

ممنوعه‌های دورهمی‌های یلدایی!



مروری بر تصورات و رفتارهای اشتباهی که طعم شیرین دورهمی‌ها را در بلندترین شب سال تهدید می‌کند



دکتر پرتوا میرپوری | متخصص روان‌شناسی سلامت

محوری

در آستانه سردترین فصل سال، سنت جمع شدن همه اعضای خانواده و فامیل به بهانه بلندترین شب سال، گرمابخش زندگی‌ها می‌شود. بر اساس این سنت دیرینه، پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها با پذیرایی از فامیل با تنقلات محلی، آجیل، لپو، انار و ... کانون گرم خانه را برای پذیرایی از فرزندان و نوه‌های خود مهیا می‌کنند و شبنی خاطره‌انگیز را رقم می‌زنند. در این مطلب از باورها و رفتارهای اشتباهی خواهیم گفت که نباید شیرینی شب یلدا را به حاشیه ببرد.

۱ غافل شدن از اهمیت حمایت اجتماعی

یکی از مهم‌ترین مفاهیمی که در سال‌های اخیر و در پژوهش‌های روان‌شناسی تاکید زیادی بر آن شده است، مفهوم «حمایت اجتماعی» است. حمایت خانواده، فامیل، دوستان، همکاران و ... تعریف می‌شود. نیاز به تعلق داشتن، محبوب بودن، حمایت شدن، دوست داشته شدن، درک شدن، همراهی و ... برآمده از روابط اجتماعی حمایت‌کننده در واقع از مهم‌ترین نیازهای وجودی انسان است. بنابراین ارضای بسیاری از نیازهای اساسی ما به ارتباط با دیگران بستگی دارد و هر چقدر این ارتباط و شبکه حمایت اجتماعی غنی‌تر و سالم‌تر باشد، نیازهای ما هم بهتر پاسخ داده می‌شود. با این حال این روزها، ارتباطات گسترده و سطحی در شبکه‌های اجتماعی مجازی، ماردچار اجتناب از اشتباه کرده است که دیگر نیاز



راهکار درمان ۶۳ درصد افسرده‌ها

به علت شیوع فراوان افسردگی، این اختلال روانی را به عنوان سرما خوردگی روانی می‌شناسند. نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که «گفتار درمانی» می‌تواند به افراد کمک کند تا علایم افسردگی و اضطراب خود را مدیریت کنند.

● نحوه انجام این پژوهش

نتایج تحقیقاتی که در گذشته انجام شده، نشان داده بسیاری از افراد مبتلا به یک سری اختلالات روانی دیگر همچون زوال عقل دارای مشکلات سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب هم هستند. مطالعه جدید محققان دانشگاه لندن نشان داد که گفتار درمانی علایم افسردگی و اضطراب را در ۶۳ درصد از افراد مبتلا به اختلال‌های روانی بهبود می‌دهد. علاوه بر این، میزان بهبودیافتگی در ۴۰ درصد از شرکت‌کنندگان تا حدی بود که در پایان دوره درمان، دیگر علایم اضطراب یا افسردگی در آنان تشخیص داده نشد.

● گفتار درمانی چیست؟

گفتار درمانی که به عنوان روان درمانی هم شناخته می‌شود، شامل صحبت با یک متخصص سلامت روان در باره موضوعاتی است که بیمار را آزار می‌دهد. آن‌چه بیمار در باره آن صحبت می‌کند از فردی به فرد دیگر متفاوت است و ممکن است بحث‌هایی در باره این که اکنون چه احساسی دارد، به تازگی به چه موضوعاتی فکر کرده و هر گونه بیماری مانند مشکلات خواب را شامل شود. همان‌طور که بیمار با متخصص سلامت روان صحبت می‌کند، پزشک اطلاعات ارائه شده توسط بیمار را که به او در تشخیص بهتر کمک می‌کند، جمع‌آوری می‌کند. متخصصان سلامت روان از گفتار درمانی برای درمان انواع مشکلات مربوط به سلامت روان استفاده می‌کنند، از جمله: اضطراب، افسردگی، خشم، اعتیاد، ترس‌ها، اختلالات خوردن، داشتن تجربیات آسیب‌زننده مانند طلاق یا از دست دادن یکی از عزیزان و ... به گزارش مدیکال نیوز تودی، در عین حال تحقیقاتی که در گذشته انجام شده نشان می‌دهد زمانی که فرد افکار خود را به زبان می‌آورد، احساس غم، صعبانیت و درد کاهش می‌یابد.

برای نوشتن این مطلب از «ایسنا» کمک گرفته شده است

۳

افزایش تکنیکد، اهمیت شب یلدا و چنین رسومی به طور کلی، در دورهم جمع شدن‌ها و لذت بردن از با هم بودن است بنابراین با سختگیری و تجمل‌گرایی در برگزاری این شب، یک استرس به استرس‌های خود اضافه نکنید. یک مهمانی ساده همراه با تدارک دیدن سرگرمی‌های دسته جمعی برای مهمانان مانند شاهنامه خوانی، تفال‌زدن به حافظ، بازی‌های گروهی و ... می‌تواند شب یلدا را برای ماو عزیزان مان، به شبنی به یادماندنی و به لحاظ بهداشت روانی مفید، تبدیل کند.

۴ بهره‌بردن از مزایای روان‌شناسانه دورهمی‌ها

دورهمی‌های خانوادگی یک عامل پیشگیری‌کننده از اختلالات روانی مانند افسردگی و انواع اختلالات اضطرابی است. همچنین یک ضربه‌گیر برای استرس‌هاست و به افراد کمک می‌کند، راحت‌تر و موثرتر با مشکلات و استرس‌های زندگی مبارزه و مقابله کنند. حتماً برای شما هم پیش آمده زمان‌هایی که بسیار ناراحت و تحت فشار هستید با حضور در یک جمع یا یک گفت‌وگو در ددل ساده، احساس آرامش و سبکی کنید. این یکی از خواص دورهمی‌های خانوادگی است؛ حس این که تنها نیستید و کسانی هستند که دلسوزانه‌وازی روحیت می‌تواند به شما کمک کنند.

۵

بعضی افراد به دلایل مختلف، ترجیح می‌دهند که یک گوشه مجلس بنشینند و با هیچ فردی حرف نزنند. دورهمی‌های خانوادگی، گفت‌وگوها، حال و احوال کردن‌ها، بازی‌های دسته جمعی، شوخی‌ها، خنده‌ها و برای دمی فارغ شدن از مشکلات، همه و همه سنت‌های نیکویی هستند که می‌توانند به تبع آن سلامت روانی و جسمانی را برای ما فراهم آورند. یادتان باشد که دورهم جمع شده‌اید تا لذت ببرید؛ تا دلنگنی‌ها را رفع کنید، بحث سیاسی، کل‌کل فوتبالی و ... را به عنوان محور اصلی قرار ندهید. این راهم بگویم که شاید بعضی‌ها برای حضور در جمع معذوریت داشته باشند. پس اگر کسی دعوت شما را نپذیرفت خیلی اصرار نکنید شاید نکته‌ای وجود دارد و حضورش باعث شوند نه به شما، نه به خودش و نه به دیگران خوش بگذرد؛ برای همین خیلی اصرار نکنید.

۶ بازی با گوشی
هر چند این حرف در چند سال اخیر تکراری شده اما باز هم توصیه می‌کنند برای چند ساعت، دست از فضای مجازی بردارید و دورهم خوش بگذرانید و به یاد سلامت روان‌تان برسید!

۶+۱

پدر و مادر‌ها باید اهمیت این جمع‌های خانوادگی و شرکت در چنین مراسمی را برای فرزندان‌شان توضیح دهند. در خانواده‌های جوان با داشتن یک یا دو فرزند روابط محدود، اهمیت حفظ حمایت‌های خانوادگی و فامیلی چندبرابر است. کودکان باید یاد بگیرند چگونه می‌توانند از جمع خانوادگی لذت ببرند و در مواقع لزوم از حمایت عزیزان‌شان بهره‌مند شوند. برای داشتن کودکانی شاد، سالم و رشد یافته، روش‌های برقراری ارتباط امن، رضایت‌بخش و حمایت‌کننده را در خانواده به آن‌ها یاد بدهیم و از فرصت شب یلدا برای ساختن یک شب به یادماندنی خانوادگی استفاده کنیم.

پسر ۹ساله ام موقع بیرون رفتن خیلی استرسی می‌شود

پسری ۹ساله دارم که از کودکی خیلی به من وابسته بود طوری که مثلاً اگر هنگام تعطیل شدن مدرسه در خیاط نبودم، به شدت مضطرب می‌شد و گریه می‌کرد. از سال پیش من و پدرش تصمیم گرفتیم با تشویق او را به خرید و تنها رفتن به مدرسه بفرستیم. با این که خودش به مدرسه می‌رود، تنها در نزدیک منزل خرید می‌رود اما مدام می‌گوید استرس دارم و دوست ندارم تنها بروم. به هر روشی با او صحبت می‌کنم تاثیر چندانی نداشته. دخترم که دو سال بزرگ‌تر است، اصلاً چنین خصوصیتی ندارد. لطفاً راهمایی ام کنید.



سیده زهرا جلیلی‌هاشمی | روان‌شناس

اضطراب و استرس نوعی واکنش طبیعی بدن در مقابل موارد و مسائل و اتفاقاتی است که از آن‌ها شناخت و آگاهی

نداریم و برای اولین بار است که آن را تجربه می‌کنیم. اگر این اضطراب به درستی مدیریت شود و تداخلی در انجام اعمال و رفتار روزمره نداشته باشد و به فرد آزار نرساند، به هیچ‌وجه نگران‌کننده نیست بلکه بسیار مفید و نشانه سلامت روان است، اما در باره فرزند شما آن‌طور که از متن سوال‌تان متوجه شدم فرزند شما با وجود احساس اضطراب و استرس، فعالیت‌های روزمره خود را به تنهایی انجام می‌دهد و حتی می‌تواند به تنهایی به خرید برود و نشانه این است که اضطراب عامل بازدارنده بر رفتار او نیست. بنابراین به عنوان یک مشکل و یک اختلال نمی‌توان به این احساس توجه کرد اما اگر احساس استرس و اضطراب، خواب، فکر و یادگیری وی را دچار مشکل می‌کند و مانع لذت بردن از زندگی می‌شود، برای کنترل و مدیریت این احساس بهتر است به توصیه‌هایی که در ادامه مطرح می‌شود، دقت کنید.

● **به هیچ‌وجه استرس او را مسخره نکنید**

برای فرزندتان نشوننده مطلق و سنگ‌صبور حرف‌هایش باشید. به فرزندتان اطمینان دهید هر زمان که بخواهد هر قدر که تمایل داشته باشد و حتی در هر زمینه‌ای می‌تواند به شما اطمینان و با شما صحبت کند. شما نشوننده فعال و سنگ

واکاوی علاقه «نظام دوست» در دوران نوجوانی به «عابدزاده»

«نظام دوست» در یک برنامه اینترنتی با لحنی طنز می‌گوید: «از سال دوم راهنمایی به آقای عابدزاده علاقه مند شدم و هر وقت او را در تلویزیون می‌دیدم، گریه می‌کردم...»



دکتر الناز علوی | متخصص روان‌شناسی

ویدئویی از ماجرای علاقه «نعمیه نظام دوست» در نوجوانی به «احمد رضا عابدزاده» از زبان خودش در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده است. این بازیگر در این ویدئو خاطره‌ای توأم با شوخی می‌گوید: «از سال دوم راهنمایی علاقه‌مند شدم به فوتبال، به خاطر آقای عابدزاده. عکس‌هاش رو جمع می‌کردم، حتی عکس‌های بچگیش رو... هر کی رومی‌دیدم بهش می‌گفتم تو رو خدا، کجا می‌شه آقای عابدزاده رو دید؟ وقتی تو تلویزیون می‌دیدمش، همین جوری اشک می‌ریختم، گریه، گریه و گریه...». در ادامه، نگاهی روان‌شناسانه به این ماجرا خواهیم داشت.

● **ریشه‌های علاقه‌های خیالی به ستاره‌ها**

هر چند شاید در صحبت‌های نظام دوست با هدف جذاب شدن برنامه، اغراق و شوخی هم جاشنی کار شده باشد اما فارغ از یک مصداق و به‌طور کلی در باره علاقه‌یک طرفه نوجوانان به سلبریتی‌ها همیشه خوانده و شنیده‌ایم که سال‌های بلوغ و نوجوانی، سال‌های حساسی است که باید با دقت و توجه نوجوان و والدین سپری شود تا آسیب‌های خاص این سن مثل علاقه افراطی به ستاره‌ها و چهره‌های مشهور که گاهی عاقبت تلخی دارد، کمرنگ شود. در سنین نوجوانی، یک سری نیازهای جدید در فرد شکل می‌گیرد. یا اگر جدید هم نیست و از کودکی وجود داشته، حداقل با جنس و عمق توجه بودن، محبت دیدن و محبت کردن، مورد قدر دانی قرار گرفتن، نوازش شدن، کلمات محبت‌آمیز و امیدوارکننده شنیدن، مورد قبول واقع شدن، احساس تعلق کردن و ... که ممکن است از بدو تولد در وجود فرد بوده اما در نوجوانی با شدت و سمت و سوی متفاوتی دیده‌شود که اتفاقاً همین کمبود و عطش، در صورتی که در خانواده و توسط محارم سیراب نشود، نقطه شروع دوستی‌های خیالی یا عشق و علاقه‌های خیالی و یک‌طرفه به ستاره‌هاست.

● **پاسخ به نیازها با خیال‌پردازی**

مهم‌ترین ویژگی نوجوان، خیال‌پردازی است. خیال‌پردازی به نوجوان کمک می‌کند هر آن‌چه را که در واقعیت وجود ندارد در خیال تجربه کند. نوجوانی، مرز میان کودکی و بزرگ‌سالی است. بزرگ‌ترها به دلیل رشد جسمی از نوجوان توقعات و انتظاراتی دارند که در سنتون غذاهای دانشجو پسند، خیلی غذاهای لاکچری معرفی کردین. ما ۹۹ درصد اوقات، سیب‌زمینی هم دیگه نمی‌تونیم به تخم مرغ اضافه کنیم و فقط تخم مرغ خالی می‌خوریم. حالا بریم تن ماهی بخوریم، دونه‌ای ۴۰ یا ۵۰ تومن؟ * در زندگی سلام از افراد گمنامی بنویسید که در این شرایط اقتصادی، مشغول به کار خیر هستند. مثلاً در همین شب یلدا، بسته‌های یلدایی برای نیازمندان آماده می‌کردند. زیبایی‌ها را باید تکثیر کرد. * حالا که قیمت دلار رفته بالا، به جای نوشتن در باره افزایش سرسام‌آور قیمت مسکن، گفتیم بریم بشینیم بر فراز شهر! * بام شهر، موضوع بسیار جالبی بود که در زندگی سلام در باره‌اش نوشته‌اید. عکس‌هایش هم زیبا بود.

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۹/۳۰

آکمی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت اول)

جلسه مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی تهیه و توزیع صنعت چاپ خراسان به شماره ثبت ۲۲۰۰ راس ساعت ۱۰:۳۰ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۲ در محل سالن اجتماعات شرکت تعاونی واقع در مشهد، چهارراه ابوطالب (ع)، بلوار شهید قرنی، قرنی ۲۵، پلاک ۳۱ با دستور جلسه ذیل تشکیل می‌شود:

از کلیه اعضای محترم شرکت دعوت می‌شود با در دست داشتن کارت شناسایی معتبر، جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه، حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

۱- اصلاح ماده ۳ اساسنامه (الحاق به موضوع فعالیت شرکت تعاونی).

پاآوری:

۱- اعضاء محترم می‌توانند حق رای و حضور خود در مجمع عمومی را به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند، در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود حداکثر تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای وکالتی می‌تواند داشته باشد. هر یک از اعضا می‌تواند جهت اخذ ورقه ورود به یک جلسه مجمع و اعطای وکالت به همراه نماینده خود با داشتن مدارک شناسایی معتبر در تاریخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۱ ساعت ۹:۰۰ الی ۱۳:۰۰ به دفتر شرکت مراجعه نمایند.

هیئت مدیره

۲/۱۴۰۱۹۹۱۳



زندگی سلام
پهارشه
۳۰ آذر ۱۴۰۱
شماره ۲۳۳۲

خانواده و مشاوره

