

چالش‌های ۴۸ سالگیبحرانی‌ترین سن در جهان

بر اساس مطالعات

گسترده در ۱۳۲

کشور جهان، ۴۸

سالگی سن اوج

احساس بدبختی

است؛ چرا و چطور از

آن عبور کنیم؟



سیده‌هر اجلیلی‌هاشمی | روان‌شناس

محوری

داشتن تصور فردی همیشه جوان، به پرنرژوی و شاداب از خود بسیار عالی است اما زمانی که بعد از پایان روز جوانی، شمع تولدتان را فوت می‌کنید، این ترس به سراغ‌تان می‌آید که اگر فردای روز گاز، بیماری و کهولت و خستگی به سراغم‌آمد، چه کنم و این شروع بحرانی فکری و ذهنی است به نام بحران میان سالی. براساس مطالعات گسترده‌ای که «دیوید بلانچ‌فلاور»، اقتصاد دان آمریکایی –بریتانیایی روی داده‌های ۱۳۲ کشور انجام داده، نمودار خوشبختی در بیشتر مناطق دنیا شکل منحنی دارد و این یعنی با پا گذاشتن به میان سالی به تدریج احساس خوشبختی در ما کاهش می‌یابد. به این ترتیب بحران میان سالی یک باور غلط به حساب نمی‌آید. «بلانچ‌فلاور»، استاد کالج دار تموت در یافته که در کشورهای توسعه‌یافته انسان‌ها به‌طور میانگین در سن ۴۷٫۲ سالگی بیش از هر زمانی احساس بدبختی می‌کنند. این متوسط سن در کشورهای در حال توسعه ۴۸٫۲ سالگی است. این سن به‌طور میانگین بدترین دوره از عمر انسان به حساب می‌آید هر چند بعد از آن اوضاع شروع به بهتر شدن می‌کند. اما دلایل چیست و باید چطور آن را مدیریت کرد؟

● **بحران میان سالی یعنی چه؟**

تیم‌پژوهشگران این مطالعه در دانشگاه ادینبرو می‌گویند بر اساس تحقیقات آن‌ها بحران میان سالی بیشتر به دلایل زیست‌شناختی شکل می‌گیرد و فقط عوامل اجتماعی در آن موثر نیستند. بلانچ‌فلاور در این باره گفت: انسان‌ها در ۴۷ سالگی واقع‌گرتر می‌شوند. بحران میان سالی مربوط به دور‌ه‌ای از زندگی است که فرد به تدریج از مرحله جوانی عبور می‌کند و آرام‌آرام به مرحله میان سالی می‌گذارد و هجومی از افکار، شک‌ها و اضطراب‌ها در باره این که تا به حال چه شد و چطور گذشت و از حالا به بعد چه می‌شود،

خانمم به تماس‌های همکاران خانم با من ایراد می‌گیرد

مردی شاعل و توزیع‌کننده پوشاک زنانه هستم. طبیعتاً خانم‌های زیادی هر روز به من زنگ می‌زنند. خانمم از همان ابتدا به این مسئله حساس بود اما به تازگی ایراد می‌گیرد و بیشتر حساس شده. نمی‌دانم چه کنم؟ می‌دانم که من را دوست دارد اما شغلم را هم نمی‌توانم عوض کنم.

بنفشه دولت‌آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، در ابتدا باید بگویم بدبینی اشکال متفاوتی در زندگی مشترک دارد، برخی شامل بدبینی و سوء ظن‌های ناهنجار و برخی هم شامل تعصب و مراقبت است که مشکل شما دقیقاً از نوع دوم است؛ شک و بدبینی از سر عشق و علاقه که در نهایت تعصب و مراقبت را به وجود آورده است. در ادامه به شمارا همکارهایی را پیشنهاد خواهیم کرد.
● **شرایط کاری‌تان را به خانم‌تان بگویید**
شرایط شغل شما به‌گونه‌ای است که امکان پاسخ ندادن به تماس خانم‌ها برای‌تان وجود ندارد بنابراین از شما می‌خواهم شرایط کاری‌تان را به منیزی که لازم می‌دانید، به او توضیح دهید تا از مرادات شغل شما آگاه‌شود. شما بیشتر از هر چیز در این‌روزها باید مراقب باشید که حساسیت‌های همسرتان را به این موضوع بیشتر نکنید تا به

در باره این دوره آمده است، مانند پیری و کوری یا پیرپیر است اگرچه شیر بود. اما باید این ترس را کنار گذاشت و برای عبور از این ترس، داستان افراد زیادی را خواند که با وجود سن بالا ورزش و تفریح می‌کنند و زندگی سالمی دارند.

سندروم آشیانه خالی

بالا رفتن سن برای بیشتر افراد مساوی است با ازدواج و سروسامان گرفتن بچه‌ها و تنها شدن که به اصطلاح به آن سندروم آشیانه خالی می‌گویند. این تنهایی برای بیشتر افراد آزاردهنده و تلخ است و دوست دارند شرایط را به شکل قبلی برگردانند. راه‌حل این مسئله پذیرش شرایط جدید و شکل جدید خانه بدون حضور دائم بچه‌هاست. سعی کنید خودتان را اباروابط جدید با دوستان و آشنایان سرگرم کنید.

بیکاری و بازنشستگی

برای خیلی از افراد بحران میان سالی از زمانی که بازنشسته می‌شوند و شغل خود را کنار می‌گذارند، شروع می‌شود زیرا به برنامه روتین کاری خود عادت کرده و بدون داشتن کار و شغل احساس بی‌مصرف بودن فایده‌بودن می‌کنند و قبول شرایط جدید برایشان سخت است. از طرفی هم حضور دائم آن‌ها در خانه باعث ناراحتی همسر و خانم خانه می‌شود. برای عبور از این بحران توصیه ما این است که به شناخت استعدادهای درونی‌تان بپردازید و سعی کنید به دنبال یادگیری هنری بروید که احتمالاً سال‌ها حسرت‌ش را داشته‌اید.

حسرت خوردن برای نداشته‌ها

در این سن و سال، افراد تازه‌یادشان می‌افتد که در جوانی چه آمال و آرزوهایی داشته‌اند که به آن نرسیده‌اند و سعی می‌کنند تا این حس حسرت را به‌گونه‌ای افراطی جبران کنند؛ کارهایی مانند قبولی در کنکور و دانشگاه رفتن، پوشیدن لباس‌هایی با رنگ‌های شاد، خرید لوازم و... از جمله رفتارها برای پاسخ به چنین حسرت‌هایی است. البته بعضی از چنین رفتارهایی اگر معقول و متناسب با هنجارهای جامعه باشد، خوب است اما در باره رفتارهای ضد هنجار باید از این افراد خواست تا کمی معقول و منطقی در مقابل خواسته‌های‌شان رفتار کنند.

احساس دلزدگی و خستگی از امور روزمره

در این سن و سال، به تدریج انجام امور روزمره برای افراد خسته‌کننده می‌شود و احساس دلزدگی و ناامیدی از زندگی می‌کنند که توصیه می‌شود به سراغ ساخت روابط جدید اجتماعی برای خود باشند. اگر تا به حال کار و مسئولیت‌های زندگی مانع از انجام بسیاری از تفریحات و حضور در اجتماعات برای شما می‌شد الان فرصت خوبی است به سراغ اجتماعات بروید و روابط جدیدی برای خود بسازید که شرکت در جلسات کتاب خوانی یا ورزش در پارک‌ها، امور فرهنگی و مذهبی مسجد، تورهای گردشگری و... و فهرست پیشنهادی ما برای ساخت روابط جدید است.

نکته‌ها

۷ پاتک به تاثیرات گرمای شدید بر سلامت روان

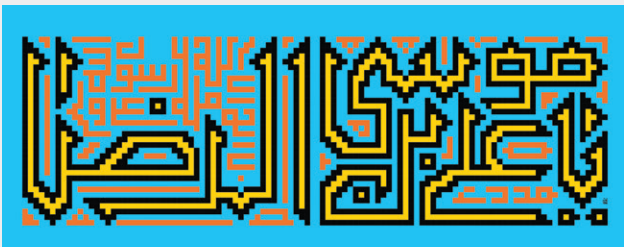
«اسمریتی جوشی»، روان‌شناس بالینی برخی از تاثیرات گرمای شدید را بر سلامت روان مطرح کرده است و بر اساس نظرات او ۷ نشانه «افزایش استرس، اختلالات خواب از جمله بی‌خوابی، احساس خستگی، تحریک پذیری، ناامیدی بیش از حد معمول و در نهایت ناتوانی در تمرکز کردن» حاکی از آن است که فرد دچار اختلال عاطفی فصلی است. به گفته این روان‌شناس، هنگامی که دمای هوا در تابستان بسیار بالا می‌رود، «موارد خشم خیابانی هم بیشتر می‌شود» و در مجموع، افراد بیشتر به سازوکارهای مقابله‌ای ناسالم مانند مصرف مواد مخدر، نوشیدن الکل بیشتر یا زیاده‌روی در خوردن غذاهای ناسالم از جمله فست‌فودها متوسل می‌شوند. از سوی دیگر برخی افراد هم به اندازه کافی غذای نمی‌خورند.

● **راه‌مبارزه با تاثیرات گرمای شدید تابستانی**

«اسمریتی جوشی» برای کاهش این تاثیرات توصیه کرده است:

۱- بدن خود را هیدراته نگه دارید و برای این منظور به اندازه کافی آب بنوشید.
۲- اگر در فضای باز کار می‌کنید، استراحت‌های کوچک بین کار داشته باشید.
۳- به‌صورت مجازی با عزیزان‌تان ارتباط برقرار کنید.
۴- از دنبال کردن مکرر اخبار نگران‌کننده در باره آب و هوا، به‌ویژه اطلاعات نادرست خودداری کنید.
۵- درگیر سرگرمی‌های آرامش‌بخش عاطفی باشید که از نظر فیزیکی خسته‌کننده نیستند.
۶- سعی کنید در خانه استراحت کنید؛ کار و تکاپوی بیش از حد حتی در خانه‌ای که تهویه مناسب دارد هم می‌تواند باعث افسردگی شود.
۷- اگر متوجه تغییراتی در سلامت روان خود شدید، با یک متخصص سلامت روان تماس بگیرید.
برای نوشتن این مطلب از «یورو نیوز فارسی» کمک گرفته شده است

چهارشنبه‌های امام رضایی (ع)



صبر و صداقت

جوادرستمی | کارشناس مذهبی

«نقش انگشتر موسی (ع) دو جمله بود که آن‌ها را از تورات گرفته بود: شکبیا باش تا مزد بگیری، راستگو باش تا بزهی» (عیون أخبار الرضا (ع)، ج ۲، ص ۵۵). امام رضا (ع) از دو صفت ناجی و راهگشای زندگی روی انگشتر حضرت موسی (ع) سخن می‌گوید که عمل به آن‌ها، زیست‌دنیای انسان را متفاوت کرده به‌طوری که نظر رحمت‌حق را جلب می‌کند و ثمره آن را در دنیا و مرزعه آخرت می‌بیند. صبوری صفت پیامبران، اولیای خدا و ابرار و نیکان است که در برابر سختی‌ها در زندگی صبوری می‌کردند و چون خدا را ناظر بر اعمال خود می‌دیدند، این صبر و تحمل قدری آسان‌تر می‌شد. سفارش دوم یعنی راستگویی، زمینه‌تفاه و دورویی را از بین می‌برد و شخصیت او را در اجتماع به حسن رفتار و کمال تعریف می‌کند.

واکاوی ترجیح مادران ژاپنی برای

بغل کردن نوزاد به جای استفاده از کالسکه

تربیت فرزند

در ژاپن دیدن مادرهایی که نوزادشان را روی پشت خود حمل می‌کنند، بسیار رایج است. در حقیقت، در ژاپن از هر ۵ زن، ۴ نفر آن‌ها نوزاد خود را پشت‌شان حمل می‌کنند که در اغلب مواقع با کمک یک نگهدارنده روی پشت آن‌ها ثابت می‌ماند. یا ممکن است ببینید که نوزاد خود را با کریر حمل می‌کنند. در ادامه می‌خواهیم ببینیم چه دلایلی در پس این رفتار مادران ژاپنی وجود دارد.

● **به دوش کشیدن نوزاد یک سنت قدیمی است**



● **اهمیت تماس فیزیکی میان مادر و نوزاد**

رابطه مادر و فرزند ی عمیق است اما گفته می‌شود ارتباط میان مادران ژاپنی و نوزادان آن‌ها بسیار قوی است. دلایل این است که آن‌ها اهمیت زیادی برای تماس فیزیکی قائل‌اند. مادران ژاپنی فرزندان‌شان را از سنین بسیار کم با خود در فعالیت‌های روزمره‌شان همراه می‌کنند و هیچ فرصتی را برای داشتن نزدیکی فیزیکی به آن‌ها از دست نمی‌دهند.

● **ضربان قلب آرام‌تر فرزندان در آغوش مادر**

تحقیقی در ژاپن نشان داد نوزادانی که مادران‌شان آن‌ها را در آغوش می‌گرفتند، فوراً آرام می‌شدند و ضربان قلب‌شان پایین می‌آمد. این پژوهش همچنین نشان داد نوزادانی که مادران‌شان حین راه رفتن آن‌ها را در آغوش می‌گرفتند آرام‌تر از نوزادانی بودند که مادران‌شان در حالت نشسته آن‌ها را در آغوش می‌گرفتند.

● **حمل و نقل راحت‌تر در وسایل نقلیه عمومی**

از آنجایی که بسیاری از مردم ژاپن از وسایل نقلیه عمومی استفاده می‌کنند، مادران هم به دنبال روشی راحت‌تر برای استفاده از وسایل نقلیه عمومی هستند. آن‌ها ترجیح می‌دهند نوزاد خود را به جای کالسکه با آغوشی یا کریر حمل کنند. با این کار، آن‌ها دیگر نگران در دسرهای استفاده از کالسکه در فضای شلوغ و تنگ وسایل نقلیه عمومی نخواهند بود.

ما و شما	
<p>راه ارتباطی با زندگی سلام</p> <p>پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶</p>	
<p>● در آمد بالا پیدا کردن یا باید سال‌ها کار کن تا بتوانی هزینه‌های اون شهریه رو جبران کن.</p> <p>● آمار سیگاری شدن زنان و آفاتا سلف باره. بعضی خانواده‌ها هم اصلا مسئله رو جدی نگرفن. اما یک‌ه‌ودیر می‌شه.</p> <p>● نکته جالب در مطلب «نا گفته‌ها از مهارت نه گفتن»، اون بخشش بود که گفته مهارت بله گفتن رو جدی بگیرین چون یک‌نه، ممکنه باعث بشه از پیشرفت دور بشید.</p> <p>● زندگی سلام، روز خبرنگار بر همه شما مبارک. امیدوارم قلم‌تون همیشه در راستای حق و حقیقت و به نفع مردم کشورمان برای پیشرفت، بچرخه. موفق باشید.</p>	<p>● * در مطلب «خنده با خبرنگاران خراسان»، مشکلم این بود که موقع خواندن مطالب، اصلا به اسم‌ها نگاه نمی‌کردم. از این به بعد دقت می‌کنم.</p> <p>● * تنها معجزه گر دو برای کاهش وزن اینه که کیلویی ۲۰۰ تومن باید بخری و چیزی از بولت نمی‌مونه برای خریدهای دیگه.</p> <p>● بنابراین لاغر می‌شی!</p> <p>● * مطلب «والدین تازه‌کار و دوست‌های سمی» بسیار جالب بود. نکات جالبی داشت. والدین به خصوص آن‌هایی که نوزاد دارند، نیاز به حمایت دارند.</p> <p>● * در پرونده «شهریه ۹۸ میلیونی برای سرآشپز شدن» از سر نوشت افرادی که این دوره‌ها رو گذروندن، چیزی ننوشتین. باید ببینیم واقعا کار خوب یا</p>