



شماره در شرایطی هستید که میان اعتماد و اضطراب نوسان وجود دارد؛ رابطه‌ای آرام که گاهی زیر سایه تردید قرار می‌گیرد. هر چند به همسران اعتماد دارید، اما میل به بررسی پنهانی گوشه‌ی او، بیش از آن که نشانه‌ی بی‌اعتمادی باشد، بازتابی از اضطراب دلستگي است. در روان‌شناسی بالینی، این اضطراب وضعیتی است که ذهن نمی‌تواند به‌طور کامل در امنیت عاطفی آرام بگیرد؛ در نتیجه برای رسیدن به آرامش، به رفتارهای کنترلی روی می‌آورد. چنین رفتارهایی ممکن است لحظه‌ای آرامش بدهند اما بلافاصله احساس گناه و خودسرزنش در پی می‌آورد. این چرخه هم اضطراب را حفظ می‌کند و هم عزت نفس را خسته می‌سازد.

احساس بدی که در شما پس از این رفتار ایجاد می شود، نشانه سرامت اخلاقی و عاطفی شماست، نه ضعف شخصیت. این احساس یعنی هنوز در ک درونی از احترام متقابل و مرزهای عاطفی سالم در زندگی مشترک وجود دارد. اما اگر دعوی ذهنی میان «کار در ست» و «کنجکاری آرایش محور» ادامه پیدا کند، تکیه گاه درونی شما تحلیل می رود. در این مرحله بهتر است منشأ اضطراب را درون خود بشناسید، نه در رفتار همسر. ممکن است تجربه های گذشته روابط با فقدان احساس امنیت عاطفی، ذهن شما را در حالت آماده باش نگه داشته باشد. ذهن در چنین وضعیتی دایم با خود می گوید: «اگر دوباره همان اتفاق تکرار شود چه؟» و همین گفت و گوی نا آرام، به سر ک کشیدن و جست و جوی نشانه ها منتهی می شود.

برای شکستن این چرخه‌ی نیاز نیست اعتراف مستقیم به رفتار خود داشته باشید؛ مهم‌تر این است که احساس پنهان را به زبان بیاورید. به جای گفتن «من گوسنی‌ات را چک می‌کنم»، می‌توانید بگویید «گاهی حس می‌کنم می‌خواهم مطمئن شوم هنوز برای مهمم... این شیوه بیان، دفاع‌روانی همسر را پایین می‌آورد و گفت‌وگو را امن‌تر می‌کند. شفافیت ادولطابانه هم مؤثر است. اگر درباره ارتباط‌های کاری و روزمره هم گفت‌وگوهایی را به‌طور منظم داشته باشید، می‌تواند نیاز به کنترل را کاهش دهد. در واقع، شفافیت انتخابی، کنترل درونی را جایگزین کنترل بیرونی می‌کند.

های خانه داری

نظافت را میله‌ها جزو نظافت خانه محسوب می‌شود و ممکن است برخی برای تمیز کردن آن مشکل داشته باشند. نظافت راه پله‌ها بسته به اندازه و میزان رفت و آمد راه ساختمان فرقی خواهد داشت ولی معمولاً

۳- آن گاه بایک پارچه یاتی تمیز، رطوبت پله ها را خشک کنید. سپس اگر راه پله ها، نرده هم داشته باشند، برای تمیز کردن

A man in a dark suit and light blue shirt is sitting at a wooden desk. He has his head buried in his hands, which are clasped together, suggesting stress, frustration, or exhaustion. The desk is cluttered with several stacks of papers and documents. In the background, there is a black office chair and a light-colored wall.

- نظارت بر کار (کنترل کار)
نظارت بر عملکرد (کنترل عملکرد)
نظارت بر هزینه (کنترل هزینه)
نظارت بر زمان (کنترل زمان)
نظارت بر کیفیت (کنترل کیفیت)
نظارت بر ایمنی (کنترل ایمنی)
نظارت بر محیط (کنترل محیط)
نظارت بر منابع (کنترل منابع)
نظارت بر اطلاعات (کنترل اطلاعات)
نظارت بر روابط (کنترل روابط)

پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
 راه ارتباطی با زندگی سلام

* این که یک روحانی بره درس فیزیک رو به صورت تخصصی بخونه، خیلی جالبه. جامعه نیاز به چنین روحانی هایی هم دارد.

یافتن جرئت بازسازی خود

این فیلم تنها نمایش دهنده آسیب‌ها نیست، بلکه مسیر مواجهه و درمان هم به تصویر کشیده شده است؛ پسر دلفینی بارفتن به خشکی، جست‌وجوی هویت، روبرو شدن با گذشته و دریافت حمایت عاطفی از انسان‌ها، آرام‌آرام از این تله‌ها فاصله می‌گیرد. این پویانمایی به زبانی کودکانه، مفهوم بزرگی را منتقل می‌کند: ما برای راهی از تله‌هایی که قدرت بزرگی ساخته‌ایم، باید خودآگاهانه به جست‌وجوی حقیقت درونی‌مان برویم؛ از نقش‌های تقلیدی بیرون بیاییم و جرئت بازی خود را داشته باشیم.

یکی دیگر از محورهای مهم در پویانمایی پسر دلفینی، عبور شخصیت اصلی از یک مرحله خودمحرمانه به سطح بالاتری از اخلاق و مسئولیت پذیری است. بر اساس نظریه رشد اخلاقی کلبرگ، افراد در مسیر تحول اخلاقی از سه سطح عبور می کنند: اخلاق پیش عرفی، عرفی و پس عرفی. در ابتدای داستان، پسر دلفینی بیشتر در سطح پیش عرفی عمل می کند، یعنی تصمیماتش بر اساس پاداش و تنبیه یا اجتناب از ناخاطراتی خاص می هستند. اما در میانه روایت، به مشاهده تهدیدهایی که دنیای زرب و آب دلفین های عزیزش را به خطر انداخته، انگیزه ای درونی برای کمک به دیگران در او شکل می گیرد. او که می توانست در دنیای انسان ها بماند و در امنیت زندگی کند، با انتخاب آگاهانه بازگشت به دریا و مقابله با هشت تپای مهاجم، نشان می دهد وارد مرحله ای از اخلاق عرفی و حتی پس عرفی شده است. در این جا، تصمیم او بر خاسته از درک مفاهیمی چون وفاداری، فداکاری، و مسئولیت اجتماعی است، نه صرفاً پاداش یا تنبیه دیگران. این نقطه تحول، بخش مهمی از رشد دانش شناختی و شخصیتی او را نشان می دهد؛ جایی که «خود» او از فردی در جست و جوی تعلق، به فردی در مسیر تحقق ارزش ها و هدف های متعالی بدل می شود.

در روز جهانی پویانمایی به بررسی روان‌شناسانه یک پویانمایی پرداختیم که نمایشی نمادین از مفهوم دلبستگی، شکل‌گیری هویت، خودیابی، بحران بلوغ و رشد پس از آن است



پویانمایی «پسر دلفینی» از نظر فنی، گامی رو به جلو در تولید پویانمایی ایرانی محسوب می‌شود اما چنانچه این اثر را از سایر آثار مشابه متمایز می‌سازد؛ بار معنایی و روان‌شناختی پنهان در روایت آن است. این پویانمایی، داستان پسر بچه‌ای را روایت می‌کند که پس از سقوط هواپیما در دریا، توسط دلفینی نجات یافته و در دل اقیانوس بزرگ می‌شود. او در دنیایی متفاوت با موجوداتی دیگر، بدون آگاهی از هویت انسانی‌اش زندگی می‌کند. اما کشف ناگهانی اینکه «انسان» است، آغازی می‌شود برای یک سفر درونی: سفری از امنیت خیالی به واقعیت ناآشنا. از دنیای کودکی به دنیای آگاهی. این همان چیزی است که روان‌شناسان آن را عبور از مرحله «ناآگاهی کودکان» به سمت «خودآگاهی بالغ» می‌نامند. امروز یعنی ۱۲۸ سالگی، روز جهانی پویانمایی است و فرصت مناسبی برای بررسی روان‌شناختی یک پویانمایی جذاب که تماشايش برای کودکان توصیه می‌شود.

هم می توان شاهد مفاهیم عمیق انسانی بود.

📍 از تله هاشدگی تا ایثار افراطی

یوپیانمای اسپر دلفینی، «رامی توان از منظر طر حواره در مانی، یک سفر روانی شناختی عمیق دانست که در آن شخصیت اصلی با تله های زندگی خود روبرو می شود. پس از سقوط هوای پامو و تهاشدن از مادر، کودک توسط دلفینی نجات یافته و در دنیایی متفاوت رشد می کند. این جدایی اولیه، زمینه ساز شکل گیری تله هاشدگی در اوست؛ یعنی تریس از تنها ماندن و از دست دادن

موثر باشند.

۳ تمرکز گاهانه یکی از دلایل اصلی فراموشی این است که هنگام یادگیری، توجه کافی نداریم. تمرکز بهتر هنگام یادگیری می تواند به شکل گیری حافظه کمک کند.

۴ استفاده از تکرار هوشمندانه تکرار فاصله دار اطلاعات باعث تقویت انعطاف پذیری عصبی مغز می شود. به جای تکرار مداوم در یک بازه کوتاه، اطلاعات را با فاصله های زمانی یادآوری (مثلا پس از یک دقیقه، ۱۰ دقیقه و نیم ساعت). این روش به ویژه در یادگیری مطالب درسی موثرتر از مطالعه فشرده است.

اتاق مشاوره

تا ۶ درجه خنک می شود!

بر اساس نتایج یک مطالعه جدید، بینی انسان هنگام تخریب استرس سرد تری می‌شود. این تغییر به قدری محسوس است که اکنون دانشمندان موفق شده‌اند با کمک تصاویر حرارتی آن را نشان دهند. پژوهشگران در این تحقیق نشان داده‌اند که جریان خون در صورت انسان هنگام تخریب به احساسات ناشی از استرس تغییر می‌کند. آن‌ها با استفاده از فناوری تصویربرداری حرارتی توانسته‌اند پدیده‌ای موسوم به «افت حرارتی بینی» را ثبت کنند که در تمام شرایط استرس‌زا به‌طور منظم رخ می‌دهد. برای کسب این نتیجه، شرکت کنندگان ابتدا با هدفون به صدای نویز سفید گوش دادند و سپس فکند سه دقیقه فرصت داشتند تا برای آن سیکل‌های پنج دقیقه‌ای در باره «شغل رویایی» خود آماده‌شوند. همچنین سخنرانی آنها در شرایطی انجام شد که تیمی از داوران به‌صورت کاملاً ساکت به آن‌ها خبره شده بودند. در این مدت، محققان با دوربین حرارتی تغییرات جریان خون صورت آن‌ها را رصد کردند. نتایج نشان داد که در تمامی ۲۹ داوطلب، دمای نوک بینی بین ۳ تا ۶ درجه کاهش پیدا کرده است. به گفته پژوهشگران، این تغییرات ناشی از فعال شدن سیستم برانگیختگی بدن است. مغز و بدن انسان در طول فرگشت طوری تکامل پیدا کرده‌اند که در مواجهه با تهدید یا فشار بیرونی، تمرکز خود را بر دیدن و تحلیل محیط بصری افزایش دهند. این تغییر تمرکز باعث می‌شود خون از نواحی دیگر صورت (از جمله بینی) دور شود و در نتیجه، دمای نوک بینی به‌طور قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند. دانشمندان می‌گویند این افت دمای نوک بینی به عنوان یک «شاخص زیستی، غیرتهاجمی و لحظه‌ای» برای اندازه‌گیری احساسات مرتبط با استرس مورد استفاده قرار گیرد.



دکتر حسین محرابی | روان شناس

مشاوره
اعتیاد

**مشاوره
اعتیاد**

مخاطب گرامی، اگر علائم اعتیاد را در شوهرتان به طور مشهود مشاهده می کنید و در حضور شما مواد مصرف می کند، اولین وظیفه شما این است که از میزان مصرف و نوع اعتیاد شوهرتان مطمئن شوید. در مرحله بعدی باید دنبال متقاعد کردن او برای ترک اعتیاد و مداوا باشید و نیاز مشاوره گرفتن از او برای شناسان با تجربه، بهترین راه برای درمان و انتخاب و بلافاصله اقدام کنید؛ البته لازم است فرایند درمان با آگاهی و همراهی خودش باشد چون اگر به اجبار این کار انجام شود احتمال برگشت به مصرف زیاد خواهد بود؛ بنابراین سعی کنید از طریق گفت و گو با خودش و در صورت نیاز همراهی همکار خانواده اش او را قانع کنید که برای این کار با ما در تماس شود.

از سلامت روانی وی مطمئن شوید

با عنایت به این که گفته‌اید دست بزن دارد، اگر او را دوست دارید و می‌خواهید به‌وی کمک کنید تا خود را مداوا کند و به زندگی برگردد، حتماً با انجام معاینات پزشکی و تست‌های روان‌شناسی مربوطه سعی کنید از سلامت روحی و روانی وی مطمئن شوید.