک دقیقه گذراندن زمان در یک اتاق و مکانی آرام به شما بسیار کمک کند.

اقدام مرگبار شوهر چینی برای فرار از پاساژ گردی با همسرش

واکاوی روان‌شناسانه ماجرای مرد ۳۸ ساله چینی که بعد از ۵ ساعت همراهی همسرش برای خرید، عصبانی شد و خودش را از طبقه هفتم پاساژ به پایین پرت کرد

فرزانه شهریاردوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

شبکه های اجتماعی

همراهی با همسر برای خرید لباس، کفش و... برای برخی مردها، سخت و مانند سوهان روح‌شان است. به تازگی، مرد ۳۸ ساله چینی پس از این که همسرش او را ۵ ساعت در پاساژ برای خرید گرداند و در نهایت درخواست خرید کفش دیگری را کرد، عصبانی شد و خودش را از طبقه هفتم پاساژ به پایین پرت کرد و کشته شد! هرچند این اتفاق نادر است، اما چرا مردها از خرید کردن فراری‌اند و در این باره چه باید کرد؟

اورژانس اجتماعی ۱۲۳

زنان شاد و مردهای دمغ در پاساژها!

اولین و مهم‌ترین موضوعی که باید به آن اشاره کرد، این است که شما به عنوان خانم، اجتناب همسر خود را از همراهی در خرید کردن به چه حسابی می گذارید؟ تنبلی، بی‌توجهی، بی‌حوصلگی و بی‌علاقگی و اهمیت ندادن به خودتان؟ تقریبا برای بیشتر آقایانی که از خرید کردن فراری‌اند، ممکن است هیچ کدام از این دلایل صدق نکند. آن چه مهم‌ترین علت اجتناب مردان از خرید است، تفاوت دیدگاه دو جنس متفاوت درباره خرید کردن است. احتمالا شما در پاساژها و مراکز خرید با این صحنه مواجه شده‌اید که خانمی شاد و پرانرژی مشغول خرید است و همسرش بی‌حوصله و دمغ به نظر می‌رسد و صرفا دنبال خانم کشیده می‌شود. بسیاری از این قبیل مردان به خرید کردن به چشم یک وظیفه نگاه می کنند که مجبورند همچون دیگر وظایف زندگی آن را انجام دهند؛ نه یک تفریح. این در حالی است که بازارگردی برای بسیاری از خانم‌ها یک تفریح لذت‌بخش است. بسیاری از زنان با بازارگردی، دیدن مغازه‌ها و خرید کردن از فشارها دوری می کنند، در حالی که همسر آن‌ها به این کار با دید وقت تلف کردن می‌نگرد و ترجیح می‌دهد، تفریحی متفاوت داشته باشد. دلیل بعدی می‌تواند ساختار یافتگی ذهنی آقایان و پراکندگی ذهنی خانم‌ها هنگام خرید باشد. شاید شما هم این تجربه را داشته باشید که قصد خرید کیف را داشته‌اید، اما هنگام بازگشت از خرید، همه چیز خریده‌اید به جز کیف که هدف اصلی خرید شما بوده است! برعکس آن هم صادق است. آقایان زمانی که برای خرید شیء خاصی به بازار می‌روند، معمولا تمام دقت و تمرکز خود را معطوف به خرید همان شیء می کنند. این یکی از دلایلی است که ممکن است مردان را از همراهی با خانم‌ها هنگام خرید فراری دهد.

۲ توصیه به آقایان برای خرید رفتن با همسر

۱ اول از هر چیز به این فکر کنید که خرید کردن دقیقا به همان اندازه‌ای که برای شما مسخره و عذاب‌آور است، برای همسرتان مفرح و لذت‌بخش است و این تفاوت علاقه باید به نحو مناسبی متعادل شود.

۲ همراهی همسرتان در خرید، فرصت مناسبی برای معاشرت کردن بهتر شماست به شرط این که سعه صدر بیشتری داشته باشید. با انتخاب روز مناسب، زمان خلوت‌تری از روز، درخواست از او برای دوری از خرید آشفته‌وار و خرید با برنامه که خستگی کمتری به همراه داشته باشد، همسرتان را در خرید همراهی کنید. غرغر کردن و مثل روبات دنبال همسر کشیده شدن، کام هر دوی شما را تلخ می کند و سبب می‌شود فرصت لذت بردن از با هم بودن به هدر برود.

فتونکته

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*معماری مدرسه مرحوم پورنگ، به خصوص در شب، شبیه کارتون‌های زمان بچگی است. آدم هوس می‌کنه که بره اون جا درس بخونه. برعکس بعضی مدارس که شبیه زندانه و دانش‌آموزان فقط به دنبال فرار از اون جا هستن.

*بعد از خواندن خبر افزایش زنان و دختران نوجوان سیگاری، شوکه شدم. البته دارم به چشم خودم در کوچه و خیابان می‌بینم، ولی فکر نمی کردم اوضاع این قدر نگران کننده باشد. کاش می‌شد به آن‌ها بگویم که دخترم به سلامتی خودت رحم کن.

*جوانه، بابام برام دوچرخه خریده و به آرزوم رسیدم و خیلی خوشحالم. می خواستم خوشحالیم رو با شما به اشتراک بگذارم. شما آرزوتون چیه؟

*این مدرسه حداقل ۱۰ میلیارد هزینه ساختش شده. زمینش هم که اگر یکی از بهترین جاهای بابل باشه، ۲ هزار متر، قیمتش خیلی بالاست.

*زندگی سلام، من مطلب جذاب و خواندنی «فضایی‌ها در راه هستند؟» را از ابتدا تا انتها خواندم و کیف کردم و لذت بردم. از این مطالب خواندنی باز هم چاپ کن. دمت گرم!

*در صفحه اول زندگی سلام نوشتین که زیبایی و امکانات داخل این مدرسه از بیرونش کم نمی‌آورد، اما یک عکس از داخلش نذاشتین که ببینیم چه شکلیه.

*من ۲۷ ساله هستم. خیلی مشکل دارم. فکر می کردم الان در بدترین سن هستم که مطلب صفحه خانواده و مشاوره رو خواندم و دیدم که ۴۸ سالگی، بدتر از این می شه! خدا به خیر کنه.

کاهش ۱۷ درصدی ابتلا به افسردگی با یک مشت آجیل

از دنیای روان شناسی

دانشمندان اسپانیایی در مطالعه جدیدی دریافته‌اند که مصرف روزانه یک مشت آجیل می تواند با کاهش ۱۷ درصدی خطر ابتلا به افسردگی همراه باشد. آن‌ها می گویند کسانی که روزانه ۳۰ گرم مغزهای مقوی مثل گردو، بادام، پسته، فندق و... مصرف می کنند، کمتر مبتلا به افسردگی تشخیص داده شده‌اند.

بررسی ۱۳ هزار نفر

پژوهشگران اسپانیایی با بررسی داده‌های مربوط به بیش از ۱۳ هزار نفر در بازه سنی ۳۷ تا ۷۰ سال در پایگاه اطلاعاتی بیوبانک بریتانیا از سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۲۰، متوجه شده‌اند که خوردن آجیل می‌تواند به افزایش سلامت مغز کمک کند و خطر ابتلا به افسردگی را کاهش دهد. این افراد در ابتدای پژوهش هیچ علامتی مبنی بر افسردگی نداشتند.

رابطه‌ای معنادار بین مصرف آجیل و سلامت مغز

محققان می گویند یافته‌های آن‌ها صرف‌نظر از عواملی مثل سبک زندگی، بیماری‌ها و شاخص توده بدنی است که شاید بر سلامت روان اثر بگذارد. مصرف ۳۰ گرم آجیل معادل تقریبی ۲۰ عدد بادام، ۱۰ عدد فندق برزیلی، ۱۵ عدد بادام هندی، ۴۰ عدد بادام زمینی یا ۳۰ عدد پسته است. اگرچه محققان در این مطالعه یک رابطه علت و معلولی را کشف نکرده‌اند، اما از کشف رابطه‌ای معنادار بین مصرف آجیل و حفظ سلامت مغز خبر داده‌اند. نتایج این پژوهش در مجله Clinical Nutrition منتشر شده است.

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده

شرکت پرلیت تابنده طوس

جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت در ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۲/۶/۵ در محل دفتر شرکت واقع در کیلومتر ۱۴ جاده سیمان برگزار میگردد. لذا از کلیه اعضاء دعوت می شود در این جلسه حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

استماع گزارش عملکرد هیئت مدیره و بازرس
انتخاب اعضاء هیئت مدیره و بازرس شرکت
تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۱
تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۲
سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عادی بطور فوق العاده می باشد.

هیئت مدیره شرکت

۳۰۶۴۶

خودروی پژو پارس سفید سفارشی مدل ۱۴۰۱ ش شاسی ۱۵E۶NH۸۱۰۱۹۶ پلاک ایران ۱۲- ۴۶۱ و ۱۷ با کلیه مدارک سرقت شده در صورت مشاهده با شماره ۰۹۱۵۳۱۵۷۱۹۲ تماس حاصل شود
۳۰۶۹۸

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ Sx به شماره پلاک ۸۹۸-۳۶ط ۷۱ مدل ۹۰ به شماره موتور ۴۲۹۹۲۹۲ به شماره شاسی ۳۴۱۲۲۹۰۹۹۰۴۹۳ بنام **مصطفی مهمان نواز** مفقود و فاقد اعتبار است
۳۰۷۴۳

اینجانب **طاهره قاسمی درمیان** مالک خودرو پژو ۲۰۷mc-AT به شماره انتظامی ۵۲-۱۷۲د۵۵ شماره بدنه ۱۸۵B۸۰۰۰۱۳۵۰ و شماره موتور NAAR۴۳EE۵N۲۴۰۸۲۲ به علت عدم دریافت سند مالکیت (برگ سبز) تقاضای سند المثنی را جهت مراجعه به مراکز شماره گذاری داریم
۳۰۷۴۴

اینجانب **ابوالقاسم محمد زاده لاری** مالک خودرو هاچ بک پاناروما پژو۲۰۷i-TU۵ مدل ۱۴۰۰ سفید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۱۸ و ۲۱ به شماره موتور ۱۷۸B۰۰۷۱۱۱۰ و شماره شاسی NAAR۰۳FEE۷M ۵۳۱۵۵۹ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز-سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ **روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو** واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۳۰۷۴۲

برگ سبز وسند کمپانی پژو ۲۰۷ پانا روما مدل ۱۴۰۰ سفید به ش انتظامی ۱۲ ایران ۹۳۳ ص ۹۷ به ش موتور NAAR۰۳FE۲MJ۲۲۹۹۵۶۰ و ش شاسی ۱۶۷B۰۱۴۵۸۹۷ بنام **علی نعمتی رضوانی** مفقود و فاقد اعتبار است
۳۰۶۷۵

برگ سبز آریزو۵ (چری) مدل ۱۳۹۶ مشکی متالیک ش موتور MVME۴G۱۵BABH۰۰۵۹۸۳ ش شاسی NATFCANHYH۱۰۰۵۸۶۲ پلاک ایران ۷۴- ۸۶۷ ص ۲۵ بنام محبوبه محمدی مفقود و فاقد اعتبار است
۳۰۶۷۹

سند موتور سیکلت آپاچی مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۸۵۷/۲۵۸۵۴ به شماره بدنه ۹۵۱۳۰۳۷ و شماره موتور ۲۹۷۲۸۰۹ بنام **علیرضا خانجری قرقی** مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۳۰۶۸۷

اینجانب **تکتم خوشبخت** مالک خودرو پژو پارس سفید سفارشی مدل ۱۴۰۱ پلاک ایران ۱۲- ۴۶۱ و ۱۷ به شماره شاسی ۱۵E۶NH۸۱۰۱۹۶ **و شماره موتور** ۱۲۵K۰۰۷۶۸۵۳ به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز، سند کمپانی و کارت طلایی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. **بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق** ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۳۰۶۹۵