خانواده و مشاوره

۸ نشانه که روان‌تان خسته است نه جسم‌تان

احساس خستگی بعد از استراحت کامل شبانه، نداشتن هیچ میل و آرزویی، تمایل به پنهان شدن و... نشان می‌دهد که روان‌تان نیاز به پاک‌سازی دارد

ترجمه

فرنگیس یاقوتی | مترجم
منبع: factretriever.com

اگر در تمام طول هفته احساس ضعف و کمبود انرژی می‌کنید، باید بگوییم که شما تنها نیستید! متاسفانه در یکی از پژوهش‌های انجام شده در همین باره که نتایجش به تازگی منتشر شده، از هر پنج نفر یک نفر همیشه احساس خستگی می‌کند و خستگی تبدیل به بخش پررنگی از زندگی‌اش شده است. این تحقیق روی حدود هزار نفر و در چندین کشور اروپایی انجام شده است. زندگی مدرن این روزها انسان را به سمت کار زیاد، کم خوابی، خستگی، فشار و استرس‌های فراوان می‌برد و همه این موارد روی روان انسان تاثیر می‌گذارد و باعث صدمه به فرد می‌شود. در این مطلب سعی می‌کنیم که نشانه‌های یک روان خسته را با هم مرور کنیم تا در صورت نیاز، شما برای پاک‌سازی روان‌تان دست به کار شوید.

۱ احساس خستگی بعد از استراحت کامل شبانه

اولین نشانه از یک روان خسته این است که بیدار شدن و از تختخواب بیرون آمدن برای شما سخت است حتی اگر شب به اندازه کافی خوابیده باشید. در این مواقع باید بدانید که جسم شما از نظر فیزیکی با خواب کافی بهبود یافته اما روان‌تان همچنان خسته است. نتیجه این اتفاق خستگی مزمن در تمام طول روز است.

۲ رویاپردازی بیش از حد و فرار از واقعیت

دومین نشانه خستگی روان، فرار از واقعیت و علاقه‌مندی به رویاپردازی است. در این صورت فرد اغلب به گذشته فکر می‌کند و از آینده می‌ترسد. موضوع مهم در این شرایط این است که شما به زمان حال توجه ندارید و هر کاری را انجام می‌دهید تا از زمان حال دور شوید. فرار از واقعیت و زمان حال ممکن است به شما آسیب برساند زیرا به طور معمول شما باید به زندگی و وظایف کنونی خود توجه کنید و این نارضایتی باعث مشکلات زیادی در زندگی شما می‌شود.

۳ بی‌تفاوتی و نداشتن هیچ میل و آرزویی

تصور کنید که شما در زندگی دایم احساس خستگی می‌کنید و با وجود این خستگی کم کم علاقه‌ای به انجام هیچ کاری نخواهید داشت، حتی کارهایی که قبلا آن‌ها را دوست داشتید. در چنین شرایطی کم کم شما دچار بی‌تفاوتی درباره همه چیز می‌شوید و این اتفاق باعث فشار و تنش در زندگی شما خواهد شد زیرا از آن به بعد دیگر وظایف‌تان را به درستی انجام نمی‌دهید و هیچ میل و آرزویی ندارید.

۴ تغییرات ناگهانی در احساسات

خستگی و بی‌علاقگی احساسات شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. آیا تا به حال برای شما پیش آمده است که بر سر موضوعات بسیار کوچک عصبانی شوید و این عصبانیت شما را به سمت انجام کارهایی ببرد که در حالت معمول انجام نمی‌دهید؟ آیا تا به حال خنده یا گریه ناگهانی بدون دلیل خاصی را تجربه کرده‌اید؟ اگر جواب شما به این سوالات مثبت باشد، این‌ها نشانه‌های داشتن یک روان خسته است. گذراندن زندگی با این تغییرات ناگهانی در احساسات بسیار سخت است زیرا شما باید بیشتر از حد معمول تلاش کنید تا بتوانید با دیگران ارتباط برقرار کنید.

۵ تظاهر کردن به حال خوب

پنهان کردن درد، مشکلات و تظاهر به حال خوب راه‌حل مناسب برای حل مشکلات نیست. اگر شما این کار را انجام می‌دهید در واقع به خودتان و دیگران دروغ می‌گویید در حالی که از داخل به هم ریخته هستید. در چنین شرایطی شما باید بیشتر از حد معمول تلاش و انرژی صرف کنید تا خودتان را شاد و خوشحال نشان دهید، این در حالی است که روان شما در آن لحظه در حال گریه است. بعد از گذشت مدتی، دیگر توانی برای تظاهر کردن ندارید در صورتی که با حل ریشه‌ای مشکل، آینده بهتری در انتظارتان خواهد بود.

۶ احساس تنهایی مداوم

اگر شما خشم و اندوه خود را بر سر دیگران خالی کنید، ارتباط شما با دیگران به تدریج با مشکل مواجه می‌شود. وقتی شما دایم وانمود می‌کنید که همه چیز خوب است، دیگران احساس واقعی شما را نمی‌فهمند. در نتیجه احساس تنهایی می‌کنید و دیگران شما را در بین مشکلات‌تان رها می‌کنند. احساسی که به شما دست می‌دهد، این است که کسی شما را درک نمی‌کند و نمی‌تواند به شما کمک کند بنابراین شما باید خودتان به تنهایی مشکلات‌تان را حل کنید و این موضوع هم در دسرساز خواهد شد.

۷ تمایل به پنهان شدن

اگر شما تمایل به پنهان شدن دارید، نشانه خستگی روان است. مثلا در مهمانی تمایل دارید که یک گوشه بنشینید و از دیگران خودتان را پنهان کنید. این در حالی است که شما نمی‌توانید خودتان را در خانه زندانی کنید و گاهی به اجبار در میان جمعی هستید که نمی‌توانید با دیگران ارتباط برقرار کنید.

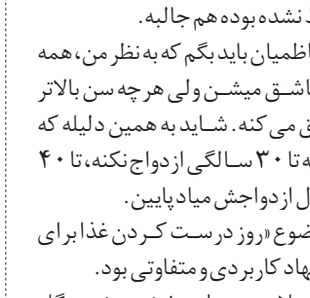
۸ مرور افکار منفی

آیا شما به اتفاق‌های خوب فکر می‌کنید و همیشه سعی می‌کنید آن‌ها را به یاد بیاورید؟ اگر جواب شما به این سوال منفی است و همیشه افکار منفی در ذهن دارید، یعنی روان شما خسته است. اطراف شما پر از انرژی منفی است و با فکر کردن به اتفاق‌های بد و منفی شما همیشه منتظر جذب آن‌ها هستید. این کار بر حال و هوای شما تاثیر منفی می‌گذارد و باعث احساس ناراحتی در شما می‌شود.

قرار و مدار

روز بررسی پایه‌های صندلی

امروز پایه‌های صندلی‌هایی رو که بیشتر ازشون استفاده می‌کنین چه در محیط کار و چه در محیط خونه و... ، بررسی کنین و اگر لازمه، قبل از این‌که بشکنن یا خراب بشن، تعمیر شون کنین...



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* مکان‌های تفریحی مریخ که در پرونده زندگی سلام بهشون اشاره شده، نه سرسبز بودن و نه دریاچه داشتن و.... همین زمین خودمون بهتره.
* در مطلب «نقاط پرخطر خانه را از نظر کرونا بشناسیم» که در صفحه سلامت چاپ شده، همه جای خانه جزو نقاط پرخطر بود که! بهتر نبود محل‌هایی را معرفی کنین که پرخطر نیستن؟
* مگر فاصله مریخ تا زمین چقدره که هفت ماه طول می‌کشه تا این مریخ‌نورد جدید برسه به این سیاره؟ عجیب به نظر می‌رسه.
* از پاسخ مشاور صفحه خانواده به مردی که گفته بود باید زن دوم بگیرم تا به آرزوی بچه‌دار شدنم برسم، بسیار ممنونم. هم دقیق بود و هم اصولی.
* ضبط کردن صدای مریخ، اتفاق بسیار مهمی است و این که تا حالا صدای مریخ با این همه کاوشگری که رفته اون‌جا، ضبط نشده بوده هم جالبه.
* درباره ادعای کاظمیان باید بگم که به نظر من، همه در اوایل جوانی عاشق میشن ولی هر چه سن بالاتر میره، شرایط فرق می‌کنه. شاید به همین دلیله که مثلا یک جوان که تا ۳۰ سالگی ازدواج نکنه، تا ۴۰ سالگی هم احتمال ازدواجش میاد پایین.
* قرارومدار با موضوع «روز درست کردن غذا برای کرونایی‌ها» پیشنهاد کاربردی و متفاوتی بود.
* لطفا در صفحه سلامت درباره عفونت چشم و گلو مطلب چاپ کنید و این که با چه داروهایی خوب میشه؟

از شکست خوردن ترس زیادی دارم

دختری ۱۸ ساله‌ام و اعتماد به نفسم صفر است. همه کارها را به خوبی انجام می‌دهم اما از شکست خوردن، ترس زیادی دارم. بیشتر اوقات هم شکست نمی‌خورم. مثلا برای یادگیری خیاطی، این‌قدر گفتند که تو یاد نمی‌گیری، بی‌خیالش شدم، هرچند به آن علاقه داشتم.

احترام اسماعیل‌زاده | روان‌شناس عمومی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، شما به تازگی وارد دوره جوانی شدید و اگر بدون درمان این مشکل به زندگی ادامه بدهید، قطعا با دردسرهای زیادی در مراحل بعدی زندگی روبه‌رو خواهید شد. در ادامه چند توصیه به شما داریم.

مسئله را جدی بگیرید

گفته‌اید برای یادگیری خیاطی، این‌قدر گفتند که تو یاد نمی‌گیری، بی‌خیالش شدم، هرچند به آن علاقه داشتم. قبل از هر چیز باید بدانید داشتن اعتماد به نفس بالا به شما کمک می‌کند در برابر چالش‌ها، تردیدها، نارضایتی‌ها و فرازونشیب‌هایی که در زندگی پیش‌روی‌تان قرار خواهد گرفت، مقاومت بیشتری به خرج بدهید.

نکاتی برای افزایش اعتماد به نفس

۱- انجام فعالیت‌های فوق برنامه: علایق خود را دنبال کنید. خود را به شرکت در فعالیت‌های بیشتر تشویق کنید. فعالیت‌های فوق برنامه فرصت خوبی برای درس گرفتن از موفقیت‌ها و شکست‌هاست. این نوع فعالیت‌ها روحیه‌تان را بالا می‌برد و به شما می‌آموزد برای رسیدن به هدف مشترک، باید با دیگران همکاری کنید.

۲- مدام خودتان را با همسالان مقایسه نکنید: بسیاری از جوانان تحت فشار رقابت با همسالان خود یا دیگران قرار می‌گیرند. وقتی در این راه شکست می‌خورند، اعتماد به نفس‌شان لطمه می‌بیند. این موضوع آن‌قدرها هم مهم نیست. آن چه اهمیت دارد رفتار مناسب، بهداشت و سلامت جسم و ذهن است. بنابراین بیشتر روی نقاط قوت خودتمرکز کنید و هرگز خود را با همسالان، دوستان، خواهر، برادر و دیگر بچه‌های فامیل مقایسه نکنید. درک کنید که افراد مختلف نقاط قوت متفاوتی دارند. شما فقط باید با خودتان رقابت کنید و مدام به فکر بهتر کردن خودتان باشید.

۳- روحیه قوی داشته باشید: در برابر فشاری که از سوی جامعه و افراد دیگر به شما می‌رسد، صبور باشید و آستانه تحمل خود را بالا ببرید. این موارد اعتماد به نفس شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. جوان باید یاد بگیرد احساسات منفی خود را به شیوه‌ای درست مدیریت کند. باید بدانید دیگران با تمسخر یا آزار، نمی‌توانند به شما لطمه بزنند.

۴- از خانواده‌تان کمک بگیرید: اگر شما شدیدا از کمبود اعتماد به نفس رنج می‌برید تا جایی که این موضوع روی فعالیت‌های درسی یا روابط اجتماعی‌تان تأثیر قابل ملاحظه‌ای می‌گذارد، ابتدا از فردی که با شما رابطه خوبی دارد مثل یکی از اعضای خانواده‌تان، کمک بگیرید. سپس به مشاور حرفه‌ای مراجعه کنید تا ریشه‌های مشکل شما را پیدا و برطرف کند.

بانوان

گیاهان آپارتمانی که عاشق سایه هستند!

معرفی چند گیاه خانگی که در نور کم، غیرمستقیم یا مصنوعی هم به خوبی رشد می‌کنند

فاطمه قاسمی | روزنامه‌نگار

آپارتمان‌نشینی و خانه‌های کم‌نور نباید بهانه‌ای باشد که خودمان را از نگهداری گل و گیاهان زیبا و خواص طراوت‌بخش آن‌ها محروم کنیم. به خصوص این که این روزها زمان زیادی از روز را در خانه هستیم. با این حال و بدون شک گیاهان برای رشد به نور احتیاج دارند اما در این میان گونه‌هایی هم هستند که در برابر نور کم مقاوم اند و به نور مصنوعی هم قانع هستند. در این مطلب قصد داریم گل‌های کمتر شناخته شده با شرایط نگهداری آسان و سایه‌پسند را به شما معرفی کنیم.

دراسنا: این گیاه با برگ‌های چرم‌مانند و زیبا با بیش از ۵۰ نوع مختلف نیاز به مراقبت پیچیده‌ای ندارد. هرس کردن به موقع و آبیاری منظم برای سلامت این گیاه اهمیت بسیاری دارد. دراسنا بهترین انتخاب برای قرار دادن در قفسه‌ها، میز و حتی روی زمین است. انواع بزرگ‌تر و درختی آن به نام دراسنای بلالی را می‌توانید به عنوان عنصری دکوری در کنج خانه قرار دهید. این گیاه خاصیت تصفیه کنندگی هوا را دارد و برای اتاق کودک، محیط‌های بیمارستانی یا آرایشگاه‌ها ایده‌آل است.

سرخس پرسیاوشان: دم برگ‌های تیره و براق این گیاه شبیه به موی انسان است. به آبیاری به اندازه و منظم حساس است. قرار گرفتن این گیاه در برابر نور مستقیم خورشید موجب سوختن برگ‌هایش می‌شود. خاک این گیاه باید همیشه نسبتا مرطوب باشد و اگر فراموش می‌کنید که رطوبت خاک را بررسی کنید بهتر است از گلدان «خودآبرسان» استفاده کنید.

نخل مرداب: این گیاه زینتی همیشه سبز می‌تواند تا ارتفاع ۱۵۰ سانتی‌متر هم رشد کند. نخل مرداب به حوضچه‌ای همیشه مرطوب نیاز دارد و برای تامین رطوبت باید آن را روی یک زیر گلدانی یا ظرف پر از آب قرار دهید. معمولا سالی یک بار لازم است که گلدان آن را عوض کنیم.

برگ انجیری: برگ انجیری به خاکی تقریبا مرطوب نیاز دارد. در نور کم به راحتی رشد می‌کند. با این حال نور خیلی کم باعث کم شدن برید گی‌های برگ و زیبایی آن می‌شود. بهتر است که خاک بین دو آبیاری تقریبا خشک شود. این گیاه رشد زیادی دارد و بسیار بلندمی‌شود بنابراین نیاز به فضای زیادی از اتاق دارد.

اسپاتی فیلوم: زیباترین گل آپارتمانی سایه‌پسند با گل‌های سفید زیباست که طراوت خانه را دوچندان می‌کند. این گیاه نگهداری و پرورش بسیار آسانی دارد. تصفیه کننده هوای آلوده محیط است. در تابستان به آبیاری و غبار پاشی منظم نیاز دارد. خاک گلدان همیشه باید مرطوب باشد، اما این به معنی خیس و غرقاب شدن خاک نیست.

زامیفولیا: این گیاه بومی شرق آفریقاست و سیستم فتوسنتز منحصر به فردی دارد که مانند کاکتوس‌ها عمل می‌کند. به علت مقاوم بودنش در برابر نور و آبیاری به آن لقب گیاه فوق قوی داده شده است. طول ساقه زامیفولیا با برگ‌های پر شکل به ۶۰ سانتی‌متر هم می‌رسد. اگر شرایط برای پرورش آن ایده‌آل باشد گل‌های زرد مایل به قهوه‌ای هم خواهد داشت.

سانسوریا: توانایی این گیاه برای سازگاری با محیط‌های کم‌نور شگفت‌انگیز است و به آب زیادی احتیاج ندارد. این گیاه در تصفیه هوای اتاق بسیار توانمند است و همین ویژگی به اضافه شرایط نگهداری آسانش آن را به گیاهی محبوب داخل آپارتمانی تبدیل کرده است. سانسوریا علاوه بر تنوع رنگ از نظر ظاهر هم گونه‌های مختلفی دارد مثل شمشیری، پاکوتاه و مدادی.

آدم‌ها بیشتر شبیه پدرشان هستند یا مادرشان؟!

تاملی بر رابطه پیچیده ژنتیک و شخصیت به بهانه پربازدید شدن مطالبی با این موضوع در شبکه‌های اجتماعی

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

شبکه های اجتماعی

به تازگی مطلبی در شبکه‌های اجتماعی ترند شده است که در آن ادعا می‌شود «اغلب آدم‌ها بیشتر شبیه پدر خود هستند تا مادرشان!» طبق این ادعا افراد از اندازه قد تا وضعیت دندان‌ها و از احتمال ابتلا به برخی اختلالات روانی مانند افسردگی تا برخی ویژگی‌های شخصیتی مانند خجالتی بودن، تحت تاثیر آن چیزی هستند که در قالب ژن از پدر به آن‌ها رسیده اما این ادعا از منظر روان‌شناسی چقدر درست است؟

شباهت ظاهری بیشتر به پدر؟ شاید!

بحث شباهت ظاهری فرزندان به پدران و نقش غالب ژنتیک پدرانه در ظاهر فرزندان، از موضوعاتی است که سال‌هاست مطرح شده و برخی مطالعات هم شواهدی در تایید آن ارائه کرده‌اند. البته مطالعات دیگری هم وجود دارد که این گزاره را زیر سوال می‌برد. برای چرایی این موضوع دلایلی هم ارائه شده است. به عنوان مثال متخصصان علاقه‌مند به مباحث تکاملی معتقدند این موضوع مسئله‌ای است که طی قرن‌ها روی داده و بخشی به این دلیل بوده است که مادر هر فرزندی از همان بدو تولد مشخص بوده اما در مقابل شناسایی پدر همیشه آسان نبوده است. پس در طول تاریخ تکاملی، این شباهت فرزند به پدر کمکی بوده برای این که پدر مشخص شود. اما جدای از شباهت ظاهری، در خصوص بحث شخصیت چه؟

۲ سوال در ارتباط بین ژنتیک و شخصیت

در زمان بررسی ادعای مربوط به شباهت ژنتیکی قوی‌تر فرزندان به پدرشان در حوزه شخصیت و اختلالات روانی، باید دو گزاره را مورد بررسی قرار دهیم. اول این که به صورت کلی در شکل‌گیری شخصیت ما یا بروز اختلالات روانی، ژنتیک چه میزان نقش دارد و دوم این که در مواردی که نقش تعیین کننده ژنتیک تایید شده چقدر نقش ژنتیک پدران پررنگ‌تر از مادران است؟

نقش محیط مهم‌تر است

زمانی بود که نقش ژنتیک در شکل‌گیری ویژگی‌های شخصیتی یا اختلالات روانی بسیار پررنگ تلقی می‌شد اما هر چه مطالعات جلوتر می‌رود، بیشتر مشخص می‌شود که محیطی که مادر آن بزرگ می‌شویم، می‌تواند تاثیر قوی‌تری داشته باشد. از طرفی با پیشرفت مطالعات در این حوزه، بیش از پیش مشخص شده است که ویژگی‌های شخصیتی تحت تاثیر تعداد ژن‌های بیشتری هستند و این طور نیست که

مانند رنگ مو بتوانیم چند ژن مشخص محدود را در شکل‌گیری آن‌ها موثر در نظر بگیریم. بلکه با دسته‌ای از ژن‌های موثر مواجه هستیم که البته تعدادشان هم در حال افزایش است. اما در خصوص پاسخ به سوال دوم آیا در همین میزان نقش ژنتیکی محدود و محل بحث، پدران نقش پررنگ‌تری دارند؟ پاسخ خلاصه به این سوال می‌تواند چنین باشد: مطالعاتی که نشان دهد پدران به صورتی پررنگ‌تر در شکل‌گیری پایه ژنتیکی ویژگی‌های شخصیتی فرزندان نقش دارند بسیار معدود است و می‌توان گفت که شواهد آن‌ها قانع کننده نیست.