

امروز برای چند ساعت یک بچه کوچک را پیش خودت نگه دار تا مادرش بتواند کمی استراحت کند.

**پیشنهاد**  
**امروز**

#### از دنیای روانشناسی

### آیا قلب انسان، مغز دارد؟

یک پژوهش جدید نشان می دهد بر خلاف باور رایج، مغز مرکز هوشیاری کل بدن نیست و قلب نیز نقش مهمی در روند هوشیاری ایفا می کند. در واقع قلب با داشتن شبکه پیچیده ای از سلول های عصبی، انتقال دهنده های عصبی و سلول های پشتیبانی دارای ساختاری شبیه به ساختار مغز است و اصطلاح «قلب مغز»، استعاره ای برای فهم این سیستم پیچیده است. به گزارش «ایسنا» در یک دهه گذشته شاخه جدیدی در علم با عنوان «نور و کار دیولوژی» گسترش یافته است که به مطالعه ارتباط بین مغز و قلب می پردازد. تحقیقات پژوهشگران در این زمینه نشان می دهد که قلب، دارای یک مغز منحصر به خود است؛ به این معنی که قلب دارای مرکز است که اطلاعات را حمل و دریافت می کند. «مغز قلب»، قلب را قادر می کند تا عملکرد دهایی مثل یادگیری، یادآوری و تصمیم گیری را جدا از قشر مخ انجام دهد. تحقیقات بیشتر نشان می دهد که قلب همچنین می تواند با ارسال مداوم سیگنال های مربوط به ادر اک، شناخت و احساسات، مغز را تحت تأثیر قرار دهد. محققان دریافته اند که احساسات منفی، ریتم قلب و الگوی امواج مغزی را از هماهنگی خارج می کند، برای مثال بر طبق این مطالعات در دانشکده پزشکی دانشگاه «هاروارد»، پاسخ های همراه با استرس، عوارضی در بدن ایجاد می کند که شامل فشار خون بالا و گسترش میزان پلاکت های لخته کننده در عروق می شودو تغییراتی نیز می شود. برعکس زمانی که فرد احساسات مثبتی را تجربه می کند، ریتم قلب و الگوی امواج مغزی هماهنگ و منسجم می شود؛ بنابراین می توان گفت قلب مانند مرکز احساسات عمل می کند. دانشمندان در موسسه HeartMath بر این باورند که قلب احساسات مثبت مانند شادی، عشق یا تقدیر را احساس و یک پیام خاص ایجاد می کند. به گفته آن ها، قلب، بزرگ ترین میدان الکترومغناطیسی را در بدن تولید می کند که آن ها قادر به دریافت اطلاعات گسترده از آن هستند. به گفته دکتر رلن مک کارتی، مدیر این موسسه، این میدان الکترومغناطیسی دارای اطلاعات عاطفی است که توسط قلب فرستاده می شود. اگر ما تغییری در احساسات خود ایجاد کنیم، در واقع کد داخل میدان الکترومغناطیسی را تغییر داده ایم؛ در نتیجه بر افراد اطراف خود تأثیر خواهیم گذاشت. مک کارتی که سال ها به عنوان روان فیزیولوژیست کار کرده، از روشی به نام «تنفس همراه با تمرکز بر قلب» صحبت می کند. در این روش، بیمار همراه با تنفس عمیق، توجه خود را به قلبش هدایت می کندو می تواند تغییر آهنگ بدن را سهولت بخشد.



## آشنایی با ابعاد فردی و اجتماعی زندگی حضرت زهرا(س)

حضرت زهرا (س)؛ بانوی کامل اسلام و الگوی تمام عیار زن مسلمان، همواره بهترین سرمشق برای زنانی است که می خواهند بر اساس سیره رضوی زندگی کنند و سبک زندگی شان را با پیروی از معصومین قوام ببخشند. با توجه به اینکه در روزهای پرسوز شهادت آن بانوی گرامی به سر می بریم، به این بهانه خلاصه‌ای از سخنان «فریبا عباسوند»؛ استاد حوزه و دانشگاه و عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات زن و خانواده را که درباره ابعاد فردی و اجتماعی شخصیت حضرت زهرا (س) با خبرگزاری مهر گفت و گو کرده‌است، نقل می کنیم. وی در این مصاحبه، با تحلیل و بررسی برخی ابعاد زندگی حضرت زهرا (س)، نشان می‌دهد که الگوی‌ریزی از این بانوی بزرگوار غیر ممکن و دست‌نیافتنی نیست.

#### مدیریت عواطف

یکی از مسائلی که سبب می‌شود زوجین کمتر به مسائل خانواده و روابط همسری بیندیشند، مشغله‌های مادی و اقتصادی است. زندگی، زندگی جای اهداف اصلی زندگی را بگیرد. حضرت زهرا(س) در کنار شرایط سخت مادی، مادر ۴ فرزند است. با این حال جایگاه امیرالمومنین در زندگی او محفوظ و نقش مادری، جا را برای نقش همسری تنگ نکرده است. مدیریت عواطف حضرت زهرا(س) مثال زدن است؛ محبت ایشان به پیامبر (ص) طوری است که او را «ام ابیها» می‌کند؛ محبت به فرزندان، او را مادر دلسوز و محبتش به امیرالمومنین او را به یک انسان عاشق تبدیل کرده است. درواقع همه اطرافیان نزدیک از عواطف او بهره‌مند می‌شوند اما در جهات مختلف. این الگو نشان می‌دهد بر خلاف برخی نظریات امروزی، مدیریت عاطفه در مقدرات یک زن هست و کاملا قابل الگوبری است، بدون این که موازنه روابط به هم بخورد. در واقع این مدیریت عواطف یک شاخص در زندگی حضرت زهرا (س) است که می‌شود در طول تاریخ از آن بهره برد.

#### رابطه زناشویی

بُعد حقوقی در زندگی خانوادگی تابع یک‌سری قوانین معین است که در شرایط خاص ممکن است تغییر کند، اما در همین باره مسائلی وجود دارد که در طول زمان ثابت و تابع اصول اخلاقی است؛ برای مثال توصیه شده است که زن و شوهر باید طراوت زندگی را در دوران زندگی حفظ کنند. حضرت زهرا (س) و امیرالمومنین (ع) ۹ سال زندگی مشترک داشتند و در این مدت از عشق، علاقه و طراوت رابطه آن‌ها کم نشد. از دیگر نشانه‌های ارتباط زناشویی سالم، ابراز عشق و علاقه زن و شوهر به یکدیگر است به‌گونه‌ای که بچه‌ها احساس کنند رابطه‌ای گرم و انرژی مثبت داخل خانه وجود دارد. این احساسات به علاوه احترام متقابل، توقعات منطقی، ایثار و گذشت و همچنین مشارکت در امور روزمره زندگی چیزی است که در زندگی حضرت زهرا (س) موج می‌زد و بعد از گذشت ۱۴۰ سال، خانواده امروزی هنوز به این الگوی روابط زوجیت نیاز دارد.

## اگر باگوشی ام کار نکنم، استرس می گیرم

تمام کار من در طول روز فکر کردن و خیال پردازی و کار با گوشی است. اگر این کارها را انجام ندهم، استرس می گیرم. در طول روز با بقیه اطرافیانم بیشتر از چند کلمه حرف نمی زنم و وقتی می خواهم گوشی و فکر گوشی را کنار بگذارم و در جمع بنشینم، هیچ چیزی برای حرف زدن به ذهنم نمی آید و لذت نمی برم و دوباره سراغ همان کارها می روم.



طبق تحقیقاتی که در زمینه وابستگی به اینترنت و ارتباطات اینترنتی انجام شده است، افرادی که به شکل افراطی از گوشی و اینترنت استفاده می‌کنند مشکلات زمینه‌ای روان‌شناختی دارند و به دلیل این گونه مشکلات، ارتباط مجازی را به ارتباط رودر روترجیح می‌دهند. از جمله مشکلاتی که تحقیقات، بر روی آن تأکید دارد افسردگی، احساس تنهایی، اضطراب از حضور و رفتار در جمع است؛ چیزی که روان‌شناسان به آن «اضطراب اجتماعی» می‌گویند و نکته جالب این است که این مشکلات هم زمینه ساز گرایش افراد به استفاده افراطی از گوشی و اینترنت هستند و هم در پی استفاده افراطی از گوشی و اینترنت، خودشان تشدید می‌شوند؛ یعنی بر فرض مثال، فرد افسرده‌ای که الان بیشتر وقت خود را صرف اینترنت می‌کند، هم‌قبل از این افسرده بوده و هم در پی استفاده مداوم از اینترنت و گوشی، افسرده‌تر می‌شود! لازم به ذکر است که صرف وقت زیاد برای اینترنت و گوشی مشکل ساز نیست بلکه استفاده اجبار گونه و خارج از کنترل از آن و مشغولیت ذهنی با آنچه در اینترنت و ارتباط اینترنتی می‌گذرد، پیامدهای روان‌شناختی منفی‌تری به جامی‌گذارد.

#### واما رهاکنارها:

اول اینکه باید استفاده از اینترنت و گوشی را تعدیل کنید و تحت کنترل درآورید. مطمئناً اگر همزمان

#### 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

✳️ خانمی ۲۶ ساله هستم. و سواس دارم به‌حدی که اگر کسی در خانه روی فرش راه‌برود، عذاب می‌کشم. شوهر و بچه‌ام از دستم کلافه شده‌اند. مشکلی هم در زندگی ما ندارم. لطفاً راهنمایی ام کنید.

✳️ ۴۷ ساله و کارمندم. سال ۷۱ دواج کردم و تا سال ۸۳ صاحب ۳ فرزند شدیم. اگر چه من و همسر هم سن هستیم؛ اما از اول همدل و همفکر نبودیم؛ با این‌که دارای عروسی و داماد شدیم اما همسرم هنوز هم تلاش می‌کند من را کنترل کند، این امر باعث شده من جری تر بشوم، روز به روز اوضاع بدتر می‌شود، شلختگی و سردمزاجی او باعث دل‌رنجی و دل‌سردی من شده است. دارای خانه و خودروی شخصی هستم. چه کار کنم ؟

✳️ ۲۴ ساله هستم. عاشق زن ۴۵ ساله پول‌داری شده‌ام. می‌خواهیم با هم ازدواج کنیم؛ ولی نمی‌دانم عاشق پولش هستم یا عاشق خودش! مانده‌ام چه کار کنم؟ لطفاً راهنمایی ام کنید.

دوست عزیز! این‌که می‌خواهید انگیزه واقعی‌تان را در این رابطه پیدا کنید، بسیار خوب است؛ اما اگر فرض کنیم که شما هیچ چشم‌اندشتی به ثروت ایشان ندارید و تنها به دلیل علاقه‌ای که به شخصیت خودشان دارید، می‌خواهید با وی ازدواج کنید، آیا همه چیز درست است و سر جای خودش قرار دارد؟ یعنی ازدواج یک پسر جوان با خانمی که ۲۱ سال از او بزرگ تر است، از دواج سالم و درستی است؟ آیا واقعا رابطه شما می‌تواند رابطه سالم و مناسب یک زوج باشد یا بیشتر بهر رابطه مادر و فرزند نزدیک می‌شود؟ تناسب سنی در کنار تمام موارد دیگری که باید در ازدواج سنجیده‌شود، امر بسیار مهمی است؛ زیرا برای یک زوج که می‌خواهند زیر یک سقف زندگی کنند بسیار مهم است که سطح احساسات و هیجاناتی نزدیک و هم‌افق با یکدیگر داشته باشند. نه تنها شمارا از چنین ازدواجی بر حذر می‌داریم که از ادامه رابطه نیز منع می‌کنیم. به نظر می‌رسد همچنان این رابطه تأثیر بسیار زیادی بر شما گذاشته است که بخشی از آن با شاید بخش زیاد آن متأثر از وضعیت مالی ایشان باشد که در پیام شما به عنوان تنها ویژگی ایشان مطرح شده است. بیشتر فکر کنید.

## خواهرم همیشه به من گیر می دهد



**خواهری دارم ۱۶ ساله که همیشه به من گیر می دهد و اعصاب خرد کن و کمی هم پر حرف است به طوری که بعضی اوقات از دست او فرار می کنم تا زخم زبان های او را نشنوم و گاهی ها فهمیده ام که از او متنفر شده ام. لطفا راهنمایی ام کنید.**

دعاهای خواهر و برادری بخشی از زندگی خانوادگی است. به‌طور معمول برای خواهر و برادر ها، به‌خصوص در دوران نوجوانی، کوچک ترین موضوعات می‌تواند جنگ بزرگی میان آن‌ها به‌راه بیندازد؛ اما دانستن دلیل این نزاع‌ها و حل فصل بهتر آن‌ها احتیاج به توضیحاتی دارد.

**شاید دلیل دعوای شما تفاوت های شخصیتی باشد:**

هر شخصی در خانواده شخصیت منحصر به فردی دارد و با خواهر و برادر هایش متفاوت است. هیچ دلیلی ندارد که فرزندان یک خانواده، علایق مشترکی داشته باشند. سعی کنید شخصیت خواهر خود را که در دوره بحران نوجوانی قرار دارد و حتماً طی روز اتفاقات و هیجاناتی را تجربه می‌کند که نیاز دارد درباره آن‌ها با شما و دیگر اعضای خانواده صحبت کند (که همین موضوع باعث می‌شود بر حرف به‌نظر برسد) بپذیرید؛ اگر چه که شما هم حق دارید زمانی که کار واجبی یا احتیاج به استراحت دارید خیلی محترمانه به او بگویید «می‌دونم هنوز خیلی چیزا هست که می‌خوای تعریف کنی، برای منم جالبه که بشنوم اما بذار بعد از ...». **شاید دلیل دعوای شما تفاوت سنی باشد:** همان‌طور که می‌دانید هر سنی شرایط خاص خودش را دارد. این تفاوت‌ها می‌تواند موجب بروز اختلافات و دعوای متعددی شود. در سوال به جنسیت و سن خودتان اشاره نکرده‌اید؛ اما اگر تفاوت حاحی وجود دارد، لازم است نسبت به این تفاوت‌ها آگاهی بیشتری پیدا کنید.

**شاید دلیل دعوای شما نبود مکان و حریم خصوصی باشد:**

خواهر و برادرها مدت زمان زیادی را در کنار هم می‌گذرانند، هر فردی به‌فضای خصوصی و تنهایی نیاز دارد. اگر با خواهرتان اتاق مشترک دارید، این وظیفه والدین شماست که گاهی برای شما شرایطی را فراهم کنند که هر کدام از شما بتوانید با خودتان تنها باشید و به‌امور شخصی‌تان بپردازید. والدین شما می‌توانند اطلاعات بسیار زیادی به شما داده و به شما در حل مسائل‌تان با خواهرتان کمک کنند.

**تکات زیر را حین بحث با خواهرتان رعایت کنید**

✳️ سعی کنید بر نظر خود زیاد پافشاری نکنید



شوازاراع زاده خبیری  
دانشجوی دکتری  
روانشناسی دانشگاه  
فردوسی