



**دلایل روان شناسانه‌ای که می‌تواند شمارا در روزهای پایانی سال به سمت خریدهای غیر ضروری سوق دهد**

## در این ۷ موقعیت با احتیاط به خرید بروید!



**دکتر نگین عزیزی** | کارشناس ارشد مشاوره

**محوری**

اسفند از میانه گذشته و خریدهای نوروزی هم شروع شده‌اند. یکی از مشکلاتی که افراد در زمان خرید با آن دست به گریبان هستند، خرید وسایلی است که به آن احتیاجی ندارند. بعضی از ما این روزها به بازار می‌رویم و زمانی که با دست پر به خانه برمی‌گردیم، تازه متوجه می‌شویم که به بعضی از این خریدها نیازی نداشته‌ایم! از دیگر مشکلات شایع ناراضی بودن از نتیجه خرید بعد از مدتی کوتاه پشیمانی از میزان هزینه کرد است. از عواملی که به این مشکلات دامن می‌زند، وضعیت روانی فرد در زمان خرید است. در این مطلب نگاهی داریم به شرایطی که بهتر است طی آن‌ها سراغ خرید نرویم چراکه احتمال این که به نتیجه مطلوب نرسیم، زیاد است.

**۱**

**احساس می‌کنید که دیگران قدر شما را نمی‌دانند**

در فشار کارها در آخر سال و خانه‌تکانی و... احتمال این که افراد احساس کنند اطرافیان، قدر آن‌ها را نمی‌دانند زیاد است. بررسی هانشان می‌دهد احتمال ولخرجی در افرادی که چنین احساسی دارند، به شدت بالا است. شاید آن‌ها می‌خواهند با خرج کردن به نوعی به خود و دیگران نشان دهند که ارزش بالایی

## نمی‌دانم داشتن تیک عصبی خوب است یا بد؟!



**لطفا نکاتی را درباره تیک عصبی بگویید. من ۱۹ ساله‌ام و بعضی اوقات ناخودآگاه پام می‌لرزد. اصلاً نمی‌دانم که داشتن تیک عصبی خوب است یا بد و این که چطور می‌توانم این موضوع را مدیریت و حل کنم؟**



**هدی معتمد المصایبی** | روان‌شناس بالینی

**مشاوره فردی**

تیک عصبی یکی از اختلالات شایع است که شامل حرکات کاملاً غیرارادی در بدن مثل حرکات سریع باز و بسته شدن چشم، دهان، تنگ کردن چشم، تکان سروشانه، تماس انگشت‌ها به حالت بشکن زدن، پرش دست، گردن و... می‌شود. این اختلالات ممکن است در زمان کودکی، نوجوانی، جوانی و حتی پیری بروز کنند و البته بعد از مدتی در فرد از بین برود.


**ریشه‌های اصلی تیک‌های عصبی**

درباره خوب یا بد بودن داشتن تیک عصبی باید بدانید که ریشه‌های اصلی این تیک‌ها، اضطراب و استرس است و در محیط‌هایی که برای‌تان اضطراب آورتر است، بیشتر اتفاق می‌افتد.

**درمان‌های خانگی تیک‌های عصبی**

یکی از روش‌های درمان تیک شامل درمان‌های

## پدرم بعد از لورفتن ارتباط نامناسب‌ام دیگر با من حرف نمی‌زند



**دختری ۱۷ ساله هستم و در رشته حسابداری درس می‌خوانم. چند سال پیش در حالی که کلاس هشتم بودم، پدرم از رابطه من با پسر هم‌کلاس من مطلع شد و خانواده‌ام به شدت مرا سرزنش کردند. من هم دیگر آن پسر را ندیدم و امسال ازدواج کردم اما هنوز پدرم با من حرف نمی‌زند حتی موقع اجبار و در جمع. به شدت ناراحت هستم. لطفا راهنمایی‌ام کنید.**



**راهله فارسی** | مشاور

**مشاوره نوجوان**

در پیامک‌تان مطرح نکردید که تا الان چه کارهایی برای اصلاح رابطه با پدرتان انجام داده‌اید. بنابراین و در همین خصوص، نکاتی را می‌گویم که امیدوارم به شما کمک کند.

**برای پدرتان نامه بنویسید**  
اولین قدم، صحبت کردن با پدر است. ببینید اگر اجازه گفت‌وگو کلامی می‌دهند، با پدرتان در این باره صحبت کنید. در غیر این صورت از راه

سیگار را ترک کرده‌اید، در زمان برنامه‌ریزی برای خرید، با برنامه به بازار بروید و زمان زیادی را صرف گشت‌وگذار در فروشگاه‌ها نکنید.

**۵**

**عصبانی و دلخورید**

شب قبل با همسرتان حرف‌تان شده؟ شاید هم با مادر یا پدرتان سر موضوعی بگویم‌گو داشته‌اید؟ هر چه هست اگر به تازگی با نزدیکان خود به مشکل برخورد کنید و ناراحتی آن هنوز خیلی تازه است، بهتر است برای خرید عجله نداشته باشید. چرا که گاهی افراد در عوض حل مشکلات به صورت مستقیم، ترجیح می‌دهند با خرج‌تراشی به نوعی انتقام خود را از دیگر اعضای خانواده بگیرند. پس شاید بهتر باشد پیش از ولخرجی، برای دلخوری‌های انباشته شده خود فکری کنید.

**۶**

**خریدهای دوست‌تان را دیده‌اید**

این روزها افراد به مد فضای مجازی حتی پیش از آمدن بهار، می‌توانند خبردار شوند که فلان عضو فامیل یا دوست‌شان چه خریدهایی برای نوروز انجام داده است. این خبردار شدن پیش از موعد به‌ویژه اگر ما را بسیار تحت‌تاثیر قرار دهد، می‌تواند عوارض جانبی خودش را داشته باشد. یکی از این عوارض، تحمیل سلیقه دیگران به ماست، به این معنی که ممکن است در زمان خرید، بدون توجه به سلیقه شخصی خودمان، جنسی مشابه آن بخریم برای این که استقلال خود را اعلام کنیم، اصراری غیرمنطقی برای خرید جنسی متفاوت از آن داشته باشیم. این موضوع می‌تواند به خریدهایی منجر شود که بعد از مدتی از انجام آن‌ها پشیمان خواهیم شد.

**۷**

**به دنبال شاد شدن یا خرید کردن هستید**

نکته پایانی این که مطالعات روان‌شناسی ارتباطی قوی بین تشخیص افسردگی در افراد و خریدهای نکانشی را تایید می‌کنند. در واقع افراد افسرده (به‌ویژه آن‌هایی که بیماری‌شان تشخیص داده نشده و تحت درمان نیستند) به‌طور این که می‌توانند با خرید حال خود را خوب و شادی را تجربه کنند، احتمال بیشتری دارد که بدون هیچ برنامه‌ای و به صورت تکانشی خرید کنند. پس اگر علایم افسردگی را دارید یا سابقه این بیماری را داشته‌اید و این روزها نیز حالاتان چندان خوش نیست، دقت بیشتری در این زمینه داشته باشید، چرا که در عمل چنین ولخرجی‌هایی نه تنها حال افراد افسرده را بهتر نمی‌کند که می‌تواند به احساس گناه و ناراحتی بیشتر در آن‌ها منجر شود.

**چهارشنبه**

**خانه تکانی**



**راحله عجم‌اکرامی**

طراح و ایده‌پرداز در زمینه دکوراسیون داخلی

کمتر خانواده ایرانی پیدامی‌شود که این روزها، خانه‌تکانی را شروع نکرده باشد یا برنامه‌ای برای شروع‌اش نداشته باشد. هفته گذشته در همین ستون درباره شیوه‌های اصولی نظافت شیشه‌ها نوشتیم و این هفته برای‌تان از ترندهای نظافت فرش و مبلمان خواهیم گفت. قبل از هر چیز باید بدانید که نیازی نیست تمیزکاری و نظافت فرش و مبلمان خود را همانند گذشته با شامپو فرش انجام دهید. مابه‌شمارتفندهای جدیدتری خواهیم آموخت تا به قالی‌شویی و شست‌وشوی مبلمان همانند گذشته نیاز نداشته باشید.

**نظافت فرش‌های رنگ‌روشن**  
دیگر نیازی نیست همانند گذشته قالی‌های خود را پهن کنید و با پارو و مواد شوینده به‌جان آن بایفتید. کاری که شاید در کودکی همیشه شاهد آن بودیم و آن تنها نشانه شروع بهار برای ما بود. این روزها با ترندهای بسیار متفاوت‌تری می‌توان به نظافت منزل پرداخت. به‌عنوان مثال استفاده از محلول‌های خانگی، شمارا در این زمینه‌یاری می‌کند. **استفاده از نمک:** تمیز کردن فرش با محلول نمک‌وسر که این قابلیت را در اختیار شما قرار می‌دهد که سخت‌ترین لکه‌ها را باخمیرآماده‌شده با این محلول پاک کنید.

**استفاده از جوش شیرین و سرکه:** این محلول را به جای استفاده از پاک‌کننده‌های شیمیایی در ظرف مخصوص دستمال‌کشی فرش‌ها بریزید تا معجزه‌ای که پس از دستمال‌کشی مشاهده می‌کنید، شما را شگفت‌زده کند. در روش دیگری می‌توانید با سرکه و جوش شیرین خمیرآماده کنید و روی لکه‌ها قرار دهید و سپس به دستمال‌کشی و جارو‌کشی فرش بپردازید.

**نکاتی که برای شست‌وشوی مبلمان نمی‌دانستید**  
در ابتدا به شما توصیه می‌کنیم با استفاده از جارو تمام گرد و خاک را از سطح مبلمان تمیز کنید. سپس با استفاده از غلنگ‌برزگیر، برزهای به‌جا مانده روی مبلمان را از بین ببرید و حال با توجه به جنس پارچه مبلمان خود می‌توانید از مواد شوینده، بخارشوی یا در نهایت آب برای نظافت بهره بگیرید. به‌علایم اختصاری که روی مبلمان شامپو شده است به دقت توجه کنید. هر کدام از نشانه‌ها معنی و مفهوم خاص خود را دارد. رایج‌ترین نشانه‌های روی مبلمان استاندارد عبارت‌اند از:  
W: می‌توانید از شوینده‌های مایع همراه با بخارشوی استفاده کنید.  
WS: به این معناست که شوینده مایع همراه با بخارشوی استفاده شود اما شوینده خشک باید لحاظ شود.  
S: تنها شوینده‌های خشک را باید برای نظافت مدنظر قرار دهید.  
O: یعنی از مواد ارگانیک استفاده نشود یا تنها آب سرد را برای نظافت مبلمان خود لحاظ کنید.

**عرا\***

**سخنی با خانم‌هایی که شوهرشان به شیشه معتاد است به بهانه یک خبر تلخ و ناگوار**



**مطمئنی نجمی** | روان‌شناس و پژوهشگر حوزه اعتیاد

**سوزه روز**

خبردار زن همسر توسط مردی که معتاد به شیشه بود، این روزها در سایت‌های زیادی بازنشر می‌شود. این مرد شیشه‌ای که دو بیچه هم داشته، در همان تحقیقات اولیه به قتل همسرش اعتراف کرده و گفته است: «از مدتی قبل به رفتارهای همسرم شک کرده بودم. تصور می‌کردم که او با شخص دیگری در ارتباط است. همین مسئله باعث اختلاف بین ما شد و مدام با هم دعوا می‌کردیم. دعوای ما تمامی نداشت تا این که شب

**می‌توان با شوهر معتاد به شیشه زندگی کرد؟**

همسر مصرف‌کننده شیشه است. می‌توان به زندگی با او ادامه داد؟ می‌توان به تغییر او امیدوار بود؟ این‌ها سوالاتی است که خیلی از خانم‌هایی که همسرشان درگیر اعتیاد به شیشه است، از مشاوران می‌پرسند. برای پاسخ به این سوال باید خیلی از مولفه‌ها از جمله انگیزه فرد معتاد به ترک، میزان، مدت‌شویه مصرف، میزان حمایت اجتماعی، شرایط خانوادگی، میزان پرخاشگری به اعضای خانواده، سایکوز (روان‌پریشی) و تخریب‌های جسمانی و روانی را در نظر گرفت. برای مثال در صورتی که همسر شما به دلیل مصرف بیش از حد، دچار توهم و هذیان می‌شود و میزان پرخاشگری او به اعضای خانواده غیرقابل کنترل است، فوراً باید فرد مد نظر را به نهادهای مربوط (اورژانس اجتماعی یا پلیس) معرفی کنید چرا که برخی افراد به دلیل عوارض شدید ناشی از مصرف باید در بیمارستان‌های روان‌پزشکی به منظور خدمات مناسب بستری شوند.

**شیشه‌مدارهای مغز را نابود می‌کند**

بدیهی است که هر قدر میزان و مدت‌زمان مصرف زیادتر



باشد، عوارض مصرف شدیدتر و فرد نیازمند خدمات فوری و تخصصی است. ضمناً شیوه مصرف تزریقی و تدریجی (دود کردن)، اثرات تخریبی بیشتری بر خلق افراد می‌گذارد. به‌طور کلی در نظر داشته باشید که مصرف شیشه باعث بروز تغییرات در مدارهای مغزی می‌شود و هر چه مصرف بیشتر باشد، تغییرات مغزی با دوام‌تری اتفاق می‌افتد به طوری که حتی بعد از ترک کامل، ممکن است که بخشی از آسیب‌ها هر چند خفیف پایدار بماند. در مقابل در صورت عزم جدی همسرتان برای ترک و داشتن خلق آرام‌تر و حمایت اجتماعی مناسب و نبود علائم سایکوز (مثل توهم و هذیان)، میزان و مدت‌کوتاه مصرف، می‌توانید با کمک متخصصان مربوط در فرایند ترک مواد، همسرتان را یاری کنید. نبود درمان دارویی مشخص برای سم‌زدایی این ماده، اهمیت روان‌درمانی و نقش روان‌درمانگران در درمان سوء مصرف شیشه را آشکار می‌سازد. از جمله درمان‌های رایج برای درمان وابستگی به شیشه، مشاوره و روان‌درمانی، برنامه‌های آموزشی، حمایتی، تفریحی، ورزشی و خانواده‌درمانی است که مطالب زیادی در همین باره در صفحه خانواده و مشاوره نوشته شده است.

زندگی‌سلام  
چهارشنبه  
۱۵ اسفند ۱۳۹۷  
شماره ۱۲۷۷

## خانواده مشاوره

۹