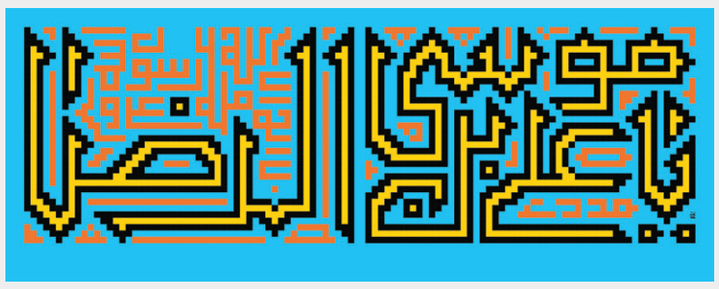
خانواده و مشاوره

چهارشنبه های امام رضایی (ع)



مذمت ترک دنیا به‌خاطر دین

جوادرستمی | کارشناس مذهبی

امام‌رضا(ع) می‌فرمایند: «از ما نیست آن که دنیای خود را برای دینش و دین خود را برای دنیایش ترک گوید» (بحار الانوار، ج۷۸، ص ۳۴۶). این که دنیا را برای دین ترک کنیم و از امور دنیایی مثل کسب‌وکار و تفریح حلال بگذریم و فقط به عبادت بپردازیم، صحیح نیست و از سوی دیگر هم این که دین را در زندگی دنیایی نادیده بگیریم و فقط همین زندگی مادی را در نظر داشته باشیم، اشتباه است. فرمایش امام(ع) ناظر بر تعادل در امور و توجه لازم به هر کدام از آن‌هاست و در حقیقت دین با مفهومی فراتر دنیا را هم در بر می‌گیرد و برای آن هم برنامه دارد.

ساکنان مرز روان‌پریشی

بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی در آستانه روان‌پریشی قرار دارند؛ از این اختلال و علایم آن چه می‌دانید؟

سیده‌زهرا جلیلی‌هاشمی | روان‌شناس

محوری

اختلالات شخصیتی به نوعی بیماری در ذهن و روان فرد اشاره دارد. ساختار ذهنی و فکری افراد مبتلا به اختلال‌های شخصیتی به شکلی متفاوت با دیگران است و این تفاوت در واکنش‌ها و تصمیماتی که در لحظات مختلف زندگی می‌گیرند، تاثیر قابل توجهی دارد. البته بیشتر افرادی که با اختلال‌های شخصیتی در اجتماع زندگی می‌کنند از اختلال خود، آگاهی کاملی ندارند و این مسئله باعث افزایش مشکل برای خودشان و بروز آسیب‌های رفتاری و روانی برای نزدیکان و آشنایان‌شان می‌شود. بیماران مبتلا به اختلال شخصیت مرزی در مرز روان‌پریشی قرار دارند و مشخصه آن‌ها ناپایداری حالت عاطفی، خُلق، رفتار و خودانگاره آن‌هاست. در ادامه با این اختلال بیشتر آشنا خواهید شد.

۵ نشانه اصلی اختلال شخصیت مرزی

یک اختلال شایع در جامعه، اختلال شخصیت مرزی است. تغییرات شدید خُلقی و رفتاری و بی‌ثباتی عاطفی از مهم‌ترین علایم آن است که در اینجا به بخشی از علایم اصلی این اختلال اشاره می‌کنیم.

۱ ترس شدید از رها شدن و تنهایی

این افراد به‌شدت از طرد شدن و شکست عاطفی می‌ترسند و به دلیل این ترس‌شان یا وارد رابطه عاطفی نمی‌شوند یا اگر رابطه‌ای با فردی داشته باشند از روش‌های مختلفی استفاده می‌کنند تا فرد مقابل را از دست ندهند. به همین دلیل اگر شخص مقابل در زمان‌های قرار ملاقات دیر برسد یا برنامه‌ای را لغو کنند، افکار مربوط به نگرانی و اضطراب از طرد شدن در آن‌ها زیاد می‌شود و رفتارهایی مانند عصبانیت و پرخاشگری بیش از حد را در رفتارشان نشان می‌دهند.

۲ روابط ناپایدار با افراد

آن‌ها در رابطه خود با دیگران هیچ حد وسطی قائل نیستند. ناگهان و به سرعت به یک نفر علاقه‌مند می‌شوند و فرد مقابل را به شیوه‌ای فوق تصور بالا می‌برند و احساس می‌کنند آن شخص بدون هیچ عیب و نقصی است؛ اما ناگهان و بدون دلیل همه چیز تغییر می‌کند، از او ناامید و دلسرد شده و شروع به تحقیر شخصیت او می‌کنند. به‌طور کل احساس آن‌ها از آینده به احساس بی‌ارزشی و سپس به عصبانیت و نفرت تبدیل می‌شود.

۳ عصبانیت و از کوره در رفتن

کنترل خشم و عصبانیت برای این افراد بسیار سخت و ممکن است به یک بار شروع به فریاد زدن کنند یا چیزی را پرتاب کنند. به‌طور کلی، شرایط خارج از کنترل می‌تواند افراد مبتلا به اختلال شخصیت مرزی را بسیار خشمگین کند.

۴ تصویر نامشخص از خود

افراد مبتلا به این اختلال به خودشان هم احساس مشخص و پایداری ندارند. گاهی ممکن است حس خوبی به خود داشته و رابطه خوبی با خودشان برقرار کنند و گاهی هم به عکس، ممکن است احساس‌شان به خود منفی باشد و تمام صفات منفی را به خود نسبت دهند و احساس پوچی و بی‌ارزشی کنند.

۵ رفتارهای ناگهانی و بدون فکر و تخریب‌گر

این افراد ممکن است به‌طور ناگهانی و بدون فکر، رفتاری را انجام دهند که برای خود و اطرافیان‌شان آسیب‌زننده و ناراحت‌کننده باشد مانند این که چک بکشند و خریدی انجام دهند که توانایی بازپرداخت آن را ندارند یا رانندگی بی‌پروا، پرخوری بیش از حد، دزدی، مصرف الکل یا مواد مخدر و دیگر رفتارها ممکن است به‌طور ناگهانی از آنان سر بزند.

۶ تمایل به خودآزاری

انجام رفتارهایی به منظور آسیب به خود و خودآزاری یا فکر کردن به خودکشی یا انجام آن در افراد مبتلا به این اختلال دیده می‌شود.

شماره اورژانس اجتماعی: ۱۲۳

علل اختلال شخصیت مرزی

درباره علل این اختلال شخصیت به عوامل ژنتیک و مغزی و علل اکتسابی یا تجارب ناشاد در دوران کودکی اشاره شده است که به نظر برخی روان‌شناسان هر دو عامل و تعامل آن در ایجاد این اختلال نقش دارد. اما نقش تجارب دوران کودکی به خصوص ۳ سال اول عمر بسیار مهم است. بی‌ثباتی مادر به دلایل مختلف، طرد کودک و نبود دلبستگی امن در دوران کودکی، درگیری بین والدین، تنبیه کودک و بی‌توجهی به احساسات او، طلاق والدین، والدین گرفتار و ناسازگار و... از علل اصلی این اختلال شخصیت است.

چند نکته درباره درمان

شما با اطلاع از اختلال مغزی و شخصیتی خود و کسب آگاهی‌های مفید درباره آن مشکل و تلاش برای درمان یا کنترل آن می‌توانید بخشی از مشکلات خود را کاهش دهید و زندگی بهتری را برای خود و اطرافیان‌تان بسازید. اصلی‌ترین روش درمان این اختلال هم دارودرمانی شامل داروهای ثابت کننده خلق و خو، داروهای ضدجنون و ضد افسردگی است که می‌توانند این علایم را کنترل کنند که البته باید از طریق روان‌پزشک تجویز شود. درمان‌های گروهی هم می‌تواند باعث شود افراد رفتارهای خوب را جایگزین رفتارهای بد کنند.

۵ مزیت روان‌شناسانه داشتن خواهر

فرنگیس یاقوتی | مترجم

منبع: mother.ly

از دنیای روان‌شناسی

تحقیقات متعدد نشان می‌دهد مزایای ثابت‌شده زیادی برای سلامت روان افرادی که خواهر دارند، می‌توان برشمرد. داشتن خواهر به فرد کمک می‌کند تا انسان مستقل‌تر و خوش‌بین‌تری باشد و در رشد و ارتقای زندگی خودش موفق‌تر عمل کند. «الکس جنسن»، استادیار دانشکده در دانشگاه بریگهام یانگ و نویسنده و محقق درباره روابط خواهر و برادرها می‌گوید: «خواهر به شما کمک می‌کند مهارت‌های اجتماعی مانند ارتباط، سازش و مذاکره را ارتقا دهید. حتی درگیری خواهر و برادری، اگر جزئی باشد، می‌تواند باعث رشد سالم شود». در ادامه به نتایج پژوهش‌هایی اشاره می‌شود که از مزایای داشتن خواهر می‌گوید.

۱ عزت‌نفس شما را افزایش می‌دهد| آیا نیاز به کمک دارید؟ به خواهرتان زنگ بزنید! مطالعه‌ای که سال ۲۰۱۰ در مجله روان‌شناسی خانواده منتشر شد، نشان داد که داشتن یک خواهر می‌تواند سلامت روان و عزت نفس شما را افزایش دهد. به طور خاص، محققان دانشگاه بریگهام یانگ دریافتند که خواهران به محافظت از خواهر و برادرشان در برابر احساس تنهایی، بی‌مهری، گناه و ترس کمک می‌کنند. بر اساس تحقیقات، خواهران در ارتقای سلامت روانی مثبت نقش دارند و در زندگی اغلب کارهای بیشتری برای حفظ ارتباط اعضای خانواده با یکدیگر پس از مرگ والدین انجام می‌دهند.

۲ شما را دلسوزتر می‌کند| داشتن خواهر می‌تواند به شما کمک کند فردی مهربان‌تر و بخشنده‌تر شوید. به این دلیل که خواهران وقتی عشق و محبت نشان می‌دهند، رفتارهای اجتماعی مثبتی مانند شفقت و نوع دوستی را ترویج می‌کنند. حتی اگر خواهر و برادر با هم درگیر شوند، باید احساسات خود را تنظیم کنند. این یک مهارت مهم برای یادگیری است.

۳ مهارت‌های بین‌فردی را تقویت می‌کند| داشتن یک خواهر به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های بین فردی را تقویت کنید. یک خواهر می‌تواند درباره حل مشکلات، همدلی و نحوه برخورد با دیگران چیزهای زیادی به شما بیاموزد. به گفته «جفری کلوگر»، نویسنده کتاب «اثر خواهر و برادر»، شما با داشتن خواهر می‌توانید یاد بگیرید که چگونه در بحث‌های سخت کنار بیایید یا موقعیت‌های سخت را مدیریت کنید. همچنین تحقیقات نشان داده است پسرانی که خواهر دارند، در برقراری ارتباط با همسرشان بهتر از آن‌هایی هستند که تنها فرزند بوده‌اند یا فقط برادر دارند.

۴ به شما می‌آموزد که مستقل باشید| یک نظرسنجی که سال ۲۰۰۹ توسط روان‌شناسان بریتانیایی انجام شد، نشان داد افرادی که با حداقل یک خواهر بزرگ شده‌اند، مصمم‌تر و مستقل‌تر از کسانی هستند که فقط برادر دارند.

۵ باعث آرامش درونی می‌شود| همان نظرسنجی سال ۲۰۰۹ که شامل ۵۷۱ شرکت کننده ۱۷ تا ۲۵ ساله بود، نشان داد که خواهران می‌توانند به خواهر و برادرهای خود کمک کنند تا به آرامش درونی برسند. به ویژه، افرادی که بیشتر از یک خواهر داشتند، بهتر می‌توانستند با مسائل زندگی خود کنار بیایند و استرس کمتری را تجربه کردند. به نوبه خود، آن‌ها شادتر و خوش‌بین‌تر از دیگران بودند.

دانستنی

تخمه شکستن سرگرمی یا اعتیاد؟

بخش‌هایی در مغز وجود دارد که دوپامین تولید می‌کنند. این بخش‌ها به عنوان یک «نوروترانسمیتر» یا انتقال دهنده پیام عصبی عمل می‌کنند یعنی باعث انتقال پیام و سیگنال بین سلول‌های مغزی می‌شوند. یکی از نقش‌های مهم دوپامین در مغز ایجاد احساس لذت به عنوان پاداش در برابر یک نیروی انگیزشی است. این محرک انگیزشی می‌تواند با انجام کارهایی مانند خرید کردن، انجام بازی‌های رایانه‌ای، گشت‌وگذار در فضاهای مجازی یا خوردن برخی مواد غذایی مانند فست فودها، شیرینی‌ها و آجیل‌ها ترشح شود. شکستن هر دانه تخمه به عنوان یک محرک انگیزشی مستقل عمل می‌کند، این محرک کوتاه مدت به سرعت باعث آزاد شدن دوپامین بین سلول‌های مغزی می‌شود؛ بنابراین شکستن تخمه به فرد پیام لذت می‌دهد و او را تشویق می‌کند که این رفتار لذت بخش را تکرار کند. در عین حال با خوردن تنقلات مقدار زیادی از مواد شیمیایی آزاد می‌شود و به ما احساس خوبی می‌دهد که در مقایسه با غذاهای فرآوری نشده به «پاداش» بسیار قوی‌تر در مغز منجر می‌شود و پس از آن به دنبال پاداش‌های بیشتر مغز، میل به تنقلات بیش از حد می‌شود. این احتمالا می‌تواند به دور باطل، به نام غذا خوردن اعتیادآور یا اعتیاد به مواد غذایی منجر شود. **منبع: ایسنا**

آمارهای ترسناک تجرد قطعی، نگرانم کرده که دخترم تا ابد مجرد بماند

مادری هستم که دختری ۲۵ ساله دارم. آمارهای ترسناک تجرد قطعی، خیلی نگرانم کرده که دخترم تا آخر عمرش مجرد بماند. الان که کم و بیش خواستگار دارد اما تا امروز به همه‌شان جواب منفی داده. می‌گوید ملاک‌های مدنظر من را ندارند. به نظر تان چه کنم؟

بنفشه دولت آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

مشاوره خانواده

مادر گرامی، دغدغه شما برای ازدواج دخترتان را که در پیامک‌تان به آن اشاره کردید، درک می‌کنم و طبیعی است اما نباید این مسئله موجب نگرانی شدید شود و زندگی شما یا دخترتان را مختل سازد.

نگران نباشید...

گفته‌اید «خیلی نگرانم که دخترم تا آخر عمرش مجرد بماند». از شما می‌خواهم نگران این نباشید که چرا تاکنون دخترتان موفق به ازدواج نشده است، چرا که: ۱. نداشتن خواستگار مناسب یکی از مشکلات رایج در میان دختران امروزی است. این مشکل بسیار فراگیر شده و به دختر شما اختصاص ندارد. ۲. امروزه متاسفانه سن ازدواج در جامعه بالا رفته است و طبیعتاً دخترها هم دیرتر ازدواج می‌کنند. اکنون متاسفانه میانگین سن ازدواج در میان دختران ۲۶ تا ۳۰ سال شده که دختر شما هنوز به این میانگین نرسیده است.

مراقب صحبت‌هایتان در جمع باشید

یکی از موانع مهم پیش روی ازدواج جوانان، توقعات بالاست که شما با کاهش توقعات و بیان این مسئله در موقعیت‌های مناسب، می‌توانید زمینه ازدواج دخترتان را فراهم کنید. بیان این مسئله در جمع دوستان و بستگان که انتظارات شما برای ازدواج بالا نیست، می‌تواند راه‌حل مناسبی برای نشان دادن این موضوع باشد و برعکس بیان این که دخترم خواستگار «همه چی تمام» ندارد، شانس آمدن دیگران به خواستگاری‌اش را کم می‌کند.

اعصاب خودتان و دخترتان را به هم نریزید

توجه نکردن به حرف‌وحدیث‌های مردم، برخورد کردن با سعه صدر و گذشت از آن‌ها با کمال بزرگواری به شما در این مسئله بسیار کمک کننده است. شما تنها فردی نیستید که با این قبیل نگرانی‌ها مواجه هستید؛ بنابراین آن را به عنوان یک مسئله ببینید نه یک معضل و مشکل غیرقابل حل. ازدواج همه زندگی نیست بلکه تنها بُعدی از ابعاد زندگی است، هرچند بسیار مهم است. با این حال تا زمانی که شرایط ازدواج برای فرزندتان فراهم نشده، از فرصت استفاده و شرایط را در ابعاد دیگر مانند تحصیل در مقاطع بالاتر برای او فراهم کنید. همچنین از منفی‌بافی و ترویج و تشویق افکار منفی در فرزندتان اجتناب کنید. این جمله که او در خانه می‌ماند، فقط اعصاب شما و خودش را مکدر می‌کند؛ بنابراین ناراحتی و افکار مزاحم را از خود دور کنید و بدانید آن چه باعث ناراحتی و مشکل می‌شود، افکار منفی و نوع دید شما به دنیا و وقایع است. سعی کنید بدبینی را کاملاً کنار بگذارید و به دنیا با عینک خوش‌بینی نگاه کنید و آرامش را در زندگی به خودتان هدیه دهید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*تصاویر ماه که در صفحه اول زندگی سلام چاپ شده، بسیار زیباست. به خصوص ماه‌های رنگی‌رنگی.

*من نزدیک ۳۰ کیلو اضافه دارم. اگر یک روزی موفق شدم که رژیم بگیرم و وزن کم نکنم، حتما بعدش مطلب «در دسرهای افتادگی پوست بعد از کاهش وزن» در صفحه سلامت رو می‌خونم. به شرطی که به اون مرحله برسم.

*از یک خانم وکیل بعیده در دام چنین آشنایی برای ازدواج بیفته که آخرش هم به طلاق غیابی ختم بشه. یعنی خانم وکیل باید وکیل بگیره که بتونه طلاق بگیره! این بده.

*اطلاعات جالبی در پرونده «بفرمایید به‌صرف تماشای ابر ماه آبی» چاپ کردین. به خصوص در بخش ابر ماه و ماه آبی و باورهای اشتباه درباره آن‌ها. ممنون.

*من همه علایم پرخوابی رو دارم ولی پیش متخصص هم نمی‌رم. خواب که خوبه. چرا باید درمانش کنم؟ بعضی اوقات، خواب از بیداری بهتره.

*به جز آقازاده‌ها، از ۱۰ نشانه‌ای که باید شغل‌تان را عوض کنید، همه مورد نهم رو که درباره دریافت نکردن حقوق کافیه، دارن.

*این همه درباره ماه در زندگی سلام نوشتین ولی نگفتین اندازه ماه دقیقا چقدره؟

برگ سبز و کارت ماشین وانت پیکان ۱۶۰۰OHV مدل ۱۳۸۸ به شماره پلاک ۷۳۶ن ۳۲-ایران ۳۲ و به شماره موتور ۱۱۴۸۸۰۰۱۵۳۰ و به شماره شاسی NAAA۳۶AA۸۹GA۳۷۸۷۷ به نام **محمدعلی غلامی نوقاب** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

سند کمپانی خودرو سواری پژو PARS XU۷ مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ۸۸-۸۶۸ی۲۳ و شماره موتور ۱۲۴K۰۵۷۲۹۵۷ و شماره شاسی NAAN۰۱CA۷EH۱۹۸۴۲۳ به نام **حسنعلی یزدانی** مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۹۱ به شماره پلاک ایران ۹۵۸-۷۴ ط ۷۵ و شماره موتور ۱۲۴K۰۰۱۱۹۵۲ و شماره شاسی NAAM۱۱CA۲CH۳۰۹۶۷۵ به نام **قاسم باری** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۳۳۵۵

برگ سبز و سند کمپانی کویک به ش پلاک ایران ۱۲-۸۸۱ق۴۳ به ش موتور M۱۵/۹۲۳۶۹۴۲ به ش شاسی NAS۸۴۱۱۰۰۴۳۲۷۵۰۲۲ بنام **علی اصغر غلامی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۳۳۵۹

بدینوسیله اعلام می دارد پروانه احداث بنا به شماره ۱۰۰۰۰۴۹۱۶ گلبهار به آدرس پلاک ثبتی ۸۹۰۲ فرعی از ۷ فرعی باقیمانده ۲،۴،۷،۸ فرعی از ۲۳۶ اصلی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است ۳۳۳۹۸

برگ سبز موتورسیکلت احسان ۱۲۵ به ش پلاک ۷۷۸-۵۹۷۷۷ به ش موتور ۰۱۲۴N۱۴۱۰۳۸۱۱ به ش شاسی N۱۴AVEKDDN۱P۱۲۸۰۲ بنام **علیرضا رجبی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۳۲۹۵

برگ سبز خودرو سواری پژو آردی ۱۶۰۰ مدل ۱۳۷۸ به شماره پلاک ۱۷۸ ط ۹۸ ایران ۴۲ و شماره موتور ۲۲۳۲۷۸۰۱۳۱۶ و شماره شاسی ۰۰۷۸۷۰۱۴۹۵ به نام **آقای علی گروهی** مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۳۳۳۷۳

مفقودی برگ سبز اپل کورسا مدل ۱۹۹۴ به شماره پلاک ایران ۷۴-۲۷۸ د ۴۹ شماره موتور ۱۹۲۳۳۸۸۶ و شماره شاسی R۴۳۴۹۵۱۵ به نام **مصطفی مشهدی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۳۳۵۰

اینجانب **صغرا آراسته** مالک موتور سیکلت تیزپر به شماره انتظامی ۸۵۷_۱۹۲۳۱ و شماره بدنه ۲۰۶۵۱ و شماره موتور ۱۱۸۳۶۷ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است ۳۳۳۱۱

اصل برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ بشماره انتظامی ۷۷ ایران ۴۸۷ ب ۶۷ بشماره موتور ۱۲۴۸۴۱۴۳۰۷۶ و شماره شاسی ۱۴۲۵۱۶۳۶ مدل ۱۳۸۴ به مالکیت **بهمن علیزاده آسی بلاغ** مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۳۳۹۱

بدینوسیله اعلام می دارد پروانه احداث بنا به شماره ۱۰۰۰۰۴۹۱۵ گلبهار به آدرس پلاک ثبتی ۸۹۰۶ فرعی از ۷ فرعی باقیمانده ۲،۴،۷،۸ فرعی از ۲۳۶ اصلی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است ۳۳۳۹۳

برگ سبز خودرو هیوندای سانتافه ۲۴۰۰ بشماره انتظامی ۳۹۹ و ۳۵-ایران ۱۲ بشماره موتور G۴KEFA۶۵۴۳۷۰ و شماره شاسی KMHSU۸۱CDGU۵۱۴۳۸۵ مدل ۲۰۱۶ به مالکیت **محمد علی اسماعیل زاده** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۳۴۵۳

برگ سبز، سند کمپانی خودرو ام وی ام X۳۳ به ش پلاک ۳۶-۱۴۵س۵۵ به ش موتور MVM۴۸۴FBDE۰۰۲۰۴۵ به ش شاسی NATGBAYL۵E۱۰۰۲۲۳۵ بنام **زهرا کوهبنانی** مفقود و فاقد اعتبار است ۳۳۳۴۹

اصل برگ سبز خودروی تارا دنده ای بشماره انتظامی ۸۷ د ۴۶۱ ایران ۱۲ بشماره موتور ۸۰۰۳۷۶۹۳ و۱۸۷b و شماره شاسی Naay ۱۱۴ E۳ PD۸۱۱۸۷۸ مالکیت **مریم احمدزاده** مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۳۴۰۳