

پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

برای تنبیه، بچه رادر اتاقش به مدت یک ساعت محبوس کم یا نه؟

فرستادن کودک به اتاقش (بدون محبوس کردن) به صورت تنهایی، روش موثری است که می تواند جایگزین داد کشیدن، بد و بیراه گفتن، تهدید کردن و تنبیه بدنی او باشد. در این حالت، او برای مدتی نمی تواند بازی و تفریح کند و این یک شیوه تنبیهی اصولی است اما نباید مدت زمان آن را طولانی و کودک را در اتاق محبوس کرد.

فهیمه میرزایی، کارشناس ارشد روان شناسی

کلید موفقیت در جیب «مایکل اسکافیلد»!

«ونتورث میلر» گفته، اول از همه چیز ما باید بهترین رفیق خودمان باشیم؛ این دیدگاه از منظر روان شناسی قابل بررسی است



ویدادینی | کارشناس ارشد روان شناسی

همه ما بارها شنیده ایم که باید با خودمان در دست صحبت کنیم اما کمتر درباره ضرورت آن، آگاهی کسب کرده ایم. «ونتورث میلر» با زیر نقش مایکل در سریال پر بیننده «فرار از زندان» طی گفت و گویی که ویدئویش در فضای مجازی پربازدید شده، می گوید: «حواست باشه وقت هایی که داری با خودت حرف می زنی، مکالمهات حامی خودت باشه. وقتی حال روحی رفیقم خوب نیست، بلدم چطور کنارش باشم، مثلاً بهش گوش بدم، بغش کنم یا ساکت باشم و دست هاش رو بگیرم اما وقت هایی که حال خودم خوب نیست، وقتی که خیلی گندزدم، اگر به خودم این طوری بگم: «تو یک احمق!؛ چطور تونستی این قدر اقتضاح باشی؟ چیز دیگه ای هم ازت انتظار نمی رفت» و اگر این طوری با رفیق هام هم حرف بزنم، دیگه هیچ رفیقی برام نمی مونه! پس بیاین اول، بهترین رفیق خودمون باشیم». در ادامه، این دیدگاه را از دید روان شناسانه بررسی خواهیم کرد.

بروز این احساسات بسیار مهم است. یادداشت کردن احساسات تان به شما این امکان را می دهند که کمی راحت تر باحالات عاطفی خود کنار بیایید. ملایم بودن با خود به معنای مهربانی و دوستی با احساساتی است که در درون ما ایجاد می شود. این بسیار انسانی است که گاهی اوقات احساس غمگینی، صدمه دیدن و ترس داشته باشید. توجه به این احساسات و ایجاد فضایی دوستانه برای درک آن ها، نشانه قدر است نه ضعف.

🔑 **دیدگاه مایکل، یکی از کلیدهای موفقیت** یکی از کلیدهای موفقیت این است که چگونه احساس می کنید و چگونه با خود حرف می زنید؟ همان طور که «ونتورث میلر» گفته، کلماتی که برای صحبت با خودتان به کار می برید می تواند تاثیر زیادی روی شما داشته باشد. اگر دایم خودتان را تحقیر و قضاوت کنید، در نهایت شروع به باور این افکار درباره خودتان خواهید کرد حتی اگر در دست نباشند. پس حواس تان باشد که به خودتان چه می گوید. شما باید افکار منفی را به عنوان مسافرانی سرکش در صندلی عقب خودرویی که در حال رانندگی هستید در نظر بگیرید. سرو صدا و هیاهو را از پشت سر خود می شنوید اما توجه خود را روی جاده متمرکز می کنید و گرنه خطرات زیادی شمارا تهدید خواهد کرد.

🔑 **اگر تئو مرگبار بود که الان باید یک عالمه در ایران کشته می داد.** شما یک سر بر تو استخرها، خیلی ها تتو درون روی بدن شون. 🔑 **جوانه، مدرسه ها داره شروع می شه. بر نامه ات چیه؟ استرس نداری؟** 🔑 **تو این شرایط که بیکاری داره زیاد می شه و همه دنبال کار هستن، اول باید کار پیدا بشه، بعدش خوندن مطلب صفحه خانواده در باره رفتارهای اشتباه در محابه شغلی، مهم و کاربردی می شه.** 🔑 **هر چیزی که در ایران طرفدار پیدا می کنه و فراگیر می شه، در زندگی سلام بزرگ می نویسن؛ زردپای قسمت بالای مطلبش هم بزرگ می نویسن؛ زردپای اختلال روانی در فلان ماجرا. جمع کنین بابا.**

🔑 **مطالب صفحه اول زندگی سلام درباره «شهر در محاصره رومی ها»، بسیار جالب بود. نمای همه خانه های جدید، همین طوری شده. نورپردازای های عجیب برای بیشتر دیده شدن! این تجمل گرایی، معلوم نیست تا کجای خود ادا میده پیداکنه.** 🔑 **به نظرم یک دلیل فراگیر شدن تتو، نیاز به تنوعه. طرف بلد نیست به زندگیش تنوع بده، می ره سراغ نوشتن و شکل کشیدن روی بدنش.**

تبادل خارج شده اید؟ مثلاً زمان دریافت یک واکنش منفی کوچک از جانب همسر تان یا دریافت نکردن آن واکنش مثبتی که انتظارش را داشته اید، موجب شد احساس آرامش و امنیت در کنار همسر تان را از دست بدهید یا زمانی که عکس العمل افراطی و غیر منطقی نشان داده اید، مثلاً عصبانیت بیش از حد یا کناره گیری و سردی غیر معمول؟ وقتی این اتفاق افتاد، به خودتان چه چیزهایی گفتید؟ بعد از آن چه کاری انجام دادید؟ ببینید آیا می توانید لحظات دیگری را شناسایی کنید که در آن ها، این نقطه جوش آزرده شده است؟ آیا نقطه جوشی که پیدا کردید، تنها نقطه جوش این رابطه است یا نقاط دیگری هم وجود دارد؟

🔑 **ضرورت باخبر شدن زوج ها از نقاط جوش یکدیگر** ما به طور طبیعی به مواجه شدن با آسیب پذیری هایمان تمایلی نداریم بلکه به نادیده گرفتن یا انکار ضعف و شکنندگی مان گرایش داریم. معمولاً دوست نداریم شریک زندگی مان را از نقاط جوش، آسیب پذیری ها و رنج های درونی مان باخبر کنیم. گاهی هم تمایل نداریم نشانه های رنج و پریشانی را در شریک زندگی مان ببینیم، حتی وقتی این علایم واضح و آشکار هستند. نمی دانیم باید چه کاری انجام بدهیم یا چه حرفی بزنیم، زیرا بعضی از ما هرگز در عمل یک پیوند امن را در یک رابطه عاطفی تجربه نکرده ایم. وقتی کودکی گریه می کند، او را در اولویت قرار می دهیم و به او واکنش نشان می دهیم، زیرا بچه ها ما را تهدید نمی کنند و ما می پذیریم که آن ها آسیب پذیر هستند و به ما نیاز دارند اما به ما آموخته اند که بزرگ ترها را به این شکل نبینیم، در حالی که همه افراد، کودک درون خود دارند که تشنه یک دل بستگی ایمن و یک رابطه عمیق و پرتوجه است. واقعیت این است که اگر اجازه ندهیم شریک زندگی مان ما را به خوبی بشناسد یا اگر او تمایلی به شناختن ما نداشته باشد، هرگز نمی توانیم یک رابطه واقعاً امن و قدرتمند ایجاد کنیم.

🔑 **چطور نقاط جوش را به همسرمان بگوییم؟**

زمانی که آماده بودید نقاط جوش خود را با همسر تان در میان بگذارید، آهسته شروع کنید. نیازی نیست یک باره همه چیز را به صورت یک جا بگویید. می توانید با صحبت درباره خود فعل در میان گذاشتن، شروع کنید، مثلاً: «در میون گذاشتن این موضوع برای من سخته...». به طور کلی در یک رابطه عاشقانه، در میان گذاشتن احساسات منفی به شرط این که از کنترل خارج نشوند از فقدان احساس، کناره گیری و بی واکنش بودن مفیدتر است. هر یک از زوج ها وظیفه دارد که برای کشف نقطه

جوش طرف مقابل تلاش کند و زمانی که شریک زندگی اش این شجاعت را به خود داد که آسیب پذیری و نقاط ضعف خودش را با او در میان بگذارد، باید واکنشی همدلانه نشان دهد و برای ترمیم و برطرف کردن آن تلاش کند.



نقاط جوش در زندگی مشترک!

زوج در مانگر معروفی به نام «سوجانسون» اصطلاحی با عنوان «نقطه جوش» را برای اولین بار مطرح کرد؛ زن و شوهرها باید درباره اش چه باندند؟

دکتر زهرا افرا | روان شناس

«سوجانسون» که سال ها در حوزه روابط زوج ها به مشاوره مشغول بوده و پژوهش های زیادی در همین زمینه انجام داده، اصطلاحی با عنوان «نقطه جوش» در زندگی مشترک را برای اولین بار مطرح کرد. او اعتقاد دارد که هر یک از ما در روح و روان مان، نقطه های جوشی داریم که حاصل روابط عاطفی قبلی ما با افراد مهم زندگی مان همچون والدین، خواهر و برادرها و دوستان صمیمی است. مثلاً مردی که به دلیل داشتن پدری بیش از حد کنترلگر، به قدرتمایی حساسیت زیادی دارد و از داشتن رئیس متفر است، ممکن است به هر گونه دستور دادن یا رفتار کنترلگرانه از جانب همسرش هم حساسیت داشته باشد یا مثلاً زنی که در کودکی همواره از سوی والدین طرد و به او بی اعتنایی شده و ترس از ترک و رها شدن دارد، از هر گفت و گوی شوهرش با جنس مخالف در جامعه، برداشت های اشتباهی خواهد داشت. در چنین شرایطی، ما تبادل احساسی مان را از دست می دهیم و واکنش های افراطی و غیر منطقی نشان می دهیم. البته این نقاط جوش همیشه با روابط گذشته ما در ارتباط نیستند، گاهی زندگی با همسری که اغلب اوقات بی تفاوت است یا از نیازهای احساسی ما مکرر غفلت می کند، می تواند به ایجاد نقاط جوش جدیدی در روح و روان ما منجر شود. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

🔑 **نشانه های به جوش آمدن نقاط جوش در زندگی مشترک**

دو نشانه وجود دارد که به شما می گوید چه زمانی نقطه جوش خودتان یا شریک زندگی تان تحریک شده است. اول این که تغییر اساسی و ناگهانی در لحن احساسی گفت و گو به وجود می آید. تا همین چند لحظه پیش شما و همسر تان در حال شوخی و خنده بودید و لحن محبت آمیزی در جریان بود اما حالا یکی از شما غمگین یا برآشفته است یا دیگری کناره گرفته و سرد شده است. دومین نشانه این است که واکنشی که همسر رنجیده از خود نشان می دهد، خیلی

دختر یکی از آشناهایمان، همه را به باد مسخرگی گرفته است

یکی از فامیل های مان، دختری دارد که دانشجوی یک رشته خوب در یک دانشگاه معروف دولتی شده است. تقریباً از همان موقع، خیلی خودش را می گیسرد و همه فامیل را در گروه های خانوادگی مان در شبکه های اجتماعی، بی سواد خطاب می کند. احترام پدر و مادرش را هم ندیده و همه را به باد مسخرگی گرفته است. با او چه کنیم؟



تینا امیری | روان شناس بالینی و دانش آموخته استیتو روان پزشکی

مخاطب گرمی، آشنایی و ورود به موقعیت های اجتماعی جدید بعضاً می تواند ارزش های افراد را در صورتی که به خوبی درونی سازی نشده باشد، تغییر دهد. این مشکل از آن جانشفت می گیرد که فرد برای دستیابی به این هویت جدید در صدد کم رنگ کردن ارزش های پیشین خود برآمده است که ظاهر این خانم، با آن مواجه شده است. 🔑 **نظراتش را درک کنید** پیش از هر چیز سعی کنید او و منظری

برگ سبز و برگ کیمیانی خودرو سواری وانت آریسان مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ۶۵۷ ج ۷۸ ایران ۱۲ و شماره موتور 118J5003987 و شماره شاسی NAAB66PE3GV668750 بنام غلامرضا احمد پور مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱/۰۶/۱۴ش	برگ سبز خودرو ساینما مدل ۹۸ به شماره پلاک ۵۴۲-۷۴ م ۵۶ به شماره موتور 8727646-M15 به شماره شاسی 1100K5813943 بنام علی ارجمند چیتگر مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۰۸/۱۵ش	برگ سبز، سند کیمیانی، کارت و کارت سوخت موتورسیکلت احسان مدل ۸۸ به شماره انتظامی ایران ۱۶۶۱-۹۳۶۶۱-۲ به شماره شاسی ۰۷۲۲۵۵-۲ به شماره تته N2N۵۵۵۱25E8821880 مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۰۸/۱۵ش	برگ سبز و برگ کیمیانی خودرو باری پیکان ۱۶۰۰ مدل OHV مدل ۱۳۸۸ به شماره پلاک ۹۵۹ ط ۶۷ ایران ۴۲ و شماره موتور ۵۲۱۱۲-۱۱۴۸۸ و شماره شاسی 868597-AA 8 AG 868597 بنام خانم فاطمه حسینی کلاته زمان مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱/۰۸/۱۶ش
---	--	---	--

«ونتورث میلر»، در بخشی از صحبت هایش گفته که نباید به خودمان این طوری بگوییم: «تو یک احمق!؛ چطور تونستی این قدر اقتضاح باشی؟ چیز دیگه ای هم ازت انتظار نمی رفت». تجهیز خود به ساز و کارهای مقابله ای سالم برای مقابله با احساسات ناخوشایند و جلوگیری از

🔑 **درک اشتباهات نشانه قدرت است نه ضعف** «ونتورث میلر»، در بخشی از صحبت هایش گفته که نباید به خودمان این طوری بگوییم: «تو یک احمق!؛ چطور تونستی این قدر اقتضاح باشی؟ چیز دیگه ای هم ازت انتظار نمی رفت». تجهیز خود به ساز و کارهای مقابله ای سالم برای مقابله با احساسات ناخوشایند و جلوگیری از

ما و شما راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۳۴۳۴۵۶۷ تلگرام ۰۹۳۵۳۴۳۴۵۶۷	برگ سبز خودرو تینا ۱ رنگ سفید مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۴۷-۸۳ به شماره موتور M15/8620340 به شماره شاسی NAS811100J5802591 بنام الهه ناجی مهر مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۰۶/۱۴ش	سند کیمیانی و برگ اعلام وضعیت معامله و سبله نقلیه موتوری مربوط به کامیون تانکر آب سیستم بنز آل ۵۲/۲۶۴۴ مدل ۱۹۷۶ رنگ نارنجی ظرفیت ۲۶ تن شماره موتور ۱۰۱۴۴۶۲۰ و شاسی ۱۰۵۳۱۴۹۲ شماره انتظامی ۱۲۶۹۶ شیراز ۹۴ بنام شرکت ساختمانی تیراز سهامی خاص مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۰۶/۱۴ش	اینجناب غلامرضا امید مالک خودرو سواری پیکان مدل ۱۳۸۲ بشماره انتظامی ایران ۲۲-۵۲۴-۱۲ به شماره شاسی ۰۰۰۸۲۴۴۶۸۳۸ و شماره موتور ۱۱۱۵۸۲۵۶۸۹۲ رنگ سفید به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز و سند کیمیانی و کارت خودرو تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. مدارک فوقی فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۰۸/۰۶ش
--	--	--	---