



زندگی سلام
دوشنبه
۱۵ اسفند ۱۴۰۱
۱۳ شعبان ۱۴۴۴
۶ مارس ۲۰۲۳
شماره ۲۳۸۹

خانواده مشاوره

روان شناسی علمی یا زرد؟

گاهی در کتاب‌ها یا فضای مجازی با توصیه‌های جذابی مواجه می‌شویم که به چشم ما منطقی و مفید می‌آیند اما علمی نیستند. فرقی ندارد آن توصیه در کتابی پر فروش باشد یا صفحه اینستاگرامی با فالوئر زیاد. باید روان شناسی زرد و بازاری را که توصیه‌هایش دلخواه مخاطب است، اما درست نیست، بشناسیم و مواظب باشیم گرفتار نشویم. به‌طور مثال:



۱ روان شناسی زرد می‌گوید: خودت یک زندگی رومی سازی پس یاد بگیر چطور همسرت رو نگه داری...
اما علم روان شناسی می‌گوید: رابطه نیاز به تلاش، بلوغ عاطفی و علاقه هر دو طرف دارد، از همان اول انتخاب درست داشته باش.

۲ روان شناسی زرد می‌گوید: آدم‌ها را باید در عصبانیت شناخت!
اما علم روان شناسی می‌گوید: آدم‌ها را باید در روزهای خوب و بدشان، باهم شناخت و کنترل خشم فقط یکی از مهارت‌هایی است که آدم‌ها باید یاد بگیرند.

۳ روان شناسی زرد می‌گوید: اگه توی زندگی مشترکت خوشحال نیستی، ره‌ایش کن!
اما علم روان شناسی می‌گوید: اول سعی کن نقش و سهم خودت را در مشکلات ببینی و تلاش کنی یک راه حل مناسب پیدا کنی.

۴ روان شناسی زرد می‌گوید: برای این که آدم جذابی باشی باید یک سری قواعد و اصول ثابت را برای تیپ و شخصیت یاد بگیری و اجرا کنی.
اما علم روان شناسی می‌گوید: هر فرد جذابی‌ت‌های خودش را دارد؛ پس فقط کافی است عزت نفس‌ت را بالا ببری، لازم نیست برای خوب بودن به استانداردهای بیرونی در ظاهر و نوع پوشش توجه کنی، همین‌طور تلاش نکن تایید همه را بگیری.

۵ روان شناسی زرد می‌گوید: سیاست داشته باش و گاهی به همسرت کم‌حلی کن تا قدرت را بداند.
اما علم روان شناسی می‌گوید: سعی کن رفیق همسرت باشی، یکرنگ باش، بدون توقع عشق بورز و محبت داشته باش، اما یادت باشد در بیان احساس هم باید تعادل داشته باشی؛ نه از عشق زنجیر بساز برای کنترل، نه اجازه بده از محبت سوء استفاده شود.

داده تصویری

۶ اشتباه رایج در خانه‌تکانی

ترفندهای رفع لکه‌ها را یاد نمی‌گیرید

برنامه‌ریزی نمی‌کنید

از اعضای خانواده کمک نمی‌گیرید

چیدمان خانه را به‌اری نمی‌کنید

خانه را تقسیم‌بندی نمی‌کنید

لوازم نظافت را دم‌دست نمی‌گذارید

ما و شما
راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹۹

* توضیحات آقای دلشاد از سفرش به روسیه و پنج‌شنبه که برای ثبت لحظه شفق قطبی در آن جا بود، بسیار جالب بود. چقدر خوب که تجربه‌اش را با ما به اشتراک گذاشت.
* درباره مطلب «پادشاه‌های روانی نیکوکار» می‌خواستم بگم، من هر وقت به کسی کمک کردم، یک اتفاق خوب برام در همون روز افتاده. شاد کردن دل آدم‌ها، بی‌جواب نمی‌مونه. البته شکستش هم عقوبت سختی داره.
* مخاطبی که پیامک داده و گفته که خاتم اشتباهات ۲۸ سال گذشته‌ام را فراموش نمی‌کنه، این رو بهت بگم که هیچ‌خانمی، هیچ‌کدوم از اشتباهات شوهرش رو فراموش نمی‌کنه، حتی اگر عذرخواهی کنه.
* بیماری ام‌اس هم داره زیاد می‌شه. مردم باید بیشتر مراقب باشن و ورزش رو در برنامه روزانه خود قرار بدن. عامل بسیاری از بیماری‌ها، کم‌تحرکیه.
* درباره مطلب شفق قطبی، تماشای آن از نزدیک زیاست، اما ۲۰ هزار دلار که می‌شود ۱۰ میلیارد تومان، نمی‌ارزد. چه کسی ۱۰ میلیارد می‌دهد برای دیدن آسمان رنگی از نزدیک؟

برگ سبز خودروی پراید سفید مدل ۱۳۷۹
به شماره انتظامی ایران ۲۲-۱۳۳۷۹۶ و شماره شاسی موتور ۰۰۱۵۲۲۵۴ و شماره شاسی ۱24K1633802 باید در نام مردم‌روحانی‌گر کزوه مفقود شده و فاقد اعتبار است.
ت/۱۲۰۰۰۸۷۸

ایجاب محمد علی عارف‌خانی مالک خودرو پژو پارس
به شماره انتظامی ایران ۳۲-۵۲۷۱۶۱ و شماره شاسی NAANO1CE3MK088063 و شماره موتور 124K1633802 و شماره فروش (سند) کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است.
لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودرو مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط اقدام خواهد شد.
ت/۱۲۰۰۰۸۷۸

با تلاش خود و حمایت شریک زندگی در تمام طول عمر برآورده شود عبارت‌اند از: ۱- نیاز به عشق و احساس تعلق ۲- نیاز به آزادی ۳- نیاز به پیشرفت و خودشکوفایی ۴- نیاز به تفریح ۵- نیاز به بقا. اگر چه ما انسان‌ها در ۳۰۰۰ سال خود این نیازها را به‌عنوان دستورالعمل‌هایی از پیش برنامهریزی شده داریم، اما برای چگونگی برآورده شدن این نیازها باید آموزش ببینیم.

❖ خودشکوفایی سولماز در برابر احساس قدرتمندی سپهر
در سولماز نیاز به پیشرفت و خودشکوفایی دیده می‌شود که بعد از تهیه ترشی و تشویق شدن از سوی دوستان و بستگان احساس می‌کند مسیر درستی را برای خودشکوفایی انتخاب کرده و بعد از مدتی که با این کار درآمزشی داشته، نیاز به آزادی و استقلال هم در او شکوفا و موجب شده است تمام وقت خود را صرف این مسیر کند. این اتفاق در صورتی است که تصمیمات سولماز برای برآورده کردن نیازهای خود آسیب جدی به رابطه‌اش با همسرش وارد کرده و باعث شده است نیازهای سپهر از جمله نیاز به حمایت عاطفی و احساس قدرتمندی و ارزشمندی در محیط زندگی آن‌ها از جانب همسرش نادیده گرفته شود.

❖ پاسخ اصولی به نیازها در زندگی مشترک

با توجه به این که زندگی مشترک نوعی همزیستی و تعامل بین دو انسان از جنس مخالف، تربیت، فرهنگ و نگرش متفاوت با نیازهای برآورده نشده است، لازم و ضروری است که زوج‌ها در زندگی مشترک مدام به آموزش و ترقی پنج نیاز ژنتیک خود و همچنین همسرشان بپردازند. به این معنا که برآورده شدن نیاز من در زندگی مشترک چه مقدار منفعت برای من ایجاد می‌کند و آیا باعث رشد و رفیع نیاز همسر هم می‌شود یا برآورده شدن نیاز من موجب آسیب زدن به همسر یا آسیب به رابطه زن و شوهری می‌شود؟ با توجه به داستان سولماز و سپهر متوجه پافشاری سولماز برای ادامه تهیه ترشی می‌شویم؛ زیرا سولماز نیاز به توجه و عشق از جانب همسرش دارد، در صورتی که بالعکس العمل تحقیر و بی‌اهمیتی از جانب سپهر روبه‌روست. متأسفانه از آن جایی که این زوج برای برآورده کردن نیازهای هایشان آموزشی ندیده‌اند، علت جدایی خود را آبروریزی سولماز و خودخواهی سپهر می‌دانند، در صورتی که این زوج با آموزش و تفکر به‌راحتی می‌توانند نیازهای اولیه خود و همسرشان را برآورده و مسیری را برای ادامه انتخاب کنند که بسیار لذت‌بخش است و در این مسیر در کنار هم رشد و شکوفایی داشته باشند. افرادی در زندگی مشترک موفق و خشنود هستند که بتوانند زمانی که باید نیازهایشان عملی شود، مسیری را انتخاب کنند که این مسیر مشابه با نیازهای شریک زندگی آن‌ها باشد؛ زیرا هر فردی در مسیر زندگی فقط می‌تواند خود را تغییر دهد نه همسر یا فرد دیگری را.

هر شب در خواب با رئیس‌م دعوی مفصلی می‌کنم

مسئول امور اداری یک شرکت خصوصی بودم. ۲۲ ساله هستم. شهر یورامسال به دلیل مشکلات اقتصادی، تعدیل شدم. به نظرم افراد دیگری بودند که باید تعدیل می‌شدند و به همین دلیل، از رئیس‌مان خیلی شاکی شدم و اعصابم بدجور به هم ریخت. الان بعد از چند ماه، هر چند شب یک بار در خواب با رئیس‌م دعوی مفصلی می‌کنم. خسته شدم، چه کنم؟



دکتر سیدعلی ظرفی‌فر روان‌شناس

برای رفع مشکل چاره‌ای اندیشید. برای از بین بردن کابوس‌های‌تان در ادامه چند راهکار به شما پیشنهاد می‌کنم.

❖ بهداشت خواب را جدی بگیرید

گفته‌اید هر چند شب یک بار در خواب با رئیس‌م دعوی مفصلی می‌کنم. در قدم اول باید سعی کنید افکار اضطراب‌زا را که ناشی از مشکلات روزمره هستند از خودتان دور کنید. همچنین باید ۲۰ دقیقه قبل از خواب ریلکسیشن (تن آرامی) را انجام دهید، سپس به رختخواب بروید. ساعت خواب شما باید با ساعت بیولوژیکی بدن‌تان هماهنگی داشته باشد، باید به موقع بخوابید و سر ساعت مشخصی هم از خواب بیدار شوید. همچنین در باره کابوس‌های‌تان بایکی از اعضای خانواده، دوست‌تان و در بهترین حالت بایک روان‌شناس حرف‌زنید. آن‌ها را به دنیای بیرون منتقل و سعی کنید ریشه این کابوس‌ها را بیابید.

❖ دنیا برای‌تان به آخر نرسیده...

قبل از خوابیدن، کاغذ و قلم کنار رختخواب خود بگذارید و هنگامی که بیدار شدید کابوس‌هایی را که دیده‌اید به همراه اتفاقاتی که در خواب برای‌تان افتاده است، یادداشت کنید. پس از یادداشت‌های مدت یک یا ۲ دقیقه افکار، احساسات و خاطره‌هایی را بنویسید که کل و اجزای کابوس در شما بیدار می‌کند. هدف از این بخش، نگاهی درست به اتفاق تلخ یعنی همان تعدیل‌تان است. بالاخره شما باید با این اتفاق کنار بیایید. باور کنید دنیا برای‌تان به آخر نرسیده است چون شما جوان هستید و دانشجو. به جای ناامیدی و حسرت، تلاش‌تان را برای پیدا کردن کار جدید بر اساس تجربیاتی که الان دارید، به کار بگیرید.



واکاوی طلاق عجیب به‌خاطر ترشی!

علاقه‌زنان جوان به تهیه و فروش ترشی‌های خانگی، مرد جوان را راهی دادگاه خانواده تهران کرد؛ اشتباهات سریالی «سپهر» و «سولماز» چه بود؟



زینب‌السادات ابن‌رضا | کارشناس ارشد روان‌شناسی

محوری

همه زوج‌ها در روابط خود با مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند. این مشکلات می‌تواند شدید یا خفیف، مربوط به یک دوره زمانی کوتاه یا دراز مدت باشد. همچنین می‌تواند از علل رفتاری و هیجانی مختلف سرچشمه بگیرد. نا توانی در مدیریت این چالش‌ها، زندگی مشترک را با خطرات زیادی مواجه می‌کند. به‌تازگی ما مجرای طلاق یک زوج که ردیای ترشی در آن دیده می‌شود، خبرساز شده است. واکاوی آن از منظر روان‌شناسی می‌تواند در س‌های درخور تأملی برای همه زوج‌ها داشته باشد.

❖ چرا کار سپهر و سولماز به طلاق کشید؟

این مرد در دادگاه خانواده در باره علت درخواست طلاق گفت: «آقای قاضی، سه سال است با همسرم از دواج کرده‌ام. من و همسرم تحصیل کرده هستیم. وضع مالی و درآمد من خوب است. تقریباً زندگی مرفهی داریم. ولی بعد از ازدواج متوجه شدم او علاقه عجیبی به تهیه ترشی دارد... سولماز کم‌کم برای خودش مشتری پیدا کرد و دیگر از صبح تا شب در حال درست کردن انواع ترشی بود. سفارش می‌گرفت و درست می‌کرد. در مقابلش هم پول می‌گرفت... به او گفتم دست از این کارش بردارد چون آبروریزی من می‌شود. بارها چند نفر از دوستان و بستگانم به من کنایه می‌زدند که اگر پول می‌خواهم بدون خجالت به آن‌ها بگویم... در ادامه، همسر این مرد هم به قاضی گفت: «من عاشق آشپزی و تهیه ترشی هستم. اوایل برای دل خودم این کار را انجام می‌دادم، ولی کم‌کم، هر فردی که از ترشی‌های خانه ما می‌خورد، از من می‌خواست برایش درست کنم، ولی سپهر هر بار دعوای

۲ فایده تازه کشف‌شده بازی‌های رایانه‌ای

پدر و مادر اغلب نگران‌اند که بازی‌های رایانه‌ای بر سلامت ذهن و قابلیت‌های فکری فرزندان شان اثر منفی بگذارد. با این حال تحقیق جدیدی که به تازگی در آمریکا انجام شده است، نشان می‌دهد که این بازی‌ها حتی می‌تواند به بهبود توانمندی‌های شناختی ذهن کودکان کمک کند. بر اساس مطالعه‌ای که نتایج آن در مجله JAMA Network Open منتشر شده است، «یاد چارانی»، استاد یاروان پزشکی دانشگاه ورمونت به همراه همکاران خود، پژوهشی را در همین باره انجام دادند.



❖ بررسی مغز ۲ هزار گیم‌رنجوان

آن‌ها در پژوهش خود به پاسخ پرسش‌نامه‌ها، نتایج آزمون‌های شناختی و تصویربرداری‌های مغزی از ۲ هزار فرد ۹ تا ۱۰ ساله پرداختند که به دو گروه تقسیم شده بودند: کسانی که هرگز بازی‌های رایانه‌ای انجام نداده بودند و کسانی که روزانه حداقل سه ساعت پای بازی‌های می‌نستند. سپس به هر گروه دو کار محول شده بود. ابتدا به افراد پیکان‌هایی به سمت چپ‌بار است نشان داده شد که باید در سریع‌ترین زمان ممکن جهت آن‌ها را بداد که‌های صفحه کلید ثبت می‌کردند. همچنین از آن‌ها خواسته شده بود که در صورت مشاهده علامت توقف هیچ‌دکمه‌ای را فشار ندهند. در ادامه، چهره‌هایی برای افراد به نمایش درآمده و بعد از آن‌ها خواسته شد در میان تصاویری که می‌بینند، اگر چهره‌ای را شناسایی کردند، اعلام کنند.

❖ تقویت بخش حافظه و توجه مغز

محققان با استفاده از روش‌های آماری برای کنترل متغیرهایی مثل درآمد و الدین، سطح IQ و نشانه‌های سلامت روان، سعی کردند عوامل موثر بر کاهش دقت نتایج را از بین ببرند. در نهایت، مشخص شد افرادی که بازی‌های رایانه‌ای انجام می‌دادند، همواره در هر دو کار بهتر عمل می‌کردند. بررسی‌های بیشتر هم نشان داد که مغز گیم‌رها در بخش‌های مرتبط با توجه و حافظه فعالیت از بقیه بوده است. البته چارانی می‌گوید اکنون مشخص نیست که عملکرد شناختی بهتر در این افراد، آن‌ها را بیشتر به سمت بازی‌های رایانه‌ای سوق داده یا این رابطه برعکس بوده است.