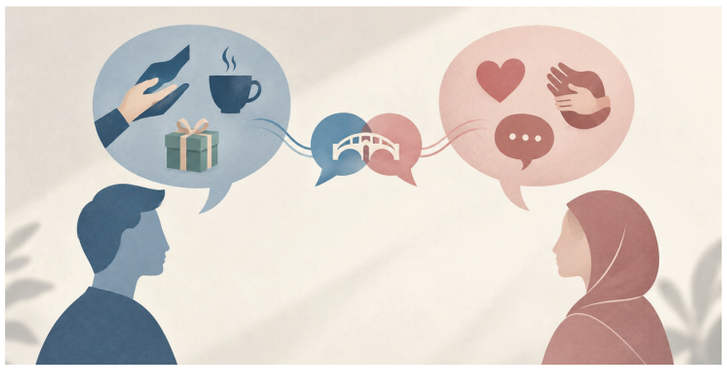
# زبان عشق همسرتان را بلد هستید؟

**محبت برای همه یک معنا ندارد؛ یک آغوش، یک تشکر یا فقط چند دقیقه حضور واقعی، همان چیزی است که همسرمان برای احساس دوست‌داشتنی بودن به آن نیاز دارد**

زهرا فولادی | روانشناس بالینی

**محبت در زندگی مشترک، همیشه به یک شکل ابراز و دریافت نمی‌شود. انسان‌ها در تجربه محبت با یکدیگر تفاوت دارند و آنچه برای یک نفر نشانه روشن علاقه و توجه است، ممکن است برای دیگری رفتاری عادی یا حتی بی‌معنا باشد. این تفاوت می‌تواند به ویژگی‌های شخصیتی، تجربه‌های گذشته، نیاز به امنیت وصمیمیت و حتی تصویری که فرد از یک رابطه مطلوب در ذهن خود دارد، مربوط باشد. از همین رو، شناختن این موضوع که چه چیزی در رابطه به همسر احساس دوست‌داشتنی بودن می‌دهد، هم بخشی از شناخت عاطفی است. در مطلب امروز زبان‌های مختلف عشق را بررسی می‌کنیم تا یاد بگیریم چه کارهایی می‌توانند پیام عاطفی قدرتمندی برای همسرمان داشته باشند.**



### ۱ خدمت به یکدیگر

محبت بیش از آن که در کلمات دیده شود، در رفتارهای روزمره حضور دارد. انجام دادن کاری که همسر از آن خسته است، برعهده گرفتن بخشی از مسئولیت‌های خانه، کمک در یک موقعیت دشوار یا حتی پیش‌قدم شدن در کاری که می‌دانیم برای او فشارایجاد می‌کند، می‌تواند پیام «تنها نیستی» را منتقل کند. با این حال، خدمت کردن زمانی معنای محبت پیدا می‌کند که بر اساس شناخت نیاز واقعی همسر باشد، نه صرفاً بر اساس برداشت شخصی ما از این که چه چیزی برای او مفید است.

### ۲ تماس فیزیکی

تماس فیزیکی یکی از راه‌های مهم تجربه صمیمیت است؛ در آغوش گرفتن، گرفتن دست، نشستن در کنار یکدیگر یا یک تماس محبت‌آمیز ساده می‌تواند بدون استفاده از کلمات، احساس نزدیکی و همراهی را منتقل کند. با این حال، میزان نیاز افراد به تماس فیزیکی یکسان نیست و می‌تواند تحت تأثیر شرایط رابطه قرار بگیرد. برای فردی که روز دشواری را پشت سر گذاشته است، یک آغوش می‌تواند بیش از یک گفت‌وگوی طولانی آرامش‌بخش باشد، در حالی که فرد دیگری در همان شرایط ترجیح دهد ابتدا کمی فاصله داشته باشد و بعد درباره احساساتش صحبت کند.

### ۳ تأیید و قدردانی

کلمات محبت‌آمیز زمانی بیشترین تأثیر را دارند که واقعی، مشخص و متناسب با فرد مقابل باشند. تعریف‌های کلی ممکن است خوشایند باشند، اما وقتی فرد احساس کند همسرش تلاش و جزئیات رفتار او را واقعاً دیده است، تأثیر عاطفی کلمات بیشتر می‌شود. گفتن جمله‌ای مانند «دیدم با وجود خستگی برای این کار وقت گذاشتی» یا «از این که در آن شرایط کنارم بودی ممنونم» فقط تعریف کردن نیست؛ بلکه نوعی به رسمیت شناختن تجربه و تلاش دیگری است. از طرف دیگر، قدردانی نباید به امری آن‌قدر بدیهی تبدیل شود که دیگر بیان نشود. بسیاری از رفتارهای مثبت در زندگی مشترک، به‌تدریج «وظیفه» تلقی می‌شوند و دیده نمی‌شوند در حالی که تشکر از همین رفتارهای کوچک می‌تواند احساس ارزشمندی را زنده نگه دارد.

### ۴ هدیه دادن

هدیه زمانی ارزش عاطفی پیدا می‌کند که پشت آن، شناخت و توجه وجود داشته باشد. ارزش یک هدیه الزاماً با قیمت آن تعیین نمی‌شود و حتی چیزی ساده که نشان دهد فرد علاقه یا خواسته‌ای را که همسرش مدت‌ها قبل مطرح کرده به خاطر سپرده، معنای بیشتری از هدیه‌ای گران‌قیمت دارد. در واقع، هدیه می‌تواند شکل ملموسی از این پیام باشد که «به تو فکر کرده‌ام». به همین دلیل، انتخاب هدیه به نوعی به حافظه عاطفی در رابطه مربوط می‌شود؛ یعنی فرد جزئیات مربوط به علایق، نیازها و تجربه‌های همسرش را به خاطر می‌سپارد و آن‌ها را در رفتار خود منعکس می‌کند.

### ۵ وقت گذراندن با یکدیگر

با هم بودن لزوماً به معنای داشتن زمان مشترک نیست. ممکن است زوجی ساعت‌ها در یک خانه کنار هم باشند، اما هر کدام در گیر تلفن همراه، کار یا افکار خود باشند و ارتباط واقعی میان آن‌ها شکل نگیرد. آن‌چه اهمیت دارد، کیفیت حضور است. وقت با کیفیت می‌تواند گفت‌وگوی دونفره، انجام یک فعالیت مشترک، پیاده‌روی، صرف غذا یا حتی نشستن در سکوت باشد. مسئله اصلی، تجربه ارتباط و توجه متقابل است. از سوی دیگر، همراهی فقط به لحظات خوش محدود نمی‌شود. نشستن کنار همسر در یک روز سخت، گوش دادن به ناراحتی او بدون تلاش فوری برای حل مسئله یا همراه شدن با او در موقعیتی که برایش اهمیت دارد، معنای عمیق‌تری از محبت ایجاد می‌کند. در چنین شرایطی، گوش دادن برای فهمیدن، نه صرفاً برای پاسخ دادن اهمیت پیدا می‌کند. آن‌چه رابطه را غنی‌تر می‌کند، صرفاً افزایش ساعات کنار هم بودن نیست، بلکه افزایش کیفیت توجه، گفت‌وگو و تجربه مشترک است.

---

بیشتر بدانیم

## درد قفسه سینه در کودکان؛ چه زمانی باید نگران شد؟

**درد قفسه سینه در کودکان، به‌ویژه در سنین بالای ۵ سال و نوجوانی، شکایتی به نسبت شایع است؛ اما برخلاف تصور بسیاری از والدین، تنها ۱ تا ۵ درصد از این مراجعات ریشه در بیماری‌های قلبی دارند. متخصصان قلب کودکان تأکید دارند که با وجود شیوع پایین مشکلات قلبی، این علایم هرگز نباید نادیده گرفته شوند و ارزیابی دقیق آن‌ها ضروری است.**

**چه دردهایی را باید جدی گرفت؟**

اکثر موارد درد قفسه سینه در اطفال ناشی از مشکلات اسکلتی-عضلانی یا مسائل گوارشی است. با این حال، والدین باید نسبت به نشانه‌های هشداردهنده هوشیار باشند. مراجعه فوری به پزشک زمانی ضروری است که درد با «سابقه بیماری قلبی در خانواده»، «بیماری‌های تب‌دار اخیر» یا «علایم همراه مثل سرگیجه، تپش قلب و غش» همراه باشد.

مهم‌ترین معیار برای تشخیص ضرورت پیگیری قلبی، ارتباط درد با فعالیت فیزیکی است. اگر کودک گزارش می‌دهد که هنگام ورزش (مثل فوتبال) مجبور است بازی را متوقف کند تا درد کاهش یابد، این مسئله زنگ خطری است که نیاز به بررسی فوری توسط متخصص قلب و احتمالاً انجام تست ورزش یا اکوکاردیوگرافی دارد.

**اضطراب و گوشی؛ متهمان اصلی سبک زندگی**

در سال‌های اخیر، نقش عوامل روانی در بروز دردهای جسمانی کودکان پررنگ‌تر شده است. تنش‌های محیطی، اضطراب‌های ناشی از اخبار ناگوار و تماشای فیلم‌های ترسناک، از دلایل شایع بروز درد قفسه سینه و تپش قلب در کودکان و نوجوانان هستند. همچنین کارشناسان هشدار می‌دهند استفاده از موبایل در رختخواب و برهم خوردن ریتم خواب، اضطراب کودکان را تشدید کرده و به بروز علایم جسمی منجر می‌شود؛ از همین رو، اصلاح الگوی خواب و حمایت روانی از کودک، بخشی جدایی‌ناپذیر از درمان است.

---

ترفند

## تله یخچال برای سیب‌زمینی؛ چرا طعم غذاهایتان عوض می‌شود؟

حتماً برای شما هم پیش آمده که وقتی می‌خواهید یک سیب‌زمینی سرخ کرده ترد و نمکی یا یک خوراک خوشمزه درست کنید، طعم غذا عجیب و بیش از حد شیرین از آب دربیاید. خیلی‌ها فکر می‌کنند مشکل از کیفیت سیب‌زمینی یا نوع روغن است، اما احتمالاً مقصر اصلی، یخچال‌تان است!

**چرا نباید سیب‌زمینی را در یخچال بگذاریم؟**

وقتی سیب‌زمینی را برای مدت طولانی در دمای پایین یخچال قرار می‌دهید، ساختار شیمیایی آن دستخوش تغییرات جالبی (و البته ناخوشایندی) می‌شود:

**تبدیل نشاسته به قند:** سرما باعث می‌شود نشاسته داخل سیب‌زمینی به قند تبدیل شود. این یعنی وقتی آن را سرخ می‌کنید، سیب‌زمینی به جای طلایی شدن، سریع تیره می‌شود و طعمی شیرین و کاراملی پیدا می‌کند که اصلاً برای یک غذای نمکی دلچسب نیست.

**تولید ترکیبات مضر:** این قند اضافی هنگام سرخ شدن در دمای بالا، ماده‌ای به نام «آکریلامید» تولید می‌کند که از نظر سلامتی توصیه نمی‌شود.

**بافت بی‌کیفیت:** سیب‌زمینی‌های یخچالی بعد از پخت، بافتِ ترد و اصیل خود را از دست می‌دهند و حالتی خمیری و غیرمنتظره پیدا می‌کنند.

بهترین روش نگهداری بسیار ساده است؛ یک کیسه کاغذی یا سبد مشبک بردارید و سیب‌زمینی‌ها را در جای تاریک، خنک (مانند کابینتی که از حرارت گاز دور است) و دارای تهویه مناسب قرار دهید. با همین تغییر ساده، از دفعه بعد طعم واقعی و ترد سیب‌زمینی را در سفره‌تان تجربه کنید!



---

طنز و سرگرمی

رکورد

**بزرگ‌ترین مجموعه بسته‌های کوچک نمک و فلفل شامل ۷۲۴ جفتِ هماهنگ، متعلق به یک خانم آمریکایی است. این مادربزرگ مثل مادربزرگ‌های ما عادت داره هرجا می‌ره، نمک و فلفل‌هاش رو هم برداره!**

دانستنی

برای کودکان

### رفیق قدیمی غذا!

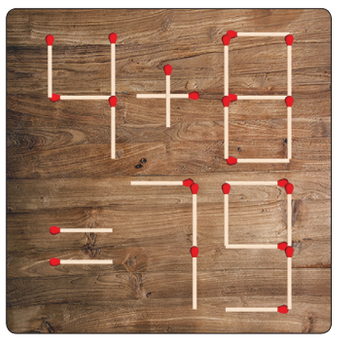
در سال‌های دور چند دوست در کنار نهری سفره‌ای پهن کرده و در حال غذا خوردن بودند. فرد مُفت‌خوری که از کنار آن‌ها می‌گذشت تا چشمش به سفره افتاد، بدون تعارف بر سر سفره نشست و شروع به خوردن کرد. دوستان با تعجب به او نگاه کردند و پرسیدند: «تو با کسی از ما رفاقتی داری؟» او همان‌طور که می‌خورد، اشاره‌ای به غذای درون سفره کرد و گفت: «با شما نه، ولی با ایشان رفیقم!»

سرگرمی

برای کودکان

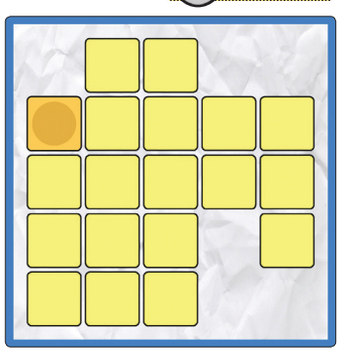
**بچه‌های باهوش، این گل زیبا را به برگش برسانید.**

تست هوش



**با برداشتن ۳ چوب کبریت، معادله را حل کنید.**

مار پیچ

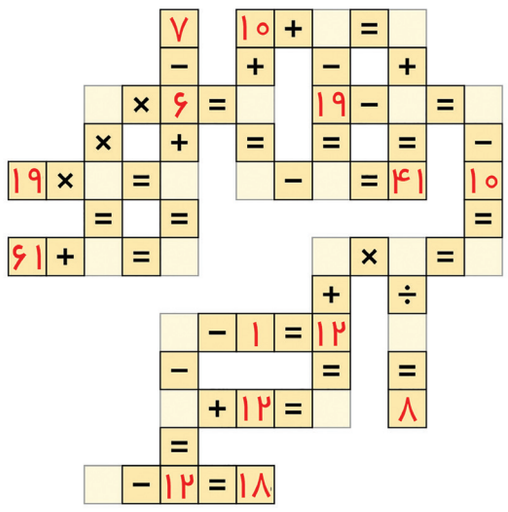


**از نقطه شروع همه مربع‌ها را طی کنید با این قانون که فقط عمودی و افقی حرکت کنید و از یک مربع دو بار نگذرید.**

چهار راه اعداد

**اعداد زیر را طوری در خانه‌های خالی جدول قرار دهید که معادله‌ها درست شود.**

۱-۱-۱-۱-۵-۷-۸-۸-۱۱-۱۳-۱۳-۱۸-۳۰-۳۰-۳۵-۴۰-۴۲-۵۲-۹۵-۹۶



سودوکو

**قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.**

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

جدول | ۱۷۲۸

**افقی:** ۱- آهنگساز موسیقی فیلم زنده باد زاپاتا ۲- طولانی‌ترین رود اروپا- بیننده ۳- شاهد- نوعی خط ژاپنی ۴- کمانگیر معروف- اتمسفر- بازیگر لانه زنبور ۵- ششمین شهر بزرگ اتحادیه اروپا- از مصالح ساختمانی ۶- خریدار دوره‌گرد- ترمز چارپا ۷- شخص- بخش ۸- آلونک- پایتخت نفتی اروپا ۹- پادشاه- صابون خیاطی- شکایت ۱۰- بزرگ‌ترین کشور جهان- نوعی فرش ۱۱- کِرم خاکی سرخ‌رنگ- خانه‌های ریز روی عکس ۱۲- قلعه‌ای تاریخی در جنوب غربی فومن

**عمودی:** ۱- مقیاسی برای مایعات- سومین جزیره بزرگ ژاپن ۲- موزه‌ای در فرانسه- فال نیک ۳- شگردی سینمایی در بیان داستان- قصری که سنمار ساخت ۴- سرنخ معدن- مشک- سالاد چینی ۵- بله روسی- مکان- شش عرب ۶- رمانی از ژوزه ساراماگو- رها ۷- چروک- نام قدیم کشور میانمار ۸- سخن نغز- سرای محبت- درون ۹- نجات دهنده- بدبخت- پودر ۱۰- نادر- زمین پر از سنگ ۱۱- پدر مرده- پایتخت کشور پرو ۱۲- از پسران کی قباد- خیال

| | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | ک | ل | ر | و | ک | ی | ن | ■ | ک | و | ن | ا |
| ۲ | ا | ج | ■ | ز | ی | ر | ا | ک | س | ■ | د | ب |
| ۳ | ن | ■ | ج | ن | م | ■ | ق | ا | ر | چ | ■ | ت |
| ۴ | د | ا | ی | ه | ■ | د | و | ■ | ی | ا | ر | ی |
| ۵ | ی | م | ن | ■ | ر | ا | س | ل | ■ | ی | ا | ن |
| ۶ | د | ■ | و | ر | ا | ■ | ی | ا | ق | و | ت | ■ |
| ۷ | ■ | ش | ب | ر | ن | ■ | ک | ن | ی | ش | ■ | ا |
| ۸ | ا | م | س | ■ | ت | و | ن | س | ■ | س | ا | ل |
| ۹ | ر | ش | ت | ه | ■ | ز | ر | ■ | ت | ک | و | ک |
| ۱۰ | ش | ■ | ر | ت | ی | ل | ■ | س | ا | و | ■ | م |
| ۱۱ | ی | ز | ■ | ا | ل | م | ا | ت | ی | ■ | م | ا |
| ۱۲ | ن | ا | ز | ک | ■ | ه | ر | ی | پ | ا | ت | ر |

حل جدول شماره ۱۷۲۷