

جنجال توصیه به خندیدن بدون دلیل



یک مقام وزارت بهداشت

گفته که مردم برای

سلامتی خود اگر شده

بی دلیل بخندند، ادعایی

که از منظر روان شناسی

اما و اگر های زیادی دارد

دکتر سیدعلی ظریفی اروان شناس

محموری

یکی از مسئولان وزارت بهداشت در نشست خبری اش، توصیه ای به مردم کرده که در شبکه های اجتماعی باز تاب و واکنش های زیادی داشته است. محمد هاشمی سرپرست مرکز روابط عمومی وزارت بهداشت از مردم خواسته برای ارتقای سلامت خود، ورزش کنند و حتی اگر شده بی دلیل بخندند.(منبع خبر: ایرنا) توصیه به مردم برای خندیدن حتی اگر شده بدون دلیل، اتفاقی بود که به مذاق بسیاری از کاربران شبکه های اجتماعی خوش نیامد اما از منظر روان شناسی، این مسئله جنبه هایی دارد که قابل بررسی است. در ادامه این مطلب، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

آقای مسئول، این نسخه منسوخ شده!

در گذشته بارها و بارها، همه مان این جمله را شنیده ایم که خنده بر هر دردی در مان دواست اما بر اساس تحقیقات

و پژوهش های جدید، کاربرد ی بودن این توصیه شرط و شروط ی دارد که باید به آن ها هم توجه شود. واضح است که در راز از هر طرف بخوانید، درد است یعنی خنده دردی را دوانمی کند بلکه فقط اصلیت موجود را به طور مصنوعی و موقت، کم رنگ می کند. پس در نتیجه، جمله «خنده بر هر دردی در مان دواست» و این توصیه، منسوخ شده است.



به جای خنده بی دلیل دنبال مهارت های سازنده برویم

خداوند حکیم هر مشکلی که بر سر راه انسان قرار می دهد، از دایره دو کلمه و حکمت خارج نیست، یا قابل حل است یا قابل تحمل. بنابر این انسان با افزایش مهارت های فردی و تقویت شخصیت خود می تواند با درایت و تفکر برای مشکلات پیش رو، راه حل درستی را پیش بینی کند و از آن بهره ببرد. در نتیجه از منظر روان شناسی توصیه می شود به جای خندیدن مصنوعی و الکی، به سوی تکنیک های خودسازی برویم تا آینده ای روشن در انتظار مان باشد.

حذف کردن بهانه ها از زندگی، تلاش

به همراه داشتن امید برای رسیدن به اهداف، تمرین روزانه شکرگزاری، شناخت اصولی توانمندی ها و نقاط ضعف خود، درس گرفتن از شکست ها و... موز دستیابی به موفقیت های بیشتر و داشتن روانی سالم محسوب می شود. بنابر این نسخه پیچیدن برای مردم و توصیه به خندیدن بدون دلیل در این شرایط اقتصادی، احتمالاً تأثیر معکوس خواهد داشت و حتی ممکن است باعث عصبانیت و افزایش خشم یک عده شود.

از اهمیت لبخند زدن غافل نشویم

البته باید توجه داشت که به طور کلی، نیاز به شادمانی نباید حتی در شرایط سخت و ناراحت کننده مورد غفلت قرار بگیرد. به عقیده همه روان شناسان، لبخند، زبان مشترک آدم ها و حتی ملت ها و در واقع یک رفتار بین المللی است. لبخند اثر بسیار خوشایندی بر چهره شما دارد و باعث می شود فردی مثبت و دوست داشتنی به نظر برسد. با لبخند زدن آثار عاطفی و ارتباطی مثبتی به شکل ناخودآگاه و تلویحی در دیگران ایجاد می کنید. لبخند جذاب، کلید موفقیت شما در رابطه های مختلف خواهد بود. تحقیقات نشان می دهد افرادی که لبخند می زنند، دوست داشتنی تر و جذاب شناخته می شوند اما افراد با چهره عبوس و غمگین طرقداران زیادی ندارند و نفوذناپذیر به نظر می رسند. حالت چهره ما وقتی عبوس هستیم، پیام هایی ناخودآگاه به محیط می فرستد و به طور ضمنی اعلام می کند که میلی به برقراری ارتباط با دیگران ندارد.

شادمانی در شرایط سخت شدنی است؟

شاید برای بعضی ها این سوال پیش بیاید که چطور می توانیم در شرایط سخت لبخند بزنیم؟ بالاخره همه ما در زندگی با درسهایی مواجه هستیم و خواهیم بود. اگر یک مقدار واقع بین باشید و چشمان تان را باز کنید، متوجه پاسخ این سوال می شوید! تمام داشته های خودتان را بنویسید. تمام داشته های امروز شما آرزوهای دیروزتان بوده است. تمام آن هایی را که می توانید جبران کنید و دوباره به دست بیاورید، خط بزنید مانند خودرو، پول، کار و... هر چیزی که در فهرست شما باقی ماند، غیر قابل جبران است و دارایی واقعی شما به حساب می آید مانند سلامتی، فرزند خوب، پدر و مادر، همسر و... این ها همان چیزهایی هستند که شما باید از آن ها لذت ببرید و بابت داشتن شان، شادمان باشید چرا که غم و غصه خوردن بیش از حد، فقط مانع رسیدن شما به موفقیت های بیشتر خواهد شد و مشکلی را رفع نخواهد کرد.

بانوان

تکنیک های مادرانه برای تشخیص بیش فعالی کودکان

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

چگونه می توانید به عنوان یک مادر تشخیص دهید که کودک شما بیش فعال است یا فقط دچار بی قراری و ناآرامی است؟ قبل از این که بدانید این سندروم پس از تشخیص قابل درمان و است که با مفهوم بیش فعالی آشنا شوید.

بیش فعالی چیست؟

اختلال کمبود توجه یا همان بیش فعالی (ADHD) یک سندروم رفتاری است که با بی توجهی متوسط تا شدید، بی قراری حرکتی، بی ثباتی عاطفی و رفتارهای تکانشی خودش را نشان می دهد. البته باید بدانید این سندروم پس از تشخیص قابل درمان و اصلاح است.

راه های درمان بیش فعالی

پس از تشخیص این که کودک شما بیش فعالی دارد یا نه، راه های مختلفی برای درمان آن وجود دارد. شما می توانید از روش های رفتاری یا ترکیبی از مشاوره و درمان های پزشکی استفاده کنید. برخی از این درمان ها عبارت اند از:

تکنیک ها یا روش های رفتاری | این روش ها از طریق آموزش تقویت شده

به اصلاح رفتار می انجامد. یکی از توصیه هایی که برای درمان بیش فعالی وجود دارد، شناخت رفتار کودک در کلاس درس است تا رشدی متناسب با نیازهای او ایجاد کند.

بررسی رفتار کودک در خانه | توصیه دیگر بر مشاهده و بررسی رفتار کودک در خانه متمرکز است، زیرا می تواند مکانی باشد که کودک بیشترین زمان را در آن سپری می کند. انجام این تکنیک نیاز به صبر از طرف مادر دارد.

تأثیر محیط | چیدمان خانه و اتاق ها، معمولاً با مادر هاست. اگر کودک بیش فعال دارید، باید بدانید که رنگ اتاقش باید روشن باشد، فضای بازی باید تمیز و منظم باشد و هیچ چیز اضافه ای در اتاق او نباشد تا روند

در مانش، سرعت بگیرد.

الگو یا شیید | کودکان مبتلا به بیش فعالی تمایل دارند از کارهایی که اطرافیان شان انجام می دهند الگوبرداری کنند، به همین دلیل است که مادر می تواند هنگام انجام کارهای خانه از این تجربه به نحو مثبتی استفاده کند و در عین حال دستورالعمل ها را با صدای بلند به طور واضح و مختصر تکرار کنند.

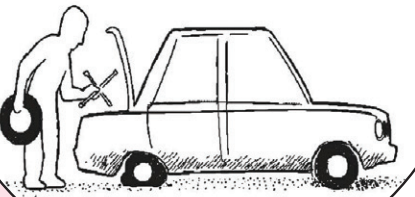
روان شناس و درمان دارویی | سایر روش های شناختی- رفتاری با هدف مدیریت رفتار یا خودکنترلی هستند اما برای رسیدن به این هدف، کودک باید یاد بگیرد که رفتارهای خود را مشاهده و اصلاح کند. روان شناس می تواند کاری کند تا کودک شما به خودکنترلی دست یابد. اگر این روند کمی جدی تر باشد، ممکن است فرزند شما به روان پزشک ارجاع داده شود و پزشک برخی از درمان های دارویی را برای اضطراب توصیه کند.

فتونکته

اخلاق بد

مانند لاستیک پنجر است

تا عوضش نکنید راه به جایی نمی برید



دوباره به دست بیاورید، خط بزنید مانند خودرو، پول، کار و... هر چیزی که در فهرست شما باقی ماند، غیر قابل جبران است و دارایی واقعی شما به حساب می آید مانند سلامتی، فرزند خوب، پدر و مادر، همسر و... این ها همان چیزهایی هستند که شما باید از آن ها لذت ببرید و بابت داشتن شان، شادمان باشید چرا که غم و غصه خوردن بیش از حد، فقط مانع رسیدن شما به موفقیت های بیشتر خواهد شد و مشکلی را رفع نخواهد کرد.

ما و شما

پیامک ۰۹۳۵۲۳۹۴۵۷۶ یا زندگی سلام

* گردشگری سیاه در اروپا و آمریکا، طرفدارهای زیادی دارد چون برای مناطق ترسناک شان، واقعا شرایط ترسناکی ایجاد کرده اند که گردشگر، هیچجان و استرس و ترس را باهم تجربه کند. اما در ایران، اصلا این طور نیست. * آقای سوپرمن، شانس آوردی که ایران نیستی و گرنه با گرو شدن قیمت مرغ، جوجه کباب رو در خواب هم نمی دیدی، چه برسه به این که برای تولدت این غذا را درست کنی. * مطلب «آداب اعلام جواب منفی در پاسخواستگاری» به خصوص که خانواده خیلی از دخترها با روش گفتن جواب منفی آشنا نیستن، کار بردی بود. * کلبه وحشت در گیلان که در پرونده

در تمام متن تاکید روی خودخواهی، غرور و یک سری ویژگی های منفی دیگر خانم تان است. پس نقش شما چه می شود؟ نقش خود را در ایجاد مشکل چه می دانید؟ شما نمی توانید همسر تان را یک شبه تغییر دهید اما بایک سری رفتارهایمیتوانید زندگی بهتری را برای خودوفرزندتان آماده کنید. فراموش نکنید که معمولاً در خراب شدن یک رابطه زن وشوهری، مقصری نمی توان در ارتباط زوج ها پیدا کرد بلکه هریک از آن ها نقش می دارند که باید از آن آگاهی پیدا کنند. پس نقش خود را پیدا کنید و آن را مورد توجه قرار دهید. چه بهتر که تغییرات را از خود شروع کنید. ظاهراً به ادعای خودتان تابه حال یک بار قصد طلاق داشتید و ولی دوباره به زندگی تان برگشتید. این اتفاق بسیار خوبی بوده اما حالا که مشکل تان به صورت ریشه ای حل نشده، توصیه می کنم در اولین فرصت به متخصص زوج درمانگر مراجعه کنید چرا که امیدوارم با یادگیری چند مهارت، روزه های خوش زندگی را هم ببینید.

غرور خانمم، زندگی مشترک مان را به آتش کشیده است

همسرم به شدت مغرور و خودخواه است. با او هیچ تفاهمی نداشتم و هنوز هم ندارم. یک فرزند ۱۲ ساله هم داریم. این ویژگی های خانمم، زندگی مشترک مان را به آتش کشیده است. یک بار هم تصمیم به طلاق گرفتیم و منصرف شدیم اما هنوز رفتارهای او درست نشده است. چه کنم؟



دکتر هادی غلام محمدی | مشاور خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، یک ازدواج موفق با سه مولفه معنا پیدا می کند و به دست می آید که معمولاً به آن ها توجه نمی شود: ۱- آمادگی: معمولاً در بسیاری مواقع آن را جدی نمی گیریم و می پنداریم که مگر ازدواج نیاز به آمادگی دارد؟ یا توجه به متن پیامتان به نظر می رسد که شما هم چنین نظری داشته اید!



یکدیگر و از دواج شان باید مراقبت کنند و گرنه نپژمرده می شود حتی اگر بهترین انتخاب را داشته باشند و البته این مسیر دوطرفه است و نیاز مند توجه هر دو فرد. با این مقدمه، چند توصیه به شما دارم.

برای حل مشکل تان چه کرده اید؟

مدام در متن پیامتان اشاره کرده اید از همان ابتدا به دلیل غرور و خودخواهی خانم تان باهم تفاهم نداشته اید، سوال این است که برای مدیریت و حل این موضوع تاکنون چه کرده اید؟ آیا بدون انتقاد، تهدید، مقصر جلوه دادن و... به گفت و گوی همدلانه نشست ه اید؟ شما فرزند ی ۱۲ ساله دارید و نباید به راحتی از جدایی سخن بگویید. مهم ترین راهکار شما برای خروج از شرایط فعلی تان، صحبت کردن با خانم تان در این باره است.

نقش خود را در ایجاد مشکل چه می دانید؟

درون گرایی را به افسردگی ربط ندهیم

سیدسورنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت

خیلی از ما به محض این که یک نفر را می بینیم که از جمع کناره

می گیرد، فکر می کنیم یا خودش را گرفته یا افسرده است و به کمک ما نیاز دارد؛ برای همین کنارش می نشینیم و سعی می کنیم با شوخی و رفتارهای هیجانی به اصطلاحیخ طرف را باز کنیم یا ریشه های افسرده بودنش را کشف و حل کنیم. در حالی که افسردگی ربطی به درون گرایی ندارد و تشخیص افسرده بودن آدم ها باید توسط یک متخصص صورت گیرد. پس اگر دوست، همکار، فرزند یا فامیل شما درون گراست به او و انتخابش احترام بگذارید و مرز او را مخدوش نکنید، همان طور که او در حال احترام به برون گرایی و انرژی بالای شماست. از همه مهم تر بی دلیل به کسی برچسب



افسرده، خودشیفته، غیر اجتماعی و... تزئید. باهم چندویژگی را که می توان افسردگی را از درون گرایی تشخیص داد مرور می کنیم:

افسردگی | فرد بی حوصله است و برای کارهایی که قبلاً در انجام شان هیجان داشت انرژی جسمی و روحی ندارد. احساس ناامیدی و یاس می کند. خوراکش به هم ریخته است. کم می خوابد و تمرکز ندارد.

درون گرایی | فرد نیاز به سکوت دارد تا بتواند تمرکز کند. احساساتش را مثل بقیه بروز نمی دهد. در تصمیم گیری حوصله و وقت به خرج می دهد. به تنهایی هم نیاز دارد هم علاقه و این که شما این رفتارها را نمی پسندید دلیل بر این نیست که اشتباه است بلکه هر فردی بنا به تیپ شخصیتی ممکن است تفاوت هایی داشته باشد که دیگران باید به آن احترام بگذارند.



زندگی سلام یک هفته ۱۲۵ پیاپی ۱۴۰۱ شماره ۲۱۵۶

خانواده و مشاوره



علیرضا اصغری- شهردار گلپهار