

می‌کند و می‌گوید: «برو فرو نیشگاه خاص و گرون قیمت؛ برو نمایشگاه ماشین و گالری ساعت‌های خاص؛ اون جا وقت بگذرون و با چیزهای باارزش آشنا شو؛ بیا پات رو ببر بالا و می‌تونی هتل گرون و اون جا خودت رو نشون بده؛ که مهارت خاصی با بگیر مثل تئیس، بلیت بخش وی‌ای پی کنسرت رو برای خودت رزو کن؛ یادت نره تو ولخرج نیستی؛ فقط داری نسخه باول تری از خودت رو به نمایش می‌ذاری.»

توضیحاتی از این جنس، با وجود ظاهر سرگرم‌کننده‌اش، پیام‌های بسیار دارد که اگر دقیق به آن نگاه نکنیم، ممکن است به تدریج دید ما نسبت به خودمان، روابطمان و حتی زندگی‌مان را منحرف کند. این مطلب تلاشی است برای این که توضیح دهیم چرا چنین نسخه‌هایی هیچ‌وقت به یک زندگی شیرین، آرام و بادا، ختم نمی‌شوند؟

پژوهش‌های نشان می‌دهد مغز زنان به‌ویژه در سه دوره مهم زندگی شامل بلوغ، بارداری و پیش‌پایانگی دچار تغییرات قابل توجهی می‌شود؛ تغییراتی که گاه به‌صورت طنزآمیز در قالب حواس پرتی یا نوسانات رفتاری توصیف می‌شوند، اما در واقع بازتاب دگرگونی‌های عمیق عصبی و هورمونی هستند. به گفته دکتر لورالور پریتشت، عصب‌شناس شناختی، بارداری تأثیرات گسترده جسمی مانند افزایش حجم سوخت‌وساز، تغییر عملکرد سیستم ایمنی و افزایش

۱ وقتی ظاهر جای هویت را می‌گیرد ادراک چنین ویدئوهای معمولاً تمرکز اصلی بر ظاهر، رزست‌ها و نمایش است. انگار قرار است انسان برای دیده‌شدن، یک نسخه بیرونی و صحنه‌ای از خود بسازد. مشکل از جایی شروع می‌شود که ما کم‌کم باور می‌کنیم «خود واقعی» ما کافی نیست و باید چیزی فراتر از واقعیت باشیم. این دقیقاً همان نقطه‌ای است که انسجام شخصیت آسیب می‌بیند و اضطراب را نکند من کافی نباشم» شروع به ریشه‌یابی و اندن می‌کند.

۲ رابطه‌ای که روی ناپربری بنا شود، دوام ندارد! پدیده این توصیه‌هایک پیام نانوخته و جود دارد: «تو باید کاری کنی که یک فرد ثروتمند تو را انتخاب کند». این نگاه، رابطه را از یک پیوند انسانی تبدیل می‌کند به معامله. در تجربه با این‌ها ما، هر رابطه‌ای که با ناپربری قدرت آغاز شود چه ناپربری مالی، چه عاطفی، دیر یا زود فرسوده می‌شود. چون دوطرف به‌جای رشد و ارتقاء نقش‌هایی می‌شوند که با کوچک‌ترین تغییر شرایط فرو می‌ریزد.

۳ فرهنگ مقایسه، آفت‌زهر است! بلعدن این محتوا گاهی ما را وادار می‌کند خودمان را با یک تصویر خیالی از «زندگی بهتر»

وجود دارد، اما غم و گواها سازد و ناندو به درک متقابل و تعمیق رابطه منجر می شوند. در چنین رابطه ای، طرفین یک تیم هستند، نه رقیب و حمایت، درک و توجه متقابل جریان دارد. سومین نشانه، رشد مشترک بدون از دست دادن هویت فردی است. رابطه سالم نه تنها مانع رشد نمی شود، بلکه الهام بخش پیشرفت فردی و معنای مشترک در زندگی است. در این سطح، تمرکز زوج نه بر ترسید در برابر آینده، بلکه بر شکوفایی مشترک است.

داشته باشند. بنابراین
 پرتوقعی والدین و
 داشتن انتظاراتی
 فراتر از توان کودک
 و اطمینان کردن و دعوی
 مکرر است که احساس
 ناامنی را در پی دارد و
 باعث می شود کودک
 دچار بی قراری عصبی
 شود و مشکل برای والدین ایجاد کند.
 والدینی که درک مناسبی از مرحله

ما و شما

راه‌آر تباطای باز ندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹۹

دز ندگی سلام بنویسید که اگر روز
چهارشنبه بر ف اومد، همه خدا را شکر
کنیم و جشن بگیریم. خیلی دل‌مون برای
بهاره‌تون تنگ شده بود.

* جشن تولد با ۳۲ هزار بادکنک، فقط
برای خودمانیه. این جور چیزها رو نباید
بهشون توجه کرد.

موسیقی رپ، یک زمانی خیلی بی ادبی
و وقیحانه بود. اما نمی‌دونم تغییر کرده یا
نه. ولی باید از زیر مینی بودن خارج بشه.

[illegible][illegible]