

پیشنهاد

امروز

امروز یک فهرست تهیه کن از توانایی هایی که در خودت سراغ داری. آیاتا حالا زمینه‌ای فراهم کرده‌ای که همه آن ها بروز کنند؟

از دنیای روان شناسی



### افزایش خلاقیت کودکان با زبان بدن!

یک پژوهش جدید نشان می دهد که تشویق کودکان به استفاده از حرکات دست در هنگام صحبت کردن یا همان «زبان بدن»، خلاقیت آن ها را افزایش می دهد. به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی میل، محققان در این پژوهش دریافتند حرکات و اشارات به کودکان اجازه می دهد ماهیت تمام چیزها را بیشتر درک کنندو سبب به وجود آمدن ایده های خلاقانه در آن ها می شود.

#### چگونگی انجام این پژوهش

محققان در این پژوهش، خلاقیت کودکانی را که به صورت ذاتی از حرکات دست در هنگام صحبت کردن یا همان «زبان بدن»، خلاقیت آن ها را افزایش می دهند. به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی میل، محققان در این پژوهش دریافتند حرکات و اشارات به کودکان اجازه می دهد ماهیت تمام چیزها را بیشتر درک کنندو سبب به وجود آمدن ایده های خلاقانه در آن ها می شود.
محققان در این پژوهش، خلاقیت کودکانی را که به صورت ذاتی از حرکات دست در هنگام صحبت کردن یا همان «زبان بدن»، خلاقیت آن ها را افزایش می دهند. به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی میل، محققان در این پژوهش دریافتند حرکات و اشارات به کودکان اجازه می دهد ماهیت تمام چیزها را بیشتر درک کنندو سبب به وجود آمدن ایده های خلاقانه در آن ها می شود.
محققان در این پژوهش، خلاقیت کودکانی را که به صورت ذاتی از حرکات دست در هنگام صحبت کردن یا همان «زبان بدن»، خلاقیت آن ها را افزایش می دهند. به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی میل، محققان در این پژوهش دریافتند حرکات و اشارات به کودکان اجازه می دهد ماهیت تمام چیزها را بیشتر درک کنندو سبب به وجود آمدن ایده های خلاقانه در آن ها می شود.



### نظر یک جامعه شناس

#### ازدواج سالمندان پسندیده ترین پدیده اجتماعی است

دکتر محمدعلی الستی، جامعه شناس هم ازدواج سالمندان را بدون هیچ قیدو شرطی، یکی از پسندیده ترین پدیده های اجتماعی می داندو می گوید: ازدواج سالمندان فی نفسه برای استحکام خانواده از تنهایی در آوردن افرادو کامل کردن انسان ها امری نیکوست. عرف ما برای افراد سالمندی که تا به حال ازدواج نکرده اند یا آن ها که همسرانشان را از دست داده اند حتی قائل نمی شود که این امر یک نقطه ضعف و تفکر ارتجاعی است. با توجه به این که یکی از اصلی ترین عوامل انگیزش برای ازدواج در سنین جوانی، نیاز مفرط و غریزه قدرتمند جنسی است به همین علت متاسفانه در صد قابل توجهی از ازدواج ها تحت تاثیر آن بدون لحاظ دیگر شرایط ضروری و لازم برای ازدواج انجام می گیرد و جنبه های مختلف حیات انسانی مانند تفاهم، عاطفه، بخشش، محبت و... تحت الشعاع قرار می گیرد. مشاهده ازدواج هایی که مبنای اصلی آن چیزی جز جاذبه جنسی است می تواند توجه به وجود جنبه های دیگر و احساس نیاز به آن جنبه ها را در انسان هارنگیزد و جوانان نیز می آموزند که می توانند در زندگی دوفروغ ناشویی به ابعاد متفاوتی از انسانیت توجه و به آن تاکید کردو حتی بنای بنیان خانواده را بر آن ها استوار کرد.

نوعی از دست داده اند؛ این مسئله تنهایی آن ها را افزایش می دهد. مهم ترین ویژگی دوره سالمندی، تنهایی و احساس تنهایی است. مردی ازنی که در چرخه زندگی، خانه خود را تنها اشیانه ای خالی می بیند، به ازدواج نیاز دارد چرا که پیامد این احساس تنهایی، افسردگی است. بهتر است برای بسیاری از سالمندان که از نظر جسمانی نیاز آنچنان زیادی به دیگران ندارند و فقط از نظر روانی احساس تنهایی می کنند به جای استخدام پرستار به عنوان همدم، شرایط ازدواج را فراهم و آن ها را برای یک ازدواج موفق تشویق کنیم. برخی هنجارهای جامعه طوری تعریف شده که اگر یک زن سالمند قصد ازدواج داشته باشد خیلی قابل قبول نیست در صورتی که این یک هنجار است و ضدارزش نیست. زن ها به لحاظ روان شناختی خیلی بیشتر از مرد ها به حمایت نیاز دارند و در معرض آسیب های بیشتری هستند به همین دلیل است که باید گفت این هنجار کاملا غلط است. مسئله مهم در ازدواج سالمندی، جبهه گیری فرزندان و نگرش آن ها به ازدواج یکی از والدین به ویژه مادرانشان است. فرزندان چنین سالمندانی باید بدانند که در تحقیقات زیادی ثابت شده است ازدواج سالمندی، استرس های آن ها را کمتر می کند و سالمندانی که در این دوره از زندگی شان ازدواج کرده اند، عمر طولانی تری دارند.»

مقاطع زندگی خود تجربه می کنند. در شرایطی که همسر فوت کرده باشد دیگر این نیاز تشدید می شود و واقعاً نمی توان انتظار داشت حتی با استخدام یک پرستار تمام وقت مشکلات برطرف شود؛ البته در باره مشکل این ازدواج ها، برخی مطرح می کنند در این سن هر دو طرف پیر هستند و به قول معروف به فردی نیاز دارند که از خودشان مرأقبت کند و در این شرایط، نمی توانند باریکی دیگر را هم به دوش بکشند در حالی که همان طور که گفتم این نیاز فقط جسمانی نیست و همین که شما تصور می کنید فرد دیگری هم در خانه حضور دارد که در شرایط اضطرار می تواند به دادتان برسد کافی است و در ضمن حضور این فرد باعث پر شدن خلاء عاطفی و افزایش روحیه و انگیزه می شود.

#### نظر یک روان شناس

#### تنهایی به افسردگی سالمندان منجر می شود

حسین صدر، روان شناس در این باره می گوید: «تنهایی یا احساس تنهایی آثار بسیار عمیقی بر جای می گذارد و حتی بر میزان خوردن غذا و متابولیسم و تغییرات بیولوژیکی هم موثر است. سالمندان فاقد منابع مجدد دوستی هستند زیرا بیشتر آن ها کار نمی کنند و موقعیت ایجاد روابط دوستانه در فضای کار را ندارند و دوستان هم سن و سالشان را نیز به

وقتی از کار و فعالیت فارغ شده ای و بچه ها هم دیگر بزرگ شده و هر یک به دنبال کار خود رفته اند، در این شرایط اگر فردی نباشد که روزهایت را با او پر کنی و از ملال دقایق و ثانیه ها به او پناه ببری، حتی در مواقع بیماری و احتیاج به دادرسی و نرسد و انیس و همدمت باشد، پیری و کهنسالی به کابوسی تکراری و اجباری بدل می شود. به گزارش ماهنامه «خانه بخت»، هر سالمندی ممکن است به دلایلی تنها باشد. در ادامه این مطلب، نکات قابل توجهی در باره ازدواج در دوران سالمندی مطرح می شود.

#### نظر یک مددکار خانه سالمندان

#### این ازدواج هیچ خطری ندارد

یک مددکار سالمندان که در آسایشگاه کهریزک کار می کند در باره ازدواج سالمندان می گوید: «بدون هیچ شرایطی این عمل خدایسندانه را نباید می کنیم. در درجه اول این ازدواج چون در سنین بالا و بین افراد باتجربه اتفاق می افتد، هیچ خطر و مشکلی ایجاد نمی کند. از سوی دیگر، با توجه به این که همه سالمندان چه آن ها که با فرزندان شان هستند چه آن ها که به دلایل مختلف فرزندان شان نمی توانند با آن ها زندگی کرد یا از آن ها مرأقبت کنند، تنهایی و نیاز به یک همراه را بیش از سایر

## پول های شوهرم را سریع خرج می کنم

خانمی هستم ۴۵ ساله و خانه دار. ازدواج اولم ناموفق بود.

۴ سال است دوباره ازدواج کرده ام. بسیار راضی هستم و شوهرم را تا پای جان دوست دارم. تنها مشکل این است که هر قدر پول به من می دهد، سریع خرج می کنم. چه کار کنم که پس انداز کنم؟ هرازگاهی هم به شوهرم بر سر مسائل کوچک گیر می دهم که بعد هم پشیمان می شوم. در ضمن ما دیوانه وار همدیگر را دوست داریم. چه کار کنم که این احساس تا آخر عمر باقی بماند؟ همیشه نگران هستم. لطفا راهنمایی ام کنید.



خدا را شکر که بعد از ۴ سال زندگی مشترک، برای حفظ علاقه مندی و روابط عاشقانه خود تلاش می کنید و سعی دارید برخی رفتارهای آزاردهنده را اصلاح کنید. برای مدیریت بهتر مسائل مالی و بررهیز از هزینه های غیر ضروری، لازم است به چند نکته دقت کنید.



زهره حسینی مشاور و دانش آموزخته دانشگاه علامه طباطبائی

#### شرایط و لخر جی را فراهم نکنید

در ابتدا بررسی کنید در چه شرایطی به و لخر جی اقدام می کنید؛ برای مثال زمانی که با دیگران هستید، اوقاتی که اضطراب یا استرس دارید و ... دلایل مختلف موجب چنین رفتاری می شود. در برخی افراد هم این رفتار، زمینه خانواده گی دارد و شما آن را از والدین خود آموخته اید. با شناخت دلایل آن، سعی کنید از این شرایط ررهیز کنید یعنی از همراهی با دوستان تا ن برای خرید دوری کنید یا زمان هایی که خریدهای غیر ضروری راهی برای فرار از استرس است، سعی کنید با روش های درست و کم ضرر یا استرس خود مقابله کنید مانند بر کردن اوقات بیکاری با ورزش، روابط فامیلی، اصلاح افکار و ...

#### از شوهر تان کمک بگیرید

در ابتدای هر ماه خریدهای ضروری خود را فهرست کنید و به همین میزان پول در دسترس خود قرار دهید. ضمناً هرگز همه پول دریافتی از همسر تان را در بازار به همراه نبرید و به میزان خرید ضروری پول بردارید تا در مقابل و سوسه خرید بتوانید خودتان را کنترل کنید. در این باره، می توانید از همسر یا اعضای خانواده در پس انداز کردن کمک بگیرید یعنی میزان پول مازاد بر فهرست خرید را در از افراد مطمئن یا در بانک نگهداری کنید و در صورت افزایش پس انداز، خرید طلا و سکه نیز جزو مواردی است که علاوه بر سرمایه گذاری امکان دسترسی و هزینه کردن آن به راحتی امکان پذیر نیست. در ابتدا پس انداز کردن سخت است، اما به مرور فردی که همواره با خرید بیشتر احساس لذت می کرد با شمردن موجودی پس انداز، احساس لذت خواهد کرد پس به پیامدهای مطلوب آن بپنیدیشید.

#### راهکار حذف گیر دادن هایتان

درباره گیر دادن بر سر مسائل کوچک، بهتر است ابتدا حساسیت های خود را درباره شوهر تان یادداشت کنید و سپس تلاش کنید این حساسیت ها را رفع و رفتار های جدید و مثبت را جایگزین آن کنید.

## بعد از باز نشستگی کم تحمل و عصبی شده ام

مر دی هستم ۵۸ ساله. حدود چهار سال است که باز نشسته شدم.

نا راحتی روحی پیدا کرده ام و بسیار کم تحمل و عصبی شده ام. لطفا راهنمایی ام کنید.



باز نشستگی به عنوان یکی از دوره های عمر انسان، نوعی بلوغ بیولوژیکی، جسمی، روانی و کمال یافتگی است و انتقال از جوانی به بزرگسالی و سنین باز نشستگی آن چنان تدریجی است که هیچ گاه تغییرات ناشی از آن قابل حس نیست. این وقوع تدریجی و نامحسوس موجب می شود که خود را برای آن آماده نسازیم، حال آن که آمادگی برای سازگاری با این دوران ضروری است. در پاسخ به شما بزرگوار نکات زیر را مفید و لازم می دانم:

\* نوع نگاه خود را به دوران باز نشستگی تغییر دهید. یعنی این دوران را نه یک تهدید بلکه فرصت بدانید. این دوران، دوران رکود و پسرقت نیست بلکه دوران بلوغ عقل و اندیشه است و از شما انتظار می رود به عنوان یک بزرگسال بالغ و فهمیده به فعالیت هایی نظیر مشورت دادن



هادی غلام محمدی دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه شهید چمران

## خانمم از خودش هیچ اختیاری ندارد



رضا یعقوبی روان شناس بالینی

تفاوت های فرهنگی بین خانواده شما و خانواده همسر تان از یک طرف و اختلافات شخصی بین پدر خانم و مادر خانم تان از طرف دیگر از مهم ترین مشکلاتی است که با آن مواجهید. در نظر داشته باشید شباهت های فرهنگی از جمله موردی است که قبل از ازدواج بسیار مورد توجه قرار می گیرد و بر آن تاکید می شود. طبیعی است که اگر تفاوت های فرهنگی زیاد باشد مشکل ایجاد می کند. ضمناً چون در دوران عقد به سر می برید، احتمال تاثیر گذاری مشکلات پدر خانم و مادر خانم تان بر نظرات همسر تان بیشتر است و تردید همسر تان در انتخاب بین خانواده اش و شما بیشتر خواهد بود. از طرفی همسر شما سن کمی دارد و این می تواند باعث شود نتواند به راحتی تصمیم بگیرد. با این حال چند پیشنهاد برای تان دارم.
۱- سعی کنید مرز بین زندگی خود و زندگی خانواده همسر تان را مشخص کنید تا ز دخالت های بیجا در زندگی شما پیشگیری شود؛ برای مثال اگر همسر تان را دوست دارید [و اختلاف جدی بین شما دو نفر وجود ندارد و تنها با دخالت های خانواده اش مشکل دارید] سریع تر به دوران عقد پایان دهید و مستقل شوید تا چار چوب زندگی تان حفظ شود و بهتر بتوانید در باره زندگی تان تصمیم بگیرید. دوران عقد زمانی برای فراهم کردن شرایط به منظور ورود به زندگی زناشویی است اگر زیاد طولانی شود می تواند احساس استقلال را از شما بگیرد و اجازه دخالت اطرافیان را افزایش دهد.
۲- دلایل پیشیمانی پدر و مادر همسر تان را از آن ها پرسید. ببینید چه دلایلی برای منصرف شدنشان وجود دارد. آیا به دلیل مشکلات خودشان می گویند پیشیمانندی خیر، ادعای می کنند در شما نقطه ضعفی وجود دارد؟ نظر همسر تان چیست؟ با حرف های خانواده اش موافق است یا

### پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه ما درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) بنویسید؛ لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

## @zendegiisalam ۲۰۰۹۹۹

\*دختری ۱۷ ساله ما مادر م خیلی مشکل دارم.

او سر هر موضوع کوچکی فحاشی می کند. دیگر نمی توانم رفتارهایش را تحمل کنم؛ چون بعضی حرف هایش واقعا مرا می رنجاند و اصلاً به هم اعتماد ندارد و فکر می کنم تنها راه حل ازدواج است؛ چون می خواهم از او دور باشم. لطفاً کمکم کنید.

\*من از کسی که سه سال با او ارتباط داشتم، جدا شدم، شما گفتید کسانی که طلاق می گیرند تا یک سال اندوه و غم همراهشان است. سوال من این است که اگر از مشاور کمک بگیریم باز هم همان یک سال که گفتید طول می کشد؟

دوست عزیز! به طور کلی مدت

زمان هایی که برای طی مراحل روحی و روانی مطرح می شود، نسبی است و به طور میانگین اعلام می شود و با توجه به تیپ شخصیتی، روحیات و ظرفیت های روانی هر فردی متفاوت است. در ناگامی های عاطفی و مانند آن، توصیه اکید می شود که افراد به مدت یک سال با فرد جدیدی آشنا نشوند و ازدواج نکنند تا دوره کامل هیجانات و تلاطم عاطفی شان سپری شود. به طور قطع مشورت کردن با متخصص و همراهی روان شناس با بالینی در این زمینه بسیار کمک کننده است و علاوه بر این که به شما کمک می کند این مرحله را راحت تر طی کنید، شما را با ابعاد مختلف شخصیت تان نیز آشنا می کند. عواملی وجود دارد که موجب این به هم ریختگی های روانی، آشفستگی ها و نا آرامی هایتان می شود و شما می توانید به صورت ریشه ای و اساسی آن ها را بشناسید و حل کنید. گاهی مسائلی وجود دارند که اگر چه شما پس از یک شکست عاطفی احساس می کنید برایتان حل شده است ولی به احتمال بسیار زیاد دوباره در معرض آن ها قرار می گیرید و همین آشفستگی ها دوباره برایتان تکرار می شود که اثری از بسیار زیاد از روان شما می گیر و زندگی عادی تان را مختل می کند. پس به خودتان کمک کنید و با روان شناسی مجرب و متعهد دیدار و مشورت کنید.