

روابطان را با این معیار محک بزیند

امیر مقدم

حفظ سلامت روانی خانواده از اصلی ترین عناصر کامیابی در زندگی مشترک است؛ موضوعی که برای دکتر اولسون و همکارانش دست مایه نوشتن کتابی با نام «بازبینی روابط همسران» نقاط قوت رابطه خود را بیابید» در سال ۲۰۰۸ شد. این کتاب از آثار ارزشمندی است که در زمینه بررسی روابط همسران چاپ و منتشر شده است. دکتر اولسون و همکارانش این کتاب را با بررسی رابطه ۵۰ هزار زوج، در دوازده فصل نوشته اند که با مطالعه آن متوجه خواهیم شد زوج های موفق و ناموفق در چه زمینه هایی عملکرد مناسب یا نامناسبی دارند و نقاط قوت و ضعف آن ها کجاست. در فصل اول این کتاب نقش روابط زوج ها و انواع آن ها مطرح می شود و در فصل دوم، پنج الگوی زوج های متاهل شامل الگوی سرزننده، هماهنگ، متعارف، متعارض و دل مرده بررسی می شود. فصل سوم نیز بسیار مهم و کاربردی است و مهارت برقراری ارتباط را به زوج ها و خانواده ها آموزش می دهد.

بررسی تعارض و مشکلات ناشی از آن، مسائل و مشکلات مالی خانواده ها، نحوه مدیریت امور مالی و پس انداز کردن، نقاط قوت و ضعف رابطه جنسی و مشکلات رایج در آن، نقش هایی که هر یک از والدین یا زوج ها در خانواده خود ایفا می کنند، باورها و تفاوت های مذهبی و تمریناتی برای افزایش صمیمیت و انعطاف پذیری از موضوع های مختلفی است که در این کتاب بررسی شده است.

در بخشی از این کتاب می خوانیم: «زمانی که موضوع تغییر به «خود» مامربوط می شود، نه تنها ذهنمان سعی می کند این حقایق را انکار کند (به عنوان مثال مبارزه ای است که ما علیه پیری انجام می دهیم)، بلکه می خواهیم باور داشته باشیم که اشخاص دوروبرمان همواره با ثبات و قابل پیش بینی باقی خواهند ماند. «خود» ما می خواهد باور داشته باشد که توانایی تسلط بر روابط را دارد و این توانایی برای همیشه افتخار آمیز و با معنای باقی خواهد ماند. در حقیقت این اشتباه معمولاً رخ می دهد و نهایتاً به ناامیدی منجر می شود.»

نویسنده:

دیوید اچ آل اولسون و همکارانش

مترجم:

شکوه نوایی نژاد و مهرنوش دارینی

ناشر: دانه

تعداد صفحات: ۲۸۲ صفحه

قیمت: ۲۲۰,۰۰۰ تومان

نکته روز

خش زدایی از عینک آفتابی

شادفر

- اسپری میلمان می تواند برای پاک کردن خراش عینک مفید باشد و عینک آفتابی را جلایبخشد.
- کرم های حاکاکی شیشه دارای یک ماده فعال هستند که سطح بیرونی پلاستیک رالایه برداری می کنند. شما می توانید برای جلانداختن روی عینک هایی که لنز آن ها پلاستیکی است از کرم حاکاکی شیشه استفاده کنید.
- روغن چغ یک نرم کننده است که می تواند سطح خراش دار شیشه عینک را صاف کرد. برای از بین بردن خط و خش عینک، چند قطره روغن چغ را به سطح خراش دار اسپری کنید و پس از چند ثانیه آن را با آب گرم و مایع تمیزکننده آب کشی و با یک دستمال نرم پاک کنید.
- اگر عدسی عینکتان خط و خطوط نسبتا عمیقی دارد از موم برای پر کردن خراش های عمقی استفاده کنید. این موم خطوط عمیق را به طور موقت از بین می برد. اگر قصد عوض کردن عدسی را ندارید این روش را می توانید به دفعات استفاده کنید.
- مخلوط پودر خردل و سرکه به نسبت یک به یک می تواند راه حل دیگری برای از بین بردن خط و خش عینک باشد. از یک پارچه نرم برای پخش کردن ترکیب روی شیشه استفاده کنید و با حرکت عرضی چند ثانیه ای آن را به شیشه عینک بمالید. در نهایت سطح عینک را با آب سرد آب کشی کنید.



درمانگاه

بیماری ای به نام ورم معده نداریم

شهروند: سی و هفت ساله هستم و ورم معده دارم. طوری که به سمت چپ بدن نمی توانم بخوابم. فلاکس معده هم دارم که برای آن دارو مصرف می کنم. آیا دایمیتیکون برای ورم معده خوب است؟

آنچه بین عامه بسیار رایج شده، این است که به هر نشانه ای از نفخ و بزرگی شکم ورم معده می گویند و در تشخیص های پزشکی نتیجه ای متفاوت گرفته می شود. مایماری ای به نام ورم معده نداریم. اینکه در سمت چپ شکمتان درد احساس می کنید، ممکن است از ضایعات کبدی و طحال باشد فقط به معده مرتبط نیست. در صورتی که دچار نفخ های مکرر هستید، احساس پری در معده و سنگینی می کنید، به پزشک متخصص مراجعه کنید تا با معاینه، آزمایش یا حتی گرفتن آندوسکوپی مشکل را تشخیص دهد و داروی مناسب تجویز کند. در این صورت استفاده از داروی دایمیتیکون تاروزی چهار پنج بار مجاز است، ولی مصرف خودسرانه آن اصلا توصیه نمی شود. چون می تواند مشکلات دیگری به وجود بیاورد.

شهروند: دوروز است دارم سیاه و قرمز رنگ شده است. من مرتب هم ورزش می کنم. ممنون می شوم راهنمایی ام کنید.

تغییر رنگ دار در دلایل مختلفی دارد؛ از علت های ساده مانند کم آبی بدن گرفته است تا بیماری های کبدی، خون ریزی های کلیوی، تأثیر مصرف دارو ها و غذا های خاص و... لازم است به متخصص داخلی باگوارش مراجعه و درمان را پیگیری کنید. بدون معاینه و آزمایش و با توضیحات کلی نمی توان اظهار نظر کرد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۳۰۰۰۲۸۹۰ پیام رسان: ۰۹۰۵۴۵۸۰۶۰+



۳۰۰۰۲۸۹۰
پیام رسان: ۰۹۰۵۴۵۸۰۶۰
شماره ۳۰۰۰۲۸۹۰

۱۲



همسرایه

ه حاض
الف چ د آ ذ س ل ک م
ش ج ب ع ز ی ش و ص ن
ش ق غ ف ط ش ط

مشکل نوک زبانی

وقتی زبان نمی چرخد

مشکل نوک زبانی، رایج ولی درمان پذیر است

سمیرا شاهیان | «صبر کن صبر کن، نوک زبونمه. الان می گم...»، «گفتی اسمش چیه؟ آهال... آلی!... آلینا؟ با با اینا چه اسمای سختیه که می ذارید!»، «اسم دخترش ت... ت... یه چیزی شبیه ترانه ست. منظورت ترنمه؟ آره همین.» شاید شما هم تجربه این اتفاق ها را داشته باشید که در زمان صحبت کردن یا دوستانتان واژه ای را به خاطر نیاورید یا تصویر کلمه مد نظر را در ذهن داشته باشید اما نتوانید آن را بیان کنید و بارها بار تکرار این اتفاق ها از ابتلای احتمالی به یک بیماری حساسی بترسید. مثلا به اطرافیان نشان بگویید فکر می کنم این ها نشانه آلزایمر است یا واقعا پیر شده ام و دارم قدرت تکلمم را از دست می دهم. این مشکلات در دسته «اختلال ناامیدن» یا، «آنومیا» و مشکل «نوک زبانی» رخ می دهد و به سن و زبان هم ارتباطی ندارد و می تواند برای هر فردی و حتی کسی که با زبان اشاره صحبت می کند، اتفاق بیفتد. امروز درباره این مشکل شایع و البته مهم با مهدیه صراف رضوی، دکترای علوم اعصاب و روان شناس و احمد پورمحمد، فوق دکترای علوم اعصاب و گفتار درمان صحبت کردیم و چرایی این مشکل و راهکارهای رفع آن را از آن ها جویا شدیم.

پدیده نوک زبانی

در معاشرت های روزانه از زبان خیلی از افراد می شنویم که «کلمه ش نوک زبونمه» یا «صبر کن الان می گم». در این وقت ها که فرد واژه دل خواه را می داند، ولی قادر به یادآوری و بیان آن نیست و معمولا برای همه مان پیش می آید، مجبور می شویم برای منتقل کردن معنی واژه ای که دنبالش هستیم، بیشتر توضیح بدهیم و دنبال کلمات مناسب می گردیم. برای نمونه وقتی می خواهیم نام فیلم یا بازیگری را به زبان بیاوریم، همه مشخصاتش از رنگ مو، سن، همسر و... را می گوئیم. «خدا ایا اسمش چی بود؟»

به حالتی که در زمان صحبت کردن، لغات و اسامی از ذهن به راحتی پاک می شوند، پدیده «نوک زبانی» می گویند. این پدیده با اینکه در بیشتر افراد جامعه باسآمد (تکرار) کم رخ می دهد، یک اختلال محسوب نمی شود، مگر اینکه تکرار و شدت آن زیاد باشد و عملکرد روزانه فرد را مختل کند. دانشمندان بر این باورند که کلمات با آواهای مشابه مانع انتخاب کلمه هدف در ذهن می شوند. بنابراین دسترسی مغز به کلمه دل خواه برای چند لحظه به تعویق می افتد. عوامل مختلفی مانند سطوح برانگیختگی و هوشیاری فرد، میزان استرس، خستگی، کمیت و کیفیت خواب، خلق و خو و درکل سبک و کیفیت زندگی فرد بر میزان بروز این پدیده تأثیر می گذارد.

روش های مقابله با فراموشی واژه ها

- در زمان به خاطر سپردن یک کلمه دقت کنید خصوصیات آن را دقیق به یاد بسپارید. همچنین، آن را به شی ء یا خاطره ای ربط دهید. برای نمونه وقتی می خواهید واژه قوری را به خاطر بسپارید، گل قرمز روی قوری را به یک خاطره خوشایند ربط دهید.
- وقتی قصد خرید چند قلم میوه یا قصد انجام کاری را دارید، خلاصه سازی معنایی یا کد سازی کنید. برای نمونه شما می خواهید، برای خرید شکلات، آش و خرما از خانه خارج شوید. برای اینکه اقلامی را که می خواهید بخرید، فراموش نکنید، از حروف اول این کلمه ها، رمز «شاخ» را بسازید. با این روش خیلی ساده به یاد می آورید که «ش»، «الف»، «و»، «خ» به چه چیزهایی ارتباط دارد.
- تأجایی که می توانید از استرس دوری کنید، استرس و اضطراب برای سلامتی ما خطرناک است و خیلی از مشکلات را تشدید می کند. جدول حل کنید. این کار برای دوباره به خاطر آوردن کلمه ها تمرین مؤثری است.
- ورزش های هوازی انجام دهید. ورزش های قلبی عروقی مانند دویدن نرم در ایجاد آرامش مفیدند، به کار بستن تکنیک های خود آگاهی مانند مدیتیشن و انجام دادن یوگا هم در رفع مشکل مؤثر است.

حذف

تکیه کلام های مخرب

بهتر است از تکیه کلام هایی مانند «مممم» یا «ااا» خودداری کنید. برای کم کردن استفاده از تکیه کلام ها برای خود یک علامت یادآور بگذارید و بعد از هر بار استفاده نکردن این تکیه کلام ها به خودتان جایزه بدهید تا ذهن شما شرطی شود.

مشکل کجاست؟

تصور کنید حشره ای مانند پروانه را می بینید. مغز شما ابتدا آن را از طریق چشم بررسی و درک می کند. در مرحله دوم مفهوم پروانه در ذهن شما تشکیل می شود که در زبان شناسی آن را «سطح معنایی» می خوانند و در بخش لب پیشانی مغز انجام می شود. بنابراین، پس از آنکه شکل اشیاء در ذهن ما تشکیل شد، ذهن وارد بخش دیگری می شود که سبب می شود لغات را به خوبی ادا کنند. البته این بخش، خودش فرایندهای متنوعی دارد.

در مرحله بعد هنگامی که مغز صدای مد نظر را انتخاب می کند برای آن برنامه ریزی حرکتی می کند و با استفاده از دستگاه های صدا ساز مانند شش ها، لب ها، زبان، فک و نای تلاش می کند صدای مد نظر را ایجاد کند. شش ها هوایی را به بیرون می فرستند که همین مسئله، ارتعاشی ایجاد می کند و با حرکت زبان و برخورد آن با دندان صدای مد نظر لغات را ایجاد می کند. بسیاری از زبان شناسان بر این باورند که در پدیده نوک زبانی، در فرایند فعال شدن معنا به صدا تذ اخل ایجاد می شود.

اختلال در ناامیدن

نوعی اختلال در ناامیدن کلمات است که فرد در نام بردن اشیاء، مفاهیم یا افعال حین صحبت کردن دچار مشکل می شود. با این حال، فرد ممکن است از لحاظ دستوری روان صحبت کند. علت شناسی این اختلال گسترده و متفاوت و ممکن است به علت بیماری های پیش رونده مغز، اختلالات رشدی، عصبی، سکنه و آسیب مغزی و تومور و عمل ناشناخته دیگری باشد. بهترین راه تشخیص این اختلال مراجعه به متخصصان مغز و اعصاب یا متخصصان گفتار درمانی است.

درنگ کردن پیش از صحبت کردن

اگر دلیل فراموشی واژه ها استرس است، بهتر است پیش از شروع به صحبت کردن چند ثانیه درنگ کنید. این کار به شما اجازه می دهد قبل از حرف زدن، کلمات را در ذهنتان پردازش و خودتان را برای ادامه صحبت آماده کنید.

سرشار کردن

دایره لغات

یکی دیگر از عوامل فراموشی واژه ها در زمان حرف زدن ممکن است کمبود دایره لغات و کم آوردن کلمه باشد.

گفتار درمانی

به طور کلی اگر موضوع فراموشی واژه ها و اختلال نوک زبانی در شما شدید نیست و می توانید مدیریتش کنید، مشکل مهمی نیست؛ اما اگر این اختلال در کارکرد روزانه تان اختلال ایجاد کرده است، به طوری که سبب تویبختان در محل کار یا ممشا جره تان با دیگران شده است یا احساس می کنید «آنومیا» دارید، باید حتما به گفتار درمان مراجعه کنید. این متخصصان روش های روان حرف زدن را به شما آموزش می دهند و همچنین می آموزند چگونه به خاطر آوردن و طبقه بندی کلمات را مدیریت کنید.

از روز تا هفته

جوانان معمولا هر هفته یک مرتبه این مشکل را تجربه می کنند، در حالی که در بزرگ سالان تاروزی یک مرتبه هم پیش می آید که با زهم بیانگر وضع حاد و بحرانی افراد نیست.

عوامل تأثیرگذار

به تازگی پژوهشگران ثابت کرده اند برخی عوامل مانند مصرف کافئین، احساسات قوی عاطفی و خستگی زیاد می تواند پدیده نوک زبانی را در افراد تشدید کند.

وقتی زبان جامی ماند

گاهی فراموش کردن واژه ها در زمان صحبت کردن می تواند ناشی از فشارهای روانی باشد. بر اثر فشارهای روانی، آن بخش از مغز که مربوط به حافظه و یادآوری است، تحت تأثیر قرار می گیرد و فرد در روان صحبت کردن و به یاد آوردن واژه ها به مشکل می خورد. از طرفی، اختلال های روان پزشکی و روان شناسی هم می تواند عملکرد های شناختی مغز را تحت تأثیر قرار دهد و سبب فراموشی واژه ها یا با تأخیر ادا کردن کلمه ها شود.

استرس و اضطراب و مشکلات اقتصادی که این روزها بیشتر افراد درگیر آن هستند هم می تواند در افراد مشکلات شناختی به وجود بیاورد و در مغز، نام گذاری و یادآوری واژه ها را مختل کند. برخی راهکارها عبارت است از:

افزایش دادن اعتماد به نفس

کمبود اعتماد به نفس می تواند سبب شود افراد کلمات و اطلاعات مهم را در زمان صحبت کردن فراموش کنند و به راحتی تمرکزشان را از دست بدهند.

تمرین برای

درست صحبت کردن

تمرین و آمادگی کافی نداشتهن درباره یک موضوع می تواند سبب فراموشی کلمات و موضوعات شود.