

پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

وقتی حال مون از خودمون به دلیل اشتباهات مون به هم می خوره، چی کار باید بکنیم؟

باخودتان شبیه پدر یا مادر ی رفتار می کنید که اگر بچه اش اشتباه کند، کتکش می زند و او را از خانه بیرون می اندازد. بخشی از وجود ما کودک نادانی است که هیچانی رفتار می کند. از شما می خواهم که خودتان را ببخشید، این احساس تان را مدیریت کنید و مراقب باشید که دوباره مرتکب این اشتباه نشوید.



فهیمة میرزایی، کارشناس ارشد روان شناسی

مردها زودتر عاشق می شوند یا زن ها؟

عشق احساسی پیچیده است که درک آن می تواند دشوار باشد. بعضی آن را با یک نگاه تجربه می کنند و برای بعضی هم بسیار بیشتر طول می کشد تا چنین احساسی پیدا کنند. با این حال، محققان دانشگاه سوربن فرانسه تصمیم گرفتند تا پژوهشی درباره مدت زمانی که به طور متوسط طول می کشد تا عاشق کسی شویم، انجام دهند.



عشق در مغز شکل می گیرد یا قلب؟

در ابتدا محققان فرانسوی تصمیم گرفتند در باره محل شکل گیری عشق تحقیق کنند. آن ها از پژوهش های خود به این نتیجه رسیدند که این اتفاق نه در قلب، بلکه در مغز رخ می دهد، اما قلب هم به این امر بی ربط نیست، چرا که مفهوم پیچیده عشق از طریق فرایندهایی شکل می گیرد که از مغز به قلب و برعکس انجام می گیرند. در حقیقت، بخشی از مغز فعال می شود و ضربان قلب را بالا می برد و بعد از آن است که نشانه های عاشق شدن را حس می کنید.

عشق ۱۲ بخش از مغز را تحت تأثیر قرار می دهد

عاشق شدن یک تجربه جادویی است اما آیا می دانستید که برای آن توضیح علمی هم وجود دارد؟ وقتی عاشق می شوید، ۱۲ بخش مختلف از مغز تان باهم شروع به کار و مواد شیمیایی آزاد می کنند که به شما حس خوشی می دهند مانند دوپامین، اکسی توسین، آدرنالین و وازوپرسین. این مواد شیمیایی یک حس لذت و پاداش به شما می بخشند. علاوه بر بخش های لذت، عشق بخش های مربوط به تفکر را هم در مغز تحت تأثیر قرار می دهد. به همین دلیل است که شکست در روابط عاطفی می تواند به افسردگی و پریشانی عاطفی شدید بینجامد.

زن ها دیرتر عاشق می شوند

عاشق کسی شدن می تواند چیزی بین دو هفته تا چهار ماه طول بکشد. طبق نتایج این پژوهش، این امر برای زنان بیشتر از مردان به طول می انجامد، به طور متوسط یک تا دو ماه بیشتر. محققان فرانسوی می گویند: مردان اغلب بعد از ۱۰۸ روز به عاشق شدن خود اعتراض می کنند اما این امر برای زنان به طور متوسط ۱۲۳ روز به طول می انجامد. اما هم مردان و هم زنان از مدت ها پیش از به زبان آوردن «دوست دارم»، فکر کردن در باره اذعان به علاقه خود آغاز می کنند. این امر بین دوتا دو ماه و نیم بعد از آشنایی با یک فرد طول می کشد. عشق سلامت جسمی، عملکرد شناختی و حتی قدرت تصمیم گیری ما را تحت تأثیر قرار می دهد. چه سبیل اندورفین بعد از عاشق شدن باشد و چه مزایای بلند مدت یک رابطه متعهدانه، در تأثیر عمیقی که عشق می تواند بر زندگی ما داشته باشد، شکی نیست. بنابراین اگر به دنبال زندگی شادتر، سالم تر و رضایت بخش تری هستید، واضح است که باید یک عشق رشد دهنده را در اولویت خود قرار دهید.

برای نوشتن این مطلب از «روز یاتو» کمک گرفته شده است

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* من امروز ۱۵۰ میلیون تومان در زندگی جلو افتادم چون بدون خرید بلیت ۳ هزار دلاری، فهمیدم که توی غار «دونگ سون» در قلب پارک ملی ویتنامم خیره!
* مهم ترین اشتباهی که خانه ما را دلگیر می کند، این است که پول نداریم. تایک خانه بزرگ بخیریم و این مشکل را به صورت ریشه ای حل کنیم.
* کم کم باید بازی با کلمات چینی رو هم در صفحه سرگرمی اضافه کنیم. خبر داریم که قراره به سیستم آموزشی اضافه بشه؟ خخخ.

آگهی فقدان مدرک تحصیلی

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب اکرم پیامی فرزند علی به شماره شناسنامه ۲۳۱ صادره از خمین در مقطع کارشناسی ارشد رشته روان شناسی کودکان استثنائی صادره از واحد دانشگاهی ارومیه با شماره ۱۴۹۷۱۰۳۰۳۲۹۵ مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه به نشانی شهرستان ارومیه - جاده سلماس - دانشگاه آزاد - واحد علوم انسانی ارسال نماید.

۱۳۰۲۰۲۱۰۵۳۱

واحد صفحه آرایایی روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com

سند کمپانی و برگ سبز سواری سیند پی کی ای نوک مدادی روشن ممالیک مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۱۷۴/ب/ان ۹۵۶ ص ۱۶ و شماره شاسی ۰۶۲۳۵۷ شماره موتور M131455330 بنام محمد حاجی زاده ارادگانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۲۰۲۱۶۱۱

می کنید که به شما دروغ می گوید، به تدریج اعتماد خود را از دست خواهید داد. با احساس ناامنی که می کنید هرگز نمی دانید چه اتفاقی قرار است بیفتد و این چیزی است که به آن سرگشتگی می گوئیم. یادتان باشد که دروغگوها آدم های خودخواه و غیرمسئولی هستند که توانایی عجیبی برای به در دسر انداختن شما دارند. بهترین کاری که می توانید بکنید این است که مراقب خودتان باشید و هر انتظاری از کسی که به شما دروغ می گوید، داشته باشید. البته از آن طرف، شرایط را باید برای اصلاح طرف مقابل هم فراهم کنید. اگر کسی که دوستش دارید به شما دروغ می گوید بهتر است به او اجازه ندهید زندگی تان را کنترل کند یا برای شما تصمیم بگیرد. دروغ های او باید زنگ بیدارباشی برای شما باشد که دیگر به او تکیه نکنید و کنترل زندگی تان را دست خودتان بگیرید. وقتی متوجه این الگوی رفتاری اشتباه در طرف مقابل تان شدید دو راه دارید: قربانی اش شوید یا این که مسئولیت رابطه ای را به عهده بگیرید که در آن شما تحت تأثیر آدم دروغگو نباشید. با نگرش مثبت هر اتفاق خوبی می تواند بیفتد، صبر کنید و عاقل و هوشیار باشید. مثلاً اگر شما پدر یا مادر ی هستید که فرزندان دروغ می گوید لازم نیست از فرزندان کناره گیری کنید و نباید هم این کار را بکنید. البته اگر دروغ هایی که می شنوید تأثیر بسیار بدی بر زندگی تان می گذارد پس شاید لازم باشد فکر دیگری بکنید. داشتن دوست یا همسری که مدام دروغ می گوید می تواند خطرناک و فرسوده کننده باشد.

به «دروغگو» نگویید «دروغگو»

مهران غفوریان در استوری اش به یک شخص دروغگو گفته که #دیگه_دارم_میاَم_سراغت. مقابله با یک دروغگو به ندرت منجر به یک تغییر مثبت می شود حتی اگر شما تمام شواهد را در اختیار داشته باشید و او هم این را بداند، باز هم باعث نمی شود دست از دروغ گفتن بردارد. یا حتی بدتر؛ او را هوشیارتر می کنید و باعث می شوید به شما بی اعتماد شود! یعنی این فقط شما نیستید که فریب خورده اید، بلکه آدم دروغگو هم احساس می کند در تله شما افتاده است. دروغگو خطاب کردن و سوال پیچ کردن فرد دروغگو تنها اور آشوبی می کند که شیوه دروغگویی اش را تغییر دهد تا دیگر دستش رو نشود. پس بهتر است به طور کل از اختلاف و درگیری اجتناب کنید تا دروغ های بزرگتری نشویند.

اهمیت صداقت را به دروغگوها یادآوری کنید

اگر یک دوست یا عضوی از خانواده به شما دروغ می گوید نمی توانید او را دور بیندازید! یعنی نمی توانید رابطه خود را با او قطع کنید، بلکه وظیفه شماست که موقعیت را تغییر دهید. شما باید احساسات مثبت اور اتقویت کنید و تعاملات صمیمانه تری با او داشته باشید تا رابطه تان بهتر شود، شاید از این طریق او احساس کند کمتر لازم است دروغ بگوید. کلمات شما باید با این هدف انتخاب شوند که اهمیت اطمینان و صداقت را در تمام موقعیت ها به او یادآوری کنند.

ارتباط تان را با دروغگوها کم کنید

نکته پایانی این که اگر دوستی دارید که به دروغ گفتن عادت دارد، باید تا حد امکان او را از دایره ارتباطی خود خارج کنید چون می تواند در دسر های بزرگی برای شما ایجاد کند. ضمناً چنین افرادی به هیچ وجه قابل اعتماد نیستند.

به سراغ دروغگوها اگر می روید...



استوری تند و تیز

«مهران غفوریان»

بهانه ای شد تا به

بهترین واکنش ها

در برابر افرادی

که می دانیم دروغ

می گویند،

اشاره کنیم

دکتر الناز علوی | متخصص روان شناسی

محوری

آدم ها به دلایل گوناگونی دروغ می گویند و مطمئناً شما هم با خیلی از این آدم ها برخورد کرده اید. به تازگی، «مهران غفوریان» با یگر سینما و تلویزیون یک استوری تند و تیز منتشر کرد که معلوم نیست مخاطب او دقیقاً چه کسی است اما در آن نوشته: «به قدری خسته شدم و دلم از آدم های دروغگو و دوست نما خونه، که حاضر نیستم حتی یک بار دیگه صدائشون رو بشنوم. من اون قدر قوی نیستم که همه بدی هایی رو که بهم کردن نگم... فقط آخرهای صبرمه... یه سوال، تا کی می خوای دروغ بگی؟! #دیگه_دارم_میاَم_سراغت». در این مطلب به شما می گوئیم اگر یکی از کسانی که با او ارتباط نزدیکی دارید، دروغگوست، چگونه باید با او رفتار کنید و سراغش بروید؟

این جور موقعیت ها دشوار ند

بعد از شنیدن اولین دروغ فرد مقابل تان، شاید چیزهای زیادی به ذهن تان خطور کند: آیا باید با او مقابله کنید یا دروغش را

نشنیدید بگیرید؟ یا کسی که دوستش

دارید و به شما دروغ می گوید چه

باید بکنید؟ آیا اصلاً می توانید به او

اعتماد کنید؟ این جور موقعیت ها

واقعا سخت و دشوار هستند زیرا شما

بین محبت و علاقه ای که دارید و

کار درستی که عقل تان می گوید

باید انجام دهید گرفتار شده اید. اما

راه هایی برای برخورد درست در

چنین شرایطی وجود دارد.

اولین قدم این است که بفهمید

چرا دروغ می گوید؟

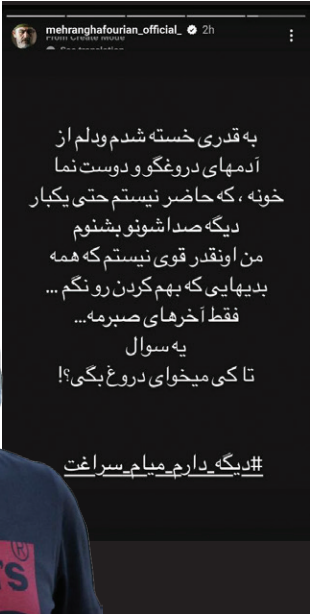
شاید تازه متوجه دروغ

طرف مقابل تان شده باشید و به نظر

برسد یک مشکل جدی در میان است

که بی قرارتان می کند. فهمیدن علت

دروغگویی خیلی مهم تر از خود دروغ



#دیگه_دارم_میاَم_سراغت

دختر ۱۰ ساله ام عاشق رشته وزنه برداری شده است

یک دختر نوجوان ۱۰ ساله دارم. عاشق رشته وزنه برداری شده و با چندتا مربی هم که صحبت کردم، در این رشته استعداد دارد. اما همه می گویند که این ورزش برای سلامتی اش ضرر دارد. پدرش هم مخالف است اما خودش اصرار دارد که این رشته را پیگیری کند. به نظر تان اجازه بدهیم که در آن فعالیت کند یا نه؟



دکتر فریده ناصری | روان شناس کودک

تربیت
فرزند

مخاطب گرامی، کسب موفقیت های ورزشی در دهه های اخیر توسط ورزشکاران به عنوان یک عامل موثر در الگوبرداری به ویژه برای نوجوانان حائز اهمیت است و طیف وسیعی از نوجوانان به سمت الگوبرداری از آن ها سوق پیدا کرده اند. اما برای پاسخ به سوال شما، باید به چند وجه این ماجرا توجه شود.

علاقه مندی به ورزش امری پسندیده است

اول این که علاقه مندی به انجام ورزش در سنین آغازین نوجوانی، پسندیده است و آن را باید به فال نیک گرفت. همچنین والدین باید به عنوان یک عنصر مهم در تشویق فرزندشان به انجام فعالیت های ورزشی کوشا باشند. کمترین که در دنیای فعلی با گسترش تمایل به فضای مجازی و بازی های کامپیوتری که عمدتاً با بروز برخی ناهنجاری های جسمی و روانی به تبعیت استفاده زیاد از آن ها، توسط نوجوانان مواجه هستیم، تمایل به ورزش، کاملاً منطقی و قابل ستایش است اما این که چه ورزشی باشد باید از چند جنبه به آن توجه شود.

تمایلات نوجوان به دیده شدن باید در مسیر درست قرار بگیرد

در بخشی از جامعه ایرانی به ویژه برای دختران به خصوص در آن دسته از ورزش هایی که به لحاظ ویژگی های جسمانی، با خلق و خوی پسران بیشتر سازگار است محدودیت های عرفی وجود دارد. در این بین باید تفاوت ها و تمایلات فردی را هم در نظر بگیریم همچنان که تا چندی قبل انجام ورزش های رزمی

۷ گام برای افزایش فروش

اصول کلی فروش یک محصول برای مشاغل مختلف کمابیش ثابت است و از یک قانون کلی پیروی می کنند. البته ممکن است بر حسب نوع بازار، جنس و خدمات مشتری، برخی جزئیات متفاوت باشند اما دانستن این قوانین کلی به شما کمک می کند در این شرایط سخت بازار، فروش بیشتری داشته باشید:

مشاوره
شغلی

۱- به استقبال مشتری بروید

۲- ثابت کنید متوجه حضورش هستید

۳- مشاوره بدهید اما تصمیم نگیرید

۴- از بیان اطلاعات زیاد خودداری کنید

۵- بد بدرقه نباشید

۶- اصالت و کیفیت محصولات تان را

تضمین کنید

۷- در فضای حقیقی و مجازی تبلیغات کنید

