

امروز از یکی از گنا هانت توبه و به خداوند اعتماد کن و مطمئن باش رحمت و بخشایش او از گناه تو بزرگتر است؛ پس آرامش داشته باش .

پیشنهاد امروز

چگونه زندگی بهتری در دوران سالمندی داشته باشیم؟

سالمندی بهتر با ۷ راهکار

● کاهش دلهره و نگرانی:

دلهره و نگرانی مادر تمام بیماری هاست. برای حل این نگرانی بایستی منابع ایجاد آن را پیدا کنید؛ برای مثال صحبت کردن درباره نگرانی با در مانگر یا حتی بیان مسئله دلهره آور با یک دوست یا هم نشین می تواند به کاهش دلهره و نگرانی منجر شود. حتی با کارهایی همچون قدم زدن، بازی های ورزشی و سرگرمی های مناسب، فعالیت های جسمانی و ورزشی می توانید به حفظ آرامش خود کمک کنید.

● ارتباط معنوی:

مسائل معنوی و روحانی به شما احساس خوبی می دهد، سعی کنید ارتباط خود را با این موضوع حفظ کنید. عقاید مذهبی باعث کاهش افسردگی و اضطراب شده و یک عامل دفاعی قوی در برابر مشکلات و بیماری های روانی از جمله فراموشی دوران سالمندی است، کسانی که اعتقادات مذهبی و معنوی قوی دارند احساس آرامش و راحتی بیشتری می کنند.

● نگاه مثبت داشته باشید:

وقتی با نظر مثبت و با تقویت هیجانات مثبت به موضوعات نگاه شود، حل مسئله و تحمل مشکلات آسان تر می شود. برای حفظ سلامتی به خوبی های دنیا فکر کنید و با انجام فعالیت ها و همراهی با افرادی که شمارا خوشحال می کنند اوقات تان را بگذرانید.

● مغزتان را ورزش دهید:

مختصری فراموشی در دوران سالمندی طبیعی است، فراموش نکنید شما دارای تجارب و اندوخته های فراوان ذهنی هستید، به خاطر داشته باشید که مغز شما مانند یک عضله است، برای این که آن را قوی نگه دارید باید از آن استفاده کنید. راه سالم نگه داشتن ذهن، مطالعه دائمی است. علاوه برآن شرکت در جلسات مذهبی، سخنرانی و فعالیت های همگانی به شما در این زمینه کمک می کند.

دوران سالمندی، دوران حساس و پرفراز و نشیبی است؛ اما باید به این نکته توجه داشت که با وجود تمام ضعف های جسمی و روحی و مشکلات آن، با رعایت یک سری نکات، می توان زندگی آرام و بسیار راحتی را در دوران سالمندی سپری کرد. سایت «دلگرم» برای داشتن زندگی بهتر در دوران سالمندی ۷ راهکار پیشنهاد کرده است:

● روابط اجتماعی خود را حفظ کنید:

حمایت های اجتماعی، حمایت دوستان، خانواده و همکاران می تواند به حفظ سلامت روانی شما کمک کند. مطالعات نشان داده است کسانی که با اعضای خانواده، خویشان و همچنین گروه های اجتماعی ارتباط خوبی دارند، علایم فراموشی در دوران سالمندی در آن ها دیرتر از کسانی که گوشه گیر و کم ارتباط هستند، ظاهر می شود؛ بنابراین توصیه می شود که سالمندان این ارتباط را حفظ کنند، فعالیت های داوطلبانه اجتماعی و شرکت در گروه های مختلف به این موضوع کمک می کند.

● خوب غذا بخورید:

تغذیه به عنوان عامل تقویت کننده جسم و روح و موثر در حیات، ارزش بسیار زیادی دارد؛ بنابراین سعی کنید هر روز صبحانه بخورید. در هر وعده حجم کمی غذا مصرف کنید، همواره وزن ثابتی داشته باشید، در برنامه روزانه میوه و سبزی را فراموش نکنید و از مصرف نمک و مواد غذایی چرب دوری کنید.

● فعالیت های بدنی را قطع نکنید:

فعالیت های جسمانی موجب تقویت روان شما می شود و لذا در سراسر زندگی از اهمیت زیادی برخوردار است. اگر از دوره جوانی فعالیت بدنی را آغاز کنید و به آن پایبند باشید در دوران پیری فواید بیشتری از آن به دست خواهید آورد. از فواید ورزش می توان به تناسب اندام، انعطاف پذیری بیشتر، بهبود وضعیت تعادل، سر حال بودن و... اشاره کرد. سعی کنید با حفظ سلامتی در یک سطح متعادل و معقول، از دوران سالمندی خود بیشترین استفاده و لذت را ببرید.

استرس مانع رفتنم سرکار می شود

مردی ۲۹ ساله ام که از ۱۸ سالگی با تشخیص روان پزشک، داروی ضد افسردگی مصرف می کنم. الان متاهل و بیکارم و استرس مانع رفتن من به سر هر کاری می شود و از این که متاهل شده ام، بشیمانم. خواهش می کنم کمک کنید.

این که بیش از ۱۰ سال داروی ضد افسردگی مصرف می کردید و بهبودی حاصل نشده، می تواند نشان دهنده وجود عوامل محیطی تشدید کننده ناکامی و افسردگی باشد و از سویی وجود سبک شخصیتی و نوع نگرش شما نیز می تواند یکی دیگر از علل مقاومت شما به درمان دارویی باشد که در مجموع اگر هر دو عامل محیطی و شخصیتی کماکان وجود داشته باشد، شما می بایست برای کم کردن تاثیر آن ها و در نهایت بی اثر شدن آن ها، تحت نظر متخصص، مهارت های رفتاری، موقعیتی و شناختی لازم را فرا گرفته تا حداقل سازگاری بالاتری با محیط افسرده کننده و از سویی شناخت و کنترل کارآمدتری در مدیریت نگرش خود داشته باشید. برای روشن شدن مطلب، به طور مثال اگر سال ها با والدین زندگی می کنید که دچار مشکلات جدی روان شناختی است، می تواند عامل جدی در بهبود نیافتگی شما باشد از جمله این اختلالات، اضطراب منتشر، افسردگی و انزوای سواس فکری و عملی، کنترل گری بیمار گونه و سواسی، اعتیاد به مخدر یا مسکر همراه با رفتار های بز هکارانه و از این دست است.

● والدین تان را بررسی کنید

زندگی مستمّر در سالم با فرد دچار اختلالات روانی به اصطلاح به عارضه جنون اشتراکی منجر خواهد شد بدین معنی که فرد سالم ابتدا در زمان های بودن با فرد بیمار به اثر علائم شبیه خودوی دست خواهد زد و به تدریج این تکرار روی رانیز بیمار خواهد کرد، بنابراین اگر این فرض درباره شما صدق می کند می بایست نسبت به رفع آن اقدام کنید که خود به دریافت مشاوره و کمک گرفتن از فرد خیره

کم کم دارم از شوهرم متنفر می شوم

دختری ۱۷ ساله هستم، در سن ۱۴ سالگی ازدواج کردم، همسرم موقع ازدواج ۱۶ سالش بود و الان ۱۹ ساله است! اصلا با هم خوب نیستیم؛ یعنی نمی توانیم خوب باشیم! به تازگی فهمیدم که با یک خانم در تلگرام رابطه دارد! خیلی با من سرد است، طوری که وقتی ما را در خیابان می بینند، فکر نمی کنند زن و شوهر هستیم! من کم کم دارم از او متنفر می شوم، نمی دانم چه کار کنم؟ کمک کنید.

● دوست گرامی!

از دواج سنت رسول خدا (ص) و جزو مراحل رشد است و انسان چون موجودی کمال گراست، لذا با ازدواج و انتخاب شریک زندگی قصد رسیدن به کمال و کامل شدن را دارد. برای این که با ازدواج احساس کمال،

مشاوره های قبل از ازدواج هم استفاده نکرده اید! و گر نه مشاور شما هشدار لازم را به دلیل ازدواج زود هنگام می داد و امروز، شما ز تنفر، خستگی و رفتار پر خطر شوهر، نگران نبودید. فراموش نکنیم برای اشتباه نکردن و شکست نخوردن در همه امور زندگی به خصوص ازدواج باید آگاهانه و با چشم باز و مشورت حرکت کنیم اما شما ازدواج کرده اید و ۲ سال هم گذشته و مواجه شدن با مشکلات وجود دارد!

اما شما ازدواج کرده اید و ۲ سال هم گذشته و اکنون، زمانی است که زوجین به طور جدی دنبال رشد و مهارت آموزی برای رسیدن به همزمانی، همدلی و پایداری خانواده باشند، وقتی افراد بدون آمادگی کافی ازدواج می کنند فقط متاهل می شوند که این کافی نیست! باید متعهد نیز باشیم! اگر متاهلی متعهد نباشد حاکی از نرسیدن به بلوغ عقلانی روانی است و این متاهل بدون تعهد، نمی تواند از دوران مجردی خود خدا حافظی کند و در کسوت یک فرد متاهل و متعهد ظاهر شود. حدود ۳۰ درصد دادخواست های طلاق مربوط به زوجینی است که مهارت زندگی ندارند و به نقش های خود واقف نیستند و با ناشی گری و بی تجربگی پای دیگران را به زندگی خود باز می کنند و باعث تزلزل پایه های زندگی می شوند. به شما پیشنهاد می شود:

۱_ برای تغییر شوهرتان روی تغییر، توانمندسازی و رشد خود کار کنید و جدا بپذیرید که متاهل هستید و باید زندگی خود را مدیریت و نقش خود را به خوبی ایفا کنید. ۲_ حتما به اتفاق شوهر کتاب های مهارت های زندگی را تهیه کنید و با کسب آگاهی، از سبک مناسب زندگی و مهارت های دیگر زندگی برخوردار شوید. ۳_ برای تسریع در حل تنیدگی های فعلی و آسیب شناسی و آسیب زدایی و به منظور رسیدن به یک زندگی امن و همدلانه، از مشاوران خانواده حتما کمک بگیرید.



آرامش و امنیت بکنیم گام مهم آن، رسیدن فرد متقاضی از دواج به سن مناسب شناسنامه ای، سن زیستی و مهم تر رسیدن به سن عقلانی روانی است. فردی می تواند به شریک زندگی اش امنیت ببخشد که از هر سه سن مذکور برخوردار باشد در غیر این صورت ازدواج بدون رسیدن به سنین متعارف ازدواج، زود هنگام تلقی می شود و می تواند میدان تقابل دائم و مینه یک زندگی ناامن و آشفته را فراهم کند! که بیشتر اهداف ازدواج در آن محقق نخواهد شد. هر دو شما در سن نوجوانی مهارت به ازدواج کرده اید! که در این سنین از آمادگی های عقلانی و روحی روانی کافی برخوردار نیستیم! و به نظر می رسد از

از دنیای روانشناسی



حضور مثبت پدران،

فرزندان را باهوش تر و سالم تر می کند

پژوهش های جدید ثابت کرده است که پدران می توانند تأثیر چشمگیر و مهمی بر رشد شناختی و تقویت هوش فرزندان خود داشته باشند. «سایک نیوز» به نقل از «میزان» می نویسد: «متخصصان کالج سلطنتی لندن در مطالعاتی به این نتیجه رسیده اند که پدرانی که از طریق بازی کردن و بروز و انکش های مثبت با کودک خود تعامل دارند، به رشد شناختی بهتر آن ها کمک می کنند. نوزادانی که پدرانشان در چند ماه نخست تولد با آن ها تعامل فعال و مثبت دارند، بعد از رسیدن به ۲ سالگی در تست های شناختی، عملکرد بهتری از خود نشان داده اند. در پژوهشی، دانشمندان نحوه تعامل ۱۲۸ پدر را با نوزادان سه ماهه شان، ارزیابی کردند؛ جلسات کتاب خوانی پدر و کودک مورد تحلیل قرار گرفت و رشد قدرت شناختی نوزادان نیز ارزیابی شد؛ نتایج به دست آمده، وجود رابطه مثبت بین ارتباط زود هنگام نوزادان با پدرانشان و نتایج مثبت نوزادان در تست های شناختی را اثبات کرد. بررسی ها همچنین نشان می دهد که حضور فعال پدر با کاهش مشکلات شدید روان شناختی و رفتاری در کودکان و به ویژه نوجوانان همراه است؛ یعنی هر چه حضور پدر و نقش او در خانواده بیشتر باشد، مشکلات مذکور در فرزندان کمتر است. پژوهشگران معتقدند حضور و نقش فعال تر پدر با رضایت مندی بیشتر نوجوانان و شادکامی بیشترشان از زندگی رابطه دارد. نکته جالب توجه در بعضی از بررسی ها این است که حضور و نقش جدی تر پدر با کمتر بودن مشکلات سلامت روانی در دخترانشان رابطه مهم و معناداری داشته است؛ یعنی فعال بودن پدران و مشارکت و حضور جدی آنان باعث می شود تا دختران کمتر دچار تنش زندگی و روان شناختی شوند. باز جالب تر آن که این موضوع فقط به زندگی دوره نوجوانی محدود نیست و حتی در بزرگسالی هم ادامه دارد. حضور جدی و فعال، در انگیزش بالاتر تحصیلی نوجوانان و نیز پختگی بیشتر آنان در انتخاب های بعدی شان در دوران تحصیلی و بزرگسالی نقش دارد. بررسی ها همچنین نشان داده است که موفقیت تحصیلی در زندگی بزرگسالی در هر دو جنس با حضور جدی و موثر پدر در نوجوانی رابطه دارد. علاوه بر این زمینه ها، پدری کردن در کنترل پر خاشگری به ویژه در پسر ها و کاهش آن و نیز در ارتقای روابط خانوادگی فرزندان و در نحوه رابطه همسر نقش به سزایی دارد. موضوع رابطه با خانواده همسر و نقش پدر در این زمینه به خصوص درباره دختران اهمیت دوچندانی دارد.

