



ویدئو هایی از اشک و فریادهای بی‌امان «ابوالفضل جلالی»، بازیکن استقلال، در مراسم خاکسپاری مادر بزرگش پربازدید شد؛ چرا این رفتار ش به دل همه نشست؟

دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

مردان

مدافع چپ تیم ملی ایران و استقلال که از ابتدای لیگ‌برتر بیست‌ویکم به جمع آبی‌های تهرانی پیوست، به‌تازگی در غم از دست دادن مادر بزرگش به سوگ نشسته است. ویدئوها و تصاویر منتشرشده در شبکه‌های اجتماعی از ضجه‌ها و صحبت این بازیکن با مزار مادر بزرگش، مشخص می‌کند ستاره تیم استقلال، این روزها تا چه اندازه بابت این موضوع غمگین و افسرده است. او بدون می‌کند ستاره تیم استقلال، این روزها تا چه اندازه بابت این موضوع غمگین و افسرده است. او بدون مانند پرسپولیس هم به او تسلیت بگویند. گفته می‌شود که ابوالفضل جلالی فرزند طلاق است و از بچگی در کنار مادر بزرگ خود بزرگ شده است. غم و سوگ «جلالی»، بازیکن تیم فوتبال استقلال، در فراق مادر بزرگی که وی را بزرگ کرده، بسیار دردناک بود. ضمن تسلیت به خاندان جلالی، چند نکته را می‌توان از این رفتار هایش آموخت.

غمگین بودن بدون روتوش و نمایش

اوبدون روتوش و نمایش، غمگین بودوبرخلاف بیشتر مردان، این‌غم‌واندوه‌خودرابدون سانسور نشان داد. همان‌طور که‌در تصاویر و ویدئوها مشخص است، اودر مراسم خاکسپاری گریه کرد، فریاد زدو... بدون آن‌که‌به‌مردانگی اوباجایگاهش خللی واردآید. کسی‌برای اودلسوزی‌وترحم‌نکرد، فقط همدردی‌بود و آرزوی صبر و تسلی.

قدر دان‌محبت‌وزحمات‌مادر بزرگ

نکته‌بعدی‌آن‌که‌نشان داد چگونه‌قدرمحبت‌وزحمات‌مادر بزرگ‌رامی‌داند. مادر بزرگیکی‌ازمهم‌ترین افراددر

از دنیای روان‌شناسی

اثبات محبوبیت بیشتر لب‌های طبیعی

از حجیم‌شده

پژوهشگران استرالیایی هشدار داده‌اند که قرار گرفتن مداوم در معرض لب‌های بیش از حد حجیم‌شده می‌تواند به چرخه‌ای خطرناک از اختلال در درک زیبایی (دیسمورفیای زیبایی) منجر شود. تحقیق جدیدی که در استرالیا انجام شده نشان می‌دهد، هر چند این روزها لب‌های حجیم‌شده در شبکه‌های اجتماعی بسیار فراگیر شده‌اند و تبلیغ می‌شوند، بیشتر مردان همچنان لب‌های طبیعی را جذاب‌تر می‌دانند. به گزارش نیویورک تایمز، دانشمندان دانشگاه سیدنی در این پژوهش به ۳۲ دانشجو، ۱۶ و ۱۶ زن، انواع چهره با لب‌های مختلف را که به کمک رایانه درست شده بودند، نشان دادند. هر چهره با هفت مدل مختلف لب از نازک و ظریف گرفته تا لب‌های شبیه شخصیت‌های کارتون‌ی و اغراق شده به نمایش درآمد و شرکت کنندگان به جذابیت هر تصویر چندین بار امتیاز دادند.

جذابیت بیشتر لب‌های طبیعی برای مردان

نتیجه این شد که شرکت کنندگان مرد با اختلاف زیاد، لب‌های «طبیعی» را به‌عنوان جذاب‌ترین ویژگی در چهره‌های زنانه انتخاب کردند. در حالی که زنان به لب‌های حجیم‌تر امتیاز بالاتری دادند، به‌ویژه زمانی که در حال ارزیابی چهره سایر زنان بودند. در مجموع، هم شرکت کنندگان مرد و هم زنان، در چهره‌های مردانه لب‌های نازک‌تر را ترجیح دادند؛ آنچه نشان می‌دهد جنسیت در ارزیابی جذابیت دیگران نقش مهمی ایفا می‌کند. این یافته می‌تواند توضیح دهد که چرا عمل‌های زیبایی لب باوجود این که ممکن است برای جنس مخالف چندان جذاب نباشد، نزد زنان بسیار محبوب شده‌است.

رشد بازار جهانی مواد فیلر لب

بر اساس گزارش گلوب‌نیوز وایر، بازار جهانی مواد فیلر (پرکننده) لب از سال ۲۰۲۴ تا ۲۰۳۴ به‌طور میانگین سالانه ۳.۶ درصد رشد خواهد داشت. با این حال، پژوهشگران استرالیایی هشدار داده‌اند که قرار گرفتن مداوم در معرض لب‌های بیش از حد حجیم‌شده می‌تواند به چرخه‌ای خطرناک از اختلال در درک زیبایی (دیسمورفیای زیبایی) منجر شود. این اصطلاح به نوعی برداشت نادرست از ظاهر خود اشاره دارد؛ وضعیتی که فرد به‌شکلی وسواس گونه بر تغییر ویژگی تمرکز می‌کند که تصور می‌کند نقص دارد، در حالی که در ابتدا کاملاً طبیعی و بی‌اشکال بوده است. محققان توضیح می‌دهند: «در دنیای واقعی، زمانی که افراد مدام به دنبال تغییر دایمی ظاهرشان از طریق جراحی‌اند، به‌مرور زمان، به شکل با اندازه جدید اجزای تغییر یافته صورتشان عادت بصری پیدا می‌کنند. آنچه می‌تواند درک آن‌ها از زیبایی را دستخوش تغییر کند و آن‌ها را به انجام دادن جراحی‌های بیشتر ترغیب کند». از طرفی مواد تزریقی برای پرکنندگی لب می‌تواند خطرناک هم باشد، زیرا برخی افراد به این روش زیبایی واکنش‌های آلرژیک شدیدی نشان داده‌اند. برای نمونه، یک زن برزیلی پس از تجربه یک آلرژی وحشتناک به فیلر لبی که در مطب دندان پزشکی تزریق کرده بود، مدعی شد که «نزدیک بود جانم را از دست بدهد» و در پی اقدام قانونی برآمد. بنابر این حتی اگر لب‌های اردکی همه شبکه‌های اجتماعی را هم تسخیر کرده‌اند، به‌اندیکه این زیبایی طبیعی است که هنوز هم می‌تواند دل‌ها را فتح کند و داده‌ها هم این را تایید می‌کنند.

بی‌قید و شرط به مادر بزرگ نشان داد. اونشان دادبه خوبی می‌داند که بامهر و حمایت چه کسی به‌این جایگاه رسیده‌است واز نشان دادن این علاقه و احترام ابایی ندارد. به گونه‌ای که حتی غریبه‌ها توانستند میزان مهر مادر بزرگ به‌نوه‌را احساس کنند؛ مادر بزرگی مهربان و دوست‌داشتنی.

اهمیت محبت بی‌قید و شرط به کودک

محبت بی‌قید و شرط، برای کودکان از هر چیزی واجب‌تر است. کودک باید مطمئن باشد کسی او را همین گونه که هست، دوست دارد. این عشق بی‌قید و شرط، باعث رشد کودک می‌شود. کودک حس می‌کند پشتش گرم است و حتی اگر اشتباه کند، هیچ چیزی را از دست نخواهد داد. این به‌فرد اجازه می‌دهد که از مومن و خطا کند تا یاد بگیرد، تارشد کند و سرانجام موفق شود.

کنار آمدن با این فقدان

امروز متأسفانه آقای جلالی، این کوه‌پشت‌نواز را از دست داده است. قطعاً سوگوار است اما مهم‌ترین آزمونی که پیش‌رو دارد کنار آمدن با این فقدان است. باید خود را در این جهان، بدون مادر بزرگ، بازتعریف کند. اگر او انگیزه تلاشش بوده، انگیزه ای تازه پیدا کند تا بتواند به مسیر خود ادامه دهد. اونشان داد که برای مادر بزرگ، هنوز همان نوه است، فارغ از درآمد و جایگاه اجتماعی فعلی‌اش. او مادر بزرگ را چون کودکی بازگوش دوست دارد و به او احترام می‌گذارد. جایگاه و ثروت تأثیری در ارتباط عاطفی آن‌ نداشت.

دانستن قدر عزیزان مان قبل از این که دیر شود

اما کاش، پیش از فوت این مادر بزرگ مهربان، از وجود او خبردار می‌شدیم. او تصویر مادر بزرگ مرحومش را در بازی اخیر تیمش به تن کرد که کار بسیار زیبایی بود. کاش تیم‌های ورزشی یک‌روز در سال را به والدین و خانواده تخصیص می‌دادند و بازیکنان با تصویر پدر / مادر / مادر بزرگ / پدر بزرگ / فرزند و... در شروع بازی صف می‌بستند که تا هنگامی که عزیزانمان زنده هستند، احترام و قدردانی خود را به آنان نشان دهیم. تا همگان یاد بگیرند که قدر عزیزان خود را بدانند، پیش از آن‌که دیر شود. در انتها باز هم به ایشان تسلیت گفته و برای مادر بزرگ مرحومشان، آرامش روان از خداوند خواستاریم.

اتاق مشاوره

خانمم مدام با من نزاع لفظی دارد

مردی ۲۹ ساله.م. وضع مالی ام رویه راه نیست. خانمم سر هر مسئله‌ای، با من بحث می‌کند. روز و شب با هم نزاع لفظی داریم. خسته شدم از این وضعیت چه کنم؟



دکتر رضا یعقوبی | روان‌درمانگر

مشاوره زوجین

زندگی مشترک رابطه‌ای دوطرفه است که بر پایه عشق، محبت، وفاداری، عدالت و احترام متقابل بنا شده است. یک عامل مهم در حفظ این رابطه، شناخت طرف مقابل و اهمیت دادن به نیازهای یکدیگر است. عدالت در رابطه زناشویی به معنای تعیین موقعیت کوچک‌تر و بزرگ‌تری نیست بلکه همان‌طور که از کلمه «هم‌سر» فهمیده می‌شود، طرفین باید در یک سطح باشند و به یکدیگر احترام بگذارند. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

این مشکل اخیراً ایجاد شده؟

اگر به‌تازگی رفتار همسرتان تغییر کرده، ببینید چه اتفاقی افتاده که این‌گونه با شما برخورد می‌کند. آیا موضوعی باعث ناراحتی‌اش شده یا از ابتدای ازدواج به‌همین سبک با شما برخورد کرده است؟ در این صورت باید بدانید رفتار شما در نحوه برخورد دیگران با شما مؤثر است. در واقع شما به دیگران، از جمله همسرتان یاد می‌دهید چگونه دوست دارید یا شما رفتار شود. تاکید می‌کنم در این رابطه و تعیین چهارچوب‌های رابطه از جمله احترام متقابل با همسرتان گفت‌وگو کنید.

خطوط قرمز رابطه را حفظ کنید

برای مثال هنگامی که بی‌احترامی صورت می‌گیرد، به جای رفتار متقابل سعی کنید یادآوری کنید که نباید این کار را انجام دهد و اگر مشکلی هست می‌توان در باره آن با گفت‌وگو به نتیجه رسید. حتی می‌توانید برای فردی که قانون خانواده را زیر پا می‌گذارد، تنبیهی در نظر بگیرید. منظور از تنبیه، کتک زدن نیست بلکه می‌تواند نوعی محرومیت یا انجام کاری باشد که به آن علاقه

روان‌شناسی

چرایی افزایش خلاقیت با پیاده‌روی

محققان بر این باورند که راه رفتن، نقش کلیدی در رشد خلاقیت و توانایی‌های ارتباطی انسان ایفا می‌کند و نتایج تحقیق جدید منتشرشده در سایت ارث نشان داد که توانایی انسان برای راه رفتن روی دو پا می‌تواند موسیقی و حتی زبان را هم دربرگیرد. نتایج تحقیق کنونی، رشد شناختی را که تکامل به آن کمک کرده و به‌عنوان دویا بودن منجر به توسعه ریتم و موسیقی شده‌است، برجسته کرد. تغییر به سمت عمودی راه رفتن انسان، منجر به رشد شناختی خروجی‌های خلاقانه شد زیرا بر یادگیری الگوهای ریتمیک تأثیر گذاشت.

صدای موزون قدم‌ها

به گزارش «ایسنا»، این بررسی‌را محققى به نام‌ماتز لارسون از دانشگاه ایالتی فلوریدا انجام داده و به بررسی این موضوع پرداخته است که چگونه صدای موزون قدم‌ها، با توجه به نوع راه رفتن، ممکن است زمینه‌ای را برای حس زمان‌بندی و گرایش موسیقی افراد ایجاد کرده و چگونه بر تکامل تعامل انسان و رشد مغز تأثیر گذاشته است. این موضوع همچنین، روی زمانی که مردم با هم گفت‌وگو، فکر و ارتباط برقرار می‌کنند، تأثیر خواهد داشت. لارسون اظهار کرد: «نتایج کنونی همچنین توضیح می‌دهد که چرا اویدن و پیاده‌روی باعث افزایش خلاقیت می‌شود و ریتم‌یکنواخت راه رفتن می‌تواند به همگام‌سازی افکار و تشدید ادراک کمک کند. این ارتباط ممکن است ریشه‌های تکاملی عمیقی داشته‌باشد.»

نکته‌ها

۶ توصیه به بیش فعال‌ها برای موفقیت

- از داروی مناسب ADHD استفاده کنید
- آگاهی‌تان را درباره این اختلال بیشتر کنید
- از تقسیم کردن کارهای بزرگ تر نسید
- از تمرکز روی یک کار غفلت نکنید
- درباره توانایی‌های خود واقع‌بین باشید
- اطرافتان همیشه مرتب باشد

ترفند خانه داری

باورهای غلط درباره نظافت خانه

به روایت واشنگتن پست

۲- **ترکیب جوش شیرین و سرکه یک پاک‌کننده قوی است**
همه ما واکنش جذاب‌ترکیب این دو ماده را دوست داریم! اما آیا واقعاً این ترکیب تمیزی‌کند؟ متأسفانه نه. بعد از تمام‌شدن نمایش ترکیب واشنگتن پست، ترکیب نامنظم از ترفندهای نظافتی لزوماً بهینه‌ترین، مؤثرترین یا حتی ایمن‌ترین روش برای مراقبت از خانه و وسایل نیست. برخی از این روش‌ها، مانند استفاده از روزنامه برای پاک کردن شیشه‌ها، دیگر قدیمی و ناکارآمد شیده‌اند. برخی دیگر، مانند استفاده بیش از حد از مواد شوینده، نه تنها بی‌اثرند، بلکه گاهی خطرناک می‌باشند.

۳- **وسایل برقی نظافتی نیازی به تمیز شدن ندارند**
خیلی از ما تصور می‌کنیم لوازمی مثل ماشین لباسشویی، ماشین ظرفشویی یا حتی جاروبرقی به‌طور خودکار تمیزی‌شان می‌شوند. اما این یک اشتباه بزرگ است! تمام لوازم خانگی نیاز به تمیز کاری منظم دارند. تجمع جرم‌صابون، کپک‌ورسوبات معدنی می‌تواند عملکرد آن‌ها را کاهش دهد.

۴- **خوشبوکننده‌هاوبهترین راه برای از بین بردن بوهای نامطبوع است**
قبل از این که قطعی اسپری خوشبوکننده بار ایحه مختلف را بر دارید، این را بدانید که بیشتر خوشبوکننده‌ها فقط بوها را می‌پوشانند، نه این که از بین ببرند. روزنامه‌بهترین گزینه برای تمیز کردن شیشه است
زمانی که روزنامه‌ها جوهرهای خاصی نداشتند، استفاده از آن‌ها برای تمیز کردن شیشه‌ها روش مؤثری بود. اما امروزه، بیشتر روزنامه‌ها جوهرهایی چاپ می‌شوند که می‌توانند روی شیشه لکه ایجاد کنند.

کر دید. ولی شبکه‌های اجتماعی جای کتاب را گرفته و وقتی برای والدین نمی‌گذارد.
* ستون چالش ذهن در صفحه سرگرمی مورخ ۲ اردیبهشت خیلی سخت بود.
* حیف که سریال پایتخت زود تموم شد. الان چه سریالی رو بشینیم و ببینیم؟ جای خالیش احساس میشه.
* زندگی سلام. چند وقته برق خونه ما قطع نشده، فقط به شرکت برق چیزی نگو. ممنون!

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک: ۰۹۰۹۹۹۰۰۰ و تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۶

* من فکر می‌کردم که روحانی، بازیگر و و افعار روحانی نیست. جالبه که یک روحانی رو برای بازی در این نقش انتخاب کردند.
* در صفحه زندگی سلام درباره «موفقیت زیر سایه والدین کتاب‌باز» نوشتید و نکات جالبی را هم مطرح



زندگی سلام
شنبه
۶ اردیبهشت ۱۴۰۴
۲۷ تیر ۱۴۴۶
۲۶ آوریل ۲۰۲۵
شماره ۲۹۷۱

خانواده و مشاوره