

امروز به تغییراتی که می خواهیم در سال جدید در زندگی و شخصیت مان روی بدهد، فکر کنیم و برای رسیدن به آن راهکار هایی ببیندشیم.

پیشنهاد  
امروز

#### از دنیای روانشناسی



#### هوای آلوده ما را افسرده می کند؟

همه ما در باره خطرات و آسیب های جسمانی تنفس هوای آلوده بسیار شنیده ایم، در حالی که به طور معمول از تأثیرات روانی آن بی خبریم. وب سایت «سایک نیوز» نوشته است: پژوهش های جدید در دانشگاه ایالتی اوهایو نشان می دهد قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا می تواند به تغییرات فیزیکی در ساختار مغز منجر شود. اختلالات یادگیری و حافظه و حتی افسردگی از مشکلاتی است که می تواند به نوعی مرتبط با آلودگی هوا باشد. مطالعای بر روی موش ها، که در مجله Molecular Psychiatry به چاپ رسیده است، اثرات مخرب آلودگی هوا را بر روی مغز نشان می دهد؛ همان طور که پیش تر، مطالعات، اثرات زیان بار این پدیده را بر روی قلب و ریه مشخص کرده اند. در پژوهشی جدید، موش ها در معرض هوای آلوده و هوای سالم قرار داده شدند. هوای آلوده در این آزمایش حاوی خاک و ذرات ریزی بود که در آلودگی ناشی از خودروها و کارخانه ها وجود دارد. پس از تنفس این هوا، ۶ ساعت در هر روز و ۵ روز در هر هفته به مدت ۱۰ ماه (که تقریباً برابر با نصف طول عمر موش هاست)، از حیوانات تست های مختلف سنجش رفتاری گرفته شد. در آزمایش های مربوط به عملکرد یادگیری و حافظه، موش ها در وسط یک محفظه بسیار نورانی قرار گرفتند و به آن ها ۲ دقیقه زمان داده شد تا راه فرار به محفظه تاریکی را که در آن احساس آرامش می کردند، پیدا کنند. آن ها ۵ روز برای یادگیری این موضوع آموزش دیدند؛ اما موش هایی که پیش تر هوای آلوده را تنفس کرده بودند، زمان بیشتری طول کشید تا راه فرار را پیدا کنند. آن ها همین طور کمتر، راه فراری را که پیش تر از آن عبور کرده بودند، به یاد می آوردند. در آزمایشی دیگر، موش هایی که در معرض هوای آلوده قرار گرفته بودند بیشتر از موش هایی که در معرض هوای سالم بودند، رفتارهای حاکی از افسردگی از خود نشان می دادند. موش های در معرض هوای آلوده همچنین در آزمایشی علامت سطوح بالای اضطراب را از خود نشان می دادند. پژوهشگران برای یافتن این پاسخ، مطالعاتی بر روی ناحیه هیپو کامپ مغز موش ها انجام دادند. (هیپو کامپ ناحیه ای از مغز است که با یادگیری، حافظه و افسردگی در ارتباط است). هیپو کامپ، در برابر التهاب بسیار حساس و آسیب پذیری است و پژوهش ها نشان داده اند که التهاب ناشی از تنفس هوای آلوده با عملکرد دستگاه عصبی مر کزی ارتباط دارد.

داند از چه چیزی این قدر به هم ریخته است، کمی تنهایی برایش خوب است.

#### ا بر نامه هایش همراهش کنبد

شما یا دتان نیست ما در همین صفحه به آن ها گفته ایم که وقتی دارند با والدین سالمندشان زندگی می کنند، شرایط آن ها را در نظر بگیرند و در ک کنند ولی خب! خدمت شما هم عرض می کنیم که شور و حال و هیجان جوانی او را در ک و تا می توانید با نده دلی با او همراهی کنید، برای خودتان هم خوب است، کی گفته پیر شده اید و از شما گذشته، اگر به برنامه های او دل بدهید می بینید که خیلی بیشتر از او انرژی و حال و حوصله دارید. بلند شوید و نشان بدهید پرنرزی و زنده دل هستید، جلوی این همه ملت من را هم ضایع نکنید!

#### ا اولویت هایش با شما فرق دارد

شما می روید خانه حاج خانم فلانی خیلی حالتان خوب می شود؟! چه خوب! تشریف می برید خانه عمه خانوم که تنها باز مانده نسل و قبیله بزرگ فامیلی تان است و خاطراتش برایتان شیرین است، باز هم چه خوب! ولی باور بفرمایید جوان شما الزاماً از آن چه شما لذت می برید و با آن حالتان خوب می شود، لذت نمی برد، با اجبار و اخم و کنایه و ادا رش نکنید جایی نباید که دوست ندار، از ما گفتن بود! این کار ها فقط فاصله او را با شما یا دتر می کند، فرار روزی رنگ نزننید روز نامه، صفحه خانواده و مشاوره و بگویند که چرا دختر یا پسرم اصلاً با ما حرف نمی زند؟!

#### ا به دل نگیرید

جوان است دیگر، گاهی خودش را با دیگران مقایسه می کند، داشته های دیگران و نداشته های خودش را می بیند، کمی به هم می ریزد، غر می زند، بدون این که بگوید کجای خواهد بود، می زند از خانه بیرون، حرف در شتی می زند (کار بدی می کند ولی چیزی توی دلش نیست) شما به دل نگیرید. برایش دعا کنید. جوانی است و خامی و هیجان و سر پر یاد. شما دعای عاقبت به خیری برایش بکنید.



#### ا شما تنها نیستید

باور بفرمایید جوان شما چه دختر و چه پسر حق دارد با همسن و سال های خودش به تفریح و مسافرت برود و با آن ها نشست و برخاست کند. هر چه بیشتر محدودش کنید، کلافه تر می شود، همسر هم که ندارد، بالاخره با شما هم سال ها اختلاف سن دارد و شما خودتان عقل عالمید و می دانید که شکاف نسبتاً بزرگی بین نسل ها شکل گرفته که بودجه ای هم برای پر کردنش وجود ندارد، پس ی ز حمت فقط خودشان از آن سر در می آورند. سن از دواج بالا رفته، تقصیر بچه شما نیست!

#### ا شادایی و تندرست تان را حفظ کنید

حالا که ز مانه با شما نمی سازد، شما با مانه بسازید. این را که ما جوان ترها از خود شما یاد گرفتیم. هر چقدر شما تندر ستنی و شادایی تان را حفظ کنید، کمتر برای آن دختر و پسر جوان تان که دارید برایش جوش می زنید، گرفتاری و کار در ست می کنید. بگذارید با همین تنهایی که دارد، سر کند و از بابت شما خیالش راحت باشد!

#### ا گیر ندهید

باور بفرمایید جوان شما چه دختر و چه پسر حق دارد با همسن و سال های خودش به تفریح و مسافرت برود و با آن ها نشست و برخاست کند. هر چه بیشتر محدودش کنید، کلافه تر می شود، همسر هم که ندارد، بالاخره با شما هم سال ها اختلاف سن دارد و شما خودتان عقل عالمید و می دانید که شکاف نسبتاً بزرگی بین نسل ها شکل گرفته که بودجه ای هم برای پر کردنش وجود ندارد، پس ی ز حمت فقط خودشان از آن سر در می آورند. سن از دواج بالا رفته، تقصیر بچه شما نیست!

#### ا در کش کنید

گاهی جوانی که از دواج نکرده و تنها با شما مانده است، رفتار هایی نشان می دهد که فکر می کنید، از چیزی ناراحت است یا مشکلی برایش به وجود آمده یا ... الزاماً این رفتار ها نشان دهنده وجود مشکل جدی نیست، پاره ای بی همسری ها، ایشان را عصبی کرده که شما باید در کش کنید و در بیشتر مواقع به حال خودش بگذاردش! یعنی سوال پیشش نکنید، باور بفرمایید گاهی خودش هم نمی

## خانواده شوهرم، من را دوست ندارند

زنی هستم ۴۵ ساله. خانواده شوهرم دائم به او زنگ می زنند و پیامک می دهند که کارها یشان را انجام بدهد. دوست ندارند با هم به آنجا برویم و او را تنها دعوت می کنند. بدبین هستند. وقتی به شوهرم گله می کنم از آن ها حمایت می کند. در صورتی که می داند بی احترامی می کنند و با حرف هایشان آزارم می دهند. هر وقت می خواهم به میهمانی برویم قیلبش اعصاب مان خرد می شود. کمکم کنید. افسرده شدم.



#### پاسخ اول



هدی معتمد الصنایی

روانشناس بالینی

#### پاسخ دوم



بنفشه دولت آبادی

مشاور خانواده

ابتدا لازم است بگویم و ایستگی یکی از همسران به خانواده خود، دو حالت می تواند داشته باشد. در حالت اول فردی که به خانواده اش وابسته است تنها در مواردی خاص برای حل مشکلات و اختلافات به سراغ خانواده می رود و به تصمیم گرفته آن ها عمل می کند؛ اما در حالت دوم خانواده برای فرد حکم سایه را دارد، خانواده اش در زندگی جدید او حضور و نقش پررنگی دارند و در تمام تصمیماتی که قرار است بگیرد خانواده اش هم حضور دارند. همسر شما بعد از جدا شدن از خانواده خود و تشکیل یک زندگی جدید نتوانسته از لحاظ روانی و عاطفی از خانواده خود جدا شود. در این وابستگی های بیش از حد، خانواده هم به خود اجازه می دهد که بیشتر فرزند خود را حمایت کند و حتی پیش می آید که در کوچک ترین مسائل مربوط به فرزندشان دخالت کند. گاهی وجود بزرگ ترها به جای پیوستگی، باعث اختلاف و گسستگی بین زوج ها می شود. تجربه گذشتگان حامل پیام های ارزشمندی است اما باید توجه کنیم در زندگی در حال تغییر امروزی باید با شتاب بیشتری اطلاعات را برای پیشرفت زندگی کسب کنیم. در ادامه راه حل هایی برای کاهش وابستگی همسر تان و هم چنین متقاعد کردن ایشان به شما پیشنهاد می کنیم.

**اورا متهم نکنید ولی آثار کارش را گوشزد کنید:**

با همسر تان ارتباط صمیمی تری داشته باشید تا او شما را محرم بداند و احساس نزدیکی بیشتری به شما بکند. او را متهم و مقصر ندانید. در درجه اول با هم در باره این موضوع به تفاهم و اولیه برسید. تفاهم را به صورت گفتاری و بعد در عمل ایجاد کنید و استقلال خودتان را به خانواده همسر تان نشان دهید.

**در گفت و گوب با همسر تان پیش دآوری نکنید:**

سعی کنید به مواردی که اتفاق افتاده و به صورت تجربی پیش آمده اشاره کنید و روی موارد موجود اظهار نظر نکنید. برای او مثال بزنید که با رفتارهای خانواده اش چه نتایج تلخ و غم انگیزی برایتان حاصل

### 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 هر ماه با 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، کلمه «مشاوره» را بنویسید.

zendegiisalam@ ۲۰۰۹۹۹

\*پسری ۲۱ ساله هستم و خانواده ای از هم پاشیده دارم به طوری که از آدم های اطرافم خسته شده ام. شغل مناسبی ندارم و منزوی شده ام به طوری که هر حرفی را باور می کنم و بعد از شکست، از اینکه چر امن در این دنیا هستم از خدای خودم گله می کنم. لطفا کمکم کنید.

\* جوانی هستم ۲۶ ساله، ۳ سال پیش با دختر خاله ام ازدواج کردم و به دوره مقدس سر بازی رفتم. در دوران خدمت چندان مشکلی نداشتم ولی از وقتی خدمت تمام شده است روز به روز مشکلات ما بیشتر می شد تا اینکه بعد از سه ماه از هم جدا شدیم، الان یک سال گذشته ولی فکرش از سرم بیرون نمی رود و احساس می کنم او هم پشیمان است. لطفاً راهنمایی ام کنید. خیلی سر در گم هستم.

از مشکلاتی که با همسر تان داشته اید، خبر نداریم و تنها در باره آن چه در پیامک تان نوشته اید، نکاتی را تقدیم می کنیم. مشکلی در رابطه زناشویی نیست مگر آن که هر کدام از طرفین سهمی در آن داشته باشند، اگر سهم و نقش خودتان را در آن مشکلات پذیرید و مسئولیت آن را بر عهده بگیرید، بخش زیادی از کار پیش خواهد رفت. اگر گمان می کنید در برخی مواقع اشتباه کرده اید، بهتر است این مطلب را با دختر خاله خود در میان بگذارید. خوشبختانه شما با هم فامیل هستید و چه به صورت مستقیم و چه با کمک گرفتن از ریش سفید های فامیل می توانید این پشیمانی، تمایل به بازگشت به زندگی و شروع کردن دوباره را به راحتی با هم در میان بگذارید. اگر با وجود شواهد بارز و قوی مطمئنید که ایشان هم پشیمان است و تمایل بازگشت به زندگی شما را دارد، پس فرصت را از دست ندهید؛ ولی مهم است که این بار جسارت و شجاعت پذیرش اشتباهات خود را داشته باشید و برای مشکلات احتمالی، قانون بگذارید که پیش از هر واکنش و قضایوی در باره آن با هم گفت و گو کنید. مطمئن باشید اگر احساس می کنید تصمیم به جدایی، تصمیمی هیجانی، شتابزده و اشتباه بوده است، با پیش گذاشتن هیچی از اعتبار شما کم نمی کند، تلاش برای جبران اشتباه گذشته ویژگی برجسته و ارزشمندی است که ممکن است فردی آن را نداشته باشد. امیدواریم موفق باشید.

## پدرم محبتش را انثار عروس مان می کند



دختری ۲۵ساله هستم که به تازگی مادرم را ازدست داده ام. من، پدرم، برادرم و همسرش در یک خانه زندگی می کنیم. پدرم بعد از مرگ مادرم خیلی بهانه گیر و اخلاش خیلی عوض شده و تمام محبتش را نثار عروسمان می کند. گاهی باخودم می جنم که حسادت نکنم. اخلاشش به طور کلی با من عوض شده، از لحاظ مادی به من می رسد اما گاهی که با او حرف می زنم جوابم را نمی دهد. بعضی روزها خیلی خوب و بعضی روزها تلخ و سرد است؛ البته عروسمان دختر خوبی است؛ ولی پدرم با این وضع بن ما تفرقه انداخته است. دیگران با پدرم صحبت کردند اما او گفته من عصبی هستم و دست خودم نیست، ولی وقتی عصبانی می شود چرا فقط من را غول می بیند؟ حتی در جمع خانوادگی سهم من نگاه سرد است، خیلی به او خدمت می کنم ولی اخلاش بدتر می شود. می خواهم بی تفاوت باشم ولی واقعا سخت است.



صلح میرزایی

روانشناس بالینی

انستیتو روان پزشکی

مشکل در برقراری ارتباط همانند جاده دو طرفه ای است که باید سهم خود را در این مشکلی که با پدرتان دارید، نادیده نگیرید. ابتدا باید بدانید که هم شما و هم پدرتان بخش از برادر و همسر برادرتان از نبود مادرتان در فشار روحی هستید. به دلیل این که شما و پدرتان تنها هستید؛ ولی برادرتان همسری حمایت دار دارد؛ بنابراین همان قدر که ممکن است پدرتان حساس و زودرنج شده باشد، احتمال این امر در شما هم بالاست. بهتر است تا مدتی نسبت به رفتارهای پدرتان حساسیت را کنار بگذارید؛ البته به قول شما بی تفاوت بودن سخت است ولی تا زمانی که از شما کمک و حمایت خواسته نشده است، به پدرتان بیش از حد توجه نکنید. در واقع بهتر است فعلاً خیلی کاری به کار او نداشته باشید و در عوض برای خودتان برنامه هایی داشته باشید و با دوستان یا هر کسی که با او احساس صمیمیت می کنید بیشتر معاشرت کنید؛ شما همه تدریجاً و به تدریج او را از سید پدرتان گذارشته باشید. این برای روحیه شما خوب نیست. سعی کنید با اعضای دیگر خانواده مثل دختر خاله و قنتان را بگذرانید یا اینکه حداقل روی خودتان و برنامه های زندگی خودتان تمرکز داشته باشید. اگر تا یک ماه دیگر اوضاع بهتر نشد، به یک روانپزشک مراجعه و داروی مناسب دریافت کنید. ولی تغییرات سبک زندگی از دارو هم در این مورد مؤثرتر است. فعالیت منظم و هدفمند برای شما خوب است. ورزش و تفریح با کار های هنری و خلاقانه برای روحیه تان بسیار مفید خواهد بود. پدرتان هم بعد از مدتی روحیه خود را باز خواهد یافت و ارتباطش با شما بهتر خواهد شد، فعلاً با او ارتباط احترام آمیز ولی اندک داشته باشید و توقعات خود را از در دسترس بودن عاطفی او کم کنید. برای خودتان به فکر منابع دیگری برای حمایت و معاشرت و حتی در دل باشید.