

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.

پیشنهاد  
امروز

#### دنیای زنان



خانم هاشیفته کدام رفتار شوهر شان می شوند؟

عشق با جذابیت پیوندی تنگاتنگ دارد. احساس عاشقانه در بسیاری مواقع هنگامی شکل می گیرد که برای دیگری جذاب باشیم و او هم برای ما جذاب باشد. همه انسان ها دوست دارند در میدان رقابت برای یافتن همسر شان جذاب تر باشند. به گزارش افکار نیوز، د کتر حافظ باجلی که روان پزشک و عضو کمیته بهداشت و سلامت جنسی انجمن روان پزشکان ایران است در این باره می گوید که مطالعات اخیر مشاوران نشان داده است «انسان دوستی» بیشتر از ظاهر خوب، مردهارا جذاب می کند. زن ها بیشتر شیفته مرد های انسان دوست می شوند تا مرد های خوش قیافه. در رابطه های سطحی و گذرا، ظاهر اهمیت خیلی زیادی دارد اما وقتی صحبت از رابطه های جدی است، اهمیت انسان دوستی بیشتر از ظاهر می شود. مردی که ویژگی های انسان دوستانه داشته باشد، به صورت ناخود آگاه این احساس را در ذهن یک زن ایجاد می کند که او در آینده پدر خوبی می شود. طبق نظریه های روان شناسی تکاملی، ریشه معیار های جذابیت در جنس مخالف به توانمندی در فرزندآوری و فرزندپروری بر می گردد. با توجه به این که سرمایه گذاری جسمی و عاطفی که برای فرزند انجام می گیرد در زنان به مراتب بیشتر از مردان است، طبیعی است که زنان به صورت ناخود آگاه بیشتر جذب مردانی شوند که پدر خوبی در آینده باشند. این موضوع مربوط به یک جامعه و فرهنگ خاص نیست بلکه در همه جوامع و همچنین در همه گونه های حیوانی دیده می شود. همین مطالعات نشان داده که در طول یک سال مردان مجردی که ویژگی های انسان دوستانه بیشتری داشته و بیشتر و قششان را صرف کار های خیر و نیک خواهانه کرده اند، در مقایسه با مردانی که انسان دوستی کمتری داشته اند و بیشتر و قششان صرف پیدا کردن یک حفت مناسب شده، رابطه های موفق تر و جدی تری با همسر شان داشته اند.

#### چهره ها



من و پسر م که کپی خودمه!

مجیدی

داشتن آرزوی بهترین ها برای خواهر، یک عکس پدر و پسر، احساس خوب شنیدن کلمه «عمو» از زبان برادر زاده ها و غم نبودن پدر در سالگرد تولدش، گوشه ای از بهترین پست های منتشر شده از چهره های سینمایی و ورزشی کشور مان است که نشان از خانواده دوستی ان ها دارد.

امیریل ارجمند، بازیگر



این بازیگر که در خانواده ای هنرمند زندگی می کند، با انتشار این عکس نوشت: «خواهر مهر بانم، برایت بهترین ها را آرزو می کنم، امیدوارم در کنار همسرت و خانواده همیشه شاد باشی. تولدت مبارک.»

شهرام محمودی، والیبال



بازیکن تیم ملی والیبال کشور مان با انتشار این عکس نوشت: «من و پسر م که کپی خودمه!»

سیاوش خیرایی، بازیگر



خیرایی با انتشار این عکس در کنار برادر زاده هایش نوشت: «وقتی می شنوی می گن عمو، خسته هم که باشی با تمام وجود و با عشق فقط می تونی بگی جان عمو. این چه دوفر از جذابیت های زندگی من هستن.»

لاله اسکندری، بازیگر



این بازیگر هم که چند ماه پیش پدرش فوت کرده است، با انتشار این عکس نوشت: «تولدت مبارک بابا واحد. کاش می شد باز برات تولد بگیرم در کنار خودت.»

## نمی توانم همسر م را دوست داشته باشم

مردی ۳۰ ساله هستم. ۷ سال است که ازدواج کرده ام و دختری ۶ ساله دارم. همسرم خیلی زن خوبی است از همه نظر ولی نمی توانم دوستش داشته باشم. فقط به او عادت کرده ام. چه کنم؟



زهرافایی جهان  
روان شناس عمومی

به این مطلب اشاره نکرده اید که آیا از ابتدا احساسی به ایشان نداشته اید یا بعد ها این احساس در شما ایجاد شد؟ همسر تان از همه نظر خوب هستند ولی احساسی نسبت به ایشان ندارید؟ می توانید به فرد دیگری احساس داشته باشید؟

**در کدام پله این هر م هستید؟**

«مازلو»، روان شناس معروف آمریکایی در هر م نیاز هایش به این مطلب اشاره کرده است که همه افراد در هر مر حله از زندگی شان در یکی از پله های هر م قرار دارند. قابل توجه است که برخی افراد هر م را از پایین به بالاطی می کنند و برخی از بالا به پایین. پله های هر م از پایین به سمت بالا به این شرح است:

**۱- بقا:** در این پله نیاز های گر سنجی، تشنگی، جنسی و... قرار دارد و فردی که در این پله باشد و تصمیم به ازدواج بگیرد همسرش را بر مبنای نیاز های بقای خود انتخاب می کند. **۲- امنیت:** در این پله از هر م که بالاتر از پله اول است، فرد در شکل و زندگی شخصی اش به امنیت می رسد، برای مثال به ثبات شغلی می رسد یا می تواند منزلی بخرد و....

**۳- توانایی:** در این پله فرد می تواند در کارش ارتقا پیدا کند مثلاً می تواند حتی کار آفرینی کند و برای افراد دیگر هم شغل ایجاد کند.

**۴- عشق:** در این پله از هر م ماز لو، فرد می تواند عشق را تجربه کند و فردی را که انتخاب می کند بر مبنای نیاز های عاطفی اش باشد.

**۵- عزت نفس:** در این پله به عزت نفس می



لازم است ابتدا به صحبت کردن افراد گوش دهید و سرعت خود را با آن ها هماهنگ کنید.

**خمیده بودن علامت بی احترامی است**  
این علامت می گوید که خسته هستید و علاقه ای به جایی که در آن هستید ندارید. شما هر گز به رئیس تان نمی گویید: «نمی فهمم چرا مجبورم به تو گوش بدهم!»، اما اگر خمیده باشید، بدن تان آن را برای رئیس تان باز گو می کند، با صدایی بلند و واضح.

**ساعت را فراموش کنید**

نگاه به ساعت وقتی که با فردی صحبت می

زبان بدن می تواند گویاتر و راحت تر از کلمات، منظور و احساس ما را به دیگران منتقل کند؛ احساساتی که در طول مذاکرات از اهمیت خاصی برخوردار هستند. ما در زندگی روز مره خود مدام در حال مذاکره هستیم. طرف مذاکره می تواند همسر، فرزند، والدین، رئیس، همکار یا مشتریان ما باشند. واضح است که این مذاکرات در فضای خانه هم وجود دارد و بارها پیش آمده است که با خانواده خود بر سر آنچه می خواهیم گفت و گومی کنیم. به گزارش «جام جم آنلاین»، برقراری مذاکره موفق، مهارتی است که باترین تکنیک های مختلفی که در ادامه به آن ها اشاره می شود، به دست می آید.

**در زاویه ۴۵ درجه قرار بگیرد**

وقتی در حالت رو در رو و مستقیم هستید، ناخودآگاه نوعی احساس تقابل بین شما و طرف مقابل ایجاد می شود. اگر خواهان یک مذاکره ساده باشید این وضعیت مشکل آفرین می شود. یکی از ساده ترین راه حل ها این است که بدن خود را در زاویه ۴۵ درجه قرار دهید. اگر در حالت ایستاده یا نشسته هستید، شانه های خود را کمی به عقب بکشید.

**سرعت صحبت کردن را تنظیم کنید**

به طور معمول افرادی که سریع تر فکر می کنند، سریع هم صحبت می کنند. آن ها جزئیات زیادی در ذهن خود دارند که می خواهند آن را به دیگران انتقال دهند. گاهی اوقات هم ممکن است که افراد به دلایلی مانند استرس یا دیگر موارد نتوانند با سرعت شما صحبت کنند. بعضی مواقع سریع تر صحبت کردن شما باعث می شود که فرد مقابل نتواند اطلاعاتی را که به او می دهید درست پردازش کند. برای همین

## تحمل خودم را ندارم



**دختری ۱۶ ساله هستم. ۵ ماه است که دچار استرس زیاد، کم خوابی، بی حوصلگی، عصبانیت و سر درد شده ام. سعی می کنم در برابر دیگران خوب جلوه کنم ولی بعضی اوقات واقعا کنترل کارها از دستم در می رود. دیگر توان تحمل خودم را هم ندارم.**



شوازارع زاده  
دکترای تخصصی روانشناسی دانشگاه فردوسی



شوازارع زاده  
دکترای تخصصی روانشناسی دانشگاه فردوسی

**شاید مشکل تان جسمی و پزشکی است**

اولین موضوع بررسی جسمی و پزشکی است. باتوجه به سن و سال شما که در مرحله بلوغ قرار دارید، ممکن است وجود مشکلاتی در سیستم هورمونی و نوع تغذیه تان، باعث نقص و فقر مواد معدنی یا انواع ویتامین ها شده و به بروز این خلق و خو و اختلالات هیجانی منجر شده باشد. از طرفی مسئله سندروم پیش از قاعدگی هم باید در باره شما بررسی و رهاکار هایی به شما داده شود.

**واکاوی قرار گرفتن در شرایط استرس آور**

اگر بررسی های پزشکی مورد خاصی را نشان نداد به دنبال کشف دلیل روان شناسانه ای برای