

روانشناسی

احساس اضطراب و ناامنی در زندگی مشترک



هدی سادات پاک‌نهاد: اضطراب رابطه به احساس شک، ناامنی، نگرانی بی‌وقفه و نیاز به اطمینان دائمی اشاره دارد که گاهی در طول رابطه زوجین رخ می‌دهد و تجربه آن لزوماً به معنای قرار داشتن در یک رابطه بد نیست. داشتن سطحی از اضطراب در مورد روابط کاملاً طبیعی است. با این حال، اضطراب رابطه زمانی به یک مشکل تبدیل می‌شود که به اندازه کافی شدید باشد یا به اندازه‌ای طول بکشد که مانع رشد رابطه شود یا بر سایر بخش‌های زندگی تأثیر بگذارد. در چنین شرایطی ممکن است متوجه شوید که دائماً سؤالاتی درباره خود، شریک زندگی و رابطه‌تان در ذهنتان ایجاد می‌شود. نگرانی و سؤالاتی مثل اینکه «همسر منو دوست داره؟»، «نکنه بهم خیانت کنه»، «نکنه به اجبار خانواده‌اش باهام ازدواج کرده»، «یعنی اونم وقتی ازم دوره به اندازه من نگران من میشه؟» و... به گفته دکتر رضا ناظری، روانشناس خانواده چنین اضطراب‌هایی در رابطه ممکن است ریشه در دل‌بستگی‌های اولیه دوران کودکی داشته باشد و اغلب نشانه‌ای از سبک دل‌بستگی ناپایمن است.

وقتی متوجه می‌شوید که دائماً امنیت رابطه خود یا عمق احساسات شریک زندگی خود را زیر سؤال می‌برید، گاهی اوقات می‌توانید این را در رابطه والدیتان یا یکدیگر یا رابطه خود با والدیتان، ریشه‌یابی کنید. دکتر ناظری در این‌باره می‌گوید: «یک کودک قبل از اینکه زبان باز کند، اولین چیزی که از محیط پیرامون خود دریافت می‌کند، هیجان است لذا وقتی والدین سر هم داد می‌زنند و کودک سه‌ماهه از خواب می‌پرد یا دو نفر جلوی کودک باهم دعوا می‌کنند یا وضعیت محیطی کودک مناسب نیست و... همه این‌ها باعث می‌شود که اضطراب در ذهن و روان کودک شکل بگیرد.» «کودک در وضعیت‌های متشنج به نقطه ترس می‌رسد. وقتی کودک به این باور می‌رسد که من از پس خودم بر نیامم و این مادر و پدرم هستند که از من مراقبت می‌کنند و من را از آسیب‌ها و مشکلات در امان نگه می‌دارند، در چنین شرایطی دعوی والدین یا دعوی دیگران با والدین باعث ایجاد هیجان ترس در کودک می‌شود.» «وقتی هیجان ترس در ذهن کودک شکل می‌گیرد، ناخودآگاه مابقی قدم‌های زندگی او بر پایه ترس طی می‌شود؛ بنابراین کودکی که والدینش را بهترین مراقبت‌کننده می‌داند، با دعوی والدین احساس می‌کند که امنیت و بقایش تحت‌الشعاع قرار می‌گیرد لذا در این شرایط چار اضطراب و اضطراب می‌شود.» ناظری می‌گوید: «مهری والدین در بزرگسالی کودک تأثیرگذار است: «وقتی نیازهای عاطفی کودک در دوران کودکی او تأمین نمی‌شود، او ناخودآگاه در بزرگسالی به دنبال کسانی می‌رود که نیازهای عاطفی او را تأمین کنند. فرد در بزرگسالی برای رفع محرومیت‌های عاطفی خود ممکن است ناخودآگاه جذب افرادی با شخصیت نامیشی شود؛ کسانی که خوششان را خیلی خوب، مهربان و با محبت نشان می‌دهند اما در عمل هیچ‌کدام این‌ها نیستند؛ بنابراین، کودک ناخودآگاه جذب فردی می‌شود که مثل پدر یا مادرش آدم‌های سرد و بی‌عاطفه هستند. به همین دلیل، این مسئله باعث حس بی‌اعتمادی در فرد شده و در نهایت منجر به اضطراب و نگرانی شود.»

ناظری می‌گوید: «وقتی کودک ناخودآگاه متوجه پنهان‌کاری و دروغ یکی از والدین می‌شود، این مسئله برای همیشه در ذهن کودک ثبت می‌شود و تحت هیچ شرایطی از بین نمی‌رود لذا وقتی کودک بزرگ می‌شود و زندگی مشترک را آغاز می‌کند یا کوچک‌ترین اتفاقی ممکن است دچار شک و بدبینی شود. کافی است این فرد تماس بگیرد و همسرش گویی را دیر جواب دهد، ناخودآگاه دروغ والدین در کودکی به ذهنش می‌آید و با خود می‌گوید والد من که خدای روی زمین من بود، دروغ گفت! نکنه همسر هم همین کار را انجام دهد؛ بنابراین دوباره اضطراب دوران کودکی در فرد تقویت می‌شود.» ناظری خطای یکی از والدین را از دیگر عوامل ایجاد اضطراب رابطه می‌داند و می‌گوید: «خیانت یکی از والدین و برملا شدن آن توسط والد دیگر می‌تواند باعث اضطراب در کودک شود.»

... ادامه در همین صفحه

مفقودی
کارت هوشمند احمد عبدالحسین زاده با کد ملی ۱۵۰۲۱۰۲۰۵۶ با شماره کارت هوشمند ۲۱۹۲۲۰۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

حسین انواری: پوشش و پوشیدگی هر فردی به خصوصیات فکری و روانی او بستگی دارد. لباس خانه اول انسان است و در واقع شعار او و اعلام مواضع خود بدیگران است. نوع پوشش در گروه‌های اجتماعی و طبقات و اقوام مختلف، در ادوار گذشته تاکنون متفاوت بوده است پوشش انسان در درجه اول تابع فرهنگ است و سپس تابع سلیقه خود یا تکیه بر ارزشها. فرهنگ و خانواده جزء اولویت‌های کشور است و خانواده زادگاه فرهنگ و سلول تشکیل‌دهنده اجتماع است. هیچ جامعه‌ای نمی‌تواند بدون استحکام خانواده برقرار بماند. عنصری که اصالت کانون گرم خانواده به وجود او بستگی دارد و منشأ اصلی (رحامت) است و حیثیت او جنبه حق الهی دارد نه فقط حق انسانی و هنک او مستحق مجازات است و رضایت او هم نمی‌تواند مقبول باشد مورد حمله و تهاجم دهمشانه دشمن قرار دارد. در این جنگ نرم استحکام، اقتدار عاطفی و منطقی خانواده هدف گیری شده است. نظام سلطه بدنبال استخاله فرهنگی و متلاشی نمودن کانون خانواده با تهاجم به مبانی فکری آن است تا ارزشهای متعالی و مقوم نظام اسلامی را از ریشه بشکند. در دنیای مدرن، سرمایه زن که

جمال و عاطفه اوست، در جهت تحقیر خود او بهره‌برداری می‌شود و برده‌داری مدرن موجب بهم خوردن تعادل فکری و رفتاری و هویتی زن گردیده است. حجاب ابزار عفاف و نماد عزت و منزلت زنان و از عناصر اصلی هویت دینی و ملی ماست. حجاب با عنوان یک اجبار اجتماعی، بلکه بعنوان یک ارزش انسانی و معنوی و یک باور قلبی



جهت مصونیت از زشتی‌ها و آسیب‌های اجتماعی و اخلاقی است. انگیزه حقیقی گرایش زن به حجاب، احساس فطری شرم و حیاست که در خلقت و فطرت زن نهفته است. زنانی که حجب و حیا را از دست می‌دهند در محیط نا

امن کشف حجاب می‌کنند و میلی به خودنمایی فزونی می‌یابد. شرم و حیا در زن مانند غیرت دینی در مردان است. غیرت یکی از جلوه‌های مردانگی و ناشی از بصیرت که آن شعبه ای از عقلانیت است که آفرینش برای محافظت از کیان خانواده و پاسداری از نسل سالم در وجود مرد نهاده است. غیرت اجتماعی موجب پیشگیری از سرمایه خود - تربیت نامطلوب خانواده - سستی قوام خانواده - نازپروردگی و رفاه زدگی - طلاق‌های عاطفی در خانواده - ضعف در ایمان و باورهای اعتقادی و ارزشهای اسلامی - عدم حفاظت از حریم خانواده و بی‌غیرتی مردان - افزایش سن ازدواج - مشکلات تشکیل خانواده - مسائل اقتصادی و مالی - از یک مسئله نباید غفلت کرد و آنکه با شبکه‌ها و جریان‌ها و سازمان یافته و اشخاص معاند و مزدور که فرهنگ برهنگی و بی‌عفتی و بی‌حجابی را بعنوان یک نبرد نرم با نظام اسلامی ترویج می‌کنند باید با شدت برخورد قضایی و پلیسی نمود و سرچشمه‌های آن را خشکاند.

خطر بیماری قلبی در کمین این زنان است

امینا به نقل از مدیکالنت نوشت: نتایج تحقیقات کنونی بر عوامل اولیه زندگی که ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در زنان را افزایش دهند، تأکید می‌کند. نتایج تحقیقات پیشرفته بر عوامل احتمالی اولیه زندگی از جمله فقر، سوءاستفاده جسمانی یا روانی که ممکن است بر میزان از دست دادن تخمک تأثیر بگذارد و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را در زنان یائسه افزایش دهد، تأکید کرد. به‌طور معمول، بیماری‌های قلبی عروقی در زنان با از دست دادن عملکرد تخمدان با انتقال به سال‌های غیر باروری همراه است. بیماری‌های قلبی عروقی به‌ویژه با از دست دادن سریع ذخیره تخمدان و یائسگی زودرس یا در زنانی که هر دو تخمدان را با جراحی برای کاهش سایر خطرات پزشکی مانند سرطان تخمدان برداشته‌اند، مرتبط است.

بیماری‌های قلبی عروقی، بزرگترین قاتل زنان در سراسر جهان، بیشتر از طریق سکنه‌های مغزی و حملات قلبی قربانی می‌گیرد همچنین یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر در مردان است. بر اساس شنیده‌ها در کنفرانس بزرگ پزشکی در استرالیا جنوبی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در زنان با سن کمتر در حال افزایش است، در حالی که در مردان کاهش می‌یابد. پروفسور مازسل سدارز، مدیر بخش غدد درون‌ریز تولید مثل در دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو

ایسنا به نقل از مدیکالنت نوشت: نتایج تحقیقات کنونی بر عوامل اولیه زندگی که ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در زنان را افزایش دهند، تأکید می‌کند. نتایج تحقیقات پیشرفته بر عوامل احتمالی اولیه زندگی از جمله فقر، سوءاستفاده جسمانی یا روانی که ممکن است بر میزان از دست دادن تخمک تأثیر بگذارد و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را در زنان یائسه افزایش دهد، تأکید کرد. به‌طور معمول، بیماری‌های قلبی عروقی در زنان با از دست دادن عملکرد تخمدان با انتقال به سال‌های غیر باروری همراه است. بیماری‌های قلبی عروقی به‌ویژه با از دست دادن سریع ذخیره تخمدان و یائسگی زودرس یا در زنانی که هر دو تخمدان را با جراحی برای کاهش سایر خطرات پزشکی مانند سرطان تخمدان برداشته‌اند، مرتبط است.

بیماری‌های قلبی عروقی، بزرگترین قاتل زنان در سراسر جهان، بیشتر از طریق سکنه‌های مغزی و حملات قلبی قربانی می‌گیرد همچنین یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر در مردان است. بر اساس شنیده‌ها در کنفرانس بزرگ پزشکی در استرالیا جنوبی، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در زنان با سن کمتر در حال افزایش است، در حالی که در مردان کاهش می‌یابد. پروفسور مازسل سدارز، مدیر بخش غدد درون‌ریز تولید مثل در دانشگاه کالیفرنیا سانفرانسیسکو

مادر با کودک را دل‌بستگی اضطرابی می‌داند و می‌گوید: «گاهی مادر در رابطه با کودک بی‌توجه است؛ مثلاً مادر هنگام شیر دادن به کودک به افق خیره می‌شود و به نگرانی‌های خودش فکر می‌کند. در واقع مادر نیازهای فیزیولوژیکی کودک را تأمین می‌کند اما او را از نیازهای عاطفی خود محروم می‌کند، اینجاست که دل‌بستگی اضطرابی در کودک شکل می‌گیرد و ناخودآگاه کودک در بزرگسالی دچار اضطراب می‌شود و در تمام مراحل زندگی اضطراب در او موج می‌زند.» ناظری نوع سوم دل‌بستگی را دل‌بستگی اجتنابی دانست و افزود: «در دل‌بستگی اجتنابی، مادر متناوباً به نیازهای خود به کودک توجه می‌کند و هرزمانی که حالش خوب است به کودک توجه نشان می‌دهد. این کودکان در بزرگسالی، اجتنابی عمل می‌کنند و وقتی وارد رابطه می‌شوند یک‌زمانی بهترین رابطه را ایجاد می‌کنند و یک‌زمانی با

می‌شود. زنان دارای عوامل خطرزای منحصر به‌فرد جنسی، برای این بیماری هستند که می‌تواند در اوایل دوران کودکی و دوران باروری آنان ظاهر شود. دوره‌های حساسی از آسیب‌پذیری برای پیشرفت بیماری وجود دارد، نه تنها در محیط درون رحمی بلکه در

سالگی، در مقایسه با زنانی که در ۵۰ سالگی و بعد از آن دچار یائسگی طبیعی می‌شوند، در معرض خطر بسیار بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی در مراحل بعدی زندگی هستند. کمبود استروژن در دوران یائسگی و پس از آن با خطر بیماری قلبی عروقی اغلب از طریق تغییرات متابولیک از جمله توزیع مجدد چربی بدن، تغییر چربی‌ها و افزایش فشار خون مرتبط است. وی ابراز کرد: «این خطرات با جایگزینی استروژن با محدودی کاهش می‌یابد اما معتقدیم که برخی مکانیسم‌های اساسی مشترک منجر به کاهش ذخیره تخمدان و افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی

همان سرعتی که آمدند، از رابطه غیب می‌شوند؛ این افراد حتی در شغل و حرفه‌شان نیز همین‌طور عمل می‌کنند.» به گفته ناظری، ترس‌ها و اضطراب‌های دوران کودکی تنها دلیل اضطراب رابطه نیست؛ گاهی با ورود در یک رابطه عاطفی، فرد احساس می‌کند نیازها، خواسته‌ها، تعهدات و قول‌های داده‌شده عملی نمی‌شود، اینجاست که

آگهی فقدان سند مالکیت
شش‌دانگ یکباب خانه پلاک شماره ۳۷۳ فرعی از ۷۰۰۷-۷۰۰۷ اصلی واقع در بخش چهارتیریزدیل شماره ثبت ۵۹۰۰۷ صفحه ۱۳۹ دفتر ۲۳۷-۲۳۷ املاک با شماره چایی ۱۵۶۰۳۸ به نام کل صباح اروج پور ثبت گردیده است و ن سپس برابر درخواست مورخه ۱۴۰۲/۰۶/۱۴ نامبرده مدعی مفقودی سند مالکیت شده و تقاضای سند مالکیت المثنی از این اداره نموده اندکه مراتب در اجرائی تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت در یک نوبت آگهی میشود هرکس ادعایی نسبت به وجودورقه مالکیت یا انجام هر گونه معامله نزد خود را دارد میتواند اعتراض خود را کتابا به مدت ده روز پس از انتشار آگهی به اداره ثبت تبریز تسلیم نماید بدیهی است پس از انقضای مدت قانونی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی اقدام خواهد شد و به اعتراضات وارده در خارج از مدت ترتیب اثر داده نخواهد شد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۰۶/۲۱ - م الف: ۶۱۱۳

علی علی پور - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه شمال تبریز

معرفی کتاب

کتابی که آرزو می‌کنید والدیتان خوانده بودند

فلیپا پری از تجربه سال‌های زیادی که به عنوان روان‌درمانگر، خاله، همسر و مادر زندگی کرده، برای راهنمایی ما در نقش ترسانک و صریح پدر و مادر به تمرکز بر سال‌های اولیه زندگی فرزند، استفاده می‌کند. نظریه‌های حکیمانه او با مطالعات موردی از مشتریان و حکایات مربوط به روزهای تربیت فرزند خودش عجین است. هیچ‌کدام از این موارد با حالت از خودارضایانه انجام نمی‌شوند بلکه با لحنی صادقانه و انسانی انجام می‌شود. فلیپا پری در کتابی که آرزو می‌کنید والدیتان خوانده بودند، توصیه‌های منطقی و عقلانی را برای والدین، در مورد چگونگی بهبود روابط خود با فرزندان ارائه می‌دهد. بیشتر این توصیه‌ها برای متخصصانی که با کودکان کار می‌کنند آشنا خواهد بود. با داشتن مطالب و ایده‌های بسیار سهل الوصول در مورد چگونگی بهبود زندگی در خانه و شادتر کردن آن به شکلی قابل توجه تر، درک کتاب آسان است. «فلیپا پری» لزوماً تأکید بیشتری بر والدینی دارد که تلاش می‌کنند خود و ماهیت پرورش و بزرگ شدن خود را بفهمند، که اغلب تأثیر عمده‌ای بر نحوه‌ی پرورش فرزندان خواهد داشت. کلید همه چیز ارتباطات است و توصیه‌های مربوطه در مورد چگونگی رفتارها و الگوهای مشکل ساز، نیاز به پذیرش اشتباهات و حمایت از کودکان به روش‌های مثبت ارائه می‌شود. گسترش و تغییر دیدگاه‌ها در موقعیت‌ها و درک دیدگاه کودک فرصت‌هایی را برای روابط بهتر والدین و کودک فراهم می‌کند. «کتابی که آرزو می‌کنید والدیتان خوانده بودند» یک کتاب عالی برای والدین با توصیه‌های مفید در مورد چگونگی بهبود زندگی خانوادگی است.

قسمت‌هایی از کتاب: ممکن است درست‌ترین کار به نظر برسد. ممکن است تلاش برای تحقیر کردن، قضاوت کردن، منحرف کردن یا سرزنش کردن احساساتشان کار درستی به نظر برسد. ما نمی‌خواهیم کسی که دوستش داریم ناراحت باشد و نیز نمی‌خواهیم با آغوش باز پذیرای ناراحتی یا خشمشان باشیم، ناراحتی و خشمی که ممکن است برای ما خطرناک و نگران‌کننده باشد؛ انگار که ما به نوعی این احساسات را تقویت می‌کنیم، اما وقتی احساسات را نمی‌پذیریم، آن‌ها ناپدید نمی‌شوند. فقط در جایی پنهان می‌شوند؛ جایی که در آن پدر می‌شوند و بعداً در زندگی مشکل ایجاد می‌کنند. به این فکر کنید: وقتی صدمات شنیده نمی‌شود، چه زمانی باید با بلندترین صدا فریاد بزنید؟ احساسات باید شنیده شوند. من نمی‌خواهم شما به خاطر نحوه‌ی واکنش نشان دادن‌تان به احساسات فرزندان در گذشته احساس بدی داشته باشید، اما می‌خواهم تأکید کنم درک کردن و جدی گرفتن و تأیید احساسات فرزندان چقدر مهم است.

آدریاجان خانیم شاعر لری

امّ لیلی کیم دیر؟



«کنیز فاطمه» تخلص ائدن امّ لیلی خانیم ۱۷۸۲- نجی قمری ایلینده اهرین ۶۰ کیلومتر ایلینده اولان دومروق کندینده روحانی بیر عائلده دونیاا گلمیش، اؤز آتامسی ملا کریم‌دن تحصیل آلیب، آرتیق معلومات الده ائندن سونرا کندین قادیلارینا ساواد اؤیرتمه‌یه باشلامیشدی. دندیکلره گؤره امّ لیلی اون‌یندی یاشیندا شهیدلر آغاسی اولان امام حسینی یو خودا گؤرور، یو خودان آیلاندان سونرا اونون اوره‌یننده شعر دو یوغوسو او یانیر. امّ لیلی هشتاد ایل عؤمور سورئندن سونرا ۱۳۶۲ - نجی قمری ایلده دونیادان کوچومشدرور. اونون ایکیمی بیت نوحه‌سی اله‌دیرکی قارداشی آخوند محمدرضائین خطی ایله یازلمیشدر.

گلمه‌سین

گلمه دوشر بو کوفه‌ده درد و بلایه گلمه‌سین ظلمیله قانینا باناتار طرّه مشک و عنبری ذبح عظیم حق بوگون قانلی منایه گلمه‌سین اؤلدوره‌جکندی مسلمسی کوفه‌ده فرقه ظلم باجی‌لارین اسیر اولار دشت بلایه گلمه‌سین کوفه‌ده واردی قاتلین گلمه حسین مدینه‌دن باشینا آل چک، آغلا ییب شور و نوایه گلمه‌سین گورمه روا کی شمر دون، دین اونین ائیله‌سین خراب رحم ائله‌سین او زینب بختی قارایه گلمه‌سین غسل و حنوطی اولمادی، اولدو قناره ده قتل ایسته‌میرم، عیالیعی قویما عزایه گلمه‌سین بیر-بیره‌یدی مرد و زن شوره‌گیلیدی خاص و عام نوحه‌نجات تاپم‌ایمان دار بقایه گلمه‌سین

عکس

