کارگاه زندگی

علت حرف زدن در خواب چیست؟

حرف زدن در خواب به انگلیسی (sleep talking problem) نوعی اختلال پاراسومنیا (اختلال خواب) است که به اختلالی که هنگام خواب اتفاق می‌افتد، گفته می‌شود.

با وجود این‌که این اختلال چندان خطرناک نیست اما می‌تواند باعث آزار دیگران شود؛ مخصوصا اگر صحبت‌کردن به شکلی باشد که باعث خجالت و شرمندگی بعد از بیداری شود؛ مثلا بعضی از افراد در خواب فحش می‌دهند یا حرف‌های نامناسب می‌گویند. این حالت می‌تواند باعث بروز مشکل بعد از بیداری شود. معمولا کسانی که در خواب صحبت می‌کنند، در هر بخش خواب فقط ۳۰ ثانیه حرف می‌زنند اما برخی از افراد به دفعات این حالت را تکرار می‌کنند. یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که ما بیشتر در خواب کلمه «نه» را می‌گوییم. برخی مطالعات در خصوص علت حرف زدن در خواب احتمال ژنتیکی بودن این مسأله را بیان می‌کند.

درموواردی نیز ممکن است علت این موضوع، استرس و اضطراب بوده یا به علت بیماری‌های روانی دیگر بروز پیدا کند. طبق بررسی محققان، حرف زدن در خواب به علت فشاری است که در فرد ایجاد شده. گاهی امکان دارد حرف زدن در خواب به‌علت بیماری‌های جسمی جدی باشد. یکی از اصلی‌ترین نشانه‌های برخی از بیماری‌های جسمی که همراه با درد کشیدن است، حرف زدن در خواب است.



درنگ

بروز ضعف شخصیتی در کودک



کودکان بلاگر با توجه به این‌که مداوم به ظاهرشان رسیدگی و بهترین و زیباترین لباس‌ها و وسایل برای‌شان تهیه می‌شود، خودپنداره آنها یا همان ذهنیتی که نسبت به خود دارند، به درستی شکل نمی‌گیرد و این کودکان، ارزشمندی وجودی خود را صرفا با داشتن ظاهر آراسته و لباس‌های زیبا و گران‌قیمت در نظر می‌گیرند اما به محض ورود به محیط اجتماعی و تجربه ارتباطات اجتماعی، متوجه می‌شوند که بین ارزش‌های‌شان با ارزش‌های واقعی، تناقض زیادی وجود دارد که همین مسأله باعث آسیب‌های زیادی می‌شود.

ملک‌زاده می‌افزاید: «این کودکان با توجه به این‌که تفکر نقادانه ندارند به احتمال زیاد در دوران نوجوانی و جوانی دچار ضعف عزت‌نفس، احساس حقارت و پشیمانی بابت انتشار عکس و فیلم‌های خود می‌شوند. همین‌طور تایید و تحسین‌های کاربران در فضای مجازی از این کودکان، آنها را به افرادی خودشیفته تبدیل می‌کند که طاقت هیچ انتقادی را نداشته، خود را از دیگران برتر و بهتر می‌دانند و فاقد تاب‌آوری هستند.

همچنین احتمال دارد این کودکان که یاد گرفته‌اند به علایق مخاطبان رسیدگی کنند، در زندگی واقعی تبدیل به افرادی مهرطلب شوند که مدام برای راضی نگه‌داشتن دیگران تلاش کرده و توجهی به علایق و خواسته‌های خود نمی‌کنند. این قبیل کودکان اغلب دارای بلوغ زودرس بوده، ورود زودهنگام به دوران بزرگسالی دارند و به دلیل عدم آمادگی روانی، احتمال دارد کودک دچار اضطراب بالا، پرخاشگری، افسردگی و... شود.»



«جام‌جام» افزایش تعداد کودکان کار در فضای مجازی را بررسی کرده است

فقر فرهنگی؛ ریشه کودک بلاگری

فاخره بهبهانی
گروه جامعه

مدتی است در فضای مجازی در برخی صفحات اینستاگرام بلاگرهای کم‌سن‌وسال و اغلب زیر ۱۵ سال را مشاهده می‌کنیم که با علاقه و اشتیاق خاصی برای هم‌سن و سالان خود محتواهایی از آموزش میکاپ و آرایش روی صورت خود یا آموزش رقص می‌گذارند یا لباس‌های شیک و مختلفی می‌پوشند و روی مدل موهای‌شان تمرکز می‌کنند یا از چگونگی آماده شدن برای رفتن به مدرسه یا بیرون رفتن یا شرکت در مراسم مهمانی، صحنه‌هایی آماده و در مقابل دوربین فیلم بازی می‌کنند. اینها کودکانی هستند که در آن طرف تصویر به درخواست و حمایت والد یا والدین خود، اقدام به تولید چنین پست‌هایی می‌کنند اما باید بدانید، اغلب روان‌شناسان معتقدند کودک‌بلاگری نوعی از کودک‌آزاری است.

در واقع، بهره‌کشی از کودکان در عصر حاضر دیگر از کودکان کار گذشته و با ظهور فضای مجازی، شاهد کودک‌بلاگری و کسب درآمد از این راه هستیم. در حقیقت هیچ تفاوتی به لحاظ مفهوم بین کودکی که در فضای مجازی با ظاهری شیک فعالیت می‌کند با کودکی که اصطلاحا سرچهار راه با ظاهری نامناسب کسب درآمد می‌کند، وجود ندارد و به هر دو دسته این کودکان واژه کودک‌کار اطلاق می‌شود. ملیکا ملک‌زاده، کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی به جام‌جم می‌گوید: «کودکانی که در زمینه‌های مشخص به صورت مستمر در رسانه‌های اجتماعی فعالیت دارند در گروه بلاگرها قرار می‌گیرند. کودک‌کار کودکی است که به واسطه مشکلات اقتصادی- فرهنگی یا توسط باند و مافیا به مدت طولانی و مستمر به کار گرفته می‌شود. تشابه یک کودک‌کار واقعی و یک کودک‌کار مجازی در این نکته است که هر دو علی‌رغم میل باطنی و رضایت خود به کار گرفته شده‌اند.»

درآمدزایی با کودک‌بلاگری

ملک‌زاده با اشاره به این‌که خیلی از افراد به اشتباه تصور می‌کنند کودک‌آزاری فقط به معنای بدرفتاری‌های فیزیکی با کودکان است، می‌گوید: «کودک‌آزاری به چهارگونه عاطفی(روانی)، بدنی، جنسی و بی‌توجهی دسته‌بندی می‌شود. یک کودک که درک و منطق او هنوز به درستی شکل نگرفته، والدین او بدون توجه به این موضوع مهم، جهت کسب منافع شخصی(همچون معروفیت، کسب درآمد و ...) از فعالیت‌ها و جنبه‌های مختلف زندگی کودک یا در حوزه خاصی برای مثال از مهارت‌ها و توانمندی‌های او تولید محتوا می‌کنند. والدین چنین کودکانی دارای فقر فرهنگی هستند و متاسفانه بعضی از این والدین صرفا به جهت جذب فالوئر یا کسب درآمد بیشتر اقدام به فرزندآوری می‌کنند. این رفتارها مصداق بارز کودک‌آزاری روانی است و چنین فعالیت‌هایی باعث مشکلات هویتی و شخصیتی برای کودک می‌شود. یعنی در فرآیند شکل‌گیری هویت کودک، اختلال ایجاد می‌شود.»

طرز تفکر مادران کودکان بلاگر

جالب است بدانید، اغلب مادران کودکان بلاگر، خود را افرادی روشنفکر می‌دانند و معتقدند که باید مهارت‌ها و توانمندی‌های فرزند خود را به نمایش بگذارند. این روان‌شناس می‌گوید: «والدی که از سلامت روان برخوردار باشد از جسم، روان و حریم شخصی کودک خود محافظت می‌کند و به راحتی کودک خود را برای رسیدن به مقاصد و جاه‌طلبی‌های خود به بازی نمی‌گیرد. مادر آگاه، متناسب با سن و ظرفیت کودک خود با او رفتار کرده و اطلاعات می‌دهد؛ همچنین به عنوان یک تسهیلگر به طور صحیح کودک خود را در جهت رسیدن به خودشکوفایی همراهی می‌کند. مادری که مهارتی ندارد، از جایگاه اجتماعی مناسبی برخوردار نیست، مورد غفلت قرار گرفته، به آرزوها و خواسته‌هایش نرسیده و احساس ارزشمندی نداشته است، ممکن است از هویت کودکش به عنوان یک نقاب برای خود استفاده کرده و به جایگاه اجتماعی و اقتصادی مناسب دست‌یابد و از این طریق تلاش کند ضعف عزت‌نفس و کاستی‌های خود را جبران کند. پژوهش‌هایی که در این باره انجام شده، نشان می‌دهد که عوامل زیادی همچون: مشکلات روان‌شناختی، خانوادگی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی فرد در این امر دخیل است.»

برش

این مفهوم آزادی نیست

یکی از ویژگی‌های کودکان، توانایی فوق‌العاده آنها در تقلید و الگوبرداری است. ملک‌زاده با اشاره به این موضوع می‌گوید: «همان‌گونه که کودکان اگر شاهد رفتارهای خشونت‌آمیز یا محبت و مهربانی باشند، آن را در رفتارشان منعکس می‌کنند، با مشاهده اشتیاق و تمایل والدین به این شبکه‌ها و هم‌سن‌وسالان خود که در این فضا فعالیت دارند، آنها هم از این رفتارها تقلید می‌کنند اما نکته اینجاست که استفاده و فعالیت در این شبکه‌های مجازی نیازمند رسیدن به سطح مناسبی از خودآگاهی و توانایی مدیریت خود است که در دوران کودکی این اتفاق نمی‌افتد. درست است که باید به کودکان حق انتخاب و آزادی داده شود اما باید در چارچوب مناسب اتفاق بیفتد. به دلیل همین عدم خودآگاهی و عدم پختگی کودکان، والدین باید در فرآیند فرزندپروری برای فرزند خود حد و مرز و چارچوب تعیین کنند. والدینی که ادعا می‌کنند کودکان به هیچ چارچوبی نیاز ندارند و آزادی صددرصدی به کودکان‌شان می‌دهند، سبک تربیتی اشتباهی را پیش گرفته، باعث آسیب دیدگی آنها می‌شوند.»

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۴۵

جدول عادی

افقی: ۱) کشور اروپایی در شمال دریای مدیترانه- دادگاه- ماه شاعرانه ۲) آشامیدن- قاطر- مرکز استان خراسان جنوبی ۳) دستور- ورزش گروهی شش‌نفره- رنج و آزار ۴) تاج- نوعی پرستو ۵) خاندان پیامبر(ص)- سرزمین عمر مختار- شهری در استان فارس ۶) از چهار عمل ریاضی- فرمانروا- پیشوا ۷) تمام کردن- نام سابق کشور زیمبابوه ۸) دشمن- از تقسیمات کشوری- قرن ۹) رشته‌های چرمی که بر شانه لباس‌های نظامی می‌آویزند- رویداد ۱۰) فرمان توقف- چپ چشم- قرار دادن ۱۱) اسب آزموده- آتشگیره- خاموش ۱۲) فرار کردن- سردار دلیر اشکانی ۱۳) باد بهاری- پاک کردن گل ولای از قنات- یاری و کمک ۱۴) خانه‌ای که اجزای آن در دو سطح مختلف ساخته می‌شود- لاغر- چین و چروک پوست ۱۵) رفوزه- جانور بی‌مهره دریایی- ناچار.

عمودی: ۱) بدرقه کردن- از اجزای سالاد شیرازی- بالای مجلس ۲) آماس- تاوان گرفتن- مراسم بزرگداشت ۳) از داستان‌های شاهنامه فردوسی ۴) پدرمرده- آتش- میان ۵) آهنگر انقلابی- باقلا- اعمال انعکاسی ۶) اسباب و لوازم- مثل ماه- دریغ و اندوه ۷) اشاره به داستان یا آیه و حدیث در شعر- نوعی خط نوشتاری اسلامی ۸) از اجزای دستگاه گوارش- از شهرهای مهم اسپانیا- محنت ۹) تحریم- داغ داغ ۱۰) گوشت به سیخ کشیده شده- همیشه- نوار تزئینی ۱۱) زادروز- نسوان- از مشهورترین اشعار نیما یوشیج ۱۲) آقای آلمانی- بارکش- گیتی ۱۳) داستانی پرماجرا از یک سفر تخیلی نوشته ژول ورن ۱۴) جایی که آب کثیف و بدبو جمع شده باشد- خدمتکار پیر- فارسی باستان ۱۵) بی‌فایده- غلام- دیاگرام.

جدول ویژه

افقی: ۱) رسیدگی به اتهام کسی- اجر- رفوزه ۲) از ستارگان صورت فلکی دب اصغر- باربر- آلبومی با آواز ایرج بسطامی ۳) طایفه- بی‌بندوبار- سال ۴) جنگ نادرشاه و شاه گورکانی- نوعی عفونت پوستی ۵) پیش‌آمدگی پای دیوار- فیلمی ساخته رسول ملاقلی‌پور- سیاهی لشکر سینمایی ۶) کیسه پول قدیمی- راه و روش- قطعه موسیقی ۷) نوعی التهاب پوستی- قشر خارجی پوست ۸) پول مکزیک- سیستم اقتصادی مبتنی بر مالکیت جمعی- عقیده ۹) زن بهرام گور- زاده شیر و ببر ۱۰) راه اصلی اتصال به اینترنت- ضرر- خارشتر ۱۱) اصل هرچیز- زمان آغازین- لقب پادشاهان روسیه بود ۱۲) کتابی تألیف اسدی طوسی- ته‌دیگ ۱۳) قابل شنیدن- کهکشانی از نوع مارپیچی- خاکسپاری ۱۴) آواشناسی- دشنامگو- عمیق ۱۵) N- انتقادکننده- نردبان.

عمودی: ۱) سوره پنجاه و هشتم قرآن- بی‌دست و پا- رفوگر ۲) گوشه‌ای در دستگاه چهارگاه- سخن‌چین- نوعی بیماری کبدی ۳) هافبک آلمانی تیم فوتبال بارسلونا ۴) برنج‌فروش- غذای مجردی- زمینه ۵) نیکوکار- اسباب نزدیکی به خدا- مرحبا ۶) ملازم- طباخ- نوعی موشک ضدتانک ۷) شیطان- اولین دوره از دوران دوم زمین‌شناسی ۸) سازه‌ای با شیب شکسته- از باشگاه‌های فوتبال اسپانیا- عسل ۹) جانوری بی‌مهره با بدن بندبند- تئوری علمی اینشتین ۱۰) قاضی ورزشی- جثه، اندام- انجام کاری بیش از یکبار ۱۱) غرور- سرزمین- پسر مازندرانی ۱۲) نیمه چیزی- کمربند مسیحیان- انجمن بین‌المللی حمل‌ونقل هوایی ۱۳) داستانی از لوئیچی پیراندلو، نویسنده ایتالیایی ۱۴) هدایت‌کننده- تکخوان اپرا- زمینه پشت سوژه در عکاسی ۱۵) فرورفتگی عمیق بین دو کوه- ورزشی گروهی- از محلات قدیمی شمال تهران.

حل جدول عادی ۶۷۴۴

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	غ	م	ر	■	چ	ش	م	غ	ر	ه	■	ا	ر	ج	ا
۲	د	ا	ر	ح	ل	ق	ه	■	و	ا	ن	ت	■	ز	ه
۳	ل	ه	■	ا	ی	ا	م	ا	ل	ل	■	ه	ت	■	ر	ن
۴	■	پ	ز	ش	ک	ی	■	ش	ب	ه	ف	ل	ز	■	ر	
۵	ه	ن	ر	ی	■	ق	ل	ی	ا	■	ت	ن	ا	س	ب	
۶	د	ه	د	ه	ی	■	ه	ا	ل	ی	■	ج	ی	ن	ا	
۷	ه	ا	ی	■	ل	ن	ی	ن	■	س	غ	ا	د	ت	■	
۸	د	ن	■	ا	د	ی	ب	■	د	ن	ا	ن	■	ا	ج	
۹	ا	■	ا	ل	ب	ا	ل	■	م	ر	ا	ل	■	ر	س	ا
۱۰	م	س	ی	ل	■	ی	ا	س	ر	■	م	س	ت	ت	ر	
۱۱	س	ت	ا	ی	ش	■	ف	ت	و	■	ت	ا	و	پ	ک	
۱۲	ت	■	م	س	ت	ش	ر	ق	■	ا	ر	ت	ش	ا	■	
۱۳	ک	ل	ت	■	ا	ک	ا	ر	د	ی	و	ن	■	ن	ک	
۱۴	ب	و	■	خ	ب	ا	ز	■	ن	ی	ش	ا	ب	و	ر	
۱۵	ر	ژ	ی	م	■	ف	ه	م	ی	د	ن	■	م	س	ت	

حل جدول ویژه ۶۷۴۴

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	س	ت	ر	■	د	س	ت	چ	ی	ن	■	ک	و	د	ن
۲	ی	و	ن	ت	ی	ی	ل	■	ر	ش	ا	د	■	ن	ا
۳	ن	ص	■	ز	و	ر	ا	ز	م	ا	ی	■	ا	س	م
۴	■	ی	ه	و	ه	د	ا	ه	ل	ن	ی	س	م	■	م
۵	س	ه	و	ی	■	ب	ا	■	و	■	ن	ا	ر	م	ک
۶	و	ت	ی	ر	ه	■	ب	ا	ن	ک	■	ل	ی	و	ن
۷	ر	ص	د	■	ی	ث	ر	■	ب	ت	ظ	ا	ه	■	ر
۸	ی	■	ا	ج	ب	ر	ی	■	ک	ل	ه	■	ر	ک	م
۹	■	د	و	س	ت	ی	■	خ	س	ت	و	■	د	ا	ه
۱۰	ا	ف	ا	ت	■	ا	و	ز	و	■	ر	م	ا	ن	ی
۱۱	ش	ی	ل	ا	ت	■	و	ا	ف	ر	■	ا	ی	ف	ا
۱۲	ک	■	د	ا	ر	م	ی	د	ن	■	و	ا	ک	ی	ر
۱۳	ب	س	ن	د	و	ب	ه	ه	م	ز	ن	■	ی	ت	
۱۴	و	ل	■	ا	ن	ا	■	د	ی	و	ا	ت	و	م	ه
۱۵	س	ف	ی	ه	■	ف	ل	و	ی	ر	■	د	ن	ی	

آگهی مناقصه عمومی با اخذ سپرده
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
نوبت اول
درخواست شماره: RHP-0024507002-T21
موضوع آگهی: خرید TEMPERA TURE TRANSMITTER
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.baorco.ir مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین الملل

آگهی مناقصه عمومی با اخذ سپرده
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
نوبت اول
درخواست شماره: RHS-0144310-T34
موضوع آگهی: خرید شیرآلات
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.baorco.ir مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین الملل

آگهی مناقصه عمومی با اخذ سپرده
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
نوبت دوم
درخواست شماره: RHP-0026211002-T19
موضوع آگهی: خرید مش و پانچ پلیت
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.baorco.ir مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین الملل

آگهی مناقصه عمومی با اخذ سپرده
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
نوبت دوم
درخواست شماره: RHP-0023107015-T19
موضوع آگهی: خرید کنترل ولو MASCOT
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.baorco.ir مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین الملل

آگهی مناقصه عمومی با اخذ سپرده
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
نوبت اول
درخواست شماره: RHS-0348505-T19
موضوع آگهی: خرید عایق
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.BAORCO.IR مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین الملل

آگهی مناقصه عمومی با اخذ سپرده
شرکت پالایش نفت بندرعباس (سهامی عام)
نوبت دوم
درخواست شماره: RHS-0348503-T19
موضوع آگهی: خرید تسمه و بست و ورق آلومینیوم عایق کاری
برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت این شرکت www.baorco.ir مراجعه نمایید.
روابط عمومی و امور بین الملل