روانشکافی

مساله سرخوردگی در روابط زناشویی

دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

انسان‌ها در مقابل ناکامی احساس‌های متفاوتی را تجربه می‌کنند. اما آنچه بین آنها مشترک است، احساس ناراحتی ناشی از ناکامی است و البته میزان ناراحتی و واکنش‌های آنها در مقابل ناکامی متفاوت است. اصولا زمانی که فرد به اهداف و خواسته‌های خود دست پیدا می‌کند، احساس رضایتمندی می‌کند و در مقابل اگر موفق نشود، ممکن است دچار سرخوردگی، تسلیم، خشم و عصبانیت و تحریک‌پذیری روانی شود. سرخوردگی باعث ایجاد منفی‌اندیشی، کاهش خودباوری، از دست دادن تحمل و شکیبایی، احساس ناکامی، غمگینی و احساس بیهودگی می‌شود که می‌تواند فرد را تا مرز افکار بسیار منفی و حتی خودکشی پیش ببرد. هرچه موضوع مورد نظر مهم‌تر باشد، در صورت دست نیافتن به آن، میزان ناراحتی و سرخوردگی روانی شدیدتر خواهد بود.

سرخوردگی علاوه بر زندگی فردی می‌تواند در زندگی زناشویی نیز رخ دهد. زمانی که فردی دچار سرخوردگی زناشویی می‌شود در حقیقت دچار کاهش دلبستگی عاطفی می‌شود که این مسأله با کاهش توجه نسبت به همسر، سردی عاطفی و احساس بی‌علاقه بودن به همسر و بی‌تفاوتی نسبت به زندگی مشترک همراه می‌شود. پیامدهای این نوع سرخوردگی‌ها در شرایطی که شدت یابد می‌تواند جدایی یا طلاق عاطفی را به همراه داشته باشد.

عواملی مانند سرزنش‌های بیش از حد، تحقیر و درک نکردن شریک زندگی، تایید نشدن و دیده نشدن از سوی همسر، باعث می‌شود تا فرد دچار سردی و دلزدگی شود و چنانچه فردی برنامه و دیدگاه‌های خاصی را نسبت به زندگی زناشویی داشته و از آنها دور بماند یا زندگی مشترک خود را موفق ارزیابی نکند، ممکن است دچار سرخوردگی زناشویی شود.

باید توجه داشته باشیم سرخوردگی زناشویی باعث کاهش سلامت روانی در زوجین می‌شود و نیاز به صمیمیت در این زوج‌ها به درستی برآورده نمی‌شود. مدام از یکدیگر دلخور هستند، تلخ‌زبانی می‌کنند و به جای گفت‌وگوی مؤدبانه و محترمانه و بیان خواسته‌ها به شیوه صحیح، بیشتر زخم زبان می‌زنند، متلک‌پرانی می‌کنند و باعث می‌شوند رنجش بین آنها عمیق‌تر شود. در این نوع زندگی‌ها زوجین از گفت‌وگو پرهیز می‌کنند یا هر زمانی که می‌خواهند گفت‌وگو کنند، به‌سادگی بین آنها دعوا رخ می‌دهد یا در حالت تکانشی و عصبانیت با یکدیگر گفت‌وگو می‌کنند. در این شرایط نسبت به یکدیگر بی‌حرمتی صورت می‌گیرد که لازم است برای درمان از زوج‌درمانی بهره گرفته شود.

ضرورت مراقبت از قلب و عروق در مبتلایان به دیابت

مدیرعامل انجمن دیابت ایران با اشاره به ریسک ۱۳۲ درصدی مرگ‌ومیر ناشی از مشکلات قلبی و عروقی در بیماران دیابتی گفت: درمان دیابت از روش بیماری‌محور به روش بیمارمحور تغییر کرده و توجه اصلی در درمان دیابت به پیشگیری از عوارض قلبی و عروقی افراد مبتلا به دیابت تمرکز یافته است. دکتر امیرکامران نیکوسخن، دیابتولوژیست و مدیرعامل انجمن دیابت ایران عنوان کرد: درمان هر فرد مبتلا به دیابت براساس سن، وزن، شیوه زندگی، نوع دیابت و عوارض آن، شرایط اجتماعی، اقتصادی و بیماری‌های زمینه‌ای که فرد دارد، با بیمار دیگر متفاوت است و این موضوع باید مدنظر پزشکان و بیماران قرار گیرد. وی افزود: در سال‌های گذشته هدف از درمان دیابت فقط کنترل قند بود، در صورتی که اگر فقط قند افراد مبتلا به دیابت کاهش یابد از مشکلات قلبی و عروقی این بیماران کم نمی‌شود. در حالی که افراد مبتلا به دیابت نسبت به افراد غیر دیابتی ۱۶۰ درصد ریسک مشکلات عروق کرونر، ۱۲۷ درصد ایست قلبی، ۵۶ درصد خونریزی مغزی و ۱۳۲ درصد ریسک مرگ‌ومیر ناشی از مشکل قلبی-عروقی بیشتری دارند. /جام‌جم‌دیلی

از دیدگاه طب‌سنتی حالات روحی چه اثری بر بدن دارد و چطور آنها را باید کنترل کرد؟

نسخه طبیبان برای سلامت روان

فاخره بهبهانی

سلامت

ابن‌سینا، دانشمند بزرگ طب ایرانی در کتاب «قانون در طب» می‌نویسد «از معالجات بسیار خوب و نجات‌دهنده بیماران، تقویت حالات روحی آنهاست که این موضوع نشان‌دهنده اهمیت فوق‌العاده توجه به حالات روانی در حفظ سلامت و درمان بیماران است. با توجه به این‌که این روزها با همه‌گیری ویروس کرونا نه‌تنها پرستاران و مبتلایان به کووید-۱۹ که همه آحاد مردم درجاتی از حالات غم و اندوه، نگرانی و استرس، ترس، خشم و... را تجربه می‌کنند، با دکتر زهرا سرباز حسینی، پزشک متخصص طب سنتی درخصوص مهم‌ترین حالات روحی و تدابیر مقابله و مواجهه با آن گفت‌وگو کرده‌ایم.

دکتر سرباز حسینی: «هَمّ» باعث فراموش کردن مشکلات و بیماری‌ها شده و در صورت نبود آن بدن دچار کندی و بی‌انگیزگی می‌شود

حالات روحی یا اعراض نفسانی در طب سنتی یکی از شش اصل سبک زندگی در حفظ سلامت است و شامل شش دسته کلی شادی و لذت، خشم، غم و اندوه، ترس، هَمّ و خجالت، یا نگرانی است. اینها اغلب اثر سریع و عمیق داشته و اولین نشانه‌های آن با تغییر سریع حالت چهره بروز می‌یابد. این حالت‌ها تاثیر عمیقی بر بدن دارند و گاهی این تغییرات، تدریجی و آرام و گاهی شدید و ناگهانی است. مثلا غم در حالت عادی تاثیر تدریجی دارد. اما خشم اغلب تغییری شدید و ناگهانی ایجاد می‌کند.

چگونه خشم را کنترل کنیم؟

خشم، بدن را گرم می‌کند و گرمای ایجادشده از آن بیش از سایر حالت‌های روحی است و به‌خصوص برای گرم‌مزاجان می‌تواند آسیب‌رسان باشد. چنانچه خشم ادامه‌دار شود می‌تواند بدن را به سمت سردی مزاج و ضعف ببرد. جالب است بدانید خشم اگر به‌جا و به اندازه باشد برای سردمزاجان باعث گرم شدن بدن و افزایش جریان خون می‌شود و انرژی آنها را تقویت می‌کند. در این مواقع هم‌صحبتی با دوستان، گوش‌دادن به نغمه‌های طبیعی مانند صدای آبشار یا دریا و رفع عامل خشم می‌تواند موثر باشد. از دیدگاه طب سنتی افرادی که مستعد طغیان هستند باید از مصرف ادویه‌های تند مانند زنجبیل، فلفل، خردل و غذاهای گرم مثل سیر، پیاز، عسل، خرما، مغزهای آجیلی، نوشیدنی‌های گرم مثل چای و قهوه، بی‌خوابی طولانی‌مدت و شب‌زنده‌داری پرهیز کنند. برای فروکش‌کردن خشم، مصرف خوراکی‌هایی با مزاج سرد مانند کاهو، کدو، گشنیز، ماءالشعیر طبی، شربت‌های خنک، سکنجبین، گلاب، جلاب (گلاب و زعفران) و لیمو مناسب است. همچنین بوییدن عطرهای ملایم و خنک مانند عطرگیاه بنفشه، صندل و گلاب توصیه می‌شود.

با غم‌واندوه و ترس چه کنیم؟

این احساسات می‌تواند باعث سردی و خشکی و ضعف و گاهی باعث لاغری و گاهی باعث ریزه‌خواری و چاقی شده و رنگ پوست را زرد یا تیره کرده و شادابی را از بین ببرد. ترس بیشتر از غم سبب سرد شدن بدن می‌شود. جالب است بدانید این احساسات به مقدار کم به‌خصوص برای افراد گرم و تر می‌تواند کمک‌کننده باشد و بدن را به اعتدال نزدیک کند. برای رفع این حالات، امیدواری، آوازهای بلند، مجالس دلگشا، خواندن و شنیدن افسانه‌ها و داستان‌ها، ورزش دسته‌جمعی و قدم زدن در طبیعت گزینه‌های موثری است. برای رفع ترس نیز همنشینی با افراد شجاع و شنیدن حکایت‌ها و دیدن فیلم‌هایی که شجاعت افراد را نشان می‌دهد کمک‌کننده خواهد بود. افراد دچار این حالات باید از مصرف بیش از حد عدس، بادمجان، کلم‌خام، گوشت گاو و گوساله، پنیرهای کهنه و شور، غذاهای بیش از حد سرخ‌شده، ادویه‌های تند و ترشی‌ها بپرهیزند. شربت به‌لیمو، باد رنجبویه، جلاب و بویدن گلاب و همچنین سحرخیزی، خوابیدن قبل از نیمه‌شب و ورزش معتدل به‌خصوص به‌صورت دسته‌جمعی توصیه می‌شود.

هَمّ و خجالت

«هَمّ» حالتی از غم است که البته امید به اصلاح عامل ناراحتی وجود دارد. به همین دلیل مانند غم، بدن را سرد نمی‌کند و اگر امیدواری زیاد شود باعث رفع علائم ناشی از غم می‌شود. هَمّ باعث فراموش‌کردن مشکلات و بیماری‌ها شده و در صورت نبود آن بدن دچار کندی و بی‌انگیزگی می‌شود.

خجالت نیز حالتی روانی است که اگر طولانی شود باعث سردی شده و ضعف کمی ایجاد می‌کند. برای رفع آن می‌توان از تدابیر ترس استفاده کرد و همچنین از مشاوره‌های تخصصی کمک گرفت.

دوش اکسیژن بگیرید!

توصیه‌هایی وجود دارد که می‌تواند به حفظ سلامت روان کمک کرده و در همه حالت‌های روحی، فرد را به تعادل نزدیک و در تغییرات روانی اثر شدید و ماندگاری در بدن باقی گذارد. تنفس‌های عمیق یکی از این دستورات بوده و به «دوش اکسیژن» معروف است و اگر هر یک تا دو ساعت انجام شود به رفع تغییرات ناگوار روحی کمک زیادی می‌کند. برای این کار روی صندلی بنشینید و پنج مرتبه تنفس عمیق انجام دهید. این‌گونه که ابتدا نفس را به آرامی از راه بینی داخل کنید، چهار شماره نفس را داخل سینه نگه داشته و سپس به آرامی تمام هوای ریه را از راه دهان خارج کنید. سپس دو ثانیه مکث و مجددا تکرار کنید. یکی دیگر از توصیه‌های طب سنتی برای رفع این حالات باغبانی کردن و ارتباط با طبیعت و عناصر چهارگانه خاک، آب، آتش و هواست. این کار باعث ایجاد تعادل در بدن و دور شدن از فکر و خیال‌های ناراحت‌کننده و کاهش استرس‌ها می‌شود و تلاش و انتظار برای رویش، باعث افزایش صبوری فرد شده و به برقراری آرامش کمک می‌کند.

با توجه به شرایط زندگی فعلی می‌توان از گلدان‌های آپارتمانی برای رسیدن به این هدف کمک گرفت. همچنین گِل‌بازی و آب‌بازی برای کاهش استرس و عدم تمرکز در کودکانی که از اختلال عدم تمرکز بیش‌فعالی (ADHD) رنج می‌برند کمک‌کننده خواهد بود. جالب است بدانید شادی متعادل مزاج را گرم‌وتر کرده و موجب تقویت بدن، افزایش وزن، روشن و شاداب شدن رنگ چهره، دفع مواد زائد از بدن و رفع بیماری‌ها می‌شود.

حل سودوکو ۳۶۴۷

۶	۴	۹	۸	۲	۱	۳	۷	۵
۱	۳	۷	۵	۹	۴	۸	۶	۲
۵	۲	۸	۶	۷	۳	۹	۱	۴
۴	۶	۵	۳	۱	۸	۷	۲	۹
۹	۱	۲	۴	۵	۷	۶	۸	۳
۸	۷	۳	۲	۶	۹	۵	۴	۱
۳	۹	۴	۷	۸	۲	۱	۵	۶
۷	۵	۱	۹	۴	۶	۲	۳	۸
۲	۸	۶	۱	۳	۵	۴	۹	۷

۱	۴	۸	۷	۶	۵	۳	۹	۲
۷	۲	۹	۱	۸	۳	۴	۶	۵
۳	۵	۶	۲	۴	۹	۱	۸	۷
۶	۳	۱	۵	۹	۷	۲	۴	۸
۴	۷	۵	۳	۲	۸	۹	۱	۶
۸	۹	۲	۶	۱	۴	۵	۷	۳
۹	۳	۴	۲	۸	۷	۶	۵	۱
۲	۸	۷	۹	۳	۱	۷	۶	۴
۵	۶	۱	۴	۵	۶	۸	۲	۹

۳	۲	۷	۱	۴	۶	۹	۸	۵
۶	۴	۸	۹	۵	۲	۷	۱	۳
۱	۵	۹	۷	۸	۳	۶	۲	۴
۴	۳	۱	۶	۲	۷	۸	۵	۹
۸	۹	۶	۳	۱	۵	۴	۷	۲
۲	۷	۴	۸	۹	۴	۳	۶	۱
۹	۶	۳	۲	۷	۸	۵	۴	۶
۷	۱	۵	۴	۶	۹	۲	۳	۸
۵	۸	۲	۶	۳	۱	۷	۹	۴

سودوکو ۳۶۴۸

۳				۴				۲
	۶		۱		۲		۸	
		۷				۳		
	۴			۵			۱	
۶			۴		۸			۷
	۹			۱			۶	
		۶						
	۷		۵		۱			
۸				۶				

۱				۹				۲
	۲		۳		۱		۹	
		۸				۵		
	۶			۴			۲	
۸			۱		۹			۴
	۱			۸			۳	
		۶				۷		
	۵		۸		۱			
۳				۷				

			۹	۵	۳			
			۴	۲	۶			
			۳	۸	۵			
۹	۳	۴	۲	۷	۸	۶	۵	۱
۵	۸	۶	۱	۳	۹	۴	۷	۲
۲	۷	۱	۶	۴	۵	۹	۳	۸
۴	۹	۳	۷	۶	۱	۲	۸	۵
۸	۵	۷	۹	۱	۲	۳	۴	۶
۶	۱	۲	۸	۹	۴	۵	۶	۷

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

طراح: بیژن گورانی

جدول شماره ۵۷۳۵

جدول عادی

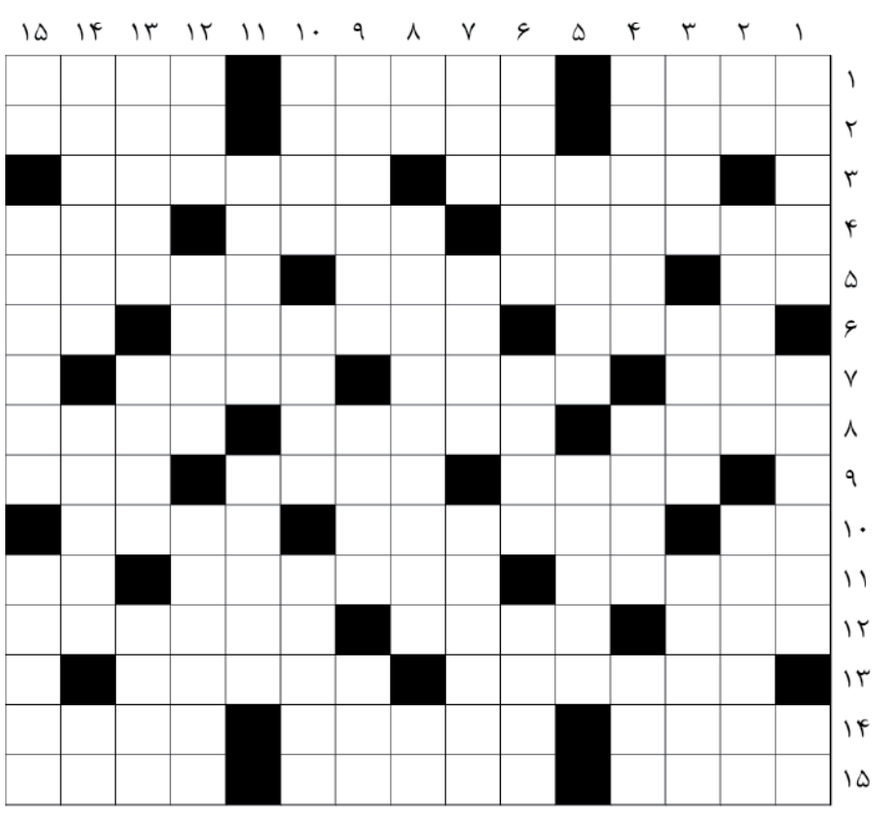
افقی: ۱) ورقه‌های نازک سیب‌زمینی برشته‌شده- سهل‌انگاری کردن- شماره ساختمان ۲) خنک کن- نمای ساختمان- تبعیدگاه ابوذر ۳) پشیمانی- جنگ و پیکار ۴) امیدواری- بدون برنامه‌ریزی- ضربه‌ای با پا ۵) دل‌آزار کهنه- کوچک‌ترین کشور غرب آفریقا- یکدنده ۶) تمدنی باستانی در بین‌النهرین- سازمان علمی و فرهنگی وابسته به سازمان ملل متحد- چوب خوشبو ۷) شانه، دوش- خواهش- زبان عربی ۸) الهه عشق- هنر هفتم- نوزاد ۹) گوشه‌ای در دستگاه شور- بلند و رفیع- همسایه ۱۰) آب‌بند- ناگهان- قدرت ۱۱) فرمان‌ها- مجموعه قواعدی که برای ایجاد نظم وضع می‌شود- اراده ۱۲) نازیبا- دستوری- ورزشگاهی در انگلستان ۱۳) میوه ضدیبوست- وضع موجود ۱۴) دانه‌های کاشتنی- اقامت گزیدن- نوعی زیراندازاز ۱۵) دنیا- دومین دو رقمی- ایمان قلبی.

عمودی: ۱) تراوش کردن مایع از جایی- مفید و موثر- از فروع دین ۲) ضمیر انگلیسی- چراغ‌آویز- سومین روز هفته ۳) جانوری درنده از خانواده گربه‌سانان- فراوانی- پایتخت کانادا ۴) آشفته و بی‌نظم- شریک- خاخام ۵) فرمانروایی- پرده سینما ۶) اصلاح خرابی- باعث و موجب- بدخلق و عصبی ۷) صفیر- دماغ- قاره کریستف‌کلمب ۸) دست‌نخورده- اثر ارزشمند گوته، شاعر و نویسنده آلمانی که به تأثیر از حافظ نوشت- صدای زنبور ۹) خانواده‌ای از پرندگان- حاذق- خطایی در فوتبال ۱۰) حلال نیست- تحیت- گوشت کبابی ۱۱) بی‌دغدغه- در امانت روانیست ۱۲) موی نازک که روی منسوجات جمع می‌شود- برنا- به طور ناگهانی و بدون پیش‌بینی ۱۳) سرشار- همسایه لیبی و الجزایر- زین و برگ اسب ۱۴) جشنی در ایران قدیم- اهل نیست- قدم یکپا ۱۵) حرف ربط- دستگاه اعلام خطر سرقت- ایوان عبرت.

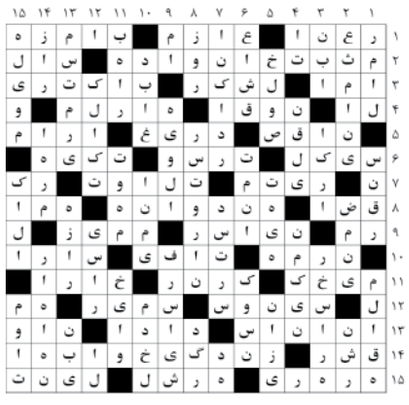
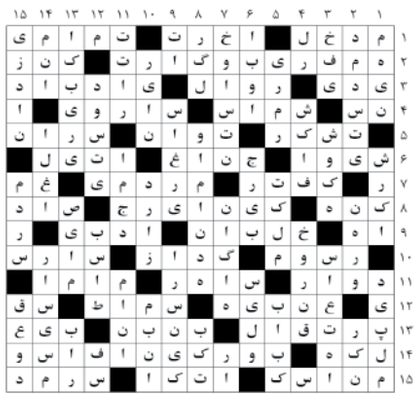
جدول ویژه

افقی: ۱) رحم کردن- از نام‌های خداوند- بی‌سر و صدا ۲) صداهای زمینه فیلم- بیماری مزمن کبدی- خسیس ۳) اقتصاددان آلمانی قرن نوزدهم- رمانی از محمدرضا بایرامی ۴) نقاشی روی شیشه- کلاف در و پنجره چوبی- جیوه ۵) گنده- قصور- پیچک ۶) شهری در استان زنجان- شاه پیشدادی- مادر ورزش‌ها ۷) خطاب مردانه- ساز بادی موسیقی کلاسیک غربی- پوست دباغی شده ۸) برج کج ایتالیا- همبرگر متعلق به این کشور است- فریاد شادی ۹) آهو- مشهور- درجه مهارت در ورزش‌های رزمی ۱۰) بسیار سرد- سنگ خارا- پناهگاه ۱۱) شهری زیارتی- نوعی مولد الکتریکی- حرف انتخاب ۱۲) پرنده‌ای از راسته شکاریان- در بیان علت به کار می‌رود- پشت میز نشین ۱۳) تز فلسفی- وزیر شطرنج ۱۴) پارچه ابریشمی رنگین- طبیعت- مقر حکومت مارشال پتن ۱۵) سخنور- تار بافتن عنکبوت- قیمتی.

عمودی: ۱) خط‌القعر- تکه‌دوزی در خیاطی- مادر لر ۲) طاقچه بالا- نگهبان- شهری در فارس ۳) امام علی(ع) آن را گمشده مؤمن می‌داند- درخشان- عروسک فرنگی ۴) طلاق- از محلات شمال تهران- خالص ۵) جوجه‌تیغی- گاری ۶) کفش چرخ‌دار ورزشی- فوق- نوعی موشک ضدتانک ۷) فرمان سکوت- فرونشست- سمبلیک ۸) سمت و سو- آبشار ۳۰ متری رشته‌کوه دنا در بویراحمد- حرف ندا ۹) نوعی حرکت نمایشی با توپ- کنایه از جاسوس و خبرچین است- مکر و حیله ۱۰) دائم‌الوجود- خردمند- اسب اصیل و تندرو ۱۱) زاده‌شده- برجسته ۱۲) جانور درنده- نیرو- ورم غده‌های بزاقی بناگوش ۱۳) کارشکنی- راه اصلی اتصال به اینترنت- بلند و والا ۱۴) نخستین پادشاه کیانی- زره جنگاوران قدیم- چیز ۱۵) تپه کوچک- نام قدیم دریاچه ارومیه- پیامبری که نامش دوبار در قرآن آمده.



حل جدول عادی شماره ۵۷۳۴



حل جدول ویژه شماره ۵۷۳۴