خانواده و مشاوره

از مزایای مهربانی تا اختلال مهربانی

اگر می‌خواهید آدم مهربانی باشید ابتدا باید تفاوت مهربان‌بودن با مهرطلب‌بودن را بدانید

سیده‌زهرا جلیلی‌هاشمی | روان‌شناس

محوری

مهربان بودن هم برای خودمان فواید زیادی دارد و هم اطرافیان‌مان از مزایای آن بهره می‌برند، اما بعضی از ما بلد نیستیم مهربان باشیم و اصلا نمی‌دانیم تعریف دقیق مهربانی از منظر روان‌شناسی چیست. مهربانی کردن تعاریف مختلفی دارد و می‌توان از زوایای مختلفی به آن نگاه کرد اما نکته مهمی که وجود دارد، تفاوت دقیقی است که آن را از مهرطلبی متمایز می‌کند و اگر می‌خواهید مهربان باشید، ابتدا باید تفاوت مهربان بودن با مهرطلب بودن را بدانید.

تعریف روان‌شناسانه مهربانی و مزایای آن

از منظر روان‌شناسی، شما زمانی در حق دیگری مهربانی می‌کنید که کاری یا رفتاری را برای خشنود کردن و رفع مشکل و نیاز شخص دیگری بدون چشمداشت و توقع و نه از سر عادت و احساس وظیفه بلکه با لذت شخصی خود بدون توقع پاداش و جبران انجام دهید. مهربانی کردن باعث رشد شخصی و احساس مثبت و خوشایند به خود می‌شود و احساس آرامش و لذت درونی به فرد می‌بخشد که وابسته به دیگران و جبران و بازتاب عمل از جانب دیگری نیست بلکه از درون فرد سرچشمه می‌گیرد.

نیاز بیمارگونه به شاد کردن دیگران

اما مهرطلب بودن تعریفی کاملا متفاوت دارد. مهرطلبی نوعی نیاز درونی به شاد کردن و خوشحال کردن دیگران است که فرد گاهی خود را ملزم می‌داند دیگران را شاد کند و هر کاری انجام دهد تا دیگران از او رنجیده خاطر و ناراحت نشوند. حتی گاهی از شادی و آرامش و نیازهای شخصی خود می‌گذرد تا آرامش و شادی دیگران را فراهم کند. این رفتار بیمارگونه است و در واقع یک مشکل روانی بسیار جدی محسوب می‌شود.

پوشاندن ضعف‌های خود با مهربانی به دیگران

فرد مهرطلب خود را یک شخص ایثارگر و فداکار تصور می‌کند و در واقع با چنین تصویری ضعف‌های درونی‌اش را می‌پوشاند و از ناکامی‌ها و ضعف‌های خود در مقابل دیگران محافظت می‌کند. او در واقع محبت می‌کند تا افراد بیشتری را به خود جذب کند و تلاش می‌کند اطرافیانش را از خود راضی و خشنود نگه دارد و تنها از این طریق احساس آرامش می‌کند و به نوعی با محبت کردن به دیگران باج می‌دهد زیرا در مقابل محبت‌هایش انتظار جبران و پاداش دارد و اگر دریافت نکند احساس ناکامی و شکست می‌کند.

۶ توصیه برای درمان مهرطلبی

حالا که متوجه تفاوت مهربان بودن و مهرطلب بودن شدید، به خود بنگرید که اگر به دیگران کمک می‌کنید یا نیازی از دیگران را برآورده می‌کنید و بسیار صبور، فداکار، با گذشت و سنگ صبور هستید؛ آیا از سر محبت و مهربانی است یا مهرطلبی؟ اگر خود را شخص مهرطلبی می‌دانید نه مهربان، تلاش کنید این رفتار بیمارگونه را از خود دور کنید. ما چند روش را به شما پیشنهاد می‌کنیم:

۱ هنر «نه» گفتن داشته باشید | گاهی لازم است در مقابل درخواست و نیازهای دیگران بایستید و با جرئت پاسخ منفی بدهید و بگویید نمی‌توانید فلان کار را انجام بدهید.

۲ درباره احساسات و هیجانات صحبت کنید | گاهی لازم است تعارف ورود در بایستی را کنار بگذارید و با دیگران در باره احساس و هیجاناتی که از رفتارشان به شما دست می‌دهد، صحبت کنید. البته رک بودن و صریح صحبت کردن همیشه زیبا و پسندیده نیست اما گاهی لازم است از هیجان و احساسات‌تان درباره صحبت‌ها و رفتار دیگران با آن‌ها گفت وگو کنید.

۳ مراقب خودتان باشید و برای خودتان وقت بگذارید | اگر به مهرطلبی دچار شدید، وقتش است که دیگران و خواسته‌های‌شان را رها کنید و کمی به درون خودتان برگردید و صدای خواسته‌ها و نیازهای درونی خودتان را بشنوید و برای آن‌ها هم وقت بگذارید.

۴ صدای تایید طلب درون‌تان را بشنوید و پیامش را اصلاح کنید | به صدای درون‌تان که به شما می‌گوید همیشه دیگران را از خود راضی نگه‌دار و مواظب باش که کسی را ناراحت نکنی، بگویید دیگر بس است، من حق دارم همان کاری را انجام دهم که احساس می‌کنم صحیح است، حتی اگر دیگران مخالفت کنند و ناراضی باشند و من حق دارم گاهی آدم خوبی نباشم حتی اگر دیگران ناراضی باشند و تاییدم نکنند.

۵ بار سنگین وظایف و مسئولیت‌ها را از دوش‌تان بردارید | اگر شخص مهرطلب، بیش از حد فداکار و با گذشتی هستید که همه مسئولیت‌ها را بر عهده می‌گیرید تا دیگران احساس آرامش و شادی کنند، مسئولیت‌ها را تقسیم و دیگران را هم ملزم کنید بخشی از وظایف را بر عهده بگیرند.

۶ مشورت با روان‌شناس و مشاور | چنین مشکل روانی در فرد ریشه در گذشته و ناکامی‌ها و شکست‌هایی در کودکی دارد که فرد برای جبران آن از چنین سازوکار روانی استفاده می‌کند بنابراین برای درمان آن به یک مشاور و روان‌شناس مراجعه کنید و از او کمک بخواهید.

موضوعات ممنوع برای صحبت با کودک

شبکه های اجتماعی

رابطه کودک و والدین، رابطه ای پیچیده اما در ظاهر ساده است. کلمات و عباراتی که والدین به زبان می‌آورند ناخودآگاه می تواند گاهی بسیار آسیب‌زننده باشد اما می توانیم مطمئن باشیم کلماتی که خودمان در زمان صحبت کردن استفاده می کنیم پرورش‌دهنده، حمایت کننده و سرشار از عشق و محبت هستند نه مخرب و آزاردهنده. در این مطلب عباراتی را می خواهیم به شما بگوییم که اگر می خواهید آسیب روحی به فرزندان خود نزنید، هرگز نباید به آن‌ها بگویید.

۱ هر کاری برایت انجام می‌دهم|

با این که حقیقت دارد پدر و مادرها برای فرزندشان کارهای زیادی انجام می‌دهند، اما این که همیشه این موضوع را به یاد آن‌ها بیندازیم باعث می‌شود آن‌ها فکر کنند بار سنگینی بر دوش شما هستند تا این که دوست‌شان داشته باشید. معمولا این جمله در زمان‌هایی گفته می‌شود که می‌خواهیم به بچه‌ها منظم بودن را یاد بدهیم اما گفتن چنین جمله ای کمی حالت خصمانه دارد. به جای این که بگویید من هر کاری برایت انجام می‌دهم یا انجام داده‌ام، بهتر است بگویید من کارهای زیادی برایت انجام می‌دهم، زیرا تو را دوست دارم و خوشحال می‌شوم که تو هم برایم انجام دهی.

۲ کارت خوب بود، اما بهتر هم می‌توانست باشد| اول از همه باید بگوییم از هر تعریف و تمجیدی که به دنبالش کلمه اما یا ولی داشته باشد بپرهیزید زیرا معنی خود تعریف را از بین می‌برد. موفقیت‌های کوچک را جشن بگیرید و به فرزند خود انگیزه بدهید تا مدام به کار خوبش ادامه دهد. به جای این، می‌توانید بگویید کارت خوب بوده و من به تو افتخار می‌کنم، مطمئنم اگر ادامه دهی بهتر و موفق‌تر خواهی شد.

۳ باید ۱۰۰ بار این حرف را تکرار کنم؟ این یک عبارت کلاسیک است. وقتی این جمله را به کودک خود می‌گویید، الزاما به او نق یا غر می‌زنید که چقدر نیاز به گوشزد کردن دارد و در واقع این شیوه درست نیست. به جای این جمله، به او بگویید قبلا هم این جمله را گفته‌ام، اما می‌شود لطفا.... با این روش کودک شما حس می‌کند باید تبعیت و اطاعت کند و لازم نیست شما بارها جمله خود را از همان اول تکرار کنید.

۴ پولش را نداریم| آگاه کردن بچه‌ها از مشکلات مالی در سنین کودکی می‌تواند بیش از هر چیز دیگری حس ترس به آن‌ها بدهد. به جای آن، می‌توانید بگویید من نمی‌توانم آن وسیله را بخرم، زیرا پول خود را بابت کارهای مهم‌تری پس‌انداز کرده‌ایم.

۵ بچه‌تر از این حرف‌ها هستی که به این چیزها فکر کنی| از بین بردن و خاموش کردن حس کنجکاوی کودکان با گفتن این جمله باعث می‌شود آن‌ها کمتر در باره موضوعاتی که نمی‌دانند در آینده سؤال کنند و به دنبال جواب آن باشند؛ حتی ممکن است به جای پرسیدن از شما، از منابع دیگری که ممکن است قابل اعتماد نباشند، کمک بگیرند. به جای آن بگویید من آماده بحث کردن با تو در این باره نیستم اما یک روز حتما با هم در باره آن صحبت خواهیم کرد. اگر فکر می‌کنید آمادگی دارید و حس می‌کنید فرزند شما به اندازه کافی بزرگ شده است، پاسخ سؤال‌های او را احتما بدهید.

برای نوشتن این مطلب از «برنا» کمک گرفته‌شده است

لذت بیشتر از زندگی با خوردن غذاهای تند؟!

یافته‌های یک پژوهش روی ۲ هزار نفر نشان می‌دهد ارتباط معناداری بین مصرف ادویه و شخصیت افراد وجود دارد

از دنیای روان شناسی

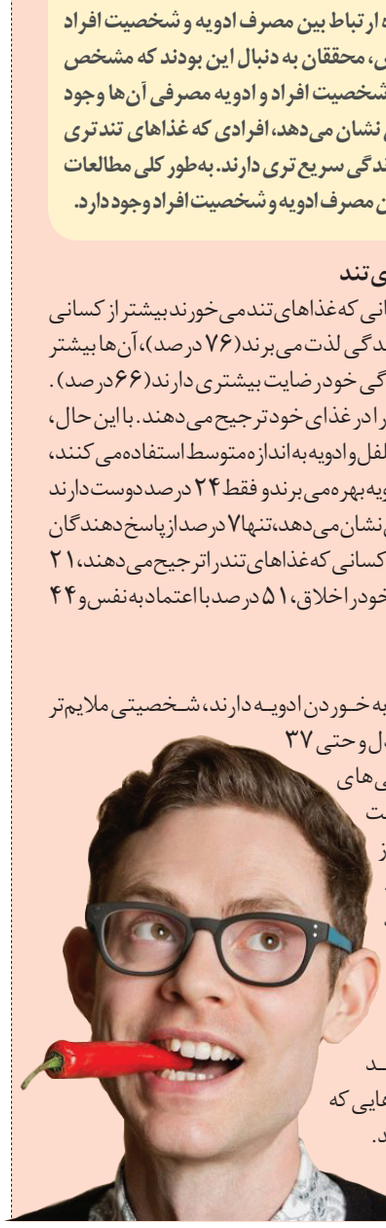
نتایج یک مطالعه جدید بر اساس نظرسنجی از ۲ هزار بزرگ سال آمریکایی نشان‌دهنده ارتباط بین مصرف ادویه و شخصیت افراد است. طی این پژوهش، محققان به دنبال این بودند که مشخص شود آیا رابطه‌ای بین شخصیت افراد و ادویه مصرفی آن‌ها وجود دارد یا خیر؟ یافته‌های جدید پژوهشگران نشان می‌دهد، افرادی که غذاهای تندتری مصرف می‌کنند، عجول‌تر هستند و ریتم زندگی سریع‌تری دارند. به‌طور کلی مطالعات محققان نشان می‌دهد ارتباط معناداری بین مصرف ادویه و شخصیت افراد وجود دارد.

ویژگی‌های شخصیتی عاشقان غذاهای تند

بر اساس نتایج این پژوهش مشخص شد کسانی که غذاهای تند می‌خورند بیشتر از کسانی که ترجیحات گرمایی ملایم‌تری دارند، از زندگی لذت می‌برند (۷۶ درصد)، آن‌ها بیشتر خودرا جذاب می‌دانند (۶۲ درصد) و از زندگی خود رضایت بیشتری دارند (۶۶ درصد). ۹۳ درصد از پاسخ دهندگان مقداری ادویه را در غذای خود ترجیح می‌دهند. با این حال، تقریباً چهار نفر از هر ۱۰ نفر می‌گویند که از فلفل و ادویه به اندازه متوسط استفاده می‌کنند، ۳۳ درصد از آن‌ها به میزان اندک و ملایم از ادویه بهره می‌برند و فقط ۲۴ درصد دوست دارند غذایشان تند باشد. این نظرسنجی همچنین نشان می‌دهد، تنها ۷ درصد از پاسخ دهندگان به هیچ وجه ادویه را انتخاب نمی‌کنند. از بین کسانی که غذاهای تندتر ترجیح می‌دهند، ۲۱ درصد خود را برون‌گرا می‌دانند، ۴۵ درصد خود را خلاق، ۵۱ درصد با اعتماد به نفس و ۴۴ درصد خود را ماجراجو توصیف می‌کنند.

بی‌تمایلی به ادویه و خجالتی بودن

از طرف دیگر، کسانی که تمایل کمتری به خوردن ادویه دارند، شخصیتی ملایم‌تر داشته و احتمالاً خود را ۴۱ درصد همدل و حتی ۳۷ درصد خجالتی توصیف می‌کنند. بررسی‌های محققان نشان می‌دهد، عاشقان ادویه طبیعت ماجراجویانه‌ای دارند، زیرا بیش از سه نفر از هر پنج نفر (۷۶ درصد) از سفر لذت می‌برند. تقریباً یک سوم از طرفداران غذاهای تند از رژیم غذایی خاصی مانند وگان یا گیاه خواری پیروی می‌کنند. یک نکته جالب دیگر در این پژوهش این است که ۴۶ درصد از پاسخ دهندگان سیب‌زمینی و ۴۱ درصد گوشت را به عنوان برخی از بی‌مزه‌ترین غذاهایی که همیشه نیاز به چاشنی دارند شناسایی کردند.



خانمم در خانه، همیشه یک لباس تکراری می‌پوشد

مردی ۴۱ ساله‌ام. خانمم اصلا به ظاهر و پوشش خود در خانه اهمیت نمی‌دهد. همیشه یک دست لباس تکراری می‌پوشد. چطور به او بگویم از این کارش خوشم نمی‌آید؟ نکته بعدی هم این که هر چیزی را به او می‌گویم یا می‌خواهم که انجام بدهد، می‌گوید یادم رفت. راهنمایی کنید.

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، پیامک شما دو بخش دارد. با توجه به دو نوع رفتاری که بیان کردید، به نظر می‌رسد وضعیت روحی و روانی همسرتان خیلی خوب نیست و نیاز به ارزیابی‌های بیشتر در این زمینه احساس می‌شود. به طور معمول وقتی یک فرد تمرکز مناسبی نداشته باشد، بیشتر دچار فراموشی می‌شود و از طرف دیگر اهمیت ندادن به وضعیت ظاهری می‌تواند از نشانه‌های بی‌حوصلگی و بی‌انگیزه بودن باشد.

این مشکل از قدیم بوده یا به تازگی ایجاد شده؟

البته این که همسرتان از ابتدا این گونه بوده یا بعد دچار این وضعیت شده اهمیت دارد و به ویژه اگر به تازگی متوجه این موضوع شده‌اید، لازم است برای ارزیابی وضعیت روانی خانم‌تان مبنی بر وجود مشکل یا علایم افسردگی حتما مراجعه حضوری به روان‌شناس داشته باشند. با این حال، چند توصیه به شما دارم تا شرایط زندگی مشترک‌تان را بهبود ببخشید. اگر وضعیت روانی خانم‌تان مناسب تشخیص داده نشد، بهتر است به دنبال دلایل آن باشید و شایسته است که در این فرایند ابتدا به نقش و سهم خودتان توجه داشته باشید تا اگر درباره انتظارات همسرتان تاکنون موردی وجود داشته، بتوانید آن را رفع کنید.

گلایه‌مندی شرایط‌تان را وخیم‌تر می‌کند

یادتان باشد که وقتی فرد حالش خوب نیست حتی اگر بخواهد خوب رفتار کند، ممکن است قادر نباشد. ناامیدی، بی‌انگیزه بودن و حوصله نداشتن باعث ضعف در عملکرد افراد می‌شود. در این اوضاع هر گونه سرزنش، گلایه‌مندی و تحت فشار قرار دادن همسرتان شرایط را وخیم‌تر می‌کند. بنابراین سعی کنید به جای ابراز ناراحتی و سرزنش کردن کمی با وی همدلی و به گونه‌ای رفتار کنید که شما را حامی خود ببینند. فکر می‌کنم در چنین شرایطی، همسرتان قبل از هر چیزی به حمایت توام با احترام نیاز دارد.

این‌طور با همسرتان گفت‌وگو کنید

در یک زمان مناسب که حال همسرتان خوب است، در کمال آرامش و از طریق یک گفت‌وگوی صمیمانه علایق خود را به ایشان بگویید و توجه داشته باشید در فرایند گفت‌وگو فقط از ضعف‌هایش صحبت نکنید بلکه ابتدا ویژگی‌های مثبت و توانایی‌هایش را بازگو و سپس شرایط مطلوب خود را با ادبیاتی مناسب و دلایل منطقی و حتی در قالب پیشنهاد بیان کنید. اجازه بدهید همسرتان خودش به این تصمیم برسد که تغییراتی را ایجاد کند نه این که مجبور به انجام آن‌ها باشد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*با دیدن تیتر شما و به امید این که برنده ۳۵ میلیارد تومان بشم، کل پرونده زندگی سلام و سوالات ریاضیش رو خوندم، بعد این قدر گیج شدم که سرم درد گرفت و مجبور شدم برم قرص کدئین بخرم و ۱۰ هزار تومان ضرر کردم.

*با جمله‌ای که در بخش فتونکته در صفحه خانواده و مشاوره نوشته‌اید، موافقم. اما متاسفانه بعضی‌ها فقط و پشت سرهم اشتباه می‌کنند و این بد است.

*در صفحه سلامت از راه‌های جلوگیری از سکته قلبی در روزهای سرد سال بنویسید. به این سوال هم پاسخ بدهید که آیا در هوای بسیار سرد، احتمال سکته بیشتر می‌شود یا نه؟

*من تصمیم گرفتم مسئله حرکت دادن مبل در زاویه ۹۰ درجه رو حل کنم. اگر موفق شدم، بهتون خبر می‌دم که رسانه‌ایش کنین.

*یک دانشمند باید خودش رو بکشه تا یکی از این سوال‌های ریاضی میلیون دلاری رو حل کنه، بعد کریس رونالدو که روی نیمکت تیم ملی کشورش می‌نشینه و از باشگاهش اخراج شده، سالانه ۶۰۰ میلیارد تومان دستمزد شه.

*زندگی سلام، این که هر روز ساعت‌هایی از عمر مون داره برای وصل شدن به فیلترشکن حروم می‌شه، حق الناس نیست؟

*طبق آمارها اکنون فقط ۱۰ یا ۱۵ درصد دانش‌آموزها می‌رن رشته ریاضی، بعد شما در صفحه اول زندگی سلام دست گذاشتین روی موضوعی که هیچ کسی بهش علاقه نداره.

*ایده فیلم «روز بله» خیلی جالب بود. ترغیب شدم این فیلم رو ببینم تا شاید پدر بهتری برای پسر ۸ ساله‌ام باشم. از پیشنهادتون هم سپاس گزارم.

تشکر

از آقای رضایی، کارمند یکی از بانک‌های خیابان فرودگاه مشهد تشکر می‌کنم که آدم دلسوزی است و کار مردم را راه می‌اندازد.

((آگهی مزایده-مرحله دوم-نوبت اول))

شهرداری گلبهار به استناد بند ۴ مصوبه شماره ۲۴۸ شورای محترم اسلامی شهر در نظر دارد نسبت به "فروش هفت دستگاه اتوبوس اسقاطی و غیر قابل شماره گذاری" را به شرح و با جزئیات و اطلاعات مندرج در اسناد مزایده با بهره گیری از سامانه تدارکات الکترونیک دولت به شماره ستاد ۱۰۰۱۰۹۳۲۵۵۰۰۰۰۳۱ از طریق مزایده عمومی اقدام نماید.

لذا از متقاضیان دعوت به عمل می آید جهت دریافت اسنادمزایده وکسب اطلاعات بیشتربه سامانه ستاد ایران به آدرس setadiran.ir مراجعه نمایند.

سپرده شرکت در مزایده در قالب ضمانت نامه بانکی یا فیش واریز نقدی به حساب سپرده شهرداری که مبلغ در اسناد مزایده اعلام گردیده الزامی می باشد.

برندگان اول ودوم وسوم مزایده هرگاه حاضربه انعقادقرارداد نشوندسپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.

شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادها مختار است.

سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به معامله در اسناد مزایده مندرج است.

علیرضا اصغری- شهردار گلبهار

۱۴۰۱۹۷۸۷۵/ش