رفتارهای ممنوعه در اولین مواجهه با هرزه بینی نوجوان

اگر پدر یا مادری متوجه تماشای فیلم‌های غیر اخلاقی پرآسیب توسط فرزند نوجوانش شد، در لحظه اول باید چه کند؟

ساحل گرامی | روان‌شناس کودک و نوجوان

محوری

نوجوانی یکی از حساس‌ترین مراحل زندگی هر انسانی به شمار می‌آید. ترکیب تغییرات جسمانی به علاوه اتفاقاتی که در ذهن فرد می‌گذرد، باعث می‌شود گذر از این مرحله برای خود شخص و والدین بسیار سخت شود و گاه خود را در یک بن‌بست اساسی تصور کنند. متاسفانه برخلاف دوره‌های قبلی رشد، والدین روی باز چندانی درباره اتفاقات تازه نشان نمی‌دهند و همین موضوع نوجوان و خانواده را در مقابل یکدیگر قرار می‌دهد. یکی از پرآسیب‌ترین اشتباهات نوجوانان در این دوره سنی، به‌خصوص در این روزها که به دلیل استفاده از فیلترشکن دسترسی به سایت‌های غیراخلاقی راحت‌تر شده، تماشای فیلم‌های غیراخلاقی است. اکنون سوال این است که اگر نوجوانی در این دام افتاد، در لحظه اول والدین باید چه واکنشی از خود نشان دهند؟ سکوت کنند یا تنبیه و تهدید، راهکار بهتری است؟

لذتی پر از آسیب‌های جبران‌نشدنی اما بالا

به دلیل شرم فرهنگی که درباره مسائل جنسی در کشور ما وجود دارد، در اغلب موارد بلوغ و کنجکاوی‌های جنسی نوجوان، نامطلوب تلقی می‌شود و هنگامی که والدین متوجه این کنجکاوی در فرزند خود می‌شوند، غافلگیر می‌شوند و متاسفانه در برخی مواقع واکنش مطلوبی از خود بروز نمی‌دهند. در ادامه ترشح هورمون‌ها و تکامل رشد جنسی در نوجوان‌ها، بعضی از آن‌ها متاسفانه سراغ فیلم‌های غیراخلاقی می‌روند و به دلیل لذت پرآسیب، اما زیاد ناشی از تماشای این فیلم‌ها، چرخه‌ای معیوب ایجاد می‌شود و در بعضی افراد به سمت نوعی اعتیاد پیش می‌رود. به همین دلیل نوجوان برای دیدن این ویدئوها برای تنها ماندن در خانه یا شب بیداری تلاش می‌کند تا دوباره و دوباره این لذت را که پر از آسیب‌های جبران نشدنی است، برای خود تکرار کند. در ادامه می‌خواهیم نکاتی را برای والدین بازگو کنیم تا در صورت متوجه شدن تماشای فیلم غیراخلاقی توسط نوجوان خود، به کار ببندند.

بار اول، مسئله را با نوجوان مطرح نکنید اما ...

قبل از هر چیزی سعی کنید خونسردی خود را حفظ کنید و واکنش‌های افراطی و شتاب‌زده نداشته باشید. فرزند شما نه اولین انسان و نه آخرین فردی است که دست به این کار اشتباه زده است. پیشنهاد می‌کنم اولین باری که متوجه این موضوع شدید، آن را با خود نوجوان مطرح نکنید و فقط به‌صورت نامحسوس او را کنترل کنید تا متوجه شوید که این مسئله‌ای تکرارشونده است یا در حد رفع یک کنجکاوی بوده و دیگر تکرار نشده است.

در لحظه اول، این اشتباهات را نکنید

حق دارید که ناراحت و عصبانی باشید. در اشتباه بودن و آسیب‌های این رفتار هیچ شکی نیست، اما تحقیر شخصیت نوجوان، دعوا کردن با او، در نظر گرفتن تنبیه‌های سنگین، یادآوری تمام اشتباهات او در دوران کودکی و نوجوانی، ترساندن بیش از حد، تصمیم به بیرون انداختنش از خانه و طرد کردن وی و ... از رایج‌ترین رفتارهای اشتباه و ممنوعه والدین بعد از اولین مواجهه با فرزندی است که مرتکب اشتباه تماشای فیلم غیراخلاقی شده است. بنابراین تا می‌توانید به فرزندتان نزدیک شوید و با او صحبت کنید. دوری والدین از فرزندان، سرزنش و انتقاد، همگی به دور شدن نوجوان از والدین منجر و باعث می‌شود در صورت بروز هر گونه کنجکاوی، فرزندان به جای والدین، سراغ دوستان و اینترنت بروند و نتیجه نامطلوب حاصل شود.

کلیدواژه‌های جست‌وجو شده را رصد کنید

در خصوص دسترسی کودکان زیر ۱۲ سال به اینترنت دقت زیادی داشته باشید. داشتن گوشی مجزا و وقت گذراندن در اینترنت می‌تواند آن‌ها را به سمت جست‌وجوهای غیراخلاقی سوق دهد. میزان اینترنت مصرفی و سایت‌ها و کلیدواژه‌های جست‌وجو شده را رصد کنید و اجازه نصب فیلترشکن را به آن‌ها ندهید.

والد هم‌جنس وارد ماجرا شود

در مرحله بعد اگر متوجه شدید که رفتار نامطلوب ادامه‌دار است، سعی کنید به نوجوان نزدیک‌تر شوید و به آرامی موضوع را به او بازگو کنید. بهتر است والد هم‌جنس در این خصوص وارد عمل شود. سعی کنید درباره مضرات این فیلم‌ها، اعتیاد به آن‌ها و تاثیرشان بر مغز صحبت کنید. در این مرحله می‌توانید از روان‌شناس هم کمک بگیرید تا جملات دقیق‌تری را برای گفتن به فرزندتان ارائه کند.

نباید فرصتی برای رفتار نامطلوب داشته باشد

سعی کنید تا حد امکان برنامه روزانه فرزندتان را با فعالیت‌های ترجیحا ورزشی پر کنید. یادتان باشد که بیکاری و زمان آزاد بزرگ‌ترین آفت است و می‌تواند ذهن افراد را به رفتارهای منفی سوق دهد. خستگی جسمانی، فشردگی برنامه و وقت گذراندن با خانواده جایی برای رفتارهای نامطلوب نمی‌گذارد.

شاید پای اضطراب و وسواس در میان باشد

به‌عنوان نکته پایانی در بسیاری از موارد تمایل به تماشای فیلم‌های غیراخلاقی ناشی از اضطراب و وسواس است. به رفتارهای فرزندتان دقت کنید. آیا ردپای اضطراب و وسواس را در او می‌بینید؟ دیدن این فیلم‌ها باعث تسکین موقتی اضطراب در افراد می‌شود و به همین دلیل به محض بیشتر شدن اضطراب به دیدن مجدد آن‌ها رو می‌آورند یا در ذهن خود احساس نوعی اجبار می‌کنند که به سراغ این محتواهای غیراخلاقی بروند. در این صورت به طور قطع باید از روان‌شناس کمک بگیرید تا علت اصلی موضوع حل شود و در نتیجه نوجوان کمتر سراغ این رفتارهای منفی برود.

چرا مشاورها با بزرگ‌تر بودن دختر برای ازدواج مخالف هستند؟

دکتر سیدعلی ظریفی | مشاور خانواده

یادداشت

فاصله سنی زن و شوهر در فرهنگ ما اهمیت زیادی دارد، ولی میزان آن را هم هیچ علم و منطقی با قاطعیت تخمین نزده است که چند سال فاصله سنی، تضمین کننده خوشبختی یک زن و شوهر است. یکی از سوالات رایج دخترها و پسرها از مشاورها، این است که چرا مشاورها با بیشتر بودن سن دختر از پسر برای ازدواج مخالف‌اند؟

۳ دلیل مخالفت با بزرگ‌تر بودن زن از مرد

عده‌ای به دلایلی که در ادامه مطرح می‌شود، با بزرگ‌تر بودن زن از مرد برای تشکیل زندگی مشترک مخالفت کرده‌اند:

۱ ترس از این که این ازدواج بعد از مدت کوتاهی با شکست مواجه شود؛ به‌ویژه اگر این ازدواج به دلیل موقعیت مادی زن باشد، همیشه مورد بحث است.

۲ زنی که چند سال بزرگ‌تر باشد، معمولا انتظار دارد همسرش هم‌مانند او فکر کند و مسائل را بسنجد، ولی وقتی با چیزی غیر از این مواجه می‌شود، این فاصله سنی را بیشتر درک می‌کند و در دسرساز خواهد شد.

۳ از سوی دیگر، مردی که با زن بزرگ‌تر از خودش ازدواج می‌کند، ممکن است پس از چند سال زندگی، با تحلیل رفتن جسم زن، احساس ناخوشایندی پیدا کند و شاید به فکر جدایی یا ازدواج دوم و ... بیفتد.

شاید مشکل‌ساز نشود

اما در مقابل، چنین ازدواج‌هایی از نظر بعضی افراد جنبه‌های مثبت هم دارد؛ از جمله اداره زندگی توسط زنی آگاه و مدیر. البته به شرطی که خود فرد این شرایط را بپذیرد و بتواند نگاه جامعه و مردم را تحمل کند؛ چراکه تاثیرهای منفی برخورد جامعه و اطرافیان ممکن است در زندگی‌شان بروز پیدا کند. می‌توان خانواده‌هایی را یافت که با وجود بزرگ‌تر بودن زن از شوهر، زندگی‌های شاد و زیبایی دارند. در صورتی که دو طرف عشق و علاقه زیادی به هم داشته باشند و مهارت‌های زندگی را بلد باشند، این موضوع مشکل‌ساز نخواهد شد. اما در عین حال در نظر گرفتن چالش‌ها ضروری است.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*این پیشنهاد که در فضای تاریک غذا بخوریم، برام جالب بود. دوست دارم که یک بار تجربه‌اش کنم و ببینم روی لذتم از خوردن تاثیر داره یا نه.

* ۱۶ مهارتی که کاش در مدرسه به ما می‌آموختند، خیلی مهم و کاربردی بود. در مدارس، فقط فرمول‌هایی رو یاد می‌دن که هیچ ضرورتی ندارن.

*تردستی غیب کردن بطری آب، خیلی خنک بود. عمرا بشه یک جوری اجراش کرد که کسی نفهمه. مربوط به صفحه سرگرمی.

*زندگی سلام، حکایتی شیرین از حکایات کتاب گلستان به دلخواه خود انتخاب و برای ما نقل و بازگو کنید!

*من همین جوری وقتی غذا می‌خورم، سفره و لباسم رو کثیف می‌کنم، تو تاریکی که قطعا بدتر می‌شه و دیگه نمی‌شه از رستوران بیام بیرون.

*فکر کردم مطلب صفحه سلامت با موضوع مراقبت از چشم با عدسی بلوکات، درباره خانم لیلا بلوکات باشه!

*بیرانوند رو بعد از توهینش به هوادارهای استقلال در دربی، نمی‌بخشم. شما هم از ش مطلب نزنین در زندگی سلام، وگرنه با شما هم قهر می‌کنم.

*یک غذا خوردن به سبک نابینا‌ها، این قدر سخته. شما ببینین، زندگی براشون چه قدر دردسر داره.

۱۱ نکته مهم درباره شستن لباس نوزاد

۱ لباس نوزاد را در اولین فرصت بعد از کثیف شدن بشویید.

۲ شست‌وشوی لباس‌های بدون لکه با آب گرم مناسب‌تر است.

۳ برای پاک کردن لکه از روی لباس نوزاد معمولاً باید ابتدا آن‌ها را با آب سرد بشویید.

۴ بعضی از لکه‌ها مثل لکه شیر اگر زود شسته شود، راحت با آب پاک می‌شود.

۵ برخی لکه‌ها ممکن است با خیساندن طولانی در آب ثابت شود و از بین نرود.

۶ قبل از قرار دادن لباس نوزاد داخل ماشین لباسشویی به دستور شست‌وشوی آن روی برچسب دقت کنید.

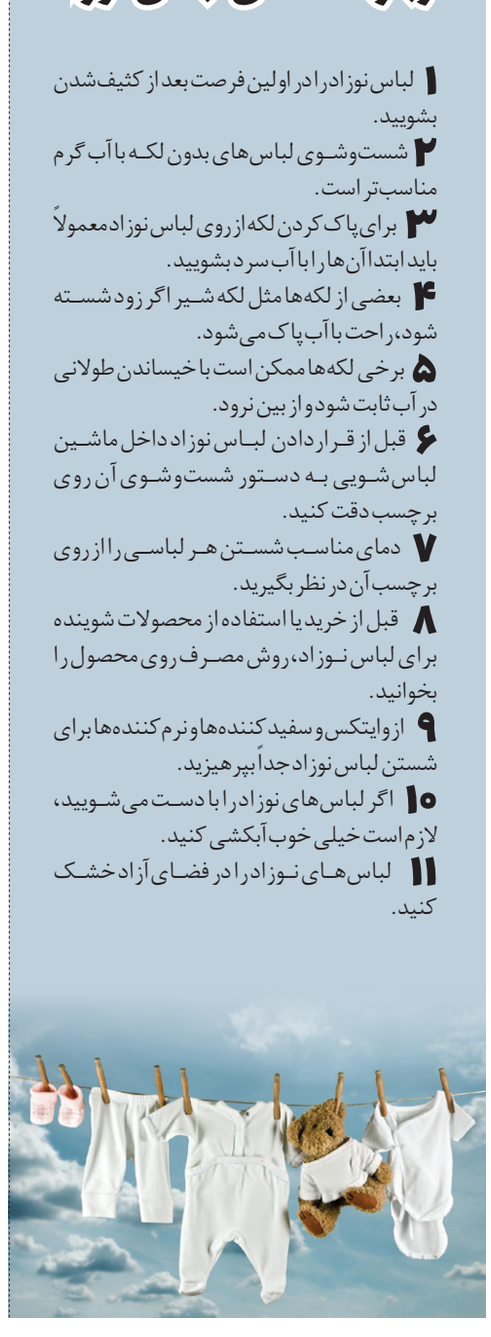
۷ دمای مناسب شستن هر لباسی را از روی برچسب آن در نظر بگیرید.

۸ قبل از خرید یا استفاده از محصولات شوینده برای لباس نوزاد، روش مصرف روی محصول را بخوانید.

۹ از وایتکس و سفیدکننده‌ها و نرم‌کننده‌ها برای شستن لباس نوزاد جداً بپرهیزید.

۱۰ اگر لباس‌های نوزاد را با دست می‌شویید، لازم است خیلی خوب آبکشی کنید.

۱۱ لباس‌های نوزاد را در فضای آزاد خشک کنید.



می‌خواستم روزی یک پاکت سیگار را ترک کنم الان روزی ۲ پاکت می‌کشم

پسری ۲۳ ساله هستم. چند سالی است که روزی یک پاکت سیگار می‌کشم. چند وقت پیش تصمیم گرفتم که روزی یک نخ کمتر بکشم تا ترک کنم اما بدتر شد و بیشتر وسوسه می‌شدم به‌طوری که الان تقریبا روزی یک پاکت‌ونیم تا ۲ پاکت سیگار می‌کشم. نگران سلامتی‌ام هستم، ولی اراده‌ام برای ترک قوی نیست. راهنمایی کنید.

مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد

مشاوره فردی

ترک سیگار در هر سنی یکی از موثرترین راه‌ها برای کاهش آلام جسمانی و روان‌شناختی است. برای موفقیت در این کار لازم است عوامل موثر بر ترک سیگار شناسایی و برای برطرف کردن آن‌ها به طور صحیح برنامه‌ریزی شود. حال باتوجه به سوال شما مخاطب گرامی نکاتی را درباره چگونگی ترک سیگار مطرح می‌کنیم.

سندروم محرومیت از نیکوتین

نیکوتین ماده اعتیادآور سیگار است. زمانی که فردی مصرف سیگار را قطع می‌کند طبیعی است که سندروم محرومیت از نیکوتین را تجربه کند زیرا بدن به ترشح مداوم نیکوتین در سیستم عصبی عادت کرده است. خطرات احتمالی در ارتباط با ترک سیگار می‌تواند تاثیر منفی بر انگیزه ترک و نتیجه درمان داشته باشد. شدت سندروم محرومیت از نیکوتین به تعداد مصرف روزانه بستگی دارد. بنابراین حتی اگر فردی کاملا سیگار خود را قطع نکند و تنها تعداد آن را کاهش دهد هم علایم این سندروم را تجربه خواهد کرد. شایع‌ترین علایم و نشانه‌های سندروم محرومیت از نیکوتین شامل تحریک‌پذیری، اضطراب، افسردگی، اختلال تمرکز، بی‌خوابی، اشتیاق به مصرف سیگار، بی‌قراری و افزایش اشتهاست.

هفته‌های اول ترک سیگار خیلی سخت است

معمولا نشانه‌های محرومیت از نیکوتین، بیشترین شدت را در ۴۸ ساعت اول پس از قطع مصرف سیگار در برخواهد داشت. توجه به دو هفته اول بعد از قطع سیگار بیشترین نقش را در موفقیت ترک دارد. اشتباهی که افراد در حال ترک می‌کنند این است که این علایم را بزرگ نمایی می‌کنند و عامل شکست خود می‌دانند، در صورتی که بروز علایم سندروم محرومیت از نیکوتین نشان‌دهنده این است که شما مسیر درستی را طی می‌کنید؛ چرا که ترک دخانیات از جاده درد می‌گذرد.

مراحل ترک سیگار

بدون شک اولین قدم و مرحله برای ترک سیگار، تمایل و اراده فرد برای تغییر است. تحقیقات مختلف نشان داده است که انگیزه و اراده قوی، پیش آگهی مهمی در ترک سیگار محسوب می‌شود و این مولفه شرط لازم و نه کافی برای ترک سیگار است. حال اگر احساس می‌کنید که اراده قوی برای ترک ندارید بهتر است با کمک مشاور، انگیزه‌ها، مزایا و آسیب‌های مصرف سیگار را مجدد بازنگری کنید.

شناسایی عوامل محرک مصرف

برخی عوامل یا موقعیت‌ها می‌توانند به عنوان عامل محرک مصرف سیگار باشد که از جمله این موارد می‌توان به حالات هیجانی (غم، افسردگی و ...)، افکار مخرب و حتی موقعیت مکانی و جمع دوستان مصرف کننده اشاره کرد. بعد از شناسایی این عوامل می‌توان به مقابله با این عوامل پرداخت. برای مثال می‌توان با گسترش شبکه دوستان سالم به مقابله با وسوسه مصرف سیگار پرداخت. ترک سیگار، صرفا قطع مصرف و مقابله با علایم ترک نیکوتین نیست، بلکه باید به موازات قطع مصرف سیگار، سبک زندگی هم در راستای آن تغییر کند به‌عنوان مثال انجام برخی ورزش‌ها حتی به شکل سبک و محدود می‌تواند کمک کننده باشد.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز ،سند و کارت و پلاک موتور سیکلت هوندا مدل ۹۴ به شماره موتور 01257IK130630 و شماره تنه 125E9405036***NIK به نام مهدی وطن دوست به شماره ملی ۰۸۴۹۸۵۳۲۲۲ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۱۱۰۸۳/ش

برگ سبز خودرو پراید ۱۱۱ SE سفید مدل ۹۵ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۷۶ س ۹۱ به شماره موتور ۵۵۲۸۶۰۱ به شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰G۵۸۵۱۸۰۱ بنام مسعود رشیدی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۱۰۶۹/م

کارت ماشین ۲۰۷ با شماره پلاک ۶۲۰۴۱۳ ایران ۱۲ و شماره موتور ۱۷۸B۰۰۴۵۷۴۷ و شماره شاسی NAAR۰۳FE۹LJ۱۹۰۱۲۵ به نام فرناز رحیمی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۲۱۰۹۲۹/ر

برگ سبز ،سند و کارت و پلاک موتور سیکلت هوندا مدل ۸۹ به شماره پلاک ۷۳۸۹۸- ۷۶۳ و شماره موتور 156FMI*81217017* و شماره تنه NC5***8918995 به نام مهدی وطن دوست به شماره ملی ۰۸۴۹۸۵۳۲۲۲ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۱۱۰۸۶/ش

فراخوان سرمایه گذاری منطقه نمونه گردشگری سد فریمان
شهرداری فریمان در نظر دارد برابر مصوبه شماره ۰۶/۱۹۶۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۶ شورای اسلامی شهر فریمان نسبت به سرمایه گذاری در منطقه نمونه گردشگری سد فریمان در فضاهای اقامتی، رستوران، شهربازی با استفاده از توان بخش خصوصی اقدام نماید. لذا کلیه متقاضیان می توانند پیشنهادات خود را مبنی بر نحوه توافق و مشارکت به صورت مکتوب تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۷ به واحد سرمایه گذاری شهرداری تحویل نمایند. ۱۴۰۲۱۱۰۱۲/ش

اینجانب سیده مهدیه حسینی مالک خودروی سمند مدل ۱۳۹۲ به شماره موتور 147H0051948 و شماره شاسی NAACJ1JC6DF146989 و شماره پلاک ۷۳۷ ط ۹۶ ایران ۴۲ به علت فقدان اسناد فروش و سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۱۴۰۲۱۱۰۷۷/ش

اینجانب علی خاکپور مالک پیکان وانت شماره انتظامی ایران 15-331ج13 و شماره شاسی 081188 و شماره موتور 11488049958 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و کارت و برگ شبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی درمورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت 10 روز به دفترحقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس ازانقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد ۱۴۰۲۱۱۰۶۴/ف

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۰ به شماره پلاک ۵۹-۶۷۹ص۵۵ به شماره موتور ۱۴۱۹۰۰۰۶۷۰۱ و شماره شاسی NAAP۰۳ED۸BJ۵۰۱۵۵ به مالکیت پرستو صالحی مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۲۱۱۰۸۷/و