

## آقای خواننده؛ اینستا جای انتشار مشکلات خانوادگی نیست

«شهرام شکوهی» در پی مشاجره خانوادگی اقدام به انتشار فیلمی از در خطر بودن جانش در زندگی مشترک کرد؛ از تبعات منتشر کردن چنین چیز هایی در شبکه‌های اجتماعی چه می‌دانید؟



دکتر سیدعلی ظریفی | روان‌شناس

محوری

تصاویر و ویدئوهایی از یک خواننده سرشناس در فضای مجازی پر بازدید شده است. شهرام شکوهی در پی مشاجره خانوادگی اقدام به انتشار فیلمی از زندگی خصوصی و همسرش در اینستاگرام می‌کند و مدعی می‌شود که جانش در خطر است. اما در ادامه با واکنش مردم و کاربران آن را حذف می‌کند. به همین بهانه، می‌خواهیم از تبعات انتشار چنین محتوایی توسط بعضی زوجین در شبکه‌های اجتماعی بگوئیم. اتفاقی که آینده زندگی مشترک و آبروی‌شان را با خطرات جدی مواجه می‌کند.

● **باز گو نکردن مشکلات زندگی مشترک یک اصل مهم است**

زندگی مشترک دارای یکسری اصول و قواعدی است که نظام خانواده بر این ستون‌ها تکیه دارد. اگر هر کدام از این قانون‌ها خدشه‌دار شود، خانواده به سمت فروپاشی حرکت می‌کند. یکی از این موارد اصل رازداری و بازگو نکردن مشکلات زندگی مشترک در معرض عموم است. رازداری در زندگی مشترک باعث می‌شود که دیگران کمتر از چالش‌ها و مشکلات شما بدانند و در نتیجه، در تصمیم‌گیری‌های شما دخالت نکنند.

● **به مشکلات تان بیشتر دامن نزنید**

گاهی اوقات افراد با بیان کردن این مشکلات دنبال توجه

## چگونگی اولویت‌بندی اطلاعات در مغز

مطالعه‌ای جدید نشان داده مغز چگونه جریان پیوسته اطلاعات را تقسیم می‌کند و از وقایع زندگی ما داستانی معنی‌دار با فصل‌های مختلف می‌سازد. به گزارش «دیجیاتو»، یک احتمال این است که تغییرات فیزیکی در دنیا، مثل ورود به یک ساختمان، آغاز فصل جدیدی را تعیین می‌کند. فرضیه دیگر می‌گوید این مرزها را داستان‌های درونی تعیین می‌کنند؛ یعنی قالب‌هایی ذهنی که از طریق تجربه ایجاد شده‌اند. این داستان‌ها مغز را قادر می‌سازند تا اطلاعات را بر اساس این که چه چیزی با اهداف فعلی سازگاری دارد، اولویت‌بندی کند. برای مثال، هنگام غذا خوردن در رستوران فرد ممکن است روی وقایعی مانند سفارش غذا و رسیدن آن تمرکز کند و دیگر تغییرات پس‌زمینه‌ای را نادیده بگیرد.

● **مغز چگونه وقایع را بخش‌بندی می‌کند؟**

دانشمندان در این مطالعه می‌خواستند بدانند مغز چگونه موقعیت‌های واقع‌گرایانه، شامل رویدادهای پیچیده‌ای را که در مدت کوتاه رخ می‌دهد، پردازش می‌کند. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد بخش‌هایی در مغز وجود دارد که معمولاً در مطالعه‌ای عصب‌شناختی معمولی که درونش تصاویر یا کلمات نامربط نمایش داده می‌شود، خاموش می‌شود اما این بخش‌ها در مواجهه ما با تجربیات معنادار، مانند فیلم یا داستان، بسیار فعال و مشغول هستند. آن‌ها ۱۶ روایت صوتی طراحی کردند که هر کدام دو خط سیر دارای هم‌پوشانی داشت. یکی از این خطوط مبتنی بر موقعیت بود (مثلاً

رستوران، فرودگاه یا فروشگاه) درحالی‌که خط دیگر روی تعاملات اجتماعی متمرکز بود (مانند به‌هم‌زدن رابطه، پیشنهاد ازدواج، معامله یا مواجهه عاشقانه تصادفی). هر داستان از طریق ۴ واقعه متمایز برای هر خط روایت پیش می‌رفت. این داستان‌ها به‌گونه‌ای با هم ارتباط داشتند که مرزهای روایت با دیگری هم‌زمان نبود. این خصوصیات داستان‌ها دانشمندان را قادر می‌ساخت تا بررسی کنند توجه به خطوط روایی متفاوت چگونه روی درک شرکت‌کنندگان از مرزهای وقایع تأثیر می‌گذاشت و فعالیت مغزی مرتبط با آن چه بود. شرکت‌کنندگان پیش از گوش دادن به هر روایت، باید تعدادی پرسش دربارۀ روایت‌ها می‌خواندند. این پرسش‌ها روی یکی از خطوط داستان متمرکز بودند مثلاً پرسیده می‌شد افراد داستان چه

تحت تأثیر قرار دهد.

● **الگوی نامناسب برای فرزندان نباشید**

یکی دیگر از تبعات منفی عدم رازداری در زندگی مشترک و خانوادگی، الگوبرداری فرزندان است و به این ترتیب فرزندان هم در آینده همه مسائل خود را با دیگران در میان می‌گذارند و نمی‌توانند در زندگی رازدار همسر خود باشند، بنابراین آن‌ها هم در آینده، ضربات سنگینی خواهند خورد و با چالش‌های متعددی روبه‌رو خواهند شد.

● **کاهش صمیمیت زوجین برای همیشه**

حفظ حریم شخصی هر فرد اولویت روابط زوجین است. یکی از تبعات عدم رازداری زوجین کاهش صمیمیت است، زمانی‌که یکی از زوجین اعتماد خود را نسبت به طرف‌مقابل از دست می‌دهد کمتر مسائل خود را مطرح می‌کند و همین باعث کاهش ارتباط کلامی و در نتیجه کاهش صمیمیت می‌شود. زمانی‌که دو نفر تمام اهداف و مسائل زندگی‌شان مشترک است اما نمی‌توانند با هم صحبت کنند ارتباط عاطفی شکل نمی‌گیرد و بعضی‌کی از زوجین به دنبال فردی است که بتواند تمام مسائل را با او در میان بگذارد و همین کاهش روابط عاطفی بسیاری از مشکلات را در زندگی مشترک به دنبال دارد.

● **استقلال زوجین از آن‌ها گرفته می‌شود**

باید توجه کنید که رازداری در زندگی مشترک باید دو طرفه باشد و زن و شوهر باید به یک اندازه رازدار یکدیگر باشند. یکی دیگر از تبعات عدم رازداری در زندگی مشترک، عدم استقلال است. برخی اوقات دلسوزی خانواده زن یا شوهر باعث دخالت می‌شود و استقلال زوجین در زندگی مشترک را تحت الشعاع قرار می‌دهد و این از تبعات عدم رازداری است. در بسیاری مواقع افراد نمی‌دانند که چه مسائلی راز هستند و در واقع مسائل روزمره را موضوعی بی‌اهمیت می‌دانند، بنابراین زوجین باید حریم زندگی شخصی خود را مشخص و در این مورد با هم صحبت کنند. از نظر برخی افراد حتی به اشتراک گذاشتن عکس‌های خانوادگی توسط یکی از زوجین ورود به حریم شخصی فرد مقابل است.

● **نتیجه جازدن اتفاقات زندگی تان چیست؟**

در آخر یادتان باشد که حتی مشکلی کوچک ممکن است به مشکلی بزرگ تبدیل شود و همه‌اش تقصیر خودتان است. توقع داشتید جازدن اتفاقات زندگی تان برای دیگران چه نتیجه‌ای داشته باشد؟ هرچه آدم‌های بیشتری را وارد مشکلات تان کنید، مشکلات تان بزرگ‌تر خواهد شد و وقتی هم این کار را کنار نگذارید این روند ادامه خواهد داشت.

اتاق مشاوره

## ترامادول که حالم را بهتر کرده، خانمان سوز است؟

چند ماه پیش، حالم خوب نبود. توسط یک دوست باقرص ترامادول آشنا شدم. بعد از مصرف برای اولین بار، حالم خیلی خوب شد. الان هر روز باید مصرف کنم و باعث شده کارهایم را بهتر و با تمرکز بیشتری انجام دهم. بعضی‌ها درباره عوارض و تبعاتش می‌گویند خانمان سوز است. درست می‌گویند؟



مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد

تهاجمی و غیر قابل کنترل و پرخاشگر تبدیل می‌شوند. البته خوشبختانه شما هم اکنون وارد این مرحله نشده‌اید، بنابراین فرایند درمان و ترک برای شما بسیار راحت‌تر از افرادی است که دچار عوارض جانبی شدید این ماده شده‌اند.

● **آثار مثبتش موقتی است**

یکی از دلایل اعتیاد پیدا کردن افراد به مواد، همین آثار مثبت و خوشایند ناشی از مصرف آن است و لی باید توجه داشت که این آثار موقتی است و بعد از مدتی حتی فرایند‌های عادی زندگی تحت تأثیر این مواد قرار می‌گیرد. در صورتی که شما می‌توانید بدون مداخلات دارویی، از روش‌های مختلفی مانند یادگیری مهارت‌های زندگی، ارتباط موثر، برنامه‌ریزی دقیق برای انجام کارها، تنظیم هیجانی، مدیریت زمان، انجام ورزش‌های منظم و مناسب، کسب خودآگاهی درباره نقاط قوت و ضعف خود، راهبردهای حل مسئله و مقابله با استرس در ایجاد و کسب الگوهای بادوام رفتاری و شناختی کمک بگیرید. این‌گونه مداخلات غیردارویی آثاری بسیار بادوام‌تر و بدون هرگونه عوارض جانبی خطرناک دارد. توصیه پایانی هم این که از همین حالا به تدریج میزان مصرف خود را کاهش دهید تا از عوارض درازمدت و خطرناک ترامادول در امان باشید. در راه ترک این ماده می‌توانید از پزشک و روان‌درمانگر به منظور تسهیل فرایند ترک کمک بگیرید.

مخاطب گرامی،

گفته‌اید توسط یک دوست باقرص ترامادول آشنا شدم. بعد از مصرف برای اولین بار، حالم خیلی خوب شد. الان هر روز باید مصرف کنم و باعث شده کارهایم را بهتر و با تمرکز بیشتری انجام دهم. بعضی‌ها درباره عوارض و تبعاتش می‌گویند خانمان سوز است. درست می‌گویند؟



مشاوره اعتیاد

غذایی سفارش می‌دهند. این پرسش‌ها شرکت‌کنندگان را روی یکی از خطوط روایی متمرکز می‌کرد. هنگام گوش دادن به داستان‌ها، فعالیت مغز شرکت‌کنندگان، به خصوص در نواحی DMN، با دستگاه fMRI زیر نظر گرفته می‌شد. در مرحله بعد، شرکت‌کنندگان آنلاین داستان‌ها را جمله‌به‌جمله، نه پیوسته، گوش می‌دادند و از آن‌ها خواسته می‌شد تصمیم بگیرند کدام جمله آغاز واقعه را مشخص می‌کند. این‌جا هم توجه آن‌ها از طریق پرسش‌هایی روی یکی از خطوط متمرکز شده بود. پس از اتمام داستان‌ها، آن‌ها باید به پرسش‌هایی درباره جزئیات هر دو خط داستان پاسخ می‌دادند.

● **نقش اولویت‌های درونی**

نتایج نشان می‌داد بخش‌بندی وقایع و الگوهای فعالیت شرکت‌کنندگان به‌شدت تحت تأثیر پرسش‌هایی بود که پیش از شروع داستان خوانده بودند. شرکت‌کنندگانی که پرسش‌هایی درباره روایت موقعیت‌محور خوانده بودند، وقایع جدید را به‌عبور از موقعیت‌ها، مانند ورود به رستوران یا عبور از بخش امنیت فرودگاه، تعیین می‌کردند. شرکت‌کنندگانی که روی خط اجتماعی متمرکز بودند، به تغییر در تعامل‌های اجتماعی حساسیت بیشتری نشان می‌دادند؛ هرچند این اثر نسبت به گروه متمرکز روی موقعیت کم‌رنگ‌تر بود. این نشان می‌دهد مغز فعالانه مرزهای وقایع داستان را بر اساس اولویت‌های درونی تعیین می‌کند و واکنش‌دهنده‌ای منفعل نسبت به محیط نیست.

● **از روان‌پریشی و اختلال مغزی تا تشنج**

یکی از مهم‌ترین عوارض سوء مصرف این دارو، علایم مسمومیت و تشنج است که بر اثر مصرف دوز بالای ترامادول به وجود می‌آید. از دیگر عوارض سوء مصرف ترامادول می‌توان به روان‌پریشی و اختلال مغزی، ناتوانی در تصمیم‌گیری، نداشتن تعادل در راه رفتن و خشکی دهان اشاره کرد و معمولاً مصرف‌کنندگان این ماده به افرادی

تربیت فرزند

### سبک‌های تربیتی که فرزند لجباز پرورش می‌دهد

خانواده در تربیت افرادی با حس شفقت و لطایف‌فرتاری نقشی مهم ایفا می‌کند اما اگر سبک‌های تربیتی والدین شامل نادیده گرفتن کودک، زیاد از حد توجه کردن به کودک و... باشد، آن‌وقت امکان تربیت افرادی لجباز و خودمحور زیاد می‌شود. به گزارش «راهنما تو»، ۴ سبک فرزندپروری را با شما در میان گذاشته‌ایم که منجر به تربیت فرزندانی لجباز می‌شود.

**۱ نادیده گرفتن کودک**
همه بچه‌ها بیشتر از هر چیزی می‌خواهند احساس کنند که درک می‌شوند و صدایشان شنیده می‌شود. اما بسیاری از والدین، اغلب ناخودآگاه، تلاش کودک برای برقراری ارتباط را نادیده می‌گیرند. ممکن است والدین به دلیل بر خورداری از برنامه‌های سنگین کاری و حواس‌پرتی‌های دیگر، نگرانی کودک را به عنوان امری غیرمهم توصیف کنند. اما این یکی از مهم‌ترین اشتباهاتی است که والدین باید از آن اجتناب کنند. کودک اگر احساس کند که دیده یا شنیده نمی‌شود، به رفتارهای لجبازانه پناه می‌برد.

**۲ بله گفتن به همه خواسته‌های کودک**
بر طبق مطالعات، اگر کودک در معرض والدینی با توجهات زیاد نسبت به خود باشد، این موضوع باعث می‌شود کودک حق به‌جانب شود، بیشتر از دیگران خودمحور، کمتر از دیگران همدل باشند و معمولاً حسی از اخلاقیات ندارند. آن‌ها ممکن است به نحوی رفتار کنند که گویی قوانین دربارشان صدق نمی‌کند. اگر به همه درخواست‌های کودک بله بگویید که شامل نیازهای غیر ضروری آن‌ها می‌شود، آن‌ها در زمان‌هایی که نیازشان برآورده نمی‌شود، لجبازی می‌کنند.

**۳ همیشه سرگرم نگه داشتن کودک**
برخی والدین، در دنیای پرشتاب امروزی، به غلط تصور می‌کنند که شادی و رشد کودک‌شان بستگی به

نکته‌ها

### ۶ نشانه‌زبان بدن افرادی که به دنبال پنهان کاری



- تماس چشمی بیش از حد
- لمس مداوم صورت
- پلک زدن‌های سریع
- وول زدن‌های زیاد
- حالات بدنی غیر منسجم
- فقدان انعکاس زبان بدن شما

روان شناسی

## موثرترین ویژگی‌هاروی عزت‌نفس

عزت نفس (Self-Esteem) احساس کلی ما از ارزش و اهمیت فردی‌مان است. عزت نفس برای سلامت روان ضروری است و می‌تواند به موفقیت فردی و حرفه‌ای بیشتر کمک کند. به گزارش «عصر ایران»، مفاهیم دیگری هم وجود دارد که در عزت نفس ما تأثیرگذار است اما معنای متفاوتی دارد. در ادامه به بعضی از این مفاهیم اشاره شده است.

**خودپذیری**
به معنای پذیرش همه جنبه‌های خود از جمله نقاط قوت و ضعف است. برخلاف عزت نفس که ارزش را می‌سنجد، خودپذیری بی‌قید و شرط و بدون قضاوت است.
**احترام به خود**
ارزش قائل شدن برای خود و درخواست احترام از دیگران است و بر حفظ کرامت و مرزها تمرکز دارد.
**خودانگاره**
خودانگاره تصویر ذهنی است که ما از خود داریم و برخلاف عزت نفس که سنجش می‌کند، خودانگاره به صورت توصیفی و جزئی است.
**اعتماد به نفس**
به معنای اطمینان

ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۰۲۰۰۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶</p>

کودکان امروزی «خیلی خوب بود. این در دسری هست که همه‌پدر و مادرها باهاش مواجه شدن و نمی‌دونن باید چی کار کنن. مطالعه نمیشن. مربوط به پرونده «خوب، بد، جلف کتاب فروشی‌های بزرگ».
\*عروسکش ترسانا ک هم نیست که! چه جوری بهر نگ علوی، جوری و انمود کرده که ترسیده؟
\*مطلب «ریشه‌یابی توقعات تمام‌نشدنی



- زندگی‌سلام
- چهارشنبه
- ۱۹ دی ۱۴۰۳
- رجب ۱۴۴۶
- ۸ ژانویه ۲۰۲۵
- شماره ۲۸۹۸

خانواده و مشاوره