

## دوشنبه‌ها خاطرات یک مشاور

### همیشه روزهای نیامده، سخت‌ترند!

#### المیرا لایق

روان‌پزشک

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

❖ دغدغه‌فردایی که نیامده



نیما هشت‌ساله است. از او می‌پرسم کلاس چندمی؟ می‌گوید: دوم. سوال می‌کنم کلاس اول سخت‌تر است یا کلاس دوم؟ جواب می‌دهد: کلاس سوم! همیشه نیامده‌ها سخت‌ترند! همان‌روزی که نرسیده یا همان اتفاقی که هنوز نیفتاده از همه مشکل‌تر است. یک‌روزی من هم از این کلاس سوم می‌ترسیدم. از این که دیگر مداد و پاک‌کنی نخواهد بود، باید با خودکار بنویسم و اشتباهاتم دیگر قابل پاک‌کردن نیستند. دغدغه کلاس سوم، همان فکر فردایی است که هنوز نیامده. حال آن‌که کلی از این کلاس سوم‌ها را گذرانده ایم. چه روزها که فکر می‌کردیم اگر بیاید، نابودمان می‌کند و چه اتفاق‌ها که باور داشتیم اگر بیفتد، جان سالم به در نمی‌بریم اما همه راپشت سر گذاشتیم و هنوز نفس می‌کشیم. «نیما» رفته و من در حال خط‌خطی کردن مصرع شعری هستم که گوشه سرسنخه نوشته‌ام: «مارا به سخت‌جانی خود این گمان نبود...»

# رابطه روان‌شناسانه رایج‌ترین مدل‌های خندیدن افراد و ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها

## قه‌قه می‌خندید یا ریز‌ریز؟!



### خندیدن به حالت پوزخند

افرادی که همیشه به جای خندیدن، پوزخند می‌زنند معمولاً افراد شوخ‌طبعی هستند که در همه چیز به جنبه طنز آن توجه می‌کنند. آن‌ها ذهن خلاق دارند و بهترین افراد برای شروع یک شرکت اقتصادی هستند. چنین افرادی به جای خندیدن به همه چیز، پوزخند کوچکی می‌زنند که ممکن است برای اطرافیان ناراحت‌کننده باشد اما دست‌خودشان نیست. باید توجه داشت منظور از این نوع خنده، افرادی که هر از چندگاهی پوزخند می‌زنند، نیست.



### ریز‌ریز خندیدن

این نوع خندیدن به نوعی سرکوب‌کننده به شکل مودبانه است. افرادی که ریز‌ریز می‌خندند، ترجیح می‌دهند که برای حل مشکلات‌شان به امید کمک کردن دیگران صبر کنند. این افراد معمولاً خودشان در دل مشکل‌نمی‌روند و ترجیح می‌دهند که کنار بایستند و دیگران مشکلات‌شان را حل کنند. همکاری اقتصادی، مشارکت و انجام پروژه‌های دانشگاهی با چنین افرادی توصیه نمی‌شود.



### قه‌قه خندیدن

قه‌قه خندیدن مدل خاصی از خنده است و نشان می‌دهد که صاحب چنین مدل خنده‌ای، انسان‌بی‌نظیری به عنوان منبع تولید شادی در جمع‌های خانوادگی و دوستانه است. چنین افرادی اعتماد به نفس بالایی دارند. در خور ذکر است که این مدل خندیدن، مسری است و می‌تواند باعث ادامه خنده در خود فرد و دیگران شود. معمولاً چنین افرادی، مهربان و دلسوز هم هستند.



فرنگیس یاقوتی | مترجم

میلیون‌ها دلیل برای خندیدن وجود دارد مثلاً وقتی یک لطیفه دست‌اول و باحال می‌شنویم یا یک فیلم کمدی نگاه می‌کنیم، بدون اختیار می‌خندیم و لحظات خوبی برای خودمان و دیگران رقم می‌زنیم. چیزی که بیشتر افراد نمی‌دانند، این است که مدل خندیدن هر فرد می‌تواند به آدم‌های اطرافش چیزهایی را درباره او و شخصیت‌اش بگوید. فرقی نمی‌کند که مدل خندیدن شما با صدای بلند مانند بیماران باشد یا مدل آرام مثل یک موش! همه این مدل‌های خنده، پیام‌هایی دارند که شما درباره شخصیت‌تان به دیگران می‌فرستید و برعکس می‌توانید درباره شخصیت دیگران با توجه به مدل خنده‌هایشان اطلاعاتی کسب کنید. در ادامه و بر اساس نظرات چند روان‌شناس معروف، مدل‌های مختلف خندیدن و چیزی را که در خصوص شخصیت افراد بیان می‌شود برای تان جمع‌آوری 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 آن‌ها در مکان‌های سرسبسته تا حدودی آزار دهنده می‌شود. افرادی که با صدای بلند می‌خندند، اهمیتی نمی‌دهند که توجه‌ها به آن‌ها جلب شده است و همین مورد، نقطه ضعف آن‌هاست. بالاخره رعایت آداب اجتماعی در هر جامعه‌ای از اهمیت قابل‌توجهی برخوردار است و این افراد برای خودشان در دسر ساز می‌شوند.



### خنده بدون صدا

افرادی که بدون صدا می‌خندند، افرادی فروتن و درون‌گرا هستند و نمی‌خواهند 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 حاشیه‌سازی می‌شوند و به همین دلیل، تلاش‌هایشان هم کمتر دیده می‌شود.



### خندیدن همراه با خرناس

خنده با خرناس دارای صدایی است که فرد برای سرکوب خنده‌اش تولید می‌کند. کسی که موقع خنده خرناس می‌کشد، نشان می‌دهد که فرد فروتنی است و به نوعی درون‌گراست که سعی می‌کند بلند نخندد. درون‌گراها کمتر به رفت و آمد با دیگران علاقه‌مند هستند و همین موضوع باعث می‌شود کمتر در جمع حاضر شوند.

## خانمم به خاطر بارداری ناخواسته اش خیلی ناراحت است



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



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاور خانواده



بارداری ناخواسته یکی از مشکلات چالش‌برانگیز در خانواده‌هاست و گاهی می‌تواند 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 صحیح‌تر 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 آن‌ها اشاره‌ای خواهد شد. زمان آگاه‌شدن از بارداری مسئله مهمی است. گاهی ممکن است اوایل بارداری و گاهی بعد از چندین مدت، پی‌برده شود. به هر حال زمان آگاهی بر روی احساسات، روحیه و تصمیم‌گیری اثر مهمی دارد. اعتقادات، باورهای دینی و ایمان به خدا برای مواجهه با بارداری ناخواسته بسیار حائز اهمیت است. مطمئناً ایمان می‌تواند 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، تصمیم صحیحی گرفته شود که در نهایت موجب خوشنودی و رضایت خدای تعالی شود. عامل اقتصادی نیز خیلی مهم است. شاید بعضی‌ها با خودشان فکر کنند که شرایط اقتصادی مناسبی برای بچه‌دار شدن ندارند و این مسئله اقتصادی خیلی ذهن و روان‌شان را درگیر کند. در این بین، شاید بتوان گفت بیشترین و مهم‌ترین عامل، آمادگی روحی و جسمی زنی است که ناگهان با حاملگی ناخواسته خود رو به رو می‌شود. در این جا برخورد دشوار بسیار تعیین‌کننده است که جداگانه باید به آن پرداخته شود.

### رفتار مناسب شما به عنوان شوهر با این ماجرا

زنی که اصلاً آمادگی روحی و روانی بارداری را ندارد و ناگهان خود را در این حالت می‌بیند، فرو می‌پاشد و دچار شوک بزرگی می‌شود. زن ممکن است حس کند از پس نگهداری دوبچه بر نمی‌آید، احساس کند که باید کلا خانه‌نشین و منزوی بشود، بدنام شود، از مناسبات لذت‌بخش شخصی‌اش بازماند و هزاران مورد نگرانی‌های اضطراب‌آور این چنینی. اولین و مهم‌ترین کار شوهر این است که زن را درک کند. به نگرانی‌های وی بها دهد نه این‌که آن‌ها را بی‌ارزش و غیرمنطقی تلقی کند. همدلی و همراهی با همسر حرف اول را می‌زند. اگر زن حس کند که شوهر اصلاً اهمیتی به دلواپسی‌هایش نمی‌دهد و بسیاری خیال وی توجه از کنار آن عبور می‌کند بیشتر می‌شکند و چه بسا دچار بیماری‌های روحی و روانی جبران‌ناپذیری شود که هیچ راه‌چاره‌ای هم نداشته باشد. اما اگر ببیند که شوهرش تمام نگرانی‌های وی را درک می‌کند و همه تلاشش را می‌کند که اضطراب‌های همسرش را به حداقل برساند حال زن بهتر خواهد شد. پس بایب ارزش و نادیده گرفتن نگرانی‌های زن نباید حالش را بدتر کرد. شوهر باید بیشتر همسرش را در آغوش بگیرد چون این کار آرامش‌زایی در این دوران به زن می‌دهد. همچنین بدون این‌که زن در خواستی داشته باشد شوهر برخی کارهای منزل را انجام دهد و به هیچ وجه توقعات سنگین و زیادی از همسرش نداشته باشد.

### از افراد مورد علاقه‌اش کمک بگیرد

اگر فرد یا افرادی را می‌شناسید که همسر تان آن‌ها را دوست دارد، می‌توانید از آن‌ها کمک بگیرید تا همسر تان حس خوبی داشته باشد و خاطر جمع باشد که برای رسیدگی به دوفرزند تنها نیست.

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

## تشت رسوایی، کنار دیوار شیشه‌ای اینستاگرام



نگار فیض‌آبادی | کارشناس ارشد روان‌شناسی



چند روزی می‌شود که یک پیج اینستاگرامی با انتشار استوری‌های متعدد، دست به افشاگری اخلاقی علیه چند چهره معروف دنیای هنر و فوتبالیست‌ها زده است. هنوز اسکرین‌شات‌های 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

سال‌هاست فرهنگ «بگم، بگم؟» از بین سیاستمداران به دنیای مردم هم راه یافته است. افشاگری‌هایی که در دی‌اودا نمی‌کند. 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 می‌توانستند به شکل پنهانی اما درست، گره‌ها را باز کنند. حالا این مد مسموم، ابزاری شده است تا افراد ناشناسی، نگاه‌ها را به سمت خودشان برگردانند و فقط برای جلب توجه و جذب آگهی دست به این کار بزنند. به نظر شما افشاگری‌های این خانم در نهایت باعث بهبود شرایط فرهنگی و اخلاقی این چهره‌ها خواهد شد؟

### راهی برای درو کردن فالوئرهای 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 می‌گوید؟ اگر مشکل اصلی، جلب توجه باشد چطور؟ می‌شود احتمال داد پای یک اختلال روان‌شناختی، در میان باشد. به نظر می‌رسد صاحب آن پیج، قصد دارد فالوئرهای بیشتری درو کند و مرکز توجه باشد دیده شود. بارها در همین صفحه درباره تمایل انسان‌ها به دیده‌شدن مطلب نوشته‌ایم و تکرارشان را در این مبحث ضروری نمی‌دانیم. البته حالا این خانم، مدام آگهی می‌گیرد و با تبلیغات برای خودش کسب درآمد می‌کند.

### این پیج در زمان‌های مردم است

این خانم که با کمک فضای مجازی، تبلیغات می‌کند و پول می‌گیرد اما مخاطب‌ها با دنبال کردن این اشخاص، چه

هویت نامشخص باید در مدت زمانی کوتاه مثل یک قارچ رشد کند و لحظه به لحظه، فالوئرهایش بیش‌تر شود و مورد استقبال قرار گیرد؟ البته حکایت همان بازار عرضه و تقاضا در دنیای واقعی است. حالا فالوئر‌ها در دنیای مجازی با لایک و کامنت‌هایشان، بازار عرضه محتواهای افشاگرانه را داغ می‌کنند. نگاهی روان‌شناختی به این ماجرا، کلید حل دلایل استقبال از چنین اتفاق‌هایی و تلاش بعضی‌ها برای افشاگری است.



هاو در حالت کلی‌تر همه بداندند که در فضای مجازی، دنبال حاشیه امن نباشند. دیوار شبکه‌های اجتماعی، شیشه‌ای است و اگر کسی اشتباهی کند، دیرباز و تشت رسوایی‌اش می‌افتد. درست است که اینستاگرام، کمک کرده آدم‌ها دسترسی راحت‌تر و بیشتری به هم داشته باشند اما همین دسترسی آسان، می‌تواند یک چت خصوصی را ترتیب بدهد و باعث در دسر بشود و آبروی افراد و متأسفانه حتی خانواده‌هایشان را به خطر بیندازد. فضای مجازی، چاقوی زندگی و مرگ است. بنابراین جای آمون و خطا نیست و سوژه افشاگری‌های این دختر علیه ستاره‌ها به خصوص فوتبالیست‌ها، هشدار مهمی است تا همه به خصوص چهره‌های بیشتر از قبل مراقب حریم‌شان باشند. با این حال باید منتظر باشیم و ببینیم که واکنش ستاره‌های فوتبال و نهادهای نظارتی چیست و آیا صاحب این اکانت بی‌هویت، تنبیه می‌شود یا نه؟