خانواده و مشاوره

بهترین فوتسالیست آسیا مدیون دل‌نوشته همسرش

به‌بهانه پربازدید شدن تصویری از یادداشت همسر «سعید احمدعباسی» روی کفش او که اخیرا به‌عنوان بهترین بازیکن سال فوتسال آسیا انتخاب شد، درباره انواع حمایت از همسر گفتیم

بنفشه دولت‌آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

محوری

حمایت عاطفی در زندگی مشترک به‌عنوان یکی از پایه‌های اصلی برای ایجاد یک رابطه پایدار و موفقیت زوجین در عرصه‌های مختلف مانند هنری، شغلی و ... شناخته می‌شود. حمایت عاطفی به معنای حضور احساسی و روانی برای شریک زندگی است که شامل درک، همدلی و ابراز محبت در لحظات خوب و بد می‌شود. به‌تازگی تصویری از دل‌نوشته همسر بهترین بازیکن سال فوتسال آسیا روی کفش او در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که نوشته: «تمام انرژی‌ام برای تو موقعی که توی زمینی. دوست دارم». چرا و چگونه حمایت از همسر باعث موفقیت او می‌شود؟

حمایت نکردن از همسر دقیقا همانند طلاق عاطفی است

حمایت از همسر در عمیق‌تر کردن پیوند میان زن و شوهر تاثیر بسیار زیادی دارد. اگر زوجین از هم حمایت کنند خصوصا اگر پشتوانه برای هم باشند، استحکام خانواده بیشتر خواهد شد. قطعا مردان و زنان به امیدی با هم ازدواج می‌کنند برای این که با کمک یکدیگر و دست در دست هم زندگی موفق و شادی را شروع کنند و آینده روشنی برای فرزندانشان بسازند. حمایت از همسر یعنی این که با کمک هم مشکلات و چالش‌های زندگی را حل می‌کنیم و اگر ناامید شویم، با تکیه به هم بزرگ‌ترین موانع را از سر راهمان بخواهیم داشت. به جرئت می‌توان گفت حمایت نکردن از همسر دقیقا همانند طلاق عاطفی است.

حمایت از همسر یک مهارت است

بسیاری از افراد فکر می‌کنند که حمایت از همسر فقط جانبداری از او در مشاجرات است اما روش‌های حمایت فقط به این محدود نمی‌شود و به همین دلیل است که حمایت کردن از زن یا شوهر یکی از مهارت‌های مهم زندگی مشترک برای فرا گرفتن است. حمایت از همسر می‌تواند شکل‌های مختلفی داشته باشد از جمله حمایت عاطفی، مالی و حتی حمایت فکری که در ادامه درباره آن‌ها خواهیم گفت.

۱ دوست داشتنی‌ترین مدل حمایت

پیام اصلی در حمایت عاطفی رساندن این پیام است که تو در اولویت و اهمیت زندگی من هستی و تلاشم در مسیر مراقبت و رسیدگی از توست و همسر شما باید از این موضوع آگاه باشد که اولین اولویت شماست. بنابراین این موضوع که خودش باید علاقه‌تان را بداند، کنار گذاشته و سعی کنید به او ابراز کنید. به خاطر داشته باشید محور اصلی در حمایت عاطفی ابراز عشق، احترام، راستگویی، وفاداری و مسئولیت‌پذیری است.

۲ احترام به تفاوت‌ها

گاهی زوج‌ها به دنبال رسیدن به مفهوم یکی شدن و رسیدن به صمیمیت کامل هستند. آن‌ها ممکن است هر تلاشی را برای حذف مرزهای بین خود داشته باشند. در نگاه اول شاید این حذف تفاوت‌ها نمادی از عشق و مفهوم یکی شدن را به ذهن آورد اما پس از کمی دقت متوجه می‌شویم حرکت زوج به این سو و یکرنگ شدن همدیگر زمینه این می‌شود که ویژگی‌های فردی‌مان را نادیده بگیریم. ما قطعا دوست داریم همسرمان مشابه ما فکر و رفتار و احساس کند اما باید بپذیریم در واقعیت او انسان دیگری است.

۳ انجام درست مسئولیت‌ها

یکی از مهم‌ترین مسائل در حمایت از همسرتان انجام درست مسئولیت‌های‌تان است. مسئولیت‌ها در رابطه زوجین گاهی ظاهرا کوچک اما مهم است مانند پرداخت به موقع سر رسید بانکی، پخت غذا به موقع، خرید روزانه و .... شاید انجام همین کارها ظاهرا پیش پا افتاده از شما تصویر قابل اعتمادی بسازد.

۴ حمایت فکری از همسر

هم‌اندیشی درباره موضوعات مختلف می‌تواند به عنوان منبعی برای شناخت به شمار آید. البته مهم است برای همسرمان به یک معلم تبدیل نشویم. گاهی ممکن است در حل بسیاری از مشکلات ناتوان باشیم و تلاش‌مان برای حل مشکلات کافی نباشد. بنابراین گاهی حمایت از همسر در این است که بدانیم که نمی‌دانیم و برای حل مشکل او به سراغ متخصص و کارشناس برویم.

اگر همسرمان به دنبال حمایت است...

وقتی همسرتان برای دریافت حمایت به سراغ شما می‌آید چه خوب است که بپرسید چه نوع حمایتی می‌تواند مفید باشد یا ابتدا روی همدلی با او تمرکز کنید و سپس بررسی کنید که آیا کمک اطلاعاتی می‌تواند برایش مفید باشد یا کمک ملموس. تشخیص صریح نوع حمایتی که شریک زندگی‌تان نیاز دارد به شما کمک می‌کند تا پاسخگو باشید و نشان دهید که مشکل او را درک می‌کنید و به اندازه کافی برای کمک به او به گونه‌ای ترجیحاتش می‌پذیرد، اهمیت می‌دهید. این نوع پاسخگویی باعث ایجاد عشق و اعتماد می‌شود.

از دنیای روان شناسی

جدیدترین خطرات روانی کم‌توجهی به کودکان

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که کم‌توجهی به کودکان به‌ویژه در کنار عوامل ژنتیکی، می‌تواند خطر ابتلا به مشکلات روانی جدی مانند روان‌پریشی و اسکیزوفرنی را افزایش دهد. به گزارش «هلث‌دی‌نیوز»، محققان از دانشگاه کالیفرنیا تأکید می‌کنند که درک این ارتباط می‌تواند به پیشگیری از اختلالات روانی در آینده کمک کند.

بررسی اطلاعات ۱۰ هزار کودک

این پژوهش را تیمی از دانشگاه کالیفرنیا انجام داده و اطلاعات مربوط به بیش از ۱۰ هزار کودک را بررسی کرده است. این کودکان به‌مدت متوسط ۶ سال از ۹ سالگی تا دوران نوجوانی تحت نظر بودند. هدف اصلی این تحقیق، بررسی رابطه بین مشکلات توجه در کودکی و احتمال بروز علایم روان‌پریشی در نوجوانی بود. روان‌پریشی به حالات روانی اطلاق می‌شود که در آن فرد با مقداری از دست دادن ارتباط با واقعیت مواجه می‌شود. این حالت می‌تواند شامل اختلال در افکار و ادراکات باشد، به‌طوری که فرد در تشخیص واقعیت دچار مشکل می‌شود. بر اساس نتایج تحقیق، مشکلات مربوط به توجه در دوران کودکی می‌تواند بین ۴ تا ۱۶ درصد از رابطه بین ژنتیک و احتمال بروز علایم روان‌پریشی در نوجوانی را توضیح دهد. این نکته نشان‌دهنده اهمیت توجه به رفتارهای کودکان در مراحل اولیه رشد است.

اهمیت زیاد توجه به کودکان

«سارا چانگ» یکی از نویسندگان این مطالعه، می‌گوید: «با وجود عوامل خطر متعددی برای روان‌پریشی، مکانیسم‌هایی که این عوامل منجر به اختلالات روانی می‌شوند، به‌ویژه در دوره‌های بحرانی رشد، هنوز به‌خوبی شناخته نشده‌اند». تحقیقات پیشین هم به ارتباط بین مشکلات توجه در دوران کودکی و بروز اختلالات روانی در بزرگسالی اشاره کرده‌اند اما داده‌های جدید نشان می‌دهد که تنها مشکلات توجه دلیل اصلی نیستند. هدف این تحقیق شناسایی عواملی است که ممکن است افراد را در دوران کودکی مستعد ابتلا به اختلالات روان‌پریشی و سایر بیماری‌های روانی در آینده کند. درک این سیگنال‌های اولیه می‌تواند به ایجاد اهداف جدید در درمان‌های دارویی و مداخلات دیگر منجر شود که می‌تواند به پیشگیری از بروز بیماری‌های روانی کمک کند. این پژوهش نشان می‌دهد که توجه به نیازهای عاطفی و روانی کودکان در مراحل اولیه زندگی می‌تواند نقش مهمی در سلامت روانی آن‌ها در آینده ایفا کند. شناسایی و مداخله به موقع می‌تواند از بروز اختلالات روانی جدی جلوگیری کند و به کودکان کمک کند تا رشد سالمی را تجربه کنند.

اتاق مشاوره

مادرشوهرم روزی ۲ بار به ما سر می‌زند

۵ سال بعد از شروع زندگی مشترک، خانه‌مان را عوض کردیم و نزدیک خانه مادرشوهرم آمدیم. حالا مشکل این است که یکهویی به خانه‌مان می‌آید. من مشکلی ندارم که دعوتش کنم ولی این جوری خوشم نمی‌آید. گاهی در یک روز، ۲ بار به ما سر می‌زند. شوهرم هم هیچ چیزی نمی‌گوید. راهنمایی کنید.

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، ای کاش دلیل این را که نزدیک به خانه خانواده همسر منزل گرفته‌اید می‌گفتید و این که خانه مذکور استیجاری یا متعلق به شماست؟ نزدیک بودن به خانه والدین همسر هم نکات مثبت دارد و هم نکات منفی. نزدیک به آن‌ها بودن در مواقعی که مشکلی دارید موجب دل گرمی و خاطر جمعی طرفین است و بودن‌تان در نزدیک یکدیگر، آرامش خاطر در هنگام سختی‌هاست اما همین نزدیک بودن‌ها دخالت‌ها و جروبحث‌های شدید را هم می‌تواند موجب شود.

ارتباط باید حد و مرز داشته باشد

امروزه شرایط تغییر کرده و زوجین حریم و محدوده خصوصی و شخصی خودشان را دارند و خیلی هم در حفظ آن کوشا هستند. زمانه تغییر کرده و مادر شوهرها باید بدانند که مثل دوره گذشته خودشان نیست که عروس و مادر شوهر در یک خانه زندگی می‌کردند. قطعا آن دوره هم مشکلات خاص خودش را داشته اما عروس‌ها می‌دانستند که باید صبوری کنند و این سبک زندگی را قبول کنند. وقتی ارتباط از مرز و محدوده خود می‌گذرد متاسفانه به شکل ناخواسته دخالت‌ها بیشتر می‌شود و ممکن است بی‌احترامی بین طرفین اتفاق بیفتد. چیزی که اگر رابطه کنترل شده بود این اتفاق نمی‌افتاد. وقتی روابط کمتر شود خانواده‌ها بیشتر برای هم حرف تازه دارند و جذاب‌تر هستند.

شما به مادر شوهرتان چیزی نگویید

درباره مسئله شما اگر در این خانه مستاجر هستید، می‌توانید با شوهرتان صحبت کنید و او را آگاه کنید که ادامه این رفتار از طرف مادرش می‌تواند شرایط را بد کند و اگر ممکن است جابه‌جا شوید. معمولا مردان از این که بیشتر مادر خود را ببینند، راضی هستند و آن را مشکل قلمداد نمی‌کنند. برای این که این قضیه کنترل شود باید حرف‌هایی از سمت شوهرتان زده شود. اگر شما مستقیم با مادر شوهر وارد گفت‌وگو شوید، مشکلات جدی‌تر به وجود می‌آید.

مصداقی با شوهرتان صحبت کنید

با شوهرتان صحبت کنید و بگویید که این آمدن‌های بیش از حد مادرش برای‌تان مشکل تولید کرده است. مثلا وقت‌هایی آمده که شما دستت‌تان بند بوده یا قرار بوده بیرون برویدیا اصلا خودتان آمادگی سر زدن کسی را نداشتید یا حال‌تان خوب نبوده یا دلایل دیگر.... بعد از آن همسرتان می‌بایست با روشی که خودش می‌داند با مادرش گفت‌وگو کند تا این مشکل در حد امکان برطرف شود. از طرفی هم حتما به همسرتان عنوان کنید که به هیچ‌وجه دنبال قطع رابطه نیستید بلکه خواهان رابطه‌ای با مرزهای مشخص و معین هستید.

روان شناسی

خوردن انگور یخ‌زده استرس را کاهش می‌دهد؟

استرس نوعی واکنش طبیعی و فیزیولوژیکی بدن در مواجهه با مسائل و مشکلات است که می‌تواند عوارض و پیامدهای مختلفی داشته باشد. خوردن ناشی از استرس بدون احساس گرسنگی هم یکی از آن‌هاست. نیویورک‌پست به نقل از دکتر «جیسون سینگ» پیشنهاد می‌کند با گذاشتن انگورهای یخ‌زده در دهان و آب شدن آهسته آن‌ها می‌توان این تمایل به خوردن در زمان استرس را کنترل کرد.

ترشح دوپامین با انگور یخ‌زده

سینگ در همین باره می‌گوید: «سرما گیرنده‌های تی‌آرپی‌ام۸ (TRPM8) در دهان را که باعث ترشح دوپامین یا هورمون لذت می‌شوند، فعال می‌کند؛ همان چیزی است که هنگام استرس به آن نیاز داریم». گیرنده‌های نوع ۸ ملستاتین از خانواده گیرنده‌های پتانسیل ترانزیت بازتابی (تی‌آرپی‌ام۸) عمدتا در دماهای پایین‌تر از دمای اصلی بدن (معمولا ۲۹ درجه سانتی‌گراد) فعال می‌شوند. تحقیقات نشان داده‌اند که این گیرنده‌ها زمانی به طور کامل فعال می‌شوند که دما به ۱۰ درجه برسد. گیرنده‌های تی‌آرپی‌ام۸ که فعال می‌شوند، می‌توانند ترشح سی‌جی‌آرپی (CGRP)، نوروپپتیدی که سطح دوپامین در مغز را کاهش می‌دهد، سرکوب کنند و سطح پروتئین ضدالتهاب در بدن را که به شرایط استرس‌زا واکنش نشان می‌دهد، افزایش دهند.

وقتی مغز فریب می‌خورد

شواهد نشان می‌دهد سطح کورتیزول، هورمون اصلی استرس بدن، در شرایط سرما، مانند غوطه‌ور شدن در آب سرد، کاهش می‌یابد. در نهایت، جویدن انگور با تحریک غده‌های بزاقی برای ترشح بزاق، مغز را فریب می‌دهد و باعث می‌شود فکر کنید چیزی خورده و سیر شده‌اید. سینگ توصیه می‌کند: «پس هر موقع احساس استرس داشتید، انگور یخ‌زده بخورید». انگور نسبتا کم‌کالری و در کاهش وزن موثر است. یک پیمانه انگور، معادل حدود ۹۲ گرم، ۶۲ کالری دارد. همچنین مقدار زیادی آب و فیبر در انگور وجود دارد و سرشار از ویتامین C، K و آنتی‌اکسیدان رزوراترول است که بر سلامت قلب تاثیر دارد.

نکته ها

۵ عبارت برای ترغیب بچه‌هایی که مدرسه را دوست ندارند

۱- هر روز مدرسه یک ماجراجویی تازه است
۲- مدرسه جایی برای آشنایی با دوستان جدید است
۳- هر سوالی که بپرسی به رشد و بالندگی تو کمک می‌کند
۴- مدرسه جایی است که رویاهایت آغاز خواهد شد
۵- مدرسه مثل یک دستگاه گنج‌یاب است که هر روز سرنخ گنج پیدا می‌کند

ترفندهای خانه داری

بهترین گل‌های آپارتمانی برای تکثیر در خانه

تکثیر بعضی گل‌های آپارتمانی در خانه ساده‌تر از اسمش است. یک قیچی، کمی آب، کمی خاک و کمی صبر کافی است تا بتوانید خانه یا محل کار خود را با گیاهان بیشتر و هزینه‌ای کم‌تر زیباتر و شاداب‌تر کنید. در این مطلب به بررسی چنین گل‌های آپارتمانی و روش تکثیر آن‌ها می‌پردازیم.

پتوس| اگر گیاهی به نور زیادی احتیاج نداشته باشد، پس می‌توان حدس زد که تکثیر آن در خانه یا محل کار سخت نیست. پتوس هم از این دسته گیاهان سازگار با محیط بسته است. کافی است قلمه‌هایی از ساقه پتوس را بردارید و برگ‌های پایینی آن را با قیچی جدا کنید و قلمه‌ها را در آب بگذارید؛ به‌طوری که برگ‌های قلمه در آب قرار نگیرد. پس از مدتی این قلمه‌ها ریشه دهی می‌کنند و سپس کافی است آن را در خاکی که در گلدان ریخته‌اید، بکارید و از آن مراقبت کنید تا قوام بگیرد.

آگلونما| آگلونما گیاهی است با برگ‌های چشم‌نواز ولی با تکثیر آسان. تکثیر آگلونما هم مانند سایر گل‌های آپارتمانی است. آگلونما را با قلمه‌زدن در خاک تکثیر کنید؛ چرا که احتمال دارد قلمه این گیاه در آب گندیده شود. کافی است قلمه را در خاک قرار دهید، آن را آبیاری کنید و یک پلاستیک با چند سوراخ روی آن قرار دهید.

سانسوریا| سانسوریا گیاهی است که به شما این امکان را می‌دهد با تکثیر ساده آن در خانه، کلکسیون گل‌های آپارتمانی خود را تکمیل کنید. قلمه سانسوریا هم در خاک و هم در آب به‌مانند روش گیاهان قبلی قابل تکثیر است. بهترین روش تکثیر آن از طریق خاک است؛ کافی است برگی از آن را به چند تکه تقسیم کنید، در خاک قرار دهید و به‌صورت هفتگی آبیاری کنید. پس از گذشت حدود یک ماه، قلمه‌های این گل آپارتمانی ریشه می‌دهند. همچنین روش تقسیم بوته هم برای تکثیر سانسوریا پیشنهاد می‌شود.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* باید به تقویم ایرانی افتخار کنیم چون مناسبت برای هدیه دادن زیاد دارد. از روز پدر و مادر بگیرین تا دختر. فقط حیف که روز پسر نداریم.
* حل کردن ستون چهار راه اعداد در صفحه سرگرمی، ۲۰ دقیقه وقتم رو گرفت! امیدوارم دولت این رو به آمار تولید اشتغال در کشور اضافه نکنه.
* چقدر بد که این دختر فری استایلر رباط پاره کرده و گرنه قطعا یکی از تکنیکی‌ترین فوتبالیست‌های بانوان کشورمان می‌شد.
* از پسرهایی که به جای خواستگاری دست به کارهای خطرناک می‌زنن یا وقتی جواب منفی می‌شنون، دردسر درست می‌کنن برای خانواده دختر، خیلی بدم میاد. مربوط به مطلب «آدم‌ربایی به جای خواستگاری؟»

برگ سبز خودرو پراید نسیم به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۱۶ و ۲۷ شماره شاسی ۱۰۶۱۶۰ S۱۴۴۲۲۷۳۱ شماره موتور ۰۰۷۸۷۵۴۷ به نام سجاد انجیدنی مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۴۵۱۷

برگ سبز خودرو رنو به شماره انتظامی ۵۶۶ع۸۴ ایران ۳۲ شماره موتور DXI۱۱۲۶۸۴۱۴ شماره شاسی VF۶۲۴GPA۰۰۰۰۶۱۷۷۶ به نام خانم طاهره قصابی و محمد باقر چنارانی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۵۱۶

برگ سبز خودرو سواری هاچ بک تیپ QUIK-MT مدل ۱۳۹۹ شماره موتور M۱۵/۸۹۴۱۲۵۹ شماره شاسی NAS۸۴۱۱۰۰L۱۰۵۸۷۵۵ شماره پلاک ۲۳۵ط۲۴ ایران ۴۲ به نام سید رضا حبیبی مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۴۴۷۰۴

برگ پایان خدمت اینجانب هادی کریمی فرزند علی اصغر با کد ملی: ۱۰۶۲۸۵۵۰۸۶ مفقود گردیده و فاقد اعتبار است ۴۴۷۰۵

کارت دانشجویی دانشگاه بجنورد بنام مطهره ثموری مهاجر با کدملی ۳۶۱۱۴۰۸۷۱۹ به شماره دانشجویی ۹۷۱۳۳۱۸۰۵۵ مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۶۶۲

پروانه نظام مهندسی رشته مهندسی عمران با صلاحیت طراحی، نظارت و اجرا پایه یک به شماره ۰۱۹۳۰۰۰۲۱۰۶ متعلق به اینجانب محسن صالح زاده مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۴۷۰۶

برگ سبز خودرو پژو پارس به شماره انتظامی ۲۴۸س۹۱ ایران ۱۲ شماره شاسی ۱۹۳۷۷۹۶۵ شماره موتور ۱۲۴۸۵۱۶۷۱۹۱ به نام رحیم کلاهی اهری مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۶۴۴

برگ سبز ام وی ام X۲۲ PRO-MT مدل ۱۴۰۲ به ش پلاک ایران ۴۲-۸۷۴ج۸۶ بنام مرتضی غلامی به ش موتور MVME۴G۱۵CBMR۰۲۵۶۱۴ به ش شاسی NATFBAAC۱P۱۰۱۸۴۸۷ مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۶۸۳

برگ سبز خودرو دوو سی یلو به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۵۱ص۵۴ شماره شاسی ۰۱۶۵۰۳۶۶۳۷ IR۸شماره موتور ۸۵۳۳۶۴ به نام یوسف رزمی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۷۹۱

کارت خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۶ ش انتظامی ۱۲-۵۶۴ م ۶۷ شاسی NAAP۰۳EEA۸HJ۰۶۸۰۵۰ ش موتور ۱۶۵A۰۱۰۱۱۵۴ بنام رهام نایبی فرد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۴۴۸۵۲

برگ سبز پژو ROA مدل ۸۵ نقره‌ای آبی متالیک به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۳۳۷ ص ۵۷ به شماره موتور ۱۱۶۸۵۰۴۵۸۸۸ و شماره شاسی ۶۱۳۰۷۸۲۸ بنام ظاهر حاجی محمدی تیموری قلعه حمام مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۸۵۵

برگ سبز سواری رنو سپند مشکی روغنی مدل ۱۳۷۹ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۸۷۴ ق ۱۱ به شماره موتور ۵۰۱۴۰۸۲ و شماره شاسی PSX۶۸E۹۰۱۹۳۸۹ بنام علی اکبر نمازی مفقود و فاقد اعتبار است ۴۴۵۶۱