

امروز درباره چه موضوعی مطالعه می کنی تا کمی اطلاعات تازه به دست بیاوری ؟ اطلاعاتی که توان تفکر و تحلیلت را افزایش دهد.

پیشنهاد
امروز

راهکارهایی برای تجربه احساس شاد کامی وشاد زیستن

من چقدر شاد کامم!

راهکار های شاد زیستن

باشند. اگر هدفی غیر ممکن را انتخاب کنید، در واقع استرس غیر ضروری برای خودتان ایجاد کرده اید؛ بنابراین اهداف بامعنا وواقع گرایانه انتخاب کنید. این اهداف به زندگی شما جهت می دهند و احساس رضایت را برای شما به همراه دارند.

راهکارهایی را برای تاب آوردن در مقابل استرس بیاموزید.

همه ما زمان هایی با استرس و حوادث ناخوشایند مواجه بوده ایم. روش پاسخ دهی ما به این حوادث نقش مهمی در احساس سلامتی مان دارد. ما قادر به کنترل و انتخاب اتفاق هائیسیم؛ اما می توانیم انتخاب کنیم که چگونه به این استرس ها پاسخ دهیم. درست است که در عمل، این کار مشکل است اما پژوهش ها نشان می دهد که ما می توانیم روش برخورد وواکنش به استرس ها را همچون مهارت های دیگر یاد بگیریم؛ بنابراین از افراد متخصص ماورد اعتماداتان بخواهید که در این امر به شما کمک کنند.



بیهوده به خودتان سخت نگیرید.

هیچ انسانی کامل نیست؛ اما بیشتر ما سعی می کنیم با دیدگاه منفی به خودمان نگاه کنیم و خود را در معرض مقایسه های غیرواقع گرایانه با دیگران قرار دهیم. یاد بگیرید خودتان را بپذیریدو در هنگام سختی ها و اشتباهات با خودتان مهربانتر باشید و به جای تخریب خود به راه های عملی برای بهبود اوضاع بپردازید.



از دنیای روانشناسی



زبان دوم، راهی برای فرار از آلزایمر

پژوهشگران ایتالیایی دریافته اند که افراد دوزبانه در آزمون های حافظه، در مقایسه با افرادی که به یک زبان صحبت می کنند، عملکرد بهتری دارند. به گزارش «سایک نیوز» به نقل از «ایسنا»، پژوهشگران دانشگاهی در ایتالیا می گویند: «به هر میزان که یک شخص بین دوزبان حالت تعویضی ایجاد کند مغز در پیدا کردن راه های به اصطلاح فرعی برای ایجاد توازن بین دو زبان بر می آید. این مسیر های جایگزین، مهارت های تفکر را حتی با وجود آسیب های ناشی از آلزایمر حفظ می کند». پژوهش های پیشین نیز نشان داده اند دوزبانه بودن از ابتدای زندگی، می تواند آغاز ابتلا به زوال ذهن را پنج سال به تعویق بیندازد. به منظور انجام این مطالعه، اسکن های مغزی و آزمون های حافظه روی ۸۵ بیمار آلزایمری انجام گرفت. ۴۵ نفر از این افراد آلمانی و ایتالیایی و بقیه تنها به زبان ایتالیایی صحبت می کردند. افراد دوزبانه، نمرات به مراتب بالاتری (سه تا هشت برابر) را در آزمون های حافظه ای به دست آوردند. در واقع افراد دوزبانه ارتباط عملکردی بهتری را در قسمت های جلوی مغزی دارند، این قسمت ها در حفظ مهارت تفکر در زمان آلزایمر به فعالیت خود در افراد دوزبانه ادامه می دهند. به گفته پژوهشگران، استفاده همیشگی از قابلیت دوزبانگی باعث تغییراتی موسوم به «ذخیره عصبی» در مغز می شود که در مقابل پیری مقاومت نشان می دهد. علاوه بر این در مغز دوزبانه ها، نوعی عملکرد برای جبران خسارت های عصبی وجود دارد که طی آن مغز با زوال خود کنار می آید و راه های جایگزین دیگری را برای انجام عملکردهای از دست رفته پیدا می کند. بیشتر تحقیقات در زمینه دوزبانه بودن، افرادی را مورد بررسی قرار داده اند که از زمان کودکی باتوانایی صحبت کردن به دوزبان بزرگ شده اند. البته فراگیری زبان دوم در بزرگسالی نیز فواید چشمگیری دارد. به گزارش «میگنا» نتایج یکی از تحقیقات نشان داده است: «افرادی که در تفکرات خود از زبانی به غیر از زبان مادری شان استفاده می کنند، تصمیمات عقلانه تری می گیرند ومسائل را سریع تر و درست تر حل می کنند». شرکت کنندگان در این مطالعه، زبان دوم خود را در سنین بزرگسالی آموخته بودند. به طور کلی مغز افرادی که به دوزبان مسلط هستند، در دسته بندی اطلاعات، تمرکز و مسائل مورد نیاز واجتناب از فکر کردن به مسائل نامرتبط بسیار ورزیده خواهد شد. بر اساس تحقیقات انجام شده دوزبانه بودن توانایی تمرکز و توجه را در افراد بالای می رد و حافظه کوتاه مدت را تقویت می کند.



شوید، فعالیت های ساده نیز موجب بهبود وضعیت سلامتی شما می شود. علاوه بر این، سعی کنید عادات غذا خوردن سالمی را انتخاب کنید. الگوی خوابتان را اصلاح کنید و به اندازه کافی بخوابید.

نسبت به جهان اطرافتان آگاه باشید.

به اتفاقاتی که در اطرافتان رخ می دهد، دقت کنید. در هنگام پیاده روی به سمت مکان مورد نظرتان، در هنگام غذا خوردن و فعالیت های دیگر، باذهنی آگاه به فرایندهایی که رخ می دهد دقت کنید. این آگاهی به شما کمک می کند تا با احساساتتان همراه شوید و از نگرانی برای گذشته یا آینده دست بردارید.



سعی کنید چیز های تازه ای یاد بگیرید.

یادگیری چیز های تازه، شما را با ایده های نو مواجه می کند و همچنین احساس کنجکاوی و اعتماد به نفس شما را افزایش می دهد. راه های زیادی برای یادگیری چیز های تازه وجود دارد. شما می توانید مهارت یاهنری ساده وورزش یا هر چیز ساده دیگر را از یک دوست یاد بگیرید.



برای خودتان هدف هایی تعیین کنید.

داشتن حسسی خوب درباره آینده ای که پیش روی شما قرار دارد، نقش مهمی در شاد کامی تان دارد. همه ما به اهدافی نیاز داریم که به ما انگیزه دهند، این اهداف باید چالش برانگیز و در عین حال قابل دستیابی



خانمی ۲۸ساله هستم و کم کاری تیروئید دارم

خانمی ۲۸ساله هستم و کم کاری تیروئید دارم، تحت درمان هستم. این مسئله باعث شده به شدت برای زایمان استرس واضطراب داشته باشم، مدام دلشوره دارم. لطفا راهنمایم کنید.

نگرانی های غیر مفید در باره مشکلات فرضی هستند که در ذهنمان می سازیم و چون یک مشکل واقعی وجود ندارد و فقط یک مشکل فرضی و حدسی است؛ بنابراین نمی توانیم راه حلی برایش پیدا کنیم و فقط باعث از بین رفتن انرژی و بیشتر شدن احساسات بدمان می شود؛ مثلا این نگرانی که «نکند سرزایمان اتفاقی برای من و کود کم بیفتد» یک نگرانی غیر مفید است. گاهی نگرانی ها ابتدا مفیدند و ما برایشان دنبال راه حل می گردیم ولی باوجود پیدا کردن راه حل، دوباره درباره آن ها نگران می شویم. برای شما هم همین اتفاق افتاده است. تازمانی که متوجه کم کاری تیروئیدتان شده و دنبال پزشک و درمان بوده اید نگرانی تان از نوع مفید بوده است؛ اما الان که باوجود مراجعه به پزشک و تحت در مان بودن همچنان

با سلام خدمت شما. به من توضیح ندادید که زایمان اولتان است یا نه ولی حدس می زنم که زایمان اولتان باشد چون به طور معمول خانم ها در بارداری اول اضطراب بیشتری نسبت به بارداری های بعدی دارند. اگر دلشوره تان فقط به دلیل داشتن کم کاری تیروئید است باید بگویم سوال شما یک سوال پزشکی است و نه روان شناسی ولی اگر دلشوره تان در زمینه های مختلفی که بارداری بوده و باوجود اینکه به د کتر مراجعه کردید و از ایشان توصیه های لازم را گرفتید و رعایت می کنید؛ ولی باز هم استرس دارید در این صورت اضطراب شما یک مسئله روان شناختی است.

با پزشک تان مشورت کنید.

چون گفتید تحت درمان هستید پس حتما تحت نظر یک پزشک هستید. باید توجه کنید که علاوه بر پزشک زنان و زایمان، برای مسئله کم کاری تیروئید باید تحت نظر یک متخصص غدد باشید. کم کاری تیروئید در دوران بارداری خطرناک است ولی اگر تحت درمان باشید و داروهای مرتبط با آن را زیر نظر پزشک استفاده کنید دیگر خطری شما و فرزندتان را تهدید نمی کند. برای کمتر شدن اضطرابتان حتما در اولین فرصت پیش پزشکتان بروید و نگرانی تان را مطرح کنید و از او بخواهید به نگرانی هایتان پاسخ دهد.

نگرانی های مفید و غیر مفید!

اگر باوجود توضیح پزشکتان باز هم نگرانی، پس لازم است روی نگرانی های خود کار کنید. نگرانی های انسان دو دسته اند: نگرانی های مفید و نگرانی های غیر مفید. نگرانی های مفید به دسته ای از نگرانی ها گفته می شود که وجود آن ها به نفع ماست و باعث می شود متوجه یک مشکل واقعی شویم و به دنبال راه حل برای آن ها بگردیم. مثلا اینکه در دوران بارداری چه چیزی بخورم تا فرزندم رشد بهتری داشته باشد، یک دغدغه و نگرانی واقعی است.



سپیده سلطان محمدلو
روانشناسی بالینی
دانشگاه علوم پزشکی

از شوهرم بدم می آید



دختری هستم ۲۰ساله با مدرک دیپلم. دو سال پیش با اصرار بیش از اندازه خانواده ام مجبور شدم با پسرعمویم ازدواج کنم، با اینکه از او بدم می آمد. در دوران عقد مشکلاتم بیشتر شد. دوست نداشتم نگاهش کنم یا حرف بزنم یا رابطه ای با او داشته باشم. پسرعمویم ۱۹ساله، دارای مدرک دیپلم و سر باز است. از نظر اقتصادی و تا حدودی اجتماعی و فرهنگی هم سطح هستیم. من حتی قبل از عقد از او بدم می آمد. مشاوره هم رفته ام، من تصمیم به طلاق گرفتم اما خانواده و پسرعمویم به شدت مخالفند. نمی دانم چه کار کنم.



مانده نیازی فر
روانشناسی بالینی
دانشگاه علوم
پزشکی و توانبخشی

اصولا متخصصان به دلیل آسیب های بعد از جدایی، به کسی طلاق را توصیه نمی کنند مگر زمانی که خود فرد تصمیم قطعی اش را گرفته باشد و تحت هیچ شرایطی ادامه رابطه را ممکن نداند و ادامه آن رابطه آسیب هایش بیشتر از ماندن در آن باشد.

کمک بگیرد

اگر شما تحت هیچ شرایطی نمی توانید سرمایه گذاری عاطفی و هیجانی با همسرتان داشته باشید (البته باید به مسائل احتمالی که بعد از جدایی برایتان اتفاق می افتد به طور کامل فکر کنید) می توانید از بزرگان فامیل یا محله برای حل این مسئله و رایزنی درباره آن کمک بگیرید، فردی را انتخاب کنید که حرف و نظرش در خانواده و همسرتان قابل احترام باشد. می توانید از آسیب های ماندن در رابطه برای آن فرد توضیح دهید. این نکته را مد نظر داشته باشید که به طور معمول اطرافیان راهکارهای متفاوتی برای ساختن رابطه به شما می دهند که هم می تواند مفید و هم می تواند آسیب بیشتری داشته باشد.

تا حل نشدن موضوع بچه دار نشوید

از مواردی که به طور معمول توصیه می شود و خطر آن زیاد است توصیه به بچه دار شدن است و این تفکر اشتباه وجود دارد که اگر بچه بیاید مهر و محبت بیشتری شود، در شرایطی که رابطه زوج طبیعی نیست ومسائل بین فردی زوجین هنوز حل نشده بچه دار شدن (که خودش به تنهایی مسائلی را ایجاد می کند)، باعث می شود حل کردن مشکلات سخت تر شود در این شرایط بچه دار شدن هم آسیب برای هر دو نفر است و هم برای بچه تازه متولد شده که قرار است در محیطی که صمیمیت عاطفی و روانی در آن وجود ندارد، رشد کند.

زمان بدهید

به هر حال پذیرش این موضوع از طرف خانواده و همسرتان به زمان نیاز دارد و موضوعی نیست که خانواده ها به راحتی با آن کنار بیایند و تا زمانی که منطق آن را نپذیرند به مخالفت خود ادامه می دهند و گاهی نیاز است دلایل خود را بارها و بارها چه از طرف خودتان و چه ریش سفیدان فامیل برایشان مطرح کنید.