



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

محموری

موفقیت برای همه ما شیرین است و زمانی که بعد از ماه‌ها یا حتی سال‌ها تلاش به آن می‌رسیم، دوست داریم که آن را جشن بگیریم. اما اگر این جشن زودتر از موعد باشد، یعنی وقتی هنوز از رسیدن به موفقیت مطمئن نشدید، ممکن است در لحظه آخر همه چیز بر باد برود. احتمالاً ویدئوی پربازدید شکست ناباورانه ملی پوش کشتی فرنگی کشورمان را در شبکه‌های اجتماعی دیدید. «سعید اسماعیلی» در وزن ۶۷ کیلوگرم کشتی فرنگی که تا ۲ ثانیه مانده به پایان بازی ۷ بر ۵ از حریف کوبایی پیش بود، پشت به حریف جشن پیروزی گرفت. همین کافی بود تا حریف کوبایی با غافلگیری اسماعیلی، یک فن ۴ امتیازی روی او اجرا کند و در میان بهت خودش و تماشاگران، شکست بخورد. چند دقیقه بعد، اتحادیه جهانی کشتی در واکنش به اشتباه عجیب ملی پوش کشتی ایران نوشت: «هرگز قبل از پایان وقت جشن نگیرید!» این اتفاق چند نکته درس آموز دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره خواهد شد.

#### ● ضرورت ادامه دادن به تلاش تا مطمئن شدن از پیروزی

اولین نکته‌ای که باید از این اتفاق وشکست تلخ آموخت، اجتناب از جشن گرفتن زود هنگام برای پیروزی هاست. تا زمانی که از نتیجه قطعی کارمان مطمئن نشده‌ایم، باید به تلاش خود ادامه داد. اهمیت توجه به این مسئله، زمانی که رقبای فاصله زیادی با ما

#### از دنیای روان شناسی

## کمک صدای صورتی به بهبود حافظه و خواب

احتمالاً در باره صدای (نویز) سفید که عایق صداهای اطراف و محیط است، شنیده‌اید. حالا رقابت میان طیف رنگی صداهای پیشتر شده و بحث و گفت‌وگوها در مورد صداهای صورتی، قهوه‌ای، سبز و به قولی رنگین کمان صداه و تاثیر آن‌ها بر خواب، تمرکز و آرامش بخشی افزایش یافته است. به گزارش آسوشپتد پرس، دانش صداه و تاثیرات آن‌ها جدید و محدود است اما محدودیت مطالعات مانع هزاران نفری نشده است که برای گوش دادن به این طیف صداه ا سراغ برنامه‌های یوتیوب یا اپ‌های گوشی‌های همراه می‌روند.



#### ● صدای صورتی چیست؟

برای درک کردن صدای صورتی بهتر است با صدای سفید شروع کنیم که از سایر صداه ا آشناتر است. صدای (نویز) سفید شبیه صدای ساکن رادیو یا تلویزیون است. مهندسان صدا آن را این طور تعریف می‌کنند که حجم این صدا در تمام فرکانس‌های قابل شنیدن برای گوش انسان یکسان است. این صدا نامش را از نور سفید گرفته است که تمام امواج نوری را در خود دارد. اما صداهای بالاتر از صدای سفید خشن به نظر می‌رسند. صدای صورتی درجه صادر فرکانس‌های بالاتر را کاهش می‌دهد و به همین دلیل نغمه‌ یا زیر و بم پایین‌تری دارد و بیشتر به صدای باران و اقیانوس شبیه است. زیر و بم صدای قهوه‌ای حتی از این هم پایین‌تر است که از آن صدایی دلنشین و آرامش بخش می‌سازد. صداهای صورتی و قهوه‌ای مانند صدای سفید تعاریف استاندارد دی دارند، اما صداهای رنگی دیگر که جدیدترند هنوز تعریف مشخصی ندارند.

#### ● مزایای روان شناسانه شنیدن صدای صورتی

طبق تحقیقات جدید، صدای سفید و صورتی ممکن است در حوزه اختلال بیش فعالی یا دی‌اچ‌دی مزایای اندکی برای افراد مبتلا به اختلال کمبود توجه/ بیش فعالی داشته

دارند، بیشتر است چون در این حالت معمولاً کار را پایان یافته تلقی می‌کنیم که باعث از بین رفتن فرصت‌های می‌شود. تلاش تا آخرین لحظه، یکی از رموز موفقیت در هر زمینه‌ای است.

#### ● اهمیت واکنش ما به اشتباهات مان

یک نکته مهم دیگر این است که بسیاری از افراد بعد از شکست

که همیشه تلخ و ناراحت کننده است، زمان زیادی را در بهت و غم اشتباه خود سپری می‌کنند، در حالی که هیچ انسانی بی‌خطا و اشتباه نیست و واکنش ما به این خطاها از همه چیز مهم‌تر است. ما باید از هر اشتباهی درس بگیریم و با امید به آینده در مسیر پیشرفت گام برداریم.

#### ● پذیرش مسئولیت اشتباه خود

نکته بعدی پذیرش مسئولیت اشتباه خود است، کشتی گیر کشورمان بعد از شکست، مشغول اعتراض به داور و عوامل برگزار ی مسابقه نشد و حتی بعد از پایان مسابقه هم سعی نکرد تقصیر این اشتباه را به گردن دیگران بیندازد و ظاهراً خودش مسئولیت اشتباه را پذیرفت. صرف نظر از این که مقصر این اشتباه چه کسی بوده است، اعتراض کردن و تسلیم شدن به خاطر یک اشتباه قطعاً سازنده نیست.

#### ● غفلت از کار تیمی

با آن که کشتی رشته‌ای انفرادی است اما در این اتفاق و شکست، نقش مهم کار تیمی هم دیده می‌شود. قاعدتاً اگر مربی کشتی گیر در کنار زمین ارتباط مناسبی برقرار کرده بود، به احتی اطلاعات مورد نیاز را در دسترس ورزشکار قرار می‌داد. مثلاً به او تذکر می‌داد که نباید زودتر از شنیدن سوت پایان کشتی توسط داور، شروع به خوشحالی و گرفتن جشن قهرمانی بکند. در دنیای امروز کار تیمی موثر، یکی از اصلی‌ترین راه‌های دستیابی به موفقیت است و اگر این کشتی گیر توسط مربی اش، در لحظه و به موقع راهنمایی شده بود، قطعاً این اتفاق پیش نمی‌آمد.

#### ● این شکست باید فراموش شود

نکته آخر هم این که شکست تلخ ملی پوش کشتی فرنگی کشورمان که از قهرمان المپیک جلو و در آستانه یک پیروزی دلچسب بود، نباید باعث ناامیدی او شود و انگیزه اش را برای تلاش بیشتر از دست بدهد. او فقط باید به این مسابقه و نتیجه آن، به عنوان کسب یک تجربه ارزشمند نگاه کند. همه ما باید بعد از هر شکست، چنین دیدگاهی را به آن داشته باشیم تا بتوانیم با قدرت به مسیرمان ادامه بدهیم. بسیاری از افراد هم منتظر رسیدن به یک موفقیت یا یک اتفاق خاص هستند که تازه پس از آن زندگی واقعی را شروع کنند، تا پس از رسیدن به مقصود خوشبخت شوند اما این تصور اشتباه است. بسیار شنیده‌ایم که می‌گویند «اگر کنکور قبول بشم بعدش راحت می‌شم، اگر ازدواج کنم، اگر پولدار بشم، اگر فلان مدرک را بگیرم و...» گویی همه در انتظار یک خط پایان برای شروع زندگی راحت و شاد بودن و خوشبخت شدن هستند اما در زندگی هیچ خط پایانی وجود ندارد که پس از آن خوشبخت شویم چون زمین گرد است و همین چرخش‌ها و همین دوره‌ها، خود زندگی است. بنابراین نه رسیدن به یک موفقیت پایان خط است و نه شکست، زندگی ادامه دارد...

#### اتاق مشاوره

## دو دلم چون دختر مورد علاقه‌ام فرزند طلاق است

پسری ۲۴ساله هستم. به دختری ۲۴ساله علاقه‌مند شدم. یکدیگر را دوست داریم. فقط یک نگرانی دارم و دو دلم، چون او فرزند طلاق است. نمی‌دانم این اتفاق در زندگی او چه تاثیری گذاشته است. چه کنیم؟

**فریبا البرز** | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، آن‌چه باید در نظر گرفت دقت به این مسئله است که اسم طلاق و فرزند طلاق ممکن است پشت بقیه را بلرزاند و افراد را برای تشکیل زندگی مشترک با آن‌ها دچار تردیدهای جدی کند. با این حال و در ادامه، چند توصیه به شما دارم.

#### ● نمی‌توان یک نسخه واحد در این باره پیچید

نمی‌توان گفت طلاق بی‌خطر و بدون آسیب است چرا که حتماً مخاطرات خاص خود را دارد ولی هر آموش تکنیک‌زیر یک سقف بودن برخی والدین و دیدن زندگی جهنمی‌شان برای کودک، آسیبش بیشتر از طلاق والدین است. با این حال باید گفت که به هیچ عنوان نمی‌شود یک نسخه واحد برای همه پیچید. یعنی نمی‌شود گفت الزاماً همه فرزندان طلاق فلان مشکل رفتاری را دارند و باید با آن‌ها به این شکل برخورد کنید و.... در واقع این که دقیقاً فرد چقدر از طلاق والدینش آسیب دیده باشد به رفتار پدر و مادر و نحوه زندگی‌شان با هم، چگونگی جدایی، شخصیت خود فرد و شرایط زندگی بعد از جدایی والدین و ده‌ها چیز دیگر بستگی دارد.

#### ● این تاثیرات محتمل تر است

گفته‌اید نمی‌دانم این اتفاق (طلاق والدین) در زندگی او(دختر مورد علاقه‌تان) چه تاثیری گذاشته است. همان طور که گفته شد، این تاثیرات به عوامل متعددی بستگی دارد بنابراین ما صرفاً نمی‌توانیم به مشکلات و ریسک‌های احتمالی این سبک از دواج

#### تفکر کارآمد

### انسجام افکار و عبور از تردیدها با مطالعه

#### سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

ما برای آن که تفکری کارآمد داشته باشیم باید به انواع و اقسام مسیرها برای رسیدن به این شکل تفکر که دور از خطاهای شناختی و اشتباهات رایج است، مجهز باشیم. یکی از انواع تفکر که در این مسیر به ما کمک می‌کند «تفکر به کمک مطالعه» است. ما مطالعه می‌کنیم، چون نمی‌توانیم همه چیز را تجربه کنیم، مطالعه باعث تقویت ذهن، ایجاد جرقه‌های تازه و خلق ایده‌های نو می‌شود اما برای آن که فکر و تجربه‌مان بعد از مطالعه گسترش پیدا کند باید مواجعه درستی با آن داشته باشیم که در ادامه آن را مرور می‌کنیم.

#### ● سفر به ناخودآگاه ذهن

همان طور که در بخش‌های قبلی گفتیم گاهی برای تفکری کارآمد نیاز به طرح آن با یک دوست داریم، این که یک شنونده خوب حرف‌های ما را بشنود و به آن نظم بدهد اما گاهی می‌شود با مطالعه به این مهم دست پیدا کرد. حین یک مطالعه خوب و با حوصله می‌توانیم افکارمان را از لایه‌های مختلف ذهن بیرون بکشیم، به درکی واضح‌تر از خودمان برسیم، ایده‌های غیرمنسجم‌مان را نظم بدهیم و با تردیدهایی که داریم به کمک افکار نویسنده مقابله کنیم.

#### ● تنها نیستیم

وقتی تنها در حال فکر کردن هستیم بار زیادی را به دوش می‌کشیم، اما حین یک مطالعه خوب می‌فهمیم دیگران هم مثل ما کنجکاو‌هایی دارند یا نگرانی‌هایی که آن‌ها را به سمت رفتارهایی سوق داده، با کمک گام‌هایی که یک نویسنده به سمت ایده‌ای برداشته ما به درک بهتری از آن می‌رسیم و برای حل آن ثابت قدم می‌شویم. حتی لازم نیست

#### نکته‌ها

### ۷ کاری که هرگز نباید فرزند خود را از انجام آن‌ها منع کنید

- ۱- سؤال کردن
- ۲- گریه کردن
- ۳- علاقه‌اش به اسباب بازی
- ۴- نه گفتن
- ۵- سروصدا کردن
- ۶- ترسیدن
- ۷- ناراحت شدن

#### چیدمان

## پرطرفدارترین رنگ‌ها برای مبلمان راحتی

انتخاب رنگ مناسب برای مبلمان راحتی می‌تواند تمام دکوراسیون منزل را تحت تاثیر قرار دهد و از این رو اهمیت زیادی دارد. به گزارش «چیدانه»، اثر رنگ‌ها بر نما و فضای داخلی بدین صورت است که می‌تواند فضای را روشن یا تاریک، بزرگ یا کوچک و با انرژی یا خسته کننده جلوه دهد.



شده رنگ زرد بوده و از رنگ‌های خنثی است که هر قدر به غلظت آن افزوده شود، بیشتر به سمت رنگ‌های گرم در خانه متمایل خواهد شد. این رنگ، روشنایی فراوانی در خانه ایجاد می‌کند.

۴ **زیبایی و تازگی را با مبلمان‌های به رنگ سبز به‌خانه بیاورید** | رنگ سبز پر از جنب‌وجوش و زندگی است و می‌تواند باعث زیبایی بیشتر در هر فضایی شود. رنگ مبلمان راحتی سبز پناهگاهی است که از فشارهای زندگی مدرن به دور است و احساس شادی و سرزندگی را به خوبی القای می‌کند.

کارشناس پلیس فتا درباره همستر کامبت گفت که هنوز هیچ‌ش معلوم نیست و مانه می‌گیم بازی کنین و نه می‌گیم بازی نکنین ولی حواس‌تون به خطر آتش باشه.

● **بایامی** من به قانون ۵ ثانیه که هیچ، ۱۰۰ ثانیه هم پایبند نیست و کلاً معتقده که هر چیزی بیفته روی زمین با یک بار فوت کردن، تمیز می‌شه! اخخخ!  
● **مگر** مخوف‌ترین کار تل‌های مواد مخدر جهان تو ایتا لیا نبودن؟ مکزیک چی می‌گه این وسط!  
● **چاپ** مطلبی برای زنان خانه‌دار از روزمرگی «ترفندهای رهایی‌زنان خانه‌دار از روزمرگی» در صفحه خانواده‌و مشاوره هممونم.



- زندگی سلام
- سه شنبه
- ۲۲ خرداد ۱۴۰۳
- ۴ دی‌الحجه ۱۴۴۵
- ۱۱ ژوئن ۲۰۲۴
- شماره ۲۷۳۰

### خانواده و مشاوره