

### پیشنهاد امروز

امروز سعی کنیم در باره هیچ موضوعی غر نزنیم!!

## شخصیت شناسی وواکاوی زبان بدن باحال ترین مجری این روز های تلویزیون

# خنده رامبدی!

### کاملاراحت می خندد



رامبد جوان به صورت طولی و عریض می خندد؛ به طوری که کامش تا انتها دیده می شود! به طور معمول افرادی که بسیار شاد

هستند یا دوست دارند شاد دیده شوند، به این صورت می خندند. نوع خندیدنش به نحوی است که عقب می رود، دهانش تا ته باز می شود و کاملا رها به نظر می رسد. گاهی حتی موقع خندیدن، حالت فتری پیدا کرده و عقب، جلو می شود؛ در یک کلمه او فردی است که کاملا راحت، آزاد و بی ملاحظه می خندد.

### باوجود مشکلات لیخند می زند



#خنده،#لیخند و #خندوانه نسبت به سایر هشتگ ها تعداد پست های بیشتری دارند و صفحه مجازی او پر است از کاریکاتورها و جورواجور با موضوعات مختلف که ماهیت درونی و مثبت اندیشی او را در مواجهه با مشکلاتی به مراتب جدی به خوبی بازگو می کند.
بله، این رامبد است؛ رامبدی که با یک مشت مسئولیت و بحران حل نشده باز هم لیخند می زند.

## پدرم مدام از بی پولی حرف می زند



**پسری ۱۲ ساله هستم. از دست پدرم خسته شده ام، مدام از بی پولی حرف می زند و به خواسته های من جواب منفی می دهد.**



**مهربان منوچهری**  
روان‌شناس تربیتی  
از دانشگاه علامه طباطبائی

پسر عزیزم، از این که احساس خود را به راحتی با مادر میان گذاشته ای ممنونم؛ با اینکه اطلاعات بسیار کمی از شرایط پدرت و رابطه خودت با او داده ای اما امیدوارم این نکات بتواند برایت مفید باشد. تقریباً بیشتر نوجوانان هم سن و سال تو از این که به خواسته هایشان بی توجهی شود، ناراحت و متاسف می شوند. این حالت زمانی به اوج می رسد که احساس می کنند والدین با بزرگ تر هایشان شرایط آن هارا درک نمی کنند و حتی برخلاف انتظار آن ها، از مشکلات و نارضایتی های خودشان صحبت می کنند. به نظر می رسد تو احساس می کنی پدرت با گله از شرایط نامساعد اقتصادی با نداشتن امکانات کافی برای برآورده کردن نیاز هایت، به نوعی همه درها را به روی تو بسته و هیچ راهی برای رسیدن به خواسته هایت برایت باقی نگذاشته است. این امر باعث کلافه یا به قول خودت «خسته شدن» از دست پدرت شده است. توجه به این نکات، می تواند برای حل این مشکل مفید باشد.

**تشخیص خواسته / توجه کن که تو دقیقاً چه می خواهی؟**  
خواسته تو از پدرت چیست و چه خواهش یا انتظاری از او داری؟ **انطباق یا واقعیت /** چیزی که تو از او انتظار داری، تا چه اندازه با امکانات، توانایی ها و شرایط پدرت مطابقت دارد؟ به عبارت دیگر تا چه اندازه امکان دارد که او بتواند شرایطی را فراهم کند تا تو به خواسته هایت دست پیدا کنی؟

**هماهنگ سازی یا واقعیت /** اگر انتظارات تو بیشتر از حد توان اوست، آیا برای تعدیل و هم سطح کردن این انتظارات با امکانات پدر تلاش کرده ای؟ و اگر کمتر یا مساوی با توان پدرت از او درخواست داشته ای، چگونه (با چه لحنی، با چه کلماتی، در چه زمان و مکانی، با چه زمینه سازی و چه میزان آمادگی پدر و در مجموع در چه موقعیت و شرایطی) این کار را انجام داده ای؟

### انتخاب یا کنار گذاشتن روش ها

آیا راه های بی نتیجه را کنار گذاشته ای یا بر حسب عادت، برای بیان خواسته هایت به روش هایی متوسل شده ای که تجربه نشان داده مفید نیستند؟ آیا با توجه به فرهنگ خانواده ات، شرایط والدینت، امکانات اجتماعی و آموزش های اخلاقی یا مذهبی، از هوش و خلاقیت خودت برای آزمایش روش های جدید دستپاچی به هدف استفاده کرده ای؟

### ارتباط موثر

اگر بتوانی در عمل به سوالات فوق پاسخ بدهی، بهترین و سریع ترین راه را برای رسیدن به هدفت انتخاب کرده ای. به خاطر داشته باش آنچه که موفقیت تو را تضمین می کند، برقراری رابطه ای خوب مبتنی بر احترام و صمیمیت با پدر است. هر گاه ارتباطی همراه با درک متقابل برقرار شود، احتمال اینکه بتوانی با کمترین تنش و ناراحتی به خواسته ات برسی بیشتر می شود.

## از شوهرم خجالت می کشم



**مانده نیازی فر**  
دانشجوی دکتری  
روانشناسی بالینی  
دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

**دختری هستم ۱۹ ساله. ۸ ماه است که عقد کرده ام ولی شوهرم هیچ علاقه ای به من ندارد و من از او خجالت می کشم. شوهرم هیچ رابطه ای با من ندارد. لطفا راهنمایی ام کنید.**

که آیا او هم احساس بی علاقه گی می کند؟ آیا او علاقه ای برای ایجاد رابطه صمیمی ندارد؟ آیا برای ازدواج با شما از صمیم قلب موافق بوده؟ و... دو فرض در اینجا محتمل می باشد:

• همسر شما مهارت های لازم برای برقراری رابطه صمیمی و زناشویی را ندارد.

• به اجبار یا بنا بر مصلحتی تن به ازدواج داده است.

بررسی این احتمالات نیاز به مراجعه حضوری شما به متخصص روانشناسی بالینی یا زوج درمانگر دارد. بهتر است قبل از مراجعه درباره احساس و افکار تان با همسر تان صحبت کنید. به طور قطعی بیشتر از هر کس دیگری برای شما خوشبختی و داشتن رابطه زناشویی موفق مهم است پس بهتر است زودتر پیش قدم شوید و خجالت کشیدن را کنار بگذارید.

### حماد دلایل کار او را واکاوی کنید

وقتی که تنش های اولیه ناشی از این اتفاق کمتر شد زمان مناسبی است که به بررسی علت زیر بنایی این مسئله بپردازید. ارتباط های فرا زناشویی معمولاً به دلایل گوناگونی ممکن است ایجاد شود که بخشی از این علت ها مربوط به مسائل موجود در رابطه زوجین می باشد. به همین دلیل لازم است که عوامل دخیل در این مسئله را بهتر بشناسید تا بتوانید ارتباط رضایت بخش تری را با همسر تان تجربه کنید. برای گذراندن مراحل گفته شده، توصیه می شود که حتماً به صورت حضوری به متخصص (زوج درمانگر یا روانشناس خانواده) مراجعه کنید.

### به خودتان و خانم تان فرصت دهید

بعد از شناخت احساسات خود، برای ایجاد اعتماد دوباره باید به خودتان زمان بدهید و به همسر تان هم این فرصت را بدهید تا در ساختن دوباره اعتماد در رابطه با شما همکاری کند.



### چهره ها



### اگر پدرت نباشه ...

مجیدی

**یک هفته از در گذشت یکی از بازیگران خوب سینما و تلویزیون کشورمان گذشته و شاید خیلی ها او را فراموش کرده باشند اما جای خالی اش در دل پسر و دختر جوانش تا مدت ها احساس خواهد شد. تنها پسر مرحوم «حسن جوهر چی» در اینستاگرام شخصی اش از روزهای بعد از نبودن پدر نوشته است.**

**علی جوهرچی، فرزند بازیگر**



پسر مرحوم «حسن جوهر چی» با انتشار این عکس نوشت: «پدرت نباشه یه حالیه، عمیق تر از غم، ترسناک تر از تنهایی، دور افتاده تر از ترس، دردناک تر از شکسته شدن کمرت، سردتر از همیشه ...»

**حمیرا یاضی، بازیگر**



این بازیگر که شوهرش هم «علی اوسویوند» بازیگر سینما و تلویزیون است، با انتشار این عکس نوشت: «یک پست کاملاً عشق ولانه برای همسر جان، گرتو نباشی من یار گشت خراب کار من، مونس و غمگسار من بی تو به سر نمی شود. مولانا.»

**عارف لرستانی، بازیگر**



این بازیگر طنز که شاید اوج درخشش در سریال قهوه تلخ بود، با انتشار این پست نوشت: «پدر و مادرم فقط همین و هیچ واژه دیگری گویاتر از این واژه نیست: پدرم و مادرم. ما هر ققتر بزرگ بشویم بچه شما هستیم و ما هر چه بزرگتر می شویم به شما محتاج تر. در این عکس پشت سر تان کوه است، خسود نیستم ولی می ترسم کوه به شانه های از کوه استوار تر ت حسودی کند پدر جان و همچنین به مهر بانی تو مادر عزیزم.»