



رمن زندگی عاشقانه در جیب «علی اوجی»

احترام و توجه ویژه «علی اوجی» به همسرش «نرگس محمدی» سوژه رسانه‌ها شد؛ از تاثیرات چنین رفتارهایی گفتیم

<p>سعيدة سادات اكبرزاده روان شناس بالینی</p>	<p>وقتی «نرگس محمدی» به نشست نقد و بررسی فیلم «دست تنها» به عنوان بازیگر این فیلم وارد می‌شود، شوهرش وسط این مراسم رسمی به احترام او بلند می‌شود. در ادامه «علی اوجی» که تهیه کننده این فیلم سینمایی هم هست، درباره تاثیر حضورش بر انتخاب همسرش برای بازی در این فیلم می‌گوید: «خانم محمدی، خیلی بازیگر خوبی هستند. من افتخار می‌کنم در فیلمی که تهیه‌کننده‌اش هستم، اگر نقشی باشد که به خانم محمدی بخورد، او بازی کند چون هم بازیگر خوبی است، هم بسیار حرفه‌ای و هم آدم حسابی و هم این‌که خیلی دوستش دارم». پرواز دیدن ویدئو این صحبت‌ها در شبکه‌های اجتماعی، بهانه‌ای شد تا درباره اهمیت احترام گذاشتن به همسر و تاثیراتش در زندگی مشترک بگوییم.</p>
-------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

● **مهم‌ترین عامل در پایداری رابطه عاشقانه**

احترام متقابل یک اصل مهم و ضروری در زندگی مشترک است. رابطه‌ای که این مولفه مهم را نداشته باشد، ممکن است با کوچک‌ترین مشکلی به ویرانه‌ای تبدیل شود که بازسازی آن غیر ممکن یا خیلی سخت شود. درباره رفتار و صحبت‌های «علی اوجی» درباره همسرش باید اشاره کرد تحسین و احترام یکی از مهم‌ترین عواملی است که باعث پایداری رابطه عاشقانه می‌شود؛ زیرا این عوامل پادزهر تحقیر است. احترام گذاشتن به همسر اجازه نمی‌دهد که تحقیر، زندگی مشترک را نابود کند. تحقیر مانند موربانه‌ای است که به مرور پیوند زناشویی را نابود می‌کند و باعث از بین رفتن زندگی عاشقانه زوجین می‌شود. همچنین، وقتی زوجی سیستم احترام کارآمدی دارند، بیشتر به یکدیگر احساس وفاداری می‌کنند، بنابراین احترام برای پیشگیری از پیمان شکنی زناشویی هم حیاتی می‌باشد.

● **راهکارهای تقویت احترام به همسر**

به جز رفتارهای محترمانه مثل بلند شدن «اوجی» به احترام

● **شنونده خوبی باشید**

وقتی همسرتان با شما صحبت می‌کند به منظور حفظ احترامش سعی کنید، سراپا گوش باشید و حواستان را به اطراف پرت نکنید. با او ارتباط چشمی برقرار کنید و نشان دهید که به او توجه دارید.

● **با همسرتان همدلی کنید**

سعی کنید هر زمانی که همسرتان به همدلی شما نیاز دارد، در کنارش باشید و به جای نصیحت کردن او را درک کنید.

● **احترام همسرتان را در جمع حفظ کنید**

احترام همسرتان را در جمع نگه دارید و در مهمانی‌ها و جمع‌ها به او توجه کنید. هنگامی که همسرتان در جمع مشغول صحبت است به او توجه کنید. با این کار علاوه بر احترام، احساس امنیت و اعتماد به نفس را در او افزایش می‌دهید. حتی اگر با هم مشکلی هم دارید، در تنهایی خودتان مطرح کنید نه در حضور دیگران.

● **احترام خانواده همسرتان را نگه دارید**

سعی کنید احترام والدین همسرتان را مانند خانواده خود نگه دارید، با این کار در واقع احترام همسرتان را حفظ می‌کنید.

● **همیشه صداقت داشته باشید**

پنهان کاری نکنید. دروغ‌گویی و پنهان کاری در زندگی مشترک باعث بی اعتمادی و بی احترامی می‌شود و ثمراتی تلخی خواهد داشت.

<p>ورود همسرش یعنی «نرگس محمدی» و صحبت‌های او درباره علاقه و حمایتش از توانمندی‌های همسرش، پیش‌نیازهای دیگری هم باعث تقویت احترام به همسر می‌شود که در ادامه به تعدادی از آن‌ها اشاره خواهد شد.</p>	<p>تفاوت‌های یکدیگر را بپذیرید</p> <p>هرچه بیشتر از زندگی مشترک‌تان سیری شود متوجه خواهید شد که در برخی از امور هیچ شباهتی به یکدیگر ندارید، پس بهتر است به جای تلاش برای تغییر همسرتان، او را بدون هیچ قید و شرطی بپذیرید که این خود نشانگر احترام است.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

● **به خط قرمزهای همسرتان احترام بگذارید**

سعی کنید حساسیت‌های همسرتان را در امور متفاوت شناسایی کنید و از این خط قرمزها عبور نکنید.

از دنیای روان شناسی

ردپای آلودگی هوا در کاهش تمرکز

قرار گرفتن کوتاه‌مدت در معرض آلودگی ذرات معلق هوا باعث می‌شود تا توانایی تفسیر احساسات و تمرکز بر انجام وظایف در افراد کاهش یابد و حتی عملکرد روزانه آن‌ها مانند خریدهای هفتگی دشوار شود. به گزارش ساینس دیلی، دانشمندان کشف کرده‌اند که حتی مواجهه کوتاه‌مدت با غلظت بالای ذرات معلق (پی‌ام) در هوا بر قابلیت تمرکز بر وظایف، حواس جمعی و رفتار اجتماعی مطلوب تاثیر منفی می‌گذارد.

● **نحوه انجام این پژوهش**

محققان در این مطالعه شرکت کنندگان را به دو گروه تقسیم کردند: یک گروه را با استفاده از دود شمع در معرض سطح بالای آلودگی هوا و گروه دیگر را در معرض هوای پاک قرار دادند. توانایی‌های شناختی این افراد قبل و چهار ساعت بعد از مواجهه با آلودگی هوا آزمایش شد و محققان حافظه کاری، توجه انتخابی، شناخت احساسات، سرعت حرکتی –روانی و توجه پایدار شرکت کنندگان را اندازه‌گیری کردند. محققان نتایج مطالعه را در نشریه «ارتباطات طبیعی» منتشر کردند. نتایج نشان داد که آلودگی هوا، چه شرکت کنندگان به طور طبیعی از راه بینی نفس کشیده باشند چه از طریق دهان، بر توجه انتخابی و شناخت احساسات تاثیر منفی می‌گذارد. به گفته کارشناسان، التهاب ناشی از آلودگی ممکن است عامل این مشکلات باشد و تاثیر آن بر توجه انتخابی و شناخت احساسات مشهود بود، حافظه کاری اما این گونه نبود. این نشان می‌دهد که برخی عملکردهای مغزی در برابر آلودگی‌های کوتاه‌مدت بیشتر مقاومت می‌کنند.

● **کاهش رشد فکری و بهره‌وری نیروی کار**

دکتر توماس فاهرتی، یکی از نویسندگان مقاله مربوط به این مطالعه، در این زمینه می‌گوید: «طبق شواهد محکم این مطالعه،

نکته‌ها

ویژگی که خودشیفته‌ها را الومی دهد

- از همدلی تان سوءاستفاده می‌کنند
- هرگز خود را مقصر نمی‌دانند
- برای توجیه خطاهای شان، دروغ می‌گویند
- وقتی به آن‌ها نیاز دارید، ناپدید می‌شوند
- احساسات دیگران را نادیده می‌گیرند

روان شناسی

صبح‌ها وضعیت سلامت روان بهتر است یا شب‌ها؟

ارزشمندی در آن‌ها بالاتر است.

● **محدودیت‌های این مطالعه**

«یو» تاکید کرد اگر چه در این زمینه همبستگی مشاهده شد، نمی‌توان با اطمینان گفت که ساعات روز مستقیم باعث بهبود سلامت روان و وضعیت احساسی افراد می‌شوند. او افزود: «زمان روز می‌تواند بر سلامت روان و حس رضایت از زندگی افراد تاثیر بگذارد، اما این امکان وجود دارد که وضعیت روحی افراد هم بر انتخاب زمان پاسخ‌دهی آن‌ها به نظر سنجی اثر گذاشته باشد. یافته‌های ما جالب‌اند، اما لازم است در مطالعات دیگری که این احتمال را به‌طور کامل بررسی می‌کنند، تکرار شوند». دکتر پاملا راتلج، مدیر مرکز تحقیقات روان شناسی رسانه و استاد روان شناسی رسانه در دانشگاه فیلدینگ سانتا باربارا هم معتقد است که دو مقوله سلامت روان و حال روحی باید جداگانه بررسی شوند. او می‌گوید: «سلامت روان و حال روحی خوب مفاهیمی مرتبط اما متمایزند. سلامت روان بخش مهمی از حال روحی خوب است، اما داشتن روحیه خوب و احساس رضایت از زندگی فقط به سلامت روان محدود نمی‌شود.»

<p>ما و شما</p>	<p>راه ارتباطی با زندگی سالم</p> <p>پیامک ۰۹۹۹۶۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶</p>
------------------------	-----------------------------------------------------------------------------

● حتی از تصور این که به‌مار دست‌بز نم، سکنه می‌کنم. چه جوری بعضی‌ها، با مارها دوست می‌شن؟ خیلی ترسناک به نظر میاد. مربوط به پرونده «مرموز مثل زندگی باخزندگان».

● بهای من در زمستان، کلاه همیشه سردور آستانه‌یخ‌دنه.

● این آقایی که گفته برای پولدار شدن باید از



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۲۴ بهمن ۱۴۰۳
- ۱۳ شمین ۱۴۴۶
- ۱۲ فوریه ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۲۴

خانواده و مشاوره



پسری ۴ ساله دارم. علاقه‌ای به دوست‌شدن با دیگران ندارد. نمی‌دانم چرا تنهایی را به بودن در جمع ترجیح می‌دهد. وسایلش را هم به بچه‌های دیگر نمی‌دهد. من مادرش هستم و نگرانم. راهنمایی کنید.

<p>صدیقه معدنی کارشناس ارشد روان‌شناسی</p>	<p>از نظر اجتماعی، کودکان ۳ و ۴ ساله در باره دوست‌یابی چیزهای زیادی یاد می‌گیرند و بازی با کودکان دیگر را به تنهایی ترجیح می‌دهند. از همین سن است که کم‌کم شروع به ایجاد پیوندهای واقعی با همسالان خود می‌کنند و در همکاری و توجه به احساسات دیگران بهتر می‌شوند. در ادامه چند توصیه به شما داریم.</p>
-----------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

● **شاید پسران دچار سرخوردگی شده است**

کودکان در ۴ سالگی ممکن است به دلیل بی‌توجهی والدین به رفتارهای شان، دچار سرخوردگی و انزوا شوند. برخی از کودکان در این سن توانایی بیان احساسات و ابراز علاقه به دیگران را ندارند و برای گفتن احساسات خود خجالت