



انتخاب تنهایی بهترین گزینه نبود آقای «مظفری»

این باز یگر پیش کسوت دروید ئویی پر باز دید گفته بعد از فوت همسرش به خاطر تعلق خاطر به اوو علاقه زیاد به دخترش، از دواج مجدد نکرده است؛ آیا این تصمیم منطقی است؟

سیده سادات اکبرزاده | روان شناس بالینی

محوری

هراس از ازدواج مجدد بعد از فوت همسر اول امری طبیعی ست زیرا معمولا افراد از عواقب ازدواج دوم می ترسند و نمی دانند که چگونه با مشکلات ازدواج دوم مخصوصا وقتی پای فرزندانشان هم در میان باشد، مواجه شوند. به تازگی ویدئویی از «مجید مظفری» پربازدید شده که در پاسخ به سوال مجری برنامه برمودا که چرا پس از مرگ همسرش دوباره ازدواج نکرده، می گوید: «اولا من تعلق خاطر داشتم به همسر، ثانيا من اگر ازدواج می کردم، اگر آن خانم با دخترم مشکلی پیدا می کرد، حتی اگر حق با آن خانم بود، من طرف دخترم را می گرفتم». ممکن است این مشکل برای بسیاری از افراد در موقعیت ایشان، پیش بیاید. در ادامه می خواهیم به بررسی چالش های ازدواج مجدد و شیوه مدیریت مشکلات آن بپردازیم.

- اصلی ترین چالش های از دواج مجدد**

از دواج دوم می تواند تجربه ای چالش بر انگیز باشد. از یک طرف افراد می توانند از تجربیات خود در ازدواج اول عبرت بگیرند و ازدواجی رضایت بخش تر داشته باشند، از طرف دیگر ازدواج دوم می تواند با چالش هایی متفاوت همراه باشد. در ادامه به چالش های ازدواج دوم می پردازیم:

۱ چالش تعهد و تعلق خاطر به همسر سابق فرد باید بپذیرد که همسر خود را از دست داده است، البته این به معنی فراموش کردن همسر متوفی و خاطرات مربوط به او نیست بلکه به این معنی است که فرد می پذیرد باید بقیه

تقویت حافظه با جویدن چوب؟

تحقیقات جدید نشان می دهد جویدن مواد غذایی با سفتی متوسط ممکن است فراتر از خرد کردن غذا عمل کند و بتواند با افزایش سطح یک آنتی اکسیدان طبیعی، قدرت مغز را تقویت کند و در نتیجه حافظه را بهبود بخشد. مطالعه ای که به تازگی در مجله «مرزها در علوم اعصاب سیستمی» منتشر شده، بررسی می کرده که جویدن مواد مختلف چگونه بر مغز تاثیر می گذارد و نشان داده است که جویدن چوب، بر مقایسه با جویدن آدامس، به میزان قابل توجهی باعث افزایش سطح آنتی اکسیدانی به نام گلو تاتیون در مغز می شود.

- نحوه انجام این پژوهش**

به گزارش سای پوست برای انجام این پژوهش، محققان ۵۲ دانشجوی سالم دانشگاهی در کره جنوبی را مطالعه کردند. آن ها دانشجویان را به دو گروه تقسیم کردند: یک گروه آدامس می جوید و گروه دیگر چوب هایی کوچک مشابه چوب بستنی می جویدند. محققان اطمینان حاصل کردند که دو گروه از نظر سن، جنسیت و سطح تحصیلات مشابه باشند. پژوهشگران قبل از شروع جویدن و سپس پنج دقیقه پس از آن، با استفاده از یک روش تصویربرداری مغزی

ویژه به نام طیف سنجی تشدید مغناطیسی، سطح گلو تاتیون را در بخشی از مغز به نام قشر کمر بندی قدامی اندازه گیری کردند. این ناحیه از مغز به دلیل نقش مهمی که در کنترل شناختی و فرایندهای فکری دارد، مورد توجه قرار گرفت. **جویدن آدامس چنین تاثیری ندارد** محققان پس از تحلیل داده ها به نتایج جالبی رسیدند. در مرحله نخست، آن ها سطح گلو تاتیون در قشر کمر بندی قدامی قبل و بعد از جویدن را مشاهده کردند و متوجه شدند سطح گلو تاتیون در گروهی

که چوب جویده اند، بیشتر از قبل شده است. این نشان می دهد جویدن چوب احتمالا مقدار این مغز نشجوی سالم دانشگاهی در کره جنوبی را مطالعه کرده است. در مرحله بعد، پژوهشگران رابطه بین تغییرات سطح گلو تاتیون و عملکرد در آزمون های شناختی را بررسی کردند. آن ها دریافتند در گروهی که چوب می جویدند، افزایش سطح گلو تاتیون با نمرات آزمون های مربوط به حافظه فوری و حافظه داستانی رابطه مثبتی دارد. به این معنا که افرادی که پس از جویدن چوب در سطح گلو تاتیون افزایش بیشتری نشان دادند، در آزمون های حافظه هم عملکرد بهتری داشتند. نکته جالب این جاست که چنین رابطه ای در گروهی که آدامس می جویدند، مشاهده نشد و در ارتباط بین سطح گلو تاتیون و عملکرد حافظه ای تغییری پیدا نکرد. البته این مطالعه هم مانند تمام تحقیقات، محدودیت هایی دارد که باید در نظر گرفته شوند. از جمله این که این مطالعه فقط روی دانشجویان جوان و یک ناحیه از مغز متمرکز بود، مدت زمان جویدن کوتاه بود و تفاوت بین مواد جویدنی، فراتر از سختی، در نظر گرفته نشده بود.

مشاوره فردی

مخاطب محترم، اطلاعات کافی در باره سختی هایی که پشت سر گذاشتید و ماجرای نگرانی های این روز هایتان نداریم اما از این که شرایط زندگی تان بهتر شده است، خوشحالیم. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

- به خاطر آوردن یک تجربه تلخ، استرس زاست**

گفتید نگرانی بی دلیل از این که دوباره بر ایم در دسر های زیادی ایجاد شود، دارید. به صورت کلی هر حادثه یا اتفاق ناگواری می تواند منجر به بروز استرس بیش از حد شود. برخی از این موارد شامل مرگ دور از انتظار عزیزان، حوادث پشت سر هم، بیماری، نقص عضو، مرگ کودکان و... و گاهی برخی مشکلات روز مره مانند مسائل شخصی، مشکلات کاری و مالی می توانند منجر به بروز این مشکل شوند که خود زمینه ساز بروز نگرانی بیش از حد خواهد بود.

در واقع با تکرار و به یاد آوردن برخی مشکلات، این موضوع در شما شدید تر خواهد شد. باید بدانید به صورت کلی به خاطر آوردن یک تجربه تلخ، استرس زاست و دوری گزیدن از آن هم منجر به ایجاد نوعی خستگی و کرح ختی خواهد شد. گاهی ترشح برخی هورمون ها می تواند منجر به ظهور این احساس شود. از جمله این هورمون ها می توان به آدرنالین اشاره کرد. این اتفاق باعث می شود که یک شخص دچار احساس فشار، بی قراری، ناتوانی از بیان ناراحتی و بی خوابی شود. هیپو کامپ قسمتی از مغز است که خاطرات را پردازش می کند. مقادیر بالای هورمون های آزاد شونده در زمان

از نظر روحی آماده کنید، با آن ها صادق باشید و مشکلات خود را در تنها زندگی کردن به روشنی بیان کنید. همچنین به حرف های آن ها به دقت گوش دهید و به آن ها اطمینان خاطر بدهید که از مهر و محبت شما نسبت به آن ها کاسته نخواهد شد. اگر نتوانید به طور صحیح فرزندان خود را با شرایط زندگی جدید سازگار کنید، ازدواج تان با بحران جدی مواجه می شود.

۳ چالش مسائل اقتصادی
ممکن است فرد برای زندگی جدید منابع مالی کافی در اختیار نداشته باشد. بنابراین ضروری است اولویت های خود را مشخص و فقط برای موارد بسیار ضروری هزینه کنید.

- تعادل را بین هر دو طرف برقرار کنید**

برای ازدواج مجدد با وجود فرزند باید دقت بیشتری بکنید چون فقط مسئله آینده شما نیست و ممکن است فرزندان دچار آسیب های عاطفی شوند. در ازدواج مجدد با وجود فرزند، روابط عاشقانه تان را کم نکنید و به نیاز ها و احساسات طرف مقابل هم توجه کنید. بنابراین به جای انتخاب تنهایی و مجرد ماندن، سعی کنید تعادل را بین هر دو طرف برقرار کنید. به فرزند خود آموزش دهید که باید احترام همسر تان را نگه دارد و از همسر جدید هم بخواهید که به فرزندان محبت و او را به سمت خود جذب کند.

- چند توصیه برای ازدواج بعد از فوت همسر**

اگر به طور جدی بعد از فوت همسر یا طلاق تصمیم به ازدواج مجدد گرفتید، به این نکات توجه کنید:

عجله نکنید
فاصله زمانی مناسب بین جدایی و ازدواج دوم را رعایت کنید، حداقل فاصله زمانی برای ایجاد رابطه جدید برای زنان ۶ ماه و برای مردان یک سال است البته تفاوت های فردی هم در مشخص کردن فاصله زمانی نقش خواهند داشت.

مهارت های ناشویی خود را بهبود ببخشید
قبل از آغاز زندگی مشترک جدید بهتر است، مهارت های زندگی خود را بازبینی کنید و سعی در اصلاح نقاط ضعف خود داشته باشید.

از یک مشاوره خانواده کمک بگیرید
اگر هنوز از ازدواج قبلی تان خشم و ناراحتی یا احساس افسردگی و غمگینی دارید، سعی کنید با کمک گرفتن از روان شناس و مشاور مشکلات قبلی خود را حل کنید. سپس خود را برای شروع زندگی جدید آماده کنید.

از آمادگی فرزندان برای این ازدواج مطمئن شوید
برای جلوگیری از اختلاف و تعارض، حد و مرز و قوانین مشخص برای ارتباط همسر تان با فرزندان داشته باشید و از آمادگی فرزندان برای این ازدواج مطمئن شوید.

اتاق مشاوره

نگرانی های الکی آرامشم

رانا بود کرده است

خانمی ۲۸ ساله ام، زندگی من با سختی و بدبختی در این سال ها عجین شده است. اما هر چه که بود، گذشته و الان شرایطم بهتر است. اما نگرانی بی دلیل از این که دوباره بر ایم در دسر های زیادی ایجاد شود، آرامشم را نابود و روانم را داغان کرده است. راهنمایی ام کنید.

زهرانه شکیب | کارشناس ارشد روان شناسی

مشاوره فردی

مخاطب محترم، اطلاعات کافی در باره سختی هایی که پشت سر گذاشتید و ماجرای نگرانی های این روز هایتان نداریم اما از این که شرایط زندگی تان بهتر شده است، خوشحالیم. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

- به خاطر آوردن یک تجربه تلخ، استرس زاست**

گفتید نگرانی بی دلیل از این که دوباره بر ایم در دسر های زیادی ایجاد شود، دارید. به صورت کلی هر حادثه یا اتفاق ناگواری می تواند منجر به بروز استرس بیش از حد شود. برخی از این موارد شامل مرگ دور از انتظار عزیزان، حوادث پشت سر هم، بیماری، نقص عضو، مرگ کودکان و... و گاهی برخی مشکلات روز مره مانند مسائل شخصی، مشکلات کاری و مالی می توانند منجر به بروز این مشکل شوند که خود زمینه ساز بروز نگرانی بیش از حد خواهد بود.

در واقع با تکرار و به یاد آوردن برخی مشکلات، این موضوع در شما شدید تر خواهد شد. باید بدانید به صورت کلی به خاطر آوردن یک تجربه تلخ، استرس زاست و دوری گزیدن از آن هم منجر به ایجاد نوعی خستگی و کرح ختی خواهد شد. گاهی ترشح برخی هورمون ها می تواند منجر به ظهور این احساس شود. از جمله این هورمون ها می توان به آدرنالین اشاره کرد. این اتفاق باعث می شود که یک شخص دچار احساس فشار، بی قراری، ناتوانی از بیان ناراحتی و بی خوابی شود. هیپو کامپ قسمتی از مغز است که خاطرات را پردازش می کند. مقادیر بالای هورمون های آزاد شونده در زمان

از نظر روحی آماده کنید، با آن ها صادق باشید و مشکلات خود را در تنها زندگی کردن به روشنی بیان کنید. همچنین به حرف های آن ها به دقت گوش دهید و به آن ها اطمینان خاطر بدهید که از مهر و محبت شما نسبت به آن ها کاسته نخواهد شد. اگر نتوانید به طور صحیح فرزندان خود را با شرایط زندگی جدید سازگار کنید، ازدواج تان با بحران جدی مواجه می شود.

از هوش مصنوعی بپرس

ولخرجی می کنم و بعدش عذاب وجدان دارم

سخت کار می کنم اما متاسفانه نمی توانم پس انداز کنم. در هر موقعیت غیر ضروری خرج می کنم و بعدش حسایی عذاب وجدان می گیرم. چی کار کنم که بتوانم روی این رفتار مد بریت بهتری داشته باشم؟

دوست عزیز، این مشکل رایجی است و خوشحالم که به دنبال راهکار هستید. احساس عذاب وجدان بعد از خرج کردن های غیر ضروری نشان می دهد که شما از این رفتار راضی نیستید و این اولین قدم برای تغییر است. در اینجا چند راهکار عملی و مؤثر ارائه می دهم که می توانید با کمک آن ها مدیریت بهتری بر رفتار های مالی خود داشته باشید:

- بودجه بندی دقیق**

ثبت هزینه ها یک دفتر چه یادداشت یا اپلیکیشن مدیریت مالی نصب و تمام هزینه های خود را به مدت یک ماه (حتی خرید های کوچک) ثبت کنید.

تحلیل هزینه ها در پایان ماه، هزینه های خود را دسته بندی کنید (مثلاً خوراک، پوشاک، تفریح، حمل و نقل).

تعیین بودجه برای هر دسته، یک سقف بودجه مشخص کنید. سعی کنید بودجه بندی واقع بینانه باشد تا بتوانید به آن پایبند بمانید. البته بودجه ای را هم برای تفریح و خرید های کوچک در نظر بگیرید، اما سعی کنید سقف آن مشخص باشد.

- شناسایی محرک ها**

فکر کنید چه موقعیت هایی باعث می شوند که شما بیشتر خرج کنید؟ (مثلاً استرس، ناراحتی، دیدن تبلیغات، همراهی با دوستان) سعی کنید این محرک ها را شناسایی کنید و راهکار هایی برای مقابله با آن ها پیدا کنید. (مثلاً اگر استرس باعث خرید می شود، به جای خرید کردن، ورزش کنید یا با یک دوست صحبت کنید).

- قانون ۲۴ ساعت**

قبل از خرید هر چیز غیر ضروری، ۲۴ ساعت صبر کنید. در این مدت به این فکر کنید که آیا واقعا به آن کالانياز دارید یا خیر. این فرصت به شما کمک می کند تا از خرید های لحظه ای و احساسی جلوگیری کنید.

- تعیین اهداف پس انداز**

یک هدف مشخص برای پس انداز خود تعیین کنید. (مثلاً خرید خانه، سفر، سرمایه گذاری)، این هدف باعث می شود انگیزه بیشتری برای پس انداز کردن داشته باشید. در ضمن می توانید برای رسیدن به هدف تان یک حساب جداگانه باز و به صورت دوره ای مبلغی را به آن واریز کنید.

- استفاده از فناوری**

اپلیکیشن های مدیریت مالی زیادی وجود دارند که به شما کمک می کنند بودجه بندی کنید، هزینه های خود را پیگیری کنید و اهداف پس انداز تعیین کنید. برخی از این اپلیکیشن ها به شما هشدار می دهند که از بودجه خود تجاوز کرده اید.

- پاداش به خود**

به خودتان برای رسیدن به اهداف پس انداز کوچک پاداش دهید. (مثلاً یک فیلم ببینید، یک غذای خوشمزه بخورید) این کار به شما کمک می کند تا انگیزه خود را حفظ کنید و از پس انداز کردن لذت ببرید.

در نهایت به خودتان سخت نگیرید و انتظار نداشته باشید که یک شبه تغییر کنید.

تربیت فرزند

خاطره سازی شیرین برای روزه اولی ها

به جای باروند، همین اندازه که از پس انجام این فریضه زیبا برآیند و به خودباوری معنوی نسبت به آن دست یابند، دستاورد بزرگی است که در سال های آینده می تواند تکمیل تکلیف رسیده، ساختن خاطرات شیرین برای توجه ویژه به اعمال عبادی است.

دانش روان شناسی بسیار تاکید دارد که در باره تجربه های اول، دقت بیشتری داشته باشیم چون می تواند سر نوشت عبادی یک نوبالغ را رقم بزند. در ادامه توصیه هایی به والدین در همین باره خواهیم داشت.

۴ آموزش و آگاهی بخشی
با دختر یا پسر تان که امسال برای اولین بار به سن تکلیف رسیده است، در باره فلسفه، معنویت روزه و فواید روحی و معنوی آن صحبت کنید. همچنین به آن ها در باره فواید جسمانی و سلامتی روزه مانند تنظیم متابولیسم و پاک سازی بدن بگویید.

۵ تشویق به جای سختگیری
یاد یا تشویق کلامی به این معنا که از تلاش های آن ها و سختی هایی که برای گرفتن روزه می کشند، قدر دانی کنید. همچنین برای سحر و افطار، هر چند روز یک بار، پاداش های کوچک در نظر بگیرید. با امر و نهی های اخلاقی زیاد، فرزندان را از یاد رنیابرد. قرار نیست کودکان ما همانند انسان های چهل ساله تمام مراتب روزه داری با همه آداب و مستحبات آن را

به جای باروند، همین اندازه که از پس انجام این فریضه زیبا برآیند و به خودباوری معنوی نسبت به آن دست یابند، دستاورد بزرگی است که در سال های آینده می تواند تکمیل تکلیف رسیده، ساختن خاطرات شیرین برای توجه ویژه به اعمال عبادی است.

دانش روان شناسی بسیار تاکید دارد که در باره تجربه های اول، دقت بیشتری داشته باشیم چون می تواند سر نوشت عبادی یک نوبالغ را رقم بزند. در ادامه توصیه هایی به والدین در همین باره خواهیم داشت.

ما و شما

راه ارتباطی با نذگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

• شیوه لورفتن این خانم قاتل که در زندگی سلام در باره اش نوشتید، خیلی هندی و آبکی بود. تا قبلش چه جوری پلیس بهش شک نکرده بود؟

• توماه رمضان با دهن روزه، چه کسی توان خونه تکانی داره آخه که این قدر در باره اش مطلب می نویسید. خخخ.

• با خواندن مطلب «تئوری اسب مرده»؛



- زندگی سلام
- یک شبه
- ۱۹ اسفند ۱۴۰۳
- ۸ رمضان ۱۴۴۶
- ۹ مارس ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۴۵

خانواده و مشاوره