

امروز را با یک خاطره به یاد ماندنی در سالنامه امسال ثبت کنید، امیدواریم سال آینده مثل امروز از این خاطره احساس سربلندی و آرامش داشته باشید.

پیشنهاد  
امروز

### شخصیت شناسی بهنوش طباطبایی در شبکه های اجتماعی

# ساده به نظر می رسد اما خود شکوفاست



شناخت شخصیت آدم‌ها از روی نظرات و رفتارهایی که در فضاهای اجتماعی از خود ارائه می‌دهند کار چندان سختی نیست؛ به ویژه اگر عناصر دوست داشتنی و مورد علاقه زندگی‌شان را از همین طریق بیابید و از رد پای آن، به زیر و بم رفتار و عقاید آن‌ها برسید. در این مطلب قرعه به نام «بهنوش طباطبایی» افتاده است تا با بررسی فعالیت‌های او در شبکه‌های مختلف اجتماعی به افکار و دلبستگی‌هایش در زندگی برسیم و خصیصه‌های مهم این بازیگر را برای طرفدارانش رمزگشایی کنیم. به گزارش مجله «زندگی ایده آل» دکتر «نیما قربانی»، روانشناس با بررسی صفحه مجازی این هنرمند معتقد است که او ترجیح می‌دهد از هر موضوع مشکوک و حاشیه داری فاصله بگیرد، ترسو نیست؛ اما در زندگی خود علاقه‌ای به ریسک کردن ندارد و زندگی محتاطانه و دور از هر گونه خطر را بیشتر می‌پسندد.

#### زندگی بدون نقاب را دوست دارد



نخستین مشخصه‌ای که در پست‌های این هنرمند به چشم می‌خورد به اشتراك گذاشتن انگیزه و دغدغه‌های روزمره زندگی‌اش بدون شکوه و شکایت و آزردگی و حتی بدون اطناب در توضیح موقعیت و مکان آن است. او با طبیعت و الهامات درونی خودش به دنیای بیرون نگاه می‌کند و همه اتفاقات را بدون نقاب و ظاهر سازی با دیگران به اشتراك می‌گذارد. از لذت نوشیدن يك چای دلچسب با دوستان تا خاطره در کنار هم بودن بارفقا و همکارانش در اتاق گرم و پشت صحنه فیلم و سریال هایش و از آنجا که تمام دلبستگی‌های او از سر ذوق و صداقت با طرفدارانش به اشتراك گذاشته می‌شود، بنابر این او رغبتی نسبت به رفتارهای تصنعی دیگران و ریا و تزویر آنان ندارد. بدقت در جزئیات عکس‌های این هنرمند به سادگی می‌توان فهمید که او به مسائل خارج و پیرامونش توجه ویژه‌ای دارد. به همین دلیل شخصیتی مسئله‌مدار دارد تا خودمدار؛ از مشکلات خودش به اندازه مشکلات دیگران رنج نمی‌برد و در کل توجه زیادی به خودش ندارد. زندگی بی‌هدف و ساکن، آزارش می‌دهد؛ چون در زندگی برای خود ر سالتی تعیین کرده است و می‌داند که وظیفه‌ای برای انجام دادن دارد؛ بنابر این به همه چیز از افق می‌نگرد تا بتواند آنها را بهتر تجزیه و تحلیل کند. این ویژگی، بارزترین دلیل او برای گرفتن عکس‌هایی از بناهای زیبا یا کوچه‌های طولانی و باریک یا انتشار تصاویری از قاب پنجره یا آینه است.

#### این شخصیت خود شکوفاست



جنبه دیگر شخصیت این هنرمند، شخصیت خودشکوفای اوست؛ یعنی شخصیتی که در کمال صداقت، زیبایی‌های طبیعی زندگی را با لذت، احترام و تحسین می‌کند؛ زیبایی‌هایی که گاهی در نظر دیگران می‌تواند بی‌رنگ شده باشد؛ اما برای او انرژی بخش است و تازگی دارد. برای چنین فردی هر غروب آفتابی به زیبایی اولین غروب و هر گلی دوست داشتنی است. اگر به تکرار عکس‌های به اشتراك گذاشته در زمینه خور دنی‌های رنگارنگ و خوش ظاهر و یا گل و گلدان‌های مختلف نگاهی انداخته باشید متوجه خواهید شد که لحظه به لحظه زندگی روزانه و عادی از نگاه او شور انگیز و مهیج است. او از طبیعت، کودکان، معماری و از هر چیزی که لذت می‌برد تصویر می‌سازد. در تحلیل این بعد از شخصیت افراد خودشکوفا پیامدهای رفتار مثبت اندیش و خودباورشان باید گفت که این تصاویر با ایجاد انگیزه، حاوی این پیام است که اگر همه ما می‌توانستیم همه نعمت‌ها و زیبایی‌های پیرامون ما را با این چنین تحسین کنیم، می‌شد که چنین احساس خرسندی مداومی داشته باشیم و پیشرفت بسیار وسیع زندگی را به چشم ببینیم. این تصاویر انتشار یافته از این هنرمند، ناقل این پیام است که همه ما باید زیبایی‌ها را در خود حفظ کنیم و قدر این احساس را بدانیم. بهانه‌هایی هر چند کوچک که چرخ زندگی را می‌چرخاند و هر کسی را برای گذران زندگی سر ذوق می‌آورد.

#### در روابطش عمیق و در دوستی قابل اعتماد است



ویژگی معروف افراد خودشکوفا این است که با وجود روابط اجتماعی قوی، دایره دوستان بسیار کوچکی دارند. این راز تعداد کم عکس‌های دسته جمعی منتشر شده از او و دوستانش می‌توان فهمید. این گونه افراد به طور معمول روابط بسیار عمیقی را با افراد معدودی دارند. حلقه دوستانشان کوچک و تعداد کسانی که از ته دل دوست دارند، اندک است. چون آن‌ها معتقدند ارادت و دوست داشتن موضوعی لحظه‌ای نیست. به همین دلیل هم برای نزدیک شدن به یک نفر و درک عمیق او به زمان زیادی نیاز دارند. از طرف دیگر، آن‌ها تمایل زیادی دارند که نسبت به همه صبور و مهربان باشند. به کودکان علاقه زیادی دارند. برای همه احترام قائلند و عقایدشان را تحمیل نمی‌کنند. بدون غرور بیجا آماده پذیرفتن انتقادات هستند و در هر پست و مقامی که باشند از اینکه دیگران به آن‌ها چیزی یاد بدهند بسیار خوشحال می‌شوند. به طور کلی حفظ حالات طبیعی و سادگی در عمل و گفتار، ویژگی رفتاری آن‌هاست تا جایی که این افراد در سخت‌ترین شرایط هم می‌توانند آرامش نسبی خود را حفظ کنند و با اتکا به ویژگی‌های خود سختی‌ها را پشت سر بگذارند. شاید با همین ویژگی «بهنوش طباطبایی» هیچ عکس و مطلبی که نشان‌دهنده عجز و بیماری و خستگی‌اش بوده به اشتراك نگذاشته و در تمام پست‌ها به القای امید و انگیزه پرداخته است.

## خواهرم با همه بد صحبت می کند

خواهر من ۲۴ ساله و خیلی پرخاشگر است به طوری که حتی با پدر و مادرم و همسرش هم بد صحبت می کند و جلوی هر فردی بد رفتاری می کند. گاهی اوقات فرزند ۵ ساله اش را هم کتک می زند. لطفا راهنمایی مان کنید که چطور با خواهرم رفتار کنیم ؟



برای کاهش یا حذف پرخاشگری ابتدا باید دلایل شکل گیری قدیم و جدید آن مشخص شود که به طور معمول در ۳ دسته دلایل جسمانی یا عضوی، ارتباطی و محیطی و در نهایت اختلالات یا آزدگی های روان شناختی مورد کنکاش قرار می گیرد و متناسب با علت، راهبر درمانی هم بسیار متفاوت خواهد بود.

۱- دلایل جسمانی یا عضوی کاری که در ابتدا باید توسط متخصص روانپزشک یا همکاری خود بیمار انجام پذیرد، جست و جوی وجود یا نبود علل جسمی یا به اصطلاح اختلال عضوی در تاریخچه زندگی قدیم و جدید خواهر گرامی تان است. بیماری های جسمی، توانایی ها و قدرت جسمانی و عملکردی فرد را دچار اختلال می کند و به این طریق برای بیمار و وضعیت نامید کننده ای را به وجود می آورد که به کاهش اعتماد به نفس و ناامیدی در فرد منجر می شود. از آنجا که بیمار در مدت بیماری جسمی خود نمی تواند کارایی های همیشگی جسمانی خود را داشته باشد و بسیاری از فعالیت هایش محدود می شود، این وضعیت او را دچار اضطراب، خشم و افسردگی می کند و به افزایش

۲- دلایل ارتباطی و محیطی منظور از این عنوان علل خانوادگی، شغلی و تحصیلی و از همه مهم تر روابط آشفته عاطفی با همسر یا دیگر اعضای خانواده یا فامیل است؛ برای مثال یکی از دلایل عصبانیت در زنان متأهل، ازدواج ناخواسته به توصیه والدین حتی به جبر

## همسر م بهانه گیر شده است

۴۸ سال سن دارم، مدر کم فوق دیپلم است و معلم ابتدایی هستم. دارای خانه، خودرو و دوفرزندم، پسر م در شهر دیگری دانشجویست و دختر م هم به خانه بخت رفته است. همسر م ۴۰ ساله و تحصیلاتش دیپلم است. از اول مهر که تنها شده ایم، همسر م گوشه گیر و به شدت بهانه گیر شده است. با وجود این که اعضای خانواده هفته ای یک بار دور هم جمع می شنویم، با رفتن بچه ها دوباره بهانه گیری همسر م شروع می شود. لطفا راهنمایی ام کنید چه کنم تا رفتار همسر م متعادل شود؟

سلام. موردی که شما از آن صحبت به میان آورده اید، از منظر روانشناسی به «آشپانه خالی» موسوم است و زمانی اتفاق می افتد که فرزندان به سن استقلال رسیده و به عبارتی منزل را ترک می کنند. در طول زندگی، زوجین سرشان به در دسرهای مربوط به بچه ها گرم است، با رفتن بچه ها یک فضای خالی ایجاد می شود و چیزی باید این فضا را پر کند؛ در نتیجه زوجین به مرور گذشته و مباحثی که بین آن ها بوده است از قبیل دلخوری ها و مسائل حل نشده می پرزانند و شروع به بهانه گیری و تخریب رابطه می کنند. احساس ناراحتی، خلق پایین، گریه، خشم و از همه مهم تر بی برنامه گی و بی هدفی از علایم ویژگی های این دوره است. این مقدمه به شما کمک می کند که ابتدا علت رفتارهای همسر تان را دریابید و با آشنیانه خالی آشنایی پیدا کنید.

#### اما چه باید کرد؟

گفت و گو- فضایی مبتنی بر پذیرش و برون ریزی عواطف و احساسات با همراهی همسر تان ایجاد کنید که در آن بتوانید باره این موضوع و آنچه به این بهانه ها ربط دارد، به طور مفصل

با همسر تان درباره کمک گرفتن از متخصصان مشاوره و روانشناسی صحبت کنید، چون ایشان باید نحوه سازگاری و کنار آمدن با موقعیت جدید را فرابگیرد و آمادگی لازم برای ادامه زندگی با شرایط جدید را کسب کند.

شماره پیامک

زندگی سالم

۲۰۰۹۹۹

کت و شلوار شب عید

۹۵ هزار تومان

انواع لباس بچگانه ۲۵ هزار تومان

شلوار لی و کتان ۲۸ هزار تومان

۰۹۱۵۴۷۷۹۳۸۲ بِلوار پیروزی نبش رموی ۱۰

فروشگاه تولیدی پوشاک بزرگمهر

چهره ها

تا هستیم با هم باشیم!

هر لحظه از زندگی باید به خودمان یاد آوری کنیم که شاید امروز، روز آخری باشد که بین عزیزان مان هستیم، بین افرادی هستیم که دوست شان داریم؛ بنابر این تا دیر نشده باید این علاقه و محبت را به آن ها ابراز کنیم، چرا که شاید خیلی زود، دیر شود. احترام برومند، با این که چند ماهی از فوت شوهر هنرمندش «داود رشیدی» گذشته است اما هنوز دلش هوای با او بودن می کند.

احترام برومند، مجری و بازیگر این بازیگر و مجری توانمند با انتشار این عکس نوشت: «اسفندماه سالگرد از دواج ماست، سال ۱۳۴۷، مصداق با عید قربان زندگی مشترک مان را آغاز کردیم. آرزوی کنم همه شما دوستان عزیزم در کنار خانواده تان سالیانتمادی با خوبی و خوشی و سلامتی و با عشق زندگی کنید. تا هستیم؛ با هم باشیم.»

کوروش سلیمانی، بازیگر این بازیگر هم با انتشار این عکس جالب نوشت: «دو سیه روز است که یاد گرفته خیلی آرام و بی صدا و نرم و ناشیانه صورتم را ببوسد و بعد از آن من قلم قلمه قلمه آب می شود و هر بار و هر بار ضعف می کنم و او هر بار می خندد. خدا را همیشه شکر، بابت این مهربانی تو با جان. خدای مهربان نگهدار همه بچه هایی که دنیای ما را تا این بی نهایت زیباتر می سازند، باشد.

داود عابدی، مجری این بازیگر که به تازگی پدرش را از دست داده، با انتشار این عکس نوشت: «حالا که با جای خالی پدرم دیگه روز و شب برام نمونده، داستان پر مهر مادر میتونه تسلی و تسکین من باشه.»