

گرفتاری‌های ۶۰ درصدی‌های خجالتی

انجمن روان پزشکی آمریکا اعلام کرده حدود ۶۰ درصد از کودکان جوامع شرقی خجالتی‌اند و ۱۵ درصد از نوزادان به‌طور ذاتی با گرایش به کمروبی متولد می‌شوند؛ والدین چه کنند؟

سمانه تعلیم‌دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان‌بخشی

محوری

یکی از مشکلات رفتاری کودکان، کمروبی و خجالتی بودن است که برخلاف دیگر مشکلات رفتاری، برای خانواده و مدرسه، مشکل‌ساز و دردسزآفرین نیست و گاهی هم به‌عنوان یک حسن از آن یاد می‌شود، اما متأسفانه استمرار آن باعث اختلال رفتاری می‌شود که در بسیاری از مواقع نه تنها مانعی برای شکوفایی قابلیت‌ها، خلاقیت‌ها و ایفای مسئولیت‌های کودک در آینده می‌شود بلکه می‌تواند تأثیری مستقیم روی رفتارهای اجتماعی‌اش بگذارد. حتی در مواقعی باعث می‌شود او از حق و حقوق خود بگذرد. طبق آمار منتشر شده از انجمن روان پزشکی آمریکا، حدود ۶۰ درصد از کودکان جوامع شرقی خجالتی‌اند، درصورتی‌که این آمار در جوامع غربی حدود ۴۰ درصد است. همچنین طبق آمار، حدود ۱۵ درصد از نوزادان به‌طور ذاتی با گرایش به کمروبی متولد می‌شوند.(منبع:آمار: nytimes.com). اما چرا درمان این اختلال مهم است؟

خجالتی بودن تا ۴ سالگی طبیعی است

کمروبی برای کودک ۱۲ ماهه که خودش را پشت مادر پنهان می‌کند و برای پسرچه ۳ یا ۴ ساله که از بودن با دیگران خجالت می‌کشد، بسیار طبیعی است، اما با افزایش سن برخی از کودکان ونوجوانان همچنان با این موضوع مواجه‌اند و خود را در حصاری از کمروبی محبوس کرده‌اند. این کودکان به‌دلیل کمروبی، همواره از نظر پیشرفت تحصیلی و قدرت خلاقیت و نوآوری در کلاس درس نمره کمتری نسبت به همسالان عادی خود می‌گیرند؛ چرا که کمروبی مانعی جدی برای رشد قابلیت‌ها و خلاقیت‌های آن‌هاست.

متاهلم و عاشق یکی از مشتری‌هایم شدم

مردی هستم ۴۷ ساله. موبایل فروشی دارم و عاشق یکی از مشتری‌هایم شدم. یعنی اول او عاشق من شد و به من ابراز علاقه کرد اما حالا، من هم به او علاقه‌مند شدم. این دختر ۲۱ ساله است. من دو تا پسر دارم و این دختر مشکلی ندارد که همسر دوم من بشود. سخت گیر کردم. لطفا راهنمایی‌ام کنید.



دکتر سیدعلی ظریفی روان‌شناس

مشاوره از دواج

در نظر گرفتن عواقب آن پرسرعت به سمت جلو حرکت می‌کنند!

ابتدا با خودتان این سوالات را مطرح کنید

آیا به این موضوع فکر کرده‌اید که اگر باشخصی که عاشقتان شده‌اید، ارتباط برقرار و ازدواج کنید، این کار چه عواقبی را در پی خواهد داشت؟ یا عذاب وجدان خیانت به همسرتان چه کار خواهید کرد؟ اگر روزی همسرتان

(آگهی مزایده ۲ واحد تجاری شهرداری جهت اجاره به مدت ۲ سال)



شهرداری شیراز

موضوع – شهرداری قاین در نظر دارد به استناد ماده ۱۳ آیین نامه مالی شهرداریها دو واحد تجاری شهرداری واقع در بلوار سیمان شهر (نیش سیمان شهر ۸) بصورت دو ساله به اجاره واگذار نماید برگزاری مزایده صرفا از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (setadiran.ir) می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه)، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد.

شرایط مزایده بصورت اجاره:

- کلیه افراد و حقیقی و حقوقی میتوانند در مهلت مقرر به سامانه ستاد مراجعه و اسناد لازم را دریافت نمایند
- ارائه سپرده شرکت در مزایده مبلغ ۵درصد از مبلغ پایه می باشد که شرکت کنندگان می بایست مبلغ ذکر شده را به حساب سپرده شهرداری قاین به شماره ۰۰۳ ۵۸۵۰۰۳ نزد بانک ملی واریز و فیش مربوطه را در سامانه ستاد بارگذاری نمایند و در هنگام برنده شدن اصل فیش را به شهرداری ارائه نمایند.
- مبلغ پایه اجاره بر اساس لیست پیوست می باشد.
- دریافت اسناد مزایده ازطریق سامانه ستاد از تاریخ ۱۳۹۲/۰۱/۲۱ لغایت ۱۳۹۲/۰۱/۲۹ می باشد.
- آخرین مهلت بارگذاری اسناد در سامانه ستاد تا پایان وقت اداری روز یکشنبه ۱۳۹۲/۰۲/۱۰ می باشد.
- زمان بازگشایی پاکات مزایده ساعت ۸ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۲/۰۲/۱۱ در محل شهرداری خواهد بود.
- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.
- در صورت امتناع از انعقاد پیمان،سپرده برنده یا برندگان مزایده به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.
- متقاضیان میبایست تمام اسناد و مدارک لازم را پس از مطالعه همگی را امضاء نموده و سپس در سامانه بارگذاری نمایند و نیازی به ارائه به شهرداری نمیباشد.
- متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۱۵۹۶۵۶۰۰۳ (حاجی نژاد) واحد املاک شهرداری تماس حاصل یا به آدرس اینترنتی سامانه ستاد www.setadiran.ir جهت دریافت اسناد مراجعه فرمایند.

شناسه آگهی: ۱۳۷۸۳۸۹۱

کمروبی کمتر تحت کنترل فرداست.

آسیب‌های خجالتی بودن کودک

کودکان در دنیایی زندگی می‌کنند که بیشتر موجوداتش از آن‌ها بزرگ‌تر هستند و آن‌ها کوچک بودن خود را به‌عنوان یک ضعف تلقی می‌کنند. گاهی تحول رشد کودکان از نظر والدین دور می‌ماند و آن‌ها ناگهان متوجه می‌شوند که کودک‌شان کمروو خجالتی است. معمولاً کودکان به‌شدت کمرو، والدینی خجالتی دارند که کمتر با دیگران ارتباط دارند، بنابراین شاهد روابط متعدد والدین با دیگران نیستند.

تحقیقات بیانگر آن است که کمروبی با قابلیت‌های اجتماعی پایین‌تر، شهرت کمتر و اعتماد به نفس کمتر در کودک ارتباط دارد. بیشتر تحقیقات نشان می‌دهد که افراد کمرو از قبل به افسردگی دچار هستند و افسردگی عموماً با اضطراب همراه است بنا بر این اضطراب اجتماعی در برقرار نکردن روابط اجتماعی کودک و افسردگی نقش دارد. در واقع کمروبی باعث کاهش یا از دست دادن فرصت‌هایی است که کودک در ارتباط با دیگران در اجتماع مواجه می‌شود. او نمی‌تواند دوستانی پیدا کند و در واقع حامی برای زمان‌های بد و ناخوشایند خود را از دست می‌دهد.

کودک خجالتی را مجبور به حرف زدن نکنید

شما نمی‌توانید کودک خجالتی را مجبور به حرف زدن کنید و نباید هم چنین کنید، ولی می‌توانید کارهایی را انجام دهید تا احتمال این که کودک بدون فشار شما صحبت کند، بیشتر شود. اگر کمروبی باعث دردرسر کودک در زندگی‌اش باشد، ممکن است به‌مرور زمان به ترس و وحشت تبدیل شود و دیگر نمی‌توان این مشکل را طی مدت زمان کوتاهی حل کرد. این اختلال باید مرحله به مرحله به کمک یک در مانگر برطرف شود.

۸ توصیه به والدینی که کودک خجالتی دارند

- کودک را برای روبرو شدن با افراد جدید آگاه کنید.
- به فرزندتان آموزش دهید که چگونه با افراد جدید در شرایط جدید صحبت کند.
- کودک را تحت فشار نگذارید تا خجالتی بودن را کنار بگذارد.

- به خاطر حرف زدن او با دیگران و ارتباط برقرار کردن، تحسین‌اش کنید.
- توقعات خود را هنگام روبرویی کودک با دیگران مشخص کنید.
- به جای کودک صحبت نکنید.
- هرگز او را به دلیل کمروبی و حرف نزدن با دیگران تمسخر و استهزا نکنید.
- از یک در مانگر و متخصص کمک بگیرید.



زندگی آن‌ها دستخوش این تغییر شود. ابتدا باید یک سری مسائل را در زندگی‌تان بررسی و حل کنید:

با همسرتان مشکلات زیاد و حل نشده دارید؟ اگر از رابطه فعلی با همسرتان رضایت نداشته و مشکلات زیاد و حل نشده با هم داشته باشید، عشق بین‌تان کم می‌شود و ممکن است عشق دیگری خارج از رابطه با همسرتان شمارا به خود جذب کند.

احساس می‌کنید با یک شخص اشتباه زندگی می‌کنید و گیر افتاده‌اید؟ برخی افراد که انتخاب اشتباهی برای ازدواج خود داشته یا برای ازدواج عجله کرده و از روی احساسات و فرار از شرایط تن به ازدواج داده‌اند زمانی که بیرون از زندگی مشترک‌شان، شخصی را ملاقات می‌کنند، حس می‌کنند او مردی از رویاهای‌شان است و همان کسی است که اگر مجرد بودند، می‌خواستند با او ازدواج کنند. بعد از آن، «ای کاش‌ها» شروع می‌شود که «ای کاش این مردیاز نرا قبل از ازدواج می‌شناختم.» احساس نادیده گرفته شدن در زندگی

برک سبز تراکتور ۲۵۵ نیو مدل ۱۳۹۰ به شماره پلاک ایران ۱۲-۴۶۲۰۲۹ و شماره موتور ۱۲۷0679X و شماره شاسی ۱00655 به نام مهدی اسحاقی مفقود شده و فاقد اعتبار است. (۱۳۹۰/۰۲/۱۲)

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت حمل و نقل داخلی کلاوی کونوان فریمان شرق به شماره ثبت ۴۰
از کلیه سهامداران شرکت دعوت می گردد در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده روز یکشنبه مورخ ۱۳۹۲/۰۲/۱۷ ساعت ۸ صبح در محل استان خراسان رضوی- شهرستان فریمان -بخش مرکزی-شهر فریمان-مسبل-خیابان شهید-فریمان-بلوار امام رضا غربی - پلاک ۰-مجمع کارگاهی صلاانی-طبقه همکف- کدپستی ۹۳۹۱۹۸۱۹۸۵ تشکیل می گردد حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
۱- انتخاب مدیران شرکت
۲- انتخاب بازسان شرکت
۳- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار
هیات مدیره
(۱۳۹۰/۰۲/۲۸)

۶ توصیه روان شناسانه به ۲۱ میلیون جوان ایرانی

در روزهای آخر سال ۱۴۰۱ تعداد جمعیت جوان کشور یعنی ۱۸ تا ۳۵ ساله‌ها به حدود ۲۱ میلیون نفر رسید



دکتر کتاتز علوی | متخصص روان‌شناسی

بر اساس پیش‌بینی‌های جمعیتی رده سنی ۱۸ تا ۳۵ سال بر اساس آخرین داده‌های موجود در کشور، تا آخر اسفند سال ۱۴۰۱، تعداد جمعیت جوان کشور یعنی ۱۸ تا ۳۵ ساله‌ها، حدود ۲۱ میلیون شده است(منبع:ایسنا). در ادامه و به‌طور خلاصه، ۶ توصیه به جوانان داریم تا از جوانی‌شان استفاده بهتری کنند و زندگی بهتری برای خودشان رقم بزنند.



۱ وقت خود را تلف نکنید! چون تقریباً همه چیز با زمان ساخته می‌شود و بهای بیشتر چیزهای ارزشمند با زمان داده می‌شود، به هیچ وجه نباید آن را تلف کرد. اما

پرسشی که مطرح می‌شود این است که بهترین راه برای صرف زمان چیست؟ هر جوان باید بر اساس استعدادها و علایقش برای این سوال، پاسخی پیدا کند.

۲ روی مهارت‌های مهم زندگی کار کنید

تعدادی از مهارت‌ها در زندگی هستند که افراد باید آن را بیاموزند، مثل مهارت ارتباط موثر، جرئت مندی، حل مسئله، مدیریت زمان، نه گفتن، مدیریت استرس و مقابله با خلق منفی و

۳ سبک زندگی آگاهانه را انتخاب کنید

علاوه بر انتخاب سبک زندگی آگاهانه باید برای افزایش خودآگاهی خود تلاش کنید. صبح خود را با سوال «امروز چه کار خوبی باید انجام دهم؟» آغاز کنید و شب خود را با سوال «امروز توانستم چه کار خوبی انجام دهم؟» به پایان برسانید. یا سوال بسیار مهم و موثر «اگر امروز آخرین روز زندگی‌ام بود، بارها و بارها تکرار اش کنید.

داده تصویری



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* حال شما فقط به جنبه منفی ۵۰۰روز زندگی در غار اشاره کردین، ولی من دوست دارم تجربه‌اش کنم. ۵۰۰روز به دور از زندگی ماشینی، استرس هایش و آدم‌های سمی که دور و بر همه‌مون هستن، خیلی هم خوبه.

* مطلب خوراک هندی» باطعم نوستالژیک رودیدم، یاد تو جوانی‌هام افتادم. هر روز یک خوراک سه‌نون با چهار تاسس سفید و یک شیشه نوشابه می‌خوردم. یادش به‌خیر.

* این خانم که تنها تو غار بوده، نمی‌ترسیده؟ چه دل و جرئتی داشته.

برک سبز کارت خودرو سواری بزو ۱800۱405GLX به شماره پلاک ۹۴۸ ن ۸۴ ایران ۱۲ و شماره موتور ۱۳۴۸۸۱۶۴۳۲۳ و شماره شاسی NAAM01CA7AR308639 به نام محمد رفعتیان مفقود گردیده و اعتبار ندارد. (۱۳۹۰/۰۲/۲۲)

برک سبز خودرو بزو ۲۰۶TU۳ مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی 74 ایران ۱67۱65 و شماره شاسی NAAP03EE8HJ096091 و شماره موتور 182A0007415 بنام مهدی خوش‌رو مفقود و فاقد اعتبار می باشد. (۱۳۹۰/۰۲/۲۴)

برک سز کامیون کشنده اسکاتیا تپ 2 @ 4R4201A به شماره انتظامی 42 ایران 94744 و شماره موتور 72035 DC1206۱Q2667 و شماره شاسی XLER4X20005266731 بنام قاسم فرخی زاد مفقود و فاقد اعتبار می باشد. (۱۳۹۰/۰۲/۲۴)



- زندگی‌سلام
- دوشنبه
- ۲۸ فروردین ۱۴۰۲
- ۲۶ رمضان ۱۴۴۴
- ۱۷ آوریل ۲۰۲۳
- شماره ۲۴۱۰

خانواده و مشاوره