

چاله چوله‌های زندگی‌تان را بهتر ببینید

امیرمقدم

این یک واقعیت است که هیچ کتاب یا درمانگری نمی تواند به تنهایی و تا زمانی که شما نخواهید مشکلات زندگی زناشویی تان را حل کند. ولی می توان باگنجاندن چند اصل ساده در زندگی مشترک، روند ارتباطات زناشویی را قدری تغییر داد. حتی یک تغییرکوچک و ملایم در مسیر زندگی مشترک هم می تواند در طول زمان، تأثیر مثبت و برجسته ای داشته باشد. پس آن را امتحان کنید. یک قدم کوچک بردارید و بعد ببینیدکجایید و قدم دیگر را بردارید.

برای این منظور می خواهیم این هفته کتابی را به شما معرفی کنیم که بسیار کاربردی است: «هفت اصل اخلاقی برای موفقیت در ازدواج». اثر دکتر جان گاتمن، روان شناس معروف که آن را با کمک نان سیلور نوشته است. کتابی که براساس نتایج سال ها تحقیق و مطالعه میدانی تألیف شده و به شما کمک می کند قدم های کوچکی را برای ایجاد تغییراتی بزرگ در زندگی تان بردارید. این کتاب درواقع، یک راهنمای عملی برای روابط همسران است. سیستمی را در اختیار آن ها قرار می دهد که بتوانند سلامت ازدواجشان را ارزیابی کنند. همچنین روش ها و تدبیرهایی را به آن ها می آموزد که می تواند به سازگاری بیشتری در پیوند زناشویی شان منجر شود. نویسندهگان در این کتاب در دوازده فصل به خواننده نشان می دهند که چرا برخی از ازدواج های شاد و پایدار تا چندین دهه دوام می آورند.

چگونه طلاق را پیش بینی کنیم، نقشه های مهر و محبت خود را بهبود ببخشیم، بر محبت ها و تحسین هایمان بیفزاییم، به جای فاصله گرفتن، بیشتر به هم نزدیک شویم و رفع مشکلات قابل حل، از موضوعاتی است که دکتر گاتمن و سیلور در این کتاب گنجانده اند و مطالعه اش می تواند مانند چراغی باشد که مسیر تاریک زندگی همسران را روشن کند تا بتوانند راحت تر چاله چوله های پیش رویشان را ببینند.

در بخشی از این کتاب می خوانیم: «زندگی پرتلاش و پرتلاقی دارند. اما خوشبخت هستند. زن در یک دوره شبانه پرستاری درس می خواند و مرد همه روزه ساعات طولانی به عنوان یک برنامه نویس کامپیوتر کار می کند. مانند بسیاری از زوج ها،

چه آن هایی که ازدواجشان راضی هستند یا آن هایی که کارشان به طلاق می کشد، دارا و الیور می گویند که ازدواجشان عالی و صد درصد بی عیب و نقص نیست، اما می گویند که یکدیگر را دوست دارند و متعهدند که به در کنار هم باقی ماندن بها بدهند.»

نویسنده: جان گاتمن - نان سیلور
نشر: آسیم
ترجمه: مهدی قراچه داغی
تعداد صفحات: ۲۹۱ صفحه
قیمت: ۲۵۰،۰۰۰ تومان

نکته روز

طول عمر مواد غذایی در یخچال و فریزر



متین| استفاده از وسایل سرمایشی مانند یخچال و فریزر سبب شده است تا طول عمر مواد غذایی بسیار افزایش یابد. همین موضوع سبب شده تا برخی با این تصور که سرما مواد غذایی را از هرگونه فساد ی حفظ می کند، بدون توجه به شرایط نگهداری و بسته بندی و طول عمر مفید هر نوع ماده غذایی، آن ها را برای مدت زیادی در یخچال و فریزر نگهداری و مصرف کنند. در حالی که شرایط و زمان نگهداری هر ماده غذایی متفاوت از دیگری است. موضوعی که مدتی است سلسله وار به آن می پردازیم و امروز می خواهیم درباره روشست سفید (مرغ و غذاهای دریایی) صحبت کنیم.

نوع	فریزر (۱۸- درجه سانتی گراد یا کمتر)	یخچال (۴- درجه سانتی گراد یا کمتر)
مرغ یا بوقلمون کامل (پخته نشده)	۱ سال	۱ تا ۲ روز
مرغ یا بوقلمون تکه شده (پخته نشده)	۹ ماه	۱ تا ۲ روز
مرغ (پخته شده)	۲ تا ۶ ماه	۳ تا ۴ روز
ناگت مرغ	۱ تا ۳ ماه	۳ تا ۴ روز
ماهی های چرب (آبی، خال مخالی، کفال، آزاد و تن)	۲ تا ۳ ماه	۱ تا ۳ روز
ماهی بدون چربی (کاد و هالیبوت)	۶ تا ۸ ماه	۱ تا ۳ روز
ماهی لاغر (مانند قزل آلا ی دریایی)	۴ تا ۸ ماه	۱ تا ۳ روز
میگو	۶ تا ۸ ماه	۳ تا ۵ روز
ماهی مرکب	۶ تا ۸ ماه	۱ تا ۳ روز

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: ۰۲۸۹۳۰۰ پیام رسان: ۰۶۴۶۵۸۰۶۰۶

گفت وگو راه حل عبور از ساعت های ناامیدی

درباره رفتارها و اتفاق هایی که به ما می گویند به مراقبت های روحی و روانی بیشتری نیاز داریم

مقصومه متین نژاد» دوسه شب پیش آن قدر حالم بد بود که باکمربند به جان خودم افتادم. الان تازه متوجه می شوم بخش های زیادی از بدنم کبود شده است. تصورم این است که حال روحی بدش را غلومی کند. چشمم به بدنش که می افتد، از تعجب خشکم می زند. آدم آرام و گوشه گیری که من می شناختم چگونه تا مرز خودزنی پیش رفته بود. علتش را که جو یا می شوم، می فهمم پیامد های سندرمد پیش از قاعدگی است که شرایط روحی حساسش را تا این اندازه متزلزل کرده است. نگرانش می شوم و از او می خواهم در اولین فرصت با یک روان پزشک یا روان شناس ملاقات کند. خدایم داند نوبت بعد چه اتفاقی می افتد! این اتفاق برایم تا زگی دارد و زنگ خطری جدی هم برایم محسوب می شود. اینکه خیلی راحت از کنار دیگران رد می شویم و از حال دل آن ها تا این اندازه بی خبریم. موضوع را با رضا زیبایی، روان شناس بالینی درمیان می گذارم. او تعداد موارد این چنینی را که سبب می شود انسان ها از حد تعادل خارج شوند و گاهی دست به کارهای غیرمنتظره ای بزنند، زیاد می داند و مختص سندرمد پیش از قاعدگی نمی داند. آدم هایی که اگر در موقعیت های حساس شرایط گفت وگو با کسی را داشته باشند، امکان ندارد حال روحی شان به قدری بد شود که آن ها را به سمت خودزنی پیش ببرد. موضوعی که صحبت امروز ما هم هست و می خواهیم از شرایط حساس این آدم ها با شما بگوییم تا پیش از پیش حواسمان به آدم های اطرافمان باشد.

نشانه های هشداردهنده

روی پیشانی هیچ کس نوشته که حالش خوب نیست و نیاز به توجه و مراقبت دارد. ولی می توان از روی تغییر رفتار یا اخلاق آدم ها متوجه حال درونی شان شد. گاهی این نشانه ها به قدری آشکار است که به طور قطع باید منتظر پیامد تلخی پس از آن بود. به برخی از این نشانه ها دقت کنید.

- به شدت فرد منزوی شده است و حال رسیدگی به کارهای روزمره اش را ندارد.
- ناامیدانه صحبت می کند و زبان تند، منفی و تلخی دارد.
- روابط دوستانه و اجتماعی اش بسیار ضعیف و شکننده شده است.
- در انجام برخی کارها افراط و تفریط زیادی دارد و بدون هدف بقیه امور زندگی اش را رها کرده است.
- فردی شکننده، زودرنج و حساس است.
- دچار کاهش شدید میل جنسی و قطع رابطه در زندگی مشترک شده است و می توان طلاق عاطفی بین او و همسرش را حس کرد.
- گرفتار پراشتهایی یا کم اشتیهایی بیمارگونه شده است.
- بالتجی از مرگ حرف می زند و زیاد به آن فکر می کند.
- سکوت های طولانی مدت و بیمارگونه دارد.
- به یک باره تصمیم به نوشتن وصیت نامه یا پخشیدن اموال شخصی اش گرفته است.

- بیش از اندازه می خوابد یا کم خواب شده است.
- رفتارهای پرخطری مانند مصرف زیاد الکل و مواد مخدر را در پیش گرفته است.
- بد خلق، عصبی، بی قرار، مضطرب و پریشان است.



رضا زیبایی
روانشناس بالینی:
برخی افراد بدون پیش فرض داشتن نشانه های هشداردهنده هم پزشک لازم هستند، یعنی ما باید برای آن ها در همان لحظه کاری بکنیم



سامانه های تلفنی رایگان

گفتمیم در دسترس بودن کسی که در لحظات حساس، فرد بتواند راحت با او صحبت کند، اهمیت زیادی دارد. از آنجایی که نمی توان در هر ساعتی از روز و خیلی راحت به یک مشاور یا روان شناس دسترسی پیدا کرد، بهتر است از ظرفیتی که بخش های خصوصی یا دولتی برای این منظور طراحی کرده اند، کمک گرفت. خوبی این سامانه های تلفنی این است که رایگان هستند. در ادامه با تعدادی از آن ها آشنا می شویم.

۱۲۳ اورژانس اجتماعی	۲۴ ساعته	
۱۴۸۰ سامانه بهزیستی	۸ صبح تا ۱۲ شب	
۱۵۷۰ سامانه دانش آموزی	۸ صبح تا ۸ شب	
۵۴۴۶۷۰۰۰ - ۰۲۱ سامانه ره آوا	۲ بعد از ظهر تا ۱۲ شب	

- رژیم غذایی متعادل و سالم داشته باشید و وعده های غذایی خود را حذف نکنید.
- هر روز ورزش کنید. فعالیت بدنی سبب ترشح اندروفین و کاهش استرس می شود.
- به اندازه کافی بخوابید و خواب شبانه را از دست ند دهید.
- از مصرف الکل و مواد مخدر و هرگونه ماده اعتیاد آور دیگری پرهیزید.
- صله رحم و دیدار و گفت وگو با دوستان و آشنایان را هرگز فراموش نکنید.
- با اعضای خانواده خود بیشتر وقت بگذرانید و سفرهای دسته جمعی بروید.
- فعالیت هایی را انجام دهید که از آن ه لذت می برید.
- اگر شغلتان را دوست ندارید تا دیر نشده تغییر حرفه بدهید یا دست کم شغل دومی براساس علاقه مندی هایتان دست و پا کنید.
- از انجام کارهایی که حالتان را بدتر می کند، مانند گوش دادن به موسیقی ها یا فیلم های غمگین خودداری کنید.
- برای کار هایتان برنامه داشته باشید. بی برنامه گی سبب استرس و اضطراب زیادی می شود.

اصلاح سبک زندگی

داشتن یک سبک زندگی درست هم از رسیدن فرد به شرایط بد روحی و روانی پیشگیری خواهد کرد و هم به روند درمان او کمک می کند. برای این منظور توصیه می کنیم: