خانواده و مشاوره

مگه گربه ترس داره؟!

درباره تجربه زندگی با فوبیا، رفتارهای عجیبی که به خاطر آن از انسان سر می‌زند، باورهای رایج اما اشتباه دیگران درباره این اختلال و...

الهه توانا | روزنامه‌نگار

محوری

من از گربه می‌ترسم. در کوچه و خیابان، چشمم مدام توی باغچه‌ها و نزدیک سطل زباله‌ها را می‌کاود. اگر نقطه کوری سر راهم باشد یا تاریکی اجازه ندهد امنیت کنج و گوشه‌ها را بسنجم، می‌روم وسط خیابان چون زیر خودرو رفتن، کمتر من را می‌ترساند یا مسیر دورتری را انتخاب می‌کنم چون دیر رسیدن را به مواجهه با گربه ترجیح می‌دهم. اگر دوستی همراهم باشد، تعجب می‌کند نه به دلیل ترسم از گربه چون همه اطرافیانم ازآن باخبرند. او با تعجب می‌گوید: «چطور گربه رو از این فاصله دیدی؟»؛ «این فاصله» یعنی فاصله زیاد، خیلی زیاد. آن قدر که خودم هم گاهی تعجب می‌کنم. درنتیجه این ترس، رفتارهای عجیب تری هم ازمن سر می‌زند. مثلا چی؟ تعریف می‌کنم، همچنین توضیح می‌دهم دیگران چه واکنش‌های عجیبی به ترس من نشان می‌دهند.

می‌دانم این رفتارها افراطی و غیرعادی است اما...

اگر باد بزند زیر یک تکه پلاستیک مشکی، من نیم متر می‌پرم هوا چون هر سیاهیِ در حال تکان خوردنی حتما گربه است مگر این که خلافش ثابت شود! حتی در محل‌های سربسته که احتمال حضور گربه صفر است، با دیدن هر جنبش ناگهانی از گوشه چشم، یکه می‌خورم. یک بار از تکان شدید پای خانمی در اتوبوس ترسیدم و یک بار دیگر، توی سینما جلوی دهانم را گرفتم تا با دیدن سایه شبیه گربه یکی از تماشاچی‌ها جیغ نزنم. می‌دانم که این رفتارها افراطی و غیرعادی است و اگر دیگران از دیدنِ من ترسیده در موقعیتی که دلیلی برای ترسیدن وجود ندارد، تعجب کنند یا خنده‌شان بگیرد، طبیعی است اما واکنش‌های دیگران هم گاهی به اندازه ترس من، افراطی است. یک بار، خانمی در خیابان باصدای بلند گفت: «چه لوس! گربه ترس داره مگه؟» حدس می‌زنید که ترکیب ترس و خجالت، اصلا خوشایند نیست. یک بار دیگر توی پیاده‌رو، سنسور تشخیص گربه‌ام شروع کرد به آلارم دادن. دشمن، چندمتر جلوتر بود و داشت آهسته و تهدیدکننده به سمتم می‌آمد. نقشه این بود؛ می‌ایستی تا عابری پیدا شود. آهسته می‌روی سمت چپش، با او همراه می‌شوی تا گربه را در سمت راست، بی خطر رد کنی. زن و شوهری از پیچ خیابان ظاهر شدند. مرد، نگاهی به من کرد که ایستاده بودم وسط پیاده‌رو و نگاهی به گربه و در تمام مسیر تا وقتی که من را پشت سر گذاشتند نگاه تحقیرآمیزش را ادامه داد. من از این موقعیت‌های ناراحت کننده زیاد تجربه کرده‌ام. بعضی‌ها می‌گویند تو که می‌دانی ترس‌ات بی‌منطق است، چطور همچنان می‌ترسی؟ یا برای‌شان سوال است که با وجود این واکنش‌های آزاردهنده چرا سعی نمی‌کنم با گربه‌ها رفیق شوم؟

بیا درباره‌اش حرف بزنیم

در جلد دوم خلاصه «روان‌پزشکی کاپلان و سادوک»، آمده است: «فوبیا ترس بارز و مستمر، افراطی و غیرمنطقی و وابسته به حضور یا پیش‌بینی یک شیء یا موقعیت خاص است. شخص، متوجه افراطی و غیرمنطقی بودن ترس خود هست. شخص از موقعیت‌های فوبیک اجتناب می‌کند، در غیر این صورت متحمل اضطراب شدید و ناراحتی می‌شود.» بعد هم توضیح می‌دهد که فوبیا انواع مختلف دارد: نوع حیوان، نوع محیط طبیعی (مثلا بلندی‌ها، توفان و آب)، نوع خون، تزریق، صدمه و نوع موقعیتی (مثل هواپیما، آسانسور و فضاهای بسته) حالا می‌توانم برگردم به ابتدای مطلب و جمله‌ام را این طوری تصحیح کنم: «من فوبیای گربه دارم». بارها کسانی تلاش کرده‌اند به من ثابت کنند که گربه کاری به من ندارد؛ «ببین چه ملوسه»، «بیا بهش دست بزن، عاشقش میشی»، «این حیوونی می‌تونه تو رو بخوره؟» من و همه کسانی که هرنوعی از فوبیا را دارند و جلد دوم خلاصه روان‌پزشکی می‌دانیم که این ترس، غیرمنطقی است پس یادآوری‌اش فایده‌ای ندارد. همچنین راهکارها و توصیه‌های غیرتخصصی، هرچند دلسوزانه، هیچ کمکی به ما نمی‌کنند. فوبیا، مسئله‌ای است که درمان آن به مداخله روان‌شناختی نیاز دارد و هر رفتاری خارج از این چارچوب می‌تواند آسیب‌زننده باشد. درمان‌های مختلفی برای کمک به افراد مبتلا به فوبیا وجود دارد از جمله «حساسیت‌زدایی تدریجی» که درمانگر در چندین مرحله به فرد کمک می‌کند با عامل ترس‌اش مواجه شود. درمانگر، آموزش دیده است و در هر مرحله دقیقا می‌داند چه کار می‌کند. فوبیا قابل درمان است، به شرط این که خود فرد بخواهد. عده‌ای از پس آن برمی‌آیند و عده‌ای از جمله من، از فکر کردن به درمان هم می‌ترسند و سرزنش و مسخره کردن هم فایده‌ای ندارد.

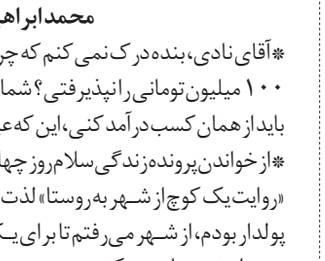
ترسِ بی‌ارتباط با خطر

چندوقت پیش در توییتر درباره همین موضوع بحثی درگرفته بود. میزان ناآگاهی شرکت‌کنندگان در آن بحث، یکی از دلایلی بود که باعث نوشتن این مطلب شد. یک مربی ورزشی توییت کرده بود که عده‌ای از دنبال‌کنندگان صفحه اینستاگرامی‌اش به او گفته‌اند فوبیای گربه دارند و حضور گربه او در ویدئوهای آموزشی‌اش، حال‌شان را بد می‌کند. عده زیادی در کامنت‌ها نوشته بودند: «گربه تو ویدئو هم می‌ترسوندشون؟» و بعد هم شوخی و تمسخر و واکنش‌های رایج دیگر. فوبیا ربطی به «خطر» ندارد. کسی که فوبیا دارد، ممکن است از دیدن عکس و فیلم عامل ترس و حتی از تصورش احساس ناخوشایندی پیدا کند. اصلا یکی از مراحل درمان حساسیت‌زدایی تدریجی، مواجهه فرد با عامل ترس از طریق عکس و فیلم آن است. حالا فوبیا را بهتر می‌شناسید؟ امیدوارم! با همه این حرف‌ها من معتقدم وضعیت ما در برخورد با مسائل روان‌شناختی، در حال بهبود است. گرچه ناآگاهی و واکنش‌های آسیب‌زای ناشی از آن، همچنان پررنگ است اما حرف زدن درباره روان، مدتی است قبح گذشته را ندارد. اتفاق امیدوارکننده‌ای است و من هم با امید پیوستن به این حرکت، این مطلب را نوشته‌ام. شاید همین حرف زدن‌ها کارگر بیفتد و در آینده نزدیک دیگر نشنوم: «مگه گربه ترس داره؟!»

قرار و مدار

روز تمیز کردن شیشه‌های خودرو

هوای بیشتر شهرهای کشورمون تو این روزها، بارونی و برفی شده و باعث میشه که شیشه‌های خودروها خیلی کثیف بشه. امروز قبل از این‌که سوار خودرو بشین، توی گاراژ یا ...، حتما شیشه‌هاش رو تمیز کنین تا خطرساز نشین



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*من ویدئوی آقایی را که در صفحه اول زندگی سلام با او گفت‌وگو شده، در تلگرام دیده بودم. واقعا عجیب بود. باید بهش بیشتر بها داده بشه تا خودش رونشون بده.

*کارتون واکسن «بی‌خیالی» در دارکوب جالب بود.

*به جای چاپ مطالب منفی درباره زندگی مجردی، حالا که کنترل اوضاع از دست همه خارج شده و به نوشته خودتان نزدیک ۲۰ درصد از خانوارهای تهرانی تک نفره‌اند، حداقل مهارت‌های لازم را برای زندگی در چنین شرایطی آموزش دهید.

*صفحه سالمندان، سرکار خانم مهدیس مرادیان. با تشکر از چاپ خاطرات این جانب در صفحه سه‌شنبه دوم دی ۹۹، به دنبال شهرت و شناخته شدن نیستم اما به عرض می‌رسانم که نام کوچک بنده «محمد ابراهیم» است که اشتباه محمدعلی چاپ شده است. باسپاس.

محمد ابراهیم اعلمی ابرده

*آقای نادی، بنده درک نمی‌کنم که چرا شما مژدگانی ۱۰۰ میلیون تومانی را نپذیرفتی؟ شما مهارتی داری که باید از همان کسب درآمد کنی، این که عیب ندارد.

*از خواندن پرونده زندگی سلام روز چهارشنبه با موضوع «روایت یک کوچ از شهر به روستا» لذت بردم. من هم اگر پولدار بودم، از شهر می‌رفتم تا برای یک مدت، زندگی بدون استرس را تجربه کنم.

*زندگی سلام، می‌خواستم به عنوان یک مخاطب از مطالب خوب‌تان تشکر کنم. اگر داستان دنباله‌دار هم چاپ کنید، بهتر می‌شود.

نیکی خانم خوشحال و متواضع

آنالیز روان‌شناسی نقاشی دختری ۶ ساله که نکات جالبی درباره ویژگی‌های شخصیتی‌اش دارد

دکتر فریده ناصری | روان‌شناس بالینی

بخش ناخودآگاه ذهن می‌تواند از طریق نقاشی ظاهر شود. طراحی، ارتباط مستقیم با بخش ناخودآگاه دارد و حاوی اطلاعات روان‌شناختی است که عمق روان کودک را می‌توان از طریق آن احساس کرد. امیدوارم هفته بعد، تحلیل نقاشی فرزند شما چاپ شود.

آنالیز نقاشی نیکی خانم ۶ ساله

۱- استفاده از رنگ‌های قرمز، زرد، آبی، نارنجی، سبز و... که در نگاه اول به این نقاشی، توجه من را به خودش جلب کرد تا حدود زیادی شادمانی را منعکس می‌کند. بنابراین احساس خوشحالی و خوشبختی در این دختر شش ساله در حد اعلا دیده می‌شود.

۲- نیکی خانم، دختری شاداب و باطراوت، پرانرژی و مهربان است. او همچنین برون‌گرا است و اعتمادبه‌نفس بالایی دارد.

۳- او، پدر و مادر عزیزش را خیلی دوست دارد و از پدر و مادر گرامی تشکر می‌کنیم که برای دخترشان وقت می‌گذارند. او محبت‌های پدرش را درک می‌کند و مادر را الگوی خودش قرار داده است. این نکته بر اساس این توضیح که گفته‌اید آدم موآبی خودش و مونارنجی مادرش است، برداشت شده است.

۴- نیکی عزیز، هوش محیطی بالایی دارد، با دقت حواس‌اش به همه چیز در اطراف‌اش هست به خصوص در جمع و جلوی دیگران که مبین هوش هیجانی زیاد اوست.

۵- الگوبرداری از مادر در این سنین با نشان دادن الگوهای آرایشی، رنگ چشمان، صورت، مدل خاص موها و... اشاره به نقش پررنگ مادر در خانه دارد.

۶- این که او در نقاشی خودش را کشیده، یعنی سعی کرده خودش را ارزنده‌سازی کند و رفتارهای جامعه پسند داشته باشد که معرف اعتمادبه‌نفس بالای اوست.

۷- کشیدن لباس در نقاشی، نشان‌دهنده هویت و احساس عمیق فرد است. در نحوه لباس‌پوشیدن، نیکی جان سعی می‌کند بهترین‌ها را بپوشد چون به دنبال دریافت تایید اجتماعی، مورد تعریف و تمجید قرار گرفتن در جمع دیگران است.

۸- چشم، آینه روح و منعکس کننده عمق وجود فرد است. کشیدن چشم در نقاشی با مژه، مبین برون‌گرایی و کنجکاوی است. البته مژه‌های بلند، مبین دل مشغولی‌های زیبایی شناختی و به منزله این است که به خودش خیلی اهمیت می‌دهد و خودش را قبول دارد. او از یکنواختی خوشش نمی‌آید و تنوع را دوست دارد.

۹- دوستان نیکی جان که در پایین صفحه ترسیم شده‌اند، آدمک‌هایی نسبتا کوچک هستند که نشانگر تواضع و مهربانی اوست و این که، آنان را دوست دارد.

۱۰- علامت روی لباس مادر مبین این است که می‌خواهد نقش او را مهم‌تر از خودش نشان دهد.

۱۱- کشیدن تاب، سرسره و... در وسط صفحه هم نشان می‌دهد که فضای سبز، شهربازی و محیط بیرون از خانه را خیلی دوست دارد و فکر می‌کند که دیگران به این مسئله توجه نمی‌کنند.

۱۲- درباره رنگ سبز هم که در نقاشی زیاد استفاده شده، باید بگویم که سبز، رنگ شادی است و نشانه ذوق و شوق و مبین نیازهای حسی و لذت‌جویی مادی محسوب می‌شود. برای نیکی عزیزم، هرچقدر پول در این سن در اختیارش بگذارید، درک درستی از پس‌انداز کردن آن و خرج کردنش ندارد اما اگر آن هزینه را برای بازی کردن، پیاده بیرون رفتن چه با خانواده چه به تنهایی با یک والد یا دونفری با پدر و مادر صرف کنید و البته با رعایت پروتکل‌های بهداشتی وقت بگذارید، بیشتر برایش ارزشمند خواهد بود.

[...]

از فرزندتان بخواهید یک نقاشی بکشد و برای ما به شماره تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ ارسال کنید تا به شما برای شناخت روحیات او کمک کنیم

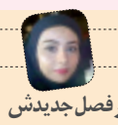
توصیه‌هایی به والدین نیکی خانم

او نیاز به آزادی عمل بیشتری دارد. این یعنی شاید کمی استقلال یا مسئولیت دادن به نیکی جان خوب باشد. این طوری احساس می‌کند شما به او بیشتر اعتماد دارید و در رشد رفتاری‌اش خیلی موثر است. در ضمن، او به حمایت اجتماعی بیشتری نیاز دارد. هوش و استعداد هنری بسیار بالایی دارد و سعی شود تخصصی‌تر به این آیتم رسیدگی شود.

بانوان

آیا دختر ۳۱ ساله کوچولو است؟!

نکاتی درباره پاسخ «سارا رسول‌زاده» به سوال «مدیری» در برنامه «دورهمی» از ازدواج



دکتر پرستو امیری | روان‌شناس سلامت

یکی از سوالات همیشگی «مهران مدیری» از مهمانان مجرد برنامه دورهمی که در فصل جدیدش هم آن را حذف نکرده، درباره دلایل ازدواج نکردن‌شان است. مدیری پنج‌شنبه شب درباره ازدواج از مهمان برنامه‌اش سوال کرد و سارا رسول‌زاده گفت: «من متولد ۱۷ شهریور ۶۸ هستم. به نظرم برای ازدواج زود است. من کوچولوام.» در این بین، یک سوال مهم برای همه مخاطبان مطرح می‌شود که مناسب‌ترین سن برای ازدواج چه سنی است؟ ازدواج در سن پایین بهتر است یا سن بالا؟ آیا واقعا در سنین بالا، افراد سخت‌گیرتر می‌شوند؟ آیا در سنین پایین افراد در برابر مشکلات ازدواج کم تحمل‌ترند و شانس‌شان برای خوشبختی کمتر است؟ و در نهایت، در آستانه جوانی ازدواج کنیم یا در اوایل میان‌سالی تا زندگی مشترک موفق‌تری داشته باشیم؟ در ادامه پاسخی روان‌شناسانه به این سوال خواهیم داد.

سوالات مطرح‌شده، پاسخ قطعی ندارد

شاید نتوان یک پاسخ قطعی به همه سوال‌های مطرح‌شده در ابتدای این مطلب داد اما بهتر است به جای آن که به دنبال یک سن عددی مناسب برای ازدواج باشیم، به این بپردازیم که پیش‌نیازهای یک ازدواج موفق چیست و این عوامل چه ربطی با سن افراد دارد؟ آمادگی برای ازدواج به مرحله رشدی افراد وابسته است. در نظریه‌های رشدی، مرحله هویت‌یابی پیش از مرحله صمیمیت و همسریابی قرار دارد. انتظار می‌رود افراد در اواخر نوجوانی و اوایل جوانی به تعریفی جامع و واقع‌بینانه از خود، اهداف، خواسته‌ها، نیازها، عقاید، شغل و... برسند. در گذشته هویت افراد در سنین پایین‌تر و عموما تا ۲۰ سالگی به انسجام می‌رسید و به دلیل محدودیت در انتخاب‌ها، به اصطلاح تکلیف آدم‌ها بازندگی‌شان خیلی زود روشن می‌شد. اما در دنیای امروزی بنا به دلایلی چون ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر دانشگاهی، دسترسی به اطلاعات گسترده‌تر، تجارب و انتخاب‌های متنوع‌تر، دوره هویت‌یابی طولانی‌تر از قبل شده است و افراد دیرتر به شناخت و تعریف ثابتی از خود می‌رسند. این موضوع را که فرد در چه سنی به یک هویت منسجم دست می‌یابد، نمی‌توان به طور دقیق مشخص کرد. افراد، با توجه به شخصیت و شرایط زندگی‌شان در سنین مختلفی به هویت مشخص و منسجم دست می‌یابند. هویت‌یابی از این نظر یک پیش‌نیاز اساسی برای ازدواج است که افراد با توجه به شناختی که از خودشان دارند، دست به انتخاب همسر می‌زنند.

سخت شدن انتخاب در میان‌سالی

مرحله بعدی، مرحله صمیمیت است (اوایل جوانی تا تقریبا ۳۵ سالگی) که در آن نیاز به همسریابی در اوج خود قرار دارد و زمان مناسبی برای ازدواج است. اگر افراد این مرحله را پشت سر بگذارند، ممکن است آن میل و نیاز را دیگر احساس نکنند، سرخورده شوند یا انتخاب برای‌شان سخت‌تر شود. کسانی که نتوانند این نیاز را در یک رابطه صمیمانه و همراه با تعهد ارضا کنند، احساس انزوا خواهند کرد و پس از مدتی ممکن است عامدانه از روابط صمیمانه اجتناب کنند و تنهایی را ترجیح دهند و شانس وارد شدن به یک رابطه صمیمانه و رضایت‌بخش را از دست بدهند. این دقیقا همان نکته‌ای است که خانم «رسول‌زاده» به آن توجه ندارد.

خواهر ته تغاری‌ام خیلی لوس شده است

۲۰ ساله‌ام و خواهر کوچک‌ترم که ۱۲ ساله است، هیچ‌وقت در انجام کارهای خانه به من و مادرم کمک نمی‌کند. او ته تغاری است و همه فامیل هم می‌گویند که خیلی لوس شده است. رفتارش با بقیه بچه‌های فامیل هم خوب نیست و به شدت از خود راضی است. چه کنیم؟

احترام اسماعیل‌زاده | روان‌شناس عمومی

مشاوره خانواده

مسئله اصلی شما بدرفتاری خواهر ۱۲ ساله‌تان است که ظاهرا تبدیل به یک عادت رفتاری شده و اکنون پدر و مادر، خانواده و حتی فامیل از این موضوع ناراحت هستند. به این سوال‌ها فکر کنید: آیا کسی درباره این رفتارهای اشتباه با او صحبت کرده؟ اگر صحبت کرده‌اند، نتیجه این گفت‌وگوها چه بوده؟ آیا چارچوب خانه‌تان قاعده و قانون دارد؟ اگر فردی قاعده و قانون را بشکند، آیا با پیامد رفتارش مواجه می‌شود؟ هدف از طرح این سوال‌ها، به چالش کشیدن ذهن شماست تا بهتر بتوانید علت‌ها را شناسایی کنید.

خواهرتان را درک کنید

نکته اول این که خواهر شما در دوره نوجوانی قرار دارد و این دوره، چالش‌ها و سرکشی‌های خودش را دارد و احتمالا این سرکشی‌ها، بعد از بلوغ بیشتر شده است بنابراین باید او را درک کنید. نکته دوم درباره سبک فرزندپروری پدر و مادر شماست که از چه سبکی استفاده می‌کنند. بهترین سبک فرزندپروری، سبک مقتدرانه است. این روش، پذیرش و روابط نزدیک، روش‌های کنترل‌سازگارانه و استقلال‌دادن مناسب به نوجوان را شامل می‌شود. والدین مقتدر، درباره نیازهای فرزندشان صمیمی و دلسوز هستند و در عین حال، کنترل قاطع و معقولی را اعمال می‌کنند.

نیاز به قانون‌گذاری در خانه

با توجه به توضیحات مطرح‌شده، به صورت کلی نیاز است تغییراتی در سبک و نوع ارتباط افراد خانواده با خواهرتان ایجاد شود. به طور مثال، قانون‌هایی گذاشته شود و افراد ملزم به رعایت آن‌ها شوند، در غیر این صورت با پیامدهای آن مواجه خواهند شد. همه این کارها از طریق گفت‌وگوی والدین و فرزندان ممکن می‌شود که باید هرچه زودتر در این باره تصمیم‌گیری شود. توجه داشته باشید که دقت در تنظیم این قانون‌ها و ضرورت اجرای‌شان از عوامل موفقیت شما برای حل مشکل‌تان خواهد بود.