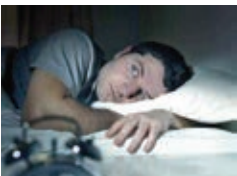


اگر چندی است که به تلاش و پیشرفت فکر می‌کنی و مشغول برنامه‌ریزی و سعی و تلاش برای رسیدن هستی و همین کار باعث‌شده که از اطرافیان خودت غافل بمانی، امروز وقتی رای آن‌ها اختصاص بدهی به آن‌ها محبت کن.

پیشنهاد امروز

از دنیای روان شناسی



پژوهش‌های جدید در زمینه تأثیرات بی‌خوابی بر مغز

اجازه‌یافتند که ۱۴ ساعت بخوابند. با این انداز ه‌گیری در واقع کارشناسان قصد داشتند که تغییرات مولکولی در مغز را مشخص کنند.

ثبت تغییر فعل و انفعالات مغزی کارشناسان در این اندازه‌گیری متوجه شدند که شمار پذیرنده‌های آدنوزین افزایش یافته است. آدنوزین‌ها، ترکیباتی فسفری هستند که در سلول‌ها وظیفه حمل انرژی را بر عهده دارند. پذیرنده‌ها در جداره سلول قرار دارند و سیگنال‌هایی را به آدنوزین‌ها درون سلول می‌رسانند. پس از ارسال این سیگنال‌ها، انسان به خواب نیاز پیدا می‌کند. پژوهشگران مشاهده که متخصصان پیش از این آزمایش نیز حدس می‌زدند که آدنوزین‌ها به تنهایی دلیل خستگی افراد نیستند، حال پس از این آزمایش برای پژوهشگران اثبات شده که افزایش کارکردپذیرنده‌ها نیز در این میان نقش مهمی بازی می‌کند و پس از بروز خستگی، بدن را به خواب فرامی‌خواند. پذیرنده‌ها شبیه ماده کافئین بر خواب تاثیر مثبت و منفی می‌گذارند. به همین دلیل افزایش شمار پذیرنده‌ها در برخی افراد آن‌ها را به سرعت خسته کرده و بی‌خوابی یا کم‌خوابی تأثیری منفی بر بازدهی آن‌ها دارد.

کمک به بیماران مبتلا به افسردگی کشف پژوهشگران آلمانی می‌تواند راهی برای درمان افراد مبتلا به افسردگی باشد. وضعیت روحی افراد ارتباط مستقیم با تعادل آدنوزین و پذیرنده‌های آن در سلول‌ها دارد. با تنظیم این دو فاکتور (به کمک داروهای معین) می‌توان به بیماران مبتلا به افسردگی یاری رساند.

زنم در زندگی پسرم دخالت می کند

مردی ۴۳ ساله و دارای دو فرزند هستم. فرزند اولم که پسر است یک بار ازدواج کرده است اما به دلیل گیر دادن های الکی همسر، جدا شد و حالا دوباره ازدواج کرده است. الان هم همسر هم رفتارها را دارد. چه کنم؟ به آخر خط رسیدم. در این بین، همسر به من بدبین شده و می گوید تو را چیز خور کرده‌اند تا من را طلاق بدهی!



مردی ۴۳ ساله و دارای دو فرزند هستم. فرزند اولم که پسر است یک بار ازدواج کرده است اما به دلیل گیر دادن های الکی همسر، جدا شد و حالا دوباره ازدواج کرده است. الان هم همسر هم رفتارها را دارد. چه کنم؟ به آخر خط رسیدم. در این بین، همسر به من بدبین شده و می گوید تو را چیز خور کرده‌اند تا من را طلاق بدهی!



مردی ۴۳ ساله و دارای دو فرزند هستم. فرزند اولم که پسر است یک بار ازدواج کرده است اما به دلیل گیر دادن های الکی همسر، جدا شد و حالا دوباره ازدواج کرده است. الان هم همسر هم رفتارها را دارد. چه کنم؟ به آخر خط رسیدم. در این بین، همسر به من بدبین شده و می گوید تو را چیز خور کرده‌اند تا من را طلاق بدهی!

دوست گرامی! می‌فهمم که در شرایط سختی قرار دارید و احساس می‌کنید دوباره زندگی پسرتان در خطر است؛ اما دوست دارم در این جاذکت‌ای را خدمت شما بگویم. شما به جای این که با همسرتان درگیر شوید که رفتارشان را عوض کند بهتر است که باپسر و عروس‌تان صحبت کنید. در ادامه راهکارهایی را ارائه کرده‌ام که می‌توانید به پسر و عروس‌تان بگویید تا بتوانند در مسیر حمایت و پایداری زندگی‌زناشویی‌شان گام بردارند.

باعروس‌تان همدلی کنید

توجه‌داشته‌باشید که عروس‌تان احتیاج دارد که شما با او همدلی کنید تا بیشتر احساس کند فردی درک می‌کند که او تحت فشار است و اذیت می‌شود؛ بنابراین بهتر است که شما نواک پیکان تغییرات خود را از سمت همسرتان به سمت پسرتان تغییر دهید.

رابطه عروس‌تان با همسرتان را مدیریت کنید

ساده‌ترین راه برای کم کردن میزان دخالت‌ها، تنظیم روابط به اندازه معقول است. اگر می‌پنید میزان دخالت‌ها بسیار زیاد است و از سویی امکانش را دارید، مدت زمان حضور در خانه آنان را کاهش دهید، البته نه این که دفعات را کم کنید، بلکه فقط می‌توانید زمان هر بار حضور را کاهش دهید.

چند توصیه به عروس‌تان که باید به او بگویید

سعی کنید تا حد امکان در حضور مادرشوهرتان عصبانی نشوید. با رعایت ادب، نظراتان را درباره موضوع مورد بحث اعلام کنید؛ اما صدای‌تان را بلند نکنید. پیش از بحث کار به جایی باریک برس، و ادب و فروتنی بحث را خاتمه دهید. با پیشنهادهای خانواده همسر در حضور آن‌ها موافقت کنید و لی اعلام کنید که تصمیم‌تان را بعد اعلام خواهید کرد. سپس در تنهایی نظری واقعی خود را به همسرتان بگویید و باهم تصمیم نهایی را بگیرید و توسط او تصمیم خود را به خانواده‌اش اعلام کنید. در بحث‌های خانوادگی آن‌ها شرکت نکنید و از اظهار نظر کردن جدا خودداری کنید. در حضور خانواده شوهر به پسرشان احترام بگذارید و این را بدانید که با اولین بی‌احترامی به شوهر آن‌هم در حضور مادر شوهر، به او نشان دادید که اختلاف دارید و به او اجازه دادید که در زندگی خصوصی‌تان دخالت کند.



کوتاه مدت باشد، طبیعی است و بر طرف خواهد شد و از آن‌جا که خیلی مهم است، چگونه عصبانیت خود را مدیریت کنید چند توصیه در ادامه ارائه شده است، عصبانیتی که اگر کنترل نشود هم به سلامت خودتان و هم به روابطتان به خصوص با افراد خانواده آسیب می‌زند.

۱- **وقفه بیندازید**: زمانی که عصبانی هستید قبل از هر واکنشی تا ۱۰ بشمارید و نفس عمیق بکشید.

۲- **فاصله بگیرید**: از آن فرد یا موقعیتی که باعث عصبانیت‌تان شده برای چند دقیقه دور شوید.

۳- **عصبانیت خود را ابراز کنید**: وقتی توانستید به عصبانیت‌تان مسلط شوید، احساس خود را به صورت قاطع و بدون هیچ تهاجمی ابراز و نگرانی و نیازهای خود را به صورت واضح و مستقیم بر ای طرف مقابل بیان کنید.

۴- **به حل مسئله فکر کنید**: به جای تمرکز بر موضوع پیش آمده به این فکر کنید که چطور ی می‌توانید موضوع را حل کنید.

کوتاه مدت باشد، طبیعی است و بر طرف خواهد شد و از آن‌جا که خیلی مهم است، چگونه عصبانیت خود را مدیریت کنید چند توصیه در ادامه ارائه شده است، عصبانیتی که اگر کنترل نشود هم به سلامت خودتان و هم به روابطتان به خصوص با افراد خانواده آسیب می‌زند.



مطرح کنید تا والدین هم نسبت به خواسته‌ها و نیازهای شما آگاهی یابند و بر ای رفع آن‌ها تلاش کنند.

* از افسردگی و حالات غمگین شما می‌کاهد؛ زیرا زمانی که این دلخوری را نزد خودتان نگه می‌دارید، بر حالت غمگینی و ناراحتی شما افزوده می‌شود.

نکته: اگر در کنار فکر خودکشی و گریه، علایم زیر را هم دارید، حتما به روان شناس مراجعه کنید:

۱- کم‌خوابی یا پرخوابی ۲- کم‌اشتهایی یا پراشتهایی ۳- لذت نبردن از زندگی ۴- نداشتن تمرکز و اختلال در حافظه ۵- غمگینی مفرط ۶- احساس بی‌ارزشی

کنید و از احساسات بد و منفی که تحت این مقایسه در شما ایجاد می‌شود بر ایشان صحبت و سعی کنید این احساسات منفی را درون خودتان نریزید؛ زیرا این کار باعث پرخاشگری نسبت به والدین یا ایجاد حالات افسردگی در خودتان می‌شود. فضای مبتنی بر گفت و گو و برون‌ریزی عاطفی موجب می‌شود:

* خانواده و والدین شما نسبت به رفتار خویش، بینش کسب کنند؛ زیرا شاید والدین عملاً نمی‌دانند که رفتارشان اشتباه است و نمی‌دانند که این نوع رفتار چه اثراتی بر شما دارد.

* عواطف، نیازها و خواسته‌های خود را

چند روزی است با همه بداخلاقم

مردی ۳۳ ساله با مدرک دیپلم هستم و سوپر مارکت دارم. ۶ سال است که ازدواج کرده‌ام ولی هنوز فرزند ی ندارم. چند روزی است که اخلاقم عوض شده و با همه بداخلاقی می‌کنم و ناسزا می‌گویم. حتی در محل کارم زود عصبانی می‌شوم. لطفا راهنمایی ام کنید.



گفته‌اند چند روز است که عصبانی می‌شوم و اخلاقم عوض شده است. این که چند روز است این نشانه‌ها را دارید، خوب است زیرا اگر نشانه‌ها به صورت دراز مدت ادامه پیدا کند، رفع آن‌ها هم به زمان بیشتری نیاز دارد.

از چه نظر تحت فشار هستید؟

به طور معمول وقتی خواسته‌ها و نیازهایمان در بر خور دی اطرافیان بر طرف نمی‌شود، یازمانی که خواسته ما دور از دسترس است و در واقع بلندپروازانه است خشمگین می‌شویم. این طور به نظر می‌رسد که خواسته شما برای فرزنددار شدن، باعث ایجاد این مشکل شده است.

احساسات پنهان خود را بشناسید

تحریک‌پذیری و زود عصبانی شدن، یکی از نشانه‌های افسردگی است که ممکن است همه ما برای مدت کوتاهی آن را تجربه کنیم و این امر اگر

مادرم سال هاست مرانبوسیده

دختری ۱۷ ساله با روحیه‌ای هنری و حساس هستم. والدینم فرق زیادی بین من و برادر ۲۳ ساله‌ام می‌گذارند؛ مثلاً من برای تهیه گوشتی که به آن نیاز دارم به پدرم التماس کردم ولی فایده نداشت؛ اما برای او با کمال میل تهیه می‌کنند. مادرم سال‌هاست مرانبوسیده است، نمی‌توانم ناراحتی و عصبانیت‌ام را در لحظه بروز دهم و توی خودم می‌ریزم و تنها توی اتاقم گریه می‌کنم. هفته‌ای دوبار این اتفاق می‌افتد؛ گاهی هم فکر خودکشی به سرم می‌زند. لطفا کمکم کنید.



با سلام. یکی از رفتارهای بسیار اشتباه و نادرستی که والدین در امر تعلیم و تربیت به کار می‌برند، تفاوت قائل شدن بین فرزندان است. این رفتار اشتباه، تأثیری شگرف و بزرگ بر رفتار و شخصیت فرزندان دارد به گونه‌ای که در یکی حس حقارت و در دیگری احساس خود بزرگیبنی ایجاد می‌کند. البته تفاوت قائل نشدن به معنی رفتار کاملاً مساوی با فرزندان نیست؛ چرا که فرزندان متناسب با سن و جنس خود، نیازهای متفاوتی دارند. در پاسخ به شما نوجوان گرامی توصیه می‌شود:

برون‌ریزی عاطفی به جای درون‌ریزی

با والدین خود در باره این موضوع گفت‌وگو

انواع مختلف احساس تنهایی و راه‌های مواجهه با آن‌ها

منم؛ تنِ تنها

«تنهایی» مفهوم آشنایی برای تمام انسان‌هاست و همه آن را تجربه کرده‌ایم و درک مشخصی از آن نداریم؛ ولی بر خلاف باور عموم، «تنهایی» انواع مختلفی دارد. به گزارش ماهنامه «سپیده‌دانا یی» اگر این مطلب را تا آخر دنبال کنید، متوجه خواهید شد که نه تنها شما، بلکه تمام ۷ میلیارد آدم زنده کره زمین، هم‌اکنون شکلی از تنهایی را تجربه می‌کنند.

انواع تنهایی

تنهایی سه شکل مختلف دارد:

تنهایی بین فردی

این نوع تنهایی به طور معمول به صورت بی‌کسی، جدا افتادن و دور شدن از افراد دیگر تجربه می‌شود. این تنهایی، همانی است که در مکالمات روزمره و در باور عمومی به آن «تنهایی» می‌گویند. فرد به هر دلیلی دچارش می‌شود: ناتوانی در برقراری ارتباط، فقدان مهارت‌های اجتماعی، زندگی در مکانی دور از مردم یا ناتوانی در ایجاد صمیمیت با افراد. حتی ممکن است فردی به دلیل داشتن برخی سبک‌های شخصیتی مانند انزواطلبی، اجتنابی، خودشیفته یا استثمارگر، قادر به برقراری ارتباط با دیگران نباشد و بنا بر این احساس تنهایی کند. این تنهایی، با ظهور ارتباط‌های نوین و تغییر سبک‌های زندگی در جوامع و با وجود شبکه‌های اجتماعی مجازی گسترده، روز به روز نمود بیشتری پیدا می‌کند.

تنهایی درون فردی

این نوع تنهایی، غریبه‌ترین و آشناترین نوع تنهایی برای افراد است. اگر تا آخر این پاراگراف را بخوانید، متوجه می‌شوید که چقدر با این تنهایی آشنا هستید و این که اصلاً نمی‌دانستید که نوعی تنهایی است. جالب است بدانید که این نوع تنهایی، یکی از رایج‌ترین شکایت‌های افراد در اتاق‌های مشاوره است. تنهایی درون فردی، فرآیندی است که در آن فرد با اجزای مختلف وجود خود ناآشناست. او در واقع با خودش غریبه است. با احساس هایش غریبه می‌شود. می‌خندد، در حالی که عصبانی است. گریه می‌کند، در حالی که معترض

پیامک‌های شما

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های 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

* ۲۲ ساله و دانشجوی دکترا هستم؟ خیلی تلاش می‌کنم در حق کسی اجحاف یا ادم‌اشتباه نکنم، خلاصه به کلمه حق الناس و سوا سوالاتی این موضوع به سراغم می‌آید، استرس و اضطراب می‌گیرم، خیلی هم کم حرف هستم. لطفا راهنمایی ام کنید.

* خانمی ۲۶ ساله ام و همسرم ۲۷ ساله است. ۵ سال است که ازدواج کرده‌ایم و یک پسر ۴ ساله داریم. پس از تولد پسرم مشکلاتی پیش آمد که باعث افسردگی زیاد من شد تا جایی که شیرم بند آمد و به قول معروف مادام به بچه شیر جوش می‌دادم. حالا که پسرم بزرگ شده خیلی زیاد عصبانی می‌شود و حتی خودش را می‌زند، در صورتی که ما اصلاً دعوایش نمی‌کنیم و لی همین که با همسرم بحث می‌کنیم هر چند کوچک خیلی می‌ترسد و مدام می‌گوید مامان هیچی نگوسرم در می‌گیرد. ترسش این قدر زیاد است که در خواب هم می‌ترسد و خواب‌های بد می‌بیند و از خانه فراری است و بیشتر در خانه مادرم می‌خوابد.

* پسر ی ۲۲ ساله هستم. دوست دارم داماد بشوم؛ ولی دختر خوبی پیدا نمی‌کنم. من کارگر ساده هستم و در ماه ۷۰۰ هزار تومان درآمد دارم. باید چه کنم؟

* همه را تشویق به ازدواج می‌کنید، ولی چرا به خانم‌هایی گویید پس از ازدواج دنبال بهانه و به هم زدن زندگی نباشند، من شغل مناسبی دارم، بیمه هستم، اهل شهرستانم و خانم اهل شهرستان دیگری است، برای رفتن به شهر خودش هر روز دعا دارد. اعصاب خودم دو بچه ام همیشه خرد است. با صداقت، کار و تریال آخرش را در زندگی خرج می‌کنم. به آخر خط رسیدم .

* خانواده شوهرم توقع دارند شوهرم همه خریدها و تمام کارشان را بوشاکی انجام دهد و با وجود این که بچه‌های دیگری هم دارن فقط به مادستور می‌دهند! اصلاً استقلال نداریم، فقط دخترهایشان و نوه‌های دختری بریز و بیاش دارند. علاوه بر اینکه تشکر نمی‌کنند، قدر نشان‌سند. اصلاً اهل دعوت نیستند. چه کار کنیم که امرش داشته باشیم؟