

## تله‌ای خطرناک‌تر از مواد مخدر در کمین خانواده‌های امروزی

دکتر زهرافرا | روان‌شناس

به شکل میانگین، هر هفته حداقل یک زن یا شوهر به من مراجعه می‌کنند که به دلیل استفاده ناصحیح از فضای مجازی، دچار مشکلات خانوادگی شده‌اند. با خودم فکر می‌کنم شاید اعتیاد به فضای مجازی واقعا تأثیری کمتر از اعتیاد به مواد مخدر در فروپاشی خانواده‌های امروزی نداشته باشد. از زن و شوهرهایی بگیر که به دلیل مشغولیت بیش از حد به فضای مجازی از یکدیگر فاصله می‌گیرند و وقت کمتری برای هم صرف می‌کنند، تا مردهایی که مدام زیبایی همسران شان را با مدل‌های مشهور در فضای مجازی مقایسه می‌کنند و زنانی که گول خوشبختی‌های ظاهری و ساختگی و نمایشی اینفلوئنسرهارا می‌خورند و دچار احساس بدبختی کاذب می‌شوند!

یادداشت

### تحریک «گذرگاه دوپامین» مغز توسط شبکه‌های اجتماعی

بیشتر اپلیکیشن‌ها، برنامه‌ها و پیام‌سان‌ها در فضای مجازی، به گونه‌ای طراحی شده‌اند که «گذرگاه دوپامین» را در مغز تحریک می‌کنند و موجب افزایش ترشح دوپامین می‌شوند، یعنی دقیقا همان اتفاقی که هنگام استفاده از مواد مخدر در مغز انسان می‌افتد، اما شاید با شدت کمتر. پس تعجبی ندارد اگر پس از مدتی استفاده از برنامه‌های فضای مجازی، دچار اعتیاد به آن‌ها شوید. اما در این میان، با استفاده از مهارت‌های خود کنترلی و بهبود بخشیدن به کیفیت روابط خانوادگی، می‌توانیم اعضای خانواده را از خطرات حضور بیش از حد در فضای مجازی حفظ کنیم.

### ۳ پیشنهاد کاربردی به خانواده‌ها

**۱ فعالیت ساده در دورهمی** |گاهی اعضای خانواده به‌ویژه کودکان و نوجوانان، به دلیل کمبود یا نبود فعالیت‌های مفید و شاد در فضای خانواده، به سمت حضور بیش از حد در فضای مجازی و استفاده از پیام‌سان‌ها کشیده می‌شوند. در یک خانواده شاد، اعضای خانواده با هم برای انجام برخی فعالیت‌های دسته‌جمعی، مشورت و برنامه‌ریزی می‌کنند. این فعالیت‌ها می‌توانند کارهای پیش پا افتاده‌ای مانند تمیز کردن خانه یا خودرو به شکل دسته‌جمعی یا حتی پاک کردن سبزی یا مشارکت تمام اعضای خانواده باشد.

**۲ این اپلیکیشن‌ها را نصب کنید!** |اپلیکیشن‌هایی وجود دارند که با نصب آن‌ها روی گوشی همراه، به شما نشان می‌دهند که در روز چند دقیقه برای هر پیام‌سان یا برنامه وقت صرف می‌کنید. با نصب چنین اپلیکیشن‌هایی متوجه می‌شوید که تا چه حد وقت گران‌بهای خود را صرف استفاده‌های جزئی و بی‌اهمیت از فضای مجازی می‌کنید و می‌توانید با یک برنامه‌ریزی زمانی، اوقات حضور خود در فضای مجازی را مدیریت کنید. مثلا با خود عهد ببندید که برای پیام‌سان‌ها ۳۰ دقیقه در روز وقت صرف کنید و برای سایر برنامه‌ها، ۲۰ دقیقه.

**۳ دست‌رسی‌ها را سخت‌تر کنید!** |دسترسی به پیام‌سان‌ها و برنامه‌هایی را که ضروری نیستند برای خودتان کمی سخت کنید! مثلا به جای این که آن‌ها را روی گوشی همراهتان نصب کنید، روی دسکتاپ رایانه یا لپ‌تاپ نصب کنید تا دسترسی‌تان سخت‌تر و پر در دست‌تر شود تا فقط به هنگام ضرورت به سراغ آن‌ها بروید، نه این که دائم وسوسه شوید و مدام آن‌ها را چک کنید!

نکته‌ها

## اشتباهاتی در خرج کردن که باعث بی‌پولی شما می‌شود

- ۱- برای مخارج خود، بودجه‌بندی نمی‌کنید
- ۲- در زمان قرض یا وام گرفتن، یا خودتان می‌گویید که در آینده بیشتر کار می‌کنم تا توان بازپرداختش را داشته باشم
- ۳- به خودتان می‌گویید فقط یک بار زندگی می‌کنم برای همین پول‌هایم را برای بعد انکه نمی‌دارم
- ۴- هزینه‌های قابل حذف را شناسایی نمی‌کنید
- ۵- به جایگزین‌های ارزان‌تر فکر نمی‌کنید
- ۶- روند پس‌انداز کردن خود را ارزیابی نمی‌کنید
- ۷- در لحظه خرید به جای بررسی بودجه‌تان، به خودتان می‌گویید من لیاقت این وسیله را دارم بنابراین باید آن را بخرم
- ۸- با روش‌های پس‌انداز اصولی آشنا نیستید

این کارم، خوشحال هم هستم.

\*فرق من و استیو جابر اینه که اون اخراج شد و به همه جار سید، اما من اگر اخراج بشم، حتی تو اسنپ هم نمی‌تونم برم، چون نه خودم دارم و نه موتور.  
\*راهکارهایی که در صفحه اول زندگی سلام نوشتین که چطور یک فوتبالیست با درآمد ۳۰ میلیاردی شویم؟ هیچ کدام به تمرینات سخت و زندگی حرفه‌ای ورزشی ربطی نداشت. حالا این طوری و در حدی که شما نوشتین هم نیست.  
\*در زندگی سلام از شعر و شاعری هم بنویسین. فصل تابستون، زمان خوبی است که بیشتر شعر بخونیم و با حس و حال شاعرانه، نگاه‌مون به زندگی رو تغییر بدیم.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک: ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام: ۳۹۴۵۷۶۳۹۴۵۴۰۹۲۵

\*هر وقت، رقم قرار داد این بازیکن‌های فوتبال رو می‌بینم، واقعا دلم می‌گیره. درسته که کارشون خیلی سخته اما آیا ۱۰ هزار برابر من سخته که ماهی به زور، ۱۰ میلیون تومان درمیارم.

\*درباره مطلب «اسموتی با انجیر علیه سرطان و بیماری قلبی» در صفحه سلامت، می‌دونین که هنوز فصل انجیر نشده. تقریبا یک ماهه دیگه انجیر می‌رسه.

\*آقای سعید امامی، خیلی جوگیر شدی ها! حالا اگر از شگری چیزی گفت، تو که نباید گی من باعث اخراج مسی شدم و از

من آدم باید حداقل سه فرزند داشته باشم، نظر شما چیست؟» بگویند: «نظر شما درباره تعداد فرزند چیست؟». در خصوص پرسش اول جواب مشخص است؛ طرف مقابل چون احتمالا تمایل به ازدواج با شما دارد، ممکن است بگویند: «نظر من هم همین است!».

### عاقلا نه بیرسید نه شاعرانه

در هنگام خواستگاری لطفاً از سوالات قشنگ و شاعرانه پرهیز کنید. هر چند این سوال‌ها جالب به نظر می‌آید، اما اثرگذاری چندانی در مسیر شناخت ندارد. گاهی پرسیده می‌شود: «به نظر من صداقت در زندگی از همه چیز مهم‌تر است، نظر شما چیست؟» هرگز پاسخ این نیست که خیر، صداقت اصلا ارزش ندارد! هر کسی چه صادق و چه دروغگو، با هر نوع شخصیتی، این حرف را تأیید می‌کند. آیا این دلیلی بر صادق بودن طرف مقابل هم هست؟ صداقت خوب است، اما سخن گفتن شاعرانه در این مورد هیچ‌گونه اطلاعاتی از طرف مقابل به ما نمی‌دهد و نمی‌فهمیم که آیا ایشان در موقعیت‌های مختلف با صداقت برخورد می‌کند یا خیر.

### در پاسخ به سوالات راهنمایی‌اش نکنید

گاهی شما سوالاتی را مطرح می‌کنید که او یا جوابش را نمی‌داند، یا پاسخ نمی‌دهد. بعضی افراد وقتی می‌بینند طرف مقابل شان جواب نمی‌دهد، او را راهنمایی می‌کنند که این اشتباه است، زیرا حتی جواب ندادن او هم به شما اطلاعات می‌دهد؛ اطلاعاتی مبنی بر بی‌اهمیت بودن این موضوع برای او.

### پرسش‌های عینی و موقعیتی بیرسید

گاهی سوال درباره واقعیت‌های زندگی است که به آن پرسش‌های عینی می‌گویند و گاهی هم سوال به صورت ذهنی است. یقینا سوالات عین در جلسه خواستگاری بسیار مفیدتر است. مثلا به جای پرسیدن «چقدر در کارهای خانه کمک می‌کنید؟» بهتر است پرسیده شود: «شما در سفر معمولاً در چه بخش‌هایی همکاری می‌کنید؟»

### سوالات معکوس بیرسید

درباره دویا سه موضوع که برای شما خیلی مهم است، می‌توانید در نهایت سه سوال معکوس بیرسید. این مدل سوالات را در قالب یک مثال توضیح می‌دهم. تصور کنید برای آقا پسری خیلی مهم است که همسرش در هر مکانی پوشش مناسب داشته باشد. سوال معکوس او از دختر خانم به این صورت است: «اگر یک زمانی تصمیم بگیرم برای یک کنفرانس علمی سفر خارجی برویم، قطعا با این پوشش که نمی‌خواهید بیایید دیگر؟!» پس از پایان پرسش‌های معکوس و شنیدن پاسخ، حتما به طرف مقابل بگویید که سوالات را به صورت معکوس پرسیدید و نظر شما چیز دیگری است.

**نکته:** در مثال‌هایی که به آن‌ها پرداخته شد، قصد داشتم ماهی‌گیری را به شما آموزش دهم. اکنون می‌توانید بقیه سوال‌ها را با خلاقیت خود و با توجه به نکات گفته شده، طراحی کنید.

# سوالات غیر کلیشه‌ای در جلسه خواستگاری

به بهانه روز ازدواج از نحوه مطرح کردن سوالات معکوس، نقاب‌دار، خلا‌قانه و ... توسط دختر و پسر های دم بخت برای شناخت بیشتر طرف مقابل گفتیم



وحید نادای یزدی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

با توجه به این که انتخاب همسر یکی از مهم‌ترین تصمیم‌های هر شخص در زندگی است، شناخت طرف مقابل در زمانی کوتاه، بزرگ‌ترین چالشی است که دختر خانم و آقا پسر های دم بخت با آن مواجه هستند. این شناخت از روش‌های مختلفی از جمله سوال کردن، تحقیق و مشاوره به دست می‌آید. البته که منظور از سوال کردن، سوالات مبتدی و کلیشه‌ای که ما را به پاسخ در ست و اهداف مان نمی‌رساند، نیست! یک کاربر در توییتر پربازدید نوشته: «خدا بیش تو خواستگاری می‌پرسین تو عصبانیت چیکار می‌کنید، به چه کار تون میاد، این سوال کلیشه‌ای چه در کی بهتون می‌ده؟ این سوال روز آدم‌هایی مثل چنگیز مغول هم بررسی می‌که سعی می‌کنم بر اعصاب خودم مسلط باشم و با مهر و عطفوت برخورد کنم!». در این مطلب و به بهانه روز ازدواج، قصد داریم به نکاتی اشاره کنیم که به شما کمک می‌کند به جای مطرح کردن سوالات کلیشه‌ای، سوالات خوب بیرسید تا پاسخی صحیح و منطقی بر واقعیت از طرف مقابل خود دریافت کنید.

### هنرمندان و خلا‌قانه سوال کنید

همیشه به جای استفاده از سوالات صریح و روشن از سوالات نقاب‌دار استفاده کنید تا به میزان صداقت طرف مقابل بهتر پی ببرید. این کار نیاز به خلاقیت فرد دارد که به عنوان مثال به مواردی اشاره می‌شود. به نظر شما سوال درباره اخلاق طرف مقابل باید چگونه باشد؟

**روش غلط:** «بخشید شما از نظر اخلاقی چگونه آدمی هستید؟ آیا خوش اخلاق هستید؟ صبرتان کم است یا زیاد؟». مطمئن باشید با این طور سوال کردن به جواب درستی نخواهید رسید، زیرا هیچ فردی نمی‌گوید بد اخلاق یا کم صبر!

**روش صحیح:** «اگر من در زندگی اشتباه محسوسی مرتکب شدم یا این که خانواده‌ام با شما بسیار بد برخورد کردند در حدی که باعث ناراحتی شما شد، چکار می‌کنید؟ یا در خصوص رفیق باز بودن مردیان، به جای این که ببرسید: «آیا شمار رفیق باز هستید یا خانواده دوست؟» این گونه سوال‌تان را مطرح کنید: «بخشید شما دوست صمیمی

## ساده‌ترین راهکار برای تقویت مغز نوزاد

هر پدر و مادری دوست دارد که مغز و توانایی ذهنی فرزندش را از همان لحظات ابتدایی تولدش، تقویت کند. بر اساس نتایج یک مطالعه جدید، صحبت با نوزادان به شکل گیری مغز آنان کمک می‌کند. همچنین تعاملات احتمالی، مانند صحبت درباره کاری که کودک انجام می‌دهد، برای رشد زبان مهم است. والدین می‌توانند طی صحبت کردن با نوزاد خود، پیروی از دستورهای آنان و انجام بازی‌های کلامی، به رشد زبانی کودکان خود کمک کنند.

### بررسی مغز ۱۶۳ کودک

طی تحقیقی وضعیت ۱۶۳ کودک از ۶ ماهگی تا ۳۰ ماهگی بررسی شد. اسکن مغزی کودکان نشان داد که ماده‌ای به نام میلین، در اطراف سلول‌های عصبی مغز رشد و ارتباط بین سلول‌ها را کارآمدتر می‌کند. میزان میلین در نواحی مغز مرتبط با پردازش زبان، بررسی شد و سوال این بود؛ آیا کودکانی که عبارات بیشتری می‌شنوند، میلین بیشتری در نواحی مغزی که پردازش زبان را بر عهده دارند، خواهند داشت یا خیر؟

### اهمیت صحبت کردن والدین با نوزاد

محققان دریافتند، کودکان ۳۰ ماهه‌ای که در طول دوره ضبط این تحقیق، کلمات بیشتری را توسط بزرگ‌سالان شنیده بودند، میلین بیشتری در مناطق مرتبط با زبان در مغز داشتند، بنابراین صحبت کردن با فرزندتان به معنای واقعی کلمه، مغز نوزاد را شکل می‌دهد و توانایی‌های ذهنی او را افزایش خواهد داد.

در سال اول زندگی، مغز مشغول رشد سلول‌های جدید است، بنابراین شنیدن کلمات بیشتر ممکن است رشد مغز را افزایش دهد. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که در ۲ و ۳ سالگی، مغز مشغول رشد میلین است، به همین دلیل، ورودی‌های زیادتر منجر به تولید میلین بیشتر خواهد شد. این مورد نشان می‌دهد که صحبت کردن در ۶ ماهگی به همان اندازه در ۳۰ ماهگی اهمیت دارد، اما تأثیر متفاوتی بر مغز دارد، زیرا مغز در وضعیت متفاوتی است. به نظر می‌رسد پاسخ این است که در اوایل زندگی کودک، کمیت مهم است.

### درباره این‌ها با نوزاد صحبت کنید

نتایج تحقیقات نشان داده است، کودکانی که در محیط‌های غنی از زبان بزرگ می‌شوند ممکن است در مراحل اولیه رشد زبانی پیشرفت کنند. با این حال، این مزیت ناشی از صحبت‌هایی است که با خود کودک بیان شود نه صحبتی که بین دیگران شنیده می‌شود. روش عالی برای شروع مکالمات این است که متوجه شوید فرزندتان با چه چیزی بازی می‌کند و اشیایی را که با آن‌ها بازی می‌کند نام ببرید، به رنگ‌ها و شکل‌ها اشاره کنید و صداهایی در بیاورید. همه این‌ها به حفظ توجه نوزاد کمک خواهد کرد تا کلمات را با اشیاء ارتباط دهد. نتایج این تحقیق در مجله Neuroscience منتشر شده است.

برای نوشتن این مطلب از «ایسنا» کمک بگیرید

## در آستانه کنکور، انگار همه چیز دارد

## از ذهنم پاک می‌شود

دختری ۱۸ ساله هستم. زمان زیادی تا کنکور باقی نمانده و هر لحظه، استرس من بیشتر می‌شود. با این که درس‌هایم خوب است، اما مدام احساس می‌کنم که روز کنکور، خراب خواهم کرد و موفق نمی‌شوم. مشکل دیگری هم که دارم، این است که انگار همه چیز دارد از ذهنم پاک می‌شود و درس‌هایی را که خوانده بودم، فراموش می‌کنم. لطفاً راهنمایی ام کنید.



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

گفته‌اید که درس‌هایم خوب است و این نشان می‌دهد که شما قسمت زیادی از راه را با موفقیت گذرانده‌اید. در این روزهای باقی‌مانده، استرس زیادی به شما وارد خواهد شد و این تنها مختص شما نیست. توصیه‌هایی که در ادامه مطرح می‌کنم، می‌توانند تا حدودی از استرس‌تان کم کند.

### مطالعه مباحث جدید توصیه نمی‌شود

باید توجه داشته باشید که در نهایت تا اواسط خردادماه فرصت مطالعه مباحث جدید از هر درس را داشتید و مطالعه مبحث جدید در این روزهای باقی‌مانده توصیه نمی‌شود.

### خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

فقط به روند مطالعاتی خود بپردازید و به هیچ‌وجه خودتان را با دیگران مقایسه نکنید، زیرا این کار تنها استرس شما را در این ایام سرنوشته‌ساز دست‌خوش تغییر خواهد کرد. به خصوص برای شما که استرس بالایی هم دارید، توجه به این نکته ضروری‌تر به نظر می‌رسد.

### تست‌های زمان‌دار اجدی بگیرید

در این روزهای باقی‌مانده تا کنکور، حتماً اقدام به زدن تست‌های زمان‌دار کنید. بررسی آزمون‌های زمان‌دار برای دروس عمومی سرعت عمل شما را افزایش می‌دهد و باعث افزایش دقت شما در مواجهه با تست‌های دروس عمومی در کنکور سراسری می‌شود. در ضمن در این زمان

باقی‌مانده سراغ تست‌های تالیفی نروید و اولویت اول شما، تست‌های ۱۰ سال اخیر باشد. بهترین کار این است با توجه به این که سبک سوالات در تمامی دروس مانند سال‌های گذشته است، تمام تمرکز خودتان را روی سوالات کنکور سراسری بگذارید.

### تفکر فراموشی را جدی نگیرید

گفته‌اید انگار همه چیز دارد از ذهنم پاک می‌شود و درس‌هایی را که خوانده بودم، فراموش می‌کنم. تفکر فراموشی به علت نزدیکی به کنکور سراسری در ذهن بیشتر داوطلبان وجود دارد و فقط از

میزان مطالعه شما می‌کاهد، به استرس‌تان اضافه می‌کند و دچار وسواس در مطالعه می‌شوید و تمامی مباحث را مجدداً مطالعه می‌کنید. این کار وقت‌شمارا به شدت خواهد گرفت، بنابراین آن را جدی نگیرید و مدام به خودتان نگویید که دارم مطالب را فراموش می‌کنم. مطمئن باشید اگر این زمان باقی‌مانده را با دقت و با برنامه‌اصولی مطالعه و جمع‌بندی کنید با نهایت آمادگی ممکن در جلسه آزمون حاضر خواهید شد.

### هر ۳ روز، یک بار کنکور بدید

سه روز در میان در قالب آزمون‌رسمی از خود امتحان بگیرید. دقت داشته باشید که در این آزمون‌ها شما باید خود را در جلسه کنکور سراسری تصور کنید و با لباس رسمی به آزمون پاسخ دهید و بعد از برگزاری آزمون با دقت جواب‌هایش را بررسی کنید. در ضمن دفترچه سوالات عمومی دیگر گروه‌های آزمایشی را بررسی کنید. برای این که در درس عمومی جهش بزرگی داشته باشید، سوالات عمومی گروه‌های دیگر را از خود آزمون بگیرید.

