



ویدئوهای زیادی در شبکه‌های اجتماعی پر باز دید شده که مدعی‌اند هر چه خانم‌ها نساژ تر، ادایی تر، خرج کن‌تر و... باشند، نزد شوهر عزیز ترند؛ این حرف چقدر درست است؟

سعیده سادات اکبرزاده | روان‌شناس بالینی

محوری

به نظر شما، چه خانم‌هایی در زندگی مشترک عزیز تر هستند و شوهرشان احترام بیشتری به آن‌ها می‌گذارد. به بیانه پر باز دید شدن ویدئوهایی در فضای مجازی که ادعا می‌کند هر چه زن خرجش بیشتر باشد، کارهای منزل را کمتر انجام دهد و پر توقع تر باشد، ارزش بیشتری در زندگی مشترک دارد و همسرش بیشتر قدرش را می‌داند، قصد داریم در این مطلب بررسی کنیم که آیا این موضوع واقعیت دارد؟

در یکی از این ویدئوهای پر بازدید می‌گوید: «ولی به خدا من دقت کردم، زن‌هایی که هر چی نتونن تر، هر چی نساژ تر، هر چی بلد نیستن تر، هر چی ادایی تر، هر چی در ک نکن تر، هر چی خرج کن تر، عزت و احترام و توجهی که از شوهرشون می‌گیرن بیشتر». آیا داشتن این دیدگاه به خوشبختی منجر می‌شود؟

🔴 **چالش‌های زندگی با خانم پر توقع و پر خرج**

زندگی مشترک فراز و نشیب‌های زیادی دارد. یکی از این چالش‌ها، داشتن همسر پر توقع و پر خرج است. پر خرج بودن همسر مشکلی است که بسیاری از آقایان از آن شکایت می‌کنند و حتی گاهی در مانده می‌شوند. و لخر چی رفتار خودخواهانه‌ای است و شامل هزینه‌هایی می‌شود که نیازهای اصلی خانواده در آن نادیده گرفته می‌شود. و لخر چی یک زن می‌تواند، به دیگر اعضای خانواده آسیب برساند و در بنیان خانواده به صورت منفی تاثیر گذار باشد. بنابراین یکی از اشتباهات رایج زن‌ان در زندگی مشترک داشتن انتظارات غیرواقع‌بینانه از همسر و رابطه است. این انتظارات می‌تواند، شامل توقعات بی‌مورد از همسر در برآورده کردن تمام نیازهای عاطفی و مادی باشد. داشتن انتظارات غیرواقع‌بینانه از همسر نه تنها باعث حفظ احترام ارزش یک زن در خانواده نمی‌شود، بلکه باعث دلسرد شدن مرد نسبت

آرام کردن سیستم عصبی با فریاد زدن

فریاد زدن می‌تواند گاهی روشی طبیعی برای آزاد کردن احساسات شدید و فعال کردن پاسخ جنگ یا گریز به بدن باشد. گاهی، فریاد زدن می‌تواند به آرام کردن سیستم عصبی و کاهش هورمون‌های استرس برای بهبود موقت خلق‌و‌خو کمک کند. اما با آن که فریاد زدن می‌تواند گاهی تسکین‌دهنده‌ای موقتی باشد، این به معنی تایید رفتار پر خاشگترانه نیست. همچنین تکرار فریاد زدن به تارهای صوتی آسیب می‌زند و برای مقابله با استرس مزمن روش مناسبی نیست.

🔴 **چرامی خواهیم فریاد بز نیم؟**

دکتر آشوبی نادکاری، استادیار روان‌پزشکی در دانشکده پزشکی هاروارد، به‌یادهاولایف می‌گوید: «فریاد زدن برای درمان سلامت روان پدیده جدیدی نیست». آرتور جانوف، روان‌شناس در دهه ۱۹۶۰، این درمان اولیه‌را‌اهی برای تخلیه ضربه‌های عاطفی بیماران می‌دانست. جانوف در مان‌جوهاراتشویق می‌کرد تا فریاد بز نند و احساسات منفی‌شان را آزاد کنند. نادکاری می‌گوید که احساساتی مانند خشم و ناامیدی سیستم لیمبیک را فعال می‌کند. لیمبیک بخشی از مغز است که در نحوه بیان و تجربه احساسات نقش دارد. اومی‌گوید، وقتی عصبانی‌یا ناراحت هستیم، آدرنالین افزایش می‌یابد و «حلقه‌های صوتی راتنگ می‌کند» و همین باعث می‌شود صدای ما بلندتر شود. سامانتا سیلورمن،مدکار اجتماعی و متخصص ضربه‌های عاطفی، می‌گوید که افزایش آدرنالین ما را به «وضعیت تحریک‌شده» می‌کشاند و برای «مواجهه‌یافراز وضعیت» آماده می‌کند. در نتیجه، «جیغ زدن می‌تواند ظهور طبیعی این واکنش باشد» که راهی غریزی برای «بیرون کردن و دفع احساسات طاقت‌فرسا» به شمار می‌رود.

🔴 **فریاد زدن چه مزایایی دارد؟**

رها کردن احساسات می‌تواند مزیت‌هایی داشته باشد. سیلورمن می‌گوید: «فریاد زدن عصب واگ را که به تنظیم سیستم عصبی کمک می‌کند در گیر می‌سازد.» همچنین باعث کاهش ضربان

عنوان: مناقشه شهرداری کتاباد

این شهرداری در نظر دارد در رعایت ماده ۵ آیین نامه مالی شهرداری‌ها و قانون برگزاری مناقصات نسبت به واگذاری امور خدمات شهری اعم از رفت و رو و لایروبی و جمع آوری و دفن اصولی و بهداشتی، پسماندهای منطقه ۱ ضلع غربی حد فاصل چهارراه شهید احمدیان به سمت قبر اباد و منطقه ۲ ضلع شرقی حد فاصل چهارراه شهید احمدیان به سمت قصبه شهر و نواب اقدام نماید متقاضیان واجد شرایط می‌توانند جهت دریافت اسناد و ارائه پیشنهاد به سامانه ستاد مراجعه نمایند .

مهران حسین زاده – شهردار کتاباد

۱۳۹۸/۱

🔴 **رازهای ارزشمندی خانم‌ها در زندگی مشترک**

آنچه باعث حفظ ارزش و حرمت یک زن در زندگی مشترک می‌شود، ارتباط موثر و همچنین داشتن انتظارات واقع بینانه در زندگی است، زیرا داشتن انتظارات غیرواقع بینانه از همسر می‌تواند به ناامیدی و نارضایتی منجر شود و پیامدهای منفی در زندگی مشترک داشته باشد. آنچه باعث حفظ ارزشمندی زن در خانواده می‌شود، عبارت است از:

۱ **بیان صریح و محترمانه نیازها و احساسات**

در واقع بیان نیازها و احساسات به صورت صریح و محترمانه یکی از اصول مهم ارتباط موثر است که به تقویت و بهبود رابطه کمک می‌کند و باعث می‌شود زن به جای فداکاری بتواند در باره نیازهای واقع‌بینانه خود کاملاً واضح صحبت کند و از سر خوردگی و دلسردی زن جلوگیری می‌کند.

۲ **بهبود مهارت‌های ارتباطی**

یکی از مهم‌ترین عوامل در روابط پایدار و موفق، ارتباط موثر است. زنان باید تلاش کنند، مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود بخشند.

۳ **همدلی و درک متقابل**

همدلی از اصول اساسی روابط موفق است. زنان برای درک بهتر همسر خود باید تلاش و نیازهای او همدلی کنند. برای این کار باید بدون قضاوت به گفته‌های همسر خود گوش کنند.

۴ **تمرین صبر و شکیبایی**

زنان باید صبر و شکیبایی را تمرین کنند تا در صورت تاخیر در بر طرف کردن نیاز هایشان صبور باشند.

۵ **توجه و احترام متقابل**

یک زن ارزشمند به همسرش احترام می‌گذارد، با این کار احترام همسرش را هم نسبت به خودش جلب می‌کند.

۶ **داشتن شور و اشتیاق در زندگی**

اشتیاق در هر کاری باعث می‌شود دیگران شما را به عنوان یک فرد با ارزش ببینند. افراد پر شور حداکثر تلاش خود را به کار می‌گیرند و به جهان‌نشان می‌دهند که دیگران برایشان اهمیت دارند و با این کار باعث می‌شوند دیگران عکس‌العمل بهتری نسبت به آنان نشان دهند و ارزشمندی آنان حفظ شود.

۷ **مهرورزی به دیگران**

زنان ارزشمند به اطرافیان خود مهر می‌ورزند و محبت خود را از اطرافیان دریغ نمی‌کنند.

۸ **شجاعت داشتن**

یک زن با ارزش در مشکلات و سختی‌های زندگی قوی مانده و ایستادگی می‌کند.

۹ **توجه به ظاهر**

یک زن با ارزش برای داشتن ظاهری زیبا تلاش می‌کند اما افراط نمی‌کند و به جای مقایسه ظاهر خود با دیگران سعی می‌کند که بهترین خود باشد.

اتاق مشاوره

ذهنم بد جور در گیر اجنه شده است

چندوقت پیش، مطلبی درباره اجنه خواندم. چندتا فیلم هم در همین باره در چندوقت اخیر دیدم. الان ذهنم بدجور در گیر شده به حدی که شب‌ها از ترس خوابم نمی‌برد. راهنمایی ام کنید.

دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و استاد دانشگاه

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، باور به وجود جن و دیگر موجودات مجرذاز ترس و دیگری دلایل منطقی و واقعی نبودن آن ترس را بیان می‌کند. این استنتاج و گفت‌وگوی ذهنی به مرور زمان باعث می‌شود توانایی مهار افکار منفی و اضطراب‌زا را در خود پرورش دهید.

مخاطب گرامی، باور به وجود جن و دیگر موجودات مجرذاز ترس و دیگری دلایل منطقی و واقعی نبودن آن ترس را بیان می‌کند. این استنتاج و گفت‌وگوی ذهنی به مرور وضوح درباره آن سخن گفته شده است؛ بنابراین در باره حقیقت داشتن و وجود این عناصر مجرد نمی‌توان شک داشت؛ اما باز هم طبق همان آیات و روایات دنیای انسان و جن از هم جداست و تاثیری روی هم ندارند مگر در شرایط خاص و به اذن خداوند که خداوند هیچ‌گاه اجازه آزار بندگانش را نخواهد داد. در ادامه چند توصیه به شما داریم.

🔴 **ذهن تان را منحرف کنید**

یک راهکار برای ایجاد آرامش، منحرف کردن ذهن از این موضوع و تفکر به موضوعات دیگر است. در لحظاتی که به خاطر یاد کردن از جن، ترس و جودتان را فرامی‌گیرد شروع به شمردن اعداد از صد تا یک یا شمردن اعداد یا فاصله دوتا مانند ۱۰۰، ۹۹، ۹۸... کنید. یک راهکار دیگر برای منحرف شدن توجه‌تان، نام بردن اشیایی موجود در اتاق یا رنگ‌های موجود با صدای بلند است، صدایی که خود آن را بشنوید. این تغییر جهت دادن تفکر، سریع‌ترین راه برای باز یافتن آرامش شماست.

🔴 **استنتاج منطقی با خود**

گام بعدی، استنتاج منطقی با خود است. به این معنا که دلایل ترس خود را باز گو و سپس سعی کنید جوابی منطقی برای رد آن علت پیدا کنید.

از هوش مصنوعی بی‌رس

شوهرم دیوانه‌وار عاشق فوتبال است

شوهرم به شدت علاقه‌مند به فوتبال است؛ طوری که وقتی در حال تماشای فوتبال است نمی‌توانیم با او صحبت کنیم. این موضوع من و بچه‌ها را به شدت ناراحت می‌کند؛ چه کار کنیم که بدون دلخوری رفتارش را درست کند؟

علاقه شدید به فوتبال برای بسیاری از افراد بخشی از سرگرمی و حتی هویتشان محسوب می‌شود. اما زمانی که این علاقه باعث شود ارتباط با خانواده دچار مشکل شود، نیاز به گفت‌وگو و اصلاح رفتاری وجود دارد. اگر شوهر شما طر فدار دوآتشه فوتبال است و هنگام تماشای بازی هیچ توجهی به شما و بچه‌ها نمی‌کند، در این مطلب نکاتی برای مدیریت این وضعیت بدون دلخوری مطرح شده است:

۱- **گفت‌وگوی آرام و صمیمی** از زمانی که همسرتان مشغول تماشای فوتبال نیست، در فضایی آرام و صمیمی درباره موضوع صحبت کنید. به او بگویید: «ما در کم‌ی کنیم که فوتبال برایت مهم است، اما وقتی در این زمان نمی‌توانیم با تو صحبت کنیم، احساس می‌کنیم نیاز هایمان نادیده گرفته شده است.» این نوع بیان باعث همدلی می‌شود و نشان می‌دهد مسئله را شخصی نکرده‌اید.

۲- **زمان‌بندی مشترک** همسرتان را تشویق کنید که برنامه‌ای تنظیم شود تا زمان تماشای فوتبال به تعادل برسد. در ساعات بازی‌های مهم، او وقت آزاد داشته باشد اما در بازه‌های دیگر، زمانی مشخص برای شما و بچه‌ها در نظر بگیرد.

۳- **اگر صحبت فوری داشتید** اگر نیاز فوری پیش‌آمد، بهترین کار این است که با احترام شرایط را توضیح دهید. مثلاً: «می‌دانم الان مشغول تماشای فوتبال هستی، اما این موضوع مهم فوری است.» این حفظ احترام ضمن بیان نیاز باعث می‌شود دلخوری ایجاد نشود. سعی کنید مکالمه کوتاه باشد و بحث طولانی را به زمان دیگری موکول کنید.

۴- **تقویت برنامه‌های خانوادگی** گاهی ممکن است علاقه بیش از حد به فوتبال موجب غفلت از خانواده شود. برای ایجاد تعادل، پیشنهاد کنید فعالیت‌های مشترک‌ی مثل گردش خانوادگی، تفریحات در خانه یا دیدار با دوستان انجام دهید. این کار می‌تواند جایگزینی جذاب برای وقت‌های صرف شده پای تلویزیون باشد.

۵- **یافتن سرگرمی‌های مشترک** اگر علاقه‌مند هستید، گاهی هم‌زمان با تماشای فوتبال او، در کنار همسرتان باشید و بازی نگاه کنید. حتی می‌توانید بچه‌ها را در این سرگرمی مشارکت دهید. این کار حس همراهی و نزدیک بودن را تقویت می‌کند.

۶- **مدیریت علاقه بی‌رویه** اگر علاقه همسر شما به فوتبال بیش از حد شد و باعث شد جنبه‌های دیگر زندگی تحت تأثیر قرار گیرند، گفت‌وگوی صادقانه‌ای داشته باشید. توضیح دهید که این رفتار چه تأثیری روی خانواده گذاشته است. برای جلوگیری از تماشای بی‌رویه، توافق کنید تعداد بازی‌ها محدود شود و تنها بازی‌های مهم یا تیم‌های مورد علاقه دنبال شوند.

۷- **کنار گذاشتن دلخوری‌ها** در مواقعی که همسرتان فوتبال تماشا می‌کند، شما و بچه‌ها می‌توانید سرگرمی‌های مستقل خودتان را داشته باشید. این کار نه تنها دلخوری‌ها را کم می‌کند، بلکه به او نشان می‌دهد که شما از وقتتان به خوبی استفاده می‌کنید.

نکته‌ها

۶ اشتباه رایج در دادن پول توجیبی به فرزندان

- تفاوت بین نیاز و خواسته را آموزش نمی‌دهید
- در سن کم، پول توجیبی زیاد می‌دهید
- به پس‌انداز تشویق نمی‌کنید
- بارشود کودک، روش تان را تغییر نمی‌دهید
- جای خالی تان را با پول پر می‌کنید
- اضطراب مالی تان را به کودک منتقل می‌کنید

روان شناسی

خواب بی کیفیت اولین علامت آلزایمر؟

پژوهش جدید محققان دانشگاه «ییل» نشان می‌دهد کیفیت پایین خواب می‌تواند نشانه زود هنگام بیماری آلزایمر باشد. این تحقیق ارتباط خواب و نواحی مغزی آسیب‌دیده توسط آلزایمر را بررسی کرده است. کشف این پیوند ممکن است به شناسایی زود هنگام این بیماری کمک کند.

🔴 **گاو» چو» نویسنده اصلی این مطالعه** بیان کرده است: «این یافته‌ها نشان می‌دهد معماری خواب شبانه شخص می‌تواند نشانگر بالقوه برای شناسایی افرادی استفاده شود که ممکن است در معرض خطر بیشتری برای اترو فی مغزی مرتبط با آلزایمر قرار داشته باشند». مطالعات اخیر نشان می‌دهد کیفیت خواب ضعیفی می‌تواند یکی از نشانه‌های اولیه بیماری آلزایمر باشد. مطالعاتی که در دانشگاه ییل انجام شد، نشان داد خواب کم‌وی کیفیت، به‌خصوص در مراحل خواب عمیق و REM، با کاهش حجم نواحی مغزی مرتبط با آلزایمر در ارتباط است. این یافته‌ها می‌تواند به پزشکان کمک کند افراد در معرض خطر را زودتر شناسایی کرده و پیش از بروز علایم، اقدامات کنترلی را انجام دهند.

نمی‌کنم برا! اخخخ.
* بر نامه «اکنون» «سروش صحت، یک کلاس درس آموزش زندگیه که می‌تونه خیلی مفید باشه. من جای صداوسیما بودم، هر چقدر هزینه‌اش بود، پرداخت می‌کردم تا از تلویزیون به صورت رایگان برای همه پخش بشه.
* اگر درست یادم باشه، در زندگی سلام هفته پیش، یک مطلب نوشته بودین که عنوان آن این بود که آنجلوتی نمی‌فهمه! بعد از باخت چندین باره رثال به بارسلونا به همه ثابت شد که آنجلوتی واقعا نمی‌فهمه.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* رثال به مصدوم بودن همه مدافع هاش باخت. تمام گل‌های بارساروی اشتباهات فردی مدافعان رثال اتفاق افتاد. دیدین بازی رویا نه؟ نقش هوش مصنوعی کجاش بود؟

* مطلب هشدار درباره استفاده زیاد از اجاق گاز» در صفحه سلامت رو، خانمم برام فرستاده و میگه امروز آشپزی



- زندگی سلام
- ساخته
- ۱۳۳ دیهشت ۱۴۰۴
- ۱۵ دی‌القمده ۱۴۴۶
- ۱۳ می ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۸۶

خانواده و مشاوره