

## روانشناسی خانواده و چگونگی حل مشکلات افراد

یکی از مهم‌ترین نهادهای اجتماعی که انسان در آن رشد می‌کند و پرورش می‌یابد، خانواده است. روانشناسی خانواده دانشی است که با تأکید بر رابطه خانواده و پر خوردهای اجتماعی افراد خانواده به ارائه راهکارهای مناسب برای رفع مشکلات خانواده می‌پردازد. در این مطلب شمارا با روانشناس خانواده آشنا می‌کنیم.



**خانواده یک نهاد پویا است. یعنی در طول زمان تعریف‌های متفاوتی را می‌توان از خانواده داشت؛ زیرا خانواده با گذر زمان دچار تحول می‌گردد؛ بنابراین تعمیم نتایج مطالعات دیروز برای خانواده‌های امروزی کار اشتباهی است. پس برای کارآمد و قابل‌استناد بودن مطالعات باید همواره با تحولات خانواده در طول زمان، متحول ششد.**

ازدواج، روان‌شناس مدرسه یا محقق در زمینه معضلات و مشکلات جامعه مشغول به کار می‌شوند. **اهمیت روان‌شناسی خانواده** خانواده یک واحد اجتماعی کوچک است که با ازدواج افراد با یکدیگر شکل می‌گیرد. با تولد فرزندان، وظایف آموزشی، تربیت و رفیع نیازهای اقتصادی آنها بر عهده والدین است. خانواده یک نهاد واسطه‌ای است که نقش انتقال نتایج روان‌شناسی جامعه را به فرزندان برعهده دارد. در حقیقت خانواده مختل کرده مشکلات زیادی در اعضای خانواده به وجود می‌آید و دامنه این مشکلات در جامعه نیز تأثیر گذار است. به همین دلیل امروزه روان‌شناسی خانواده دارای اهمیت بسیاری می‌باشد. افرادی که فارغ‌التحصیل رشته روان‌شناسی هستند به عنوان مشاور خانواده و

کمک‌ها و راهنمایی‌های روان‌شناس خانواده می‌تواند دید دقیق‌تری نسبت به مشکلات و معضلات داشت و با ارائه راهکارهای مناسب و علمی از طرف روان‌شناس می‌توان مسائل به وجود آمده در خانواده را رفع نمود. **مطالعات مربوط به خانواده** مطالعات مختلفی مانند ازدواج، تشکیل خانواده، تعامل‌های زناشویی، روابط والدین با فرزندان، اختلافات خانوادگی، طلاق و... را در برمی‌گیرد. هر یک از این حوزه‌ها دارای ابعادی وسیعی می‌باشند. این ابعاد عبارت‌اند از:

خانواده یک نهاد پیچیده و چندوجهی است. این بدان معناست که افراد خانواده تأثیر متقابل بر رفتار یکدیگر دارند و این تأثیرات به هیچ وجه قابل جدا سازی نمی‌باشد. خانواده یک نهاد پویا است. یعنی در طول زمان تعریف‌های متفاوتی را می‌توان از خانواده داشت؛ زیرا خانواده با گذر زمان دچار تحول می‌گردد؛ بنابراین تعمیم نتایج مطالعات دیروز برای خانواده‌های امروزی کار اشتباهی است. پس برای کارآمد و قابل‌استناد بودن مطالعات باید همواره با تحولات خانواده در طول زمان، متحول ششد. تعریف و نگرشی که از خانواده در جوامع مختلف وجود دارد با یکدیگر متفاوت هستند؛ مثلاً نوع ازدواج، روابط زناشویی، شیوه‌های تربیت فرزندان و... در فرهنگ شرقی و به‌ویژه فرهنگ کشور ما با فرهنگ‌های غربی کاملاً متفاوت است.

همچنین در درون یک جامعه نیز این اختلافات فرهنگی در نگرش‌ها و سنت‌های افراد با یکدیگر متفاوت می‌باشد. در نتیجه در هنگام بحث از خانواده باید عوامل فرهنگی در نظر گرفته شود.

**روان‌شناسی خانواده چه کمکی به افراد می‌کند؟**

۱. روان‌شناسی خانواده قدرت مسئولیت‌پذیری افراد را بیشتر می‌کند و به آنها می‌آموزد تا خودشان را در قبال کارهایی که کنترل آنها در دستشان است مسئول بدانند نه همه مسائل خانواده. ۲. باعث افزایش اعتمادبه‌نفس افراد می‌گردد. روان‌شناسی خانواده از شما یک انسان قوی می‌سازد تا

## غذاهای مناسب برای کودکان بیش فعال

**گروه بهداشت و سلامت** - برای کمک به کنترل شدت و فرکانس برخی از نشانه‌های بیش فعالی، تأکید متخصصان بر تمرکز والدین روی تغذیه کودکان است.

برخی از کودکان واکنش‌های آلرژیک به انواع خاصی از مواد غذایی مانند لبنیات و ... را دارند که می‌تواند آغازگر علائم بیش فعالی باشد. برای همین بهترین گزینه صحت با پزشک قبل از هر گونه تغییر در رژیم غذایی کودک است.

**سیب:** کربوهیدرات‌های پیچیده از قبیل سبزیجات و برخی از میوه‌ها مثل سیب برای کودکان بیش فعال بسیار توصیه می‌شوند. اگر کودک شما بیش فعال است، با خوردن کربوهیدرات‌های پیچیده در هنگام شب، خواب بهتری را تجربه خواهد کرد.

**پنیر پن:** پنیر یک منبع سرشار از پروتئین است. در این میان بسیاری از کودکان بیش فعال به شیر گاو و لاکتوز موجود در آن حساسیت دارند، چون آغازگر علائم بیش فعالی است. اگر شما به وجود آلرژی به شیر گاو در کودکان‌تان شک دارید، سعی کنید پنیر بز را برای بهبود تمرکز و بهبود اثر داروهای بیش فعالی به او بدهید.

**گلابی:** خواص بسیار شبیه سیب است و منبع خوبی از کربوهیدرات‌های پیچیده محسوب می‌شود. مصرف گلابی هم به خواب خوب شبانه در مبتلایان به بیش فعالی کمک می‌کند.

**ماهی تن:** سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که به طور قابل توجهی علائم بیش فعالی را در بسیاری از کودکان کاهش می‌دهد. ماهی تن را به صورت ساندویچ یا سالاد ماکارونی به رژیم غذایی کودک‌تان اضافه کنید.

**تخم مرغ:** منبع بزرگ پروتئین برای کنترل علائم بیش فعالی است. بسیار شبیه به پنیر، تخم مرغ باعث بهبود تمرکز و بهبود تأثیر داروهای بیش فعالی می‌شود.

**آجیل:** مشابه ماهی تن، منبع بزرگ اسیدهای چرب امگا ۳ برای مدیریت هرچه بهتر علائم بیش فعالی است.

**کلم:** کلم حاوی سولفورافانی است که به رشد سلول‌های مغزی اهمیت دارد. به طور ویژه، کلم قرمز حاوی مقادیر کمی قند، فیبر بالا و غنی از فولات و ویتامین ب ۶ است که به تنظیم خلق و خو، حافظه و تمرکز کمک می‌کند.

**پرتقال:** نوشیدن یک لیوان آب پرتقال کاملاً طبیعی یک روش عالی برای اضافه کردن کربوهیدرات‌های پیچیده به رژیم غذایی کودکان بیش فعال است که به بهبود خواب کودک کمک می‌کند و منبع عالی از ویتامین ث نیز محسوب می‌شود.

**غلات سبوس‌دار:** غلات سبوس‌دار را فراموش نکنید، فیبر موجود در غلات سبوس‌دار به پاک‌سازی عروق مغز و قلب کمک می‌کند. سعی کنید نان‌های سبوس‌دار در رژیم غذایی کودکان بگنجانید.

**دارچین و زردچوبه:** این دو ادویه به رشد سلول‌های مغزی کمک می‌کنند و در حفاظت از آن‌ها نقش دارند. فراموش نکنید که هر ماده غذایی که برای مغز مفید است می‌تواند علائم بیش فعالی را بهبود بخشد.

**لوبیا:** بسیار شبیه به پنیر و تخم مرغ یک منبع بزرگ از پروتئین محسوب می‌شود، اما به طور کلی نمی‌توانیم بگوییم مصرف چقدر از آن برای مبتلایان به بیش فعالی ضروری است. حتی تعداد انگشت‌شماری از

لوبیا و مصرف آن در روز توسط کودکان یک راه طولانی برای کنترل علائم بیش فعالی است.

## مراکز توزیع روزنامه اقتصاد کیش

سوپر مارکت	آدرس	تلفن
سوپرمارکت عرفان	فاز ۴ صدف، مرکز خرید صدف	۰۷۶۴۴۴۴۵۳۹۳
سوپرمارکت امین	نوبنیاد، میدان بهارستان جنب نانوائی لواش	۰۷۶۴۴۴۷۰۷۴
سوپرمارکت ستاره کیش	فاز ۵ صدف، جنب کترینگ گل مریم	۰۹۱۲۰۳۳۱۸۰۸
ده و نیم مارکت	فاز ۳ نوبنیاد، میدان آرین، غرفه ۶	۰۹۳۳۰۱۱۵۵۰۵
حسن مارکت	بازارچه گلستان، روبروی مسجد امام حسن، پلاک ۴۶-۴۵	۰۹۹۳۰۸۸۳۴۳ ۰۹۳۹۹۵۱۳۸۲۹
سوپرمارکت هشتک	مجتمع خدماتی طلوع کیش	۰۹۱۳۷۰۰۷۷۴۶
سوپر مارکت آفتاب	روبروی برج طلایی، مجتمع طلوع کیش طبقه همکف	۰۹۰۲۲۴۸۵۰۰۸
گرین مارکت	انتهای بازار مریم، غرفه ۴۵	۰۹۱۲۰۳۹۲۷۷۰
سوپرمارکت کارینو	خدماتی صفین، روبروی سحر یکم، کارینو پخش کیش	۰۹۳۴۷۶۸۱۱۰۹
دریا مارکت	سرای خانشیر، خیابان دانش آموز، جنب موتور سازی مظفر	۰۹۱۳۷۰۴۷۶۴۷

هرروز در دسترس شماست ۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹

**وجیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ**

## فال هفته

<b>خرداد:</b>	<b>اردیبهشت:</b>	<b>فروردین:</b>
همکاری تازه به محل کارتان یا عضوی جدید به خانواده تان اضافه می‌شود که افق تازه ای را در زندگی آینده تان پدیدار خواهد کرد. به زودی به فکر جایجایی خواهید افتاد. تغییر برای روحیه تان بسیار خوب است. انجام یک تصمیم خانوادگی را به خاطر شرایط پیش آمده به تعویق خواهید انداخت.	در یک کار حساس و دقیق شرکت می‌کنید، این کار برای شما بسیار اهمیت دارد و اندکی بی دقتی ممکن است کل پروژه را خراب کند. نگران نباشید شما به خوبی از عهده آن بر خواهید آمد و مورد تحسین دیگران قرار می‌گیرید. سفری پیش رو دارید و تجربیات خوبی را کسب می‌کنید.	با یک مسئله مهم ساده برخورد نکنید، خیلی با چشم‌شان به دهان شمامست. حواستان باشد که حرف را بزیند. هدف بزرگی را در نظر دارید اما برای رسیدن به آن حتما باید مشکلات و دشواری های پیش رو را تحمل کنید و در مقابل آن تسلیم نشوید.
<b>شهریور:</b>	<b>مرداد:</b>	<b>تیر:</b>
کاری که قبلاً به نظر نمان محال می‌آمد انجامش خواهید داد. به خودتان هرگز شک نکنید. به زودی از اندوهی که داشته‌اید رهایی می‌یابید و دوران تنهایی تان به پایان می‌رسد. خودتان را ببوهده خسته نکنید. انرژی تان را جای دیگری صرف کنید. خوددار باشید.	این روزها شما سر نترسی دارید و پشتتان گر متر است. در مورد یک مسئله کاری یا مالی حواستان باشد همه تخم مرغ ها هایتان را در یک شانه نچینید. عزیزی که برای سلامتی اش نگران هستید رخت عاقبت به تن می‌کند و سلامتی اش را به دست می‌آورد. صبور باشید.	در یک بحث دوستانه با اعیانتان مسلط باشید و با دوستانتان درگیر نشوید. رفتن به جایی ناشناخته برایتان درس‌ساز می‌شود. حواستان باشد خودتان را نیازبند و جلوی مسئله را قبل از بزرگتر شدن نگیرید. در مقابل حرف زور خواهید ایستاد. حقتان را بگیرید.
<b>آذر:</b>	<b>آبان:</b>	<b>مهر:</b>
برای رسیدن به جواب‌هایی که دنبالشان هستید باید پیگیر باشید، ممانعت بیشتری به خرج بدهید. شخصی دروغ بزرگی به شما می‌گوید. حرف‌هایش را بدون سند باور نکنید. حواستان را جمع کنید شرایط و تمام موقعیت‌ها را زیر نظر داشته باشید و در فرصت مناسب اقدام کنید.	این هفته کار مهمی را به سرانجام می‌رسانید. علی‌رغم تمام فشارها، شما این روزها انرژی و امید بالایی دارید. در خانواده حواستان به کوچکترها باشد مبدا کاری بکنید و یا حرفی بزنید که نگران‌شان فعلا دست نگه دارید و سسری که درد نمی‌کند می‌کنید.	مدتی است از روزگار شکایت دارید، باید سعی کنید به تلاش و فعالیت‌های خود ادامه دهید و برای گشایش و رونق کوشش مضاعفی داشته باشید. امیدوار باشید فکری که در ذهن خود دارید و برای عملی کردن آن باید با نزدیکانتان به مشورت بنشینید فعلا در اولویت نیست.
<b>اسفند:</b>	<b>بهمن:</b>	<b>دی:</b>
برای انجام یک کار زمانی مشخص تعیین کرده بودید. شرایطی پیش آمده که محاسباتتان را بهم خواهد ریخت. با خودتان مهربان تر باشید و برای هر چیزی دائم خودتان را سرزنش نکنید، همه اشتباهی می‌کنند. یک کار نیم تمام را با همکاری و همیاری دیگران به پایان می‌برید.	به جواب یک سوال مهم می‌رسید که به شما در تصمیم‌گیری کمک بزرگی می‌کند. برای حل یک اختلاف احساسی و عاطفی بهترین راه حرف زد است. به همه احترام بگذارید و به حرف و گله‌هایشان گوش کنید. در مورد یک پیشنهاد فعلا دست نگه دارید و سسری که درد نمی‌کند دستمال نیندید.	سخنی را می‌خواهید در جمع بازگو کنید، سعی کنید حساب شده و سنجیده حرف بزنید که آنچه شما بر زبان می‌آورد نشانه‌ای از باطن و شخصیت شماست. برای خاطر شخصی کاری انجام خواهید داد که گرچه انجامش برایتان سخت است اما دلتان را راضی و شاد می‌کند.