

## پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

**پسر من با گذشت دو سال و دو ماه از عمرش هنوز نمی تواند درست صحبت کند. چند کلمه ای هم که بلد هست، هر موقع دلش بخواهد می گوید. باید نگران شوم؟**

عامل زبان و توانایی صحبت کردن بسیار مهم است و در همین راستا مراحل رشدی فرزندتان باید بررسی شود. باتوجه به سن فرزندتان، نگرانی‌تان بجاست و در وهله اول به روان شناس برای ارزیابی دقیق مراجعه کنید و در صورت صلاحدید از همکاران گفتار درمانگر کمک گرفته شود.

فهیمة میرزایی، کارشناس رشد روان شناسی

## ۷ عادت صبحگاهی برای افزایش بهره‌وری

به یاد آوردن خواب، قورت دادن قور باغه، مسواک زدن با دست مخالف و ... بعد از خواب شبانه باعث افزایش کارایی مغز در طول روز خواهد شد

این که صبح خود را چگونه آغاز کنید، بر بهره‌وری و عملکرد شما و قدرت روانی مغزتان تأثیر می‌گذارد. بیشتر مردم صبح‌ها به زور از رختخواب‌شان خارج می‌شوند و صبح‌شان را با کُرختی می‌گذرانند. این کُرختی مانع از بهره‌وری و انجام مفید کارها در ساعات اولیه صبح می‌شود. وقتی زمان ناهار فرا برسد، آن‌ها از آن چه انتظار دارند، کار کمتری انجام می‌دهند و در پایان روز، آن قدر خسته‌اند که حتی نمی‌توانند همان کاراندى را که انجام داده‌اند، به سرانجام برسانند. اگر بگذارید این چرخه شورو به عادت شما تبدیل شود، بهره‌وری شما نابود خواهد شد. در ادامه، به هفت عادت صبحگاهی اشاره خواهد شد که به شما کمک می‌کند تا صبح سازنده‌ای داشته باشید.

۱- تلاش برای یادآوری خواب‌هایی که دیده‌اید | سعی کنید خواب‌هایی را که دیده‌اید به یادتان بیاورید؛ تلاش برای این که بتوانیم خواب‌هایی را که دیدیم به یاد بیاوریم، به عنوان اولین فعالیتی که مغز در صبح انجام می‌دهد، در بهبود عملکرد مغز بسیار مفید است. ۲- مرتب کردن رختخواب | بعد از بیداری، مرتب کردن رختخواب که اولین عمل فیزیکی در روز حساب می‌شود، به مغز مایه می‌دهد تا در طول روز کارهای دیگر را هم با نظم و ترتیبی همانند آن انجام دهیم. ۳- مسواک بزنید اما با دست مخالف | مسواک زدن با دست مخالف باعث می‌شود، قسمت‌هایی در مغز فعال شوند که هیچ وقت از آن‌ها استفاده نکرده‌ایم. این عمل باعث تولید نورون‌های جدید در مغز می‌شود که بهره‌وری انسان و خلایق‌اورا افزایش می‌دهد.

۴- نوشتن درباره هر چیزی | درباره هر چیزی هرچند کوتاه بنویسید. می‌توانید کارهایی را که در طول روز باید انجام دهید، بنویسید تا مغز به سلول‌ها فرمان انجام‌شان را بدهد. نوشتن در صبح باعث خلوتی و شفافیت ذهن می‌شود. همچنین نوشتن باعث می‌شود انرژی را کدر مغز به ماده تبدیل و موجب بهبود روند خلق و خوشود. ۵- گرفتن دوش آب سرد | گرفتن دوش آب سرد باعث می‌شود مغز در حالت موج مغزی تتا قرار بگیرد. این موج مغزی باعث افزایش آرامش و خلایق‌ت می‌شود.

**ما و شما**  
راه ارتباطی با زندگی سلام  
پیامک ۰۲۰۰۹۹۹۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* در باره مطلب صفحه اول زندگی سلام می‌خواستم بگم شما مطمئن باشید که غول‌های فناوری دنیا هر ثانیه در حال فروش اطلاعات و داده‌های آماری گران‌بهای هستند که جمع کردند و در اختیار ابر قدرت‌ها قرار می‌دهند.  
\* بهترین خودروی سال، چقدر ناز و خواستنی بود. فقط درباره سرعتش چیزی ننوشتین که حداکثرش تا چند کیلومتر بر ساعت.  
\* در حالی که مردم مادر صف خودروهای بی‌کیفیت داخلی هستن، تمام خودروهای بزرگ دارن میرن به سمت خودروهای برقی. شرایط این صنعت هم‌جوره که نمی‌شه از شون چنین توقعی داشت.  
\* عجب آپس‌گو گل و فیس‌بوک هم برای پیشرفت، دست به کارهای غیراخلاقی می‌زنن و تازه ترسی از دادگاه‌هم ندارن.  
\* فردی که عکسش را بالای صفحه سلامت

زندین، دقیقاً به چه بیماری مبتلاست؟ در متن که ننوشته بودین.  
**ما و شما:** آن مرد هم متأسفانه به سندرم مرد سنگی مبتلا بود.  
\* ذهن انسان عاشق افکار منفیه برای همین اصلانمی‌شه از دست چنین افکاری راحت بشه. هر چی تلاش کنیم، بدتر می‌شه. مربوط به مطلب «جعبه ضد شن‌خوار فکری برای راهایی از افکار مزاحم».  
\* در زندگی سلام از راه‌های شستن ظروف برای این که کمترین میزان آب مصرف بشه، بنویسید. ممنون.

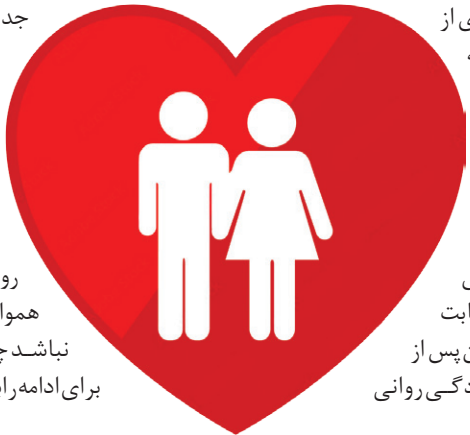
**سند یک دستگاه لوادر تیپ ۰۲-۱۶۹۵**  
به شماره شاسی 91058841 و شماره سریال C308008251 و نوع موتور: طرح B-3306  
بنام جعفر کمر مفقود و فاقد اعتبار ابیت ۱۴۰۱/۱۱/۱۱

برای برقراری رابطه را ندارند و ابتدا تمایل دارند گفت‌وگو کنند یا به موضوع تنش رسیدگی شود، سپس میل جنسی در آن‌ها برانگیخته می‌شود. در واقع زنان برای بهبود ارتباط جنسی نیازمند روان آرام و بدون دغدغه هستند، در حالی که مردان می‌توانند از تنش با برقراری رابطه جنسی تقریباً عبور کنند و برای آن‌ها نوعی پایان خوش محسوب می‌شود اما زنان اغلب نه به علت انتقام‌گیری بلکه به دلیل فیزیولوژی متفاوت و ناتوانی در برقراری اتصال بین نیاز جسمی و روانی قادر به پاسخگویی به نیاز همسران نیستند.  
غفلت برخی زنان از رابطه زناشویی پس از تولد فرزند به علت خستگی و بیداری‌های شبانه اغلب به اشتباه، کاهش میل جنسی تلقی و این طور برداشت می‌شود که فرزند جای همسر را گرفته است و زن دیگر تمایلی به برقراری رابطه ندارد که تصور نادرستی است.  
آیا شما هم فکر می‌کنید که زنان در رابطه جنسی به یک الگوی تکراری و یکنواخت راضی هستند؟ این باور که مردان تنوع طلب هستند و زنان رابطه‌ای یکنواخت را دوست دارند، اشتباهی است که به از دست دادن کیفیت رابطه زناشویی در درازمدت برای زوج‌ها منجر می‌شود.

🔗 **زوج‌ها چه کنند؟**

از آن‌جا که زن مأخوذ به حیا و حریم آفریده شده، پیشنهاد می‌شود زنان با بیان غیر مستقیم این نیاز به شوهر یا به تدریج با ارسال پیام کلامی یا رفتاری مقدمات برقراری رابطه را فراهم کنند. هر چند بیشترین لذت را زمانی تجربه می‌کنند که نیازی به درخواست مستقیم نداشته باشند.

خواندن کتاب‌های زناشویی به صورت مشترک هم راهکاری مناسب برای افزایش اطلاعات زوج درباره موضوع جنسی است. اصلی‌ترین علل کاهش میل زناشویی خانم‌ها که قابل رفع است و به هیچ وجه ذاتی نیست عبارت‌اند از: خشونت‌های مکرر کلامی یا رفتاری از جانب شوهر، ناتوانی در بیان خواسته‌ها، نداشتن حریم خصوصی (نداشتن اتاق خواب جداگانه)، تجارب آسیب‌زننده قبلی، اضطراب یا افسردگی، وسواس و ... یا آگاهی درست از علل و ریشه‌های این مسائل می‌توان رابطه‌ای با شور و اشتیاق فراوان داشت که هر دو نفر برای آن هزینه روانی، جسمی و جنسی کنند و همواره یک نفر شروع‌کننده رابطه نباشد چون در درازمدت انگیزه فرد را برای ادامه رابطه خواهد گرفت.



مخصوص بزرگسالان

## ۶ باور اشتباه آقایان

**بسیاری از تصورات آقایان اشتباه است و پایه‌گذار آسیب‌های جدی به زندگی مشترک می‌شود**

زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

**رابطه؛ ناشری در زندگی مشترک یکی از راه‌های افزایش صمیمیت، ایجاد یگانگی و ابراز علاقه‌مندی و توجه است. زوج‌ها برای داشتن یک رابطه زناشویی رضایت‌بخش به اطلاعات درست و علمی نیاز دارند که گاهی این اطلاعات به ویرس‌هایی آلوده می‌شود که رابطه‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و کیفیت و رضایت‌شان را کاهش می‌دهد. یکی از ویرس‌هایی که زندگی زوج‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، باورهای اشتباهی است که مردان درباره نیازهای زناشویی زنان دارند. در ادامه به برخی از رایج‌ترین باورهای اشتباه اشاره می‌کنیم.**

میل جنسی خانم‌ها نسبت به آقایان کمتر است؛ این باور اشتباه چند آسیب جدی دارد:

**بی‌توجهی به نیاز زنان از سوی مردان** | بسیاری از زنان در اتاق‌های مشاوره از بی‌توجهی مردان به نیازشان شکایت می‌کنند که یکی از ریشه‌های آن، باورهای اشتباه شوهران‌شان درباره نیازهای آنان است.

**ابراز نکردن این نیاز از سوی زنان** | این باور در زنان حس‌شرم و خجالت‌هنگام ابراز نیاز ایجاد می‌کند چون جامعه، فرهنگ یا خود همسر به طور تلویحی این موضوع را گفته‌اند که همه شما زن‌ها سرد هستید. در حالی که این موضوع از نظر علمی ثابت نشده که زن‌ها نیاز کمتری داشته باشند بلکه در قالب شوخی یا واقعیت به زنان تلقین شده است که گاه موجب سرکوب یا انکار زنان در برابر این نیاز می‌شود.

باور اشتباه بعضی از شوهرها این است که رابطه زناشویی برای زنان به اندازه مردان لذت‌بخش نیست. اگرچه کیفیت لذت بردن و رسیدن به این موضوع برای زنان و مردان متفاوت است اما دلیلی بر لذت نبردن زنان نیست. بیشتر زنان برای داشتن رابطه زناشویی بهتر و لذت‌بخش‌تر نیازمند زمان و فراغت فکر هستند که آن‌ها

## فرمول تبدیل آرزوها به واقعیت

واکاوی یک پست پر بازدید در شبکه‌های اجتماعی که درباره مراحل دستیابی به رویاهاست



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

**شبکه‌های اجتماعی**  
مهم‌ترین تفاوت هدف و آرزو در نحوه دستیابی به آن است. آرزو به نوعی رویاست که با تصور آن حس خوبی به آدم دست می‌دهد اما هدف متفاوت است. به‌تازگی، پستی در شبکه‌های اجتماعی پر بازدید شده که در توضیح آن آمده است: «مراحل تبدیل یک آرزو به واقعیت: یک آرزو که برایش تاریخ تعیین بشه، می‌شه هدف. یک هدف که به مراحل کوچک‌تر تبدیل بشه، می‌شه برنامه. یک برنامه که با عمل همراه بشه، می‌شه واقعیت.» حالا سوال این است که آیا چنین فرمولی از منظر روان‌شناسی، کاربردی است و با کمک آن، آرزوها به واقعیت تبدیل می‌شود؟

🔗 **۶ شرط تبدیل آرزو به واقعیت**

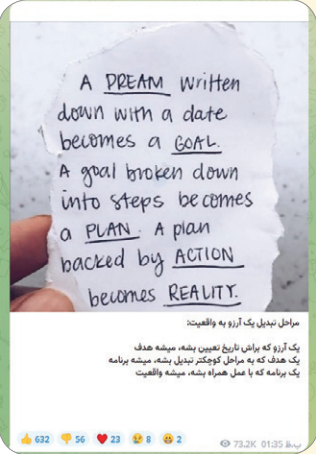
برای این که خواسته‌ای به هدف تبدیل شود باید ۶ شرط داشته باشد.

**۱** مشخص باشد، یعنی کاملاً با جزئیات. پولدار شدن هدف نیست، افزایش درآمد به میزان ۲۰ درصد می‌تواند هدف باشد. همچنین روش دستیابی به آن مشخص باشد. از چه طریقی قرار است این افزایش صورت گیرد؟ داشتن روش مشخص و منطقی برای هدف، ضروری است.  
**۲** قابل اندازه‌گیری باشد. خوشبخت شدن چون قابل اندازه‌گیری نیست، فقط یک آرزوست. موفق شدن قابل اندازه‌گیری نیست.  
**۳** قابل دستیابی باشد. باتوجه به شرایط و امکانات، واقع‌بینانه و قابل دستیابی باشد. برای کسی که دچار پرخوری است رژیم غذایی شامل روزی یک هویج و یک کف دست نان، انجام شدنی نیست! یا در عرض یک ماه میلیارد در شدن!

**۴** مرتبط باشد. روش و نتیجه به هم ربط داشته باشد. این که با تمرکز کردن لاغر شویم، ربطی به هم ندارد.

**۵** زمان بندی شده باشد. هر هدفی باید زمان بندی شده باشد. در عرض یک هفته، یک سال و ... باید به آن رسید اما آرزو معمولاً زمان ندارد.

**۶** باید دقت کنیم که هدف در چارچوب امکانات و شرایط تعریف می‌شود ولی آرزوها معمولاً کلی بدون جزئیات و روش انجام هستند. جملات کلی مثل افزایش بهره‌وری، ارتقای کیفیت زندگی و ... هیچ کدام هدف نیست.



## والدینم از ترس خرافکار شدن برادرم خیلی پرویش کردند

۲ خواهر هستیم و یک برادر بزرگ‌تر داریم. برادرم ۲۰ ساله است. او با همه ما مشکل دارد. علاوه بر بی‌ادب بودن و گستاخی، پر توقع و قلدر هم هست. به پدر و مادر می‌گویم چرا هیچ چیزی به او نمی‌گویید؟ می‌گویند شما هم کوتاه بیا بید و چیزی نگویید چون می‌ترسیم به کارهای خلاف کشیده شود. اعصاب من و خواهرم بسیار به هم ریخته است. چه کنیم؟



رضایابی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

کرید. این تصور والدین‌تان هم که اگر به او تذکر بدهیم به خلاف کشیده می‌شود، نیاز به اصلاح دارد و نباید تبدیل به بهانه‌ای برای مخالفت با رفتارهای اشتباه برادران شود.

🔗 **صبور باشید و الگویی خوب برای برادران**  
راه‌حل اصلی در این شرایط، پرهیز والدین از توبیخ مکرر کلامی و تحقیر جوان است. فرصت دادن به جوان برای تجربه و ترمیم خطاهای سهوی خودش، دادن مسئولیت‌های کوچک و در قبال انجام آن پاداش دادن و از همه مهم‌تر انجام رفتار کلامی و عینی در دست‌با تکرار و حوصله برای جوان در قبال رفتار به ظاهر غلط و گاه بی‌دبانه‌وی، توصیه می‌شود. برای مثال اگر جوان بی‌دبانه صحبت می‌کند، شما به خوبی با او رفتار کنید. اگر مادرش را تحقیر می‌کند، شما به مادر احترام بگذارید و نکته مهم، حوصله و صبر شما و دیگر اعضای خانواده در انجام رفتارهای ذکر شده است که باید به طور مداوم و در درازمدت رخ دهد تا نتیجه‌بخش باشد و باعث تغییر رویه برادران شود.

🔗 **شاید شکست عشقی خورد یا ...**

همچنین چند عامل دیگر هم می‌تواند مسبب رفتارهای مخرب برادران‌تان باشد مانند اعتیاد به روان‌گردان یا مسکرات، روابط عاشقانه آسیب‌زا که منجر به آسیب جسمی یا ذهنی می‌شود و انواع اختلالات روانی رایج در این دوره سنی که تشخیص و درمان دارویی و روانی متخصص‌رامی‌طلبد. در این حالت باید از یک مشاور کمک بگیرید.

مشاوره خانواده

مخاطب گرمی، این که با برادر جوان‌تان که ناسازگار، نافرمان و تا حدودی خودشیفته به‌نظر می‌رسد، چطور رفتار کنید، جزو مسائل بسیار شایع بین خانواده‌های شبیه شماست. دلایل فردی و بین فردی بسیاری باعث این موضوع می‌شود که با توجه به علت آن، راهبردهای متفاوت را طلب می‌کند.

🔗 **برادران دچار یک‌دوگانگی شده‌است**  
یک احتمال این است که رفتارهای او به دلیل فردی و شخصیتی باشد. بعضی افراد در جوانی، چنین بحرانی را تجربه می‌کنند که چرایی آن، قرار گرفتن در برزخی بین دنیای نوجوانی و بزرگسالی است. به زبان ساده، پدر و مادر از جوان خود انتظار یک مرد یازن کامل را دارند ولی هنوز مهارت‌های کافی ایفای این نقش‌گاه دشوار در فرد وجود ندارد و قد کشیده و صدای خش‌دار فرزند

این موضوع را نشان نمی‌دهد. در این فضا و شرایط، جوان خود را با برادر و خواهر کوچک‌ترش در احقاق انواع حق یکسان می‌بیند ولی در جای دیگر خود را مسئول تذکر دادن و حتی تنبیه کردن آن‌ها هم می‌داند و وارد عمل می‌شود به این دلیل که بزرگ‌تر از آن‌هاست. این دوگانگی متأسفانه هم خود جوان و هم اطرافیان را دچار تنش می‌کند و در نهایت کدورت‌های تکرار شونده کار را به آن جایی می‌کشاند که الان شما توصیف