

شخصیت شناسی بر اساس چیزی که ارزش می ترسی!

فوبیاهای افراد می تواند نکات جالبی درباره ویژگی های شخصیتی آن ها بیان کند

فرنگیس یاقوتی | مترجم



بعضی از ما با دیدن مار یا عنکبوت، استرسی می شویم و بعضی هم از ارتفاع می ترسیم و به محض سوار شدن به هواپیما، در دل مان آشوبی به پا می شود. در این بین، عمیق ترین و بیشترین ترس شما در زندگی از چیست؟ هرچند معمولا مردم دوست ندارند در این باره صحبت کنند و از چیزهایی بگویند که با دیدن شان، دست و حتی پایشان شروع به لرزیدن می کند اما محققان دانشگاه ییل آمریکا طبق



عنکبوت | اهل خطر هستید ترس از عنکبوت، ترسی متداول بین انسان هاست و به طور مثال در آمریکا از هر سه خانم، یک نفر حتما از عنکبوت می ترسد. البته این ترس در بین آقایان نیز رواج دارد و افراد زیادی با فرهنگ ها و شخصیت های مختلف ممکن است این ترس را داشته باشند. روان شناسان معتقدند کسانی که از عنکبوت می ترسند، معمولا احساس تنفر بسیار زیادی در باره یک سری موضوعات در وجودشان دارند که تلاش می کنند مثل عنکبوت، تارهایی را روی آن ها ببافند و پنهان شان کنند! در ضمن، ترس از عنکبوت می تواند فرد را به انسانی اهل خطر کردن تبدیل کند.



مار | از هیجان فرار می کنید مار ها این خزنده های وحشتناک، ممکن است باعث فرار افراد زیادی از دور و برشان شوند. همان طور که می دانید معمولا مار ها تصویر منفی



منبع: LittleThings.com

پژوهش هایشان که در سال ۲۰۱۸ منتشر شده می گویند اگر دوست دارید در خصوص یک فرد اطلاعاتی به دست بیاورید، شاید بهتر باشد درباره ترس های او بیشتر بدانید چرا که فوبیاهای می توانند چیزهای جالبی در خصوص شخصیت افراد مبتلایان کنند. در این مطلب به هشت فوبیای متداول و نکاتی که این فوبیاهار درباره شخصیت افراد مبتلا به آن ها می گوید، اشاره خواهیم کرد. در خور ذکر است بعضی از این نکات، ممکن است برای همه افراد صدق نکند.

در کتاب های تاریخی دارند. بر اساس تحقیقات، ترس از مار می تواند به دلیل این باشد که در ادبیات و کتاب های به خصوص داستانی، مار نماد پلیدی است. بنابر این کسانی که از مار می ترسند، معمولاتعداد زیادی کتاب خوانده اند و حافظه قوی تری هم نسبت به سایر مردم دارند. همچنین این افراد از فعالیت هایی که هیجان زیادی را می طلبد، فراری هستند.

ارتفاع | جزئی نگر هستید

ترس از ارتفاع، فوبیای دیگری است که افراد به میزان های مختلف به آن دچار هستند. محققان بر این باورند که نشان دادن احساس تعادل در زندگی و بی نظمی می تواند بسیار آزار دهنده باشد و بالا رفتن و ارتفاع گرفتن، این احساس ها را در وجود فرد بیشتر و پررنگ تر می کند. در ضمن افرادی که از ارتفاع می ترسند، بسیار به جزئیات حساس هستند و به نوعی می توان گفت بسیار جزئی نگر هستند و از این که کنترل خود را در انجام هر کاری از دست بدهند، متنفرند.



از آمدن مهمان کوچک تان نترسید!

ترس از بارداری یک اختلال است که باید با آن منطقی و اصولی برخورد کرد

منبع: stressfreemommies·verywellmind

در حالی که بارداری و زایمان اتفاقی شسادی آور برای یک زن به خصوص مادرانی است که برای اولین بار صاحب فرزند می شوند اما می تواند منبع استرس و اضطراب نیز باشد. ترس از درد زایمان طبیعی، یک موضوع پذیرفته شده است و نمی توان آن را نادیده گرفت ولی باید با این ترس، منطقی و اصولی برخورد کرد البته نه تازمانی که این استرس به شکل غیر عادی تا ماه های آخر رو به افزایش باشد.

۳ آماده باشید. یک برنامه منظم برای بارداری و زایمان تان داشته باشید. نیاز ها و احساسات جسمی و روحی خود را با پزشک مطرح و برای مدیریت در دوزایمان برنامه ریزی کنید. حتی آماده کردن وسایل مورد نیاز روز اول بیمارستان با فکر کردن به نوع چیدمان اتاق کودک که سادگی می تواند ترس شما را از بین ببرد.

۴ فکرهای مثبت را جایگزین افکار و باورهای منفی کنید. مثلا به جای گفتن و مرور دایم جمله های منفی در ناتوانی خود، آن ها را با جملات مثبتی مثل «زایمان یک چالش است که زنان زیادی در آن موفق شده اند، پس من هم می توانم» از ذهن تان دور کنید. از هم صحبتی با مادرانی که تجربه های تلخ بارداری خود را اغراق آمیز تعریف می کنند دوری و فقط به معجزه زندگی خود یعنی کودکان فکر کنید و غرق در شادی شوید. فکر کردن بیش از حد به درد زایمان، آن را در ذهن مان درناک تر و کنترل و تحمل آن را برای ماسخت تر و وابستگی مادر را به تیم پزشکی بیشتر می کند.

۵ از خانه خارج شوید. در هفته های آخر بارداری گاهی برای یرت کردن حواس تان از نگرانی های بارداری که ذهن تان را پر کرده است، از خانه بیرون بروید و از هوای آزاد، پیاده روی سبک و خرید جزئی مواد مورد نیاز خانه و مهمان کوچک تان لذت ببرید. سطح آگاهی و دانش خود را با لایبرید. در کلاس های مشاوره و آموزش بارداری شرکت کنید و راهکارهای مناسب برای بهتر شدن شرایط تان را

درپیش بگیرید. کتاب، وبلاگ و مجله بخوانید و اطلاعات خود را درباره مراقبت های پیش از زایمان، پس از زایمان و کودک افزایش دهید.



تزریق | خیلی احساساتی هستید

تزریقات چیزی نیست که همه انسان ها از آن لذت ببرند، اگر چه بیشتر ما در مطب دکتر روی صندلی بدون سر و صدامی نشینیم زیرا می دانیم تزریقات برای سلامتی و خوب شدن مان مفید است.

اگر شما جزو افرادی هستید که به صورت غیر منطقی از تزریقات و آمپول می ترسید، به این معناست که شما بیش از اندازه با شخصیت درونی خودتان در ارتباط هستید. تزریقات و فرو رفتن سوزن در بدن برای این افراد مانند این است که چاقو به آن ها خورده باشد و هر لحظه احتمال مرگ برای خود می دهند! افرادی که از تزریقات و آمپول می ترسند، غرایز و احساسات عمیقی دارند و خیلی آدم های احساساتی محسوب می شوند.



میکروب ها | منظم و شاید وسواسی باشید

شاید باور تان نشود اما یکی از هشت فوبیای رایج در دنیا، ترس از میکروب است! گاهی چیزهایی که آن ها را نمی بینیم، باعث ترس ما می شوند و میکروب ها مثال خوبی در این باره هستند. افرادی که از میکروب و باکتری می ترسند، ممکن است کمی در گیر وسواس باشند اما قسمت روشن ماجرا این است که این افراد آدم های تمیز و مرتبی هستند که دوست دارند همه چیز پاکیزه باشد. بنابر این چنین افرادی، خیلی منظم هستند و اگر این ویژگی شخصیتی شان را مدیریت کنند، به احتمال زیاد وسواسی نخواهند شد.



شلوغی | درون گرا و کم صبر هستید ترس از جمعیت و شلوغی یکی از انواع ترس از اجتماع است و یک نوع اضطراب اجتماعی محسوب می شود. جمعیت زیادی از انسان ها در یک مکان مثل حضورشان در بازار، می تواند هر فردی را اترساند. اگر این ترس باعث شود مثلا شما از خانه بیرون نروید یا کارهای شخصی را هم که عادی است انجام ندهید، در این صورت می توان گفت به چنین فوبیایی دچار شده اید. کسانی که ترس از شلوغی و جمعیت دارند، اغلب دوست دارند خانه نشین باشند و شخصیتی درون گرا دارند که ترجیح می دهند در گروه های کوچک عضو شوند یا در تنهایی باشند. همچنین تحمل و صبر چنین افرادی، کمتر از بقیه به نظر می رسد.

خانمم بعد از طلاق می خواهد من را از چشم بچه هایم ببندازد!

بعد از طلاق، بچه هایم بیشتر به سمت مادرشان رفته اند چون همسر سابقم مدام با دروغ و تهمت به دنبال انداختن من از چشم آن هاست. یک سال پیش سر یک لجبازی، تصمیم مان برای طلاق را با داشتن سه بچه گرفتیم و حالا بچه هایم حتی به من زنگ هم نمی زنند. بچه هایم ۵، ۹ و ۱۳ ساله اند و همه شان با مادرشان زندگی می کنند چون انتخاب خودشان بود. نمی خواهم به سراغ دادگاه و قانون بروم اما چه کار کنم که حق دیدن فرزندانم را به دلخواه خود بچه هایم، به دست بیاورم؟



عبدالحسین تریان | کارشناس ارشد روان شناسی

حاصل رفتار همسر تان یعنی ترور شخصیتی شما در ذهن بچه ها، تربیت فرزندان می شود که نه در کنار مادر احساس امنیت دارند و نه در کنار پدر،

چون سیاه نمایی دو طرف باعث ایجاد ذهنیت منفی فرزندان در باره هر دو می شود. در این شرایط دود اصلی طلاق به چشم کودکان می رود که از یک زندگی آشفته

عادت زشت دخترم را به رویش بیاورم یا نه؟!

به تازگی متوجه شده ام دخترم به یک عادت زشت مبتلا شده که خجالت می کشم به شما هم چیزی بگویم. به صورت اتفاقی متوجه این ماجرا شدم، زمانی که مشغول شستن یکی از لباس هایش بودم. چطور با او در این باره صحبت کنم. شو که ام و نمی دانم به رویش بیاورم یا خودش خوب می شود؟



تینا امیری | روان شناس بالینی

شرط اساسی برای دریافت یک مشاوره و موثر، توانایی بیان مشکل به صورت واضح و ارائه اطلاعات کامل است. سوال شما مبهم است اما من حدس می زنم شما علایمی را در خصوص این که دختر تان ممکن است خودارضایی کند مشاهده کردید. من متوجه نشده ام این علامت دقیقا چیست، آیا با علایمی بیشتر از ترشحات متداول در لباس زیر دختر تان روبه رو شدید؟ چگونه مطمئن هستید این ترشحات مرتبط با خودارضایی دختر تان است و نه مسئله یا مشکل فیزیولوژیکی دیگری؟ یا این که آیا بارها با این مسئله روبه رو شدید که از کلمه عادت استفاده می کنید؟

قرار و مدار

روز شکر نعمت سلامتی

سلامتی یکی از بزرگ ترین نعمت هاست که گاهی یادمون میره و ارزش غافل می شیم. همه ما مشکلاتی در زندگی مون داریم اما فوبه که مواس مون به نعمت هامون هم باشه و خدا رو به خاطر داشتن شون شکر کنیم. شک دارین که یکی از اون نعمت ها سلامتی ه؟

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* با خواندن مطلب پرورنده تان درباره هند، یک سفر خیالی دلچسب به این کشور داشتم. لطفا از این جور سفرنامه ها که در آن به جزئیات اشاره دقیق شده است و انسان حس بودن در آن جا را پیدا می کند، بیشتر چاپ کنین.

* واقعا کریس رونالدو آدم جالبیه. کاش زندگی سلام یک مطلب در صفحه اولش درباره شخصیت مغرور، موفق و البته دوست داشتنی کریس کار کنه و از جنبه های مختلف به معرفی این اعجوبه بپردازه.

* عکس چاپ شده از یخچال خانه های دانشجویی در صفحه خانواده رو با فتوشاپ پر کردین؟ راستش معمولایخچال هاشون، کاملا خالیه ولی این پر از غذاست! * طلای زن های ایرانی هم از صندوق بین المللی پول بیشتر، چه به سه زن های هندی که تعدادشون هزار برابر ماست!

* تاجایی که یادمه چندبار مطالب زبان بدن باحالی کار کردین در صفحه خانواده. لطفا زبان بدن همین مرئی استقلال رو هم کار کنین تا ببینیم اصلا امید ی به این تیم هست یا نه.

* درباره مطلب اتاق مشاوره «شوهر من های مدل زیادی را در اینستاگرام فالو کرده!» می خواستم بگم که منم مردم، متاهلم، فالو هم کردم و تازه لایک هم می کنم، مهمه و واقعا؟

چرا شما به دیدن بچه های تان نمی روید؟

در مطلب به این نکته اشاره کرده اید که بچه های تان به شما زنگ نمی زنند اما نگفته اید چرا شما به آن ها سر نمی زنید. بنابر این در یک فرصت مناسب، از بچه ها بخواهید با یکدیگر بیرون بروید و یک روز در کنارشان باشید و با آن ها خوش بگذرانید. محروم کردن فرزندان طلاق از ملاقات مستمر پدر یا مادر، ظلم مضاعفی است که به آنان تحمیل می شود. قانون هم تکلیف حضانت را روشن می کند و هم حق ملاقات را، پس مراجعه به قانون برای برخورداری کودکان از حقوق شرعی و قانونی ضرورت دارد و امری سلیقه ای نیست. در صورت نیاز برای دیدن فرزندان تان از قانون کمک بگیرید.

از طلاق تان پشیمان شده اید؟

اگر والدین بعد از طلاق و فروکش کردن هیجانات منفی، جدا شدن را نتیجه یک تصمیم نا آگاهانه و هیجانی می دانند یا طلاق آنان پیامد خودخواهی و انعطاف ناپذیری شان بوده، می توان با کنترل و سرکوب خودخواهی ها و نگاه منطقی به آینده خود و فرزندان ی که مهر طلاق روی پیشانی آنان خورده است، آگاهانه و با آسیب شناسی دقیق، دوباره زمینه شکل گیری یک زندگی بالنده را که در آن همه برنده هستند، فراهم کرد.

۱۸+

یک والد حمایت کننده باشید

زندگی جنسی نیز بخشی مهم از دنیای بزرگ سالی است. واقعیات مختلف این حیطه قابل انکار نیست و خودارضایی نیز عملی است که متأسفانه بعضی دختران و پسران نوجوان و گاه حتی بزرگ سالان به آن دچار می شوند. بنابر این بهتر است این مسئله تلخ را علامتی از ورود دختر تان یا نزدیک شدن او به دنیای بزرگ سالی در نظر بگیرید و نقش خود را به عنوان یک والد حمایت کننده و نه یک والد سرزنش کننده جدی بگیرید چرا که این مشکل در سایه داشتن خانواده ای آرام و با محبت حل شدنی خواهد بود.

از یک مشاور متعهد کمک بگیرید

سعی کنید ارتباط صمیمانه تری با فرزندان تان برقرار کنید. این ارتباط پیش نیاز هر گونه کمکی به فرزندان است. در صورت برقراری چنین ارتباطی، قادر خواهید بود در این بستر اطلاعات درست را به او منتقل کنید. تلاش کنید وقت بیشتری برای مطالعه ر خصوص روش های فرزند پروری و شیوه های ارتباط با نوجوانان و همین طور مسائل جنسی و باور های صحیح مربوط به آن در نظر بگیرید و در صورت تکرار موضوع حتما از یک مشاور متعهد و خبره کمک بگیرید.



زندگی سلام • یک شنبه • ۲۱ مهر ۱۳۹۸ • شماره ۱۴۴۰

مشاوره

۳