

داده تصویری

فاجعه‌سازی ذهنی: چرا همیشه منتظر بدترین اتفاقات هستیم؟



اتاق مشاوره

احساس می‌کنم به‌بهانه از دواج گول خورده‌ام!

اواخر سال گذشته یکی از پسرهای دانشگاه آشنا شدم. ۲۷ ساله هستم و او ۳۰ ساله. اوایل آشنایی گفت که بعد از یک سال اگر به درد هم خورد دیم، با هم از دواج خواهیم کرد. در این مدت خیلی به او وابسته شدم. حالا خیلی احساس بدی دارم چون با خود می‌گویم اگر او واقعا قصد از دواج نداشته باشد چه؟



فازنه سجادی | روان‌شناس بالینی

هم هستم. من از ابتدای آشنایی مان به حرفت در باره از دواج اهمیت دادم. حالا دوست دارم بدانم نگاه تو به آن هدف، با گذشت این زمان چه تغییری کرده و چطور می‌توانیم با هم برای این مسیر برنامه‌ریزی کنیم؟»

مدیریت وابستگی

وقتی وابستگی زیاد باشد، ترس از دست دادن باعث می‌شود که حتی اگر نشانه‌های نگران‌کننده‌ای دیدید، خود را توضیح دهید تا رابطه حفظ شود. تلاش کنید بخشی از زندگی را که حول محور او می‌چرخد، دوباره به سمت خود، علایق و دوستان برگردانید. وقتی استقلال عاطفی را بازیابی کنید، بهتر می‌توانید ببینید که آیا او واقعا «شریک مناسبی» برای شما هست یا خیر.

تعیین تکلیف برای خود

باید برای خود «ضرب‌الاجل» بگذارید. اگر او همچنان در حد حرف باقی مانده و حاضر نیست قدم‌های ملموسی (مثل صحبت جدی‌تر، معرفی به خانواده در زمان مناسب، یا تعیین نقشه‌راه) بردارد، باید بدانید که چه زمانی و در چه صورتی از این رابطه خارج شوید.

از دواج یک هدف مشترک است، نه یک پاداش که او به شما بدهد. اگر مسیرتان یکی نیست، هر چقدر هم وابسته باشید، ماندن در این وضعیت فقط فرصت‌های بهتر زندگی را می‌سوزاند.

مخاطب گرامی، درک می‌کنم که چقدر این موقعیت می‌تواند استرس‌زا و مبهم باشد. این وضعیت، یعنی مطرح کردن «از دواج» در ابتدای رابطه، شمشیر دو لبه است، هم می‌تواند نشان‌دهنده جدیت و هدفمندی فرد باشد و هم متأسفانه گاهی به عنوان ابزاری برای ایجاد اعتماد سریع‌تر استفاده می‌شود. این چند گام را به صورت منطقی و با حفظ آرامش پیش ببرید:

ارزیابی واقع‌بینانه (به دور از احساسات)

وابستگی عاطفی اغلب باعث می‌شود که ما نشانه‌ها را نادیده بگیریم یا آن‌ها را به نفع خودمان تفسیر کنیم. از خود بپرسید:

- «آیا او در عمل، مسئولیت‌پذیری، تعهد و احترام لازم را در رابطه نشان داده است؟»
- «آیا او از شما شناخت کافی پیدا کرده است؟ یعنی در این مدت روی شناخت تفاوت‌ها، ارزش‌های یکدیگر و نحوه حل اختلاف تمرکز داشته‌اید یا صرفاً درگیر «خوشگذرانی‌های عاطفی» بوده‌اید؟»

گفت‌وگوی شفاف و بدون گارد

به جای ساختن سناریوهای منفی، لازم است فضای گفت‌وگو را باز کنید. نیازی نیست با حالت تهاجمی بپرسید «آیا مرا گول زده‌ای؟»، بلکه می‌توانید از دیدگاه «مدیریت مسیر رابطه» وارد شوید: «ما نزدیک به یک سال است که با



کنترل کردن دیابت

اگر علاوه بر بیماری قلبی، به دیابت هم مبتلا هستید، اضطراب ناشی از لحظات پر تنش، دیابت‌تان را بدتر می‌کند. بنابراین با تکنیک‌هایی چون تنفس عمیق، شمارش اعداد و تمرینات ذهن‌آگاهی به مصرف دمنوش‌هایی مانند بابونه و استو قودوس آرامش‌تان را حفظ کنید. با انجام دادن همین چند روش ساده می‌توانید از بحران‌ها و تنش‌های محیط زندگی‌تان با سلامت عبور کنید و جلوی بیماری بیشتر قلب‌تان را بگیرید اما اگر با هیچ کدام از روش‌هایی که گفتیم نتوانستید آرام شوید حتماً با یک مشاور یا روان‌شناس صحبت کنید تا بتوانید وضعیت استرس خود را کنترل کنید و قلب‌تان هم این وسط ضرر نکند.

نگرانی‌ها بدون خطر مرگ ناگهانی عبور کنید.

چک کردن فشار خون

وقتی استرس و اضطراب به سراغمان می‌آید چه اتفاقی می‌افتد؟ یکی از واضح‌ترین نشانه‌ها بالا رفتن فشار خون است. موضوعی که شاید هر کدام آن را تجربه کرده باشیم. این وضعیت هم برای افراد به ظاهر سالم و هم برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی بسیار خطرناک است و گاهی پرچم قرمز دارد. یعنی وضعیت اورژانسی است و ممکن است فرد را با خطر مرگ هم مواجه کند. بنابراین در چنین شرایطی باید با کمک داروهای تجویز شده‌ای که دارید یا داروهای گیاهی، جلوی افزایش فشار خون را بگیرید. این مهم‌ترین کمک به خودتان یا فردی است که در وضعیت نامناسب قلبی قرار دارد.

۴ نسخه نجات‌بخش برای قلب استرسی!

در روزهایی که اضطراب مسائل مختلف را هیمن نمی‌کند چه توصیه‌هایی می‌تواند برای قلب‌مان نجات‌دهنده باشد؟

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

خیلی از ما این روزها به واسطه مسائل مختلف اقتصادی و سیاسی کشورهای پر استرسی را پشت سر می‌گذاریم. این استرس ممکن است از هر طریقی خودش را نشان دهد گاهی با بروز سردرد و فشارهای عصبی، گاهی مشکلات در عضلات و پوست و بیشتر مواقع هم با قلب. این وضعیت در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و افرادی که بیماری قلبی دارند ولی از بیماری خود خبر ندارند حساسی در دسرساز است. بنابراین تا جایی که می‌توان باید فشار ناشی از تنش و نگرانی‌ها را از روی قلب‌برداشت. اما راهکارها چیست؟ سایت medicalxpert به این موضوع پرداخته است.

ترک عادات غلط

برای حفظ سلامت قلب و همین طور مراقبت از قلب بیمار باید دست از یک سری عادات غلط برداشت. از این عادات می‌توان به مصرف سیگار، گرایش به کم‌تحرکی و رژیم غذایی ناسالم اشاره کرد. دوری از این عادات غلط فرد مبتلا به بیماری قلبی را از بدتر شدن حفظ می‌کند و تکران‌ها در مواقع بحرانی و پر استرس بسیار واجب و ضروری است. پس اگر جزو کسانی هستید که در محل کار تا ناهام یک جانشسته‌اید و از جای‌تان ن‌کنان نمی‌خوید یا خیلی فست‌فودی هستید حواس‌تان به این

آشیزی من

مارمالاد آلبالو؛ هم‌نشین خوشمزه صبحانه و کیک‌ها



آلبومورابه مارمالاد اضافه کنید

دوباره مایه مارمالاد آلبالو را روی حرارت بگذارید و صبر کنید تا غلیظ شود. اگر از دانه میوه به استفاده می‌کنید، در یک لیوان دانه‌های را بریزید و روی آن‌ها کمی آب جوش اضافه کنید. روی لیوان را بپوشانید و صبر کنید دانه‌های به لعاب ببندند. در ۵ دقیقه پایانی پخت، این لعاب را به همراه آلبومورابه مارمالاد آلبالو اضافه کنید. وقتی غلظت مارمالاد به حد کافی رسید، شعله را خاموش کنید و بعد از سرد شدن، آن را در بطری‌های شیشه‌ای مناسب بریزید و در یخچال نگه دارید.

آلبالوهارا بجوشانید

در این مرحله، قابلمه را روی حرارت بگذارید و اجازه دهید مواد بجوشند. وقتی روی مایع کف‌های سفید شکل گرفت، آن‌ها را دور بریزید. به مدت ۲۰ دقیقه آلبالوهارا بجوشانید تا نرم شوند. سپس شعله را خاموش کنید تا مارمالاد کمی سرد شود و از دما بیفتد.

مارمالاد آلبالو را صاف کنید

یک صافی با منافذ درشت را روی یک قابلمه بگذارید و مارمالاد جوشانده شده را در صافی بریزید. با پشت قاشق، روی آلبالوها را فشار دهید تا هسته و پوست آن‌ها در صافی بماند و گوشت و عصاره آن در داخل قابلمه بریزد. مخلوط هسته و پوست آلبالو را با دست فشار دهید تا عصاره آلبالو کاملاً خارج شود.



چرا بعضی‌ها فکر می‌کنند از بقیه باهوش‌ترند؟

نگاهی روان‌شناختی به اثر دانینگ-کروگر؛ خطای شناختی که باعث می‌شود افراد کم‌مهارت، توانایی خود را بیش از حد واقعی ارزیابی کنند و در مقابل، افراد آگاه‌تر با احتیاط بیشتری سخن بگویند



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

در زندگی بارها با افرادی روبه‌رو می‌شویم که با اطمینان کامل در باره هر موضوعی اظهار نظر می‌کنند؛ از پزشکی و اقتصاد تا سیاست و آموزش. گاهی این افراد حتی حاضر نیستند نظر متخصصان را بپذیرند و خود را آگاه‌تر از دیگران می‌دانند. در مقابل، افرادی که دانش و تجربه بیشتری دارند، معمولاً با احتیاط سخن می‌گویند و از به کار بردن واژه‌هایی مانند «قطعاً» و «همیشه» پرهیز می‌کنند. این تفاوت رفتاری، یکی از پدیده‌های شناخته‌شده روان‌شناسی شناختی است که با عنوان «اثر دانینگ-کروگر» شناخته می‌شود.

وقتی نمی‌دانیم که نمی‌دانیم

اثر دانینگ-کروگر نخستین بار در سال ۱۹۹۹ توسط دو روان‌شناس آمریکایی، دیوید دانینگ و جاستین کروگر معرفی شد. آنان دریافتند افرادی که مهارت یا دانش کمی در یک حوزه دارند، نه تنها عملکرد ضعیف‌تری از خود نشان می‌دهند، بلکه توانایی ارزیابی درست عملکرد خود را نیز ندارند. به بیان ساده، چون دانش کافی ندارند، متوجه نمی‌شوند چه چیزهایی را نمی‌دانند و همین مسئله باعث می‌شود

بیشتر بدانیم

رازهای سلامت مردانه

عضلات قوی‌تر، زندگی فعال‌تر، پژوهش‌ها نشان می‌دهد انتخاب تمرینات مناسب نه تنها به افزایش توده عضلانی کمک می‌کند، بلکه انگیزه افراد را برای ادامه فعالیت بدنی نیز بالا می‌برد. ورزش منظم همچنین نقش مهمی در سلامت استخوان‌ها، افزایش استقامت و حفظ تناسب اندام دارد.

پیشگیری؛ کلید سلامت در دهه‌های آینده کارشناسان سلامت تأکید می‌کنند که بسیاری

از بیماری‌های جدی با چند تغییر ساده در سبک زندگی قابل پیشگیری هستند. کاهش خطر سرطان روده بزرگ، بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی از جمله اهدافی است که با تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم و انجام غربالگری‌های توصیه‌شده می‌توان به آن نزدیک شد.

داروی رایگانی به نام خواب کیفیت خواب یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت جسم و روان است. تحقیقات نشان می‌دهد رعایت چند عادت ساده پیش از خواب می‌تواند به سریع‌تر خوابیدن، خواب عمیق‌تر و افزایش انرژی روزانه کمک کند. خواب کافی همچنین با سلامت

قلب، عملکرد مغز و کنترل وزن ارتباط مستقیم دارد. **موضوعات تابوی مردانه** بسیاری از مردان درباره مشکلاتی مانند سلامت پروستات، اختلال نعوظ یا کاهش حافظه کمتر صحبت می‌کنند. در حالی که آگاهی از علائم اولیه و مراجعه به موقع به پزشک می‌تواند در تشخیص و درمان زودهنگام نقش تعیین‌کننده‌ای داشته باشد.

سلامندی فعال و مستقل هدف نهایی توصیه‌های پزشکی تنها افزایش طول عمر نیست، بلکه حفظ استقلال، توانایی ذهنی و کیفیت زندگی در سال‌های بعدی عمر است. انتخاب‌های امروز، از ورزش و تغذیه



گرفته تا خواب و معاینات دوره‌ای، می‌توانند تعیین کنند که فرد در آینده تا چه اندازه فعال، سالم و مستقل باقی بماند.



بسیاری از مردان زمانی به سلامت خود توجه می‌کنند که مشکلی جدی بروز کرده باشد؛ اما متخصصان معتقدند پیشگیری و آگاهی، مهم‌ترین ابزار برای حفظ کیفیت زندگی در سال‌های میان‌سال و سالمندی است.