

آسیب‌های مخرب سکوت چیست؟

سکوت قاتل خاموش زندگی مشترک

یک روانشناس گفت: زوجین زمانی که در روابطشان به مشکل بر می‌خورند روش سکوت را انتخاب می‌کنند که می‌تواند آسیب‌های بسیاری را به طرفین وارد کند.

شبتم مقتدری عضو سازمان روانشناسی کشور در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: زوجین در ارتباطات خود می‌توانند از سه سبک ارتباطی استفاده کنند؛ سبک ارتباطی پرخاشگرانه که مطرح کردن نیاز با رفتار پرخاشگرانه که به صورت کلامی و غیر کلامی صورت می‌گیرد وآسیب زا ونا مناسب است، اثرات مخربی را هم می‌تواند بر سلامت جسم وروان هر دو فرد به دنبال داشته باشد. او در ادامه تصریح کرد: سبک ارتباطی منفعلانه که در این سبک زوجین نیازهای خود را مطرح نمی‌کنند یا در مقابل خشم طرف مقابل سکوت را بر می‌گزینند که عدم بیان نیاز گاهی می‌تواند در آینده خشم را برای فرد به دنبال داشته باشد پس این سبک نیز آسیب زا است، مقتدری گفت:سبک سوم جرات مندانه است که فرد نیازهای اولیه و ثانویه را به شکل صحیح، با استفاده از کلمات مناسب بیان کند که این سبک، مناسب‌ترین سبک است.

او ادامه داد: پیشنهاد می‌شود، زوجین آموزش مهارت‌های ارتباطی و استفاده موثر از این سبک ذکر شده را زیر نظر زوج درمانگر آموزش ببینند.

این روانشناس در مورد نقش و اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی تصریح کرد:در مدیریت و کاهش بحران‌های زندگی و حل چالش‌های زندگی مشترک می‌تواند مفید واقع شود.مهارت‌های زندگی به ویژه مهارت خود آگاهی، توانایی حل مسأله، مهارت همدلی ومهارت‌های ارتباطی و.. که همگی مهارت‌ها اکتسابی بوده و ذاتی نمی‌باشد. او گفت:در بسیاری از زوجین زمانی که مسأله‌ای مشکلی در روابط بین فردی آن‌ها پیش می‌آید یکی از آن‌ها سکوت را بر می‌گزیند که می‌تواند آسیب‌های بسیاری را به دنبال داشته باشد.

مقتدری بیان کرد:از آنجا که ما انسان‌ها

صاحب امتیاز، مدیرمسئول و سردبیر: پویا وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، کوچه ۴، پلاک ۴، سرای محله، طبقه ۴
تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etehademelat.ir / ایمیل: etehademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۲۳۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷

سازمان شهرستان: ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

گوناگون

چهارشنبه ۱۵ آذر ۱۴۰۲

شماره ۱۶۲۶

۲۲ جمادی‌الاول ۱۴۴۵

۶ دسامبر ۲۰۲۳

مقتدری:پیشنهادمی‌شود،

زوجین آموزش مهارت‌های

ارتباطی و استفاده موثر از این

سبک ذکر شده را زیر نظر زوج

درمانگر آموزش ببینند



تعارض متناسب به زمان مانندن در آن شرایط ابهام و سردرگمی می‌تواند آسیب‌های جسمی و روانی را به دنبال داشته باشد.

سکوت چه زمانی می‌تواند مفید باشد؟

این مدرس دانشگاه در ادامه گفت: در خشم، سکوت مهارت به حساب می‌آید و مانند نواختن یک ساز یا ورزش کردن به شکل حرفه‌ای نیاز به مهارت و تمرین زیاد دارد.در زمانی که فرد خشم بسیاری دارد و فاصله گرفتن ومتناسب با هیجانات تصمیم نگرفتن می‌تواند فرصت فکر را هم به طرفین اعطا کند.

او در پایان تصریح کرد :در مواردی اگر یکی از زوجین مطرح کند که نیاز به آرامش و سکوت کوتاهی دارد، در این شرایط فرد مقابل می‌تواند این زمان را در اختیار او قرار دهد.

کرد:اگر زمانی که فرد بخواهد رفتار خود را توجیه کند ممکن است در ذهن خود از خطاهای شناختی، باورهای نا معقول (غیر منطقی) استفاده کند و یا قطع ارتباط کلامی گاهی می‌تواند به دلیل‌های نادرست مانند برداشت نا مناسب از آن رویداد، عدم

همدلی، عدم استفاده از مهارت‌های ارتباطی، الگوبرداری از اطرافیان و .. باشد وخشم خود را نسبت به آن عامل یا فردی که محرکی برای سکوت او بوده افزایش دهد.

او بعضی افراد پایان سکوت مشکل است و به نوعی اعتیاد به آن به وقوع می‌پیوندد و فرد گاهی باتعارض بین پایان دادن و پایان ندادن سکوت نمی‌تواند تصمیم گیری کند و مانندن در

برای سلامت روان خود نیاز به ارتباط وحمايت اجتماعي داریم، سکوت زمانی که برای تنبیه یا قهر استفاده شود و زمان زیادی به طول انجامد، می‌تواند در فرد مقابل استرس یا احساس طرد شگی و عدم پذیرش وموارد نا مناسب دیگری را به دنبال داشته باشد.

او گفت:به‌خصوص زمانی که اگر فرد مقابل پیش زمینه مبتلا شدن به اختلالات روانی را داشته باشد می‌تواند افسردگی، اختلال‌های اضطرابی، وسواس وکاهش عزت نفس و.. را به دنبال داشته باشد و یا در موارد آسیب زاتر فرد به فکر آسیب زدن به خود بیفتد.

آیا فردی که خود سکوت را برگزیده هم با آسیب مواجه می‌شود؟

عضو سازمان روانشناسی کشور بیان

آخرین خبرها از سریال مادر رمضان تلویزیون



سریال «مهیار عیار» به کارگردانی سیدجمال سیدحاتمی این روزها در حال تصویربرداری است و برای پخش در ماه رمضان آماده می‌شود.

«مهیار عیار» مجموعه‌ای تلویزیونی است که ساخت آن برای شبکه دو سیما از چندین ماه پیش آغاز شده و قرار است نوروز و ماه رمضان سال ۱۴۰۳ از این شبکه پخش شود.این روزها در شهرک غزالی در حال تصویربرداری است و تاکنون ۷۰ درصد کار پیش رفته است.

«مهیار عیار» به کارگردانی سیدجمال سیدحاتمی ساخته می‌شود و قصه آن در دوران صفویه می‌گذرد. این مجموعه در ۳۰ قسمت ساخته خواهد شد که فیلمنامه این مجموعه تلویزیونی را محمدرضا محمدنیکو به نگارش درآورده است.

«مهیار عیار» یک پروژه تاریخی است که هم لوکیشن‌های زیادی برای آن ساخته شده که حدود ۱۲۰ لوکیشن را در بر می‌گیرد و هم از حضور بازیگران زیادی بهره می‌گیرد که به ۲۶۰ نفر می‌رسند. بخشی از این بازیگران ثابت و بخشی فرعی هستند و تغییر

می‌کنند.

متین ستوده به عنوان بازیگر نقش خاتون، بهنام تشکر نقش کلانتر شهر اصفهان، سیامک انصاری نقش داروغه و بازیگرانی همچون صفا آقاچانی، رامین ناصرتمیر، جواد انصافی، آتش تقی‌پور، مهدی حاجیان، بهروز بخت‌آور، جواد کشانی و سهیل نوشادیان دیگر بازیگران این سریال هستند.

کامران تفتی نقش اصلی این مجموعه را بر عهده دارد و داستان درباره راهزنی است که بر اساس اتفاقی که در شهر یزد برایش می‌افتد، پای چوبه‌دار، خواهشی را که دیدار مادرش در آخرین دقایق بوده است، مطرح می‌کند.

جوانمردی برای اینکه راهزن به خواسته‌اش برسد وساطت می‌کند و این اقدام باعث می‌شود راهزن دچار تحول شود و به سمت عیاری بیاید. مهیار یا همان راهزن از مهارت و ذکاوت خوبی برخوردار است و به مرور با مشکلاتی که در شهر اصفهان برای مردم و داروغه و ... اتفاق می‌افتد، درگیر می‌شود و هر بار درگیر داستان جدیدی می‌شود.

خبر خوب

همکاری‌های فناورانه ایران و کوبا در حوزه‌های نانو و فناوری زیستی

معاون علمی رییس جمهور از همکاری علمی، فناوری و صنعتی بین معاونت علمی ریاست جمهوری و وزارت علم، فناوری و محیط زیست جمهوری کوبا در حوزه های نانو، فناوری زیستی و تغییرات آب و هوا خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان ریاست جمهوری، میگل دیاز کانل رییس جمهور کوبا، با همراهی روح الله دهقانی معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان رییس‌جمهور و دکتر بهرام عین‌اللهی، وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از خانه نوآوری و فناوری ایران بازدید کرد.

دهقانی با اشاره به این که مقامات کوبا از جمله رییس‌جمهور آن کشور، علاقمند به توسعه علم و فناوری و استفاده از ظرفیت‌های نوآورانه ایران هستند، اظهار داشت: در همین راستا نشست‌های چندجانبه بسیار خوبی بین مسئولان دولتی و بخش خصوصی، مدیران کسب و کارها و سرمایه‌گذاران دو کشور برگزار شده است و در حال حاضر در مرحله انعقاد قراردادهای و اجرای پروژه‌های مشترک فناورانه در فاز عملیاتی هستیم.

معاون علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان رییس‌جمهور با بیان این‌که کوبایی‌ها به این باور رسیده‌اند که ایران در زمینه فناوری‌های پیشرفته‌ای چون نانو و زیست‌فناوری پیشتاز است، ادامه داد: کوبا با شناخت این توانمندی از ایران، موضوعات مورد علاقه خود را برای استفاده از دستاوردها، تجارب و توانمندی‌های ایران ابراز کرده است و این تعامل، در قالب پروژه‌های مشترک، عرضه محصولات و خدمات دانش‌بنیان و انتقال فناوری محقق می‌شود.

وی با اشاره به حوزه‌های گوناگون همکاری ایران و کوبا عنوان کرد: در حوزه‌های مختلفی از جمله واکسن‌های انسانی، دام، طیور و آبیان، مزارع و گلخانه‌های هوشمند و تجهیزات پزشکی، دارو و مواد اولیه دارویی زمینه‌های همکاری فراهم شده است.

دهقانی، با اشاره به امضای سند همکاری علمی، فناوری و صنعتی بین معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش بنیان و وزارت علم، فناوری و محیط زیست جمهوری کوبا عنوان کرد: این توافق‌نامه همکاری، به پیشبرد و شتاب‌دهی محورهای تعریف شده همکاری کمک خواهد کرد و ارتقا و توسعه همکاری‌های علمی و فناوری دو کشور را به همراه خواهد داشت. رییس بنیاد ملی نخبگان به محورهای این سند همکاری اشاره کرد و افزود: توسعه پروژه‌های همکاری مشترک در زمینه‌های علوم و فناوری نانو، فناوری زیستی، تغییرات آب و هوا، تبادل یا تعیین دانشمندان و محققین برای انجام پروژه‌های مشترک یا به اشتراک‌گذاری تجارب، انتقال یا تبادل فناوری در زمینه‌های علمی، فناوری و نوآوری، حضور در رویدادهای علمی و فناورانه دو کشور و ایجاد کمیته‌های مشترک برای پیشبرد موضوعات مورد علاقه دو کشور از جمله موضوعات مطرح شده در قالب گفت‌وگوها و سند همکاری امضا شده است.

افکار پویا

وقتی تو شاکر باشی،

غیر ممکن است که منفی گرا باشی.

وقتی تو قدردان باشی،

غیر ممکن است که خرده گیر و سرزنشگر باشی.

وقتی تو شاکر باشی،

امکان ندارد دچار احساس اندوه یا هر نوع احساس منفی دیگری بشوی.

خبر خوش این است که اگر فعلاً در زندگی ات وضعیتی منفی داری، با شکرگزاری مدت زمان زیادی طول نمی‌کشد که اوضاع دگرگون شود.

وضعیت های منفی در یک چشم به هم زدن، مثل یک افسون، محو می‌شود.

قانون ۱۷ثانیه

بسیاری از سخنرانان موفقیت به خصوص در حوزه قانون جذب نظیر استرهیکس نظریه جالبی دارند. آن‌ها می‌گویند اگر انسان بتواند فقط ۱۷ ثانیه روی چیزی که واقعاً می‌خواهد تمرکز کند یک رنگ بزرگ در کاینات به صدا درمی‌آید که توجه کل هستی را به سمت این شخص جلب می‌کند. اگر این ۱۷ ثانیه بتواند تا ۶۸ ثانیه ادامه یابد دیگر کار تمام است و کل هستی به تکاپو می‌افتد تا برای فکر متمرکز شده یک راه حل پیدا کند. اگر آرزوست برآورده اش کند و اگر سوال است برایش جوابی بیابد.

در نگاه اول شاید این عدد ۶۸ ثانیه خیلی کم و ناچیز به نظر برسد. ۶۸ ثانیه یعنی فقط یک دقیقه و هشت ثانیه و بسیاری از افراد می‌گویند که تمرکز به مدت ۶۸ ثانیه هیچ کاری ندارد؟ خوب آیا شما هم همین طور فکر می‌کنید؟ بسیار عالی است! امتحان کنید خواهید دید که هنوز ۱۷ ثانیه اول رد نشده فکرتان منحرف می‌شود. ایده ای جدید بلافاصله از اعماق افکارتان ظاهر می‌شود و نجوا گر درونی تان به سخن می‌آید که جدی‌گیر و دست از این بازی‌ها بردار و به مسایل مهم‌تر زندگی بپرداز و و

اینفوگراف

۷ هشدار برای کسانی که مدام احساس خستگی می‌کنند



داستان مصور

پناهجویان افغانستانی / احسان گنجی

