

اشتباه طلاق زای «پپ»

چند ماه پیش بود که خبر در خواست طلاق همسر سرمربی منچستر سیتی به دلیل وقت گذاشتن زیاد «گوار دیولا» برای تیمش ویی توجهی به خانواده خبر ساز شد؛ از اهمیت تعادل در کار وزندگی گفتیم



در ماه ژانویه میلادی، خبر جدایی گوار دیولا، سرمربی سابق بارسلونا و بایرن مونیخ از همسرش پس از ۳۰ سال زندگی مشترک منتشر شـد. البته هیچ کدام از این دو نفر، حلقه ازدواج خود را از دستشان در نیاوردند. حالا داده شده که گوار دیولا و سرا آماده شده‌اند تا شانسسی دوباره به رابطه‌شان بدهند. گفته شده که گوار دیولا متعهد شده تا زمان بیشتری را در خانه خانوادگی‌شان سپری کند چرا که تعهد بالای گوار دیولا به سبیتی باعث نادیده گرفتن خانواده و در نتیجه به هم خوردن زندگی شخصی‌اش شده بوده است. در ادامه، از اشتباه «پپ» گفتیم.

- تمامی وجود انسان در کار خلاصه نمی‌شود**

در طول تاریخ، کار به عنوان یکی از راه‌های اساسی مشار کت اجتماعی و بیان شخصیت انسان بوده و بخش بزرگی از هویت انسان را معنا می‌دهد. با وجود این، کار تنها راه مشار کت اجتماعی نیست و تمامی وجود انسان در کار خلاصه نمی‌شود. بسیاری از ما برای دستیابی به موفقیت‌های شغلی تلاش بسیاری می‌کنیم اما این در حالی است که از اهداف شخصی و رفاه عمومی غافل می‌شویم؛ اگر شما هم جزو آن افراد هستید که ممکن است زمانی که خانواده و دوستانتان در مهمانی هستند، لازم باشد که ایمیل‌ها و تلفن‌های کاری را جواب دهید و نظم زندگی‌تان به هم ریخته است و حساسی غرق در کار شده اید، تریک می‌گویم مانند جناب پپ گوار دیولا تعادل کار و زندگی‌تان را به هم زده‌اید!

- مفهوم تعادل در کار و زندگی**

منظور از تعادل کار و زندگی، حفظ یک رابطه هماهنگ بین زندگی کاری و زندگی شخصی است. یعنی همزمان با این که وقت و انرژی خود را برای کار و تعهدات شغلی صرف می‌کنیم از رفاه شخصی و تفریحات غافل نشویم. اما با توجه اوضاع اقتصادی و پیچیدگی جوامع امروزی اغلب مردم بدون توجه به این که موفقیت یک نگرش و حاصل یک زندگی رضایت بخش و متعادل در تمام زمینه‌هاست نه صرفاً مجموعه‌ای از دستاوردهای مالی و شغلی، سخت کار می‌کنند.

مشاوره ازدواج

۲ نشانه خطرناک در ابتدای آشنایی

روابط عاطفی در مراحل اولیه ممکن است سراسر شور و هیجان باشد، اما در همین دوران، نشانه‌های هشدار دهنده‌ای می‌تواند پدیدار شود که بی‌توجهی به آن مسیر رابطه را به سمت آسیب و ناکامی سوق می‌دهد. آیا تاکنون برایتان پیش آمده که فردی که به تازگی با او آشنا شده‌اید، شما را «بی‌نقص» خطاب کند و مدام بگوید چه موهبتی برای زندگی او هستند؟ حالا بر عکس این موقعیت را تصور کنید. در رابطه‌ای هستید که طرف مقابل دایم شما را نقد می‌کند؛ از لباس‌هایتان، انتخاب‌های غذایی‌تان گرفته تا دوستانتان، هیچ چیز از انتقادهایش در امان نیست. به گزارش «فرارو» و در ادامه به بررسی این دو علامت هشدار دهنده و دلایل اهمیت توجه به آن‌ها پرداخته می‌شود.

مشکلات اید‌ه‌آل بودن

تاحدی تحسین شدن توسط شریک عاطفی می‌تواند حس خوبی ایجاد کند؛ وقتی کسی مهر بانی، هوش یا دیگر ویژگی‌های مثبت شما را تحسین می‌کند، احساس تایید و پذیرش می‌کنید. این باز خود رد مثبت می‌تواند کشش اولیه را تقویت کند، زیرا در مراحل ابتدایی آشنایی، افراد معمولاً تلاش می‌کنند تاثیر خوبی بر یکدیگر بگذارند. با این حال، ستایش بیش از حد و غیرواقعی در بلندمدت می‌تواند به رابطه آسیب بزند. طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۳ در نشریه «روابط اجتماعی و شخصی» منتشر شد، زمانی که یک شریک عاطفی، دیگری را «بی‌نقص» می‌بیند، ممکن است دو اتفاق رخ دهد: یا فرد ایده‌آل شده تصور می‌کند نیازی به رشد و تغییر ندارد، یا این که دچار اضطراب عملکرد شده و برای حفظ این تصویر غیرواقعی، دچار استرس می‌شود، ویژگی‌های واقعی خود را پنهان می‌کند و دچار ناهماهنگی درونی می‌شود. در نهایت، این دینامیک ناسالم، سطح رضایت از رابطه را کاهش می‌دهد، زیرا صمیمیت واقعی نیازمند پذیرش نقص‌ها و ضعف‌های طرف مقابل است.

دام انتقاد مداوم

در مقابل کسانی که بیش از حد ستایش می‌کنند، افرادی هستند که بی‌وقفه انتقاد می‌کنند و هیچ گاه احساس خوبی به شما نمی‌دهند، حتی زمانی که تلاش بسیاری برای جلب رضایت‌شان انجام داده‌اید. انتقاد مداوم فراتر از شکایت‌های گاه‌به‌گاه یا بازخورد‌های سازنده است. این رفتار به یک الگوی پایدار از کوچک شمردن، بی‌ارزش جلوه دادن یا تمرکز وسواس گونه بر روی نقاط ضعف شما تبدیل می‌شود. این اظهار نظر‌ها، چه در قالب توهین‌های مستقیم باشند و چه نیش و کنایه‌های ظریف، به مرور زمان اعتماد به نفس فرد را تخریب می‌کنند و این احساس را به وجود می‌آورند که «هیچ‌گاه کافی نیستید».

- پیامدهای کار زیاد**

کار زیاد نه فقط از اوقات فراغت اعضای خانواده می‌کاهد، بلکه موجب کاهش نظارت والدین بر خانواده و افزایش تنش بین آنان و فرزندان و مشکلات ناشویی می‌شود. معمولاً آقایانی که زمان زیادی را خارج از خانه صرف کار خود می‌کنند بیشتر مسئولیت رسیدگی به تربیت فرزندان و امور خانه را بر عهده خانم می‌اندازند و به این ترتیب تقسیم کاری ناعادلانه شکل می‌گیرد. از طرفی کار زیاد ویی توجهی به سلامت روانی

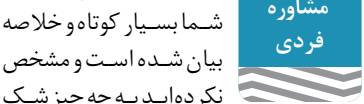
اتاق مشاوره

در ۲۶ سالگی هم افسرده‌ام، هم شکاک

خانمی هستم که ۳ سال پیش ازدواج کردم و الان ۲۶ ساله هستم. الان هم افسرده هستم و هم خیلی شکاک. چند توصیه به من برای حل مشکلاتم داشته باشید.

دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس سلامت

مخاطب گرامی، سوال شما بسیار کوتاه و خلاصه بیان شده است و مشخص نکرده‌اید به چه چیز شک دارید. آیا به رفتارهای همسرتان مشکوک هستید یا شک شما نسبت به همه چیز و همه افراد است. به نظر می‌رسد که هم‌اکنون در شرایط روحی نامساعدی به سر می‌برید. امیدوارم توضیحاتی که در ادامه این مطلب ارائه می‌شود، بتواند به حل مشکل شما کمک کند.



دارید. آیا به رفتارهای همسرتان مشکوک هستید یا شک شما نسبت به همه چیز و همه افراد است. به نظر می‌رسد که هم‌اکنون در شرایط روحی نامساعدی به سر می‌برید. امیدوارم توضیحاتی که در ادامه این مطلب ارائه می‌شود، بتواند به حل مشکل شما کمک کند.

- نامایدی و شکاکیت نشانه افسردگی است**

یکی از علائمی که در نتیجه افسردگی ایجاد می‌شود، احساس ناامیدی است و به تبع آن ممکن است علائمی همچون شکاکیت هم به وجود آید. فردی که دچار افسردگی است در صورت تن دادن به مسئله مهمی چون ازدواج می‌تواند رابطه‌اش را هم به شدت تحت تاثیر افسردگی‌اش قرار دهد. مواردی که باعث شکاکیت شما می‌شود، چیست؟ آن‌ها را یادداشت کنید. اگر به رفتارهای همسرتان مربوط می‌شود، می‌توانید درباره آن با همسرتان گفت‌وگو کنید و اگر این مسئله به موارد دیگر مربوط می‌شود، آن‌ها را دقیق‌تر مشخص کنید و با روانشناس در میان بگذارید؛ البته اگر افسردگی از دوران کودکی یا شما همراه است باید جدی در نظر گرفته شود. گاهی مشکلات جسمی مثل کم‌کاری تیروئید یا برخی مشکلات هورمونی می‌تواند سال‌های متمادی فردی را دچار افسردگی کند در حالی که می‌توان با مراجعه

موجب استرس، افسردگی و فرسودگی شغلی و به دنبال آن نداشتن رضایت از زندگی و شغل می‌شود و عملکرد فرد را نه تنها در امور خانواده بلکه در امور کاری هم تضعیف می‌کند.

- راهکارهای ایجاد تعادل بین کار و زندگی**

یادداشت و مدیریت زمان

دست به قلم شوید و یک فهرست از کارهای روزانه خود راتهییه کنید و زمان خود را مدیریت کنید. سعی کنید کارهای مربوط به شغل و اوقات فراغت و امور خانواده را طوری در طول هفته تقسیم کنید که سهم هر دو عادلانه باشد. این روش به شما کمک می‌کند آنچه را که واقعاً برایتان مهم است مشخص کنید و کارهایتان را اولویت بندی کنید.

۲ ساعت کاری مشخصی داشته باشید

سعی کنید کارهایتان را فقط در ساعت کاری انجام دهید و با پایان ساعت کاری آن‌ها را متوقف کنید. از تلفن خود فاصله بگیرید، ایمیل‌های کاری خود را قطع کنید یا برای چند ساعت از اینترنت استفاده نکنید و روز بعد به ادامه کاریتان بپردازید.

۳ استراحت کنید

با استراحت کردن وقت تلف نمی‌کنید پس به اندازه کافی بخواوید. تلاش برای انجام دادن همه کارهای فهرست و پیروی از برنامه موردنظر تان، بدون در نظر گرفتن زمانی برای استراحت، نه تنها فقط به خستگی منجر می‌شود، بلکه استرس تان را تشدید می‌کند؛ زیرا همیشه برای رسیدن به برنامه زمانی خود عجله می‌کنید. همچنین می‌توانید در این زمان به امور مورد علاقه‌تان برسید و خود را به کمی آرامش و دوری از استرس دعوت کنید.

۴ بیش از حد مسئولیت پذیر نباشید

هنر نه گفتن را بیاموزید و هنگامی که مسئولیت یا پروژه‌ای به شما واگذار می‌شود که زمان کافی برای آن را ندارید؛ نپذیرید. در غیر اینصورت با کمبود وقتی که دارید کیفیت کارتان کاهش میابد و لطمه بزرگی به اعتبار شما وارد می‌شود. بپذیرید که به اندازه کافی تلاش‌تان را می‌کنید و همین کافی است.

از هوش مصنوعی بی‌رس

رفتارم موقع گر سنگی محترمانه نیست!

سوال: وقتی گر سنه می‌شم دیگه ادب و احترام حایلم نیست؛ اما این رفتار برای یک خانم ۳۴ ساله مناسب نیست، چطور کنترلش کنم؟

این احساس کاملاً طبیعی است و بسیاری از افراد وقتی گر سنه می‌شوند دچار بی‌حوصلگی یا کاهش آستانه تحمل می‌شوند. گر سنگی بر قند خون تأثیر می‌گذارد و می‌تواند واکنش‌های احساسی و عصبی قوی‌تری ایجاد کند. اما چون خودتان آگاهید که این رفتار را دوست ندارید، این اولین قدم مثبت برای تغییر است. در ادامه چند راهکار پیشنهاد می‌کنم:

۱. **مصرف وعده‌های منظم غذا**: سعی کنید وعده‌های غذایی منظم و میان‌وعده‌های سالمی در طول روز مصرف کنید. این کار باعث تنظیم قند خون می‌شود و کمک می‌کند کمتر به نقطه‌ای برسید که عصبانیت ایجاد شود. در ضمن همیشه میان‌وعده‌هایی مثل آجیل، میوه خشک، یا بیسکویت‌های ساده همراه داشته باشید. کوچک بودن آن‌ها کمک می‌کند که بتوانید در هر شرایطی از آن‌ها استفاده کنید.

۲. **مدیریت هیجانات در لحظه گر سنگی**: وقتی حس کردید دارید عصبی می‌شوید، چند نفس عمیق بکشید. این کار کمک می‌کند هیجان اولیه فروکش کند و رفتارهای افراطی کاهش یابند. در ذهن‌تان به خود بگویید که این حس موقتی است و بعد از خوردن چیزی آرام‌تر خواهید شد. این جمله ساده می‌تواند واکنش شما را تا حدی کنترل کند. اگر موقعیت اجازه می‌دهد، زمانی که حس می‌کنید ممکن است رفتار تندى داشته باشید، از موقعیت کمی فاصله بگیرید تا شرایط بهتر شود.

۳. **شناسایی پیش‌آگاهی‌ها**: گر سنگی شدید به تدریج ایجاد می‌شود. سعی کنید علائمی مثل سردرد، کاهش تمرکز، یا احساس خستگی را بشناسید و بلافاصله چیزی مفید بخورید. بررسی کنید چه زمانی یا در چه موقعیت‌هایی بیشتر به این حالت می‌رسید (مثلاً جلسات کاری طولانی، تأخیر در وعده‌های غذایی). آگاه شدن از این الگوها کمک می‌کند بر ناهم‌ریزی بهتری داشته باشید.

۴. **تقویت روحیه صوری**: می‌توانید با تمرینات ذهن‌آگاهی مهارت‌ صوری و کنترل احساسات را در خود تقویت کنید. اگر در برخی موقعیت‌ها احساس می‌کنید تحمل‌تان کم شده، می‌توانید با خودتان تمرین کنید که آگاهانه در برابر رفتارهای ناگهانی مقاومت کنید.

۵. **گفت‌وگو با اطرافیان**: اگر اطرافیان و نزدیکان شما از این موضوع آگاه باشند، ممکن است آن‌ها هم کمک‌کنند تا تنش کمتری در این شرایط ایجاد شود. گاهی گفتن جمله‌ای ساده مثل «الان گر سنه‌ام، کمی زمان بدهید» می‌تواند خیلی مؤثر باشد.

۶. **مشورت با متخصص تغذیه یا روان‌شناس**: اگر احساس می‌کنید این مشکل تأثیر زیادی روی کیفیت زندگی شما دارد، می‌توانید با یک متخصص تغذیه یا روان‌شناس مشورت کنید. شاید نیاز باشد رژیم تغذیه یا راهکارهای مقابله با استرس گر سنگی شخصی‌سازی شود. در ضمن رفتار شما تعریف‌کننده شخصیت شما نیست؛ این احساس گر سنگی است که کنترل شما را زیر فشار می‌گذارد. با یادگیری و تمرین، نه تنها می‌توانید این قبیل رفتارها را کنترل کنید، بلکه اعتماد به نفس بیشتری در مدیریت احساسات خود پیدا خواهید کرد.

داده تصویری



از دنیای روان شناسی

رابطه سختی‌های دوران کودکی و نمرات پایین ریاضی

گروهی از پژوهشگران بیمارستان Brigham and Women's در ماساچوست با بررسی اسکن‌های مغزی بیش از ۹ هزار کودک در سنین ۹ تا ۱۰ سال، به این نتیجه رسیدند که کودکانی که در معرض تجربه‌های ناخوشایند قرار داشته‌اند، میزان کمتری از شاخصی به نام Fractional Ani – FA (sotropy) در ماده سفید مغز شان دیده می‌شود. این شاخص یکی از نشانگرهای کیفیت ارتباطات عصبی در بافت‌های مغزی ست. ماده سفید، حلقه مفقوده میان استرس و عملکرد ذهنی–وقتی ساختارهای نامرئی مغز، توانایی کودک را در ریاضی و زبان تغییر می‌دهند. این تحقیق نشان داد که هر چه سطح FA در مغز کمتر باشد، عملکرد کودک در آزمون‌های شناختی

ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی‌سلام</p> <p>پیامک: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶</p>

• سقوط معمولاً به پایان منجر خواهد شد.
اون شکسته که پایان نیست و دوباره میشه بلند شد و به سمت موفقیت رفت.
• داستان زندگی «جک گانتوس» جالب بود. کتاب‌هاش رو هم میشه بین‌زدانی‌ها در کشور های مختلف پخش کرد تا از ش

درس بگیرن.

• اصلی‌ترین دلیل خوب نشدن زخم‌های بدن، دبیاته. افراد دیابتی خیلی باید مراقب باشن که بدن شون زخم نشه.
• وقتی مطلب «فریاد زدن سر کودکان، مغز شان را تغییر می‌دهد؟» در صفحه خانواده خوندم، یاد دادهایی افتادم که بعد از هر اشتباه تو خونه، سرم می‌زدن. دلم خیلی شکست.