

امروز برای آبدارچی محل کارت، یک لیوان چای بریز. تو خسته نمی شوی اما خستگی از تن او در می رود.

پیشنهاد امروز

تحلیل روانشناختی: چرا ۱۶۳۶ نفر کاندیدای ریاست جمهوری شدند؟

میل مبهم «رئیس جمهور» شدن!

گروه خانواده و مشاوره

۱۶۳۶ نفر برای حضور در انتخابات ریاست جمهوری ۹۶ ثبت نام کردند، ۱۶۳۶ نفری که تنها چند نفرشان رجل سیاسی‌اند و مابقی زن خانه دار، مغازه دار، بیکار و حتی دختر خردسال‌اند. به گزارش سایت «فرارو»، ثبت نام این افراد نه تنها رسانه ها را پر سروصدا کرده، بلکه صدای خیلی از افراد، از کارشناسان سیاسی و اجتماعی گرفته تا مسئولان را درآورده است. برخی کارشناسان و تحلیل گران هم این اتفاق را ناشی از مسائلی چون خلاء در قانون و مشکلات روان شناختی دانسته اند.

آیا این هزار و اندی نفر مشکل روحی یا خود بر تریبی دارند؟

امان... قربایی مقدم؛ جامعه شناس

در این اتفاق نباید به مشکلات فردی روانی بپردازیم، بلکه مسئله به مشکلاتِ جمعی روانی افراد جامعه برمی گردد:

تلاش برای مطرح شدن:

این که یک فرد معتاد، یک کودک و یک بیکار وارد کارزار انتخابات می شود نشان از کمبودهای عاطفی در جامعه و مشکلات گسترده خانوادگی و شخصی دارد که افراد را ترغیب می کند به نحوی در یک حادثه مهم، خودشان را به نمایش بگذارند.

بی هویتی دلیل اجتماعی-روانی:

وضعیت جوامع شهری و به خصوص جامعه شهری ما به بی هویتی افراد منجر شده و این



عکس از تینسی اسن

من می توانم و دارای ویژگی هایی هستم که در انتخابات ریاست جمهوری شرکت کنم.

فخر انعکاس یافته

این مفهوم روان شناختی به این معناست که من اعتماد به نفس پایینی دارم و با ستیاجا کردن خودم به یک رویداد مهم از فخر آن استفاده خواهم کرد و اهمیت آن موضوع به من هم خواهد رسید؛ بنابراین افراد بدون صلاحیتی که در این انتخابات شرکت می کنند اتفاقا با اعتماد به نفس پایین تلاش می کنند به نوعی خودشان را به عالی ترین انتخابات در ایران وصل کنند؛ آن ها در ست همان جایی ثبت نام می کنند که عالی ترین مقامات سیاسی برای ثبت نام به آن جا می آیند؛ اما نکته ای که در این اتفاق وجود دارد این است که ما نباید گمان کنیم که تنها این هزار و خرده ای نفری که برای این انتخابات ثبت نام می کنند

مهدی ملک محمد؛ روان شناس و پژوهشگر

نمی توان با این افراد به عنوان پدیده های رفتارهای انسانی که نیازمند درمان فردی روانی هستند برخورد کرد. بسیاری از ویژگی های مردم یک جامعه ذیل اختلال گنجانده نمی شود و نمی توان به آن ها لقب روان پریش یا روان رنجور داد. در این مسئله ما باید به مباحث تربیتی و یاد گرفته افراد بپردازیم و در این مورد باید به طور عام به ویژگی های روانی انسان ایرانی اشاره کرد. در وجود انسان ایرانی در سال های اخیر دو ویژگی پررنگ شده که یکی خودمحوری است و دیگری میل به خودنمایی.

خودمحوری

فرد خودمحور دوست دارد که در مسیر حرکتش، دیگران او را ببینند و مانعی نیز برای او ایجاد نکنند. این ویژگی در گفت و گوهای بسیاری از این افراد که در انتخابات شرکت کرده اند، دیده می شود. خودمحوری در این مسئله یعنی فرد گمان می کند که مشکلات کشور را هیچ کس جز «من» نمی تواند حل کند؛ مثلاً زمانی که مذاکرات هسته ای جریان داشت از این طرف و آن طرف می شنیدیم که افرادی بدون اطلاعات اولیه در باره این موضوع نظراتی کارشناسانه ارائه می کردند. از آنجایی که چنین مسائلی بزرگ است، افراد آن را به اشکالی مثل بحث کردن و حضور یافتن ابراز می کنند؛ مانند زمانی که فرد می گوید

نمی دانم برای آینده چه کار کنم؟

پسری ۲۷ ساله، دارای مدرک کارشناسی با سطح اقتصادی متوسط هستم. تازه خدمت سربازی ام تمام شده است. مشکل من این است که نمی دانم برای آینده ام چه کار کنم؟ ادامه تحصیل بدهم یا بی خیال ادامه تحصیل و مشغول کار شوم؟ در ضمن دوست ندارم تا آخر عمر با حقوق کارمندی بخور و نمیر زندگی کنم. بسیار علاقه مند به کار آفرینی هستم ولی نمی دانم چگونه می توانم این کار را انجام دهم؟



عکس از تینسی اسن

به نظر می رسد که در انتخاب بین خوب و خوب تر، بر سر دوراهی مانده اید؛ اما برای تصمیم گیری لازم است که دوباره به اهدافتان نظری ببیند. هدفتان از ادامه تحصیل چیست؟ آیا این هدف با شاغل شدن، زودتر کسب می شود؟ متأسفانه به بیشتر اهداف را کلی و مبهم در نظر می گیریم و این باعث سردرگمی می شود در حالی که اهداف را باید بسیار جزئی در نظر گرفت.

منتقدانه اندیشیدن را تمرین کنید

اگر بخواهیم برای شغل آینده خود تصمیم درستی بگیریم باید فعالانه اطلاعات بیشتری کسب کرده، احتمالات مختلف را در نظر گرفته، با افرادی که در آن زمینه تجربه دارند، مشورت کرده و سپس به تمام این عوامل، نقادانه واکنش نشان دهیم. یک جنبه مهم تفکر نقاد، این است که موقعیت هایی را که با آن درگیر هستیم به وسیله سوال های مختلف وارسای کنیم. در واقع توانایی پرسیدن سوال های مناسب یکی از قوی ترین ابزارهای تفکر است. سوال هایی که لازم است پرسیده شود عبارتند از:

الف) سوال هایی در باره واقعیت موجود: باواژه هایی نظیر کی، چه، چطور، کجا شروع می شوند... هدف از این سوال ها، دستیابی به اطلاعات پایه در باره مسئله مورد نظر است. مانند: کجایم؟ توانم اطلاعات صحیحی در باره کارآفرینی به دست آورم؟

ب) سوال های مربوط به تفسیر: این گونه سوالات در پی پاسخگویی به فرآیند است.

پسرم خیلی سرش تو گوشیشه!



مردی ۳۸ ساله ام و ۱۸ سال از دواجم می گذرد. ۳ پسر و یک دختر دارم و یحمدا... زندگی خوب و شیرینی در کنار خانواده ام دارم و از لحاظ مادی هم هیچ مشکلی نداریم. فقط پسر بزرگم که ۱۶ ساله است، بیش از حد در شبکه های اجتماعی فعالیت دارد. بارها اعلام ناراضیاتی کردم که زیاد با گوشه ات مشغول نباش و حتی تشویق و قهر هم کارساز نبوده است. ضمن اینکه درس هایش هم در حد عالی است و استعلامی هم که از مدرسه اش گرفتم، همه راضی بودند، فقط از آینده اش نگرانم با این شبکه ها، من و همسرم هم داخل این شبکه ها نیستیم. لطفا راهنمایی ام کنید.



عکس از تینسی اسن

باتوجه به گستردگی فضای مجازی و قابلیت دسترسی به اطلاعات و محتوای گوناگون، نگرانی شما کاملاً قابل درک است؛ اما همان طور که فرمودید خوشبختانه استفاده از اینترنت، عملکرد فرزندان را تحت تأثیر قرار نداده؛ بنابراین می توان با مدیریت صحیح و به موقع، امکان استفاده مناسب را برای فرزندان فراهم کنید.

بافضای مجازی آشنا شوید

برای این منظور نکته هایی که باید در نظر گرفت این است که اینترنت و دنیای مجازی با سرعت زیادی جزء ثابتی از زندگی امروز شده، به همین دلیل نیاز است والدینی که مانند شما فرزندان در سنین کودکی و نوجوانی دارند با این فضا آشنایی داشته باشند. ممکن است بر حسب علاقه شخصی، شما ترجیح بدهید که فرزندان از این فضاها استفاده نکنند؛ اما ضروری است با کار کردن و برنامه های رایج مورد استفاده فرزندان آشنایی داشته باشید.

درباره فضای مجازی با او همکلام شوید

علاوه بر این سعی کنید برخی مواقع که فرزندان در حال استفاده از اینترنت است با یک رابطه دوستانه و صمیمانه در کنارش بنشینید و با هم در این زمینه تبادل اطلاعات کنید. در این مواقع بدون این که به طور مستقیم او را منع کنید، بیشتر

شنونده باشید. با این کار به فرزندان این اطمینان و فرصت را می دهید که در مواقعی که احساس نیاز کرد با شما مشورت کنند و نسبت به تذکراتی که می دهید، پذیرا تر باشند. همچنین این گفت و گوها به شما در شناخت بهتر نیازهای فرزندان کمک می کند؛ زیرا دانستن این که وقت گذراندن در فضاهای مجازی چه نیازی از فرزندان را برطرف می کند، به درک بهتر و نزدیک تر شدن به فرزندان منجر می شود؛ برای مثال گاهی فضاهای مجازی برای نوجوانان پاسخی نیازهای این دوره مثل نیاز به ارتباط با همسالان، نیاز به توجه و مورد تأیید قرار گرفتن یا مستقل شدن است، بنابراین با شناخت این نیازها می توان به نوجوان کمک کرد که آن ها را در دنیای واقعی دنبال کند.

پیشنهادهای جذاب بدهید

در کنار موارد ذکر شده همان طور که مطلع هستید امکانات رایج اینترنت از میزان جذابیت بالایی برخوردار است؛ بنابراین برای کاهش میزان استفاده از اینترنت، باید پیشنهاد و برنامه های جایگزین داشته باشید.

به این منظور هدایت کردن فرزندان به انجام فعالیت هایی که متناسب با توانایی ها و علاقه مندی اش باشد و فراهم کردن فرصت هایی برای تفریح و ارتباط در دنیای واقعی با همسالان، به کاهش زمان استفاده از اینترنت کمک خواهد کرد.

چهره ها



برای خانه گل بخريد!

مجیدی

بارها و بارها پژوهش های روان شناسی ثابت کرده است که نگاه کردن به گل ها و گیاهان باعث برانگیخته شدن احساس شادی، آرامش و طراوت در افراد می شود و غم و اندوه را از انسان دور می کند. احتمالاً «کورش سلیمانی» به همین دلیل برای خانه اش، گل خریده است!



کورش سلیمانی، بازیگر

این بازیگر با انتشار این عکس پدر و دختری نوشت: «امروز گل هایی برای خانه تهیه کردیم. گل معجزه می کند در حال و هوای اهالی خانه.»

ملیکا زارعی، مجری

این مجری برنامه های کودک با انتشار این عکس نوشت: «هرگز فراموش نمی کنم بچه که بودم، وقتی مرلیا می رفت دانشگاه، جای خالی اش رو نمی توانستم تحمل کنم، می رفتم لباس هاش رو بوی می کردم و کمی اشک می ریختم و باشکی و بی سر و صدا تا بالاخره صدای زنگ در خانه شنیده می شد، با چه عشقی در روزی می کردم تا ببینمش. اونقدر با اومدنش تو خونه احساس خوبی به من دست می داد که نگو... آخ که چقدر داشتن خواهر خوبه. اینها بخش کوتاهی از دوران خواهرانگی من و مرلیا بود. در چنین روزی یکی از بهترین خواهر های دنیا متولد شد، مرلیا عزیزم، تولدت مبارک، دوست دارم.»

الهام حمیدی، بازیگر

این بازیگر هم با انتشار این عکس در کنار پدرش نوشت: «بهترین بابای دنیا دوست دارم و آرزوی سلامتی و عصری طولانی برات دارم و از همه جوان های خوام قدر پدر و مادر را بدویند و اون عزیزانی هم که از داشتن این نعمت بزرگ محرومند، برای شادی و خوشن تانی تون بر اشون خیرات بدن و کارهای خوب بکنند.»

بنیامین بهادری، خواننده

این خواننده که چند سال پیش، همسرش را در یک حادثه رانندگی از دست داده با انتشار این عکس از دخترش نوشت: «شب های جمعه، باران اینا جوری برای مامان نسیمش دعا می کنه.»