چالش خوشبختی

روز نهم: امروز یک هدیه کوچک برای همسرتان بخرید و آن را کادو کنید و زیر بالش او بگذارید.

این طوری کاریزماتیک شویم!

احتمالا تا به حال برایتان پیش آمده که درباره یکی از اطرافیان خود به دیگران گفته باشید که فلانی مهره مار دارد یا مثل آهن ربا همه را به خود جذب می کند. درست است که بخشی از این جذابیت ها، همچون استعداد ذاتی به برخی افراد داده شده است، اما نمی توان نقش موثر آموزش و محیط را بی اهمیت دانست. به گزارش «عصر ایران» اگر می خواهید بدانید که شما هم در گروه افراد کاریزماتیک قرار دارید یا خیر، می توانید مواردی را که در ادامه معرفی می شود، بررسی کنید و از خود بپرسید آیا این خصوصیات را دارا هستید یا نه؟

شنونده بسیار خوبی هستید

«پتی وود»؛ متخصص زبان بدن و نویسنده کتاب «چگونه نخستین برخورد خود را تاثیر گذارتر کنیم؟» بر این باور است که افراد جذاب، شنونده های بسیار خوبی هستند و به همین دلیل بر دیگران تاثیر بسیار خوبی می گذارند. اگر به دیگران نشان دهید که به آن ها علاقه دارید و برایشان اهمیت قائلید، حس خوبی نسبت به شما خواهند داشت. افراد کاریزماتیک هم شنونده های بسیار خوبی هستند. این که به چشمان فرد مقابل نگاه کنید، موبایلتان را کنار بگذارید و شنونده خوبی باشید، تاثیر بسیار مثبتی در احساس دیگران نسبت به شما دارد.

از فرد مقابل سوال می کنید

پروفسور «ران ریگو» استاد روان شناسی دانشگاه می گوید: «گوش دادن به صحبت های دیگران تنها شنیدن صداهای آن ها به شمار نمی آید؛ بلکه باید قابلیت درک شدن نیز در چنین شنیدنی وجود داشته باشد. صحبت های شما باید به گونه ای باشد که اطلاعات تان را بیشتر کند. اگر در زمان صحبت با دیگران از آن ها سوال هایی نیز بکنید که به موقع باشند و باعث درک بهتری از آن فرد شود، تاثیر گذار خواهد بود.

اجازه می دهید صدایتان به خوبی شنیده شود

وود می گوید: «افراد جذاب به طور عمده شنوندگان خوبی هستند با این حال، برای آن که شنیده هم بشوند، دیگران را متوقف می کنند؛ اما باید توجه داشته باشید زمانی که این کار را انجام می دهید به موقع باشد. تنها زمانی دیگران را متوقف کنید که ایده سازنده ای برای مشارکت داشته باشید تا دیگران از این کار شما دلگیر نشوند. در ضمن حتما با صدای رسا صحبت کنید تا تاثیر گذارتر باشید. زمان صحبت کردن تُن صدای خود را بالا و پایین ببرید تا صحبت تان برای دیگران یکنواخت نشود.

احساسات تان را نشان می دهید

وود می گوید افراد جذاب و کاریزماتیک دقیقا همان احساسی را که تجربه می کنند، در چهره خود نشان می دهند. این افراد در زمان شادی، چهره ای بشاش دارند و در زمان خستگی نیز ژست های مرتبط با این احساس را نشان می دهند. این انتقال احساس واضح آن ها، به شما کمک می کند ارتباط بهتری با آن ها برقرار کنید.

می توانید برخی از واکنش ها را تعدیل کنید

فیلتر کردن برخی از احساسات تان می تواند از شما شخصیت جذاب تری بسازد. پروفسور ریگو می گوید این که بتوانید خشم خود را اندکی تعدیل کنید، می تواند بر جذابیت شما بیفزاید.

حتی زمانی که لبخند نمی زنید، بشاش هستید

افراد جذاب، حتی زمانی که لبخند هم نمی زنند، شادتر از دیگران به نظر می رسند. وود می گوید اما اگر در زمان شاد بودن هم ادا و اصول های مخصوص خود را دارید و حس خشنودی را به دیگران منتقل نمی کنید، دیگران از شما فاصله خواهند گرفت. اگر در میان چنین افرادی قرار دارید، تلاش برای ایجاد تغییر در آن می تواند در افزایش جذابیت شما موثر واقع شود.

بدون آن که کلامی ادا کنید، ابراز همدردی می کنید

افراد جذاب نه تنها زمانی که صحبت می کنند به خوبی احساسات خود را به دیگران منتقل می کنند، بلکه در مواقعی که نیازی به صحبت کردن وجود نداشته باشد هم با حالات چهره و بدن در هر موقعیت شاد یا دردآوری با دیگران همراه می شوند.

از زبان بدن و ژست های خاص خود استفاده می کنید

برخی از حالت های بدن، مانند بالا نگه داشتن سر یا بازوها می تواند فرد شادتر و سرحال تری را از شما به دیگران نمایش دهد. دکتر وود نیز تایید می کند این کارها نه تنها می تواند برای دیگران مفرح باشد؛ بلکه برای خودتان هم به دلیل ترشح ماده شیمیایی به نام «اندورفین» و کمک به بهتر کردن وضعیت خلق و خوی تان، مفید است.

به چشمان طرف مقابل نگاه می کنید

با نگاه کردن مستقیم به چشمان فردی که صحبت می کند، به او می فهمانید که برایش ارزش و احترام قائلید؛ اما زمانی که به سمت پایین نگاه می کنید، در او احساس ناامنی به وجود می آورید. وود بر این باور است که افراد جذاب نه تنها به چشمان فرد مقابل نگاه می کنند بلکه لبخند هم می زنند و سرشان را هم گاهی به علامت تایید تکان می دهند.

احساسات دیگران را به خوبی می خوانید

تعدیل در واکنش ها از خصوصیات افرادی است که از شخصیتی جذاب و کاریزماتیک برخوردارند. ریگیو می گوید، افراد جذاب بیش از آنچه در دیگران می بینند، درمی یابند؛ برای مثال، ممکن است دریابند لبخند فردی از روی اجبار است. همچنین به بی قراری و اضطراب افراد، حتی در مواقعی که لبخند می زنند، هم پی می برند.

روابط پایدارتری با دیگران دارید

زمانی که با فردی به مدت نسبتا طولانی، تماس دارید و بدون در نظر گرفتن جریاناتی چون رفتارهای رسمی و اداری، واقعا به دیدن دوباره او علاقه فراوانی دارید، برایش جذاب به نظر می رسید؛ بنابراین در آینده با او ارتباط خواهید داشت. وقتی نسبت به فردی احساسات خاصی دارید، او هم شما را فرد خاصی می داند.

خود را متعلق به گروه یا طبقه خاصی نمی دانید

خودتان را به تمام افراد از تمام نسل ها، پیشینه ها و فرهنگ ها نزدیک می دانید و این کار را صرف نظر از این که با چه کسی مواجه می شوید، انجام می دهید. چنین برخوردی به شما کمک می کند شخصیت جذابی داشته باشید. دکتر ریگیو می گوید، هر اندازه بیشتر بیرون بروید و با افراد بیشتری ارتباط داشته باشید، تفاوت انسان ها با یکدیگر را نیز بیشتر در خواهید یافت. با این کار می توانید، افراد بهتری را در موقعیت های گوناگون برگزینید.

به جز خودتان به دیگران هم اهمیت می دهید

وود بر این باور است، وقتی بازوی کسی را می گیرید و می گویید که از دیدنش خوشحال شدید، ذهنیت خوبی از شما پیدا می کند. با این کارتان، احساس تنهایی نمی کند و دلگرم می شود. مراقب باشید که در محیط های کاری و حرفه ای این کار با قوانین محل کارتان در تضاد نباشد.

در زمان صحبت کردن تصویرسازی می کنید

اگر زمان صحبت با دیگران، تصویری از آنچه می گویید، داشته باشید و در حین توضیح دادن موضوعی، مثال های تصویری بیاورید، آن وقت به درک بهتر دیگران از موضوع کمک می کنید. همچنین با این کار در نظر آن فرد یا گروه از جذابیت بیشتری هم برخوردار خواهید بود.

بعد از طلاق دلتنگ همسرم هستم

جوانی ۳۰ ساله‌ام. ۶ ماه است از همسرم جدا شده‌ام، اما چند وقت است مدام به یادش می‌افتم، دلتنگش هستم اما با برنامه‌هایی که داشتیم و ۲ سال دادگاه، دیگر از خانواده و فامیل خجالت می‌کشم دوباره با همسرم زندگی کنم، کس دیگری را هم نمی پسندم تا با او ازدواج کنم، به عنوان مهریه هم هر ۳ ماه یک سکه می‌پردازم.

فریبا البرز
مشاور خانواده

از پیام شما متوجه شدم که به لحاظ روحی، حس خوبی ندارید و دلتنگی به سراغ‌تان آمده است. به نظر می‌رسد طلاق بی حاشیه‌ای هم نداشتید و در این بین خانواده‌ها هم به چالش‌های این جریان کشیده شده‌اند.

مشکلات بعد از طلاق

در ادامه چند مورد از آسیب‌های روحی پس از طلاق بیان می‌شود: احساس تاسفی که به سراغ فرد می‌آید، دوگانگی عاطفی و تغییرات خلقی شدید در فرد طلاق گرفته، احساس افسردگی، مرور خاطرات شیرین گذشته و به تبع آن دلتنگ شدن، حس بلاتکلیفی و شکست‌خوردگی و ...

اطمینان پس از طلاق

به نظر می‌رسد شاید به حد کافی از طلاق خود مطمئن نیستید به‌طوری که حتی اگر شرایط مساعد بود، ممکن بود که دوباره به ایشان رجوع کنید. تا حدی می‌توان این دو دلی را از پیامدهای بعد از طلاق دانست که ممکن است برای عده‌ای رخ دهد. ابتدا بهتر است با ذکر توضیحاتی اطمینان به طلاق خود را محک بزنید و ببینید آیا واقعا در آن دوران تصمیم درست و منطقی گرفته بودید یا خیر؟ دقت کنید آیا در ازدواج خود با مواردی از قبیل مسائلی که در زیر عنوان می‌شود، روبه‌رو بوده‌اید یا خیر؟

۱-باورها و اعتقادات طرفین به شکل بنیادی با هم تفاوت دارد. ۲-زوجین نمی‌توانند به نیازهای هم پاسخ بدهند و توافق مثبتی را احساس نمی‌کنند. ۳-زن و شوهر بارها و بارها برای حل مشکلات و آشتی با هم روش‌هایی را در پیش گرفته‌اند؛ اما هیچ کدام موثر واقع نشده بود. ۴-توانایی درک متقابل بین زن و شوهر وجود نداشته و علاقه‌مندی‌های همدیگر را به خوبی نمی‌شناختند. ۵-اختلافات عاطفی، اجتماعی، فرهنگی، خانوادگی و... فراوانی بین آن‌ها وجود داشته است. ۶-زن و شوهر حتی نمی‌توانند با هم صحبت کنند و به جای گفت‌وگو با یکدیگر دعوا می‌کنند. ۷-زن یا شوهر هنوز به والدین خود وابستگی دارند و استقلال فکری پیدا نکرده‌اند.

چنانچه با پاره‌ای از موارد ذکر شده به شکل جدی درگیر بوده‌اید تصمیم شما برای طلاق منطقی بوده‌است.

بررسی ازدواج دوباره

چنانچه با دقت نظر و بررسی کامل به این نتیجه عقلانی و منطقی رسیدید که می‌توان به رجوع دوباره فکر کرد، حتما از فردی به‌عنوان واسطه کمک بگیرید و نظر و تمایل همسر سابق خود را جویا شوید. اگر با شما موافق بودند، می‌توانید با شرکت در جلسات مشاوره، زندگی خود را دوباره تشکیل دهید و از حاشیه‌ها نگرانی به خود راه ندهید. چنانچه همسر سابق‌تان درباره رجوع دوباره با شما موافق نباشد یا طبق بررسی خودتان طلاق تصمیم درستی بوده است، به خود فرصت بیشتری بدهید تا برای ازدواج بعدی آمادگی ذهنی و روحی مناسب‌تری پیدا کنید. پس از آن با درس گرفتن از اشتباهات گذشته و انتخاب آگاهانه‌تر و دقیق‌تر، فرصت خوشبختی دیگری را برای خود ایجاد کنید.

شوهرم با همکارانش رابطه صمیمانه دارد

خانمی هستم ۲۵ ساله، ۵ سال است که ازدواج کرده‌ام، شغل همسرم آزاد است. کارش به گونه ای است که با خانم ها زیاد سر و کار دارد. دوران نامزدی هم دوست دختر داشت و پیام‌بازی می کرد. گفتم خوب می شود ولی الان بعد از گذشت ۵ سال هنوز ادامه دارد و من می دانم ولی تا به خودش می گویم دعوا می کند و می گوید تو شک داری! به من کمک کنید.

افسانه آخانی
دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی

دوست عزیز، مشکل شما را به دو صورت می توان مورد توجه قرار داد: یکی این که تردید شما درباره روابط همسرتان ممکن است ناشی از نگرانی بیش از اندازه شما نسبت به این مسئله باشد، دوم این که درباره این موضوع شواهد کافی در اختیار داشته باشید؛ مثلا همسر خود را در ارتباط بسیار صمیمانه و نزدیک با فرد مقابل دیده باشید. در این موارد لازم است:

*تا مطمئن نشده اید درباره همسرتان قضاوت نکنید. قضاوت درباره وی باعث می شود اعتماد در رابطه شما از بین برود که به تدریج به کم شدن احساسات مثبت و عشق منجر می شود. همسرتان را کنترل نکنید، کنترل کردن مداوم موبایل و جاهایی که همسرتان می رود، باعث ایجاد خشم و ناراحتی در رابطه شما می شود.

*اعتماد به نفس و خودباوری تان را افزایش دهید. خودباوری باعث می شود کمتر خود را با زنان دیگری که با همسرتان ارتباط دارند، مقایسه کنید و احساسات منفی شما کاهش می یابد.

*راه هایی را که باعث افزایش احساسات مثبت در رابطه شما با همسرتان می شود، در پیش بگیرید. درباره اتفاق های روزمره، احساسات (احساسات مثبت و منفی) و برنامه هایتان با او صحبت کنید، با هم برای فعالیت های تفریحی که برای هر دوی شما خوشایند است، همچنین روابط زناشویی برنامه ریزی کنید، لباس و ظاهر آراسته داشته باشید. از همسرتان حمایت کنید و محیط آرام و امنی را در خانه ایجاد کنید. این کار باعث می شود علاقه و تعهد همسرتان به رابطه افزایش یابد و از آسیب های احتمالی پیشگیری می کند. در صورتی که شواهد کافی و عینی در دست دارید، با همسرتان درباره نگرانی هایتان از صمیمیت زیاد با همکارانش صحبت و. احساسات خود را بیان کنید. در صورتی که نسبت به همسرتان احساس آزردگی می کنید، سعی کنید آن را به صورت خام و خشن بروز ندهید، با او دعوا و او را سرزنش نکنید، سرکوفت نزنید. با داد زدن و دعوا کردن، ممکن است موقتا پیروز شوید؛ اما در درازمدت رابطه شما آسیب می بیند و مشکل حل نمی شود. به جای آن احساسات تان را بیان و توصیف کنید، این کار شما را آرام می کند و به کاهش تنش در بدن و تفکر روشنتر شما کمک می کند. در صورتی که این کار برای شما دشوار است، می توانید در کلاس مهارت های زندگی شرکت کنید.

درباره تعریف صمیمیت به توافق برسید

ممکن است تعریف شما و همسرتان از حدود رابطه کاری و صمیمانه یکسان نباشد و رابطه ای که به نظر شما صمیمانه می آید، در نظر همسرتان کاملا رسمی و اداری باشد. با او در این مورد به توافق برسید. سعی کنید با کمک هم به راه حلی برسید تا همسرتان بتواند بدون این که احساس کنترل شدن پیدا کند و شما احساس ناراحتی، روابط کاری خود را تنظیم کند.

در صورتی که کنترل تردیدها یا احساس های منفی برای شما دشوار است یا همسرتان حاضر به صحبت درباره این موضوع نمی شود، به مشاور مراجعه کنید.

از دنیای روان شناسی

وقتی روانمان تب می کند!

«تب روانی»، نوعی بیماری «روان‌تنی» است که در اثر رویدادهای هیجانی یا استرس مزمن ایجاد و باعث بالا رفتن دمای بدن می‌شود. اختلالات «روان‌تنی» به آن دسته از بیماری‌های جسمانی گفته می‌شود که عوامل روانی در شروع و تشدید آن‌ها موثر است. به گزارش «سایک نیوز» به نقل از مجله «سلامت»، مطالعات جدید نگاهی دقیق‌تر به این پدیده انداخته‌اند که اغلب به اشتباه تشخیص داده می‌شود. به گفته «پروفسور رومانوسکی» پزشک «مرکز طبی آریزونا»، تبِ روانی وضعیت شناخته‌شده‌ای است اما تعداد کمی از پزشکان در دنیا درباره‌اش مطالعه کرده‌اند و بیماران مبتلا به تب روانی را درمان می‌کنند. یکی از این پزشکان، دکتر «تاکاکازو اوکا» از دانشکده علوم پزشکی دانشگاه «کیوشو» است. او متخصص طب روان‌تنی است و بیماران مبتلا به تب روانی را مداوا می‌کند. «اوکا» در مقاله‌ای که در نشریه «Tempreature» منتشر کرده‌است، یافته‌های تحقیق جدیدش و تجربیات بالینی را که از این بیماری دارد، توضیح می‌دهد. به گفته اوکا، تاکنون مطالعه‌ای همه‌گیرشناسانه در مورد تب روانی صورت نگرفته‌است، بنابراین به سختی می‌توان تعداد این بیماران را تخمین زد. او توضیح می‌دهد: «شکایت بیماران مبتلا به تب روانی، از علایم ناشی از دمای بالای بدن و علایم ناشی اَز استرس است. دمای بالای بدن، تنها یکی از علایم ناشی از استرس یا تشدید شده توسط آن است. بیماران، نه تنها می‌خواهند دمای بدن‌شان نرمال شود، بلکه خواهان درمان تمام علایم هستند». در حال حاضر گزینه‌های درمانی گوناگونی وجود دارد، اما به‌طور کلی شبیه سایر درمان‌های مربوط به استرس هستند، نه خودِ تب روانی به‌طور خاص. با این وجود، اوکا عقیده دارد به‌زودی پیشرفت مهمی در این درمان حاصل خواهد شد چون تحقیقات بیشتری در این زمینه در حال انجام است. اوکا پیشنهاد می‌کند به جای عبارت رایج «تب روانی»، نام این بیماری را «فزون تبیِ عملکردی» بگذاریم تا هم مانع از انگ زدن به این بیماران بشود و هم آسیب‌شناسی مربوط به استرس و هم‌چنین عملکرد ناقص سیستم عصبی خودکار را دربر گیرد. محققان به پزشکان توصیه می‌کنند تمام علایم تب روانی را بشناسند و آن را با بیماری‌های فیزیکی اشتباه نگیرند. بیمار مبتلا به تب روانی با داروهای متداول تب عفونی درمان نمی‌شود و باید در درمانِ روانی دریافت کند.