پیشنهاد امروز

امروز یک عکس خانوادگی خویش انداز بگیریم و بعد از چاپ، آن را در دفتری نصب کنیم و تاریخ را هم بنویسیم. یادمان باشد همه در این عکس بخندیم.

نکاتی روان شناسانه درباره آسیب های اعتیاد مادران به اینترنت و شبکه های اجتماعی

تلگرام هووی فرزندان!

تحقیقات مؤسسه افکار سنجی دانشجویان ایران نشان می دهد از هر ۱۰۰ مرد ایرانی، ۵۵ نفر و از هر ۱۰۰ زن ایرانی ۵۱ نفر، عضو شبکه های اجتماعی هستند. «ایسنا» با این مقدمه نوشته است که یکی از آسیب هایی که در اثر استفاده مدام از فضای مجازی به خصوص برای مادران ایجاد می شود، منزوی شدن و بی توجهی به فرزندان است که تداوم این مشکلات در آینده می تواند خطرآفرین باشد. پر واضح است که مادر ها معمولا به دلیل حضور فیزیکی در کنار فرزندان، تاثیرات قابل ملاحظه ای روی روان کودکان می گذارند بنابراین در این مطلب در این باره نکات جالبی را مطرح خواهیم کرد.

مادر نرگس، معتاد تلگرام است!

«مادرم معتاد تلگرام و اینستاگرام است. با زن های فامیل یک گروه تلگرامی دارند که شب و روز با هم در آنجا چت می کنند. هر بار که می خواهم با او حرف بزنم مدام به تلفن همراهش نگاه می کند و تنها با حرکات سر جملاتم را تأیید می کند. زمانی که در میان حرف هایم از او سؤال می کنم هاج و واج مرا نگاه می کند زیرا تمام مدت حواسش به گوشی اش بوده و حتی کلمه ای از حرف هایم را نفهمیده است.» این ها گله های دختری به نام نرگس است. هر چند که مادرش اعتقاد دارد حضورش در فضای مجازی لطمه ای به رابطه اش با فرزندانش نزده، اما با هر کدام از بچه هایش که حرف می زنی آه از نهادشان بلند می شود.

مادر سارا، بدون گوشی دیوانه می شود!

«یک روز اگر گوشی ام کنارم نباشد، دیوانه می شوم» این ها حرف های مادر سارای ۱۶ ساله است: «در گذشته بیشتر با دخترم بیرون می رفتیم و با هم وقت می گذراندیم اما حالا او هم بیشتر دوست دارد در اتاقش با گوشی همراهش سرگرم باشد تا این که با هم برای تماشای یک فیلم به سینما برویم.»

مادر الناز هم عشق اینستاگرام است

مادر الناز هم طرفدار ثابت صفحه های اینستاگرامی است. کار صبح تا شب او تنها باز کردن صفحات سلبریتی های دنیاست تا با دنیای مد آشنا شود. وقتی از الناز می پرسی که آیا فعالیت مادرت باعث کم توجهی به تو شده است، پاسخ جالبی می دهد: «وقتی از خانه به دانشگاه می روم تمام مدت نگران هستم، زیرا مادرم از وقتی اینستاگرام را در گوشی اش نصب کرده، گاهی یادش می رود که برادر کوچکم، گرسنه است و باید به او شیر بدهد!»

دنیای مجازی از زندگی مان جدایی ناپذیر شده است

«مصطفی آب روشن»؛ جامعه شناس در این باره می گوید وابستگی به شبکه های مجازی یک اصل فراگیر است. این شبکه ها یکی از مهم ترین ابزارهای نوین ارتباطی محسوب می شوند و در زندگی فردی و اجتماعی ما ایرانی ها جایگاه ویژه ای پیدا کرده اند؛ بنابراین به نظر می رسد دنیای مجازی جزو جدا نشدنی مناسبات روزمره افراد شده است. اغلب در میهمانی های خانوادگی و دوستانه مشاهده می کنیم که همه در گیر تلفن همراهشان هستند و برخی از نوجوانان به جای ارتباط کلامی با همسالان خود، متأسفانه از طریق شبکه های اجتماعی یا تلگرام با یکدیگر صحبت می کنند، یعنی شخص در میان اعضای خانواده حضور دارد ولی دیواری شیشه ای به دور خود کشیده است و با اطرافیان ارتباط مؤثری ندارد.

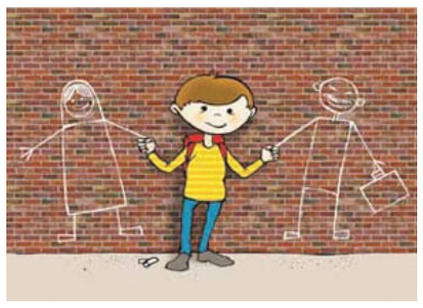
چنین بچه هایی از جامعه یاد می گیرند نه مادرشان

«دختر شما هم کفش های پاشنه بلندتون رو به پا می کنه و کیف شما رو بر می داره تا خاله بازی کنه؟، پسر بچه تون رو دیدین که مثل شما راه بره و ادای غذا خوردن شما رو در بیاره؟» برای یادآوری نقش والدین در رفتارهای کودکان می توان این سوال ها را از آن ها پرسید تا به آن ها یادآوری شود که والدین نخستین الگوی کودکان هستند. الگوهای رفتاری فرزندان، وابستگی مستقیمی به رفتارهای مادران دارد لذا نخستین قدم به سوی انحراف از هنجارهای اجتماعی، زمانی برداشته می شود که فرزند از حیطه نظارت والدین خارج شود. در واقع مشاهده می کنیم که در خلأ الگوهای رفتاری شایسته، تأثیر فضای مجازی بر اجتماعی کردن فرزند پر رنگ می شود. به عبارتی می توان این قاعده را در حکم یک کفه ترازو در نظر گرفت که یک سوی آن والدین هستند و سوی دیگر عوامل بیرونی مانند شبکه های اجتماعی که به نوعی فرزندان را اجتماعی می کنند. لذا در نبود الگوهای تربیتی، آموزشی و رفتاری شایسته در نظام خانواده شاهد فرزندانی خواهیم بود که با ما بیگانه هستند یعنی ظاهر فیزیولوژیکی شان به ما شبیه است اما از لحاظ تفکر، عقیده و سبک زندگی با ما متفاوت هستند. واضح است زمانی که مادر در گیر استفاده از فضای مجازی است به طور ناخواسته فرزند را در مسیری قرار می دهد که از سوی دیگران جامعه پذیر شود یعنی هنجارها، الگوها و باورهای محیط اجتماعی در او درونی و به رفتار تبدیل خواهد شد.

والدین به خصوص مادران مراقب باشند

با این حال خود والدین به خصوص مادران در مواردی متاثر از این روند تغییرات جامعه، به استفاده افراطی از دنیای مجازی می گرایند و به جای این که راه حلی برای نابسامانی های ذهنی و وابستگی های بیمارگونه فرزندشان ارائه کنند متأسفانه خودشان نیز بخشی از صورت مسئله محسوب می شوند که اهمیت توجه به این موضوع نباید مورد غفلت قرار گیرد.

از دنیای روان شناسی



کودکان طلاق و مشکلاتشان

زن و شوهری که چندین سال از شروع زندگی مشترک شان گذشته است و صاحب فرزند هستند، بنا به دلایلی تصمیم به طلاق می گیرند و معمولا نسبت به این مسئله بی توجه هستند که بیشترین ضربه از این طلاق را، فرزندان شان خواهند خورد. «ایسنا» به نقل از لایوساینس می نویسد نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد کودکان به دلیل طلاق والدین شان با مجموعه ای از تغییرات رفتاری مواجه می شوند. واکنش کودکان به جدایی والدینشان از یکدیگر، ممکن است شامل اضطراب، خود سرزنشی و عملکرد ضعیف در مدرسه شود که به سن کودک، شرایط طلاق و عملکرد روانشناختی والدین بستگی دارد. در واقع طلاق بیشتر از والدین برای کودکان استرس زاست و به همین دلیل کارشناسان، والدین را تشویق می کنند که برای کمک به آنان به منظور گذراندن این دوره گذر سخت از پزشکان و روان شناسان کمک بگیرند. همچنین از آنجا که فاکتور عملکرد روان شناختی والدین بر توانایی کودکان برای کنار آمدن با طلاق والدین تاثیر می گذارد، والدین در صورتی که دیگر چاره ای جز جدا شدن نداشته باشند باید مطمئن شوند که می توانند روی احساسات خود درباره جدایی شان از هم، کنترل داشته باشند و به این قابلیت دست پیدا کنند که از کودکانشان در چنین شرایطی حمایت کنند. دکتر «کارول سی ویتزمن» یکی از نویسندگان این مطالعه و تحقیق که در دانشکده پزشکی ییل آمریکا روی کودکان طلاق انجام گرفت، می گوید که هر چه والدین احساس توانمندی بیشتری برای کنترل شرایط داشته باشند بیشتر قادر خواهند بود نیازهای فرزندانشان را رفع کنند. همچنین توصیه می کند بزرگ ترها به ویژه والدین کودکشان را مطمئن سازند که همیشه از او حتی پس از جدایی حمایت می کنند. علاوه بر این، والدین نباید اجازه دهند در فعالیت های روزمره فرزندشان همچون انجام تکالیف مدرسه، فعالیت های فوق برنامه و ارتباط با دوستان و فامیل خللی ایجاد شود تا کودکشان کمترین آسیب را ببینند.

پیامک‌های شما

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفا ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰۰۹۹۹

*پسری هستم ۲۲ ساله. فکر و خیال زیاد نمی گذارد زندگی کنم حتی از این که نزدیک یک سال است متاهل شده ام، پشیمانم. نامزدم را خیلی دوست دارم اما فکر نمی گذارد زندگی کنم. لطفا کمکم کنید؟

دوست عزیز! توضیحات تان برای دریافت پاسخ مؤثر از کارشناسان کافی نیست. احتمالات مختلفی برای این وضعیت وجود دارد. به طور کلی تنها توصیه ای که بدون داشتن اطلاعات لازم می توان مطرح کرد، این است که واقعیات زندگی تان را که تغییر آن ها از اختیار و توان شما خارج است، بپذیرید و به ارزش عمر و زندگی بیندیشید و به پروردگار امید داشته باشید، از تلاش و کوشش دست بردارید و بدانید مثبت و خیر اندیشی برای شما خیر و خوبی به همراه خواهد داشت و مطمئن باشید تنها کسی که می تواند بیشترین کمک را به شما بکند، خودتان هستید. غصه و حسرت خوردن و سرزنش خود، هیچ وقت راه حل نیست، از نیروی جوانی استفاده کنید و با فرصت های زیادی که پیش رو دارید، خودتان زندگی تان را بسازید با همت و اراده و از همراهی همسرتان و نیروی عشق و محبتی که بین تان وجود دارد، استفاده کنید. به هر روی کاش اطلاعات بیشتری ارسال می کردید تا راهنمایی های دقیق تری ارائه می شد.

*دختری هستم ۱۴ ساله. دوست دارم مانند بقیه دوستانم آزاد باشم یعنی با دوستانم به جشن تولد یا بیرون بروم؛ اما پدر و مادرم این اجازه را به من نمی دهند. در ضمن به شدت با شبکه های مجازی مخالف هستند. لطفا راهنمایی ام کنید.

*پیامک های ستون مشاوره را که می خوانم، متاسفانه خیلی راحت و طبیعی از ارتباط های کلامی شان با نامحرم آن هم به مدت چند سال صحبت می کنند! ازدواج و تشکیل خانواده که بسیار مهم است، نباید با حرام، شکل بگیرد.

*۳۰ ساله ام. ۴ سال است که ازدواج کرده ام و یک پسر دارم. زنم خیلی بد اخلاق است و دائم جر و بحث داریم. از او متنفرم. لطفا کمکم کنید.

از الان به پشت کنکور ماندن فکر می کنم

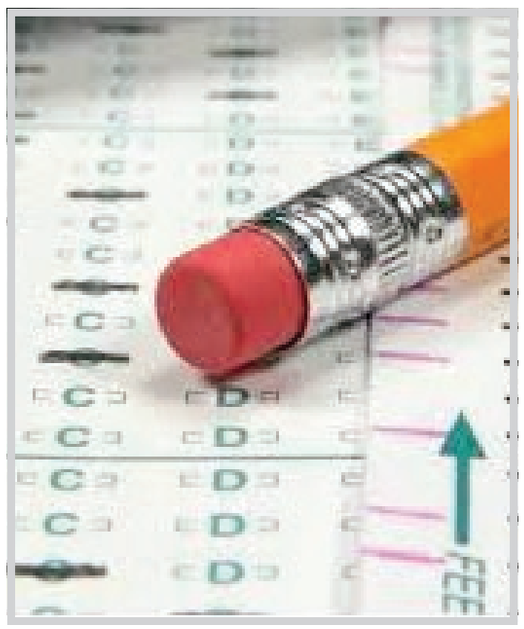
فرزانه عطاران
مشاور

جوانی ۱۸ ساله هستم. امسال کنکور دارم. تا به حال میانگین نمراتم ۱۹ به بالا بوده اما به علت تعدد دروس احساس می کنم هیچ آمادگی برای کنکور ندارم. خیلی احساس ناامیدی می کنم، به طوری که نسبت به درس بی علاقه شده ام. به این که سال دیگر هم مجدد کنکور بدهم، فکر کرده ام. لطفا راهنمایی ام کنید. رشته ام تجربی و هدفم پزشکی است.

باید بدانید که سال آخر به دلیل شرایط و ویژگی های خاص آن، از جمله برگزاری آزمون سراسری و رقابت شدید برای ورود به دانشگاه ها و رشته های پر طرفدار، مهم ترین و حساس ترین سال تحصیلی برای دانش آموزان محسوب می شود. در این سال تعدد منابع درسی، دانش آموزان را دچار سردرگمی می کند اما به هیچ وجه نباید ناامید بشوید. در ادامه به نکاتی اشاره خواهیم کرد که می تواند در هدایت صحیح شما در این مقطع حساس مفید باشد.

به پشت کنکور ماندن فکر نکنید

با توجه به این که شما علاقه مند به رشته پزشکی هستید که بسیار پر طرفدار است، باید در زمان باقیمانده تا کنکور با حداکثر توان و انگیزه مطالعه کنید و به هیچ عنوان از الان ذهن خود را در گیر یک سال ماندن پشت کنکور نکنید. به جای آن از زمان های طلایی مانند امتحانات ترم اول و دوم که زمان بسیار مناسبی برای جمع بندی دروس پیش دانشگاهی است و ایام نوروز که زمان مناسبی برای مرور دروس پایه است، حداکثر استفاده را کرده و عقب افتادگی های احتمالی را جبران کنید.



اولویت ها را در نظر بگیرید

در برنامه ریزی، تشخیص صحیح اولویت ها بسیار مهم است؛ برای مثال دانش آموزان رشته تجربی باید بدانند دروسی مانند زیست و شیمی در دروس اختصاصی و دینی و ادبیات در دروس عمومی اهمیت ویژه ای دارند و باید وقت کافی برای مطالعه و تست زنی آن ها در نظر گرفت و با توجه به حجم زیاد آن ها مرور این دروس لازم و ضروری است. همچنین با توجه به این که بیشتر دانش آموزان رشته تجربی در درس های ریاضی، فیزیک و عربی نقطه ضعف دارند، در صورت تقویت این دروس، می توانید از سایر رقبا پیشی بگیرید.

هر کلاس کنکوری نروید

نگفته اید که کلاس کنکور ثبت نام کرده اید یا نه، اما مشکل عمده ای که خیلی از داوطلبان مخصوصا در رشته تجربی با آن مواجه هستند، افراط در ثبت نام کلاس های کنکور است که آن ها را با مشکل جدی کمبود وقت روبرو خواهد کرد؛ بنابراین توصیه می شود تنها برای دروسی کلاس بروید که در آن ها مشکل جدی دارید و به تنهایی قادر به یادگیری آن ها نیستید.

اصل کتاب است

باید بدانید طراحی سوالات کنکور بر اساس کتاب های درسی است و مطالعه دقیق و کامل آن ها باید در اولویت باشد و پس از تسلط کافی روی کتاب درسی می توان از کتب کمک درسی نیز استفاده کرد؛ بنابراین تعدد کتاب های کمک درسی مفید نخواهد بود و باید متناسب با سطح علمی خود یک یا حداکثر دو منبع را برای مطالعه در طول سال و یک منبع را که دارای تست های طبقه بندی و مبحثی است برای دوران جمع بندی انتخاب کنید.

موفقیت دور از دسترس تان نیست

در پایان لازم است بدانید با توجه به توانایی و استعداد بالای شما که نمرات شما، به خوبی نشانگر این امر است اگر زمان خود را درست مدیریت کنید، با توکل بر خدا و استفاده حداکثری از توان تان، موفقیت و رسیدن به جایگاه مورد نظرتان دور از دسترس نخواهد بود.

پسرم بعد از طلاق بیشتر با من می ماند

من و همسرم از هم جدا شده ایم. او زن گرفته و حالا که بیشتر از دو سال است ازدواج کرده، مایل به زندگی با من است چون پسرمان بیشتر با من می ماند. ما از اول زندگیمان علاقه ای به هم نداشتیم حالا هم که از همدیگر متنفریم. به نظر شما چه کار کنم؟

زهره حسینی
مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

برگشت به زندگی مشترک با توجه به این که چند سالی از جدایی تان می گذرد، نیازمند بررسی و اطلاعات بیشتری است. برای گرفتن تصمیم درست به چند نکته دقت کنید.

دلایل برگشت فقط پسرتان نباشد

به نظر می آید انگیزه شما برای برگشت بیشتر مربوط به فرزندتان است که وابسته به شماست. حس مادرانه و مسئولیت پذیری شما قابل تحسین است، اما این دلیل کافی برای برگشت نیست. اگر شما فقط با انگیزه مراقبت از فرزندتان به زندگی قبلی برگردید دیر یا زود از شرایط موجود خسته خواهید شد و ممکن است پشیمان شوید بنابراین اگر چه فداکاری برای چنین موضوعی در زندگی بعضی افراد اتفاق می افتد اما بهتر است در صورت تصمیم قطعی، دلایل خود را صرفا متمرکز بر فرزندتان نکنید و فوایدی هم برای خود جست و جو کنید مانند تامین مالی، داشتن یک سرپرست مرد، مستقل شدن، مصونیت و امنیت در محیط جامعه.

بررسی وضعیت زن دوم شوهر سابق تان

در سوال تان اشاره ای به این موضوع نشده که همسرتان از خانم جدیدش جدا شده و علاقه مند به زندگی با شماست یا در عین داشتن زن دیگری تمایل دارد با شما زندگی کند. در صورتی که همسرتان زن دیگری دارد، به شرایط جدید خوب بیندیشید. درباره مشکلات این نوع ازدواج ها اطلاعات دارید؟ البته تاکید من برای ایجاد ترس یا منصرف کردن شما نیست، صرفا برای انتخاب آگاهانه است و این که از روی فشار یا احساسات دست به انتخاب نزنید. آشنایی شما با تعارضات این گونه ازدواج ها و در مرحله بعد پیش بینی راه حل های مقابله با آن ها از طرف شما و همسرتان می تواند در کاهش تنش های زناشویی موثر باشد.

احتمالا از هم متنفر نیستید!

به موضوع نبود علاقه مندی تان به یکدیگر از ابتدای ازدواج اشاره کرده اید که الان به تنفر هم رسیده است. در صورت صحت چنین موضوعی کار سخت می شود. علاقه ای که از ابتدا نباشد به سختی بعدا پیدا می شود مگر این که علاقه بوده، اما میزان آن کم و ناچیز بوده، البته با توجه به اظهارات خودتان در پیامک که گفته اید همسرم متمایل به زندگی با من است مفهوم تنفر از این عبارت به ذهن نمی رسد! اگر شما هم متنفر هستید پس چطور دارید به پیشنهاد ایشان فکر می کنید؟! احتمالا شما حدس می زنید که از هم متنفرید و صد در صد یقین ندارید.

از تغییرات خود و همسر سابق تان مطمئن شوید

مسئله دیگر برای برگشت، اطمینان یافتن از تغییرات مثبتی است که بعد از جدایی در شما و ایشان رخ داده است. در بسیاری موارد افراد پس از جدایی اشتباهات خود را می پذیرند و برای رفع آن ها تلاش می کنند یعنی به بینش و قضاوت درست درباره خود می رسند و از انکار و توجیه اشتباهات خود دست برمی دارند؛ بنابراین اگر هیچ کدام تلاشی در راستای رفع نواقص خود پس از جدایی نکرده باشند و صرفا به تایید خود اصرار دارند برگشت مجدد یعنی قرار دادن خود در همان شرایط مخرب قبلی و گاهی حتی شرایط بدتر. البته در صورت وجود تغییرات مثبت در هر دو حتی احتمال بروز علاقه هم بعید نیست. در هر صورت، حال که با نگاه عاطفی و توجه به آسیبی که فرزندتان از جدایی شما دیده قصد برگشت دارید بهتر است با تلاش خود و همسرتان شرایط بهتری از قبل برای او فراهم کنید.