

راه‌هایی برای کنترل تنش‌های رایج عید، میان همسران



بی‌توت‌ه: عید نوروز هم می‌تواند فرصتی برای خوشی و شادی همسران باشد و هم فرصتی برای ترس آنها. استرس عید برای برنامه‌ریزی‌ها و مذاکره کردن‌ها که برای مثال، اول باید به خانه کدام یک از والدین برویم و یا فشار اقتصادی خریدها و هدیه دادن ها می‌تواند این روزها را برایتان ترسناک کند. اما شما نباید به عید اجازه دهید که میان شما و همسران جدایی بیاندازد.

نکات زیر می‌تواند به گذراندن عید بدون استرس کمک کند. تا جایی که زمان زیادی را در جشن و سرور واقعی عید باشید.

هدیه دادن

سنت هدیه دادن می‌تواند به مقدار زیادی استرس اقتصادی و عاطفی بر همسران وارد کند. در مقیاس روان‌شناختی استرس هولمز و راهه، دو روان‌شناس برجسته در زمینه استرس، رسم و رسوم مراسم‌هایی از قبیل عید از تخلفات قانونی کوچک، استرس‌زاتر شمرده شده است و رتبه استرس مشکلات اقتصادی که برای بسیاری از همسران با عید جفت می‌شود، با استرس مرگ یک دوست صمیمی برابر است. برای اینکه از این استرس نجات پیدا کنید روش‌های زیر را به کار

ببندید:
یک بودجه برای تعطیلات عید تعیین کنید. با همدیگر به وضعیت مالی‌تان نگاه کنید و یک حدود واقعی برای خرج‌کردن در تعطیلات

بی‌توت‌ه: جشن نوروز از دیرباز درمیان کردها با شکوه خاصی همراه با آداب و سنن تاریخی و فرهنگی برگزار می‌شود. مردم کرد در نوروز به خانه‌تکانی، دید و بازدید، آتش‌افروزی، مینوروزی، بازی‌های سنتی و بومی می‌پردازند. ایوب گیانچی در کتاب «جشن‌ها و آیین‌های ایرانی» به این نکته اشاره کرده است.

قوم کرد به‌عنوان یکی از اقوام اصیل ایرانی، جشن نوروز را با شکوه خاصی برگزار می‌کند و در بزرگداشت این جشن باستانی آیین‌ها و آداب و رسوم ویژه‌ای را برپا می‌دارند که نشانگر سابقه تاریخی و فرهنگی این قوم است. مینوروزی، آتش‌افروزی، دید و بازدید و بازی‌های سنتی و بومی برخی از آیین‌های ویژه نوروز در کردستان است که در منابع به آن‌ها اشاره شده است.

تفاوت مراسم نوروزی در کردستان ایران با دیگر نقاط ایران در این است که کردها در شب چهارشنبه آخر سال آتش روشن نمی‌کنند، به‌جای آن شب نوروز برفراز بام‌ها و کوه‌های گرداگرد شهر و آبادی آتش‌بازی می‌کنند.

ایوب گیانچی در کتاب «جشن‌ها و آیین‌های ایرانی» درباره نوروز در کردستان می‌نویسد: «هنگام فرارسیدن نوروز در کردستان، پس از برپایی سفره هفت‌سین با توجه به توانایی افراد هرخانوار به محض رسیدن سال، صدای هلهله و شادی از هر خانه‌ای بلند می‌شود. نخست افراد کوچک خانواده دست بزرگان را می‌پوسند و سپس بزرگان خانواده روی بچه‌ها و جوانان را می‌پوسند و به هر کدام عیدی می‌دهند.

پس از آن بر سر سفره می‌شینند و به خوردن مشغول می‌شوند. بچه‌ها و جوانان مقداری سیر و پیاز را خورده و نیز به پای خود می‌مالند. این کار را به این سبب می‌کنند که از گزند جانورانی مانند مار و کژدم درآمان باشند. همچنین براین باورند که سمنو باعث افزایش بینایی و هوش، سرکه و سماق باعث از بین رفتن صفرآ و سرگیجه و خوردن سیر، باعث دفع سموم بدن می‌شود و از مرگ ناگهانی جلوگیری می‌کند.»

مراسم نوروز در کردستان تا حد زیادی رنگ و بوی سنتی خود را حفظ کرده است. مراسم مینوروزی یا امیر بهاری یکی از آیین‌های نمایشی پس از تحویل سال نو است که در گذشته با تشریفات زیادی برگزار می‌شد و امروزه تنها در چند روستای منطقه منگور از توابع مهاباد هرساله

عید نوروز در کردستان

اگر چیزهایی اعصابتان را سوهان می‌کشند، سریع از آن موقعیت بیرون بیایید. یک پیاده‌روی در خارج از منزل یا گردش کوتاه در یک فروشگاه می‌تواند قبل از اینکه مسائل از کنترلتان خارج شوند، به شما فضای تنفسی که برای خونسرد ماندن نیاز دارید، بدهد.

برای آینده برنامه‌ریزی کنید. صبر کردن تا زمان عید نوروز برای آشکار شدن این‌که شما برای عید برنامه‌ریزی نکرده‌اید، می‌تواند موجب ناامیدی یا رنجش از خویشانوندان و خانواده همسر شود. بنابراین برای تعطیلات عید همراه با همسرتان از قبیل برنامه‌ریزی کنید و حتی می‌توانسـد خویشانوندان‌تان را از این برنامه آگاه کنید.

به درون نگاه کنید. گاهی اوقات، مهم نیست که کدام یک از خویشانوندانتان ترش‌رو و ناسازگار هستند. شما ممکن است نتوانید آنها را تغییر دهید، اما می‌توانید خودتان و واکنش شخصی‌تان به موقعیت‌ها را تغییر دهید.

با هم از عید لذت ببرید.

عید نوروز آغاز فصل بهار است، بهار با همه زیبایی‌هایی که دارد می‌تواند هر دقیقه از اوقات شما را لذت‌بخش کند. برای این‌که این زیبایی‌ها را ببینید و از آن لذت ببرید، لازم است به معنای واقعی عید پی ببرید. روش‌های زیر در این زمینه می‌تواند به شما کمک کند:

در مورد انتظاراتان بحث کنید. هر کسی یک شیوه تربیتی یا انتظاری دارد که عید نوروز را برای او تعریف می‌کند. با همسرتان در مورد انتظاراتان از سنت‌ها و مراسم عید نوروز که برای شما معنای بسیار زیادی دارد، صحبت کنید.

با هم می‌توانید سنت‌ها و آداب جدیدی را ایجاد کنید که شامل انتظارات هر دویتان است تا جایی که هیچ کدام احساس این را نداشته باشد که عید برایش جلاّی کمی داشته است. فهرست کارهایی را که باید انجام دهید، با هم قسمت کنید. این کار نه‌تنها باعث سریع‌تر انجام‌شدن کارها می‌شود، بلکه فرصتی است برای با هم بودن و لذت‌بردن از جنبه دیگری برای گرمی‌داشتن سنت عید نوروز.

بخشنده باشید. با مهربانی کردن به دیگران در ایام عید نوروز، می‌توانید به جوهر اصلی آغاز فصل بهار دست یابید.

در این روزها به افرادی که مدت‌هاست به دلایل گوناگون با آنها تماسی نداشته‌اید تلفن‌ن زبند یا پیششان بروید. به بیمارستان‌ها و مراکز نگهداری سالمندان بروید. این کارها شکوه فصل بهار را بـرای همه بیش از پیش می‌کند و احساس بسیار خوبی به شما می‌بخشد.

نوروز قرار دهید. روی یک صفحه کاغذ تمامی هزینه‌هایی را که احتمالاً در تعطیلات خواهید داشت، بنویسید. دکتر ماریسون گرتز، درمانگر خانواده از آمریکا، پیشنهاد می‌کند اگر نمی‌توانید با همسرتان بر سر بودجه تعطیلات به توافق برسید، از شخص ثالثی که یا از اعضای خانواده شما است یا از اعضای خانواده همسرتان و هر دو به او اعتماد دارید، کمک بگیرید.

یک فهرست داشته باشید و آن را دوبار بازبینی کنید. با همسرتان تصمیم بگیرید که به چه افرادی می‌خواهید هدیه بدهید. اگر بودجه‌ای که برای تعطیلات تعیین کرده‌اید کم است، ترسید. می‌توانید تعداد آدم‌هایی که باید برایشان هدیه بگیرید، کم کنید. برای مثال، به جای اینکه به هر یک از اعضای آن خانواده هدیه بدهید، به هر خانواده یک هدیه بدهید.

خلاق باشید. لازم نیست همه هدایایتان را از فروشگاه‌ها بخريد. پختن شیرینی یا درست کردن یک کادوی دست‌ساز به‌عنوان هدیه به بودجه‌تان کمک می‌کند و البته می‌تواند برای آنهایی که این هدایا را دریافت می‌کنند هم حائز اهمیت باشد.

برای خرید تا آخر اسفند صبر نکنید. خرید در روزها و دقایق پایانی سال که بسیار شلوغ است استرس‌زاست و اغلب چیز خوبی هم پیدا نمی‌شود. یا دایره انتخاب‌هایتان کوچک می‌شود. بنابراین، همین امروز لباس‌ها و هدیه‌های عیدتان را بخرید.

آداب و رسوم نوروزی اقوام کُرد



به‌شمار می‌رود که امروزه جز در بعضی مناطق روستایی به فراموشی سپرده شده است. رسم بر این بود که همسایه‌ها و افراد خانواده در ایام عید شب را در خانه یکی از اهالی محل می‌گذرانند. در این شب نقال، نوروزنامه را مانند خواندن شاهنامه نقلی می‌کرد.

از دیگر آداب نوروزی مرسوم در کردستان، هه‌ته‌ری، مه‌ته‌ری است. که کـودکان در روز نخست نوروز به آن می‌پـرازند و در روستاها، بزرگترها در گروه‌های چندنفـره شـال خود را از روزنه یام پایین می‌انداخته و می‌گویند: «هه‌ته‌ری، مه‌ته‌ری، شـتیکمان بو بخـه نه بن چه‌به‌ری یعنی هدیه‌ای برایمان به پشت پرچین بیاورید.» یکی دیگر از سنت‌های ویژه نوروزی در کردستان که در منابع به آن اشاره شده است، گردش کوسه در روستاهاست. گردیزی، ایورجان بیرونی و بسیاری از مورخان در آثارشان از این آیین

آشنایی با بوتاکس



بی‌توت‌ه: این روزها بوتاکس نامی آشنا در میان بیشتر مردم است و می‌توان گفت یکی از پرمصرف‌ترین داروها برای جوانسازی چهره، بوتاکس است. این ماده شیمیایی، کاربردهای فراوانی دارد و کارش صرفا از بین بردن چین و چروک پوست نیست. اما علاوه بر فوایدش، مضراتی هم ممکن است داشته باشد؛ مضراتی که عمدتا به علت استفاده نادرست از آن رخ می‌دهد.

بوتاکس یا سم کلستریدیوم بوتولینوم محصول نسبتا جدیدی است که وارد علم داروشناسی شده

است. این سم حاوی باکتری است که در گذشته باعث مسمومیت‌های کشنده غذایی می‌شد. مسمومیت‌های غذایی به‌دلیل تولید سم در غذاهای مانده و فاسد ایجاد می‌شوند و مکانیسم اثر آنها طوری است که به سیستم عصبی حمله می‌کند. با پیشرفت‌های انجام گرفته در علم پزشکی، دانشمندان توانستند بوتاکس را از باکتری استخراج و با دوز پایین به‌عنوان یک داروی مفید و اثربخش برای درمان خلیلی از بیماری‌ها استفاده کنند. استفاده نامعمول و اضافی از این ماده می‌تواند باعث بروز مشکلات جدی شود و حتی کشنده باشد.

مکانیسم اصلی این دارو به صورت تاثیر بر انتهای عصبی است که مانع آزاد شدن ماده شیمیایی به نام نوروترنسمیتر از انتهای اعصاب می‌شود که روی عضلات تاثیر می‌گذارد. پس بوتاکس جلوی فعالیت عضلات را می‌گیرد یا باعث فلج موقت آنها می‌شود.

کاربردهای طبی بوتاکس

۱) در سال‌های قبل توجه به این ماده برای جلوگیری از گرفتگی‌های عضلانی بود. به‌عنوان مثال، برای گرفتگی عضلانی پلک کودکان از بوتاکس با دوز کم استفاده می‌شد.

۲) با پیشرفت علم و مطالعات بیشتر در مورد بوتاکس محققان به آثار مفید دیگری پی بردند. پزشکان توانستند با استفاده از بوتاکس، فلج عضلانی صورت که در آن عضلات صورت غیرقرینه و دچار پرش می‌شود را کنترل کنند.

۳) بوتاکس برای مهار تعریق در افرادی که دچار این مشکل در دست و پا و زیربغل هستند نیز استفاده می‌شود.

۴) تزریق بوتاکس از تشکیل جوشگاه در افرادی که بعد از عمل جراحی یا در اثر ضربه دچار زخم‌های متعدد می‌شوند، جلوگیری می‌کند.

۵) تزریق بوتاکس در عضلات صورت بیماران مبتلا به میگرن، تا حد زیادی سردردهای مقاوم به درمان را برطرف می‌کند.

۶) امروزه بوتاکس کاربرد زیادی در زیبایی نیز پیدا کرده است و تقریبا همه مردم با این کاربرد آشنایی دارند. پزشکان متوجه شده‌اند که اگر از بوتاکس در عضلات صورت، به‌خصوص در قسمت یک‌سوم فوقانی آن استفاده کنند، بوتاکس به‌طور موقت بین ۳ تا ۶ ماه عضلات را فلج می‌کند و این امر مانع ایجاد چین و چروک روی صورت می‌شود. البته این روش برای آن گروه از افرادی است که چین و چروک‌های عمیقی ندارند. برای افرادی که سابقه ژنتیکی چین و چروک عمیق را دارند نیز توصیه می‌شود قبل از ایجاد چین و چروک از بوتاکس به‌عنوان وسیله پیشگیری استفاده کنند. هرچند ممکن است از بوتاکس در قسمت‌های دیگر صورت هم استفاده شود ولی به‌دلیل ایجاد عوارض بهتر است تا حد امکان در دو سوم تحتانی صورت از این ماده استفاده نشود.

موارد منع طبی استفاده از بوتاکس

۱) بوتاکس نباید برای بیمارانی که دچار برخی اختلالات عصبی مثل بیماری میاستی گراویس و گیلن‌باره هستند، استفاده شود.

۲) تزریق بوتاکس در خانم‌های باردار و شیرده نیز ممنوع است.

۳) مصرف بعضی از داروها مانند آنتی‌بیوتیک‌ها و جنتامایسین که ممکن است با حرکات عضلات تداخل داشته باشد نیز از موارد منع طبی استفاده از بوتاکس است.

عوارض طبی بوتاکس

۱) تزریق بوتاکس دردناک است و فرد ممکن است تا چند روز اول بعد تزریق درد احساس کند.
۲) گاهی در محل تزریق، کبودی و تورم ایجاد می‌شود.
۳) مشکل دیگری که شیوع زیادی ندارد افتادگی پلک است. این عارضه معمولا در اثر تزریق بد و استفاده از ماده غیراستاندارد ایجاد می‌شود. البته افتادگی پلک موقتی است و بعد از مدتی خودبه‌خود یا با درمان‌های دارویی بهبود می‌یابد. افتادگی پلک معمولا در ۱۰-۷ روز اول بعد تزریق اتفاق می‌افتد اما مزیتی که این دارو دارد، موقتی بودن آن است. بنابراین بیماران نباید نسبت به عوارض آن نگران باشند.

۴) همان‌طور که پیش‌تر گفته شد، بوتاکس عضلات را فلج می‌کند. بنابراین حرکات ارادی و غیرعادی بخشی از صورت را از بین می‌برد. وقتی تزریق در ناحیه یک‌سوم فوقانی باشد با فردی مواجه خواهیم بود که قدرت تکان دادن ابرو و اخم کردن را ندارد. بی‌حسی در چهره باعث می‌شود فرد از نظر ارتباطی مشکل پیدا کند.

چند تحقیق درباره بوتاکس

چند مطالعه مهم در آمریکا در مورد افرادی که تزریق بوتاکس و ژل را انجام داده‌اند، نشان داده کسانی که تزریق بوتاکس انجام داده‌اند، از نظر ارتباطی ضعیف شده‌اند؛ یعنی این افراد نمی‌توانند خوشحالی و ناراحتی خود را نشان دهند و مخاطب متوجه علایم صورت و هیجان آنها نمی‌شود. مورد بعدی نیز در مورد اثر تربیتی مادرانی است که بوتاکس تزریق کرده‌اند. این مادران نمی‌توانند در مقابل کارهای اشتباه کودک اخم کنند و کودک متوجه ناراحتی مادر نمی‌شود و در نتیجه ممکن است هیچ عکس‌العملی ظاهری و فوری نسبت به کارهای بد خود دریافت نکند و بخشی از تربیتش که با چهره مادر کنترل می‌شود، مخدوش شود.

بوتاکس یک انتخاب است و هر کس می‌تواند این کار را انجام دهد ولی تبدیل چهره واقعی به چهره مصنوعی، به‌خصوص در مواقعی که بیمار از پزشک درخواست می‌کند، بوتاکس را برای قسمت مختلف صورت تزریق کند اصلا درست نیست. شاید این نکته زمانی بیشتر نمود پیدا کند که مردی سعی کند تا با تزریق بوتاکس چهره خود را تغییر دهد. گاهی تزریق بوتاکس به صورت مردان شکل غیرعادی و زنانه‌ای می‌دهد ولی تزریق بوتاکس در افرادی که چین و چروک زیادی دارند و سن ظاهری آنها خیلی بیشتر از سن واقعی‌شان است می‌تواند اعتماد به‌نفس آنها را افزایش دهد. در بعضی از افراد نیز بدون اینکه عمدی در کار باشد، انقباض‌های ناحیه ابرو باعث می‌شود که آنها همیشه اخمو و عصبانی به نظر برسند. در این مورد نیز تزریق بوتاکس راه درمانی خوبی است ولی تزریق بی‌مورد یا برای از بین بردن چین‌های اندک و… به صلاح بیماران نیست.

شایع‌ترین عارضه بوتاکس افتادگی پلک است

بوتاکس دارویی است که برای کاهش عمق چین و چروک‌های صورت و گاهی هم درمان بعضی از بیماری‌ها استفاده می‌شود. بوتاکس انواع مختلفی دارد ولی نکته مهم این است که بوتاکسی تزریق شود که مجوز بهداشت و درمان را داشته باشد چون انواع نامرغوب بوتاکس نیز در بازار وجود دارند. همچنین دارو را افرادی باید استفاده کنند که تبرح و صلاحیت لازم برای تزریق آن را داشته باشند. افراد دارای صلاحیت شامل متخصصان پوست و مو، جراحان پلاستیک و جراحان گوش، حلق، بینی هستند. اگر فردی که عمل تزریق بوتاکس را انجام می‌دهد از دارویی خوبی استفاده نکند و تکنیک‌های تزریق را نداند، احتمال بروز عارضه بیشتر خواهد شد. محل تزریق و عمق آن، میزان رقیق شدن دارو، تکنیک تزریق و نوع دارو موارد مهمی هستند که فقط یک فرد متبحر می‌تواند از آن اطلاع داشته باشد. مارک‌های مختلفی در بازار وجود دارد ولی فقط چند نوع از بوتاکس مورد تایید وزارت بهداشت است.

بوتاکس‌های چینی معمولا مجوز استفاده ندارند ولی در ایران معمولا مارک کراهی و انگلیسی وجود دارد. در نوع کراهی معمولا دارو بعد از تزریق نیمه عمر کوتاهی دارد و فواصل تزریق‌های بعدی باید در مدت زمان کوتاهی تمدید شوند. بهترین نوعی که در حال حاضر در ایران مصرف می‌شود انگلیسی است. بوتاکس انگلیسی نیمه‌عمر طولانی‌تری دارد و مدت بیشتری در پوست باقی می‌ماند. البته باید این نکته را هم در نظر داشت که بعضی از انواع بوتاکس ممکن است در بدن فردی نیمه‌عمر طولانی‌تری داشته باشد ولی معمولا پزشک باید در انتخاب نوع بوتاکس و با توجه به نتیجه تزریق‌های قبلی به بیمار کمک کند.

تقریبا همه داروها عوارض دارند ولی عوارض در همه بیماران دیده نمی‌شود. شایع‌ترین عارضه بوتاکس، پتوز یا افتادگی ابرو و پلک است. این عارضه به‌دلیل شل شدن عضله بالابرنده پلک رخ می‌دهد. البته پتوز معمولا موقتی است و به مرور یا با استفاده از راه‌های درمانی خاص برطرف می‌شود. عارضه بعدی، نامتقارن شدن ۲ طرف صورت است؛ یعنی احتمال اینکه ابروها غیرقرینه شوند، وجود دارد. در این مواقع نیز بیماران نباید نگران شوند چون معمولا این عارضه بعد از گذشت ۶-۵ روز خودبه‌خود برطرف می‌شود. گاهی هم لازم است با تزریق‌های دیگر در مناطق خاص غیرفریبتگی را اصلاح کرد.