

# ۱۳ مشخصه افرادی که از نظر روانی قوی هستند

مشاور  
 رضا زبیبی  
 روان‌شناس بالینی  
 طراح گرافیک  
 کاتیا  
 حامی فر



**انرژی خود را روی مسائلی که خارج از کنترلشان باشد هدر نمی دهند**



**نیازی نمی بینند که همیشه موافق دیگران باشند**



**معمولا یک اشتباه را بارها و بارها تکرار نمی کنند**



**با دیدن اولین شکست دست از تلاش بر نمی دارند**



**حس نمی کنند که دنیا به آنها بدهکار است**



**از موفقیت دیگران بیزار نیستند**



**از تنها بودن نمی ترسند**



**به گذشته نمی چسبند**



**معمولا وقتشان را با ابراز تاسف به حال خود تلف نمی کنند**



**اختیار قدرت خود را از کف نمی دهند**



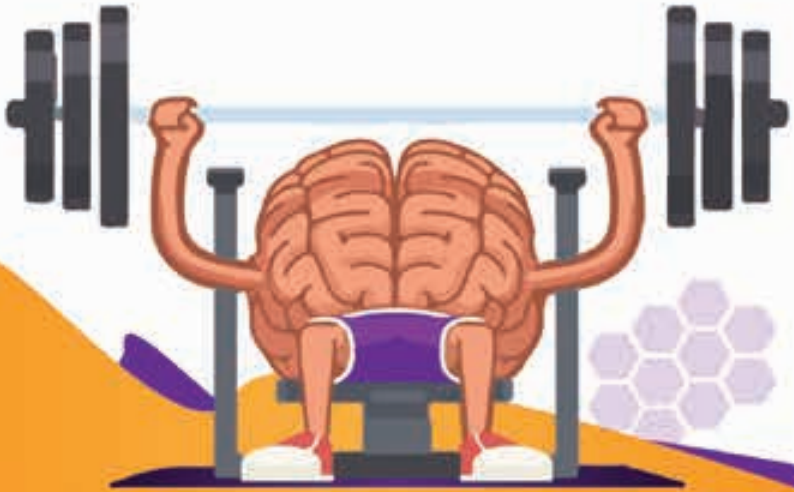
**از انعطاف پذیر بودن خجالت نمی کشند**



**به دنبال نتیجه گیری فوری نیستند**



**از خطرات پیش بینی شده نمی ترسند**



## دختر ۸ ساله ام شب‌ها تنها نمی خوابد

دختری دارم هشت ساله. شب‌ها به تنهایی نمی خوابد و اصرار دارد که ما کنارش باشیم. شنب‌ها کنارش هستیم تا بخوابد. بعد که بیدار می شود، باید به اتاقش برویم و دوباره مثل اول صبر کنیم تا بخوابد.



عیدالحسین تریان | کارشناس ارشد روان‌شناسی



اهتمام شما و دیگر والدین فہیم برای جدا کردن اتاق خواب فرزند، اقدامی ضروری، دینی و تربیتی است. معمولا شاهد مقاومت فرزندتان برای تنها خوابیدن به دلیل وابستگی به والدین به خصوص مادران یا ترس‌های مربوط به دوران کودکی هستیم و این که فرزندان به راحتی حاضر به جدا خوابیدن و نبودن کنار والدین نیستند و این تنش می‌تواند با جنگ و گریز همراه باشد.

● بهترین سن جدا کردن کودک

به صورت یک نکته کلی، این اقدام ضروری بهتر است در کودکی اول و سنین سه تا چهار سالگی انجام شود. فرزند شما وارد سن تادیب و کودکی دوم شده بنابراین بیشتر وابسته شده است و سعی می‌کند وضع موجود را که هشت سال تجربه کرده در کنار شما بوده، حفظ کند. برای این که کودک به جدا خوابیدن و اتاق خواب مستقل، میل و رغبت پیدا کند بیشتر به قطعیت والدین بستگی دارد. اگر والدین در این مسئله جدی و یکپارچه نباشند کودک حس می‌کند با کمی مقاومت می‌تواند نظر والدین خود را تغییر دهد و تسلیم خواسته آنان نشود.

● توصیه به شما والدین گرامی

به هر حال با پیشنهادهایی که در ادامه مطرح می‌شود، می‌توان کودک را با اتاق خواب خودش سازگار و از آسیب‌های روحی و روانی احتمالی وی جلوگیری کرد.

۱- باتوجه به تفکر عینی کودک که دیدگاه والدین را می‌پذیرد، لازم است متناسب با درک کودک مزایای جدا بودن مکان خواب وی با والدین و این که همه



و اکاوی شرط عجیب «افسانه پاکرو» برای ازدواج

## شما مصداق بارز نداشتن استقلال عاطفی هستید



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس



شرط خاصی بازگزن برای ازدواج در آستانه ۳۵ سالگی قابل واکاوی است و ممکن است بعضی از افراد دیگر هم چنین نگرشی داشته باشند. نگرشی که باعث عقب افتادن ازدواج‌شان می‌شود. «افسانه پاکرو» در مصاحبه‌ای با «برنا» علت ازدواج نکردنش را عشق وافر خود به خواهرش اعلام کرده و گفته تنها در صورتی که دوبار در به خواستگاری آن‌ها بیایند و او مجبور به جدایی از خواهر خودش شود، حاضر به ازدواج است. شاید این اظهار نظر در وهله اول به شدت جذاب به نظر برسد و خواننده به عشق جاری در روابط این دو خواهر غبطه بخورد اما این جملات کوتاه حاکی از یک بحران عمیق در شخصیت اوست؛ بحران نداشتن استقلال.

● انواع استقلال‌های پیش نیاز ازدواج

بگذارد کمی بیشتر درباره نداشتن استقلال و تاثیر آن بر ازدواج بنویسم. معمولا استقلال یک فرد به معنای استقلال مالی تعبیر می‌شود اما برای این که فرایند استقلال‌یابی کامل شود، فرد باید حداقل به استقلال مالی، عاطفی، روحی-روانی و اخلاقی دست یافته باشد. بسیاری از جوانان به ظاهر مستقل از استقلال واقعی برخوردار نیستند. استقلال مالی تعریف مشخصی دارد به این مفهوم که فرد بتواند نیازهای مالی خود را با اتکا به کار و مهارت‌های خود تأمین کند. استقلال عاطفی که در این مطلب مد نظر ماست به معنای توان اداره زندگی خود دور از عزیزان است. به طور قطع، هر انسان سالمی دارای وابستگی‌های عاطفی متنوعی است اما انسان سالم و مستقل باید بتواند در صورت لزوم دور از عزیزان زندگی کند و حلقه جدیدی از دوستان برای خود ایجاد کند. خانم «پاکرو» که بیان کرده اند توان جدایی از خواهر خود را ندارم، مصداق بارز نداشتن استقلال عاطفی هستند. به طور قطع در دوری از عزیزان دلتنگی و جود دارد اما موضوع اصلی توان کنار آمدن و مدیریت این دلتنگی هاست. بسیاری از افراد در روابط و حتی ازدواج‌های ناکارآمد گیر کرده اند و توان خروج از آن را ندارند زیرا از استقلال عاطفی لازم برای تصمیم‌گیری مستقل برای زندگی خود برخوردار نیستند. مورد دیگر، استقلال روحی-روانی به معنای نداشتن وابستگی تصمیم‌های ما به نظرات دیگران است. هر انسان بزرگ سالی مسئولیت زندگی خود را بر دوش دارد

پس موظف است که زندگی خود را فارغ از نظرات دیگران مدیریت کند. قاعدتا هنگام تصمیم‌گیری افراد مختلف، نظرات خود را بیان می‌کنند اما این ما هستیم که باید برای خود تصمیم بگیریم زیر نتیجه آن تصمیمات مستقیم روی زندگی خود ما تاثیر خواهد داشت. درباره استقلال اخلاقی هم باید گفت که به معنای ایجاد یک سیستم اخلاقی مستقل و شخصی برای خود فرد است. تا قبل از نوجوانی، خوب و بد کارها صرفا بر مبنای نظر والدین مشخص می‌شوند اما برای فرد بزرگ سال این کافی نیست. هر فردی باید برای خود مشخص کند که چرا یک رفتار مشخص خوب یا بد است تا اگر در شرایط خاصی قرار گرفت، بتوان تصمیم‌گیری داشته باشد. برای مثال بیشتر والدین به فرزندشان خود می‌گویند که مواد مخدر بد است. حال یک نوجوان در جمع دوستانش قرار می‌گیرد و آن‌ها او را به خاطر مصرف نکردن مواد مسخره می‌کنند و او را کودک و بچه‌ننه خطاب می‌کنند، اگر این فرد صرفا به دلیل منع والدین به مواد مخدر نه گفته باشد در این شرایط جدید مردد خواهد بود و احتمالا تسلیم فشارهای دوستان خواهد شد اما اگر این فرد برای خود چرایی بد بودن مواد مخدر را حلای کرده باشد، در هر شرایطی می‌تواند تصمیم بگیرد که چه کاری در دست و چه کاری نادرست است. پس ایجاد یک سیستم اخلاقی مستقل و کاملا شخصی یکی از مهم‌ترین عوامل استقلال است.

در آخر باید گفت فردی که به استقلال کامل با توجه به همه نکات مطرح شده در مطلب نرسیده است، برای ازدواج و قبول مسئولیت یک زندگی مشترک آمادگی کافی ندارد و این نظر و نگرش خانم باز یگر نباید سرلوحه عدای که ادعای خانواده دوستی دارند، قرار بگیرد.



...

این باز یگر در

مصاحبه‌ای علت

ازدواج نکردنش را

عشق وافر خود به

خواهرش اعلام کرده

است. شاید این اظهار

نظر در وهله اول به

شدت جذاب به نظر

برسد و خواننده به

عشق جاری در روابط

این دو خواهر غبطه

بخورد اما این جمله

کوتاه حاکی از یک

بحران عمیق در

شخصیت اوست...

یک‌شنبه‌ها

یک داستان، یک بیماری

## چاشنی زندگی‌های بی‌هدف!

سپیده پور حسین

روان‌شناس

مردی ۳۷ ساله که با همسرش چندی پیش در یک مهمانی روان‌پزشکی را دیدند، سفره دل‌شان را برای او باز کردند. زن ادعای کرد در اوایل زندگی مشترک‌شان و تا همین چند سال پیش، شوهرش عملکرد عادی داشته اما به طور ناگهانی در دست بعد از آخرین شکست کاری، دچار تشویش خاطر شده است. او به شدت منزوی و به طور کلی به همه غذاهایی میل و اشتیاق نداشته است و در طول سه هفته اخیر، دچار بی‌خوابی‌های مکرر شده و به شدت احساس خستگی و بی‌حالی می‌کند. او حتی به گلدان‌های مورد علاقه‌اش که هر روز به آن‌ها سر می‌زده و مراق‌شان بوده، بی‌اعتنا شده است و رابطه خوب خود را با فامیل و همسایگان به علت حساس شدن بیش از حد از دست داده است. در طی صحبتی که با یکی از دوستانش کرده، متوجه این موضوع شدیم که او از همه اطرافیان‌ش شاکو و معتقد است که هیچ فردی شاهد آب شدن روز افزون او در خانه نیست و همه اعضای خانواده او را به چشم کیسه‌ای پر از پول می‌بینند که هر ثانیه آمادہ برداشت وجه نقد است! حالا او برای زنده ماندن، هدفی به نام نمرود را انتخاب کرده و اعتقاد دارد پوچی در تار و پود حتی رنگ بندی لباس‌های تنش خنه کرده است.

● افسردگی مزمن و اساسی

افسردگی بیماری روحی روانی است که می‌توان آن را به دو دسته کلی تقسیم کرد. این دو دسته شامل افسردگی مزمن و افسردگی اساسی است که ما علایم افسردگی اساسی را در مدت زمان دو هفته متوالی و برای افسردگی مزمن همین علایم را در طی دو سال شاهدیم. علایمی مانند بی‌خوابی یا پر خوابی، بی‌اشتهایی یا پر خوری، تغییر وزن، کاهش لذت و بی‌علاقگی، میل به خودکشی، احساس بی‌ارزشی، کاهش توانایی تمرکز کردن، ناراحتی در عملکرد اجتماعی و شغلی.