سخن روز

سود کردن بدون ریسک، تجربه کردن بدون خطر و پاداش گرفتن بدون تلاش مانند این است که بدون متولد شدن، انتظار زندگی کردن داشته باشید.
برایان تریسی

سید مصطفی صابری- «انقلاب جنسی» عنوان مستندی است که چند وقت اخیر، بخش هایی از آن در فضای مجازی و کانال های تلگرامی منتشر شد و حسابی سروصدا به راه انداخت. کل مستند کمتر از ۴۰ دقیقه است و در برخی از سایت های رسمی، فروش اینترنتی فیلم ها برای خرید قانونی و دانلود در دسترس بود تا این که دیروز خبر رسید بنا بر دستور کارگروه مصادیق محتوای مجرمانه، لینک دانلود این مستند تا دستور دوباره کارگروه غیرفعال شده است و این فیلم اجازه انتشار ندارد. «انقلاب جنسی» محصولی از «آرمان مدیا» به کارگردانی «حسین شمقدری» با طرح جمله "امروز ما در ابتدای مسیری هستیم که غرب از ۲۰۰ سال پیش در راه آزادی های جنسی طی کرده است"، تلاش می کند زنگ خطری را به صدا درآورد که می تواند تامل برانگیز باشد اما بیشتر از آن که هشدارهایش مبتنی بر تفکر و دقیق باشد، یک کار رسانه ای است، برپایه جذابیت های کاذبی که کمتر کسی قادر به نمایش و طرح آن بود. این اثر که به تازگی توقیف شده سعی کرده است نگاهی متفاوت به زیست جنسی مردم هلند، فرانسه و اسپانیا داشته باشد و به طرح سرخوردگی های مردم ایران هم می پردازد. اما با مرور برخی از مهم ترین نکات این مستند و در آن ها، می توان ادعا کرد این «انقلاب جنسی» آن چنان که باید مستند نیست و با رویکردی گزینشی، تلاش کرده تصویری جذاب اما غیر دقیق از جوامع غربی و ایرانی ارائه کند. برخی از ادعاهای مستقیم و غیر مستقیم این مستند را مرور می کنیم:

انقلاب جنسی چه ادعاهایی دارد؟

*مستند ادعا می کند: تقابل عده ای با مقوله حجاب ریشه در مسائل جنسی جامعه دارد.
*آرایش صورت خانم ها زیاد است چون امکان انتخاب نوع پوشش از آن ها سلب شده است.
*ادعای دیگرش این است که: حتی مردم انگلستان و ایتالیا هم در قرن گذشته روسری به سر داشتند.
*ارتباط عاطفی و علاقه بین نوجوانان در جوامع اروپایی به رابطه غیر عاطفی ختم می شود و فاصله بین شناخت جنس مخالف و توجه کامل به نیاز ها در این جوامع، کم و در جامعه ما بسیار زیاد است برای همین سرخوردگی و عُقده های جوانان ما بیشتر است.
*روند مستند به شکلی است که از آن برداشت می شود: دختران اروپایی چون امکان انتخاب نوع پوشش را دارند، سلامت روانی بهتری دارند و به خاطر داشتن اعتماد به نفس بیشتر به سمت آرایش زیاد نمی روند.
*مراکز فحشا در کشورهای اروپایی مثل هلند، بیشتر مورد توجه گردشگران خارجی مثل ایرانی ها، مردم ترکیه و اعراب است.
*روند آزادی های این جوامع منجر به بروز اشکال مختلف روابط شده است که تشکیل خانواده را تهدید می کند.
*در مدارس اروپایی مثل فرانسه از همان بدو ورود، آموزش های نامتعارف به کودکان داده می شود و اگر دانش آموزی تمایل به رابطه با جنس مخالف نداشته باشد، به روان پزشک معرفی می شود.
*اما راه حل این فیلم برای حل بحران جنسی در کشور این است که: باید امکان ازدواج موقت برای دختران و پسرانی که شرایط سنی، اجتماعی، شغلی و تحصیلی ازدواج دایم را ندارند، در هر سن و وضعیتی که هستند توسط خود خانواده ها فراهم شود تا خلاء بی توجهی به نیاز هایشان در فاصله ورودشان به جامعه تا ازدواج رفع شود.

چرا «انقلاب جنسی» مستند نیست؟

*چرا آرایش نامتعارف؟/ بسیاری از ادعاهای این مستند را می توان پذیرفت امانه به طور مطلق. به طور مثال، این که دختران ایرانی به شکل نامتعارفی و بیشتر از دیگر نقاط دنیا آرایش می کنند درست است، اما ریشه این رفتار، فقط و فقط در نیاز جنسی است؟ بسیاری از افرادی که آرایش می کنند هم از نگاه ها و رفتارهای نامناسب مردان، حس خوبی ندارند اما ریشه این رفتارشان را می توان در چیز دیگری جز این نیاز جست و جو کرد. به طور مثال خودنمایی و افراط در بهتر جلوه دادن همه چیز، یکی از عادت ها و رفتارهای غلط ما ایرانی هاست. می توان این موضوع را از چیدمان غیر اصولی و پرزرق و برق منازل، از نوع معماری خانه ها و فروشگاه ها، خودنمایی با خودرو، گوشی تلفن همراه و خیلی چیزهای دیگر درک و استنباط کرد. در مقابل، منازل بیشتر مردم کشورهای اروپایی معماری و چیدمانی مینی مال و ساده دارد که راحت بودن میزبان و مهمان در آن، اولویت دارد. پس بحث ارتباط با جنس مخالف یکی از زمینه ها و دلایل آرایش زیاد و نامتعارف دختران ایرانی است و بخش زیادی از آن را باید در تمایل افراطی جامعه ما به خودنمایی جست و جو کرد.
*تصاویر گزینشی از اروپا/ عوامل این مستند تلاش کرده اند برای ادعاهای خود و زمینه هایی که در مستند چیده اند، تصاویر لازم را از خلال سفرهایشان به چند کشور پیدا کنند. نگاه گزینشی شان به مسائل در این باره را می توان در همان دقایق اول مشاهده کرد. جایی که به نحوی روسری را پوشش غالب بسیاری از مردم اروپا در سده های گذشته معرفی می کنند که اشتباه بودن آن، بدیهی است؛ اما مواجهه جوانان غربی با این تصاویر برای ما جذاب است و مستند هم برپایه همین جذاب بودن است. این گزینش های یک سویه را در جای جای مستند می توان درک کرد به طوری که اگر کتاب «مبانی جامعه شناسی» گیدنز که از منابع متداول در ایران است را برای شناخت اروپا مبنا قرار بدهیم، متوجه این سوگیری غلط مستند می شویم.
*بسط دادن های غلط و غیر آماری/ مبنای تعمیم رفتار یک نفر به یک جامعه، باید کار پژوهشی با جامعه آماری دقیق باشد. نوع صحبت ها و حضور جوانان و نوجوانان اروپایی در این مستند، بسیار جالب و متفاوت با آن چیزی است که ما انتظار داریم. اما آیا مستند در تعمیم خود درست عمل کرده است؟ حتی در این اثر، هر وقت اسمی از مدارس سوئد و فرانسه و آموزش هایی که در آن ها به دانش آموزان ارائه می شود، می آید، پایه آن مدرسه و سن دانش آموزانش مشخص نیست. در خلال همین صحبت ها و ارائه تصویری شیک از اروپا ناغافل کارگردان اثر که به نوعی راوی هم هست، می گوید: «رفتار ما به اسلام نزدیک تر است یا غربی ها؟»
*تفاوت های فرهنگی جوامع/ کارگردان بسیاری از تفاوت های فرهنگی جوامع را نادیده می گیرد و بدون پیش فرض های درست، تصاویر یک مرد و زن را به جوانان ایرانی و اروپایی نشان می دهد، بعد از آن ها می پرسد برای یک شام رمانتیک کدام یک را انتخاب می کنی؟ جوانان ایرانی فرد غیر همجنس و جوانان اروپایی همگی همجنس خود را انتخاب می کنند و لابد در این جا هم نتیجه، این می شود که ما کمبود داریم و آن ها ندارند. در حالی که مفهوم فرض سوال در این دو جامعه متفاوت و لذا پاسخ ها هم متفاوت است.
*راه حل چیست؟/ نوع ارائه راه حل (ازدواج موقت حتی برای نوجوانان) هم در این اثر، محل اشکال است و با واقعیت جامعه و هنجارهای خانواده ها نسبتی ندارد و وقتی راه حل در دسترس نباشد، ارائه آن فانتزی است. هر فعال اجتماعی و رسانه ای می داند تغییرات اجتماعی زمانبر است و در مقیاس نسلی اتفاق نمی افتد و نمی توان راه حل های این مستند را با یک بیان ساده در این مستند به جامعه تزریق کرد و انتظار داشت مشکلی که در بیان آن بزرگ نمایی شده است، به راحتی حل شود.

بریده کتاب

ما و انتخاب‌هایمان

فرض کنید می توانستید از تمام مردم دنیا که مشکل گرسنگی، بیماری یا فقر ندارند و ظاهرا دلایل زیادی برای زندگی کردن دارند، بخواهید صادقانه به سوال «چطوری؟» جواب بدهند. احتمالا میلیون ها نفر از آن ها می گفتند: «من آدم بدبختی هستم». اگر بپرسید چرا، تقریبا تمام آن ها کس دیگری را عامل و علت بدبختی خود معرفی می کنند؛ مثلا معشوق، زن، شوهر، همسر قبلی، فرزندان، والدین، معلمان، دانش آموزان یا همکاران. تقریبا کمتر کسی را می توانیم پیدا کنیم که این جمله ها را نشنیده باشد: «داری دیوانه ام می کنی... این واقعا عذابم می دهد... تو اصلا ملاحظه احساساتم را نمی کنی... آن قدر دیوانه ام می کنی که نمی توانم درست و غلط را تشخیص بدهم». کسانی که چنین چیزهایی می گویند هرگز به این فکر نمی کنند که خودشان این بدبختی را انتخاب کرده اند. «نظریه انتخاب» می گوید خود ما هستیم که تمام اعمال مان از جمله احساس بدبختی مان را انتخاب می کنیم. دیگران نه می توانند ما را بدبخت کنند، نه خوشبخت. تمام چیزی که از دیگران می توانیم بگیریم و تمام چیزی که به دیگران می توانیم بدهیم، اطلاعات است. اما اطلاعات فی نفسه و به خودی خود نمی تواند ما را وادار به انجام کاری یا داشتن احساسی کند [...]. ما تمام اعمال و افکارمان را به شکل غیر مستقیم و تقریبا تمام احساسات و حتی بخش عمده ای از فیزیولوژی خود را انتخاب می کنیم. هر چقدر هم که احساس بدی داشته باشید، بخش اعظم وقایعی که در هنگام درد و بیماری درون بدنتان می گذرد نتیجه غیر مستقیم اعمال و افکاری است که انتخاب می کنید یا کرده اید. [...] نظریه انتخاب می گوید ما بیش از آن چه تصور می کنیم، بر زندگی خود کنترل داریم. متأسفانه بخش زیادی از این کنترل، موثر نیست. به عنوان مثال، شما ناراحت شدن از فرزند خود را انتخاب می کنید. در نتیجه سر او داد می زنید و او را تهدید می کنید ولی این انتخاب شما اوضاع را بدتر می کند. کنترل موثر است که حاصل انتخاب های بهتر باشد. نظریه انتخاب به شما یاد می دهد با مردم چطور رفتار کنید؛ یعنی چطور مکتوبات درون ژن های خود را با آموخته هایتان در زندگی ترکیب کنید. بهتر را یاد گرفتن نظریه انتخاب این است که ببینیم چرا بدبختی هایی را که می پنداریم برای ما پیش آمده اند، انتخاب می کنیم. هنگام افسردگی معتقدیم کنترلی بر رنج و عذاب خود نداریم و خود را قربانی عدم تعادل نوروشیمی بدن می پنداریم. در نتیجه تصور می کنیم برای برگرداندن تعادل به نوروشیمی خود، باید داروهای اعصاب، مثلا پروزاک، مصرف کنیم. اما این باور، چندان درست نیست. ما روی درد و رنج خود خیلی کنترل داریم.
برگرفته از کتاب «نظریه انتخاب»، نوشته دکتر ویلیام گلاسر، ترجمه مهرداد فیروزبخت

دختر ۶ ساله ام عصبانی است!

دختری شش ساله دارم. تازه می خواهد به مدرسه برود، خیلی بهانه گیر و عصبی است. مدام درحال حرف زدن است. چه کار کنم که از عصبانیتش بکاهم؟

آلا قبانچی
دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی

باسلام
با توجه به این که اطلاعاتی که از دختر نازنین تان داده اید، ناقص است و تنها از عصبانی بودنش صحبت کرده اید و از رفتارهایی که در نتیجه عصبانیت نشان می دهد، شدت آن ها، مدتی که عصبانی است، بروز آن در موقعیت های مختلف، واکنش خودتان و مشکلات دیگری که ممکن است همزمان با عصبانی بودن وجود داشته باشد، حرفی نزده اید، راهنمایی ارائه شده نیز کلی است و راهنمایی متناسب با شرایط فرزندتان نیازمند ارزیابی جامع تری است.

پاسخ هایی که به عصبانیت کودکتان می دهید

در زیر برخی پاسخ های موثری که می توانید در برخورد با عصبانیت دخترتان نشان دهید، پیشنهاد شده است. می توانید هریک از آن ها را امتحان کنید. مهم ترین کار برای این که تربیت و آموزشی که به دخترتان می دهید اثر داشته باشد، بهتر کردن رابطه عاطفی است. اگر فکر می کنید در این زمینه نیاز به بهتر شدن دارید، راهکارهای زیر را امتحان کنید:
● **هر روز حداقل ۱۰ دقیقه فقط برای فرزندتان باشید**. سعی کنید در این مدت تمام حواستان به او باشد و کاری را انجام دهید که او دوست دارد. هیچ وقت این زمان را به تنبیه فرزندتان اختصاص ندهید. در طول روز به بهانه های مختلف با دخترتان صحبت کنید. برای مثال موضوع مدرسه رفتن می تواند بهانه ای باشد تا از او درباره احساساتی که در این زمینه دارد، نوع نگاهش به آن، پیش بینی ها و انتظاراتش بپرسید و در کنار درک کردن و پذیرفتن فکرها و احساساتش، راهنمایی های مفید ارائه دهید.
● **تسلیم عصبانیتش نشوید**. اگر دخترتان برای رسیدن به خواسته هایش داد و بیداد می کند، وسایل را می شکند یا خودزنی می کند به هیچ عنوان تسلیم خواسته هایش نشوید. قبل از هر موافقت یا مخالفتی فکر کنید و تصمیم بگیرید و اگر تصمیم گرفتید به هیچ عنوان از آن کوتاه نیایید تا رفتارهای نامناسب او را تقویت نکنید.
● **اول خودتان را آرام کنید**. قبل از این که بخواهید جوابی به عصبانیت ها و رفتارهای نامناسب دخترتان بدهید، ابتدا خودتان را آرام کنید تا از روی احساساتتان حرفی نزنید یا رفتاری انجام ندهید که اوضاع را بدتر کند یا به شخصیت و اعتماد به نفس او لطمه وارد کند. یادتان باشد شما الگویی برای فرزندتان هستید و با رفتارتان می توانید به او نشان دهید در مواقع عصبانیت بهتر است چه کار کند.
● **راهنمایی اش کنید**. به او بگویید رفتار مناسب در مواقع عصبانیت چیست و بعد از او انتظار آن رفتار را داشته باشید.

پرخاشگری به طور معمول به دلیل ندانستن راه های جایگزین است

اگر مطمئن شدید فرزندتان متوجه رفتار مناسب شده است، می توانید از محروم سازی در مواقعی که آن را انجام نمی دهد استفاده کنید؛ برای مثال او را مدت زمان مشخصی مثلا چند ساعت از چیزی که دوست دارد، محروم کنید و دلیل آن را بگویید.
● **تشویق کنید**. ویژگی ها و رفتارهای خوب دخترتان، حتی آن هایی را که به نظرتان بدیهی می رسند تشویق کنید. مثلا به او بگویید وقتی عصبانی می شود و سعی می کند با سرگرم کردن خودش حرفی در آن لحظه نزند، خیلی خوشحال می شوید.
● **از نگرانی هایش بپرسید**. اگر احساس می کنید عصبانیت فرزندتان با شروع مدرسه رفتن ارتباط دارد و قبلا رفتارهای مشابهی نداشته است، ممکن است زیر این عصبانیت، اضطراب و ترس از جدا شدن باشد؛ بنابراین بسیار مهم است از نگرانی ها و افکارش بپرسید و به او قوت قلب دهید.

راهکارها را مداوم به کار بگیرید

توجه داشته باشید برای این که راهکارهای پیشنهادی اثرگذار باشد، باید مداوم و پیوسته انجام شود و محتاج صبر و امید شما به بهتر شدن است. اگر راهکارها را به مدت چند هفته انجام دادید و نتیجه نگرفتید یا متوجه وجود نشانه های دیگری مثل دروغ گویی مکرر، نداشتن دلسوزی و دل رحمی، کتک زدن، بی قراری و دزدی مکرر در موقعیت های مختلف شدید، ضروری است برای گرفتن کمک تخصصی به مشاور کودک مراجعه کنید.

من تنبل هستم!

مردی ۳۵ساله، متاهل و دارای پسری دو ساله هستم. یک سالی می شود که اصلا میل به کار کردن ندارم. شغل خوبی با درآمد خوب دارم ولی همان طور که گفتم یک سال است بسیار تنبل شده ام. در ضمن با همسرم هیچ مشکلی ندارم و خانواده خوبی هم دارم. کمکم کنید این بی حالی را کنار بگذارم چون اگر مثل مردم عادی روزی ۸ تا ۹ ساعت کار کنم، جیبم پر پول می شود. راه درست را نشانم دهید. به فریادم برسید از پا افتادم.

محدثه قدیمی
روان شناس بالینی از دانشگاه آزاد واحد تهران غرب

گاهی پیش می آید همه چیز در زندگی خوب است؛ اما افراد انگیزه خود را از دست می دهند و دچار ناتوانی می شوند.

به خودتان برچسب نزنید

این که شما علاقه تان را به کار از دست داده اید، می تواند دلایل مختلفی داشته باشد؛ اما این که به خودتان به علت این مشکل برچسب تنبل بودن بزنید، قابل توجیه نیست؛ چون تنبلی تعریفی ندارد و راه حلی هم برای اصلاح آن وجود ندارد. بهتر است در قدم اول، نامی دیگر مانند اهمال کاری یا افت کارکرد روی آن بگذاریم، در این صورت می توان برای این رفع مشکل، راه حل های مناسبی پیدا کرد.

علایم زیر را بررسی کنید

در گام بعدی شما باید وجود علایمی را که در ادامه توضیح خواهیم داد در خود بررسی کنید. اگر احساس غمگینی مداوم می کنید و به انجام اموری که پیش از این به راحتی انجام می دادید، علاقه ای ندارید، همچنین کاهش انرژی و احساس بی ارزشی را تجربه می کنید، حتما برای دریافت خدمات تخصصی تر در اولین فرصت به روان پزشک یا روان شناس مراجعه کنید. با این حال در ادامه، راهبردهایی را معرفی خواهیم کرد که تا حد بسیار زیادی می تواند در خلق و کارایی شما تاثیر گذار باشد.

راهکارهای پیشنهادی

■ **حمایت اجتماعی دریافت کنید**: با فردی که به او اعتماد دارید، درباره احساسات خودتان حرف بزنید. بیشتر افراد پس از حرف زدن با شخصی که به احساسات آن ها توجه می کند، احساس بهتری دارند. با این حال، الگوهای غلط رابطه هم ممکن است، تشدید کننده افت کارکرد شما باشد؛ برای مثال در هر شغلی ممکن است گروهی از همکاران باشند که همیشه از کارشان ناراضی اند. اصولا چنین افرادی همیشه در حال شکایت از جوانب کار هستند. معاشرت با چنین افرادی باعث می شود شما احساس بدتری به کارتان پیدا کنید و تمام تمرکزتان روی مشکلات کاری متمرکز شود. به جای آن بهتر است در محیط کار بیشتر با افرادی وقت بگذرانید که روحیه بهتری دارند.
■ **یادگیری را آغاز کنید**: یک نواختی در کار از جمله عواملی است که باعث می شود اهمال کاری و کاهش علاقه به شغل حاصل شود. بهتر است برای فرار از این یک نواختی شروع به یادگیری توانایی هایی کنید که بر شغل شما تاثیر گذارند. به طور کلی وقتی اطلاعات فرد در زمینه ای که در آن مشغول است، افزایش یابد، جذابیت کار نیز برای او بیشتر می شود.
■ **میزان فعالیت های لذت بخش را افزایش دهید**: به دلیل افت روحیه ای که تجربه می کنید، ممکن است هم اکنون کمتر فعالیتی برای شما خشنود کننده باشد به همین دلیل می توانید از اموری که قبلا برایتان لذت بخش بوده است، نیز استفاده کنید. برای این کار تمام فعالیت هایی که این ویژگی را دارند، یادداشت کنید، با توجه به افت انرژی که بیان کردید، خود را ملزم کنید آن ها را در برنامه روزانه یا هفتگی خود جای دهید.
■ **ورزش کنید**: هر چند ممکن است برای شروع، مشکل باشد با این حال سعی کنید حتی اگر در حد یک پیاده روی کوتاه هم شده، به طور منظم و روزانه ورزش کنید. از طرفی الگوی غذا خوردن و خواب خود را نیز در نظر داشته باشید و آن ها را تنظیم کنید. در صورتی که دیر از خواب بیدار می شوید، ورزش بهانه خوبی برای تنظیم خواب و افزایش انرژی در شروع روز است. در پایان، شما با انجام این راهبردها، سه عامل اصلی پیشگیری از هر مشکل روان شناختی را در زندگی خود دارید که همان حمایت اجتماعی، مهارت و لذت است. با استفاده از این عوامل می توانید از شدیدتر شدن مشکلتان تا حد بسیار زیادی جلوگیری کنید.

پیامک‌های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید. ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید.

آدرس کانال زندگی سلام: @zendegiisalam
شماره پیامک: ۲۰۰۰۹۹

* پسر من از ابتدای تحصیل، شاگرد ممتاز بود و در رشته مهندسی مکانیک هم دانش آموخته شد. با این حال، هیچ وقت به خصوص نزد دیگران از فرزندم تعریف نکردم هم اکنون هم بر اساس قانون کار مشغول به کار است.
* از این که جواب سوالم را در بخش خانواده و مشاوره دادید، ممنون و سپاس گزارم؛ ولی چاره ساز نبود، هنوز هم به فکرش هستم.

دوست عزیز! رها شدن از فکر کسی که به او علاقه داشته اید، به زمان نیاز دارد، این که خودتان هم مصمم باشید برای بهبود حال روحی تان تلاش کنید، از ضروریات این شرایط است. عمل کردن به توصیه های مشاوران در کنار اراده و تصمیم جدی خودتان و واقعی نگاه کردن به ماجرا، به شما کمک می کند. توقع نداشته باشید فرد مد نظر را فراموش کنید بلکه نگاهتان به شرایط و احساسات تان واقعی تر می شود، شناخت واقعی تری پیدا می کنید و از هیجانات این موضوع رهایی می یابید که همگی به آرامش و بهبود حال شما کمک می کند.
* درباره بانویی که در زندگی سلام از شوهر شکاک خود شاکی بودند، باید به عرض برسانم سوءظن، بیماری است که تنها با تلفیق روان درمانی و دارودرمانی قابل تخفیف است که متاسفانه کارشناس، شما را به اعتمادسازی توصیه کرده بودند که دقیقا اثر معکوسی دارد.
* من و شوهرم زندگی سختی را با دست های خالی شروع کردیم. شوهرم چند بار بد آورد و هر چه سرمایه داشت، از دست داد ولی با پشتکار و توکل، دوباره روی پاهای خودش ایستاد، من هم وقتی این روحیه را در او می دیدم، با انگیزه و عشق همراهی اش می کردم. حالا زندگی و بچه های خوبی داریم و خدا را شکر می کنیم.