

مراقب باشید شخصیتان بهاری نشود!

شاید از خواندن تیتیر «مراقب باشید شخصیتان بهاری نشود» تعجب کرده باشید اما این یک شوخی نیست. فصل بهار معمولاً با تغییرات اقلیمی عجیبی رو به روست. م



شاید از خواندن تیتیر «مراقب باشید شخصیتان بهاری نشود» تعجب کرده باشید اما این یک شوخی نیست. فصل بهار معمولاً با تغییرات اقلیمی عجیبی رو به روست. مثلاً در طول یک روز می‌توانیم شاهد چند بار ابری و آفتابی شدن هوا و حتی بارندگی باشیم.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب (:شاید از خواندن تیتیر «مراقب باشید شخصیتان بهاری نشود» تعجب کرده باشید اما این یک شوخی نیست. فصل بهار معمولاً با تغییرات اقلیمی عجیبی رو به روست. مثلاً در طول یک روز می‌توانیم شاهد چند بار ابری و آفتابی شدن هوا و حتی بارندگی باشیم.

به گزارش سرویس خواندنی‌های انتخاب، برخی از افراد نیز رفتاری بهاری از خود نشان می‌دهند یعنی بارها خشمگین، خوش اخلاق و عصبانی می‌شوند. تغییرات خلق و خو دلایلی متعدد دارد:

_ فشار کاری

_ استرس معیشتی

_ مسائل خانوادگی

_ مسائل مالی

_ مشکلات یا سوابق روانی

_ افسردگی

مراقب باشید شخصیتان بهاری نشود!

اما این مشکلات نباید باعث شوند که فرد به راحتی خانواده و اطرافیان خود را کلافه کند. این مشکل به ویژه برای زوج‌های جوان بسیار خطرناک است. فرض این که یک فرد بار بار با ورود به خانه رفتاری متفاوت از خود نشان دهد بسیار ناراحت کننده است و می‌تواند افراد را آزار دهد.

برای مقابله با شخصیت بهاری و متزلزل:

_ اگر مشکلات کاری دارید، به جای پرخاش به اعضای خانواده با آنان و به ویژه همسر خود درددل کنید

_ اگر درگیر مسئله‌ای عاطفی هستید به مشاور مراجعه کنید

_ اگر با شخصی در ارتباطی که دوشخصیتی، پارانویید و ... است و این مسائل روی شخصیتش اثرگذار است، با او کمتر ارتباط برقرار کنید

_ اگر روز کاری سنگین و پر تنش داشته‌اید پیش از ورود به خانه سعی کنید کمی قدم بزنید و افکار خود را سامان دهید تا با هم‌سر و فرزندان‌تان درگیر نشوید

_ برای آرامش روانی و ثبات روانی خود یک برنامه روزانه سالم طراحی کنید، مثلاً یک روز در میان شنا، هر روز پیاده روی، هر روز یک لیوان دمنوش آرامش بخش و ...