

جشن حمایت عاطفی کنار مستطیل سبز

به بهانه پربازدید شدن تصاویر خوشحالی متفاوت باز یکن ملوان که جشن گلزنی را در کنار همسرش گرفت، درباره مزایای تقسیم حال خوب در این لحظات گفتیم



بنفشه دولت آبادی | روان درمانگر و مشاور خانواده



حمایت عاطفی در زندگی مشترک به عنوان یکی از پایه های اصلی برای ایجاد یک رابطه پایدار و موفقیت زوجین در عرصه های مختلف مانند هنری، شغلی و ... شناخته می شود. حمایت عاطفی به معنای حضور احساسی و روانی برای شریک زندگی است که شامل درک، همدلی و ابراز محبت در لحظات خوب و بد می شود. به تازگی تصویری از «ابوذر صفرزاده» که گل پیروزی بخش ملوان برابر خیبر را به ثمر رساند و در پایان مسابقه این برد را کنار همسرش جشن گرفت، پربازدید شده است. چرا و چگونه حمایت از همسر باعث موفقیت او می شود؟

● حمایت نکردن از همسر دقیقاً همانند طلاق عاطفی است

حمایت از همسر در عمیق تر کردن پیوند میان زن و شوهر تاثیر بسیار زیادی دارد. اگر زوجین از هم حمایت کنند به خصوص اگر پشتوانه برای هم باشند، استحکام خانواده بیشتر خواهد شد. قطعاً مردان و زنان به امیدی با هم ازدواج می کنند برای این که با کمک یکدیگر دست در دست هم زندگی موفق و شاد را شروع کنند و آینده روشنی برای فرزندان بسازند. حمایت از همسر یعنی این که با کمک هم مشکلات و چالش های زندگی را حل کنیم و اگر ناامید شویم، با تکیه به هم بزرگترین موانع را از سر راهمان برداریم. به جرئت می توان گفت حمایت نکردن از همسر دقیقاً همانند طلاق عاطفی است.

● روان شناسی

دلایل متعددی وجود دارند که ممکن است نشان دهند یک درمانگر برای شما مناسب نیست یا زمان آن رسیده که مدتی از جلسات درمانی فاصله بگیرید.

۱- در مان باید شمارا به چالش بکشد اما نه بیش از حد | جلسات درمانی گاهی می توانند کمی ناخوشایند باشند. ممکن است مجبور شوید درباره موضوعاتی صحبت کنید که قبلاً هرگز درباره آن ها حرف نزده اید یا در روش هایی مانند درمان شناختی – رفتاری تلاش بیشتری از خود نشان دهید. اما نکته کلیدی این است که درمانگر باید به مرزهای شما احترام بگذارد و مشخص کند که روبرو کرد او چگونه به نفع شما خواهد بود. احساس امنیت

● از دنیای روان شناسی

مغز دوستان صمیمی حتی در سکوت هماهنگ می شود

وقتی دوستان صمیمی کنار هم هستند، الگوهای فعالیت مغزی شان هم نوایی پیدا می کند. سال ها این گونه لحظات به عنوان «شیمی دوستی» یا «حس ششم» توصیف می شدند؛ تجربه هایی که توضیحشان دشوار بود، اما همه در زندگی لمسشان کرده ایم. حالا پژوهش های علوم اعصاب دریچه ای تازه گشوده اند. این ریتم مشترک در امواج مغزی توضیح می دهد چرا فهمیدن، خندیدن یا حتی سکوت کردن در کنار یک دوست نزدیک، چنین آسان و بی زحمت است. دانشمندان این پدیده را نشانه ای می دانند از این که روابط انسانی نه فقط در قلب، که در عمق مغز ریشه دارد. کافی است کنار دوست صمیمی تان بنشینید. اونیم کلمه می گوید و شما ادامه اش را می دانید. خنده هایتان دقیقاً در یک لحظه بلند می شود و سکوت هایتان معنای مشترک دارد. آنچه برای دیگران فقط «صمیمیت» به نظر می رسد، درون مغز اتفاقی واقعی است: «همزمانی عصبی». پیشتر روان شناسان اجتماعی آن را مفاهمیمی، چون اعتماد و تجربه های مشترک توضیح می دادند. اما علوم اعصاب در دهه های اخیر نشان داده اند ماجرا عمیق تر از این حرف هاست. وقتی دوستان نزدیک کنار هم هستند، مغز هایشان واقعا وار در ریتمی مشترک می شوند. امواج عصبی آن ها چنان هماهنگ می شود که گویی یک «زبان پنهان» میانشان جریان دارد؛ زبانی که می تواند از درک سریع، همدلی عمیق و پیوند پایدار دوستی را آشکار کند.

● چرا دوستان صمیمی هماهنگ ترند؟

نتایج مطالعات منتشر شده در مجله «آکسفورد آکادمیک» در پاسخ به این سوال که چرا دوستان صمیمی هماهنگ ترند؟ چهار دلیل اصلی را برجسته می کنند. نخست، «تجربه های مشترک» است. سال ها خاطره و موقعیت مشابه مثل یک «کتابخانه عصبی» مشترک عمل می کند و پردازش اطلاعات را همسوی می سازد. دوم، «اعتماد و امنیت روانی» است. کنار فردی که به او اعتماد داریم، مغز کمتر درگیر واکنش های تهدید است. سومین دلیل، «همدلی عاطفی» است. دوستان هنگام شادی یا ناراحتی واکنش های مشابهی نشان می دهند و این در سطح مغزی به شکل همزمانی در شبکه های هیجانی ثبت می شود. آخرین مورد، «ارتباط غیر کلامی» است. یک نگاه، یک سکوت یا حتی حرکت دست کافی است تا مغزها به یک ریتم بیفتند.

رسیدگی از توسست و همسر شما باید از این موضوع آگاه باشد که اولین اولویت شماست، بنابراین این موضوع که خودش باید علاقه تان را بداند، کنار بگذارد و سعی کند به او ابراز کند. به خاطر داشته باشید محور اصلی در حمایت عاطفی ابراز عشق، احترام، استگویی، وفاداری و مسئولیت پذیری است.

۲ احترام به تفاوت ها

گاهی زوج ها به دنبال رسیدن به مفهوم یکی شدن و رسیدن به صمیمیت کامل هستند. در نگاه اول شاید این حذف تفاوت ها نمادی از عشق و مفهوم یکی شدن را به ذهن آورد اما پس از کمی دقت متوجه می شویم حرکت زوج به این سوویکرنگ شدن همدیگر زمینه ای می شود که ویژگی های فردی مان را نادیده بگیریم. ماقطعا دوست داریم همسرمان مشابه ما فکر و رفتار و احساس کند اما باید بپذیریم در واقعیت او انسان دیگری است.

۳انجام درست مسئولیت ها

یکی از مهم ترین مسائل در حمایت از همسر تان انجام درست مسئولیت های تان است. مسئولیت ها در رابطه زوجین گاهی ظاهر ا کوچک اما مهم است مانند پرداخت به موقع سررسید بانکی، پخت غذا به موقع، خرید روزانه و ... شاید انجام همین کار های به ظاهر پیش پا افتاده از شما تصویر قابل اعتمادی بسازد.

۴ حمایت فکری از همسر

هم اندیشی درباره موضوعات مختلف می تواند 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 تلاش مان برای حل مشکلات کافی نباشد، بنابراین گاهی حمایت از همسر در این است که بدانیم که نمی دانیم و برای حل مشکل او به سراغ متخصص و کارشناس برویم.

● اگر همسرمان به دنبال حمایت است...

وقتی همسر تان برای دریافت حمایت به سراغ شما می آید چه خوب است که بپر سید چه نوع حمایتی می تواند مفید باشد یا ابتداء روی همدلی با او تمرکز و سپس بررسی کنید که آیا کمک اطلاعاتی می تواند برایش مفید باشد یا کمک ملموس. تشخیص صریح نوع حمایتی که شریک زندگی تان نیاز دارد به شما کمک می کند تا پاسخگو باشید و نشان دهید که مشکل او را درک می کنید و به اندازه کافی برای کمک به او به گونه ای که ترجیحتاش می پذیرد، اهمیت می دهید. این نوع پاسخگویی باعث ایجاد عشق و اعتماد می شود.

۳ نشانه که باید روان شناس خود را عوض کنید

۳- **تغییری در زندگی تان احساس نمی کنید** | درمانگران باید پیشرفت مراجعان خود را بررسی کنند، مثلاً با استفاده از پرسش نامه هایی مانند PHQ-9 (که میزان افسردگی را اندازه می گیرد). اما از آن جایی که همه درمانگران این کار را انجام نمی دهند، بهتر است خودتان تغییرات را زیر نظر بگیرید. حتی پیشرفت های کوچک می تواند نشانه مؤثر بودن درمان باشد. برای مثال، اگر به دلیل افسردگی تحت درمان هستید و قبلاً فقط یک بار در هفته از خانه خارج می شدید، اما حالا هر روز برای پیاده روی بیرون می روید، این نشان دهنده بهبود وضعیت شماست. در غیر این صورت، این نشانه را باید جدی بگیرید.

اتاق مشاوره

به محض عصبانیت وسواسی و بدبین می شوم

پسری هستم که در کنار دانشجوی بودن، کار می کنم. مشکلم این است که وقتی عصبانی می شوم، زمان زیادی طول می کشد تا آرام شوم. دقیقاً در همین مدت، وسواسی و بدبین هم می شوم. راهنمایی ام کنید تا بتوانم خشمم را مدیریت کنم.



مهدی خراسانی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

این که بدانید چه مواردی باعث خشم شما می شود، کمک می کند هنگام برخورد با آن موارد از قبل آمادگی بیشتری کسب کنید و کمتر عصبانی شوید. برای مثال به چند عامل که بر اساس تحقیقات پژوهشگران موجب خشم انسان ها می شود، اشاره می کنیم؛ ۱- نداشتن رفتار های هدفمند ۲- تحقیر شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن ۳- مورد پیش داوری یا بی مهری قرار گرفتن ۴- مورد فریبکاری یا عهد شکنی قرار گرفتن و ... شما هم مواردی را که بیشتر موجب عصبانیت تان می شود، یادداشت کنید تا بتوانید بهتر خشم خود را مدیریت کنید.

● رفتار جرثمنده را در خود تقویت کنید

جرثمندی یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خود به شیوه مستقیم، صادقانه، مناسب و با احترام به حقوق دیگران. جرثمندی ویر خاشگری دو مفهوم متضاد هم هستند. اگر در رفتار خود جرثمند نباشید، به پر خاشگری کشیده می شوید. افراد جرثمند هم برای خود احترام قائل اند و هم برای دیگران. اجازه دهید برای این که با مفهوم رفتار جرثمنده و

از هوش مصنوعی بیس

توقعات زیاد از دیگران بالای جانم شده

سوال: گاهی احساس می کنم توقعات زیاد و بیجایی از اطرافیانم دارم، طوری که بعد از هر حرف یا رفتاری از آن ها که با توقعاتم همخوانی نداشته باشد به هم می ریزم، ناراحت می شوم و علیه آن ها موضع می گیرم، اما بعد که آن موقعیت را مرور می کنم، حس می کنم نیازی به آن سطح از برخورد نبوده.

دوست عزیز، اول از همه باید بگویم این که خودتان متوجه شده اید گاهی توقعات تان از دیگران زیاد یا نابجای می شود و حتی بعد از رفتار تان رانقد می کنید، خودش نشانه یک خودآگاهی ارزشمند و نقطه شروع برای تغییر است. احساس ناراحتی یا موضع گرفتن وقتی کسی برخلاف انتظار تان عمل می کند، معمولاً به دوربشه اصلی برمی گردد:

۱. **سنجیدن رابطه بر اساس هماهنگی یا خواسته های شخصی** | یعنی ناخودآگاه فکر می کنیم اگر کسی ما را دوست دارد یا برایمان ارزش قائل است، باید همیشه مطابق میل ما رفتار کند.

۲. **نیاز های هیجانی برآورده نشده** | وقتی در بخش هایی از زندگی احساس کمبود یا نادیده گرفته شدن داریم، کوچک ترین نشانه تضاد با انتظار اتمان، تهدیدی برای احساس امنیت یا محبت تلقی می شود.

آنچه اتفاق می افتد، این است که ذهن شما بعد از مشاهده عدم همخوانی رفتار دیگران با توقعات تان، سریع یک خط داستانی می سازد: «او برای من ارزش قائل نیست». این باور ناگهانی، واکنش شما را تندتر از حد واقعی تحریک می کند. اما وقتی مدتی می گذرد و آرام می شوید، مغز منطقی شما دوباره بررسی می کند و می بیند شدت واکنش با واقعیت موقعیت هم خوان نبوده. برای مدیریت این وضعیت چند راهکار عملی وجود دارد:

۱. **بازبینی توقعات** | قبل از قرار گرفتن در موقعیت، فهرستی ذهنی از توقعات تان تهیه کنید و از خود بپرسید: آیا این انتظار معقول است؟ آیا طرف مقابل توان یا وظیفه انجام آن را دارد؟ آیا این انتظار رابطه را بهبود می دهد یا صرفاً نیاز به کنترل دیگران را برآورده می کند؟

۲. **توقف کوتاه قبل از واکنش هیجانی** | هر وقت احساس کردید رفتاری با توقعات تان هم خوان نیست، یک دستور ساده در ذهن اجرا کنید: «اول ببین، بعدواکنش نشان بده»؛ این می تواند چند دقیقه سکوت، یا گفتن جمله ای مثل «اجازه بده کمی فکر کنم» باشد. این فاصله زمانی کمک می کند هیجانات فروکش کنند.

۳. **تمرکز بر نیت نه فقط رفتار** | گاهی فرد از سرب‌ی توجهی یا شرایط خاص، نتوانسته مطابق خواسته شما عمل کند، ولی نیت او آسیب سان نبوده. یادگیری تشخیص نیت، شمارا از قضاوت سریع می رهااند.

۴. **حمایت درمانی** | اگر این واکنش ها به تناوب زیاد تکرار می شوند یا به روابط تان آسیب می زنند، مشاوره با روان شناس می تواند کمک کند ریشه های هیجانی و باور های پنهان پشت این توقعات را پیدا و اصلاح کند.

فتو نکته



اگر به خطر فتهای از برگشتن واهمه نداشته باش

مشاوره تغذیه

راه های روانی مدیریت الگوهای پر خوری

پژوهش جدید دانشگاه نورث وسترن چهار

الگوی مشخص پر خوری را معرفی کرده است که شناخت این الگوها می تواند مسیر مداخله های شخصی سازی شده برای کنترل بهتر تغذیه را فراهم کند.

پر خوری با غذاهای آماده | این الگو شامل افرادی است که تمایل زیادی به مصرف غذاهای رستورانی یا بیرون دارند. به گفته پژوهشگران این مطالعه، دسترسی آسان به فست فودها و تبلیغات گسترده محرک مهمی برای بروز رفتار های خودکار غذایی هستند که اغلب بدون توجه به سیگنال های گرسنگی داخلی رخ می دهد.

لذت بردن در رستوران | بسیاری از افراد در محیط رستوران، به ویژه هنگام همراهی با خانواده یا دوستان، بیشتر از حد نیاز غذا می خورند. پژوهش هانشان می دهد صرف غذا در جمع باعث طولانی شدن وعده و

نکته ها

۵ گام در مسیر هدف گذاری هوشمند

۱- یک نمایش بصری از اهداف خود بسازید

۲- اهداف خود را به قدم های کوچک تر تقسیم کنید

۳- برای غلبه بر موانع، استراتژی داشته باشید

۴- اهداف خود را به مرور زمان بازبینی کنید

۵- چیز هایی را که با اهداف تان تداخل دارند، رها کنید.

ما و شما	
راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶	
• توقع طرفدار های پرسپولیس از وحید هاشمیان خیلی بیشتر از این ها بود. پرسپولیس زیبا هم بازی نمی کنه که	دل مون بهش خوش باشه. • محرم نوید کیا جزو معدود بازیکن ها و مربیان فوتباله که هم پرسپولیسی ها دوستش دارن و هم استقلال‌لی ها. • مطلب «با پاییز هماهنگ شو» رو خوندم. درباره ورزش در پاییز هم بنویسید.

خانواده مشاوره

- زندگی سلام
- دوشنبه
- ۱۴ مهر ۱۴۰۴
- ۱۳ ربیع الثانی ۱۴۴۷
- ۶ اکتبر ۲۰۲۵
- شماره ۳۱۰۰