

# ۸ نشانه عاشق‌های واقعی

**اگر فقط ابر از علاقه**  
**کلامی و خرید هدیه**  
**و اجزو علایم علاقه**  
**همسر تان به خود**  
**می دانید، دچار**  
**قضات‌های نابجایی**  
**خواهید شد**



سیده زهرا جلیلی هاشمی | روان‌شناس

**محوری**

احساس می‌کنم که همسرم دوستم ندارد، وقتی حتی یک کلمه هم حرف محبت‌آمیز نمی‌گوید پس چطور بفهمم دوستم دارد؟ از صبح تا شب دارم به خاطر او زحمت می‌کشم اما هیچ نشانه‌ای از قدر دانی و از آن مهم‌تر دوست داشتن در او نمی‌بینم. از آن طرف ما چرا هم اگر یک زن یا شوهر بخواید علاقه‌اش را به دیگری ثابت کند، باید نشانه‌های واقعی عاشق‌ها را بدانند. اما نشانه‌های واقعی عاشق‌ها چیست؟ این مسئله یکی از دغدغه‌های مهم زوج‌هاست که در این مطلب به آن پرداخته‌ایم.

● **ابر از علاقه کلامی هم لازم است...**

قبل از هر چیز باید گفت همان‌طور که افراد ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری متفاوتی دارند نوع بیان و ابراز احساسات‌شان هم باهم تفاوت دارد. اگر فقط ابراز علاقه کلامی و خرید هدیه را جزو علایم عشق همسر تان به خود می‌دانید، دچار قضات‌های نابجایی خواهید شد. البته که ابر از علاقه کلامی به همسر پیام‌های مثبت بسیاری دارد اما ما چرا فقط به همین یک شیوه برای ابر از محبت و تشخیص عاشق بودن همسر ها ختم نمی‌شود. در ادامه از علایم واقعی عاشق‌ها خواهیم گفت.

**خود افشایی**

**۱** همه افراد بخش پنهان شخصیتی دارند که ریشه در ضعف‌ها و ناکامی‌ها و مسائل مربوط به گذشته‌شان دارد. وقتی فردی، کسی را عمیقاً دوست داشته باشد و با او احساس راحتی کند از این بخش پنهان وجودی اش با او صحبت می‌کند. به همین دلیل است که به

## باورهای غلط درباره افسردگی در سال ۲۰۲۲

دنیای روان‌شناسی

افسردگی در جهان، افراد بسیاری را به خود گرفتار کرده است. بنابر بررسی‌های محققان دانشگاه کپنهاگ دانمارک در سال ۲۰۲۲، هر چند در سال‌های اخیر تحقیقات بسیاری درباره افسردگی انجام و روش‌های درمانی متعددی پیشنهاد شده اما برخی باورهای غلط درباره این بیماری ذهنی در نتیجه سوء تفاهم‌های فرهنگی و اجتماعی وجود دارد که هیچ یک مبنای علمی ندارند. در نتایج این پژوهش به چند مورد از رایج‌ترین این باورها اشاره شده است.

- ضررهای روحی موجب افسردگی می‌شوند** ابرخی از مردم فکر می‌کنند که افسردگی همیشه ناشی از حوادث آسیب‌زااست. **حقیقت:** اگرچه رویدادهای آسیب‌زا و ضرر به‌های روحی محرک‌های بالقوه افسردگی‌اند، تنها دلیل افسردگی نیستند. افسردگی حتی در افرادی که به‌نظر می‌آید زندگی‌های خوبی هم دارند به وجود می‌آید.
- فقط زنان به افسردگی مبتلا می‌شوند**ا کلیشه‌های فرهنگی و اجتماعی بر این باور است که مردها افسرده نمی‌شوند در اصل نباید افسرده شوند افسردگی مختص زنان است. **حقیقت:** هر کسی، چه مرد و چه زن، احتمال دارد به افسردگی مبتلا شود. بررسی‌های علمی نشان می‌دهد که افسردگی مردها بیشتر با خشم یا سوء مصرف مواد مخدر بروز می‌کند و آن‌ها به دلیل اجبار فرهنگی برای مردانه رفتار کردن، کمتر از احساسات‌شان می‌گویند. از طرفی، افسردگی در زن‌ها رایج‌تر است و عوامل مختلفی چون اضطراب، خستگی یا حتی زایمان ممکن است زن‌را از گرفتار افسردگی کند. افسردگی زایمان در نتیجه تغییرات ناگهانی هورمون‌های بدن رخ می‌دهد.
- فعالیت زیاد در روز، افسردگی را درمان می‌کند** ابرخی از افراد بر این باورند، با انجام دادن کارهای متعدد و مشغول بودن با انواع فعالیت‌ها و سرگرمی‌ها می‌توانند افسردگی خود را درمان یا از ابتلا به آن پیشگیری کنند. **حقیقت:** ورزش منظم و وقت گذراندن با خانواده و دوستان ممکن است به فرد در مهار افسردگی کمک کند اما این روش، توانایی در مان یا کاهش افسردگی را ندارد. افراد مبتلا به افسردگی بیشتر مواقع نمی‌توانند روی چند کار یا فعالیت تمرکز داشته باشند. بنابر این بهترین کار برای آن‌ها این است که روی یک کار یا پروژه تمرکز کنند و هرگز خود را با چند کار به‌طور همزمان مشغول نکنند چرا که اضطراب و در نهایت افسردگی شان بیشتر می‌شود.
- افسردگی در سن خاصی شروع می‌شود** ابرخی از مردم تصور می‌کنند، افسردگی معمولاً در دهه ۲۰ یا ۳۰ سالگی رخ می‌دهد و فقط بزرگ سالان به این بیماری مبتلا می‌شوند.
- حقیقت:** افسردگی به سن خاصی مربوط نیست و هر گروه سنی از افراد احتمال ابتلا به این بیماری را دارند. بررسی‌ها نشان داده است، حتی نوزادان هم ممکن است دچار افسردگی شوند.
- گفت و گو درباره افسردگی، مشکل را بدتر می‌کند** ابرخی از مردم معتقدند، صحبت درباره افسردگی یا تایید آن، شرایط را بدتر می‌کند و حتی ممکن است به فرد افسرده، تهمت دیوانگی و اختلال‌های ذهنی زده شود. **حقیقت:** این باور کاملاً غلط است. بر عکس افرادی که افسردگی دارند، باید با مشاوران زنده روان‌شناسی یا با هر کسی که می‌توانند به آن‌ها اعتماد داشته باشند صحبت کنند و راهی برای در مان مشکل خود بیابند.

برای نوشتن این مطلب از «خبرآنلاین» کمک گرفته شده است

### ۴ آشنابودن با علایق و خواست‌ها

وقتی شخصی شمارا دوست دارد، به‌طور معمول بیشتر به رفتار و اعمال شما دقت می‌کند و بخش‌هایی از رفتار و شخصیت شما را می‌داند که حتی ممکن است خود شما آن‌ها را ندانید یا به آن توجه نکرده یا هیچ‌گاه در باره آن صحبت نکرده باشید.

**وارسی کردن مسائل شخصی**

در این‌جا، منظور شکستن حریم خصوصی زن یا شوهر نیست و زیاده‌روی در این ماجرا، احساس بدی به طرفین می‌دهد اما پرسیدن در باره مسائل شخصی و رفت‌وآمد و ملاقات‌های شخصی تان را از جانب همسر به معنی مشکوک بودن یا بی‌احترامی به خود تلقی نکنید بلکه این رفتار هم نشانه غیر مستقیم از دوست داشتن و مهم بودن شما برای همسر تان است.

**حساسیت به رفتار با دیگران**

معمولاً دوست داشتن و عشق با احساس تملک همراه است که البته حد و میزان آن نباید بیش از حد و آرا دهنده برای طرف مقابل باشد. بنابر این اگر همسر تان (چه زن چه شوهر) به صحبت‌های شما با جنس مخالف حساس است و دوست‌ندار دار تباط زیاد و خارج از عرفی با اطرافیان یا همکاران جنس مخالف تان داشته باشید لطفاً به احساس احترام بگذارید و آن‌را نشانه دوست داشتن بدانید نه شکاکی.

**پذیرش خود واقعی**

وقتی فردی کسی را دوست دارد، او را همان‌طور که هست با همه عیب‌ها و نقص‌ها و کاستی‌ها در چهره و رفتار و گفتار می‌پذیرد و دوست دارد هر چند که تغییر و بهتر شدن بسیار عالی است، اما او را همان‌طور که هست، پذیرفته و دوست دارد البته برای ارتقای او به صورت اصولی، برنامه‌هایی دارد.

**تلاش برای رشد و شکوفایی همسر**

یکی دیگر از نشانه‌های دوست داشتن این است که فرد دوست دار در طر مقابلیش بهتر از آن چیزی که هم اکنون هست، بشود و در مسیر شکوفایی استعداد هایش حرکت کند. بنابر این از هیچ کمک و همراهی در این زمینه از او فروگذار نیست و به او کمک می‌کند تا به رویاها و آرزو هایش دست یابد.

● **نکته پایانی**

البته در آخر باید گفت که افراد با یکدیگر متفاوت هستند و به صرف داشتن یا نداشتن این خصوصیات نمی‌توان درباره احساس آن‌ها قضاوت کرد.

## ۲۱ ساله و مجرد هستم اما

## نگران طلاق گرفتن!

از پجگی شاهد دعوای زیاد پدر و مادرم بودم. البته به خاطر من و برادرم طلاق نگرفتند اما تمام این سال‌ها را با دلخوری پشت سر گذاشتند. الان من، دختری ۲۱ ساله و در سن ازدواج هستم ولی می‌ترسم زندگی‌ام شبیه آن‌ها شود و نگرانم بعد از ازدواج، طلاق بگیرم چون بالاخره من فرزند همان پدر و مادر هستم. مجرد بمانم، بهتر نیست؟

کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره ازدواج

مخاطب گرامی، تعارض‌های حل‌نشده‌ی و مزمن خانواده‌های دچار طلاق عاطفی ضمن ایجاد فضایی سرشار از تشویش، تنش و ناسازگاری با افزایش میزان نگرانی به مرور زمان، مهارت‌های فرزندپروری سازنده پدر و مادر را مختل می‌کند. این ماجرا در نهایت، اثر منفی روی فرزندان خواهد داشت. با این مقدمه، چند توصیه به شما دارم.

● **خود را بابت این ماجرا ه‌سر نش‌نکنید**

همه فرزندان در خانواده‌هایی شبیه به شما از مشکلات و وضعیت ناسامان خود و والدین‌شان آگاه می‌شوند. آن‌چه برای بچه‌ها در این شرایط به لحاظ روانی دردناک و آسیب‌زننده است، تحمل جروبحث‌های حل‌نشده‌ی، ناتمام و تلخ والدین‌شان است؛ چه در کنار هم یا دور از هم زندگی کنند. فرزندان در چنین خانواده‌هایی اغلب خودشان را باعث مجاهده‌های ناتمام و رابطه ناخوشایند والدین‌شان می‌دانند و از این بابت خود را سرزنش می‌کنند. اما شما باید مراقب باشید که در این دام نیفتید.

● **ترس تان از طلاق طبیعی است**

گفته‌ایم می‌ترسم زندگی‌ام شبیه آن‌ها شود و نگرانم بعد از ازدواج، طلاق بگیرم .... به‌طور کلی، عزت‌نفس پایین، نداشتن تمرکز و بی‌انگیزگی، خستگی ذهنی و روحی فرزندان، شکننده بودن، سرکوب احساس‌ها و افکار نتیجه تأثیر روانی مخرب طلاق عاطفی والدین بر فرزندان چنین خانواده‌هایی است. بنابر این این ترس و نگرانی شما تا حد زیادی طبیعی است اما باید بتوانید آن را تا حد امکان مدیریت کنید تا تأثیر منفی کمتری بر زندگی و آینده شما بگذارد.

● **به خودتان فرصت زندگی بدید**

شما هم اکنون با نشانه ترس از تکرار تجربه تلخ والدین‌تان، خود را از شروع زندگی و دادن فرصت صمیمی شدن با دیگری در قالب پیوند زناشویی محروم می‌کنید. افسردگی، تنهایی و انزوا ی عاطفی، ثمره ناخوشایند برای افرادی است که در مرحله جوانی از تجربه صمیمیت حقیقی در خانواده محروم بوده و به ناچار به آن سوی طیف، یعنی گوشه‌گیری تمایل پیدا کرده‌اند. شما باید به خودتان فرصت زندگی و تجربه کردن بد دهید. هر چند کمی سخت است که ناهوشیار خود را آگاه کنید و مراقب رفتارهای آموخته شده ناهوشیار والدین خود باشید اما لازم است با آگاهی و فراست به خودتان فرصت تجربه کردن با آگاهی و تجهیز خودتان به مهارت‌های زندگی همچون مهارت حل مسئله، مهارت همدلی، مهارت خودآگاهی و ... را بد دهید. البته با توجه به شرایطی که در پیامک‌تان نوشتید، توصیه می‌کنم حتماً از یک مشاوره حضوری کمک بگیرید تا در انتخاب همسر، با دقت و ملاحظات دقیق‌تری عمل کنید تا انتخاب اصولی‌تری داشته باشید. به امید خوشبختی شما مخاطب گرامی.

# رمز گشایی از علایم روی برچسب لباس‌ها

پوشاک

هر بار که یک لباس جدید می‌خرید، معمولاً یک برچسب در گوشه آن یا پشت یقه‌اش وجود دارد که یک سری اطلاعات درباره لباس از نوع الیاف، پارچه، رنگ و دیگر ویژگی‌های آن می‌دهند. رایج‌ترین این علایم بین‌المللی پوشاک، درباره نحوه شست‌وشوی لباس، خشک کردن و اتو کردن آن است که در ادامه با پرکاربردترین‌هایش آشنا خواهید شد.

● **علایم مربوط به شست‌وشوی لباس**

علامت تشتش آب‌روی برچسب لباس، یعنی شما می‌توانید لباس را با دست یا ماشین لباس‌شویی بشویید. معنی علامت ضربدر روی لباس، این است که شما نمی‌توانید این لباس را با دست یا ماشین لباس‌شویی بشوید و باید آن را به خشک شویی بسپارید. علامت دست روی برچسب لباس به شما می‌گوید که می‌توانید لباس را به صورت دستی، بشویید. زمانی که شما روی برچسب لباس تصویر یک دایره با تشتش آب را می‌بینید، یعنی لباس را می‌توان با پایین‌ترین دما با دست یا ماشین لباس‌شویی، شست. علامت شست‌وشو با ماشین لباس‌شویی با دویا سه دایره در تشتش، نشان دهنده این است که لباس را در دمای بالاتر هم می‌توان شست. یک دایره، یعنی لباس را با آب ۳۰ درجه می‌توان شست، دو دایره یعنی شست‌وشوی لباس با آب ۴۰ درجه امکان‌پذیر است و .... علامت یک خط‌زیر تشتش لباس در برچسب به معنای تنظیم دور ماشین برای الیاف مصنوعی است، در این شرایط امکان چروک شدن پارچه وجود دارد. وجود دو خط‌زیر تشتش، حکایت از این مسئله دارد که پارچه لباس تان بسیار ظریف و حساس بوده و باید ملایم‌ترین برنامه شست‌وشو را برای آن انتخاب کنید. همچنین زمانی که شما علامت مثلث را روی برچسب لباس می‌بینید به این معناست که در صورت نیاز، می‌توانید از سفید کننده استفاده کنید.

● **علایم مربوط به خشک‌شویی**

علامت مربوط به خشک‌شویی لباس روی برچسب، یک دایره کوچک است. اگر علامت روی برچسب لباس، یک دایره کوچک باشد، لباس باید خشک‌شویی شود. اگر داخل دایره علامت A باشد، یعنی مسئول خشک‌شویی برای استفاده از مواد شوینده هیچ محدودیتی ندارد. اگر داخل دایره علامت F باشد، یعنی مسئول خشک‌شویی باید از مواد پترو لیوم برای خشک‌شویی لباس، استفاده کند. اگر روی دایره ضربدر باشد، معنی

● **علایم مربوط به اتو کردن**

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۱۱۴۸۸۰۱۰۲۸۳

● **برگ سبز خودروی بیکان وانت مدل ۱۳۸۸** به شماره انتظامی ۵۱۹۹۳-۸۲ و شماره موتور ۱۱۴۸۸۰۱۰۲۸۳ و شماره شاسی NAAA۳6AA۲9G84۳254 نام جمشید خلاده مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۰۰۵۶۶۸/۱

رجوی می‌گیرم» می‌خواستیم بگم که باورش برای من سخته که چه جوری این مادر، ۴ سال جلوی اون یادگان بوده؛ واقعا خدا بهم سر بریده. \* از چاپ مطلب «خوراکی‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی بدن کودکان» در صفحه سلامت ممنونم.

\* فرارهای طاری و جاگیری‌های بی‌نظیرش پشت مدافعان تیم حریف، برای شما کافی نبود. تاپیک بخش از پرونده را به این بازیکن ایرانی اختصاص دهید؟

\* در صفحه جدید، جای معرفی بازی‌های آنلاین و شبکه‌ای خالی است. خیلی حال می‌دهد برای همه جذابه.

● **برگ سبز خودروی بیکان وانت مدل ۱۳۸۸** به شماره انتظامی ۵۱۹۹۳-۸۲ و شماره موتور ۱۱۴۸۸۰۱۰۲۸۳ و شماره شاسی NAAA۳6AA۲9G84۳254 نام جمشید خلاده مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۱۰۰۵۶۶۸/۱



زندگی سلام  
یک شبه  
۲۳ بهمن ۱۴۰۱  
۲۱ رجب ۱۴۴۴  
۱۲ فوریه ۲۰۲۳  
شماره ۲۲۷۱

خانواده و مشاوره

۳