



خطری به شدت مخرب در کمین نوجوانان امروزی

آیا شما به عنوان یک والد اصول مدیریت استفاده فرزندان تان از فضای مجازی و آسیب‌های مخرب تماشای محتواهای غیر اخلاقی اطلاع دارید؟

ترکس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

دسترسی راحت تر به محتواهای غیر اخلاقی به کمک اینترنت و شبکه‌های اجتماعی، آسیب‌های خاص خود را هم به دنبال آورده است. البته این وضعیت مختص ایران نیست و به صورت عمومی در همه کشورهای جهان، آسیب‌های مرتبط با استفاده از محتوای مستهجن و غیر اخلاقی در سال‌های اخیر افزایش محسوس داشته است. از جمله این آسیب‌ها که اغلب افراد آگاهی بسیار اندکی در باره آن دارند، موضوع اعتیاد به پورتوگرافی یا استفاده از محتواهای مستهجن است. طبق بررسی‌ها اغلب افرادی که درگیر این اعتیاد می‌شوند، از دوره نوجوانی شروع به استفاده از چنین محتواهایی کرده‌اند. حالا سوال این است که آیا شما به عنوان یک والد از اصول مدیریت استفاده فرزندان تان از فضای مجازی و آسیب‌های به شدت مخرب اعتیاد به تماشای فیلم‌های غیر اخلاقی اطلاع دارید؟ ماجرای حضور یک نوجوان در لایو یک چهره غیر موجه اینستاگرامی این دغدغه را بیشتر کرده است و لازم دیدیم به سراغ این موضوع برویم.

● نشانه‌های خطر را بشناسیم
نوجوانانی که درگیر استفاده از محتواهای مستهجن می‌شوند، اغلب الگوهای رفتاری خاصی را از خود نشان می‌دهند. برخی از الگوهای رفتاری عبارت‌اند از: زندگی دو گانه و داشتن بخش مخفی در زندگی که طی آن فرد به محتوای غیر اخلاقی دسترسی پیدا می‌کند، تمایل به صرف وقت در انزوا؛ به عنوان

● به عنوان والد، چه کاری از دست ما بر می‌آید؟

موضوع محدود کردن دسترسی‌هایی که از مهم‌ترین ابزارهایی است که تا پیش از این به‌ویژه به والدین توصیه می‌شد تا از آن استفاده کنند. اما واقعیت این است که دسترسی به فیلتر شکن‌های رایگان تأثیر این روش را کاهش داده است. بر این اساس می‌شود گفت توصیه‌های دیگری که به والدین در این زمینه می‌شد، حالا اهمیت بیشتری یافته‌اند.

۱) رابطه عاطفی خود با فرزندان را تقویت کنید

به فرزندان عشق و دلسوزی خودتان را نشان دهید. زمان‌هایی را صرف فرآین این که با او هم‌کلام شوید، در نظر بگیرید. در این زمان‌ها او را نصیحت نکنید، بلکه فعالیت‌های محبوب او را با هم‌دیگر انجام دهید. هر چهار رابطه عاطفی شما قوی‌تر باشد، احتمال این که به‌وقت آموزش بتوانید همراهی او را جلب کنید، بیشتر می‌شود.

۲) آموزش مستقیم را جدی بگیرید
در باره عوارض تماشای محتوای سخیف و مستهجن اطلاعات کسب کنید و آن‌ها را در اختیار فرزندان‌هم قرار دهید. بحث‌شء انگاشتن دیگران و به‌ویژه زنان در نتیجه تماشای چنین محتواهایی را با فرزندان به بحث بگذارید. موضوع حساسیت‌زدایی در نتیجه تماشای چنین محتواهایی را از دیدگاه علمی و تأثیری که بر مغز دارد برای او بیان کنید.

۳) حساب‌شده واکنش نشان دهید
اگر متوجه شدید فرزندان سراغ چنین محتواهایی رفته، بدون از کوره در رفتن واکنش نشان دهید. واکنش شدید می‌تواند او را به مخفی کاری بیشتر سوق دهد و راه گفت‌وگوا بین شما کامل‌ببندد. در این صورت احتمال این که بتوانید به او کمک کنید، کمتر خواهد شد.

۴) سرگرمی را جدی بگیرید
نوجوانان باید بر نامه‌روزرانه غنی و متنوعی داشته باشند. هر چه نوجوان زمان از ادبیشتری داشته باشد، احتمال انجام کارهای خطرناک توسط او افزایش می‌یابد. منظور از برنامه متنوع و غنی، کلاس‌های گران قیمت بیرون یا سرگرمی‌های پرهزینه نیست. اینترنت هر چند خطرآتی چون در دسترس بودن محتوای غیر اخلاقی را به هم‌راه دارد اما در عین حال دسترسی به محتواهای آموزشی در حوزه‌های

متخلف‌را هم برای ما فراهم کرده است. فرزندان را تشویق کنید تا مهارتی جدید ابداع بگرد، کالا یا خدماتی را عرضه کنند خودتان مشتری اولش شوید تا براب فعالیت بیشتر تشویق شود.

۵) به صورت کلی بی‌خیال روش فیلتر کردن نشوید

با این که کارآمدی فیلتر گذاشتن محدودیت این روزها تا حدی کاهش یافته است اما به معنای آن نیست که نباید به عنوان والد با چنین روش‌هایی آشنا باشیم. در این زمینه بهتر است چند نکته را در نظر بگیرید؛ برای کودکان زیر ۱۳-۱۲ سال گوشی شخصی تهیه نکنید. گوشی، تبلت یا رایانه‌ای که فرزندان در این سنین استفاده می‌کنند نباید فیلتر شکن داشته باشد یا دست کم نباید در دسترس او باشد. اگر فرزندان گوشی شخصی دارد، هر چند وقت یک بار گوشی مورد استفاده فرزندان را بررسی و در صورت داشتن فیلتر شکن، از او در باره موارد استفاده آن سوال کنید. در عین حال حجم اینترنت مورد استفاده فرزندان را زیر نظر داشته باشید.

● اعتیادی با تأثیراتی به شدت مخرب بر مغز
تا به این جامطالعات مشخص کرده‌اند دست کم دو بخش از مغز افرادی که اعتیاد به تماشای محتوای مستهجن دارند، کاهش حجم پیدا می‌کند. تالاموس که در سامانه پاداش مغز و ادراک لذت نقش مهمی دارد، یکی از این بخش‌هاست. بخش پیشانی مغز هم بخش دیگری است که در این افرادی می‌تواند کاهش حجم پیدا کند. از آن‌جا که بخش پیشانی نقش مهمی در فرایند تصمیم‌گیری ایفا می‌کند و ارزیابی خطر در رفتارها را بر عهده دارد، می‌توان حدس زد که کاهش حجم آن چه تأثیر منفی بر زندگی فرد و انتخاب‌های او می‌تواند داشته باشد. از طرفی در نتیجه تماشای مکرر چنین محتواهایی تغییراتی هم در میزان ترشح پیام‌رسان‌های مغزی اتفاق می‌افتد. دوپامین یکی از معروف‌ترین پیام‌رسان‌های مغزی است که در زمان تماشای چنین محتواهایی در مغز ترشح می‌شود. میزان ترشح دوپامین در مغز در زمان تماشای فیلم‌های غیر اخلاقی بعد از مدتی کاهش می‌یابد و در نتیجه فرد دیگر با فیلم‌های قبلی تحریک نمی‌شود. پس فرد به ناچار برای تحریک شدیدتر مغز سراغ فیلم‌های نامناسب‌تر می‌رود.



● مراقب هیجان‌پذیری منفی باشید

یکی از عوامل ایجاد هیجان مثبت و تخلیه انرژی، تماشای مسابقات فوتبال است. تحرک، پویایی و نتیجه غیر قابل پیش‌بینی و گاهی دور از انتظار، هیجان بسیار زیادی در بینندگان فوتبال ایجاد می‌کند. میزان این هیجان‌ها در افراد مختلف متفاوت است و به علاقه و تعصب آن‌ها به فوتبال و تیمی که بازی می‌کند، بستگی دارد. فوتبال می‌تواند در برخی افراد هیجان مثبت و در برخی دیگر هیجان منفی ایجاد کند. هیجان‌پذیری منفی در فوتبال می‌تواند خودش را به اشکال رفتاری و هیجانی مختلفی نشان دهد. استرس بیش از حد و غیر قابل تحمل، بروز اختلال رفتاری یا خطر اعتیادی، عصبانیت، کم‌توجهی، حواس‌پرتی یا در مقیاس بزرگ‌تر خاشگری، درگیری فیزیکی و حمله به طرفداران تیم مقابل و به عبارتی بروز وندالیسم (تخریب‌گری اجتماعی) و...، همان‌علامیم رفتاری و هیجانی منفی هستند که از طریق مشاهده فوتبال می‌توانند بروز یابند و در ابعاد کوچک و بزرگ، نظم محیطی و اجتماعی را مختل کنند. فارغ از سطوح اجتماعی که به آن اشاره شد، گاه پیش می‌آید که هنگام تماشای فوتبال و به خصوص در صورت باخت تیم محبوب‌مان، افسردگی و اضطراب سراغ‌مان می‌آید و تا مدت‌ها بعد از اتمام بازی درگیری فکری برای مان ایجاد می‌کند. در همه این مواقع که اشاره شد، باید بدانیم هیجان‌پذیری منفی فوتبال به سراغ‌مان آمده است و قبل از وقوع هر فاجعه‌ای باید هر چه سریع‌تر چاره‌ای بیندیشیم.

استرس فوتبالی را آرام کن

برای مدیریت استرس تماشای بازی نهایی لیگ قهرمانان آسیا

چند توصیه روان‌شناسانه به شما داریم

حمید ذوالفقاری | دانشجوی دکترای تخصصی روان‌شناسی و عضو بنیاد ملی نخبگان

یادداشت

تنها چند ساعت تا شروع یکی از مهم‌ترین بازی‌های تاریخ پرسپولیس باقی مانده و شاید همین الان آب دهان تان تند تند و به خاطر استرس بالا خشک شود، قلب‌تان تند تر بزند و... باید به خودتان حق بد دهید که از همین حالا استرسی شده باشید. به همین بهانه و خیلی کوتاه درباره این هیجانات و نحوه مدیریت‌شان خواهیم گفت تا خطری، سلامتی‌تان را در زمان تماشای این بازی تهدید نکند.

● ۴ توصیه برای مدیریت استرس

تماشای فوتبال

۱ اگر احساس می‌کنید در زمان تماشای فوتبال دچار هیجان زیادی می‌شوید، حتماً قبل از شروع مسابقه به اندازه کافی آب و مایعات بنوشید.

۲ محیطی که در آن مسابقه را تماشا می‌کنید، گرم و بسته نباشد و افراد زیادی هم آن‌جا حضور نداشته باشند چون همهمه و محیط بسته باعث اضطراب بیشتر هیجان منفی و بروز پرزخاشگری می‌شود. از طرفی افرادی که دچار هیجان منفی می‌شوند و بیماران که هیجان زیادی بر ایشان خطرناک است، بهتر است کنار گروه‌های همگن و همسن فوتبال بنینند.

۳ با اتفاق افتادن هر نتیجه‌ای در بین دو نیمه بازی اندکی قدم‌بزنید و به مسائل امیدوار کننده بیندیشید تا استرس شما کاهش یابد. برای کاهش استرس آدامس بجوید یا توبی ضد استرس کوچکی همراه خود داشته باشید و آن‌را فشرده کنید تا استرس‌تان کمتر شود.

۴ از تمرین تصویرسازی و ذهن‌آگاهی استفاده کنید. به عبارتی بهتر است قبل از تماشای فوتبال، سعی کنید مهارت کنترل خشم و استرس را به دست آورید و قبل از مسابقه مدام به خودتان بگویند هر تیمی ممکن است برید یا باز دو نتیجه فوتبال واقعا غیر قابل پیش‌بینی است پس امکان دارد تیم مورد علاقه‌ام مد بازی کند و ببازد.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*** بابت پرونده زندگی سلام برای تماشای یک پدیده خارق‌العاده نجومی، از شما تشکر می‌کنم.**
*** برخلاف نظر مشاور به نظر من بهتره که با بچه در باره شب‌بیدا اصلا صحبت نکنیم تا فکرش هوابی نشه.**
*** نمی‌دانم چرا بعد از خواندن گفت‌وگوی‌تان با رابط، باور نمی‌کنم که یک بازیکن می‌تواند از هیچی به همه جا برسد و در استقلال بازی کند.**
*** پنج شبیه شب آقای «بابک افر» خواننده آهنگ «هیچی نمیشه» را که سال گذشته شما با او گفت‌وگو کردید در برنامه سیم آخر با اجرای رشیدپور دیدم و یاد زندگی سلام افتادم. خودتان یادتان هست؟**
*** در پرونده زندگی سلام گفتید که در اول دی، زحل و مشتری تنها یک دهم درجه با هم فاصله دارند، امکان ندارد که با هم برخورد کنند و بتر کنند؟**

امید «محمد طاها» به درخشش و مفید بودن برای جامعه

آنالیز روان‌شناسی نقاشی پسر ۷ ساله که نکات جالبی در باره ویژگی‌های شخصیتی‌اش دارد

دکتر فریده ناصری | روان‌شناس بالینی

بخش ناخودآگاه ذهن می‌تواند از طریق نقاشی ظاهر شود. طراحی، یک ارتباط مستقیم با بخش ناخودآگاه دارد و حاوی اطلاعات روان‌شناختی زیادی است که عمق روان‌کودک‌رامی توان از طریق آن احساس کرد.

آنالیز نقاشی آقا محمد طاها ۷ ساله

۱- آقا محمد طاها پسر ۷ مهربان، پر شور و پر انرژی است. هوش عاطفی و محیطی بالایی دارد، پدر و مادرش را خیلی زیاد دوست دارد و برایش بارزش هستند.
۲- او در این نقاشی، فقط خودش را کشیده است، آن‌هم در وسط صفحه. این اتفاق مبین این است که او خودم‌رکز بین است. در ضمن،

خانم هیچ‌گاه برای گفتن ناراحتی‌هایش پیشقدم نمی‌شود

مردی ۲۴ ساله هستم و خانم هم ۲۴ ساله است. چند وقتی است که خانمم بابت یک سری مسائل، ناراحت است. دقیقاً نمی‌دانم چیست اما حدس‌هایی می‌زنم. به نظر من از دست خانواده‌ام و بعضی رفتارهایشان دلگیر شده. مشکل این است که او حتی یک بار هم بعد از ازدواج‌مان برای حل مشکلات و گفتن ناراحتی‌هایش پیشقدم نمی‌شود. چه کنم؟

حسین شرافتی | کاندیدای دکترای تخصصی روان‌شناسی

مشاوره زوجین

همان‌طور که در پیام‌تان اشاره کرده‌اید، برای شما مشخص و روشن نیست که همسر تان از چه چیزی ناراحت است، این موضوع نشان می‌دهد که شما برای حل مشکل با هم‌دیگر گفت‌وگو نکرده‌اید و متأسفانه استفاده نکردن از مهارت ارتباطی و مذاکره باعث سرد شدن رابطه زن و شوهری خواهد شد. بنابراین به جای حدس‌زدن درباره دلایل ناراحتی همسر تان که شاید هم یک پیش‌دآوری در خصوص رفتار ایشان باشد، با هم‌دیگر صحبت و برای حل آن همفکری کنید.

● شما برای گفت‌وگو پیشقدم شوید

در قسمتی از متن پیام‌تان بیان کرده‌اید که خانم‌تان تا امروز برای حل



به صلح، آرامش و گاهی در حد افراطی تسلیم شدن را نشان می‌دهد.

۴- او بر هم نماد مادر است و رنگ آبی که به مقدار زیاد در نقاشی دیده می‌شود مبین پذیرش، دوست داشتن مادر و تأیید مادر است. او مادر مهر‌بان‌ش را دوست دارد و خوشحال‌تر می‌شود که مادر هم از او ارضی‌تر شود. همچنین استفاده از رنگ آبی، دیده شدن، حساسیت، دریافت‌پذیری، دیده شدن، هیجان‌خواهی و درونی‌سازی است و تمایل

۶- ناگفته نماند گاهی او با مادر لجبازی می‌کند و توقعش از مادر بیشتر است. دوست دارد مادر بیشتر برای آقا محمد طاها وقت بگذارد.

۷- دست‌های آدمک ترسیم شده به صورت باز کشیده شده و معرف این است که او پذیرش به تعاملات بیرونی و میل به ارتباط با دیگران دارد. محمد طاها دوست دارد بیشتر مورد تأیید و تمجید چه در خانه و چه در بیرون خانه قرار گیرد.

توصیه به والدین آقا محمد طاها

همان‌طور که گفته شد آقا محمد طاها، پدر و مادرش را خیلی دوست دارد اما نیاز بیشتری برای ارتباط با پدر و مادرش دارد. فراموش نکنید که بعضی رفتارهای شما می‌تواند باعث بالا رفتن اعتماد به نفس در آقا محمد طاها شود (مثلاً تأیید و توجه و بازی کردن، وقت گذاشتن، مسئولیت دادن به فرزندان‌بندان) و گاه می‌تواند باعث پایین آوردن عزت نفس در پسر گل‌تان شود! مثلاً کنترل کردن، چشم‌غره رفتن، با صدای بلند حرف‌زدن و کنترل کردن، کم‌تروقت گذاشتن و...

آقای رونالدو، ناراحت شو اما ادامه‌اش نده!

چهره سر دوسنگی رونالدو بابت انتخاب نشدن به عنوان بهترین بازیکن سال فیفا از منظر روان‌شناسی چند نکته دارد

راهله فارسی | مشاور

چهره ها

زمانی که در زور یخ‌نام «رابرت لاوندوفسکی» به عنوان بهترین بازیکن سال ۲۰۲۰ معرفی شد، کریستیانو رونالدو که تصاویرش از طریق لینک‌ید تویی‌پخش می‌شد در حالی دیده‌شد که با صورتی اخم‌آلود و چهره‌ای سر دوسنگی مقابل دوربین نشست و دست‌های خود را به سینه‌زده بود. در این بین، وقتی در یک رقابت سعی و تلاش زیادی انجام می‌دهیم اما برنده نمی‌شویم، احساس‌های منفی به خصوص حس شکست به سراغ ما می‌آید که تا حدودی طبیعی است اما پرسش این است که در این حالت با این احساس شکست چه کنیم؟

● رونالدو به خوبی احساساتش را پذیرفته است

شکست بخشی از زندگی است و برای همه اتفاق می‌افتد. گاهی با این که تلاش زیادی می‌کنید و خطرهای زیادی را به جان می‌خرید باز هم شکست می‌خورید. بنابراین نباید شکست را به عنوان خط پایان دنیا برای خودتان در نظر بگیرید. گام اول برای مدیریت هیجانات شکست، شناسایی احساسات منفی که به سراغ‌مان می‌آید و پذیرش آن احساسات است. تصویر منتشر شده از این جلسه، نشان می‌دهد که رونالدو به خوبی



زندگی سلام
شنبه
۳۹ آذر ۱۳۹۹
شماره ۷۷۲

خانواده و مشاوره

