

از امروز حتما مصرف سبزیجات را حتی در حد اندک هم که شده، در سبد غذایی مان بگنجانیم. یادمان باشد سلامتی جسم به حال خوبمان کمک می کند.

از دنیای روان شناسی



خلاق های کمتر نگران!

احساس نگرانی و استرس کنترل نشده، می تواند فعالیت های یک فرد را تحت تاثیر قرار دهد و در بسیاری از تصمیم گیری های او تاثیر منفی بگذارد. در این بین یک پژوهش روان شناسی جدید نشان می دهد که خلاقیت می تواند سبب کاهش احساس نگرانی، استرس و حتی ترس بیش از حد از مرگ در افراد شود. به گزارش «ایسنا» به نقل از یونیور سیتی هرالد، خلاق بودن یک راه بسیار عالی برای کسانی است که می خواهند شخصیت خود را در جامعه اثبات کنند و همچنین راهی برای فرار از استرس و یک منبع بزرگ از شادی است. با توجه به پژوهش اخیری که توسط محققان انجام شده، خلاقیت مانند یک سپر امنیتی عمل می کند که احساس نگرانی از مرگ را در حدی که فرد از انجام فعالیت های روزانه باز می ماند در افراد کاهش می دهد. دکتر روثم پراک، دانشجوی دکتری روانشناسی در دانشگاه کنت اظهار کرد: «جاودانگی نمادین راهی برای زنده ماندن در یک فرهنگ خاص حتی پس از مرگ است. جاودانگی نمادین یک اصطلاح مورد استفاده از سوی روانشناسان برای اشاره به میراثی است که یک فرد ایجاد کرده و تاثیر آن بر روی فرهنگ حتی پس از مرگ فرد نیز باقی می ماند.» این گروه از محققان دانشگاه برای انجام پژوهش خود، از بیش از صد نفر خواستند به یک پرسشنامه ارزیابی خلاقیت پاسخ دهند. در این آزمایش، محققان دریافتند کسانی که از خلاقیت بیشتری بر خوردار هستند کمتر احساس نگرانی کرده و ترس آن ها از مرگ بسیار منطقی تر است. به طور کلی، محققان نتیجه گرفتند که افراد با این که از فانی بودن این دنیا مطلع بوده می دانند که روزی خواهند مرد، باز هم تمایل دارند که به ادامه داشتن زندگی و داشتن زمان طولانی برای آن فکر و برنامه ریزی کنند. این پژوهش در مجله Creative Behavior به چاپ رسیده است.



عکس: آندریاس

۳- کمک شان کنید

سومین مسئولیت اصلی شما این است که برای برآورده کردن نیاز های شان، کمک و همکاری لازم را با آن ها داشته باشید. وقتی که فرزندتان با مشکلات اقتصادی مواجهند، باید حامی و پشتیبان نوه هایتان باشید و احتیاجات حیاتی و ضروری شان را برآورده کنید و به آن ها اطمینان دهید که از نظر مالی می توانند روی شما حساب کنند. به خصوص در مواقعی که نوه هایتان با مشکلاتی از قبیل پرداخت هزینه های تحصیلی و مشکلاتی در رابطه با سلامتی شان درگیر هستند، در درجه اول شما هستید که باید از آن ها حمایت کنید. عشق و محبتی که به نوه هایتان ابراز می کنید، شخصیت آن ها را به صورتی شکل خواهد داد که افراد بهتری برای خانواده و جامعه شان باشند و این کار باعث می شود که نسبت به بچه های دیگر، بچه هایی که با عشق و محبت کافی از طرف پدر و مادر و پدر بزرگ و مادر بزرگ های شان رشد نکرده اند، افراد متفاوتی باشند. انجام این کارها باعث می شود که احساس رضایت بیشتری از خودتان داشته باشید و بد اندید قسمتی از مسئولیت ها و وظایفی را که به عنوان پدر بزرگ و مادر بزرگ بر عهده شماست، به نحو احسن انجام داده اید و احساس خواهید کرد که زندگی تان کاملا تکمیل شده است و هر مسئولیتی را که در طول زندگی بر عهده تان بوده است تمام و کمال انجام داده اید.

۲- با معنویت آشنا پشان کنید

دومین مسئولیتی که به گردن شماست این است که نوه هایتان را راهنمایی کنید. نوه هایتان در صورتی که پند و اندرزهای مفیدی از جانب پدر و مادر های شان و همچنین از شما بگیرند، به طور کامل پرورش می یابند و تربیت می شوند. وقتی که آن ها به سن نوجوانی می رسند، مواقع زیادی پیش می آید که پدر و مادر هایشان را درک نمی کنند و به سمت شما کشیده می شوند و برای درد دل و گفتن حرف های دلشان به سراغ شما می آیند. شما پدر بزرگ و مادر بزرگ ها با صرف نظر از اشتباهاتی که آن ها مرتکب شده اند، باید با آغوش باز پدر ایشان باشید اما این کار به این معنا نیست که شما باید کارهای اشتباهی که آن ها انجام می دهند را تحمل کنید و با آن ها کنار بیایید بلکه نوه هایتان فقط نیاز دارند که آن ها را درک کنید. اگر شما هم عصبانی شوید و با خشونت برخورد کنید، به سمت دوستانشان کشیده می شوند و به نصیحت ها و اندرز های دوستانشان عمل می کنند. شما نمی توانید ضمانت کنید که نوه هایتان نصایح مفید و صحیح دوستانشان را بپذیرند و ممکن است به راه های خلاف کشیده شوند چون شما نمی دانید دوستان شان از چه دسته افرادی هستند.

۱- هم نصیحت شان کنید هم درک!

اولین مسئولیتی که شما باید انجام دهید این است که آن ها را به مسیر درست و صحیحی راهنمایی کنید. نوه هایتان در صورتی که پند و اندرزهای مفیدی از جانب پدر و مادر های شان و همچنین از شما بگیرند، به طور کامل پرورش می یابند و تربیت می شوند. وقتی که آن ها به سن نوجوانی می رسند، مواقع زیادی پیش می آید که پدر و مادر هایشان را درک نمی کنند و به سمت شما کشیده می شوند و برای درد دل و گفتن حرف های دلشان به سراغ شما می آیند. شما پدر بزرگ و مادر بزرگ ها با صرف نظر از اشتباهاتی که آن ها مرتکب شده اند، باید با آغوش باز پدر ایشان باشید اما این کار به این معنا نیست که شما باید کارهای اشتباهی که آن ها انجام می دهند را تحمل کنید و با آن ها کنار بیایید بلکه نوه هایتان فقط نیاز دارند که آن ها را درک کنید. اگر شما هم عصبانی شوید و با خشونت برخورد کنید، به سمت دوستانشان کشیده می شوند و به نصیحت ها و اندرز های دوستانشان عمل می کنند. شما نمی توانید ضمانت کنید که نوه هایتان نصایح مفید و صحیح دوستانشان را بپذیرند و ممکن است به راه های خلاف کشیده شوند چون شما نمی دانید دوستان شان از چه دسته افرادی هستند.

پدر بزرگ و مادر بزرگ بودن هم مسئولیت دارد

پدر بزرگ و مادر بزرگ بودن فقط به این معنا نیست که همیشه با نوه هایتان در حال شوخی و خنده و بازی باشید. انجام برخی کار ها، زمانی که والدین موفق به انجام تکالیف و مسئولیت های شان نمی شوند، به عهده شماست زیرا در واقع پدر بزرگ و مادر بزرگ ها نقش پدر و مادر دوم نوه های شان را بازی می کنند و وقتی فرزند انسان موفق به انجام مسئولیت های شان نمی شوند، این به عهده شماست که مسئولیت ها و تکالیف فرزندانتان را به دوش بکشید. بر عهده گرفتن مسئولیت های فرزندانتان به این معنا نیست که شما فقط در مواقع خاصی نسبت به فرزندان و نوه هایتان مسئولیت دارید بلکه به طور معمول انجام این کار ها برای همیشه ادامه خواهد داشت چون اگر فرزندانتان نیز همه مسئولیت های شان را در قبال نوه هایتان انجام دهند باز هم شما در قبال نوه ها مسئولیت ها و تکالیفی را بر عهده دارید.

پدرم خیلی زود و به شدت عصبی می شود

پدری ۴۳ ساله دارم که خیلی زود و به شدت عصبی می شود، طوری که چند وقتی است جرأت نمی کنم حرف هایم را که دلیل کار هایم است به او بگویم. می ترسم عصبی شود و قلبش درد بگیرد، چه کار کنم؟



هدی معتمد المصاوی

روان شناس بالینی

به دلیل مشغله زیاد زندگی امروز، بیشتر مردم گرفتاری های خاص خودشان را دارند. بهتر است که ماهم نگرانی های نزدیکان مان به خصوص سرپرست خانواده را درک کنیم. گفته بودید نمی توانید با پدرتان صحبت کنید و حرف های دلتان را بزنید، درک تان می کنم و می دانم برای شما هم تحمل این وضعیت سخت است و فشار زیادی را تحمل می کنید. با این حال و ضمن رعایت احترام به پدر که ضرورتش واضح است، چند توصیه به شما دارم.

توصیه هایی برای تعامل بهتر با پدرتان

۱- **تخلیه هیجانی:** با یک فرد امین مانند دوست قابل اعتماد یا یک روانشناس در ارتباط باشید و نگرانی ها و حرف های دلتان را به او بزنید. این کار باعث تخلیه هیجانی می شود.

۲- **تصور سازی ذهنی:** قبل از صحبت با پدرتان در ابتدا حرف های خود و پاسخ های احتمالی پدر را در ذهن مرور کنید تا آمادگی بیشتری داشته باشید.

۳- **صحبت نکردن در زمان عصبانیت پدر:** زمانی که پدرتان عصبانی است، زمان مناسبی برای



عکس: ژینی است

صحبت های نگران کننده نیست. صبر کنید تا کمی آرامش پیدا کنند.

۴- **شیوه مذاکره:** زمانی که با پدرتان صحبت می کنید در ابتدا از چیز هایی صحبت کنید که کمتر باعث عصبانی شدن ایشان می شود و بعد بحث های بعدی.

۵- **بیان احساسات تان:** زمانی که با پدر صحبت می کنید روی احساسات تان تمرکز داشته باشید؛ برای مثال به ایشان بگویید: «وقتی با شما صحبت می کنم، خالم خوبی می شود و خوشحالم که به حرف هایم گوش می کنید.»

از رفتارهای برادرم خسته شده ام!



دختری هستم ۱۲ ساله. از رفتارهای برادرم خسته شده ام. مهمانی، خرید، بیرون شهر و... هیچ جا با ما نمی آید بیرون! در طول روز هم که خانه است می رود توی اتاقش و در را می بندد. کار هم ندارد، درسش را هم ادامه نداده است. تازه می گوید می خواهم تا آخر عمر تنها بمانم! راهنمایی کنید که چگونه با او رفتار کنم؟



نجمه طهماسبی

دانشجوی دکتری

روانشناسی

بالینی در انستیتو

روان پزشکی

دوست عزیز سلام. احساس شما درک می کنیم و از این که می بینیم شما نسبت به وضعیت زندگی برادر تان حساس هستید، خوشحالم چون این موضوع نشان دهنده درک و همدلی بالای شماست اما فراموش نکنید که برای کمک به برادر تان اول از همه باید از احساس خودتان مراقبت کنید، قطعاً خستگی و ناامیدی شما کمکی به برادر تان نخواهد کرد. احتمال می دهیم برادر شما دچار یک مشکل روحی شده باشد که البته می تواند دلایل مختلفی داشته باشد؛ اما کاری که شما می توانید انجام دهید این است که تاجای ممکن از سرزنش کردن او و غرزدن پدر هیز کنید زیرا این رفتار ها به احتمال زیاد گوشه گیری ایشان را افزایش خواهد داد، در عوض سعی کنید از فردی که با ایشان رابطه صمیمانه تری دارد بخواهید با او درباره وضعیتش صحبت و ایشان را تشویق کند که به روانشناس مراجعه کند، در مواقعی افراد راحت نیستند که بعضی از مسائل را با اعضای خانواده در میان بگذارند اما

بالایی نیاز دارند بعد از ازدواج نمی توانند این محدودیت را بپذیرند و باز هم به آزادی خود ادامه می دهند و این سبب رنجش همسر و شروع اختلافات زناشویی می شود. در برخی مواقع هم می توان گفت، بعد از ازدواج فردی که متوجه می شود همسرش معیار هایی را که می خواهد ندارد او بعد از صحبت میلش عمل نمی کند، سعی می کند زمان کمتری را در منزل سپری کند و بیشتر وقت خودش را صرف دنیای خارج از مرز خانواده اش می کند. همسر شما زمان محدودی را با شما سپری می کند و در همان زمان محدود در برابر خواسته های شما بحث و تنش ایجاد می کند و با قهر کردن طولانی، بیشتر از قبل به آزادی خودش ادامه می دهد.

از عشق شوهر تان مطمئن شوید

گفته اید که همسر تان را دوست دارید، آیا او هم شما را دوست دارد؟ با همسر تان صحبت کنید اگر به شما احساس دوست داشتن دارد به زبانی این عشق را ابراز کند که زبان عشق شماست. به درخواست ها و نیاز های تان اهمیت بدهد. اگر توجهی ندارد و اهمیتی نمی دهد برای ادامه دادن این زندگی مشترک فکری جدی بکنید. از کمک یک مشاور بهره مند شوید. از او بخواهید در جلسات زوج درمانی شرکت کند تا دلایل و چرایی رفتارش را متوجه شوید و بعد، تغییراتی در زندگی تان ایجاد کنید. در غیر این صورت تداوم رابطه زناشویی با این کیفیت پایین باعث افسردگی شما در آینده خواهد شد.

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 با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰۹۹۹

✳ از مشاوران تیزهوش و محترمی که دلسوزانه پاسخگوی مشکلات و راهنمایی ما هستند بسیار متشکرم. کاش می شد زحمات شما را جبران کنیم.

✳ پسری ۱۸ ساله ام. با تحصیلات سیکل و شغل آشپزی. از نظر مالی هیچ چیزی کم ندارم یک سالی است که با دختری ۲۴ ساله با مدرک کارشناسی و سطح مالی خوب آشنا شده ام. الان نمی دانم چه کار کنم، چون واقعا به او علاقه پیدا کرده ام اما خانواده ام مخالفند. لطفاً راهنمایی کنید.

این که نیاز به ازدواج را احساس می کنید، باید شاگرد خداوند باشید؛ اما لازمه این شکرگزاری داشتن رفتاری عاقلانه و درست است. می دانید که در ازدواج اگر تناسب های لازم در ابعاد مختلف بین دو نفر وجود نداشته باشد، قطعاً آسیب های جدی رخ می دهد و متأسفانه امروز با این گونه مشکلات زیاد مواجهیم و حتماً شما هم دربارۀ آن بسیار دیده و شنیده اید. مهم ترین مسئله شما، سن خودتان است، شما هنوز در حال و هوای نوجوانی قرار دارید با هجوم شدید احساسات، هیجانات و غلبه احساس نیاز به جنس مخالف. در حالی که خانم مورد نظر شما در سن ازدواج به سر می برد. آشنایی یک ساله شما هم که مزید بر علت است یعنی از ۱۷ سالگی درگیر یک ماجرای کاملاً احساسی شده اید که هیچ پشتوانه منطقی ندارد. این که شالغدید نیاز مالی ندارید خوب است ولی این امر تنها برای ازدواج کافی نیست. حتی اگر از سن شما هم چشم ببوشیم که این کار شدنی نیست، تناسب بین شما دو نفر در امور مهمی دچار نقص است. آن احساسی که شما دچار شده اید، وابستگی است و منشأ آن نیازهای جنسی این سن و سال است نه احساس و عاطفه ای که با نام عشق از آن یاد می شود. این وابستگی در صورت تداوم، شما را با مشکلات جدی روبه رومی کند. بهتر است با مشاور ی مجرب و متعهد در ارتباط باشید.



زهرا وانی جهان

روان شناس عمومی

متاهل هستید ولی همسر تان برای شما وقت و انرژی نمی گذارد و بیشتر وقت و انرژی اش را صرف کار، دوستان و خانواده اش می کند. وقتی دو نفر با هم ازدواج می کنند، تشکیل یک خانواده جدید می دهند. خانواده ای که مرز بین زوجین و حتی فرزندان آن ها و دنیای بیرون از آن مرز (خانواده، دوستان، شغل و...) مشخص است. هر کدام از زوجین، توان و انرژی دارند که مقداری از آن صرف امور روزمره می شود و باقی آن باید صرف همسر و مزاد آن صرف خارج از مرز شود.