

# زیربنای

ماهنامه مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت سال هشتم شماره ۱۱۹ اسفند ۱۳۹۶



چگونه در سال جدید به اهدافمان دست یابیم؟  
همران، رابطه‌تان را خانه‌تکانی کنید!!  
برای پرورش کودک خود با اعتماد به نفس چه  
عباراتی را به کار ببریم؟

## ماهنامه زیر و بم زندگی

صاحب امتیاز: مرکز خدمات مشاوره ای صنعت

مدیر مسئول: علیرضا کندرانی

سردبیر و ویراستار: سمیرا رنج بردار

حروفچین: وجیهه رودگلی

صفحه آرایی، گرافیک، عکس: سوده رنج بردار

همکاران این شماره: سمیرا رنج بردار، سمیرا حسن زاده، سمانه ملکی

استفاده از مطالب این ماهنامه با ذکر منبع مجاز است.

- فهرست مطالب
- ۱ چگونه در سال جدید به اهدافمان دست یابیم؟
- ۳ مصرف شکر و افسردگی
- ۵ داستان آموزنده
- ۶ پرسش و پاسخ
- ۷ اخبار روانشناسی
- ۹ برای پرورش کودک شاد و با اعتماد به نفس چه عباراتی را به کار ببریم؟
- ۱۳ همسران، رابطه تان را خانه تکانی کنید!!
- ۱۵ معرفی کتاب
- ۱۸

ماهنامه زیر و بم زندگی آماده دریافت مقالات شما جهت درج در این نشریه می باشد.



# چگونه در سال جدید به اهدافمان دست یابیم؟

داشتن اهداف کوچک و بزرگ بسیار عالی است. شاید دوست داشته باشید یک کتاب بنویسید، وزن کم کنید و یا به مسائل مذهبی اهمیت بیشتری بدهید. برخی اهداف دشوارتر از اهداف دیگر است. برای مثال افرادی که تصمیم می گیرند هر روز ورزش کنند می دانند که حفظ و پیگیری اهداف سخت تر از تعیین کردن آنهاست. مغز ما به انجام کارهای روتین گذشته عادت دارد حتی اگر تغییر سالم تر باشد. به برخی از مهارت‌های عملی برای رسیدن به اهداف که در ادامه اشاره شده است توجه کنید:



• **برنامه ریزی:** تعیین کردن هدف خیلی خوب است اما برای رسیدن به آن باید برنامه داشته باشیم.

نمی توانیم صبح بیدار شویم و بینیم که به هدف رسیده ایم، زیرا ما فقط هدف را مشخص کرده ایم. ابتدا همه ی وسایل الکترونیکی و بقیه چیزهایی که حواس را پرت می کند کنار بگذارید و مکان آرامی را برای برنامه ریزی انتخاب کنید. بنشینید و یک ارزیابی از خودتان داشته باشید. از خودتان بپرسید برای رسیدن به هدف موردنظر چه مراحل را باید طی کنید. بر روی برنامه خود دائم نظارت داشته باشید. انجمن روانشناسی آمریکا در سال ۲۰۱۵ طی تحقیقی نشان داد وقتی افراد بر پیشرفت اهدافشان نظارت دارند احتمال بیشتری وجود دارد که به آن اهداف برسند.

• **دوپامین / پاداش:** دوپامین به

عنوان یک انتقال دهنده ی

عصبی

خوب شناخته شده است.

وقتی چیزی را به انجام

می رسانید میزان دوپامین

(مرکز پاداش مغز) افزایش

می یابد. به جای گذاشتن

تنها یک هدف طولانی مدت

مانند کم کردن ۲۰ کیلو وزن،

اهداف کوچکتر مانند کاهش ۵

کیلوپی وزن در یک مدت زمانی

مشخص را تعیین کرده و با رسیدن به آن،

پاداشی در نظر بگیرید. رسیدن به این اهداف کوتاه

مدت میزان دوپامین را افزایش و گام خوبی برای ادامه

دادن هدف اصلی است.

• **عادت دهید:** اگر یادتان باشد گفتیم مغز به انجام کارهای

روتین عادت می کند، از همین ویژگی می توانیم استفاده کنیم. اگر در کارهای روتین تان تغییر کوچک ایجاد کنید

و دائم آن را تکرار کنید برای مغز عادی می شود. اگر می خواهید یک دعا را حفظ کنید، هر روز ۱۰ دقیقه برای آن

زمان بگذارید. ۱۰ دقیقه زمان زیادی نیست، اما اگر به طور مرتب این کار را ادامه دهید تبدیل به عادت خواهد شد.

اینگونه به هدف خود رسیده دوپامین افزایش و رشد و پیشرفتتان ادامه خواهد یافت.

• **به عقب برگردید:** گاهی اوقات افت و نزول و از دست دادن یک هدف کوتاه مدت خوب است. این فرصتی است

برای اینکه متوجه شویم چرا افت کردیم. رها نکنید. آن را به عنوان یک درس از زندگی و دنیا در نظر بگیرید و به

راحتان ادامه دهید. اگر انتظار ایده آل دارید خود را در معرض شکست قرار می دهید. انتظار برخی موانع را در مسیر

خود داشته باشید

• **محیط را تغییر دهید:** محیط بیشتر از آنچه فکر می کنید تأثیرگذار است. تکنولوژی، دیگران و فضایی که اطراف

ماست ما را تحت تأثیر قرار می دهد. برای مثال اتاقی که رنگ های روشن و شاد دارد، رایحه ای خوشبو به مشام می

رسد و موزیک آرامی نیز در حال پخش است به ما آرامش می دهد. اگر می خواهید رژیم بگیرید لازم است موادغذایی

محرک چاقی را از محیط خود دور و موادی که به کاهش وزن کمک می کند را به آشپزخانه تان اضافه کنید.

• **دعا کنید:** برای افزایش تلاش و انگیزه جهت طی کردن مسیر و رسیدن به اهداف از قدرت بزرگتر یعنی خداوند

کمک بگیرید.

منبع: برگرفته از مقاله **How to Achieve Goals?**

**Psychcentral.com**

ترجمه: سمیرا رنج بردار - کارشناس ارشد روانشناسی

## سه پرسش سقراط

در یونان باستان سقراط به دلیل خرد و درایت فراوانش مورد ستایش بود. روزی فیلسوفی که از آشنایان سقراط بود، با هیجان نزد او آمد و گفت: سقراط میدانی درباره ی یکی از شاگردانت چه شنیده ام؟

سقراط پاسخ داد: لحظه ای صبر کن! پیش از اینکه به من چیزی بگویی از تو می خواهم آزمون کوچکی را که نامش "سه پرسش" است پاسخ دهی.

مرد پرسید: سه پرسش؟

سقراط گفت: بله درست است. پیش از اینکه درباره ی شاگردم با من صحبت کنی، لحظه ای آنچه را که قصد گفتنش را داری آزمایش می کنیم.

نخستین پرسش "حقیقت" است. آیا کاملاً مطمئنی که آنچه را که می خواهی به من بگویی حقیقت دارد؟

مرد پاسخ داد: نه، فقط در موردش شنیده ام.

سقراط گفت: بسیار خوب، پس واقعاً نمیدانی که خبر درست است یا نادرست.

حالا پرسش دوم: پرسش "خوبی و بدی" آیا آنچه را که در مورد شاگردم می خواهی به من بگویی خبر خوبی است؟

مرد پاسخ داد: نه، بر عکس...

سقراط ادامه داد: پس می خواهی خبری بد در مورد شاگردم که حتی در مورد آن مطمئن هم نیستی بگویی؟

مرد کمی دستپاچه شد و شانه بالا انداخت.

سقراط ادامه داد: و اما پرسش سوم "سودمند بودن" است. آن چه را که می خواهی در مورد شاگردم به من بگویی برایم سودمند است؟

مرد پاسخ داد: نه، واقعاً...

سقراط نتیجه گیری کرد: اگر می خواهی به من چیزی را بگویی که نه حقیقت دارد و نه خوب است و نه حتی سودمند است پس چرا اصلاً آن را به من می گویی؟



## مصرف شکر و افسردگی



برخی از ما زمانی که از لحاظ روحی مساعد نیستیم به غذاهای آماده و راحت روی می آوریم. خوراکی هایی مانند شکلات، بستنی، پیتزا، قهوه و نوشیدنی هایی که سرشار از خامه و شکر هستند. این مواد غذایی به راحتی در دسترس هستند و در لحظات هیجانی کار ما را راحت می کنند، اما برای طولانی مدت احساس بدی به ما می دهند. غذاهای سرشار از قند و شکر، قند خون را افزایش و در نهایت موجب ضرر و آسیب و در بلندمدت علائمی مانند تحریک پذیری، اضطراب، سرگیجه، خستگی و تمرکز ضعیف می شود. این علائم در افسردگی شایع است. نمی گوئیم مصرف قند و شکر موجب افسردگی می شود اما شواهد علمی نشان می دهد که مصرف بیش از اندازه ی این مواد در بروز و تشدید افسردگی نقش دارد. بدن ما به مصرف این مقدار قندی که روزانه دریافت می شود، نیاز ندارد. اگر قصد مصرف مواد قندی دارید مطمئن شوید که در حد متوسط است و رژیم غذایی متعادل کننده ی آن را نیز دریافت می کنید.

Psychcentral.com





# پیش و پلنگ

**سوال:** من ۲۲ سالمه و تا دیپلم هم درس خواندم. دو سال است عقد هستم ولی با شوهرم خیلی مشکل داریم شاید در هفته یک روز را با هم خوب باشیم وگرنه بقیه اش دائم بحث داریم و با هم قهریم. چگونه این بحث ها را تمام کنم. در اصل من بلد نیستم چطوری با او حرف بزنم و او را آرام کنم. به من می گوید اخلاقت پسرانه است نمی دانم چکار کردم که او اینجوری می گوید.

**سوال:** دختری ۲۵ ساله و بی نهایت ولخرج هستم. دو سه سالی شاغل بودم و فقط یک پراید دست دوم توانستم تهیه کنم. دلم زندگی خوب و پول زیاد می خواهد، چون واقعا هم ولخرجم و هم پول برایم مهم شده (به خاطر مشکلات مالی که در گذشته داشتم). الان حالت افسردگی دارم و از تک تک وقایع زندگیم پشیمانم. پشیمانم که انقدر ولخرج بودم و الان پس اندازی ندارم. پشیمانم که چرا درسم را نخواندم. پشیمانم که چرا برخی خواستگارانه را رد کردم و و. و. و. حال خوب نیست پشیمانی رهایم نمی کند.

**جواب:** بسیاری از ما ممکن است در مراحل از زندگی و تصمیماتمان دچار اشتباهاتی شویم. اگر قرار باشد به خاطر تصمیمات اشتباه دائم خود را سرزنش کنیم و افسوس گذشته را بخوریم، حال و آینده را نیز از دست می دهیم. پس بهتر است به جای حسرت گذشته از همین الان تصمیم جدی برای آینده تان بگیرید و بر اساس یک برنامه ریزی منظم به اهداف تان برسید. ببینید در اطرافیان خود چه کسی را می توانید الگوی خود قرار دهید. تلاش کنید از او کمک بگیرید تا در برنامه ریزی کمتر به مشکل بخورید و سریعتر مسیر پیشرفت را طی کنید.

**سوال:** پسر ۷ ساله ام کلاس اول هست. روز چهارشنبه که از مدرسه به خانه آمد، کمی بعد گفت دفتر تکلیفش را داخل مدرسه جا گذاشته است و بعد فرستادیم برود ببیند مدرسه باز هست و دفترش را بیاورد که تکلیف را انجام دهد. رفت و برگشت و گفت که مدرسه تعطیل بود و خلاصه تا روز شنبه اول صبح که می خواست به مدرسه برود، دفتر تکلیفش را بصورت اتفاقی در کمد لباسها پیدا کردیم. یعنی ایشان برای فرار از انجام تکلیف مدرسه این کار را کرده بود ... حالا موندم که چه رفتاری باهاش داشته باشم. واقعا نگرانم.

**جواب:** دروغ گویی در کودکان علت های مختلفی دارد. ترس از تنبیه، انجام کاری که دلشان می خواهد، یادگیری از دیگران، جلب توجه و... می تواند موجب دروغ گویی در کودک شود. سعی کنید انجام تکالیف را با خنده و شوخی همراه کنید و بعد از آن، زمان مناسبی را برای بازی فرزندتان قرار دهید تا انجام تکالیف برایش خوشایند شود. با آرامی و ملایمت از او بپرسید چی شد که دفترش در کمد بود و گفت که در مدرسه جا گذاشته است. او را متهم به دروغ گویی نکنید و خوب به حرفهایش گوش دهید. خیلی کوتاه عواقب انجام ندادن تکالیف و درس نخواندن را برایش توضیح دهید و به او بگویید که برای انجام تکالیف در کنارش هستید و در لزوم به او کمک خواهید کرد. کودک شما در ابتدای راه و کلاس اول قرار دارد و اگر قرار باشد از همین ابتدا به چنین روشهایی برای فرار از درس روی آورد در آینده با مشکلاتی مواجه خواهید شد.

**سوال:** خانم ۲۴ ساله هستم دانشجوی کارشناسی ارشد. سه سال است با آقای که خواستگارم بوده رابطه تلفنی داشتم و ایشان ویژگی هایی مثل غیرت، دست و دلبازی، مهربانی، ارزش برای زن، چشم پاکی و احترام و صمیمیت دارد و مدرکشان لیسانس است. بخاطر من رفت سربازی و همزمان کار هم می کند. ولی شرایط مالی خوبی ندارد. من هم دوستشان دارم ولی بخاطر شرایط مالی و اینکه از بچگی همه ی شرایط برایم فراهم بوده، دودل شدم. ایشان شرایط سخت من، مثل اعتیاد شدید پدرم و گذشته ام را پذیرفته. خواستم راهنمایی کنید آیا این ازدواج به صلاحم است؟ وقتی می خواهم فراموش کنم عذاب وجدان می گیرم و اصلا نمی توانم. ولی برای ازدواج هم دودل هستم.

**جواب:** در ابتدا می بایست معیارهایتان برای ازدواج مشخص باشد. همه ی ما معیارهایی برای انتخاب شریک زندگی مان داریم اما در موارد بسیار کمی طرف مقابل همه ی ملاک های ما را دارا است، همانطور که خود ما نیز ضعف هایی داریم و شاید صددرصد معیارهای او نباشیم. ابتدا ملاک هایتان را اولویت بندی کنید و ببینید فرد مقابل چند درصد ملاک هایتان را دارد، اگر ۷۰٪ ملاک های اصلی تان را دارا بود می توانید برای انتخاب آن فرد تصمیم بگیرید. در ضمن به یاد داشته باشید هر انتخابی موجب بدست آوردن مزایا و محدودیت هایی می شود و هیچ انتخابی سراسر خوشی و محسن نیست. گاهی در زندگی لازم است برای بدست آوردن برخی مزایا، با محدودیت هایی نیز کنار بیاییم.

**سوال:** سوالی مدت هاست فکرم را مشغول کرده، این درست است که ما نسبت به هرکس حسی داشته باشیم متقابلاً آن فرد هم همین حس را به ما دارد؟؟ مثلاً اگر به شخصی علاقه مند باشیم اما به دلایلی سرد شده باشیم و مثل قبل علاقه مان شدید نباشد آن فرد هم همین حس را دارد؟؟

**جواب:** این تصور که حس ما نسبت به فردی دقیقاً مشابه حس او به ماست صحت ندارد، اما گاهی ما در ارتباط با دیگران طوری برخورد می کنیم که واکنشی مشابه آن را می بینیم. برای مثال وقتی فردی را دوست داریم خیلی صمیمی با او برخورد می کنیم، هر کاری در توانمان باشد برایش انجام می دهیم و سعی می کنیم مراقب رفتار و برخوردمان باشیم. همین رفتار می تواند موجب صمیمیت او نیز شود و رفتاری متقابل را از او شاهد باشیم. در مقابل وقتی فردی برایمان اهمیت ندارد زیاد در برخورد با او تلاش نمی کنیم همین باعث می شود او نیز کم کم فاصله بگیرد و روابط به سردی گراید. بنابراین اینکه حس ما دقیقاً مانند حس طرف مقابل باشد صددرصد صحیح نیست و کنش و واکنش ها در این بین تأثیرگذار است.

**سوال:** بهترین راه یا تمرین یا روش برای بالا بردن هوش هیجانی چیست؟؟ اگر کتابی یا ... در این زمینه وجود دارد لطفاً معرفی کنید؟

**جواب:** هوش هیجانی شامل توانایی شناسایی و نام گذاری حالات هیجانی خود و دیگران، توانایی ابراز هیجان ها به صورت صحیح و پاسخ های همدلانه به دیگران و توانایی واکنش نشان دادن بر اساس هیجان ها و بکارگیری آنها به شیوه سازگارانه و موثر است. شناخت کافی از خود و احساسات مان، شناخت نقاط قوت و ضعف خود، خود را جای دیگران گذاشتن و درک و همدلی و ابراز مناسب هیجانات و احساسات هوش هیجانی را افزایش می دهد. می توانید از کتاب هوش هیجانی انتشارات ساوالان استفاده نمایید.



## هوش زنتیکی کودک می تواند با آموزش و محیط تغییر کند

بر اساس یک مطالعه جدید، محیط کودک ابزار مهمی است که به او اجازه می دهد هوش او رشد کند. محققان می گویند این یافته ها کاربرد مهمی برای شیوه هایی که ما به کودکان آموزش می دهیم دارد که می تواند هوش ارثی را افزایش دهد. این مسأله خصوصا در اوایل کودکی اگر توجه و انگیزه درست به آنها داده شود صدق می کند. تأثیرات ژنتیکی و محیطی اثر متقابلی بر هم دارند. گاهی این آموزش ها از دبیرستان شروع می شود که این زمان برای تغییر بسیار دیر است و آموزش ها برای افزایش هوش می بایست از ابتدای مدرسه آغاز شود که هوش بیشترین انعطاف را دارد. محققان میزان وراثت پذیری خصایص را روی مقیاسی از ۰/۰ تا ۱/۰ درجه بندی کردند که برای مثال رنگ چشم نمره ی ۰/۹۹ به معنای ژنتیکی بودن آن و هوش نمره ی ۰/۸ را گرفته است. اگرچه هوش خیلی وراثتی است اما نقش محیط را نمی توان در این زمینه نادیده گرفت. پژوهشگران وراثت پذیری IQ در سنین پایین تر از ۳ سال را کمتر می دانند که همین، امکان تغییرات بسیاری را از طریق محیط در هوش ایجاد می کند، اما مدارس اغلب این فرصت را نادیده می گیرند و تمرکز خود را روی افزایش دانش قرار می دهند. یک مثال در این زمینه دوقلوهای همسانی هستند که از بدو تولد از یکدیگر جدا شده اند. اگر میزان هوش آنها را نزدیک به هم فرض کنیم، و آنها فرصت های یکسانی در زندگی داشته باشند، در بزرگسالی به یک میزان از هوش برخوردار می شوند. اما اگر یکی از آنها از فرصت ها محروم شود توانمندی های شناختی اش ضعیف خواهد شد. این مسأله نقش مهم محیط را در ایجاد هوش فردی نشان می دهد. بنابراین اگرچه ممکن است این دوقلوها اساس ژنتیکی یکسانی داشته باشند اما محیط بهتر موجب پیشرفت بیشتر می شود. به عبارتی دیگر محیط ابزاری حیاتی است که به ما اجازه می دهد ژنتیک را دستکاری کنیم.

منبع: Rutgers University



## کورکومین حافظه و خلق را بهبود می بخشد

مصرف روزانه کورکومین که در زردچوبه یافت می شود خلق و حافظه را در افراد با کاهش متوسط حافظه مرتبط با سن، بهبود می بخشد. این پژوهش اثرات مکمل کورکومین جذب شده روی عملکرد حافظه در افراد بدون دمانس، همچنین تأثیر بالقوه روی پلاک های میکروسکوپی و پیچ خوردگی ها در مغز افراد با بیماری آلزایمر را بررسی کردند. پژوهشهای قبلی نشان داده بود کورکومین که در زردچوبه یافت می شود خاصیت ضدالتهابی و آنتی اکسیدانی دارد. یکی از دلایل احتمالی شیوع کمتر آلزایمر و عملکرد شناختی بهتر شهروندان هندی می تواند مصرف زیاد کورکومین باشد. دقیقا مشخص نیست کورکومین چگونه تأثیر می گذارد اما ممکن است به دلیل توانایی آن در کاهش التهابات مغز که با آلزایمر و افسردگی شدید ارتباط دارد باشد. این مطالعه شامل ۴۰ بزرگسال بین سن ۵۰ تا ۹۰ سال بود که نقص حافظه در حد متوسط داشتند. شرکت کنندگان یا دارونما و یا ۲ بار در روز به مدت ۱۸ ماه به میزان ۹۰ میلی گرم کورکومین دریافت کردند. همه ی ۴۰ نفر در ابتدای مطالعه و در فواصل ۶ ماهه مورد ارزیابی های شناختی استاندارد قرار گرفتند. همچنین میزان کورکومین خون آنها در شروع تحقیق و پایان آن مورد بررسی قرار گرفت. ۳۰ نفر از شرکت کنندگان برای تعیین میزان آمیلوئید و تائو مغزشان توسط اسکن PET در شروع مطالعه و پس از ۱۸ ماه تحت آزمایش قرار گرفتند. افرادی که کورکومین دریافت کرده بودند تغییر قابل ملاحظه ای در حافظه و توجهشان نشان دادند، درحالیکه در افرادی که دارونما دریافت کرده بودند تغییری حاصل نشد. در آزمون های حافظه، افرادی که کورکومین مصرف کرده بودند طی ۱۸ ماه ۲۸ درصد بهبود پیدا کردند، آنها همچنین بهبود متوسطی در خلق و اسکن PET مغزی شان آمیلوئید و تائو کمتری در آمیگدال و هیپوتالاموس نشان داد. آمیگدال و هیپوتالاموس مناطقی از مغز هستند که کارکردهای عاطفی هیجانی و حافظه را کنترل می کنند. پژوهشگران قصد دارند مطالعات بیشتری انجام دهند تا در مورد اثرات ضدافسردگی کورکومین نیز اطلاعاتی بدست آورند.

Gary W. Small, Prabha Siddarth, Zhaoping Li, Karen J. Miller, Linda Ercoli, Natacha D. Emerson, Jacqueline Martinez, Koon-Pong Wong, Jie Liu, David A. Merrill, Stephen T. Chen, Susanne M. Henning, Nagichettiar Satyamurthy, Sung-Cheng Huang, David Heber, Jorge R. Barrio. Memory and Brain Amyloid and Tau Effects of a Bioavailable Form of Curcumin in Non-Demented Adults: A Double-Blind, Placebo-Controlled -18Month Trial. The American Journal of Geriatric Psychiatry, 2017





همه به مشاوره نیاز مندیم

خدمتی نوین از مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت

ارائه خدمات مشاوره برای بهکاران و خانواده محترم ایشان از طریق مراکز مشاوره

معتبر در سطح شهر تهران

باماتاس بگیرید ۳۵-۸۸۸۴۴۴۳۴



## مغز شما نشان می دهد چه کسانی دوستان هستند

بر اساس یک مطالعه جدید ما دنیا را مشابه دوستانمان ادراک می کنیم. دوستان پاسخ های نرونی مشابهی به محرک های دنیای واقعی دارند و این مشابهت ها پیش بینی می کند دوستان شما چه کسانی هستند. محققان دریافتند که می توان با بررسی پاسخ های عصبی که افراد به ویدئو کلیپ ها می دهند پیش بینی کرد چه کسانی با یکدیگر دوست می شوند. دوستان شبیه ترین الگوهای فعالیت نرونی را دارند. پس از آن دوستان دوستان شبیه ترین الگو را دارند. برای اولین بار است که ارتباط بین فعالیت نرونی افراد با شبکه اجتماعی دنیای واقعی مورد بررسی قرار می گیرد که در این مطالعه تماشای مجموعه ی مشابهی از ویدئوها مدنظر بود. پاسخ های نرونی به محرک های طبیعی و حرکتی مانند ویدئوها پنجره ای به روی فرآیندهای فکری غیرارادی و خود به خودی است. این مطالعه، دوستی و روابط اجتماعی را در یک گروه ۲۸۰ نفره دانشجوی کارشناسی مورد تحلیل و بررسی قرار داد. از ۴۲ دانشجو خواسته شد تعدادی ویدئو را تماشا کنند درحالیکه فعالیت عصبی شان از طریق fMRI مورد بررسی قرار گرفت. این ویدئوها انواعی ژانر مانند سیاسی، علمی، کمدی و موزیکال را شامل می شد که پاسخ های متفاوتی را موجب می شود. پس از آن محققان پاسخ های عصبی دانشجویان را بررسی کردند تا ببینند آیا افرادی که با یکدیگر دوست بودند فعالیت مغزی مشابهی نسبت به افراد دیگر داشتند یا خیر. یافته ها نشان داد پاسخ عصبی دوستان شباهت زیادی در مناطقی از مغز که در پاسخ هیجانی عاطفی، هدایت توجه فرد و استدلال سطح بالا دخیل است دارد. حتی زمانی که محققان متغیرهایی مانند چپ/راست دستی، سن، جنسیت، قومیت و ملیت را کنترل کردند، شباهت فعالیت نرونی بین دوستان مشاهده گردید.

**Carolyn Parkinson, Adam M. Kleinbaum, Thalia Wheatley. Similar neural responses predict friendship. Nature Communications, 2018;**







## برای پرورش کودک شاد و با اعتماد به نفس چه عباراتی را به کار ببریم؟

پرورش کودکان شاد و با اعتماد به نفس، هدف بیشتر والدین است. بنابراین آنان به دنبال راه هایی هستند که از طریق آن بتوانند شادی و اعتماد به نفس را در کودکان خود ارتقاء دهند. در اینجا تعدادی از عباراتی که رشد ذهنی را در کودکان ارتقاء می دهد ارائه کرده ایم.

اینکه کودکان مقبول والدین خود باشند به آنان اجازه می دهد تا به اندازه کافی به رشد برسند. رشد ذهنی به کودکان کمک می کند تا چیزهای جدید را یاد بگیرند و مشکلات را با روش انعطاف پذیرتر حل کنند. در اینجا عباراتی است که می توانید در موقعیت های مختلف از آن برای داشتن یک کودک خوشحال و با اعتماد به نفس استفاده کنیم.

- خوشحالم که وقتی می خواهی چیزی یاد بگیری به سرعت آن را رها نمی کنی
- تو برای من مهم هستی.
- بیا ببینیم می تونیم با هم این مشکل را حل کنیم.
- من خوشحالم که تو برای چالش های جدید تلاش می کنی
- این مشکل نیاز به زمان و تلاش دارد.
- تو مهارت حل مشکل را داری.
- اشتباه کردن بد نیست، تا اشتباه نکنی یاد نخواهی گرفت.
- مغز تو در حال رشد است. اگر کاری را الان نمی توانی انجام دهی، به زودی توانایی انجام آن را بدست خواهی آورد.
- من دوست دارم چیزهایی که در فکرت می گذرد را بشنوم.
- من عاشق نگاه کردن به صورت تو هستم.
- از اینکه مادر/ پدر تو هستم خوشحالم.
- تو از پس کار به خوبی بر خواهی آمد
- مهم نیست چه کاری انجام می دهی من تو را دوست دارم.
- من تلاشهای فوق العاده تو را دیده ام.
- من تو را دوست دارم حتی زمانی که با احساسات مختلفی در حال مبارزه هستی.

برگرفته از مقاله: **50 Phrases To Raise A Happy, Confident Kid**

ترجمه: سمیرا حسن زاده پشنگ  
دکترای روانشناسی



- من تو را همین گونه که هستی دوست دارم.
- هر روز بهتر از قبل خواهی شد.
- من هر روز تو را بیشتر از قبل دوست دارم.
- ممکن است الان نتوانی این کار را انجام دهی اما به زودی آن را انجام خواهی داد.
- تو در مسیر درست قرار داری.
- من پیشرفت بزرگ تو از این همه تلاش را خواهم دید.
- بیا روش دیگری را امتحان کنیم.
- اگر به بن بست خوردی، روش دیگری را امتحان کن.
- می دانم که شکست خوردی، اما من تو را مثل همیشه دوست دارم.
- من از داشتن فرزندی چون تو، خوشحالم.

- من زمانی که سرگرم تو هستم دوست دارم.
- من به مادر بزرگ هم گفتم که چقدر شگفت انگیز هستی.
- اشتباهات به یادگیری بهتر کمک می کند.
- از اشتباهات خود چه چیزی یاد گرفتی؟
- تو ایده های بسیار خوبی داری
- من دیدم که خیلی سخت کار می کنی
- ایده و نظرات تو چیست؟
- فکر می کنی برای چه کارهایی می تونی تلاش کنی؟

- هر روز می بینیم که رو به پیشرفت و یادگیری هستی





# همسرتان، رابطه‌تان را خانه‌تکانی کنید!!!

با هم، توسط نشان دادن تحسین و علاقه‌تان به یکدیگر و با درک و عشق ورزی‌تان به یکدیگر... در تمام طول سال. ما استراتژی‌هایی را در راستای خانه‌تکانی زندگی زناشویی و همچنین توصیه‌هایی برای بهبود روزافزون ازدواج‌تان با شما در میان می‌گذاریم. برای بسیاری از افراد روزهای نزدیک به سال جدید، زمانی برای تازه شدن، هدف گذاری و دوباره انرژی گرفتن است. بسیاری از افراد خانه، اتومبیل و محیط کارشان را تمیز و مرتب می‌کنند. ازدواج هم ممکن است به خواب رفته باشد و شکل عادت به خود گرفته باشد. پس بیایید گرد و غبار را بردارید و یک خانه‌تکانی انجام دهید.

## • قدم اول: در حافظه و خاطراتان یک دوری بزنید!

آیا به خاطر دارید برای اولین بار کجا همدیگر را ملاقات کردید؟ می‌توانید به خودتان یادآوری کنید چه چیزی در شما یکدیگر را جذب هم کرد؟ یک زمانی را بگذارید و به این موارد تأمل کنید و برای هم بازگو کنید. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که زوج‌های شادتر، آنهایی هستند که می‌توانند خاطرات شیرین و لذت بخش را یادآوری کنند. این قضیه برای تمامی روابط صادق است. آنچه را که ممکن است فراموش کرده باشید را به خودتان یادآوری کنید.

## • قدم دوم: برگردید و بررسی کنید!

یک زمانی شما بسیار علاقه داشتید تا با هم گفتگو کنید، به ویژه در مراحل اولیه رابطه‌تان. شاید با گذر زمان و پدید آمدن مسئولیت‌های جدید در ارتباط با فرزندان، خانواده، وظایف اجتماعی و حرفه‌ای، کم‌کم ارتباط و مراوده بین شما و همسرتان از پنجره خانه‌تان به بیرون پرتاب شده باشد. دوباره اولویت بندی کنید و بررسی روزانه رابطه‌تان را حتی به طور مختصر جزء اولویت‌هایتان بگذارید. «امروز چطوری؟» «رابطه مون چطوره؟» «آیا همه چیز رو به راهه؟»

## • قدم سوم: به زیر فرش‌ها نگاهی بیاندازید و رنجش‌های پنهان را جستجو کنید.

یکی از مسائل مهمی که می‌تواند پیامد ارتباط و مراوده نارسا و یا ناکافی در ازدواج باشد، ایجاد هیجانات منفی نسبت به همسر است. اگر خشم، ناامیدی یا غمگینی مورد بررسی قرار نگیرد می‌تواند سمی شود. رنجش و آزرده‌گی خاطر می‌تواند در درازمدت روابط را تحلیل ببرد. اگر مواردی هست که شما را آزار می‌دهد، آنها را مطرح کنید. این نکته می‌تواند برایتان مفید واقع شود که به جای به کارگیری زبان هجومی علیه یکدیگر از جملات همراه با "من" استفاده کنید.

## • قدم چهارم: فرضیه‌هایتان را همواره مورد بررسی قرار دهید.

آیا این امکان وجود دارد که ناراحتی شما از همسرتان به این دلیل باشد که شما از گفته‌های او و منظور او سوء برداشت کرده باشید؟ اگر این مسأله را هرگز روشن نسازید چه می‌شود؟ خب، شما به دلیلی که واقعی نیست، رنج می‌برید!

یکی از مواردی که ما قصد داریم در روزهای باقیمانده تا سال جدید، با شما در میان بگذاریم، پیشنهادهایی برای نیروی تازه بخشیدن به رابطه‌تان و تمرکز تازه گذاشتن روی خود و همسرتان است.

بر این نکته تأکید می‌کنیم که قطعاً هم امکان پذیر و هم واقع‌گرایانه است که شما در تمام ۳۶۵ روز سال روی این مسائل کار کنید. البته ممکن است به نظرتان خسته کننده بیاید، اما در عمل اینطور نیست. پژوهش‌های روانشناسان نشان می‌دهد، شادمان‌ترین زوج‌ها، هر روز و در موارد بسیار جزئی و کوچک و حتی به ظاهر بی‌اهمیت، سعی می‌کنند داستانی عاشقانه بسازند.



روشن نگاه داشتن شعله عشق مستلزم این نیست که شما تمام وقتتان را با همسرتان بگذرانید. بلکه مستلزم این است که یک ارتباط قدرتمند را با همسرتان پرورش بدهید، با گام برداشتن به سمت یکدیگر، با حفظ درگیری عاطفی‌تان







## راهنمای تربیت اثربخش

مؤلف/ مولفان: دان دینک مایر . گری د.مکی  
 مترجم: مهرداد فیروزبخت  
 انتشارات دانژه

خواندن کتاب حاضر، والدین و مربیان را یاری می کند که چگونه با روش های عملی، با فرزندان خود رفتار کنند تا نتیجه کار آن ها، اثر بخش، مفید و لذت بخش شود. نویسندگان مهم ترین وظیفه والدین را تربیت افرادی با اعتماد به نفس و مسئولیت پذیر می دانند. از این رو در فصل نخست کتاب راه های تقویت این دو ویژگی را نشان می دهند. فهم باورها و احساسات خود و فرزندان، مهارت گوش دادن و صحبت کردن با بچه ها، روش های ترغیب کودکان به همکاری و تربیت معقول از جمله مباحثی است که در فصول دیگر کتاب مورد بحث قرار گرفته است. راهنمای تربیت اثربخش در نوع خود کم نظیر است و تنها در آمریکا مورد استقبال بالغ بر سه میلیون از والدین قرار گرفته است.

یکی از بهترین روش ها برای اینکه زوجین از پریشانی و رنج فاصله بگیرند این است که به جای آنکه روی حدس و فرضیه خود تکیه کنند، به سادگی از دیگری بخواهند که منظورش را روشن بیان کند.

• **قدم پنجم: خاطرات شاد و لذت بخش خلق کنید.**

اگر خستگی، ملالت و نبود تفریح در ازدواجتان نفوذ کرده است، اکنون زمان آن است که با هم تجارب مثبت را تجربه کنید. شاید بدانید که مغز ما بیشتر به سمت مسائل منفی گرایش دارد. هر چه بیشتر هیجانات مثبت بیشتری را درونی کنید، همانقدر می توانید مغزتان را از مسائل منفی دور کنید. گذراندن اوقات دونفره، بیرون رفتن و بازی کردن، پیاده روی یا انجام یک اقدام کاملاً جدید و نیرو بخش می تواند تأثیر چشمگیر داشته باشد.

• **قدم ششم: اگر شما شکسته اید، تعمیرش کنید!**

همه ما مرتکب اشتباه می شویم و ممکن است سهواً موجب آزار همسرمان شویم. مسأله مهم برای سلامت رابطه این است که مسئولیت رفتارمان را بپذیریم. جان گاتمن به تلاش های موفق زوجین برای تعمیر رابطه می گوید «سلاح سزی زوج های شاد».



• **قدم هفتم: قدردانی بیشتر، لطفاً!!**

پژوهش های فراوانی امروزه قدرت قدردانی را مورد تأیید قرار می دهند؛ چه برای رشد فردی و چه برای بهبود رابطه. قدرشناسی خود را به هرکسی که ممکن است، بیان کنید. به موارد "خوب" توجه کنید به جای آنکه همیشه انتظار "عالی" داشته باشید. برای زوجین بسیار آسان است که در چرخه های منفی گرفتار شوند. تلاش کنید که به سمت چرخه های مثبت و تقویت کننده تعاملی تغییر مسیر بدهید.

**نکته آخر:** اگر ازدواجتان را گرد و غبار گرفته و خانه تکانی نیاز دارد، فعال باشید و اقدامات مؤثر انجام دهید. بسیار زیبا و مفید است اگر تمام ۳۶۵ روز سال به موارد بالا توجه کنید. اما اگر فکر می کنید برایتان مقدور نیست، حداقل خانه تکانی ازدواجتان را در لیست کارهای آخر هر سال بگذارید.

منبع: ازدواج بدون شکست. ویلیام گلاس. ترجمه: دکتر علی صاحبی  
 تهیه و تنظیم: سمانه ملکی. کارشناس ارشد خانواده درمانی



