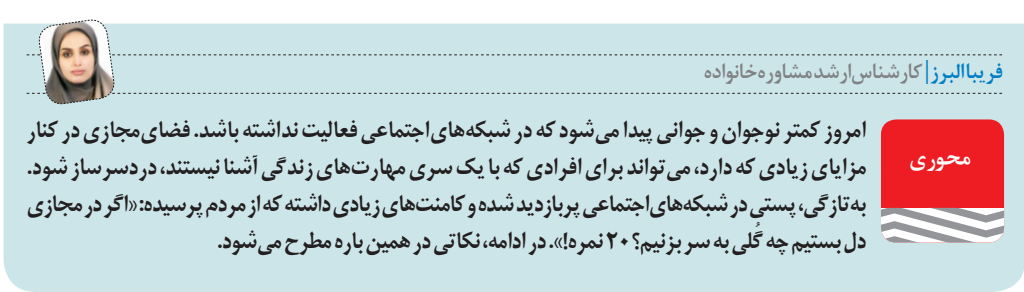




اگر در مجازی دل بستیم چه گلی به سر بزنیم؟ ۲۰ نره!

پاسخی روان شناسانه به یک سوال که در شبکه‌های اجتماعی پر باز دید شد



فریبا البرز کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مجموری

امروز کمتر نوجوان و جوانی پیدا می‌شود که در شبکه‌های اجتماعی فعالیت نداشته باشد. فضای مجازی در کنار مزایای زیادی که دارد، می‌تواند برای افرادی که با یک سری مهارت‌های زندگی آشنا نیستند، دردسر ساز شود. به‌تازگی، پستی در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده و کامنت‌های زیادی داشته که از مردم پرسیده: «اگر در مجازی دل بستیم چه گلی به سر بزنیم؟ ۲۰ نره!». در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح می‌شود.

آشنایی اتفاقی و کلیک

از زمانی که خانواده‌ها برای ازدواج فرزندان خود به‌طور ۱۰۰ درصدی تصمیم می‌گرفتند، فاصله‌گرفتیهم و به‌روز‌هایی رسیدیم که بعضی دختر و پسر ها یکدیگر را در جامعه، دانشگاه یا محل کار می‌بینند و با هم آشنا و سپس عاشق یکدیگر می‌شوند. امروزه سبک دیگری هم رواج بیشتری یافته و نمی‌توان آن را نادیده گرفت و آن هم آشنایی کلیک‌ی و همسریابی اینترنتی است که گاهی، ماجرا ناخودآگاه و اتفاقی شروع می‌شود.

ویژگی‌های عاشق شدن در فضای مجازی

۱- امکان برقراری ارتباط ساده و سریع و در هر لحظه وجود دارد.
۲- فناوری می‌تواند مشکلات جسمی و رفتاری فرد را پوشش دهد و پنهان کند.
۳- برای کسانی که با صحبت کردن مشکل دارند راحت‌تر است.
۴- راحت‌تر می‌توان

رئیسم پر از ایراد است و انتقادپذیر نیست

در محل کارم که ساعت زیادی از روز را سپری می‌کنم، با رئیسم مشکلاتی دارم. البته فقط من نیستم، بقیه همکاران هم مدام از رئیس و رفتارهایش، گلایه می‌کنند. بعضی اوقات که نظرم‌ان را می‌گویم، به ما می‌خندد و جدی‌مان نمی‌گیرد. او پر از ایراد است و انتقادپذیر نیست. این مشکل قابل حل است یا فقط به فکر رفتن از این شغل باشم؟



دکتر رضا عجبالی | روان‌شناس سلامت



مخاطب گرامی، هیچ اطلاعاتی درباره سن شما، جنسیت، وضعیت قرارداد، درآمد، سابقه کاری‌تان و ... ندارم. با این حال، توجه‌به این نکته مهم است که بدانید درباره این انتخاب، یعنی ماندن یا رفتن از این شغل، بهتر است خودتان تصمیم بگیرید.فرددیگر. حتی‌روان‌شناس هم برای کمک‌به شما به جای این که بگوید بماند یا بروید، بهتر است تردیدهای شما را برطرف کند به جای این‌که قاطعانه به‌جای شما تصمیم‌بگیرد.

۳ راه‌بیشتر ندارید

پذیرش یک سری از واقعیت‌ها شاید

می‌توانید امیدوار باشید تا با گذر زمان خودبه‌خودتغییراتی به‌وجود آید. ممکن است رئیس عوض‌شود، موقعیت شغلی تازه‌ای برای شما به‌وجود آید یا هر اتفاق دیگری. این تصمیم معمولاً خطر کمتری دارد و پیشنهادمی‌شود که اگر برنامه‌خاصی برای بعد ندارید، با فرد اهل‌ریسکی نیستید در همین شغل بمانید.

سخت‌ترین کار، تغییر شخصیت

رئیس‌تان است

اما راه‌حل بعدی این است که تلاش کنید رفتار رئیس‌تان را تغییر دهید. این سخت‌ترین کاری است که می‌توانید انجام دهید و نیاز به مهارت‌هایی دارد که در صورت مجهز نبودن به آن مهارت‌ها ممکن است به سرعت شکست بخورید و احساس ناکامی کنید. تفاوت

این راه‌حل نسبت به راه‌حل قبلی این است که در این روش باید بسیار فعال باشید و به مهارت‌های ارتباطی مسلط شوید. به این بخش از صحبت‌های خودتان توجه کنید؛ بعضی اوقات که نظرم‌ان را می‌گویم، به‌ما می‌خندد و جدی‌مان نمی‌گیرد، خب باز خود دشما در چنین شرایطی مهم است. مثلاً گفتن این جمله؛ «وقتی به‌نظرات من می‌خندید، می‌ترسم تا بار دیگر نظرم را راحت بیان کنم» یا «دوست دارم درباره‌ی نظرها و پیشنهادهایم بیشتر فکر کنید و طوری بازخورد بدهید تا انگیزه‌ام را برای دفعات بعدی از دست ندهم.»

اگر تصمیم به ترک این شغل دارید...

راه‌حل سوم این است که این شغل را ترک کنید. برای یافتن شغل جدید دست‌به‌کار شوید و بدانید که تغییر دادن آدم‌ها ممکن است کاری غیرممکن باشد. اگر خودتان را برای ترک کردن این شغل آماده می‌کنید، ممکن است در چنین شرایطی دچار نگرانی یا ترس شوید که ترک کردن این شغل ممکن



چرا احتمال ختم شدن ارتباط مجازی به از دواج کم است؟

فضای مجازی معمولاً پلتفرمی برای وقت‌گذرانی و اوقات فراغت محسوب می‌شود. در بسیاری موارد حداقل یکی از دو طرف با هدف پر کردن اوقات تنهایی خود و خلأهای زندگی‌اش به این ارتباط روی می‌آورد. از سوی دیگر همان‌طور که گفتیم ارتباط مجازی مانع از شناخت کامل فرد می‌شود. بنابراین همیشه این احتمال وجود دارد که پس از طی شدن دوره ارتباط مجازی و دیدن دو نفر به شکل حضوری ممکن است دو طرف را به این باور برساند که اصلاً این‌گونه که تا به حال تصور می‌کردند، نبوده و کل ماجرا منتفی می‌شود.

ارتباط مجازی بی‌خطر است؟

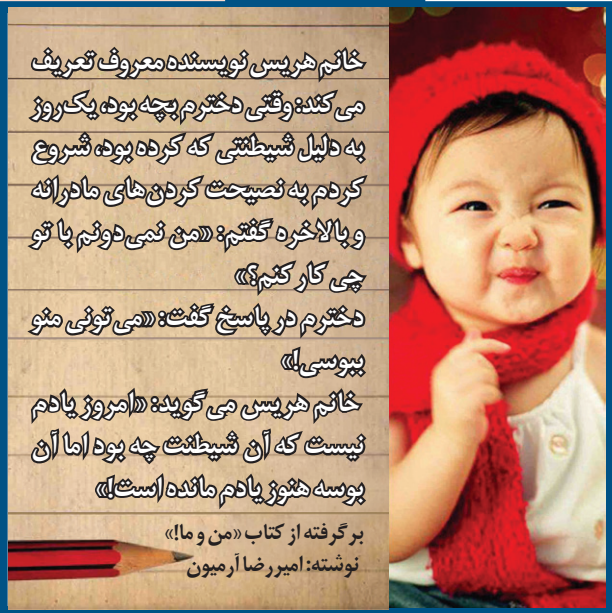
کمی که از آشنایی یک دختر و پسر در فضای مجازی می‌گذرد، احتمال علاقه‌مندی و وابستگی هم بسیار زیاد است. وابسته شدن به فردی که ممکن است هر چه گفته عین حقیقت باشد یا نباشد اما تمام فکر و ذهن دو طرف در گیر می‌شود. راه ارتباطی ساده است و در ذهن و روای خود با کسی هستیم که واقعی نیست بنابراین زودتر و راحت‌تر به او وابسته می‌شویم. درگیر چنین ارتباط‌هایی شدن، قطعاً آسیب‌های جدی روحی و روانی ایجاد می‌کند. اگر هم واقعاً دو نفر عاشق هم شدند، باید هر چه زودتر به این مدل مجازی ارتباط پایان داد تا بتوانند دیدار حضوری داشته باشند. دیدار حضوری زیر نظر خانواده به شناخت در ست و همه‌جانبه‌تری منجر می‌شود. ادامه دادن این ارتباط‌ها بدون تصمیم به ازدواج فقط باعث ناراحتی و آسیب روحی و شکست عشقی دو طرف می‌شود. نمی‌توان گفت چون رابطه مجازی است، هیچ خطری ندارد و مشکلی پیش نمی‌آید.

اگر در مجازی دل بستیم...

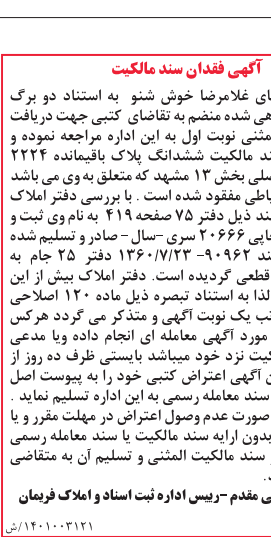
اول از همه خودتان شخصاً با خود صادق باشید و تصمیم خود را در نهایت آرامش و با فکر و بررسی زیاد بگیرید. شما نباید بازپچه یک تصمیم احساسی شوید و آینده‌تان را به خطر بیندازید.

حتی اگر تصمیم‌تان برای ازدواج قطعی است، این رابطه مجازی را به شکل کامل قطع کنید نه با ادعای این که دیگر با هم نیستیم ولی هر روز صبح فقط پیام صبح‌بخیر به هم می‌دهیم! حتی اگر شما این رابطه را پایان دهید یک دوره دل شکستگی، ناراحتی و درد وجود دارد؛ این یک دوره طبیعی است اما باید دلایل پایان دادن به این رابطه را به خود یادآوری کنید و تسلیم نشوید. همچنین می‌توانید از مشاور کمک بگیرید.

بریده کتاب

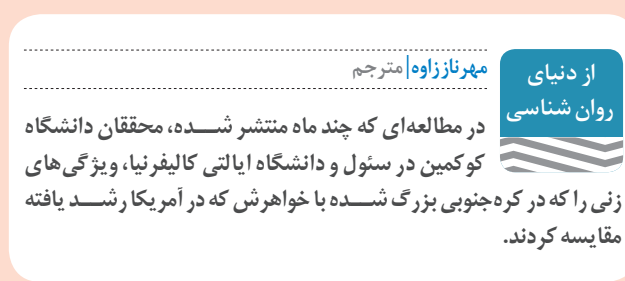


است باعث شود برای مدت طولانی بی‌کار شوید یا دوباره چنین شغلی به دست نیایورید و فرصت را از دست بدهید. تصمیم‌رشد منوط به حل چنین ترس‌ها و نگرانی‌هایی است. روبرو رoshدن با چنین ترس‌هایی در حضور روان‌شناس به شما کمک می‌کند تا بهترین انتخاب را انجام دهید.



آیا محیط در بهره‌هوشی و عواطف ما موثر است؟

مدتی قبل مطالعه‌ای مشترک در سئول و کالیفرنیا روی دوقلوهایی که سال‌ها دور از هم زندگی کردند انجام شد که نتایج جالبش محققان را شگفت‌زده کرد



مهرناز زاوه مترجم

روان‌شناسی

در مطالعه‌ای که چند ماه منتشر شده، محققان دانشگاه کوکمین در سئول و دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، ویژگی‌های زنی را که در کره جنوبی بزرگ شده با خواهرش که در آمریکا رشد یافته مقایسه کردند.

ماجرای آشنایی دوقلوهای گم‌شده

این خواهران دوقلو در سال ۱۹۷۴ در سئول به‌دنیا آمدند، اما وقتی دو ساله بودند، یکی از آن‌ها گم شد و همین موضوع باعث جدایی این دو از یکدیگر و بزرگ شدن آن‌ها در محیط‌های متفاوت شد طوری که در

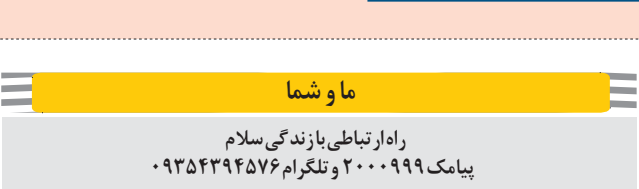
نهایت یکی از آن‌ها توسط یک زوج آمریکایی به‌فرزندی پذیرفته شد. این فرزندخوانده‌بدون آن که از خواهر و برادرهایش اطلاعی داشته باشد بزرگ شد، تا این که در یک برنامه دولتی کره جنوبی که در آن اعضای خانواده‌ها را دوباره گرد هم جمع می‌کرد شرکت کرد. در سال ۲۰۲۰ او از طریق نتایج دی‌ان‌ای خود متوجه شد نه تنها یک دوقلوی همسان، بلکه یک برادر و خواهر بزرگ‌تر دارد. مدتی بعد این دو قبول کردند در مطالعه‌ای شامل تست‌های هوش، ویژگی‌های شخصیتی، سلامت روان و سابقه پزشکی شرکت کنند.

بزرگ شدن دوقلوها در ۲ خانواده با شرایط متفاوت

در این مطالعه، خواهری که در کره بزرگ شده بودند زندگی در یک خانواده دوست‌داشتنی و مسالمت‌آمیز را تجربه کرده بود، در حالی که قل دیگر که در آمریکا بزرگ شده بود در خانه با درگیری‌های والدین و در نهایت طلاق والدینی که به‌فرزندی قبولش کرده بودند مواجه بود. یکی از شباهت‌های این دوقلو سابقه پزشکی شان بود، زیرا هر دو تحت عمل جراحی برداشتن تومور از تخمدان‌های شان قرار گرفته بودند. براساس نتایج تست هوش، خواهری که در آمریکا بزرگ شده ۱۶ امتیاز کمتر از خواهری که در کره بزرگ شده بود کسب کرد. موضوعی که این یافته‌ها را قابل توجه کرد این بود که مطالعات قبلی روی دوقلوهای تک‌تخمکی که از هم جدا شده بودند به تفاوت میانگین ضریب هوشی هفت امتیازی با کمتر منجر شده بود.

نتایج قابل تامل این پژوهش

با آن که مشخص نیست که آیا تربیت متفاوت این خواهران بر چنین اختلافی در سطح هوش تأثیر گذاشته است یا خیر، محققان اشاره کردند خواهری که در ایالات متحده بزرگ شده بود، پیش از این متحمل سه ضربه مغزی شده بود که می‌توانست توانایی‌های شناختی‌اش را تحت تأثیر قرار دهد. تفاوت دیگری که در این مطالعه فاش شد این بود که زنی که در آمریکا بزرگ شده بود دیدگاه‌های فردگرایانه‌تری داشت. در حالی که خواهر ساکن کره ارزش‌های جمع‌گرایانه‌تری را دنبال می‌کرد. جالب این جاست که نتایج آزمون عزت‌نفس و سلامت روان آن‌ها یکسان بود. شباهت‌های خلق و خوئی و شباهت در پیکربندی کلی شخصیت‌های این خواهران دوقلو هم نشان می‌دهد که با وجود محیط‌های متفاوت، ژنتیک تأثیر و نقش خود را در تمایلات عاطفی افراد می‌گذارد.



* اسامی خوراکی‌های عجیب در صفحه‌اول زندگی‌سلام، هوش‌را از سر آدم‌پراند، به‌قیمت‌هایش هم اگر اشاره می‌کردین، برق ۳ فاز همه‌رامی‌گرفت.
* مطلب‌رکوردهای برقی در صفحه‌جوانه جالب بود. درباره‌ارآن وقطراتش هم اگر اطلاعات جدیدی هست، یک مطلب کارکنین.
* «نورآلکن به تاریکخانه پدرخوانده‌ها» در زندگی‌سلام، نشون داد که ایناچقدر خفن و عجیب هستن. طرف چطوری ۳۰ ساله فراری بوده و نتونستن بگیرنش؟ از پلیس اروپا بعیده.
* صفحه‌سلامت، من با این که هرروز صفحاتتون رومی‌خونم ولی هرروز مبتلا به یک مرضی می‌شم!
* محتویات بشقاب بودا، بیشتر شبیه سوپ‌هایی است که مادر بزرگ من



- زندگی‌سلام
- شبه
- اول بهمن ۱۴۰۱
- ۲۸ جمادی‌الثانی ۱۴۴۴
- ۲۱ ژانویه ۲۰۲۳
- شماره ۲۳۵۴

خانواده و مشاوره