



گران‌به‌ترین سرمایه برای روزهای سخت

به بهانه روز خانواده از کلیدهای گرمابخش روابط خانوادگی گفتیم چون اعضای خانواده نزدیک‌ترین افراد چه از لحاظ عاطفی و چه از لحاظ مسائل شخصی هستند؛ بنابراین بهتر می‌توانند در مواقع بحرانی و حساس به یکدیگر یاری برسانند

سیده سادات اکبرزاده | روان‌شناس بالینی

محوری



خانواده‌های مستحکم و باثبات، با دیگر بستگان هم ارتباط قوی برقرار می‌کنند. در چنین شرایطی، پدر بزرگ، مادر بزرگ و سایر بستگان منبع قابل توجهی از حمایت برای بیشتر خانواده‌ها هستند. خانواده‌های گسترده در طول بحران به داد یکدیگر می‌رسند و معمولاً منبعی ارزشمند از حمایت و همراهی مداوم هستند. از سوی دیگر همه ما به ویژه کودکان ما به فرصت‌هایی برای تعامل با بزرگسالان و افراد و کودکان خارج از دایره خانواده نیاز داریم که بتوانیم با آن‌ها وقت بگذرانیم و از تجربیات آن‌ها بهره ببریم. روابط خانوادگی در زندگی افراد نقش قابل توجهی را ایفا می‌کند، رابطه‌ای که افراد با نزدیکان خود برقرار می‌کنند، نسبت به سایر رابطه‌های اجتماعی بسیار مستحکم و صمیمانه بوده و از دوام و پایداری بالایی برخوردار است. ۳۱ خرداد به نام روز خانواده نام گذاری شده و فرصتی است برای بزرگداشت و قدردانی از اعضای خانواده و همچنین تقویت پیوندهای خانوادگی. به همین و در ادامه از راهکارهای گرم کردن و بهبود بخشیدن به روابط خانوادگی خواهید گفت.

ویژگی‌های یک رابطه خوب و سازنده خانواده‌گی طبق تحقیقات انجام شده و رابط خانوادگی گسترده و رف و آمدهای خانوادگی موجب افزایش انرژی و امید به زندگی و سلامت روان افراد می‌شود و باعث ایجاد شادی و نشاط در بین افراد هم می‌شود. در واقع اعضای خانواده نزدیک‌ترین افراد چه از لحاظ عاطفی و چه از لحاظ مسائل شخصی هستند؛ بنابراین افراد بهتر می‌توانند در مواقع بحرانی و حساس به یکدیگر یاری برسانند. همچنین باید گفت دوری کردن از اعضای خانواده و فامیل می‌تواند لطامت زیادی را به

داده تصویری

به جای سرزنش کردن احساس واقعی‌تان را بگویید

والدین و فرزندان



اتاق مشاوره

خجالت می‌کشم که پسرم شلوار پاره‌مُد شده می‌پوشد

پسری دارم ۱۶ ساله. احساس می‌کنم برای به روز بودن، باید تیپ جلف بزند و مدل موهایش، عجیب و غریب باشد. از این شلوارهای پاره می‌پوشد که مد شده. خجالت می‌کشم در کنارش راه بروم. راهنمایی کنید.



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و استاد دانشگاه

مخاطب گرمی، یکی از مسائل مهم دوره نوجوانی مسئله هویت‌یابی است و می‌توان گفت از زمانی که نوجوان متوجه قیافه خود در آینه می‌شود و از خود می‌پرسد: «من چه کسی هستم؟» آغاز می‌شود. اواز هیچ کس بودن می‌هراسد و سرکشی و نافرمانی او با والدین، تلاش و کشمکش برای یافتن هویت خویش است. موفق نبودن یک نوجوان در شکل دادن به هویت فردی خود اعم از این که به علت تجارب نامطلوب کودکی باشد یا شرایط نامساعد فعلی، بحران ایجاد می‌کند که بحران هویت یا گم‌گشتگی نام دارد. در هنگام بحران هویت، نوجوان دچار تضادهای کشمکش‌های ضدونقیض می‌شود، به پدر و مادر خود علاقه دارد و از طرفی به خاطر امر و نهی‌های مکرر، از آن‌ها تنفر هم دارد، هم از نظر اقتصادی و عاطفی وابسته به آنان است و هم می‌خواهد مستقل عمل کند و با آن‌ها مخالفت می‌کند. این تضادهای درونی به رفتارهای ضدونقیض می‌انجامد و نوجوان را به شدت دچار اضطراب و ناراحتی ذهنی

بانوان

توصیه‌های مهم به زنان باردار در شرایط جنگ

وقتی که وارد یک رابطه عاطفی می‌شویم، طبیعی است که با فراز و نشیب‌هایی مواجه شویم. حالا یک تحقیق جدید نشان داده که عشق واقعاً شبیه به یک ترن هوایی است، پر از نوسان و تغییر. پژوهشگران به تازگی تغییرات رضایت در روابط را بررسی کرده‌اند و متوجه شده‌اند که رضایت می‌تواند نه تنها در چند روز، بلکه حتی در طول یک شبانه‌روز هم تغییر کند. به گفته لونی‌آشلینگ، پژوهشگر دانشگاه یوهانس گوتنبرگ ماینتس، بالا و پایین شدن احساس رضایت در رابطه موضوعی کاملاً عادی است.

دوری از اخبار استرس‌زا

همچنین دوری از فضای مجازی و اخبار استرس‌زا در مادران باردار با اهمیت است. در صورت تمایل فقط روزی ۱ یا ۲ بار از اخبار را از منابع رسمی بگیری کرده و فضای مجازی را محدود کرده، مخصوصاً گروه‌های شایعه‌ساز را ترک کنید.

گفت‌وگو با افراد آرام و حامی

برای حفظ آرامش، گفت‌وگو با افراد آرام و حامی را در برنامه روزانه خود داشته باشید و در کنار خانواده و یادوستانی که به شما حس امنیتی آرامش می‌دهند باشید و از افراد مضطرب فاصله بگیرید.

ادامه دادن به کارهای سبک روزمره

نکته‌ها

۵ توصیه برای مراقبت از سلامت روان در مواجهه با اخبار جنگ

۱- محدودسازی آگاهانه مواجهه با اخبار

۲- پابند بودن به روتین‌های شخصی برای خواب،

و عده‌های غذایی و...

۳- تنفس آگاهانه و تمرین‌های آرام‌سازی

۴- حفظ ارتباط انسانی با دیگران حداقل تلفنی

۵- اجتناب از مقایسه و فشار درونی

روان‌شناسی

کشف ارتباط شگفت‌انگیز

میان خواب کافی و میزان همدلی

بر جسته‌سازی چیزهای منفی است. «بر جسته‌سازی» اصطلاحی است در علوم اعصاب که برای توصیف این فرایند به کار می‌رود که یک چیز چگونه از محیط اطراف خود متمایز می‌شود. فاستر افزود: «مطالعات فوق‌العاده‌ای وجود داشته که نشان می‌دهند مغز خسته تجربیات منفی را به خاطر می‌سپارد اما تجربیات مثبت را فراموش می‌کند، بنابراین دیدگاه کلی فرد در مورد جهان دچار سوگیری می‌شود». این دانشمند علوم اعصاب، که همچنین مدیر آزمایشگاه چشم‌پزشکی نافیلد هم هست، فاش کرد که «کنترل تحریک‌پذیری و تکانش‌گری هم از دیگر چیزهایی است که وقتی خسته‌ای از بین می‌رود، بنابراین مشکل در خواب ممکن است موجب شود «تصمیم‌هایی احمقانه و نسنجیده» بگیرید. فاستر افزود که پیامدهای این موضوع برای مدیران ممکن است به طور ویژه مهم باشد.



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

* فرماندهان نظامی باید انتقام خون پارسا و متین عزیز که جوانان با استعداد و آینده‌داری بودند از اسرائیل بگیرند.

* در صفحه سلامت در باره ورزش‌های مناسب افراد دیابتی نوشتید. برای بقیه بیماری‌های به خصوص کم‌ردم بنویسید.

* زندگی سلام. من دلم روشن است که به زودی با نابودی اسرائیل و همدلی مردم مسلمان کشورهای منطقه، رژیم جعلی صهیونیستی نابود خواهد شد و جنگ با پیروزی ایران تمام می‌شود.



زندگی سلام
شنبه
۳۱ خرداد ۱۴۰۳
۲۵ ذی‌الحجه ۱۴۴۶
۳۱ ژوئن ۲۰۲۵
شماره ۳۰۱۶

برای ایران