

قانون من درآوردی «گلزار»

این بازیگر دروید ثویبی پر باز دید می گوید: «این قانون زندگی است که اگر فردی را از یاد دوست داشته باشید، زندگی او را از شما می گیرد»؛ این ادعا را از منظر روان شناسی بررسی کردیم

زهرافلادی | روان شناس

محوری

روابط عاطفی یکی از مهم ترین جنبه های زندگی هر فردی است که می تواند تأثیرات عمیقی بر سلامت روان و کیفیت زندگی او داشته باشد. یکی از دغدغه های رایج در این روابط، نحوه صحیح ابراز علاقه و مدیریت احساسات است. به تازگی، ویدئویی از محمدرضا گلزار در فضای مجازی پر باز دید شده که می گوید: «اگر کسی روزیادی دوست داشته باشی، زندگی ازت می گیرد. بارها امتحان کردیم. کسی که خیلی زیاد دوست نداشتیم، خیلی برای مان مهم نبوده، اما دوستش داشتیم در تعادل، همیشه کنارمان بوده. اما اگر کسی را زیاد دوست داشتیم، همیشه از ما گرفته. زندگی دارد می گوید این قانون من است». اما آیا این ادعاها در ست است؟

چنین قانونی وجود ندارد

قبل از هر چیز باید بگوییم که از منظر روان شناسی، چنین قانونی وجود ندارد که دوست داشتن زیاد لزوماً منجر به رنج یا از دست دادن چیزی شود. عشق سالم نه تنها موجب رشد فردی می شود، بلکه رابطه را مستحکم تر کرده و احساس امنیت و آرامش بیشتری به هر دو طرف می دهد.

البته مدیریت احساسات مهم است

با این حال، نکته مهم در روابط عاطفی، نحوه مدیریت احساسات و میزان وابستگی است. وقتی احساسات به درستی کنترل نشوند، ممکن است مشکلاتی مانند وابستگی ناسالم، فرسودگی عاطفی، استرس بیش از حد و کاهش کیفیت رابطه ایجاد شود. بنابر این، برای داشتن یک رابطه سالم و پایدار، لازم است که تعادل در ابراز احساسات، حفظ استقلال فردی و رعایت اصول در ست در ارتباط با شریک عاطفی مورد توجه قرار گیرد. اما این که تصور کنیم اگر فردی را زیاد دوست داشته باشیم، حتماً زندگی او را از ما خواهد گرفت، برداشت نادرستی است.

افسردگی در نوجوانی به خاطر بازی با گوشی در کودکی

یک مطالعه جدید نشان داده است هر چه کودکان بیشتر با لوازم الکترونیک مانند تلفن همراه سرگرم باشند و به صفحه نمایش آن خیره شوند، در نوجوانی بیشتر دچار استرس و افسردگی می شوند و تنها راه جلوگیری از این استرس، افزایش فعالیت بدنی است. به گزارش «دیپیاتو» در مطالعه ای که به تازگی در «JAMA Network Open» به چاپ رسیده است، محققان بررسی کردند که چگونه سبک زندگی کودکان و نوجوانان امروزی بر رفتارهای آن ها تأثیر دارد.

استرس و افسردگی ۳۰ درصد از نوجوانان امروزی

یافته های جدید نشان می دهد کودکانی که از دستگاه تلفن همراه استفاده و زمان طولانی را صرف سرگرم شدن با تلفن همراه می کنند، در دوران نوجوانی بیشتر در معرض افسردگی و استرس قرار می گیرند. این مطالعه اهمیت استفاده نکردن از تلفن همراه در کودکی را افزایش می دهد. تخمین زده می شود حدود ۲۵ تا ۳۰ درصد از نوجوانان در جهان با مشکلات متعدد ناشی از افسردگی و استرس دست و پنجه نرم می کنند. همین مسئله بر تمام ابعاد زندگی نوجوانان به خصوص آینده آن ها تأثیر می گذارد. شناسایی عوامل مرتبط با استرس برای بهبود شرایط روحی و روانی جوانان از مهم ترین دغدغه های روان شناسان و والدین است تا اقدامات لازم برای بهبود وضعیت صورت گیرد. در این مطالعه دانشمندان در فنلاند سبک زندگی و رفتاری کودکان فنلاندی را برای مدت هشت سال از کودکی تا نوجوانی بررسی کردند. از ۵۰۴ کودک که در این مطالعه شرکت کردند، ۵۱٫۸ درصد آن ها پسر بودند. دانشمندان سعی کردند ارتباط میان رفتارهایی را



باشد. بسیاری از مشکلات عاطفی زمانی شکل می گیرند که افراد بدون شناخت کافی از خود، واردوابطی می شوند که ممکن است نیازهای واقعی شان را برآورده نکنند. حفظ استقلال فردی هم از دیگر نکات کلیدی در یک رابطه سالم است. فردی که تمام هویت و خوشبختی خود را وابسته به طرف مقابل می بیند، در بلندمدت دچار فرسودگی روانی خواهد شد. یک رابطه سالم زمانی شکل می گیرد که هر دو نفر، علاوه بر داشتن صمیمیت و وابستگی مثبت، بتوانند زندگی شخصی، اهداف فردی و علایق خود را هم حفظ کنند.

نداشتن وابستگی افراطی

دلبستگی در روابط عاطفی طبیعی و حتی ضروری است اما وقتی این دلبستگی به وابستگی شدید تبدیل شود، می تواند به رابطه آسیب برساند. فردی که بیش از حد به شریک عاطفی خود وابسته است، معمولاً ترس شدیدی از جدایی دارد و ممکن است نیازهای شخصی خود را کاملاً نادیده بگیرد. وابستگی بیش از حد می تواند باعث کاهش اعتماد به نفس و استقلال شود. فردی که تمام انرژی و زمان خود را صرف شریک زندگی اش می کند، در بلندمدت ممکن است احساس خستگی، فرسودگی و حتی سرخوردگی کند. برای جلوگیری از این وضعیت، باید تلاش کرد که علاوه بر وقت گذرانی با شریک عاطفی، زمانی را هم برای فعالیت های شخصی، روابط اجتماعی و رشد فردی اختصاص داد.

مرز گذاری سالم در رابطه

رابطه عاطفی سالم به معنای ادغام کامل دو نفر در یکدیگر نیست، بلکه به معنای همزیستی متعادل و احترام به مرزهای شخصی است. مرزهای سالم به افراد کمک می کنند تا از سوءاستفاده های عاطفی، کنترل گری و وابستگی ناسالم جلوگیری کنند. مرز گذاری می تواند شامل موضوعاتی مانند احترام به فضای شخصی، حفظ حریم خصوصی، نداشتن اجبار در تصمیم گیری ها و درک تفاوت های فردی باشد. به عنوان مثال، یکی از نشانه های یک رابطه نامتعادل این است که یکی از طرفین انتظار دارد شریک عاطفی اش همیشه در دسترس باشد و تمام برنامه هایش را بر اساس رابطه تنظیم کند. اما در یک رابطه سالم، هر فرد علاوه بر تعهد به رابطه، حق دارد که فضای شخصی خود را هم حفظ کند.

پذیرش تغییر و رشد رابطه

هیچ رابطه ای ثابت و بدون تغییر باقی نمی ماند. با گذر زمان، افراد تغییر می کنند و نیازهای عاطفی و ذهنی شان هم دستخوش تحول می شود. پذیرش این تغییرات و سازگاری با آن ها، یکی از کلیدهای موفقیت در روابط بلندمدت است. برخی از افراد به اشتباه تصور می کنند که عشق باید همیشه مانند روزهای اول پر شور و هیجان انگیز باشد اما واقعیت این است که عشق در مراحل مختلف زندگی، اشکال متفاوتی به خود می گیرد. درک این موضوع و تلاش برای رشد مشترک، باعث می شود که رابطه در طول زمان عمیق تر و پایدار تر شود.

بعد از طلاق، نگاه های سنگین اذیت می کند

۲ سال پیش از شوهرم بعد از تقریباً ۴ سال زندگی مشترک جدا شدیم. توافق کردیم که از هم جدا بشویم. حالا مشکلم این است که بعد از ۲ سال، باز هم از نگاه های ترحم آمیز اطرافیان اذیت می شوم. نگاه شان سنگین است. به همین علت دوست ندارم که در جمع های فامیلی حاضر شوم. از یک طرف هم نمی خواهم گوشه نشین شوم، چه کنم؟



بنفشه دولت آبادی | روان درمانگر و مشاور خانواده

مخاطب گرامی، طلاق در زنان باعث ایجاد بحرانی عاطفی شده و پس از گذشت زمان ابعاد موضوع گسترده شده و باعث بروز مشکلات حادتر می شود. هر چند که این مورد به روحیات فرد، اتفاقات گذشته، حمایت خانواده، حمایت های اجتماعی و موارد بسیاری بستگی دارد اما بیشتر اوقات زمان بسیاری طول می کشد که فرد بتواند به زندگی عادی خود برگردد. ابتداءلازم است بگوییم قاعداً همه افرادی که اطراف شما هستند، کسانی نیستند که شما را قضاوت یا سرزنش کنند ولی حتی اگر در یک جمع یک نفر هم وجود داشته باشد که با طعنه و کنایه طلاق را به شما یادآوری کند یا حتی با سوال های سرزنش آمیز شما را مخاطب قرار دهد، کافی است که شما را به هم بریزد. این را در نظر داشته باشید تا زمانی که به زندگی تان سروسامانی دوباره ندهید و اعتماد به نفس تان را باز نیابید این حساسیت شما کامل بر طرف نخواهد شد. بنابر این پیشنهاد می کنیم قبل از هر چیز به خودتان در درجه اول کمک کنید که بتوانید از این شرایط گذر و به زندگی سلامی دوباره کنید و اما چند توصیه دیگر:

برای اطرافیان خود حد و مرز تعیین کنید

برای کسانی که به بهانه دلسوزی، آرامش شما را سلب می کنند و کارهایشان در نهایت به دخالت کردن منتهی می شود، حد و مرز تعیین کنید و اجازه ندهید اعتماد به نفس شما را دستخوش دلسوزی های کنترل گرانه شان قرار دهند. توجه داشته باشید در عین احترام در برابر آن ها قد علم کنید و از مهارت های ارتباطی درست برای جلوگیری از دخالت های شان استفاده کنید.

موفقیت

۳ نشانه که «خیلی حساس» هستید

دکتر «الین آرون» اولین بار در سال ۱۹۹۶ مفهوم افراد بسیار حساس (HSP) را مطرح کرد و این موضوع در سه دهه اخیر مورد تحقیق و بررسی گسترده قرار گرفته است. او پیش بینی کرد که ۱۵ تا ۲۰ درصد از مردم این ویژگی را دارند اما تحقیقات جدیدتر نشان می دهد که این رقم ممکن است به ۳۰ درصد از جمعیت هم برسد.

این ۳ نشانه یعنی حساس هستید به راحتی و بیش از حد تحریک می شوید

به عنوان یک فرد بسیار حساس، شما دنیای بیرونی را به معنای واقعی کلمه شدیدتر از دیگران تجربه می کنید. برای برخی از افراد حساس، صدا، بویو نور می تواند شدیدتر، بلندتر و گسترده تر به نظر برسد. تحریک بیش از حد می تواند در هر جایی از جمله رستوران های شلوغ، محیط های کاری پر هرج و مرج و مهمانی های پر جمعیت اتفاق افتاده و شما را بی قرار، عصبی و خسته کند.

احساسات را به طرز شدیدی تجربه می کنید

بسیاری از افراد حساس، احساسات را عمیق تر از افراد معمولی حس می کنند. شاید به شما گفته باشند که «بیش از حد حساس» هستید، زیرا اشکتان دم مشکنان است. حال می خواهد هنگام دیدن یک فیلم عاشقانه کلیشه ای باشد، یک حرکت کوچک مهربانانه از طرف

نکته ها

۵ راهکار برای جذب فرصت های مثبت

۱- از چالش ها دوری نکنید

۲- جسارت داشته باشید

۳- انتظارات غیرواقعی نداشته باشید

۴- همواره در حال یادگیری باشید

۵- خوش بین باشید

ترفند خانه داری

بهترین روش های شستن پرده در خانه

انتخاب بهترین روش شستن پرده می تواند نه تنها در تمیزی بلکه در طول عمر پرده هم موثر باشد. شما می توانید پرده ها را دو تا چهار بار در سال با ماشین، دست یا بخار تمیز کنید تا گرد و غبار و کثیفی به طور کامل پاک شوند. به گزارش «همشهری آنلاین»، در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

اهمیت شست و شوی اصولی پرده ها

تمیز کردن منظم پرده ها برای حفظ یک محیط زندگی زیبا، سالم و دلپذیر ضروری است. پرده ها به عنوان یک مانع در برابر گرد و غبار، آلودگی ها و آلاینده ها عمل می کنند. این عوامل می توانند در طول زمان روی پرده جمع شوند و بر کیفیت هوای داخل خانه تأثیر منفی بگذارند. بدون انتخاب بهترین روش شستن پرده، این ذرات می توانند باعث ایجاد آلرژی، مشکلات تنفسی و بوی نامطبوع شوند. علاوه بر این، تمیز کردن پرده ها به طور منظم به حفظ ظاهر، رنگ و کیفیت پارچه کمک می کند و طول عمر آن ها را افزایش می دهد. همچنین از ایجاد کپک و باکتری به ویژه در محیط های مرطوب جلوگیری می کند و باعث ایجاد خانه ای تمیز و بهداشتی می شود.

نکات مهم برای انتخاب روش شستن پرده نوع پارچه را بررسی کنید | جنس پرده مانند پنبه، ابریشم، مخمل یا پلی استر را شناسایی کنید تا مناسب ترین روش شست و شورا تعیین کنید، زیرا برخی از پارچه ها نیاز به شست و شوی ظریف یا اتو شویی دارند. **برچسب مراقبت را بخوانید** | دستور العمل های سازنده روی برچسب

مراقبتی را برای درک نحوه شست و شو از جمله دمای آب توصیه شده و مواد تمیز کننده دنبال کنید. **از ماشین لباس شویی استفاده کنید** | مواد سنگین تر مانند پلی استر یا پنبه اغلب برای شست و شو با ماشین بی خطر هستند. از یک چرخه ملایم با آب سرد در ماشین لباس شویی استفاده کنید تا سلامت پرده ها حفظ شود.

از شستن تعداد زیاد پرده در یک زمان جلوگیری کنید | برای اطمینان از تمیز کردن مناسب و جلوگیری از پاره شدن یا چروک شدن، پرده ها را در دسته های کوچک تر در ماشین لباس شویی بشویید. **تست ثبات رنگ را انجام دهید** | قبل از شستن، قسمت کوچک و پنهان پرده را با آب و مواد شوینده آزمایش کنید تا مطمئن شوید که رنگ پارچه محو نمی شود.

پرده ها را قبل از شست و شو جاروبرقی بکشید | گرد و غبار اضافی و زباله ها را با استفاده از یک جاروبرقی تمیز کنید تا شست و شو موثرتر باشد.

پرده ها را به درستی خشک کنید | برای جلوگیری از چروک شدن، پرده ها را با هوا خشک کنید و اگر پارچه در معرض محو شدن است، از نور مستقیم خورشید جلوگیری کنید. برای پرده های ضخیم تر، مطمئن شوید که کاملاً خشک شده اند تا از کپک زدن جلوگیری شود.

* در باره مطلب «مانتیک تر بودن مردان از زنان اثبات شد در صفحه خانواده، خود مردها باور شون می شه که رمانتیک تر از ما باشن؟ مردهایی که بیشتر شون با احساسات بیگانه هستند.

* کارهایی که یک دریانورد در یک روز انجام می دهد، سخت نبود. به خصوص، کافی تایش رو دوست داشتم.

* در زندگی سلام با بازار خرید عید هم بنویسین. خیلی خلوته. کلا مشتری نیست.



- زندگی سلام
- یکشنبه
- ۵ اسفند ۱۴۰۳
- ۲۴ تیرماه ۱۴۴۶
- ۲۳ فوریه ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۱۳

خانواده و مشاوره