

چهره‌ها

چیدن سفره عقد خواهر بسیار لذت بخشه!

مجیدی

تلاش برای راه انداختن یا باز کردن گره کار برادر یا خواهر دوست داشتنی است و خستگی بر دار نیست. حالا اگر این کار، مهیا کردن شرایط برای مهم ترین و شیرین ترین اتفاق زندگی او باشد، بی شک لذت بخش تر است. لیلیاواتادی، در هفته جاری شاهد به خانه بخت رفتن خواهرش بود و در اینستاگرام شخصی اش از احساسش در این باره نوشته است.

لیلاواتادی، باز یگر
با انتشار این عکس نوشت: بعد از فیلمبرداری کارم، مشغول چیدن سفره عقد خواهر عزیزم هستم و بسیار لذت بخشه. واقعا خستگی رو احساس نمی کنم. عکس اصلی، چندروز دیگه!

شهرام شکوهی، خواننده
در اولین روز شروع سال تحصیلی با انتشار این عکس در اینستاگرام شخصی اش نوشت: اولین روز مدرسه. دختر و پدريهویی. خدا همه بچه ها رو در پناه خودش حفظ کنه. موفق باشین و بدوین که دوستتون داریم و عاشقتونیم تانفس هست.

امیر غفار منش، بازیگر
با انتشار عکس دو نفره قدیمی از خودش و پسرش نوشت: پانزده سال گذشت، تو مو هایت پر شد و من سپید...

هادی کاظمی، بازیگر
با انتشار این عکس نوشت: درود عزیزای دل، امروز تولد داداش عزیز تر از جامنه. داشتند مبارک تولدت مبارک داداش. متولدین ماه مهر همشون مهربون به افتخار شون جیغ و هسور!!!!.

سرک



افزایش یا کاهش بحران!

پایدار



افزایش

جانشین دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر گفت: در حال حاضر ۱۰ درصد معتادان کشور زنان هستند که این آمار دو برابر شده است. به دلالتان بد راه ندهید، شاید خانم ها افزایش نداشتند و بر عکس آقایان کاهش داشتند و نسبت به هم ریخته!



کاهش

بر اساس آمار سازمان ثبت احوال در چهار ماهه سال جاری ۲۳۴ هزار و ۹۸۰ هزار واقعه ازدواج در کشور ثبت شده است که اگر این تعداد را با آمار سال گذشته یعنی ۲۴۰ هزار و ۳۲۹ مورد ازدواج مقایسه کنیم، اعداد و ارقام به ما می گوید؛ میزان ازدواج در سال ۹۵ نسبت به سال قبل ۲/۲ درصد کاهش یافته است. یافته های آخرین مرحله طرح پژوهشی «سنجش ارزش ها و نگرش های جوانان» که از سوی مرکز مطالعات و پژوهش های راهبردی وزارت ورزش و جوانان انجام شده، گویای این واقعیت است که مسئله «ازدواج» در کنار «طرد اجتماعی» و «اشتغال»، یکی از دغدغه های اصلی جوانان است که در میان ۳ مسئله ذهنی آنان قرار دارد. این نتایج به آن معنی است که ادعای برخی کارشناسان مبنی بر بی علاقهی جوانان به ازدواج یا مسئله نبودن مقله ازدواج برای قشر جوان امروزی، محل تردید است.

الان مشکل اصلی، تردید نسبت به این موضوع است؟! در نیستی چند همایش برای رفع این تردیدها برگزار شود تا همانند دیگر مشکلات جامعه به خوبی به آن رسیدگی شود.



بحران

رئیس شورای فرهنگی اجتماعی زنان گفت: بحران ازدواج هر سال شدیدتر می شود. وجود ۱۱ میلیون جوان مجرد حدود ۵ میلیون مطلقه از مشکلات جامعه است و هر ساله نیز این بحران شدیدتر می شود که اگر فقط بخواهیم به خدمات حمایت های دولت اتکا کنیم، هیچ گاه نتیجه نمی گیریم و ازدواج نمی تواند دولتی شود.

مسئول مجتمه م اگر وجود ۱۱ میلیون جوان مجرد در شمار مشکلات جامعه است، بهتر نیست آن ها را صادر کنیم؟! ما جوان ها چه بکنیم تا مشکل نباشیم!؟



کلی به فردی که می شناسید هدیه ای بدهید که دوست دارد. اگر هم کاملاً نمی دانید طرف مقابل چه چیزی دوست دارد، هدیه ای بگیری که احتمال می دهید برایش کار بردی است. مثلاً برای او بلیت یک فیلم سینمایی یا مسابقه ورزشی که دوست دارد، تهیه کنید. به این وسیله می توانید خاطرهای شیرین در ذهن او به جا بگذارید.

حتماً کادو کنید:

هیچ چیز جالب تر از این نیست که هدیه تان را کادوپیچ دریافت کنید. حتی اگر بلیت رفتن به یک مکان تفریحی است آن را در یک برگه کادو پیچید یا در پاکت مخصوص هدیه قرار دهید تا هدیه گیرنده از باز کردن کادو لذت ببرد. در ضمن مهم است برای چه کسی چه کاغذ کادویی انتخاب می کنید، مثلاً کاغذ کادو با طرح پروانه برای کسی که به طبیعت علاقه دارد، بسیار مناسب است.

نوشتن نوشته های زیباروی کادو:

همیشه روی کاغذ کادوی هدیه تان سخنی زیبا بنویسید. البته تا آنجا که می توانید از نوشتن جملات کلیشه ای اجتناب کنید. گاهی می توانید خاطرات زیبایی را که با هم داشتید در جمله ای زیبا بیان کنید و به پاس آن روزها هدیه تان را پیشکش کنید، اما اگر هم نمی دانید چه بنویسید یک جست و جوی ساده در اینترنت می تواند جملات بی شمار زیبایی در این خصوص در اختیار تان قرار دهد.

به در دسر می انداز و آن هدیه را به تلخ ترین خاطره زندگی اش تبدیل می کند.

هدیه خاص:

گاهی اوقات برخی افراد صرفاً برای رفع تکلیف، هدیه می خرند و در این گونه مواقع جوراب، کمربند و از این قبیل کالاها را مناسب می دانند. با دادن این نوع هدایا نمی توانید به دریافت کننده این احساس را بدهید که برایتان مهم است و او احساس خاص بودن نمی کند. اگر می خواهید حس بهتری به او بدهید بهتر است برایش چیزی بخرید که بسیار شادترش کند. گاهی خرید یک کتاب که به آن علاقه مند است می تواند یک هدیه خاص برای او محسوب شود.

پول به عنوان هدیه:

برخی به جای خریدن هدیه، پول می دهند. دادن پول این مفهوم را می رساند که فرد گیرنده هدیه تقدیر ارزش و اهمیت نداشته است که به خودمان زحمت فکر کردن در باره هدیه یا بازار رفتن در بهم و این موضوع را به سادگی با دادن پول به او می فهمانیم. بنابراین می توانید حداقل در چنین شرایطی، کاری غیر از خریدن جنس و کالا انجام دهید. مثلاً می توانید غذای مورد علاقه او را آماده و او را به صرف غذا در زمانی مناسب دعوت کنید.

تفکر پشت هدیه:

خود هدیه چندان مهم نیست، بلکه تفکر پشت آن از اهمیت برخوردار است. بنابراین در باره هدیه ای که می خرید به دقت فکر کنید. به طور

بررسی روان شناسانه ویژگی های یک هدیه خوب

هدیه دادن یش از هدیه گرفتن شادی می آورد!

زهرا وفایی جهان، روان شناس عمومی-هدیه دادن سلاح عشق و دوستی و صمیمیت و ابزاری برای نشان دادن محبت است. هدیه دادن و هدیه گرفتن در تمام دنیا همانند ایران به مناسبت های مختلف انجام می شود. ادامه این مطلب به بعد روان شناسی این موضوع می پردازد.

آثار روان شناسی هدیه

هدیه دادن و گرفتن می تواند برای افراد بسیار مهم باشد و موجب سلامت روح و در نهایت جسم دو طرف شود. در حقیقت این عمل افراد را در شرایط برد-برد قرار می دهد و احساسات خوب و بسیار خوشایندی در هر دو طرف ایجاد می کند و موجب صمیمیت و در نتیجه احساس امنیت بیشتر می شود. در حقیقت هدیه دادن و گرفتن باعث ترشح هورمون «سروتونین» می شود که در مغز افراد تنظیم کننده حالات روحی شان است.

هدیه دادن بهتر است یا هدیه گرفتن؟

جالب است که هدیه دادن به مراتب بیش از هدیه گرفتن شادی می آورد و وقتی این عمل به عادت در زندگی تبدیل شود، مسلمان می تواند جلوی افسردگی را بگیرد زیرا فرد هدیه دهنده از این که توانسته دیگری را شاد کند، احساس باززش بودن می کند. در واقع هدیه دادن را می توان در زمره کارهای نوع دوستانه قرار داد به

تا بید تلخی ازدواج اجباری را فراموش نمی کنم



۲۷ سال است با مردی زندگی می کنم که اصلاً به او علاقه ندارم. به اجبار مادر و برادرم از دواج کرده ام. برای همین تا بید تلخی ازدواج اجباری را فراموش نمی کنم چون فقط دارم عمرم را بدون هدف سپری می کنم. حالا خواب ندارم و مرتب تحت نظر روانپزشک هستم.

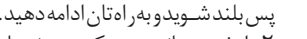


مهسا جعفری نسب

روان‌شناس بالینی

تحت نظر روانپزشک بودن به صورت مرتب و نداشتن علاقه به همسر تان در مدت طولانی، نشان دهنده این است که شما از دواج تان رانپذیرفته‌اید. شما طی ۲۷ سال زندگی مشترک با فردی که دوستش نداشته‌اید این باور منفی را که به اجبار با این فرد ازدواج کرده‌ام تلخی هر لحظه با خود، این طرف و آن طرف می افکنید. خردین کشید. آنچه کمک می کند تا نخستین

به خاطر مصرف شیشه خانواده‌ام در حال از هم پاشیدن است



مهسا جعفری نسب

روان‌شناس بالینی

ماده اعتیاد آوری باید به آن توجه کرد، میزان «ولع مصرف» و عوامل زمینه ساز برای بازگشت به مصرف است. ولع مصرف مانند تشنگی است. در نظر بگیرید یک فرد تشنه چه احساسی دارد؟ تمام فکر و ذهنش یافتن راهی برای نوشیدن است و به سختی می تواند خود را کنترل کند. طبیعی است که در چنین شرایطی ممکن است فرد دچار لغزش شود و مصرف را شروع کند. به همین دلیل برای درمان این نوع وابستگی رویکردهای روانشناختی مانند «درمان ماتریکس» استفاده می شود. در این روش یک در مان فشرده برای فرد در نظر گرفته می شود که در آن تقریباً تمام وقتش از هنگام بیدار شدن تا موقع خواب برنامه ریزی شده است و هیچ وقت خالی برای فکر کردن به مواد ندارد.

۳ پیشنهاد کاربردی به شما

برای حل مشکل شملپیشنهامی کنم که: ۱- در صورت لغزش تا نا امید نشوید و سعی کنید به سرعت به فرآیند درمان بازگردید. لغزش شما مانند «زمین خوردن» است



متأهلم ولی میل عجیبی به ارتباط با جنس مخالف دارم



یک مرد ۳۳ ساله و متأهل هستم و دارای ۲ فرزند. میل عجیبی به ارتباط با جنس مخالف دارم نمی دانم چطور این عادت را ترک کنم. این کار دارد به زندگی ام لطمه می زند؛ از یک طرف هم خانمم خیلی خیلی بابت این موضوع ناراحت است. خلاصه دیگر نمی دانم چه کار کنم!



نجمه طهماسبی

دانشجوی دکتری روانشناسی

بالینی در استیتو روان پزشکی

با سلام. دوست عزیز ما نمی دانیم که مشکل شما در چه حدی است و آیا تنها میل به روابط خارج زناشویی وجود دارد یا دچار بی وفایی در رابطه شده‌اید. برای روشن شدن بیشتر موضوع در ادامه توضیحاتی ارائه می دهیم. به طور کلی، بی وفایی وقتی اتفاق می افتد که حس اعتماد بین زوجین به دلیل رابطه عاطفی یا جنسی با یک شخص ثالث از دست رفته باشد. برخی از دلایل بی وفایی عبارت است از: بی وفایی ناشی از اعتیاد جنسی، بی وفایی کاوش گرایانه، بی وفایی ناشی از روابط عاشقانه مثلی، بی وفایی تلافی جویانه و بی وفایی به قصد خاتمه ازدواج. در اعتیاد جنسی فرد به صورت وسواس گونه ای میل به برقراری رابطه جنسی با افراد دیگر غیر از شریک خود دارد. در بی وفایی کاوش گرایانه فرد متوجه مشکلاتی در زندگی زناشویی خود شده است اما هنوز تصمیمی برای ادامه یا پایان دادن به زندگی مشترک خود ندارد. او بسیار حساب

شده در روابط پیش می رود و در بسیاری مواقع متوجه می شود مشکلاتی که با همسرش دارد در روابط با دیگران نیز تجربه می کند و احتمالاً بعد از آن به اصلاح رابطه زناشویی اش می پردازد؛ اگر چه در برخی موارد فرد هم تصمیم به طلاق می گیرد. در روابط عاشقانه مثلی نیاز های عاطفی و جنسی فرد در رابطه ا رضائی شود اما از طرفی به دلیل ترس از پیامدهای نامطلوب طلاق (مثلاً پیامدهای اقتصادی و ...)، این ازدواج ناخوشایند ادامه می یابد و شخص برای



رنا باغیوفی

روان‌شناس بالینی