



امیرمقدم

استرس و اضطراب را معمولاً باید از روی عادت‌ها و تغییر رفتارهایی که فرد پیدا می‌کند، تشخیص داد. برای نمونه این تغییر رفتارها نشانه‌ای از وجود اضطراب پنهان در ماست.

- اگر شب‌ها خواب‌های عجیب‌غریب می‌بینید یا در روند خوابیدن مشکل اساسی دارید، برای نمونه زیاد می‌خوابید یا کم می‌خوابید، حتم بدانید که دچار استرس و اضطراب شده‌اید.
- ناخن جویدن، بازی با مویا گوشه لباس، کندن پوست لب یا هرکاری شبیه به آن‌ها نشانه‌ای از اضطراب است.
- اگر برنامه ریزی افراطی دارید و اگر کاری خارج از برنامه انجام شود شما را عصبانی می‌کند، یعنی که درگیر اضطراب هستید.
- اگر دچار مشکل و درد جسمانی هستید ولی از نظر پزشکی چیزی تشخیص داده نمی‌شود، به معنای داشتن اضطراب است.
- اگر برای درس خواندن تمرکز لازم را ندارید و دائم در حال غدرخواهی از دیگران به خاطر اشتباه‌هایتان هستید، وجود اضطراب در خودتان را نادیده نگیرید.
- اگر نمی‌توانید برای مدت طولانی جایی بمانید و دائم فکر می‌کنید باید کاری انجام دهید، گرفتار استرس و اضطراب پنهان شده‌اید.

لواشک پر خاصیت



متین

لواشک جزو خوراکی‌های پرطرفدار بی‌جه هاست و این درحالی است که اگر بزرگ ترها از خواص بی شمار آن اطلاع داشته باشند، خوردن آن را در هیچ موقعیتی ترک نخواهند کرد. برای نمونه به این خواص برخی از لواشک‌ها توجه کنید.

- **پرطرف کردن پیوست:** لواشک می‌تواند عملکرد دستگاه گوارش را تقویت و از پیوست به ویژه پیوست بارداری پیشگیری کند. دربین لواشک‌ها، لواشک آلو دارای خواص ضد باکتری و ضد ویروس و ویژه ای است و می‌تواند موجب افزایش حرکات دودی روده شود و کار دستگاه گوارش را تنظیم و از ابتلا به پیوست جلوگیری کند.
- **دفع سنگ کلیه:** لواشک لیمو دارای خواص اسیدی و ضد عفونی کننده قوی است که می‌تواند برای دفع سنگ کلیه مفید باشد.
- **عفونت مجاری ادراری:** مصرف لواشک زغال اخته می‌تواند یک گزینه درمانی مفید و مؤثر برای درمان عفونت مجاری ادراری باشد.
- **درمان کبد:** باتوجه به خواص بی نظیر سیب، مصرف لواشک آن برای درمان و بهبود بیماری‌های کبدی توصیه می‌شود.
- **بهبود سلامت پوست:** وجود فیبر زیاد در لواشک‌ها سبب دفع سموم بدن می‌شود و این دفع سموم بر روی پوست اثر مثبت می‌گذارد و سبب بهبود سلامت آن می‌شود.

صبح‌ها تخم مرغ آبپز بخورید



تخم مرغ یک ماده غذایی مغذی با خواص بیشمار برای سلامتی است. این ماده غذایی منبع غنی پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی است و می‌تواند به بهبود عملکرد مغز، تقویت سیستم ایمنی، حفظ سلامت چشم‌ها و افزایش انرژی کمک کند. همچنین به علت داشتن کولین، برای سلامت کبد و رشد جنین نیز مفید است. این‌ها بخش کوچکی از خواص تخم مرغ است. اگر آن را در ابتدای صبح، یعنی در وعده صبحانه و به صورت آبپز بخورید، خواص بیشتری را شامل حالتان خواهد کرد که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد.

- عضله سازی
- کاهش چربی خون
- دریافت کافی امگا ۳
- بهبود وضعیت پوست و مو
- کم شدن خطر بیماری‌های قلبی
- کاهش استرس و اضطراب روزانه

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

درد دل‌های دردسرساز

راه حل مشکلات زندگی مشترکمان را درجایی به جز حریم خانواده جست‌وجو نکنیم

معصومه متین نژاد ا پرونده طلاق سعید و مریم سه ماهی می‌شود که روی میز مشاور باز است. دادخواست طلاق را سعید با عنوان خیانت داده است. ما چرا با لورفتن پیامک‌های محبت آمیز ردوبدل شده بین مریم و یکی از دوستان سعید شروع می‌شود که از قضا با هم رفت و آمد خانوادگی هم داشته‌اند. ناگفته نماند که هم زمان پرونده دیگری هم با عنوان زودخورد بین سعید و دوستش روی میز یکی از شعب قضایی باز شده که این اتفاق سعید را برای جدایی از مریم با وجود داشتن دو فرزند مصمم تر کرده است. دکتر علی کاظمی دلویی، روان‌شناس و مشاور خانواده کم از این دست پرونده‌ها روی میزش ندارد. پرونده‌هایی که با یک اشتباه ساده، یعنی درد دل کردن با یک آشنا یا غریبه غیرهم‌جنس شروع و به اتفاق‌های ناخوشایندی مانند طلاق، خیانت، حق سکوت دادن و قتل ختم می‌شوند و دست‌کم کانون دو خانواده را از هم می‌پاشند. موضوعی که امروز می‌خواهیم با کمک و راهنمایی‌های دکتر کاظمی قدری درباره آن با شمایی صحبت کنیم که دل‌تان از همسران و احتمالاً نامهربانی‌های او گرفته است و به دنبال گویی برای درد دل کردن می‌گردید. مسئله‌ای به ظاهر ساده که خیلی وقت‌ها پایا ن خوشایندی نمی‌توان برای آن متصور شد.



چرا به دنبال گویی برای درد دل می‌گردیم؟

آیا درد دل کردن با غیرهمسر اشتباه است؟

همدلی و نوازشگری یکی از مهارت‌های اساسی رابطه زناشویی است. به این معنا که ما توانایی گوش دادن، درک کردن و ابراز احساسات با همسرمان را داشته باشیم. هرچند که مسئله ایجاد شده برایمان منفی و ناراحت‌کننده باشد، چون در آن لحظه طرف مقابلمان نیاز به گویی شنوا و بدون جهت‌گیری و قضاوت دارد تا بتواند هیجانات منفی خودش را تخلیه کند. بنابراین طبیعی است وقتی یک طرف چنین ویژگی نداشته باشد، طرف دیگر به دنبال گویی شنوا برای شنیده شدن در خارج از رابطه زوجیت بگردد. اتفاقی که متأسفانه به علت نبود مهارت همدلی بین خیلی از همسران، زیاد شاهد آن هستیم.

درد دل کردن با دیگران چه پیامدهایی دارد؟

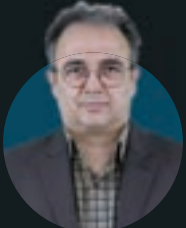
واقعیت این است که ما حتی اگر همسر همدلی هم داشته باشیم، باز به گوش شنوای دیگری برای درد دل کردن نیاز داریم. مانند دوستان یا بستگان نزدیک که با آن‌ها احساسات یا تجربه‌های یکسان و مشترکی داریم. به عبارت ساده‌تر درد دل کردن با افرادی خارج از حریم زناشویی اصلاً کار ناپسندی نیست. ولی باید حریم و مرز مشخص و متفاوتی داشته باشد. برای نمونه با همکارمان می‌توانیم درباره موضوع‌های محیط کار یا تجربه‌های فرزندپروری مان صحبت کنیم یا با خواهر یا برادرمان می‌توانیم درباره مسائل و مشکلات مشترک خانوادگی مان حرف بزنیم؛ موضوع‌هایی بسیار شخصی یا بسیار کلی که ربطی به مسائل و اتفاقات حریم زناشویی ندارند.

- ✗ وقتی ما با کسی به جز همسرمان درد دل می‌کنیم و او را در جریان مسائل و مشکلات زندگی مشترکمان قرار می‌دهیم، ناخواسته او را دیگر مسائل زندگی خودمان می‌کنیم. از این رو او سعی می‌کند با ایناگرگی کاری برای ما انجام دهد یا براساس تجربه‌های شخصی یا تشخیص خودش ایده و راه‌حلی به ما بدهد که در بیشتر وقت‌ها به علت هماهنگ نبودن با شرایط زندگی ما وضعیت را پیچیده‌تر می‌کند.
- ✗ درد دل کردن با دیگران درباره مسائل زندگی مشترک، رابطه و دنفره زناشویی را باز و اجازه دخالت دیگران در آن را ناخواسته فراهم می‌کند، چون ما نمی‌توانیم برای دخالت دیگران در امور شخصی مان تاحدی که خودمان دلمان می‌خواهد، مرز ایجاد کنیم و از آن‌ها بخواهیم بیشتر از آن وارد این حریم نشوند. بسیاری از دخالت‌هایی که والدین یا نزدیکان زن و شوهر در زندگی مشترک آن‌ها دارند، معمولاً از این جنس است.
- ✗ درد دل کردن با دیگران زمینه قضاوت و سوءاستفاده را برای آن‌ها در زندگی مشترکمان فراهم می‌کند. در چنین موقعیت‌هایی هرچه شخص سوم با ما غریبه‌تر و نامحرم‌تر باشد، میزان سوءاستفاده او از این موقعیت ایجاد شده بیشتر خواهد شد.

چرا برخی با غیرهم‌جنس خود درد دل می‌کنند؟

تجربه نشان داده است: درد دل کردن درباره مسائل خصوصی و زناشویی با کسی به جز همسر که هدف اصلی مادر این گزارش هم هست، می‌تواند ناخواسته پیامدهای زیادی را برای رابطه زناشویی یا حتی طرف سوم داشته باشد. برای نمونه به این چند مورد توجه کنید.

- ✗ برخی افراد وقتی نمی‌توانند با همسرشان ارتباط درستی برقرار کنند یا محبت لازم را از طرف او ببینند، به دنبال جایگزینی برای خلأ ایجاد شده می‌گردند و معمولاً یک فرد هم‌جنس با همسرشان را جایگزین او می‌کنند تا بتوانند امنیت عاطفی از دست رفته را بازگردانند.
- ✗ برخی هم دچار اختلالات شخصیتی هستند، یعنی حتی با وجود امنیت عاطفی در خانواده و داشتن همسری همدل باز به دنبال فرد غیرهم‌جنس خودشان می‌گردند تا با او وقت‌گذرانی کنند. مانند افراد تنوع طلب.
- ✗ برخی افراد هم با ایجاد رابطه با غیرهم‌جنس خود و درد دل کردن با او قصد انتقام جویی از همسرشان و تلافی خلأ ایجاد شده در زندگی مشترکشان را دارند.
- ✗ برخی هم براساس تربیت خانوادگی‌ای که دارند، این مسئله را اصلاً بد نمی‌دانند و سفره دلشان را پیش هرکسی باز می‌کنند. این افراد معمولاً طرف مقابلشان را به دردسر می‌اندازند.



دکتر علی کاظمی دلویی، روان‌شناس و مشاور خانواده؛ همدلی و نوازشگری یکی از مهارت‌های اساسی رابطه زناشویی است که باید آن را به کمک یک مشاور یا حضور در کارگاه‌های آموزشی و مطالعه فرابگیریم

درد دل کردن با دیگران درباره مسائل زندگی مشترک و حریم زناشویی نه تنها گریه از مشکلات ما باز نمی‌کند، بلکه بر حجم مشکلات ما هم می‌افزاید. این موضوع وقتی شخص انتخابی ما برای درد دل کردن فردی غیرهم‌جنس باشد و در دایره افراد محرم به ما نباشد، مشکلاتمان را دوچندان خواهد کرد. چون در درازمدت می‌تواند سبب ایجاد یک رابطه عاطفی شود و ناخواسته ما را وارد یک ارتباط نامتعارف کند. ارتباطی که در خوش‌بینانه‌ترین حالت آن، ما گرفتار طلاق عاطفی خواهیم شد و در غیر این صورت سرانجامی جز طلاق رسمی، خیانت و برخی پیامدهای ناگوار آن مانند قتل نخواهد داشت.

درد دل با غیرهم‌جنس چه آسیب‌هایی دارد؟

با داشتن همسری غیرهمدل راهکار چیست؟

مشکلات و مسائل زندگی زناشویی باید بین همسران حل و فصل شود، چون هیچ‌کس به اندازه خود آن‌ها نسبت به این مسائل و مشکلات آگاهی ندارد. لازمه این کار هم داشتن مهارت گفت‌وگو و حل مسئله است. مهارتی که زیربنای آن داشتن گویی شنوا و قدرت همدلی کردن است. با همه این‌ها اگر احساس می‌کنید همسران گوش شنوایی برای حرف‌ها و درد دل‌های شما ندارند و نمی‌تواند شما را درک کند، درگام نخست با خود او در این باره حرف بزنید. برای نمونه روزی را برای این منظور انتخاب کنید. بهتر است محل گفت‌وگو پتان جایی خارج از خانه و فضایی دنفره باشد. مانند یک کافی‌شاپ. بعد درباره مشکلی که دارید و انتظارتان از او بگویید و سعی کنید دنفره برای آن راه حل پیدا کنید. در غیر این صورت از یک مشاور و روان‌شناس مجرب در این زمینه کمک بخواهید و تلاش کنید با مشورت او مشکلاتان را حل کنید. حضور در کارگاه‌های آموزشی، مطالعه بروشورها و کتاب‌های منتشره در این باره و گوش دادن به پادکست‌هایی که با این موضوع تولید شده اند هم می‌تواند به کسب و تقویت مهارت همدلی کردن در شما کمک زیادی کند.