



شعار روز جهانی «رویا» این است که یک برنده همان رویا پردازِ است که هیچ گاه تسلیم نمی شود واقعا خوب است که رویا پرداز باشیم؟

دکتر انار علوی | متخصص روان شناسی سلامت

محوری

رویا پردازِی یا خیال پردازِی حالتی از ذهن است که توجه ما را از کاری که به صورت فیزیکی یا ذهنی در حال انجامش بودیم، منحرف و مشغول چیز دیگری می کند. رویا پردازِی ممکن است درباره اتفاقاتی در گذشته، زمان حال یا حتی آینده ما باشد. برای مثال شما ممکن است در مورد یک اتفاق در گذشته خیال پردازِی کنید و آن را به شکل دیگری در ذهن تان تغییر دهید یا خودتان را در ۱۰ سال آینده تصور و جزئیات زندگی آینده خود را در ذهنتان ترسیم کنید. امروز یعنی ۲۵ سپتامبر، روز جهانی رویاست و شعارش این است که یک برنده همان رویا پردازِی است که هیچ گاه تسلیم نمی شود. در ادامه از خط قرمزهای رویا پردازِی خواهیم گفت.

#### تفاوت خیال پردازِی مثبت و منفی

بحث‌های زیادی درباره خوب یا بد بودن خیال پردازِی وجود دارد. بعضی از افراد آن را مخرب و پوچ می دانند و بعضی دیگر از افراد باور دارند خیال پردازِی یک کار مفید است که خلاقیت را افزایش می دهد و ما را در راه رسیدن به اهداف زندگی کمک می کند. به طور کلی خیال پردازِی یک شمشیر دو لبه است که در صورت استفاده در ست، مفید است و اگر بیش از حد به کار برده شود، می تواند به ما آسیب بزند. زمانی که فرد از رویا پردازِی برای گرفتن ایده، افزایش انگیزه و امید برای ادامه دادن استفاده کند

#### نکته ها

### ۷ عادت که باعث بی احترامی فرزندتان به شما خواهد شد



- رفتارهای بیش از حد مقتدرانه
- رعایت نکردن قوانین خانه
- نادیده گرفتن علایق فرزندتان
- بی توجهی به وعده‌ها
- فراری بودن از بحث و گفت‌وگو
- حل نکردن مشکلات فرزندتان
- احترام نگذاشتن به فرزندتان

#### از دنیای روان شناسی

## آثار بلندمدت خیانت دیدن بر سلامتی

از تجربه خیانت شریک زندگی به عنوان یکی از دردناک ترین تجربه‌ها در روابط یاد می‌شود که اغلب با اضطراب عاطفی نمود پیدا می‌کند. تحقیقات جدید نشان داده‌اند که این کار چیزی بیشتر از یک قلب شکسته برای فرد باقی می‌گذارد.

#### پژوهشی بر روی ۲۵۷۹ نفر

به گزارش «یورونیوز»، محققان در دانشگاه علوم اجتماعی سنگاپور به تازگی مطالعه‌ای را برای بررسی آثار بلندمدت خیانت بر سلامتی انجام داده‌اند. آن‌ها از دوسری داده سلامت با اختلاف ۹ سال مربوط به ۲۵۷۹ بزرگ سال آمریکایی ۳۳ تا ۸۴ سال که در مرکز مطالعات میان سالی در ایالات متحده در دسترس قرار داشت، برای تحقیق خود استفاده کردند. در این مطالعه از پاسخ‌دهندگان پرسیده شده بود که آیا شریک زندگی آن‌ها تا به حال به آنان خیانت کرده است یا خیر؟ هم‌زمان سایر اطلاعات مربوط به دوستی، روابط خانوادگی، وضعیت شغلی، تحصیلات، درآمد و رضایت کلی از رابطه جمع‌آوری

یا اهداف وی است. برخی اوقات خیال پردازِی‌ها بسیار بعیدند و برخی ممکن است کاملاً واقع بینانه باشند. معنای دیگر خیال پردازِی، چیزهایی است که واقعی نیستند و هیچ‌یک از حواس پنج‌گانه آن‌ها را درک نمی‌کند اما در تصور واقعی به نظر می‌رسند. در زندگی روزمره، معمولاً افراد افکار خود را با یک سری رویاهایی همراه می‌کنند که آرزو دارند یا مایل به انجام آن‌ها بوده‌اند. به عنوان مثال به جای تلاش واقعی در نزدیکی به دوستان یا کسب موفقیت، تصور می‌کنند که موفق و محبوب هستند. هنگامی که رویا و خیال پردازِی افر اصلی شود، بیابگر یک صفت از اختلال شخصیت است.

**روییای ناخودآگاهانه** مثلاً رابطه کودک در حال رشد با جهان و تصورات درباره آن، به‌عنوان رویای ناخودآگاه شناخته شده است. این رویاها اغلب بسیار خشن و تهاجمی‌اند و از واقعیت به دور هستند. رویاهای ناخودآگاه اعمال نفوذ مداوم در طول زندگی دارند، هم در افراد نرمال و هم عصبی، تفاوت در نوع دروغ گفتن در هر شخصیت خاص، ناشی از توهمات غالب وی است.

#### رنگ خطرهای خیال پردازِی برای کودکان

یک نکته مهم هم برای والدین داریم که چه‌موقع خیال پردازِی در کودکان به یک مشکل تبدیل می‌شود؟ در پاسخ باید گفت وقتی که شدت و دفعات خیال پردازِی کودک زیاد بشود به‌طوری که در خانه، در مهمانی، هنگام بازی با همسالان یا هر جای دیگر دایم غرق در خیال باشد. همچنین وقتی در سنین مدرسه همچنان در دنیای خیالی خودش سیر کند طوری که مرز واقعیت و خیال را متوجه نباشد. مثل این که همبازی خیالی اش را با خود به مدرسه ببرد و هنگام درس با او حرف بزند و متوجه نباشد که در اطرافش چه می‌گذرد. دلیل این گونه خیال بافی‌ها می‌تواند مشکلات خانوادگی، کمبودهای عاطفی، حقارت، اضطراب و... باشد. این مسائل کودک را از دنیای واقعی بیزار و به صورت افراطی به دنیای خیالی و عاری از نامهربانی‌ها می‌کشاند. بر طرف کردن این مشکلات می‌تواند از بروز خیال بافی افراطی در کودکان پیشگیری کند.

#### نکته پایانی

وقتی کودک هستیم رویا پردازِی‌های مان غیر منطقی هستند اما به سمت نوجوانی و جوانی که پیش می‌رویم، باید رویا پردازِی‌هایمان حالت منطقی‌تر به خود بگیرد و آدم بتواند با کمک به آن‌ها خود را بالا بکشد و پیشرفت کند.

## عاشق دختری شدم که زیاد سیگار می کشد

پسری هستم ۲۲ ساله. به دختری ۲۰ساله علاقه مند شدم که زیاد سیگار می کشد. یک بار از او خواستم سیگار نکشد که گفت روی اعصابش تاثیر منفی می گذارد. دوستش دارم ولی با سیگار کشیدنش مخالف هستم. چه کنم؟



مصطفی نجمی | پژوهشگر حوزه اعتیاد

مخاطب گرامی، احتمالاً سوالات اصلی شما این است که از دواج با دختر سیگاری، ایرادی دارد یا نه؟ دیدگاه‌های مختلفی در خصوص پاسخ به این سوالات وجود دارد. برخی افراد استعمال سیگار را کاری عادی قلمداد می‌کنند و این که مشکلی را ایجاد نمی‌کند و سیگار کشیدن را صرفاً نوعی سبک زندگی متفاوت می‌دانند. آنان رواج زیاد استعمال سیگار در جامعه را توجیهی برای استدلال خود بیان می‌کنند و در مقابل افرادی هستند که استعمال سیگار را نوعی نقص و بزه‌کاری می‌دانند و استدلال این گروه هم این است که در بسیاری از موارد سیگار می‌تواند در اوزده‌روزه‌ها به دیگر بزه‌کاری‌ها و لغزش‌ها باشد. نکاتی را در ادامه یادآوری می‌کنم.

#### پیامدهای استعمال سیگار در زنان

پرواضح است که استعمال سیگار برای همه سنین و هر دو جنس مرد و زن مضرات فراوانی دارد. از آسیب‌های جسمانی مثل انواع بیماری‌ها و سرطان‌ها به‌ویژه سرطان ریه و پوسیدگی دندان‌ها و... تا اختلالات روان‌شناختی مثل افسردگی، اضطراب و... را شامل می‌شود. با توجه به ساز و کارهای رفتاری متفاوت در زنان و مردان، زنان سیگاری در اعتیاد به دیگر مواد و بزه‌کاری

#### در مدرسه نیاموختیم که...

### روزهای زوج

## دیگران آن قدرها نمی‌دانند و اهمیت نمی‌دهند

سیدمصطفی صابری | روزنامه‌نگار

همه ما برای این که بتوانیم وارد جامعه بشویم باید چیزهایی را در مدرسه یاد بگیریم، مدرسه می‌تواند به ما ریاضی و تاریخ و خیلی چیزها یاد بدهد اما گاهی باید به خودمان یادآوری کنیم چیزهای مهمی هست که در مدرسه به ما نمی‌آموزند. در این مطلب سراغ نمونه دیگری از این موضوع رفتیم.

#### دیگران به‌طور محض همه چیز را نمی‌دانند

ما در مدرسه با معلم، ناظم و افرادی سروکار داریم که بر اساس یک برنامه آموزشی از پیش تعیین شده به ما درس می‌دهند؛ در س‌هایی که به‌طور معمول در سیستم آموزشی ما باید کاملاً در دست و بدیهی فرض شود طوری که انگار هیچ خللی در محتوای آن نیست. هر چند به تازگی کمی روش تدریس‌ها به‌روز شده و بچه‌ها اجازه اظهار نظر بیشتری دارند اما این موضوع که باید بپذیریم عده‌ای چیزهایی بلدند که ما باید راحت بپذیریم و بر اساس آن‌ها رفتار کنیم از مدرسه با ما همراه خواهد شد. صنعت مُد، شبکه‌های اجتماعی، مدیران و خیلی‌های دیگر در موقعیت‌های مختلف تصمیم می‌گیرند و ما بدون آن که مجهز به اعتماد بنفس، حس کنجکاوی و تفکر انتقادی باشیم آن‌چه را آن‌ها می‌گویند، می‌پذیریم و همراهی می‌کنیم، حتی اگر قبول هم نداشته باشیم اعتماد به نفس بیانش را نداریم، چون تصور می‌کنیم دیگران بهتر از ما می‌فهمند، چون جایگاه بالاتری دارند.

#### روان شناسی

## سندروم مثانه خجالتی چیست؟

اگر مراجعه به سرویس بهداشتی در یک مکان عمومی باعث ناراحتی شما می‌شود و نمی‌توانید به آسانی این نیاز خود را بر طرف کنید، احتمالاً از خجالت‌ادراری یا «سندروم مثانه خجالتی»، که پدیده‌ای جدی است رنج می‌برید. به گزارش «یورونیوز»، «ویکتوریا گرونون»، روان‌شناس بالینی به این پدیده که گاهی برای افراد مبتلا تاوان‌کننده است، پرداخته است.

#### اضطراب اجتماعی یا عملکردی

«ویکتوریا گرونون»، روان‌شناس بالینی توضیح می‌دهد که علایم سندروم مثانه خجالتی معمولاً در شرایط اضطراب اجتماعی یا اضطراب عملکردی ظاهر می‌شود. به گفته او، ترس از مراجعه به سرویس بهداشتی در مکان‌های عمومی شبیه به ترس از ایجاد صدای زیاد در محیط عمومی است. فرد نگران است که دیگران صدای او را بشنوند و او را قضاوت کنند. همان‌طور که افراد ممکن است از سرخ شدن، غرق کردن یا لرزش در جمع خجالت بکشند، کسانی که به سندروم مثانه خجالتی مبتلا هستند، سعی می‌کنند از هر موقعیتی که ممکن است برایشان خطرناک یا خجالت‌آور باشد، دوری کنند.

#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

- من برای علاقه این خانم عکاس به کارش احترام قائلم هستم ولی باز هم مخالف بردن نوزاد به‌روز شگاه‌بان همه سروصدا و شلوغی هستم. کار درستی نمی‌دانم.
- تقریباً همه افرادی که می‌شناسم دوروبرم هستند، نشانه‌های افرادی که تظاهر به باهوشی می‌کنند و در صفحه خانواده‌هایشان عکسهای خود را می‌گذارند و می‌نویسند، دارند!
- خیلی از خانم‌ها بچه‌دار نمیشن، چون

### آکهی مزایده انومیل

آماده به کار... لاستیکها ۲ حلقه عقب حدود ۴۰درصد ودو حلقه جلو فرسوده است که خودرو مذکور توسط کلانتری متوقف و به پارکینگ جیستانت منتقل گردید است که به علت عدم انجام تعهدات بستناکزار خواهان مزایده شده است و برابر نظریه قطعی کارشناس رسمی دادگستری قیمت خودرو در مورخه ۱۴۰۳/۰۵/۳۰ به مبلغ ۱/۲۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال معادل یکصد و بیست و پنج میلیون تومان ارزیابی و برآورد شده است اتومبیل فوق از ساعت نه صبح الی دوازده روز سه شنبه مورخ بیست و چهارم مهر ماه سال هزار و چهارصد و سه ۱۳۰۳/۰۷/۲۴ در اداره ثبت اسناد و املاک جیستانت واقع میدان شهدا از طریق مزایده حضوری به فروش میرسد مزایده از مبلغ ارزیابی شروع و به بالاترین قیمت پیشنه‌ای نقداً فروخته می‌شود. لازم به ذکر است پرداخت هرگونه بدهیهای مربوطه در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز پرداخت بدهی‌ها دیگر شامل هزینه پارکینگ و هزینه مالیاتی و هزینه عوارض شهرداری و هزینه تعویض پلاک و هزینه انتقال رسمی در دفترخانه اسناد رسمی و یا هرگونه هزینه پیش بینی شده و یا پیش بینی نشده دیگر و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک جیستانت مجید طیبی



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۴مهر ۱۴۰۳
- ۲۹ربیع الاول ۱۴۴۶
- ۲۵سپتامبر ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۱۰

### خانواده و مشاوره