

رابطه روان شناسانه رایج ترین نحوه نشستن افراد و ویژگی های شخصیتی آن ها

چگونه نشستن خبر می دهد از سر درون!

مترجم: فرنگیس یاقوتی (منبع: littlethings.com) | تصویر ساز: سعید مرادی



خیلی از افراد مدت زیادی از روز را در حالت نشسته به سر می برند. شغل های بسیار زیادی وجود دارند که نیاز به نشستن در پشت میز دارند. حتی اگر شغل شما هم نیاز به نشستن نداشته باشد، زمانی از روزتان به نشستن روی میل یا صندلی می گذرد. «الینا پالز پرونت»، روان شناس برجسته آمریکایی با تحقیق و پژوهش هایی معتبر ثابت کرده است که مدل نشستن هر شخص بیانگر نوع شخصیت و حالت اوست. به طور مثال، مدل نشستن می تواند حالت هایی مانند تهاجم، خجالت زدگی یا نداشتن اطمینان به حاضران یک جمع را نشان دهد. البته ذکر این نکته هم ضروری به نظر می رسد که بعضی افراد به دلایل پزشکی یا به سبب آنا تومی خاص بدن شان مجبور هستند که همیشه به یک مدل خاص بنشینند که این مطلب، آن ها را شامل نمی شود.



مدل اول: اگر سفت و سخت روی صندلی می نشینید و دست های تان را روی دسته صندلی قرار می دهید، نشان می دهد که شما حساس هستید و همیشه حواس تان به اتفاقات اطرافتان است. دسته های صندلی هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ روحی شما را استوار می کند و همچنین باعث ایجاد احساس امنیت و راحتی در شما می شود.



مدل دوم: گذاشتن دستان در میان پاها یا تان نشان دهنده این است که شما فردی متفکر و خجالتی هستید. گرفتن دستان در یکدیگر همچنین می تواند نشان دهنده این باشد که شما آرام و در مقابل احساسات دیگران فروتن و انعطاف پذیر هستید. همچنین نشان می دهد که شما به صورت باور نکردنی، آرام و دلسوز هستید.



مدل سوم: اگر شما موقع نشستن یک پایتان را روی پای دیگران می اندازید و پایتان را تکان می دهید یعنی آدم منظمی هستید و به زمان به شدت اهمیت می دهید. شما همیشه پایبند به قول هایتان هستید حتی در زمانی که همه چیز به هم ریخته است و در بیشتر مواردی که دوستان تان به کمک احتیاج دارند، شما در دسترس آن ها هستید.



مدل پنجم: آیا می دانید تکیه دادن به عقب روی دستان تان نشان می دهد که شما تکیه دهنده هستید؟ تکیه دادن به عقب اجازه می دهد که شما موقعیت را بدون کار خاصی بررسی کنید و این مدل نشستن نشان می دهد که شما به آن چه می بینید، اهمیت می دهید و قبل از هر کاری درباره آن خوب فکر می کنید. شما فردی محتاط و به خوبی از احساسات دیگران با خبر هستید.



مدل چهارم: چهار زانو نشستن روی زمین نشان می دهد که شما احساس آزادی و بی خیالی می کنید. گذاشتن زانوهار در دو طرف نشان می دهد که شما ایده های جدیدی دارید. نیاز به انعطاف پذیری در این مدل نشستن، نشان می دهد که شما از نظر عاطفی نیز انعطاف پذیر هستید و ممکن است تحت تاثیر احساسات تان، تصمیماتی اشتباه بگیرید.



مدل ششم: دست به سینه نشستن همیشه نشانه قدرت و اطمینان از خود است. همچنین به این معناست که شما آدم محافظه کاری هستید و از دستان تان برای محافظت از بدن تان در مقابل دنیا استفاده می کنید! افرادی که معمولاً دست به سینه می نشینند، بیشتر افرادی متفکر، جدی و تحلیل گر هستند.



مدل هفتم: از آن جایی که روی دو زانو نشستن حالت آسانی نیست، نشان می دهد که شما فردی مدعی و مفید هستید. پدر و مادرها یا پدر بزرگ و مادر بزرگ ها زمان بازی با بچه ها و نوه ها بیشتر به صورت دو زانو هستند، اگر شما این گونه می نشینید، فردی رهبر و آماده به حرکت هستید و مشکلات را با تفکر و به آسانی حل می کنید.



مدل هشتم: افرادی که می نشینند و دستان شان را به طور مودبانه ای روی پاها یا شانه ها قرار می دهند، بسیار مهربان و صلح جو هستند. صحبت کردن با این افراد بسیار لذت بخش است و رفتار بسیار دوستانه ای دارند. این افراد بسیار زیبا سخن می گویند و حرف های شان به طور کامل شنیده و اجرایی می شود.



مدل نهم: به سمت راست نشستن، نشان دهنده این است که شما اعتماد به نفس بالایی دارید. اگر این مدل نشستن همیشگی شما باشد، نشان می دهد که شما فردی قدرتمند و قابل اعتماد هستید و اطرافیان شما هر زمان به کمک نیاز داشته باشند، می توانند روی شما حساب کنند. طبق این مدل نشستن، شخصیت شما جوری است که می دانید چگونه خوش باشید و از چیزهای حتی کوچک لذت ببرید.



مدل یازدهم: ضربدر روی میز یا نشان می دهد که شما آدم خالص و طریقی هستید. شما آزاد و سر به زیر هستید. نشستن به این شکل که میز یا به صورت ضربدر روی میز یا پاها کمی از هم فاصله دارد، نشانه احساس راحتی است و این که به خوبی می توانید استرس تان را کنترل کنید. این مدل نشستن باعث می شود اطرافیان تان این احساس را داشته باشند که شما آدم قابل اعتمادی هستید.



مدل دوازدهم: نشستن در وسط نیمکت یا میل نشان می دهد که اعتماد به نفس بالایی دارید. افراد نامطمئن به خود، نگران هستند که کجا می نشینند اما افراد با اعتماد به نفس بالا هر جایی دوست دارند، می نشینند و حتی درباره این موضوع دو بار فکر نمی کنند! معمولاً این افراد، رفتارهایی جسورانه و دوستانه دارند و خیلی راحت با دیگران دوست و دوست می شوند.



مدل سیزدهم: اگر شما در بیشتر زمان های روز، دستان تان را در می گذارید نشان می دهد که شما بسیار با احساس هستید. به شدت به زندگی علاقه دارید و به همین علت دیگران به سمت شما جذب می شوند. رفتاری بسیار گرم و شین دارید و بسیار دوست دارید دیگران را بخندانید.

شوهرم در تربیت فرزند کمک نمی کند

همسرم با من در تربیت فرزند همکاری نمی کند. هر چه می گویم، الگوی پسر، پدر است و بایی حرمتی به من، او هم دیگر از من حرف شنوی ندارد. فایده ای ندارد و در جواب می گوید که در خانواده ما مرد سالاری بوده و ناز زن را نمی کشیدیم. بچه هم وقتی به مهمانی می رویم، شلوغ می کند و همه را به گردن من می اندازد که تربیت تو خوب نبوده، ما ندیم چه کار کنیم؟

بنفشه دولت آبادی | روان درمانگر و مشاور خانواده

مشکلی که شما با آن روبه روهستید، نداشتن تفاهم در زندگی مشترک و باز خورد آن در تربیت فرزندان است. اگر می خواهید رابطه خود را با همسران تغییر دهید و در عین حال راهی برای تفاهم در زندگی مشترک و تربیت فرزند خود پیدا کنید، پیشنهاد می شود که به راهکارهایی که در ادامه مطرح می شود، توجه کنید و به طور کلی بحث و جدل در این باره را کنار بگذارید.



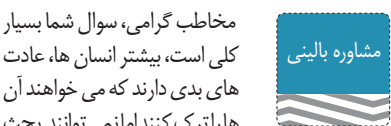
با همسر تان به جمع بندی برسید
بحث درباره نحوه تربیت فرزند و شیوه آموزش و راهکارهای آن موضوعی است که باید پیش از تولد درباره آن با همسران به تفاهم برسید. در عین حال، هیچ وقت برای حل مشکلات و سوء تفاهم هادیر نیست. برای رسیدن به درک مشترک، حرف زدن درباره دیدگاه ها و نظرات شخصی بسیار مهم است. درباره تجربه شخصی، دانش و احساساتی که به عنوان یک مادر با آن درگیر هستید با همسران گفت و گو کنید. فراموش نکنید حتماً نباید به توافق صد در صد برسید اما همیشه حد وسطی وجود دارد که در هر دو به عنوان والدین می توانید در آن نقطه به تفاهم برسید.

بیشتر پرده بچنگید
در شرایطی که همسر شما رفتار ناهنجاری در تربیت فرزندان دارد، پیشنهاد می شود پشت پرده و مخفیانه درباره نداشتن توافق و تفاهم حرف بزنید. لزومی ندارد که حتماً در حضور فرزندان این نداشتن تفاهم یا نزاع را به نمایش بگذارید و فرزندان نباید درباره اختلاف نظر شما در تربیت و همچنین تصمیماتی که مربوط به اوست، آگاه شود زیرا این مسئله می تواند ابزاری برای پر خاشگری او

عادت های بد من به وسواس تبدیل شده است

درباره عادت های بدی که به وسواس تبدیل شده، توضیح دهید. بعضی از مردم با این مشکل درگیر هستند و راهکاری برای حلش، بلد نیستند. من هم یکی از آن ها هستم. چه کنم؟

احترام اسماعیل زاده | روان شناس عمومی



مخاطب گرامی، سوال شما بسیار کلی است، بیشتر انسان ها، عادت های بدی دارند که می خواهند آن ها را ترک کنند اما نمی توانند. بحث را می توان با تعریفی از عادت شروع کرد. ما انسان ها یادگیرنده های خوبی هستیم. ما رفتارهای مطلوب را برای داشتن زندگی راحت، خوب می آموزیم و به همان اندازه هم رفتارها و کارهای بد و نامطلوب را هم به صورت ناخواسته یاد می گیریم. اگر رفتاری را به صورت ناخوداگاه و خودکار انجام می دهید این رفتار برای شما به صورت عادت در می آید. اگر یک رفتار در شما به صورت عادت درآمده است به معنی آن است که شما آن کار را آن قدر تکرار کرده اید که مسیر انجام آن را خوب یاد گرفته اید. گاهی اوقات توانایی زیاد مغز انسان در یادگیری در درازساز می شود که یادگیری عادت های بد و نامطلوب هم یکی از این در درازسازهاست. اگر بتوانیم بیاموزیم که ذهن خود را مدیریت کنیم، می توانیم از توانایی های مغزمان به صورت آگاهانه و مفید استفاده کنیم تا خود را اسیر عادت ها و وسواس و ترس ها و موارد نامطلوب دیگر نکنیم.

وسواس چیست و چگونه ایجاد می شود؟
وسواس یک ایده، فکر، تصور، احساس یا حرکت مکرر یا مضر است که با نوعی احساس اجبار و میل به مقاومت در برابر آن همراه است. وسواس نوعی بیماری است که تعادل روانی و رفتاری را از بیمار سلب و او را در سازگاری با محیط دچار اشکال می کند و این نداشتن تعادل و اختلال دارای صورتی آشکار است. وسواس علاوه بر زمینه ژنتیک، ریشه در اضطراب و استرس دارد بنابراین برای مهار وسواس علاوه بر این که باید از تکنیک های مهار وسواس بهره گرفته شود، لازم است با تغییراتی در سبک زندگی، میزان اضطراب نیز کاهش داده شود.

اول خودتان را ببیزید
احساسی که اکنون درون خود دارید، برای تان مشکل ساز است و حکایت از پررنگ دیدن و زیر ذره بین گذاشتن نقاط منفی و نادیده گرفتن و بی ارزش کردن نقاط مثبت و خوبی های تان دارد. در واقع شما به دلیل کمالات و کمال گرایی و این که دوست دارید خوب و بهترین باشید، از خودناراضی هستید. بهتر است قدری با خودتان دوست شوید و به جای سرزنش و ناراضی بودن، خود را همان طور که هستید با تمام خوبی ها و بدی هایتان قبول کنید. گام اول پذیرش خود است. البته احتمال این که محتوای فکری شما وسواس

گونه شده باشد بسیار زیاد است و رد پای وسواس و کمال گرایی در خانواده هم ممکن است وجود داشته باشد یعنی اگر در سنین کودکی افراد پذیرفته نشوند یا مشروط پذیرفته شوند، نقاط مثبت و خوبی هایشان به اندازه کافی پررنگ دیده نشود و فقط منفی ها و بدی آن ها دایم تذکر داده شود و حتی مقایسه شده و هیجان مثبت و مادر بودن و پدر بودن به صورت مشروط به کودک ارائه شود، فرد در بزرگ سالی نسبت به خودش کمال گرا خواهد بود.

با افکار و رفتار وسواسی چه کنم؟
وسواس در انواع و اقسام و اشکال مختلف آن نیاز به جلسات متعدد درمان شناختی - رفتاری دارد و بهتر است به جای درمان نیمه و ناقص و دستکاری افکار تان، برای مشاوره حضوری اقدام کنید. البته تخصص روان شناس حضوری باید بالینی باشد و سابقه کار درمانی اختلالات اضطرابی را داشته باشد. به هر حال هر کسی ممکن است با افکار غیر عادی و بوج روبه رو شود ولی بعضی از ذهن ها به دلایل مختلف از قبیل ژنتیک و فشارهای عصبی دچار افکار، تصاویر، تکانه ها و وسوسه هایی می شود که باید ابتدا ریشه یابی و طی چند جلسه درمان شوند. بنابراین شما پذیرش این افکار به جای واکنش نشان دادن، کنجارجرفتن و سر کوب کردن باید هنگام ورود آن به ذهن به جای درگیر شدن، با دوست شدن با این افکار به جای فرار کردن و اختصاص زمانی برای مواجهه شدن و به ذهن آوردن عمدی آن ها تا حد بسیار زیادی از شرشان خلاصی یابید. در کنار این روش ها کمک روان شناس حضوری، مکمل تلاش شما برای ناکام گذاشتن این افکار خواهد بود.



وسواس در انواع و

اقسام و اشکال مختلف

آن نیاز به جلسات

متعدد درمان شناختی

- رفتاری دارد و افراد

وسواسی بهتر است

به جای درمان نیمه

و ناقص و دستکاری

افکار شان، برای

مشاوره حضوری اقدام

کنند البته تخصص

روان شناس حضوری

باید بالینی باشد و

سابقه کار درمانی

اختلالات اضطرابی را

داشته باشد

بدگمان به عالم و آدم!

سپیده پور حسین

روان شناس

بابام هنوزم اصرار داشت که من نمی توانم با «بهنام» خوشبخت بشوم. می گفت که این پسر صلاحیت چرخاندن یک زندگی را ندارد ولی من نمی توانستم به او فکر نکنم. دوستش داشتمم بهنام فردی بود که به خاطرش یک سال خانواده ام را ترک کردم. فردی که از همان اوایل ازدواج به ریز و درشت کارهای من حساس شد. اول جلوی درس خواندنم را گرفت، بعد کم کم رابطه ام را با دوستانم قطع کرد. سپس جلوی رفت و آمد غریبه و آشنا را به خانه مان به بهانه غیرت مردانه اش گرفت. روزی نبود که تهمت و افترا به من نزنند. بهنام، خون به دل من کرد. یادم می آید یک روز آن چنان با شاگرد سوپر مارکتی که داشت توی حمل خریدها کمکم می کرد درگیر شد که کارش به بازداشتگاه رسید. موضوع ۹۰ درصد دعواهای مان اتهام بی وفایی به من بود. مدام فکر می کرد که مرد صاحبخانه می خواهد در غیابش به من و گلنار (دخترمان) آسیب برساند. به دلایل مختلف محل کارش را تغییر می داد. یک بار بهانه اش این بود که همکارانش داشتند برایش دسیسه می کردند. یک بار می گفت که رئیس شرکت می خواسته من را با فریب وارد یک کلاهبرداری کند. نمی دانم، شاید حق با پدرم بود. دوست داشتن تنها دلیل کافی برای یک عمر زندگی موفق و پر از خوشبختی نبود.

اختلال شخصیت پارانوئید
در تعریف این اختلال باید گفت بی اعتمادی یا سوء ظن فراگیر به دیگران به خصوص شریک زندگی مشترک که در اوایل بزرگ سالی اوج می گیرد، بدگمانی بدون مبنای کافی، دل مشغولی از بابت وفاداری شریک زندگی و همکاران، ترس بی جاز آسیب زدن دیگران به خانواده فرد و برداشت تحقیر و تهدید آمیز از اظهارات محبت آمیز دیگران.

