سیگار را ترک کرده‌اید، در زمان برنامه‌ریزی برای خرید، با برنامه به بازار بروید و زمان زیادی را صرف گشت و گذار در فروشگاه‌ها نکنید.

۵ عصبانی و دلخورید

شب قبل با همسرتان حرف‌تان شده؟ شاید هم با مادر یا پدرتان سر موضوعی بگو مگو داشته‌اید؟ هر چه هست اگر به تازگی با نزدیکان خود به مشکل برخورده‌اید و دلخوری و ناراحتی آن هنوز خیلی تازه است، بهتر است برای خرید عجله نداشته باشید. چرا که گاهی افراد در عوض حل مشکلات به صورت مستقیم، ترجیح می‌دهند با خرج تراشی به نوعی انتقام خود را از دیگر اعضای خانواده بگیرند. پس شاید بهتر باشد پیش از ولخرجی، برای دلخوری‌های انباشت شده خودفکری کنید.

۶ خریدهای دوست‌تان را دیده‌اید

این روزها افراد به مدد فضای مجازی حتی پیش از آمدن بهار، می‌توانند خبردار شوند که فلان عضو فامیل یا دوست‌شان چه خریدهایی برای نوروز انجام داده است. این خبردار شدن پیش از موعد به‌ویژه اگر ما را بسیار تحت تاثیر قرار دهد، می‌تواند عوارض جانبی خودش را داشته باشد. یکی از این عوارض، تحمیل سلیقه دیگران به ماست، به این معنی که ممکن است در زمان خرید، بدون توجه به سلیقه شخصی خودمان، جنسی مشابه آن بخریم یا برای این که استقلال خود را اعلام کنیم، اصراری غیرمنطقی برای خرید جنسی متفاوت از آن داشته باشیم. این موضوع می‌تواند به خریدهایی منجر شود که بعد از مدتی از انجام آن‌ها پشیمان خواهیم شد.

۷ به دنبال شاد شدن با خرید کردن هستید

نکته پایانی این که مطالعات روان‌شناسی ارتباطی قوی بین تشخیص افسردگی در افراد و خریدهای تکانشی را تایید می‌کنند. در واقع افراد افسرده (به‌ویژه آن‌هایی که بیماری‌شان تشخیص داده نشده و تحت درمان نیستند) به تصور این که می‌توانند با خرید حال خود را خوب و شادی را تجربه کنند، احتمال بیشتری دارد که بدون هیچ برنامه‌ای و به صورت تکانشی خرید کنند. پس اگر علایم افسردگی را دارید یا سابقه این بیماری را داشته‌اید و این روزها نیز حال‌تان چندان خوش نیست، دقت بیشتری در این زمینه داشته باشید، چرا که در عمل چنین ولخرجی‌هایی نه تنها حال افراد افسرده را بهتر نمی‌کند که می‌تواند به احساس گناه و ناراحتی بیشتر در آن‌ها منجر شود.

چهارشنبه‌ها

خانه تکانی

ترفندهای شستن فرش و مبل

راحله عجم اکرامی
طراح و ایده‌پرداز در زمینه دکوراسیون داخلی

کمتر خانواده ایرانی پیدا می‌شود که این روزها، خانه‌تکانی را شروع نکرده باشد یا برنامه‌ای برای شروع‌اش نداشته باشد. هفته گذشته در همین ستون درباره شیوه‌های اصولی نظافت شیشه‌ها نوشتیم و این هفته برای‌تان از ترفندهای نظافت فرش و مبل خواهیم گفت. قبل از هر چیز باید بدانید که نیازی نیست تمیزکاری و نظافت فرش و مبلمان خود را همانند گذشته با شامپو فرش انجام دهید. ما به شما ترفندهای جدیدتری خواهیم آموخت تا به قالی‌شویی و شست‌وشوی مبلمان همانند گذشته نیاز نداشته باشید.

نظافت فرش‌های رنگ روشن

دیگر نیازی نیست همانند گذشته قالی‌های خود را پهن کنید و با پارو و مواد شوینده به جان آن‌ها بیفتید. کاری که شاید در کودکی همیشه شاهد آن بودیم و آن تنها نشانه شروع بهار برای ما بود. این روزها با ترفندهای بسیار متفاوت‌تری می‌توان به نظافت منزل پرداخت. به‌عنوان مثال استفاده از محلول‌های خانگی، شما را در این زمینه یاری می‌کند.

استفاده از نمک: تمیز کردن فرش با محلول نمک و سرکه این قابلیت را در اختیار شما قرار می‌دهد که سخت‌ترین لکه‌ها را با خمیر آماده‌شده با این محلول پاک کنید.

استفاده از جوش شیرین و سرکه: این محلول را به جای استفاده از پاک کننده‌های شیمیایی در ظرف مخصوص دستمال کشی فرش‌ها بریزید تا معجزه‌ای که پس از دستمال کشی مشاهده می‌کنید، شما را شگفت‌زده کند. در روش دیگر می‌توانید با سرکه و جوش شیرین خمیر آماده کنید و روی لکه‌ها قرار دهید و سپس به دستمال کشی و جارو کشی فرش بپردازید.

نکاتی که برای شست‌وشوی مبلمان نمی‌دانستید

در ابتدا به شما توصیه می‌کنیم با استفاده از جارو تمام گرد و خاک را از سطح مبل تمیز کنید. سپس با استفاده از غلتک پرز گیر، پرزهای به جا مانده روی مبل را از بین ببرید و حال با توجه به جنس پارچه مبل خود می‌توانید از مواد شوینده، بخار شوی یا در نهایت آب برای نظافت بهره بگیرید. به علایم اختصاری که روی مبل شما نصب شده است به دقت توجه کنید. هر کدام از نشانه‌ها معنی و مفهوم خاص خود را دارد. رایج‌ترین نشانه‌های روی مبل‌های استاندارد عبارت‌اند از:

W: می‌توانید از شوینده‌های مایع همراه با بخارشوی استفاده کنید.

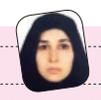
Ws: به این معناست که شوینده مایع همراه با بخارشوی استفاده شود اما شوینده خشک باید لحاظ شود.

S: تنها شوینده‌های خشک را باید برای نظافت مدنظر قرار دهید.

O: یعنی از مواد ارگانیک استفاده شود یا تنها آب سرد را برای نظافت مبلمان خود لحاظ کنید.

دلایل روان‌شناسانه‌ای که می‌تواند شما را در روزهای پایانی سال به سمت خریدهای غیرضروری سوق دهد

در این ۷ موقعیت با احتیاط به خرید بروید!



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

محوری

اسفند از میانه گذشته و خریدهای نوروزی هم شروع شده‌اند. یکی از مشکلاتی که افراد در زمان خرید با آن دست به گریبان هستند، خرید وسایلی است که به آن احتیاجی ندارند. بعضی از ما این روزها به بازار می‌رویم و زمانی که با دست پر به خانه برمی‌گردیم، تازه متوجه می‌شویم که به بعضی از این خریدها نیازی نداشته‌ایم! از دیگر مشکلات شایع ناراضی بودن از نتیجه خرید بعد از مدتی کوتاه پشیمانی از میزان هزینه کرد است. از عواملی که به این مشکلات دامن می‌زنند، وضعیت روانی فرد در زمان خرید است. در این مطلب نگاهی داریم به شرایطی که بهتر است طی آن‌ها سراغ خرید نرویم چرا که احتمال این که به نتیجه مطلوب نرسیم، زیاد است.

۱ احساس می‌کنید که دیگران قدر شما را نمی‌دانند

در فشار کارها در آخر سال و خانه‌تکانی و... احتمال این که افراد احساس کنند اطرافیان، قدر آن‌ها را نمی‌دانند زیاد است. بررسی‌ها نشان می‌دهد احتمال ولخرجی در افرادی که چنین احساسی دارند، به‌شدت بالاست. شاید آن‌ها می‌خواهند با خرج کردن به نوعی به خود و دیگران نشان دهند که ارزش بالایی دارند. هر چه هست اگر در چنین وضعیتی هستید یا خرید نروید یا با نوشتن فهرست خرید و مشخص کردن دقیق میزان پولی که می‌خواهید خرج کنید به فروشگاه‌ها سر بزنید.

۲ به نظرتان زندگی تکراری است

شاید تعجب کنید اگر بگوییم بین سبک خرید شما در روزهای پایان سال و برنامه شما در تعطیلات می‌تواند رابطه‌ای وجود داشته باشد. احساس بی‌حوصلگی و این که زندگی تکراری شده است، از عواملی است که می‌تواند افراد را به سمت خریدهای غیرضروری سوق دهد. پس اگر برنامه‌ای برای نوروز ندارید و غصه‌دار این موضوع هستید، در زمان خرید کمی بیشتر دقت کنید، مبادا دلخوری شما از نداشتن هیجان در زندگی به ولخرجی منجر شود.

۳ رژیم غذایی گرفته‌اید

برای بسیاری فعالیت ضروری دیگری که در روزهای پایانی اسفند باید انجام گیرد، در کنار خرید، رژیم گرفتن است! اگر در این روزها شما نیز رژیم به‌ویژه از نوع شدید آن را گرفته‌اید بهتر است با احتیاط پا به مراکز خرید بگذارید. بررسی‌ها نشان داده تحمیل محدودیت‌های شدیدی از این دست در بخش‌های دیگر زندگی، می‌تواند به انتخاب‌های غیرضروری در خرید منجر شود. پس اگر رژیم دارید، حساب‌شده‌تر قدم بردارید.

۴ به تازگی سیگار را ترک کرده‌اید

برخی مطالعات نشان داده‌اند افرادی که به تازگی سیگار را ترک کرده‌اند ممکن است در زمان مواجه شدن با وسوسه‌های دیگر، مقاومت کمتری به خرج دهند به عنوان مثال در برابر وسوسه خرید وسیله‌ای غیرضروری، دست به ولخرجی بزنند. با توجه به این نکته اگر به تازگی

ارتباط با ما
پیامک
۲۰۰۰۹۹۹
شبکه‌های اجتماعی
۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

نمی‌دانم داشتن تیک عصبی خوب است یا بد؟!

لطفا نکاتی را درباره تیک عصبی بگویید. من ۱۹ ساله‌ام و بعضی اوقات ناخودآگاه پایم می‌لرزد. اصلا نمی‌دانم که داشتن تیک عصبی خوب است یا بد و این که چطور می‌توانم این موضوع را مدیریت و حل کنم؟

هدی معتمد الصنایعی | روان شناس بالینی

مشاوره فردی

تیک عصبی یکی از اختلالات شایع است که شامل حرکات کاملا غیرارادی در بدن مثل حرکات سریع باز و بسته شدن چشم، دهان، تنگ کردن چشم، تکان سر و شانه، تماس انگشت‌ها به حالت بشکن زدن، پرش دست، گردن و... می‌شود. این اختلالات ممکن است در زمان کودکی، نوجوانی، جوانی و حتی پیری بروز کند و البته بعد از مدتی در فرد از بین برود.

ریشه‌های اصلی تیک‌های عصبی

درباره خوب یا بد بودن داشتن تیک عصبی باید بدانید که ریشه‌های اصلی این تیک‌ها، اضطراب و استرس است و در محیط‌هایی که برای‌تان اضطراب آورتر است، بیشتر اتفاق می‌افتد.

درمان‌های خانگی تیک‌های عصبی

یکی از روش‌های درمان تیک شامل درمان‌های رفتاری مثل قرقه‌سازی است که فرد در مقابل آینه بایستد و مدام حرکت تیک عصبی خود را تکرار کند؛ به این راه درمان قرقه‌سازی می‌گویند که به مرور زمان در فرد تاثیر می‌گذارد و فرد درمان می‌شود. روش دیگر، درمان دارویی است که شما باید پیش روان‌پزشک بروید تا داروهایی از جمله داروهای مسکن مانند هالوپریدول، پیموزاید و... برای‌تان تجویز شود.

در صورت درمان نشدن به روان‌شناس مراجعه کنید

توجه داشته باشید زمانی که تیک‌های عصبی فرد با درمان‌های خانگی رفع نشود، باید به روان‌شناس مراجعه کند تا با توجه به رفتارهای فرد روان‌شناسی درست او را درمان کند. فراموش نکنید که این اختلال قابل درمان است.

سخنی با خانم‌هایی که شوهرشان به شیشه معتاد است به بهانه یک خبر تلخ و ناگوار

خط قرمزهای زندگی با مردی معتاد به شیشه

عدد ۱

مصطفی نجمی | روان شناس و پژوهشگر حوزه اعتیاد

سوژه روز

خبر دار زدن همسر توسط مردی که معتاد به شیشه بود، این روزها در سایت‌های زیادی بازنشر می‌شود. این مرد شیشه‌ای که دو بچه هم داشته، در همان تحقیقات اولیه به قتل همسرش اعتراف کرده و گفته است: «از مدتی قبل به رفتارهای همسرم شک کرده بودم. تصور می‌کردم که او با شخص دیگری در ارتباط است. همین مسئله باعث اختلاف بین ما شد و مدام با هم دعوا می‌کردیم. دعواهای ما تمامی نداشت تا این که شب حادثه بعد از خوابیدن دو فرزندم باز هم سر این موضوع با همسرم دعوایم شد. او که از دست کارهای من عصبانی شده بود به اجبار و از روی ناراحتی حرف‌هایم را تأیید کرد. با شنیدن حرف‌های همسرم تصمیم به قتل او گرفتم. آن زمان شیشه کشیده بودم اصلاً التماس‌های همسرم را نمی‌شنیدم. بعد هم دست و پای همسرم را بستم و او را دار زدم...» (منبع خبر: فرارو). در ادامه و به همین بهانه، لازم می‌دانیم که با خانم‌هایی که شوهرشان به شیشه معتاد است، چند نکته‌ای را در میان بگذاریم تا دیگر شاهد چنین اتفاق‌های تلخ و ناگواری نباشیم.

می‌توان با شوهر معتاد به شیشه زندگی کرد؟

همسرم مصرف کننده شیشه است. می‌توان به زندگی با او ادامه داد؟ می‌توان به تغییر او امیدوار بود؟ این‌ها سوالاتی است که خیلی از خانم‌هایی که همسرشان درگیر اعتیاد به شیشه است، از مشاوران می‌پرسند. برای پاسخ به این سوال باید خیلی از مولفه‌ها از جمله انگیزه فرد معتاد به ترک، میزان، مدت و شیوه مصرف، میزان حمایت اجتماعی، شرایط خانوادگی، میزان پرخاشگری به اعضای خانواده، سایکوز (روان پریشی) و تخریب‌های جسمانی و روانی را در نظر گرفت. برای مثال در صورتی که همسر شما به دلیل مصرف بیش از حد، دچار توهم و هذیان می‌شود و میزان پرخاشگری او به اعضای خانواده غیرقابل کنترل است، فورا باید فرد مدنظر را به نهادهای مربوط (اورژانس اجتماعی یا پلیس) معرفی کنید چرا که برخی افراد به دلیل عوارض شدید ناشی از مصرف باید در بیمارستان‌های روان‌پزشکی به منظور خدمات مناسب بستری شوند.

شیشه مدارهای مغز را نابود می‌کند

بدیهی است که هر قدر میزان و مدت زمان مصرف زیادتر باشد، عوارض مصرف شدیدتر و فرد نیازمند خدمات فوری و تخصصی است. ضمنا شیوه مصرف تزریقی و تدخینی (دود کردنی)، اثرات تخریبی بیشتری بر خلق افراد می‌گذارد. به طور کلی در نظر داشته باشید که مصرف شیشه باعث بروز تغییرات در مدارهای مغزی می‌شود و هر چه مصرف بیشتر باشد، تغییرات مغزی بادوام‌تری اتفاق می‌افتد به طوری که حتی بعد از ترک کامل، ممکن است که بخشی از آسیب‌ها هر چند خفیف پایدار بماند.

در مقابل در صورت عزم جدی همسرتان برای ترک و داشتن خلق آرام‌تر و حمایت اجتماعی مناسب و نبود علایم سایکوز (مثل توهم و هذیان)، میزان و مدت کوتاه مصرف، می‌توانید با کمک متخصصان مربوط در فرایند ترک مواد، همسرتان را یاری کنید. نبود درمان دارویی مشخص برای سم‌زدایی این ماده، اهمیت روان‌درمانی و نقش روان‌درمانگران در درمان سوء مصرف شیشه را آشکار می‌سازد. از جمله درمان‌های رایج برای درمان وابستگی به شیشه، مشاوره و روان‌درمانی، برنامه‌های آموزشی، حمایتی، تفریحی، ورزشی و خانواده‌درمانی است که مطالب زیادی در همین باره در صفحه خانواده و مشاوره نوشته شده است.

پدرم بعد از لو رفتن ارتباط نامناسب‌ام دیگر با من حرف نمی‌زند

دختری ۱۷ ساله هستم و در رشته حسابداری درس می‌خوانم. چند سال پیش در حالی که کلاس هشتم بودم، پدرم از رابطه من با پسر هم محله‌مان مطلع شد و خانواده‌ام به شدت مرا سرزنش کردند. من هم دیگر آن پسر را ندیدم و امسال ازدواج کردم اما هنوز پدرم با من حرف نمی‌زند حتی موقع اجبار و در جمع. به شدت ناراحت هستم. لطفا راهنمایی‌ام کنید.

راهله فارسی | مشاور

مشاوره نوجوان

در پیامک‌تان مطرح نکردید که تا الان چه کارهایی برای اصلاح رابطه با پدرتان انجام داده‌اید. بنابراین و در همین خصوص، نکاتی را می‌گویم که امیدوارم به شما کمک کند.

برای پدرتان نامه بنویسید

اولین قدم، صحبت کردن با پدر است. ببینید اگر اجازه گفت و گوی کلامی می‌دهند، با پدرتان در این باره صحبت کنید. در غیر این صورت از راه دیگری مانند نامه نوشتن کمک بگیرید. اگر هم نشد از شبکه‌های اجتماعی یا پیامک فرستادن استفاده کنید. در هر صورت شما باید یک راه ارتباطی با پدرتان پیدا کنید.

چگونه بگوییم؟

بی‌ریا و صادق باشید. هنگام تلاش برای برگرداندن یک رابطه به حالت قبل، باید از عذرخواهی کردن کمک بگیرید. از طریق لحن صدا و صحبت‌های خود به پدرتان نشان دهید که حقیقتا از اشتباه‌تان متاسف هستید و به او بگویید که اشتباه خود را هم با ندیدن دوباره‌اش جبران کرده‌اید.

از یک واسطه کمک بگیرید

اگر از بین افراد خانواده کسی هست که پدرتان او را قبول دارد و حرفش را می‌پذیرد، با او صحبت کنید و ناراحتی خود را با او در میان بگذارید و از او بخواهید که واسطه رابطه‌تان شود. توجه داشته باشید که شما الان تازه ازدواج کرده‌اید و حرف نزدن پدرتان با شما باعث می‌شود که برای همسرتان سوال پیش بیاید و پیگیر ماجرا شود. این مورد می‌تواند در ابتدای زندگی شما، آغاز اختلاف و سوظن باشد و این موضوع می‌تواند دلیلی باشد که پدرتان را راضی به آشتی کردن کند چون هر پدری خوشبختی فرزندش را می‌خواهد و دوست ندارد یک دلخوری، مشکل جدیدی را ایجاد کند. توجه به این نکته‌ای که مطرح شد تا حد زیادی می‌تواند مشکل شما را حل کند. همچنین می‌توانید از اطرافیان که رابطه‌شان با پدرتان خوب است، بپرسید که او چه انتظاراتی از شما دارد. شاید پدرتان دوست دارد شما واکنش یا رفتار خاصی را داشته باشید که اگر آن را انجام دهید، سد قهر پدرتان بشکند.