



این بازیگر در گفت‌وگو با کامران نجف‌زاده در برنامه «برمودا» شبکه‌نسیم درباره دلایل مجرد ماندنش گفت که می‌ترسیده مادر سختگیری باشد؛ آیا این نگرانی بجا بوده‌است؟

سعيدة سادات اكبرزاده | روان‌شناس بالینی

محوری

ترس از ازدواج، دلایل متفاوتی دارد و ممکن است برای افراد زیادی پیش بیاید. به تازگی «فریبا کوثری» در گفت‌وگو با کامران نجف‌زاده در برنامه «برمودا» شبکه نسیم از دلایل مجرد ماندن و مادر نشدنش گفت. این بازیگر معروف کشور مان در پاسخ به این سوال که چرا ازدواج نکرده است، گفت: «خیلی‌ها این سوال را از من می‌پرسند. من همیشه از ازدواج می‌ترسیدم. این را صادقانه بگویم. همیشه یک ترسی داشتم. من همیشه از مادر شدن می‌ترسیدم و نگران بودم که چون خیلی منظم هستم، مادر سخت‌گیری بشوم». به همین بهانه و در ادامه به کمال‌گرایی و تأثیر آن در ازدواج و بچه‌دار شدن می‌پردازیم.

تفاوت کمال‌گرایی مثبت و منفی

کمال‌گرایی عبارت است از تعیین معیارهای سخت‌گیرانه در زندگی و تلاش برای دست‌یابی به آن‌ها. کمال‌گرایی از ویژگی‌های شخصیتی است که می‌تواند تأثیر مثبت و منفی بر زندگی و انتخاب‌های‌مان داشته باشد. اگر کمال‌طلبی باعث تلاش بیشتر انسان برای رسیدن به اهدافش شود، خوب و مثبت است. اما در صورتی که کمال‌گرایی افراطی شود و باعث ترس و اضطراب و ایجاد معیارهای سخت‌گیرانه در ازدواج و سایر انتخاب‌های فرد در زندگی شود، کمال‌گرایی منفی می‌شود که مانعی برای رشد و پیشرفت انسان می‌شود و زندگی را پر از استرس می‌کند.

ترس کمال‌طلب‌ها از ازدواج و بچه‌دار شدن
افرادی که در زمینه انتخاب همسر به دنبال فردی کامل و

از دنیای روان‌شناسی

تلاش برای بهبود خلق‌وخو با «ایمپلنت مغزی»

مرکز ملی بهداشت و سلامت بریتانیا می‌کوشد با استفاده از رابط مغز و رایانه که فعالیت مغز را به‌طور مستقیم با استفاده از امواج فراصوت تغییر می‌دهد، روحیه بیماران را بهبود بخشد. به گزارش گاردین، این دستگاه که برای کاشت زیرجمجمه اما خارج از بافت مغز طراحی شده است، فعالیت‌های مغزی را نقشه‌برداری می‌کند و پالس‌های هدفمند امواج فراصوت را به نواحی خاصی می‌فرستد تا با فعال‌سازی خوشه‌هایی از نورون‌ها، تأثیر درمانی مدنظر را ایجاد کند.

آزمایش ۸ میلیون دلاری

ایمنی و میزان تحمل‌پذیری این فناوری در یک آزمایش تقریباً ۸.۳ میلیون دلاری که سازمان تحقیقات و اختراعات پیشرفته بریتانیا (Atria) هزینه آن را تأمین می‌کند، روی ۳۰ بیمار بررسی خواهد شد. پزشکان امیدوارند این فناوری در آینده بتواند از طریق بازتنظیم الگوهای مختل شده فعالیت مغزی، درمان بیماری‌هایی مانند افسردگی، اعتیاد، وسواس فکری-عملی (لوسی‌دی) و صرع را متحول کند.

مادر یک نقطه عطف قرار داریم

به گفته ژاک کارولان، مدیر برنامه‌آریا، «فناوری‌های عصبی بیشتر از آنچه پیشتر تصور می‌کردیم، می‌توانند به طیف بسیار وسیع‌تری از افراد کمک کنند. کمک به درمان افسردگی مقاوم به درمان، صرع، اعتیاد و اختلالات تغذیه‌ای همان فرصت بزرگی است که در اختیار داریم. مادر یک نقطه عطف قرار داریم؛ هم درباره بیماری‌هایی که امیدواریم بتوانیم درمان کنیم و هم درباره نوع فناوری‌های جدیدی که برای این هدف پدید آمده‌اند». این آزمایش در پی پیشرفت‌های سریع در فناوری رابط مغز و رایانه (BCI) انجام می‌شود؛ سال گذشته، شرکت نورالینک متعلق به ایلان ماسک آزمایش بالینی روی بیماران مبتلا به فلج را آغاز کرد و مطالعاتی دیگر هم بارجمه مستقیم افکار به گفتار، توانست به بیمارانی که سکنه مغزی کرده

و سواسی دارند و ریزبین هستند؛ چون می‌خواهند همه چیز باب میل آن‌ها باشد کنترل گر هستند؛ معیارهای غیر واقع بینانه‌ای دارند.

تفکر یک فرد کمال‌گرا چگونه است؟

معمولاً افراد کمال‌گرا فکر می‌کنند، در صورتی انسان با ارزشی هستند که کارها را به صورت کامل و بی‌عیب و نقص انجام دهند، در غیر این صورت فرد بی‌ارزش و شکست خورده‌ای هستند.

راهکارهای ساده و عملی برای درمان کمال‌گرایی نسبت به افکار سخت‌گیرانه خودآگاهی‌پیداکنید
سعی کنید افکار کمال‌طلبانه خود را شناسایی کنید تا بداند وقتی این افکار به سراغ شما می‌آید چه احساسی پیدا می‌کنید و به دنبال آن، چه رفتاری را انجام می‌دهید، تا آگاهی‌پیدا کنید، این افکار از روی کمال‌طلبی است بنابراین نباید بر اساس آن عمل کنید.

۲ با تفکر صفر و صد مقابله کنید

افراد کمال‌طلب هر گونه نقضی را شکست تلقی می‌کنند بنابراین معمولاً با اولین شکست تمام کارها را می‌کنند. از نظر آنان اگر نتوانند کارها را به بهترین نحو انجام دهند، باید از انجام آن کار صرف‌نظر کنند. برای مقابله با کمال‌گرایی و نگاه همه یا هیچ باید موفقیت را یک پیوستار ببینید نه یک گزاره همه یا هیچ.

۳ احتیاط در استفاده از شبکه‌های مجازی

کمال‌گرایی از طریق شبکه‌های مجازی و رسانه‌ها و ... تقویت می‌شود. در صورت نیاز باید این شبکه‌ها را محدود کنید یا به‌طور کلی آن‌ها را کنار بگذارید، زیرا تأثیرگذاری این شبکه‌ها به صورت غیرمستقیم است و به مرور الگوی زندگی شما را به سمت الزام بر کارهای بی‌عیب و نقص سوق می‌دهد.

۴ اهداف معقول‌تری را تعیین کنید

به جای این که به دنبال ازدواجی باشید که در آن هیچ بحث و دعوایی نیست، به دنبال ازدواجی باشید که در آن عشق، تفاهم، احترام و اعتماد وجود دارد، تا در صورت اختلاف نظر بتوانید در نهایت احترام به عقاید یکدیگر به حل تعارض بپردازید.

سخن‌پایانی

کمال‌طلبی به صورت افراطی در زندگی باعث ایجاد مشکلات اساسی می‌شود، تا جایی که افراد ممکن است از ازدواج و بچه‌دار شدن صرف‌نظر کنند، بنابراین اگر به صورت افراطی کمال‌گرا هستید، سعی کنید آن را به صورت کاملاً ریشه‌ای و با کمک در مان‌گران حوزه سلامت‌روان درمان کنید.

اتاق مشاوره

خاطرات همسرهای سابقم اذیتم می‌کند

من تا حالا سه بار ازدواج کردم. متأسفانه ۲ بار اول به شکست و طلاق منجر شده است. به تازگی، زندگی جدیدم را آغاز کردم اما گاهی، به یاد همسرهای سابقم می‌افتم و این مسئله اذیتم می‌کند. چطور می‌توانم آن‌ها را از ذهنم پاک کنم؟



دکتر ناصرفقوی | روان‌شناس بالینی

مخاطب گرامی، خاطرات چه خوب و چه بد، معمولاً در ذهن انسان باقی می‌مانند اما خاطرات تلخ ماندگاری بیشتری دارند، چون این خاطرات بیشتر مرور و تکرار می‌شوند و شما تا مدتی طولانی مدام به آن‌ها فکر می‌کنید. اکنون تنها کاری که می‌توانید انجام دهید، درس گرفتن از تجربه‌های قبلی است.

مشاوره زوجین

همسر تان را با قبلی‌ها مقایسه نکنید
طبیعی است چون برای بار سوم ازدواج کرده‌اید، همسر فعلی‌تان را با همسرهای قبلی‌تان مقایسه می‌کنید. به‌طور قطع و با وجود این که دلایل محکمی برای جدایی‌های قبلی داشته‌اید اما آن‌ها نقاط قوتی داشته‌اند که ممکن است هیچ‌گاه در فرد دیگری وجود نداشته باشد و طبیعی است که شما مرتب به یاد خاطرات گذشته بیاقتید و گاهی رفتارهای بد آن‌ها را در ذهن تان مرور کنید.

تمام انرژی‌تان را صرف ساختن زندگی فعلی‌تان کنید
هر چند انتظار می‌رود وقتی جای خالی یک نفر در زندگی‌پی‌ری می‌شود، آن شخص به فراموشی سپرده شود ولی باز هم نمی‌توان صد درصد انتظار داشت این اتفاق بیفتد. باید صبر کنید تا خاطرات تازه‌ای با همسر جدید در ذهن شما ایجاد و خاطرات قبلی کمرنگ

از دنیای روان‌شناسی

چرا چاقی از لذت غذا خوردن می‌کاهد؟

لذت غذا خوردن یکی از مهم‌ترین مسائل زندگی روزمره ماست؛ نعمتی که شاید با چاقی و اضافه‌وزن لذت آن کمتر می‌شود و بعضی‌ها که گرفتار افزایش وزن و چاقی‌اند، از این لذت بهره‌مند نمی‌شوند. این بار دانشمندان در پژوهش جدیدی به نتایجی تازه درباره این موضوع و کاهش لذت غذا خوردن رسیده‌اند. بر اساس تحقیقات، رژیم‌های غذایی پرچرب در بلندمدت ترشح دوپامین را در مغز کاهش می‌دهند.

رازهای جدیدی درباره رژیم‌های غذایی
به گزارش «دیجیاتو»، پژوهش جدید دانشمندان دانشگاه کالیفرنیا از رازهای جدیدی درباره رژیم‌های غذایی پر کالری پرده برداشته است. بر اساس این تحقیقات، کسانی که گرفتار اضافه وزن هستند، نسبت به افراد عادی کمتر از غذا لذت می‌برند و این مسئله ممکن است مکانیسمی زیستی باشد. یکی از مهم‌ترین دلایل این اتفاق کاهش نوروتنسین در مغز است؛ نوعی پپتید که با شبکه دوپامین و میزان ترشح این ماده ارتباط دارد. شاید برایتان جالب باشد که در این شرایط، مغز کسانی که اضافه‌وزن دارند، خود کار وارد عمل می‌شود تا از افزایش هر چه بیشتر وزن جلوگیری کند. البته این مکانیسم بیشتر برای مصرف غذاهای ناسالم و فرآوری‌شده صدق می‌کند؛ بنابراین این افراد ترجیح می‌دهند غذاهای پرچرب و پر کالری مصرف نکنند. با وجود کاهش لذت و بی‌میلی به مصرف این غذاها،

ظاهراً این مسئله موجب پیشرفت چاقی در این افراد می‌شود.

مفهوم تعادل در رژیم غذایی
یکی از راه‌های مقابله با کاهش لذت غذا خوردن کنترل سطح نوروتنسین است. دانشمندان روی موش‌های آزمایشگاهی هم تحقیق کرده‌اند و به نتایج جالبی هم دست یافتند؛ موش‌های عادی با اشتیاق بیشتری غذا می‌خوردند و الگوی منظمی در مصرف غذا دارند اما موش‌های چاق متفاوت‌اند. این موش‌ها صرفاً از بخشی از غذا لذت می‌برند و بقیه غذا را از سر عادت و بدون اشتیاق می‌خورند. اصلی‌ترین نتیجه این تحقیق مفهوم تعادل در رژیم غذایی است؛ اگر افرادی که اضافه‌وزن دارند، صرفاً به‌جای بی‌میلی به غذاهای پرچرب، در مصرف آن‌ها تعادل داشته باشند، می‌توانند وزنشان را کاهش دهند. بار عایت تعادل می‌توان از مصرف غذاهای مختلف لذت بیشتری برد و از چاقی بیشتر هم جلوگیری کرد.

بهداشت خواب

«بُر زدن شناختی» برای خاموش کردن افکار مزاحم قبل از خواب

کاملاً آهوشیار نیستید اما هنوز به خواب نرفته‌اید، مغز نمایشی از تصاویر بی‌ارتباط را نشان می‌دهد که شمارا آرام‌آرام به خواب می‌برد.

نحوه اجرای تکنیک بُر زدن شناختی
این روش اساساً باعث می‌شود چیزهای مختلف را یکی پس از دیگری تصور کنید. یک راه برای انجام این کار انتخاب یک کلمه است؛ مثلاً کلمه «پیانو». حالا، یک پیانو را برای ۵ تا ۶ ثانیه تصور کنید، شاید لمس کردن یا نواختن آن، حتی اگر نمی‌دانید چگونه، سپس، به دیکته کلمه پیانو توجه و برای هر حرف، تلاش کنید تا بیشترین ارتباط را با آن حرف برقرار کنید. بنابراین برای پیانو، سعی کنید کلماتی را که با حرف «پ» شروع می‌شوند تصور کنید. پرند، پروانه، پنجره، پاکت و... روی هر تصویر چند ثانیه تمرکز و تصور کنید با آن در تعامل هستید، سپس به تصویر بعدی بروید. پس از آن، کلماتی را که با «ی» شروع می‌شوند در نظر بگیرید، بعد «الف» و همین‌طور ادامه دهید.

پشتوانه علمی و چشم‌انداز تحقیقاتی
این تکنیک بخشی از یک نظریه گسترده‌تر درباره شروع خواب است که آن را «پردازش اطلاعات خواب‌آور» می‌نامند. چندین آزمایش اولیه روی بُر زدن شناختی انجام شده، اما قرار است تحقیقات بیشتری برای مقایسه این تکنیک با سایر استراتژی‌های شناختی کمک به خواب انجام شود. توجه داشته باشید هیچ میزان بُر زدن ذهنی نتواند اثرات یک فینجان قهوه یا یک وعده غذایی سنگین در دست قبل از خواب را از بین ببرد. بُر زدن شناختی همچنان یک نظریه است، نه یک روش اثبات‌شده و تحقیقات بیشتری درباره آن لازم است.

راهکاری ساده برای خاموش کردن ذهن
اگر ذهنتان هنگام تلاش برای خوابیدن فعالیتش چند برابر می‌شود، ممکن است راهی برای مهار این افکار سرکش وجود داشته باشد. این روش «بُر زدن شناختی» نام دارد و شامل تصویرسازی تصاویر تضادفی برای کمک به خواب رفتن است. این روش فریبنده ساده به نظر می‌رسد، اما در واقع آنچه را که مغز شما به‌طور طبیعی هنگام به‌خواب رفتن انجام می‌دهد، تقلید می‌کند؛ زمانی که

ما و شما
راه‌تپاتی باز زندگی سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۳۴۹۷۶

• تنها خوراکی نوستالژی من، نوشمک بود و نوشابه با کیک. یادش بخیر. الان اگر اون سبک تغذیه‌ای رو داشته باشم، از معده درد هلاک میشم.
• یکی از فامیل‌های مارو، پشه‌نیش زد، یک ماه درگیر بود. چشمش رو نیش زده بود، چرک کرد، خیلی اذیت شد. مربوط به مطلب صفحه سلامت.
• در تصویر صفحه اول زندگی سلام، یک پول کاغذی در دست پیرمرد فروشنده است، در صورتی که قدیم ما با سکه خرید می‌کردیم. سکه‌ها حتی بلیت اتوبوس! یادش بخیر!

• درباره مطلب «یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات شوهرها»، ما مردها همین بیرون از خونه به اندازه کافی درگیر هستیم و خسته میشیم، دیگه توان کار کردن در خانه نداریم.

• زندگی سلام. در فصل بهار هستیم ولی داریم با گرمای تابستان به همراه گرد و خاک و توفان‌های پاییزی، روزگار می‌گذرانیم! چرا این جور شدیم.



زندگی سلام
نوشیه
۲۵ فروردین ۱۴۰۴
۱۵ تیر ۱۴۴۶
۱۴ آوریل ۲۰۲۵
شماره ۲۹۶۲

خانواده و مشاوره