



## اختلال جدید اهالی فضای مجازی

«فایبینگ» یکی از عوارض استفاده از تلفن همراه است

که روابط اجتماعی، شخصی و حتی زن و شوهری افراد را تهدید می کند

صادق جهانی | خبرنگار



«دارم یا تو صحبت می کنی، حواست به من هست؟»، او حتی بعد از شنیدن این جمله هم حاضر نمی شود سرش را از روی گوشی اش بر گرداند و می گوید: «حواسم هست، بگو دیگه!»؛ احتمالا شما هم این روزها با چنین افرادی مواجه شده اید، حالا آن فرد می تواند همکار تان باشد، رئیس تان، همسر تان، دوست تان یا ... در این بین، شما هم وقتی از سر کار خسته به منزل بر می گردید و سر میز یا سفره شام، مدام سر تان در تلفن همراه است و با کلمات مبهم به همسر یا فرزندان پاسخ می دهید، گرفتار اختلال فایبینگ شده اید. «اما سبیلو» روان شناس دانشگاه های استنفورد و پیل و نویسنده کتاب «مسیر خوشبختی» در همین باره می گوید: «یکی از پژوهش های اخیر ما نشان داد که بیش از ۱۷ درصد افراد حداقل چهار بار در روز در حضور دیگران و هنگام صحبت با آن ها دزدکی تلفن شان را چک می کنند. تقریباً ۳۲ درصد افراد نیز دو تا سه بار در روز فایبینگ می کنند.» اما این اختلال چیست، چه عوارضی دارد و راه های جلوگیری از فایبینگ شدن چیست؟

**فایبینگ یعنی چه؟**  
فایبینگ به عملی گفته می شود که افراد در محیط های اجتماعی و خانوادگی به جای توجه به دیگران به تلفن خود نگاه می کنند. این اختلال که یکی از عوارض استفاده بیش از حد از دنیای مجازی است، کلیت و کیفیت زندگی انسان ها را تحت تاثیر قرار می دهد. به گفته متخصصان سلامت روان، فرد مبتلا به این بیماری آن قدر غرق در تلفن همراه خود می شود که اطرافیان خود را از یاد می برد و به جای این که نگاه توجه او، معطوف به اعضای خانواده، دوستان و اطرافیان باشد و لحظاتی را در حضور واقعی با دیگران به سر ببرد، صرفا

به قلاب چند اینچی موبایل و اتفاقات درون آن خلاصه می شود و روزی می رسد که دیگر هیچ فردی را در کنار خود نمی بیند و اگر کسی هم دور و برش باشد، آن ها هم به او بی توجه خواهند بود.

**آیا شما هم یک فایبینگی هستید؟**

فردی که همزمان در حال مکالمه با دو نفر است، یکی با تلفن و دیگری با مخاطب رو به روی خود که به احتمال زیاد هم هیچ یک از این دو مکالمه را با موفقیت انجام نمی دهد و هر دو راناقصی به پایان می رسند، به اختلال فایبینگ مبتلا شده است. همچنین فردی که در

موقعیت های اجتماعی با تلفن همراه خود مشغول می شود، مثلاً هنگام صرف وعده غذایی، گوشی را کنار بشقاب خود قرار می دهد یا در جمع دوستان و خانواده، مدام سوسه می شود تا گوشی اش را چک کند، او هم به فایبینگ مبتلا شده است. فردی که بدون چک کردن تلفن اش نمی تواند صبحانه، ناهار یا شام را به پایان برساند، یک فایبینگی است و این

عامل، نشانه ای از دلهره و ترس از دست دادن پیام یا پستی در شبکه های اجتماعی می باشد. از موارد مطرح شده نتیجه می گیریم که مهم ترین نشانه مبتلایان به این بیماری نگاه های پیاپی، دزدکی و بی حد و اندازه به تلفن همراه در هنگام تعامل و ارتباط با دیگران است.

**عوارض فایبینگ آشنا شوید**

به عنوان اولین عارضه ممکن است دیگران هم باشما مقابله به مثل کنند که البته این کار به ضرر خودشان هم تمام می شود و آن ها نیز با ابتلا به این عارضه خود را از لذت حضور و همنشینی با دیگران محروم می کنند و شاید هم به علت بی توجهی تان به آن ها ارتباط عاطفی و کلامی خود را با شما کم کنند و شمارا در فهرست سیاه خود قرار دهند. همچنین فایبینگ در بلندمدت باعث آسیب به عواطف فردی، اجتماعی، خانوادگی و زناشویی می شود، به طوری که ارتباطات انسانی در برخی موارد در نگ قهر و خشونت به خود می گیرد. در ضمن، پدران و مادرانی که این راه را در پیش می گیرند، به جای آن که ساعاتی را در منزل به گفت و گو، همنشینی و دور همی با فرزندان اختصاص دهند، این شیوه را به فرزندان شان هم منتقل می کنند و فرزندان با الگو برداری نامناسب از آن ها به این کار عادت و زندگی شبانه روزی خود را صرف گشت و گذار در دنیای مجازی می کنند.



## در دوران عقد هستیم و شوهرم می گوید که تو هوایم را نداری!

می دانستند و اکنون رفتارهای جدیدی از شما می بینند که گذشت زمان، باعث می شود کم کم این موضوع را بپذیرند. رفع این مشکل به خصوص، به شما بستگی دارد که در ادامه توضیحاتی خواهیم داد.

**هوای شوهر تان را داشته باشید**

زمانی که فردی احساس استقلال کرد و لازم دانست دور از وابستگی و دغدغه خانواده، فرد دیگری را هم در کنارش داشته باشد و به او عشق و محبت بدهد، زمان مناسبی برای ازدواج است. سعی کنید زمینه های استقلال را در خود و در ازدواج تان شکل بدهید. ضمن احترام به خانواده تان، خود را کم کم از وابستگی به آن ها جدا

کنید و همین طور طبق خواسته همسر تان، هوایش را داشته باشید.

**اجازه دخالت به دیگران ندهید**

کسانی که بیش از حد به خانواده خود وابسته هستند، از دواج موفقیتی نخواهند داشت زیرا وابستگی هایشان باعث می شود دیگران هم احساس کنند حق دارند در زندگی شان دخالت کنند. فراموش نکنید یک زوج تازه از دواج کرده، نیاز به مراقبت بیشتری از زندگی مشترک شان دارند. بنابراین برای شناخت بیشتر و محکم تر کردن پیمان تان نیاز است وقت و انرژی بیشتری را برای باهم بودن بگذارید.

آشپزخانه کار برپسند باشد که هم کار با آن برای تان راحت تر باشد و هم نگهداری و مراقبت از آن سخت نباشد.

**تمیز کردن آن ها باید آسان باشد** نکته مهم دیگری که باید به آن توجه کنید این است که فرایند تمیز کردن و نگهداری از لوازم آشپزخانه راحت باشد. تمیز کردن محصولات شیشه ای نسبتاً آسان است و بیشتر آن ها برای ماشین ظرفشویی ایمن هستند. این نوع لوازم با روکش نجسب طبیعی ساخته می شوند و نیاز به پوشش دیگری ندارند. با این حال این محصولات معمولاً به راحتی می شکنند بنابراین باید هنگام استفاده از آن ها مراقب باشید. ظروف فلزی معمولاً سخت تمیزی شوند، به ویژه اگر نجسب نباشند. ظروف



پلاستیکی هم معمولاً به نور رنگ غذاها را به خودشان می گیرند. بنابراین هنگام خرید، این نکته را مدنظر داشته باشید.

**جنس وسایل آشپزخانه به ترجیح شما بستگی دارد** لوازم آشپزخانه را از مواد مختلفی می سازند که هر یک از آن ها می توانند مزایا و معایبی داشته باشند. فلزاتی مانند آلومینیم، فولاد ضد زنگ، چدن و مس سال هاست در ساخت دیگ، قابلمه و سایر ظروف آشپزخانه کاربرد دارند. با این حال ظروف ساخته شده از شیشه و بلور و نیز ظروف پلاستیکی امروزه با شیوه های جدیدتری تولید می شوند و قدرت مصمim گیری و انتخاب بیشتری به مصرف کنندگان می دهند. همیشه بهتر است لوازم آشپزخانه ای را بخرید که هم برای انسان و هم برای محیط زیست بی خطر باشند. بر خلاف فلزاتی مانند آلومینیم یا مس، وسایل آشپزخانه شیشه ای هم ایمن هستند و هم سازگار با محیط زیست.

برای نوشتن این مطلب از سایت «چطور» کمک گرفته شده است

قرار و مدار

روز تند تند غذا نخوردن

یکی از دلایل اصلی بیماری های گوارشی، اینه که افراد غذاشون رو با آرامش میل نمی کنن و هر لقمه از غذاشون رو به اندازه کافی نمی مون. امروز موقع خوردن وعده های غذایی، مواسن تون به این مسئله مهم باشه و اگر از اطرافیان هم کسی تند تند غذا می خوره، بهش تذکر بدین.



ما و شما

راه را باطابی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* چقدر خوب که با کمک پرورنده زندگی سلام بدون پرداخت ۵۰۰ هزار تومان برای هر نفر به خصوص در این دوران کرونایی، رفتم یک سری به باغ وحش خفن برلین زدیم و حالش رو بردیم. من که قشنگ تصور می کردم اون جاستم به خصوص قسمت فیل هاش. ممنون.  
\* در حالی که تعداد مبتلایان به کرونا از ۱۰ هزار نفر در روز هم بیشتر شده و هر روز دارم کوردمی زنه، صفحه سلامت تعداد مطالبش در باره کرونا رو هر روز داره کمتر می کنه.  
\* این همه جای دیدنی در کشور خودمان داریم، چرا رفتید دنبال باغ وحش های خارجی؟

**ما و شما:** ما دیدنی های زیادی از کشورمان را هم معرفی کردیم.

\* چقدر واکنش های مردم در فضای مجازی به معلمی که به دانش آموزش در پارک درس می داده، زشت و زننده بوده. یعنی چی که بهش گفتن خودت برو برایش گوشی بخر!

\* من یک بار رفتم باغ وحش، از بس بوی بدی پیچیده بود توی فضا، دیگه اسم باغ وحش که میداد، حالم بد می شه.  
\* خانم معلمی که به خاطر بچه ای که گوشی نداشته، رفتی پارک و بهش درس دادی، به عنوان یک شهروند ایرانی از تو تشکر می کنم.

\* در جواب اون پرسی که گفته، دخترها شرایط اقتصادی این روزهای پسرهارو در کنمی کنن، می خواستم بگم که از بس دوستانمون طلاق گرفتن در چند سال اخیر، ترسیده شدیم، شما هم به ماحق بدین.

## تاثیر خوابیدن

## بعد از یک اتفاق ناخوشایند



ترکس عزیزی | روزنامه نگار منبع: نشریه Scientific Reports



تمام عملکردهای خواب برای ما شناخته شده نیست اما در باره برخی موارد تا امروز به تجربه والته با مطالعات علمی نکاتی را متوجه شده ایم. یکی از این موارد کمکی است که خوابیدن به مادر روزهای دشوار می کند. وقتی اتفاق ناخوشایندی برای ما رخ می دهد و به شدت تحت فشار هستیم، برخی از ما به تجربه در یافته ایم که اگر بتوانیم بخوابیم، بعد از بیدار شدن حال بهتری خواهیم داشت. حالاً در مطالعه ای جدید که در دانشگاه واشنگتن انجام شده است، محققان هم این موضوع را تایید کرده اند.

**کیفیت خواب بهتر، کنار آمدن بهتر**

این مطالعه روی موش های آزمایشی انجام شده است و محققان به موش ها محرکی ناگهانی و به شدت ناخوشایند وارد می کردند. سپس موش ها با توجه به برنامه خوابی که برای آن ها ترتیب داده شده بود، در دو گروه قرار می گرفتند. گروهی که برنامه خواب معمولی خود را داشتند و گروه دیگری که با مداخلاتی، مدت زمان خواب شان به طور کلی و در کنار آن میزان خواب REM شان افزایش یافته بود. خواب REM بخشی از خواب است که با حرکت تند چشم هادر خواب شناخته می شود و در یادگیری و حافظه نقش مهمی دارد. محققان متوجه شدند موش هایی که خواب بیشتری داشتند، در زمان مواجهه دوباره با محرک ناخوشایند آرام تر می ماندند و کمتر شوکه می شوند.

**خوابیدن را به تاخیر نیندازید**

این محققان می گویند با توجه به یافته های این مطالعه (که در این مطلب تنها به بخشی از آن پرداختیم) به نظر می رسد که خوابیدن بعد از مواجهه با محرکی شدید و ناخوشایند مانند تصادف رانندگی، شنیدن یک خبر بد، نگرفتن امتیاز لازم برای استخدام شدن در کاری و ... مهم است تا افراد بتوانند با فاصله کوتاهی خوابی با کیفیت را تجربه کنند. زیرا این خواب می تواند از بروز علایم شدیدی که معمولاً در افراد تا مدت ها بعد از حوادثی از این قبیل (که به نام تروما شناخته می شوند) دیده می شود، پیشگیری کند. این متخصصان می گویند شاید برای برخی افراد که در نتیجه چنین حوادثی جراحت های شدید دارند، خوابیدن بلافاصله بنا به دلایل پزشکی امکان نداشته باشد اما برای دیگران، توصیه می شود که حتی با مصرف دارو، حتما بخوابند زیرا به نظر می رسد زمانی که خوابیدن می تواند مفید واقع شود، محدود است و بعد از آن به نظر نمی رسد به این میزان مفید باشد.



## ۵ توصیه برای خرید به صرفه و کاربردی لوازم آشپزخانه

این روزها شاهد برندها، طرح ها و مدل های مختلفی از لوازم آشپزخانه هستیم. معمولاً خانم ها هنگام خرید وسایل آشپزخانه فقط به نوع وسیله ای که لازم دارند، دقت می کنند. در این مطلب می خواهیم نکاتی را به شما بگوییم که خرید با کیفیتی داشته باشید و در عین حال به صرفه و کاربردی هم باشد.

**۱ قیمت لوازم آشپزخانه را مطابق با بودجه تان در نظر بگیرید** یکی از مهم ترین عوامل هنگام خرید لوازم آشپزخانه، قیمت آن ها و نیز بودجه ای است که به این کار اختصاص داده اید. برخی از لوازم آشپزخانه ارزان قیمت و برخی دیگر به شدت گران هستند؛ اما دلایل آن چیست؟

چند عامل در تعیین قیمت لوازم آشپزخانه نقش دارند. اندازه وسیله، سبک آن، مواد به کار رفته برای ساخت آن و سایر ویژگی هایش برخی از این عوامل هستند. همیشه بهتر است وسیله ای را بخرید که از حد مجاز بودجه شما فراتر نرود. دلایل این است که لوازم آشپزخانه سرمایه نیستند که اگر بشیمان شدید، آن ها را دوباره بفروشید و به پول تبدیل کنید. از سوی دیگر، فکر نکنید وسایل آشپزخانه

اهمیت چندانی ندارند و باید ارزان ترین آن ها را بخرید. بسیاری از لوازم ارزان قیمت ممکن است اصلاً کیفیت نداشته باشند. از آن جا که این لوازم با غذاها و سلامتی شما سروکار دارند، بهتر است به کیفیت آن ها توجه کنید. بنابراین دنیال لوازم ارزان و بنجل نباشید، اما بیش از حد گران هم نخرید.

**۲ اندازه آن ها باید متناسب با نیاز تان باشد** دومین عامل مهم در انتخاب لوازم آشپزخانه، اندازه آن ها است. اندازه لوازم آشپزخانه به عوامل مختلفی از جمله نیازهای شما و فضای موجود بستگی دارد. به عنوان مثال، هنگام خرید اجاق گاز، باید اجاقی را انتخاب کنید که با نیازهای شما برای آشپزی مطابقت داشته باشد یعنی اگر معمولاً مقدار غذاهایی که تهیه می کنید

زیاد است، باید یک اجاق گاز بزرگ بخرید که از عهده پخت حجم زیاد غذا برآید. از سوی دیگر، اگر اهل پختن شیرینی و بریان کردن نیستید و به فر نیاز ندارید، اجاق گاز فر دار بزرگ به کارتان نمی آید. علاوه بر نیازهای آشپزی، به فضای آشپزخانه تان هم دقت کنید، برای مثال، ظروف و دستگاه های بزرگ به فضای بزرگتری هم نیاز دارند.

**۳ کار با لوازم آشپزخانه نباید سخت باشد** تصمیم گیری برای خرید لوازم آشپزخانه، به نحوه عملکرد آن دقت کنید. وسیله ای که پیچیده باشد و نتوانید با آن کار کنید، به دردتان نمی خورد. گاهی هنگام پخت و پز نیاز دارید که سریع کار کنید بنابراین به دنیال وسایل



زندگی سلام  
چهارشنبه  
۲۱ آبان ۱۳۹۹  
شماره ۱۷۴۰

خانواده مشاوره

