

درک گذشته خانم برایم سخت است

برای فردی که از گذشته خانمش خبر دارد ولی درک آن برایش خیلی سخت است و با دیدن دوست‌های قبلی وی فوراً به هم می‌ریزد و حتی بعضی مواقع بدون دلیل به او شک می‌کند، چه راهکارهایی پیشنهاد می‌کنید؟



راهله فارسی مشاور

می‌فهمم اطلاع داشتن از گذشته نه چندان خوب همسران، بسیار ناراحت‌کننده است و به همین دلیل مشاوران، همیشه در جلسات مشاوره قبل از دواج، توصیه می‌کنند در گذشته فرد کنکاش نکنید چون باعث می‌شود آن گذشته مانند افکار مزاحم دایم بعد از دواج به ذهن فرد بیاید.

● گذشته همسران را تحلیل نکنید

در ادامه، راه‌های مبارزه با افکار مزاحم را بیان می‌کنیم. توجه داشته باشید شک کردن هم از افکار منفی می‌آید بنابراین وقتی شما بتوانید افکار مزاحم را حذف کنید، می‌توانید جلوی شک و تردید را بگیرید و رابطه‌تان را با همسران بهتر کنید. هنگامی که افکار مزاحم در ذهن انسان گیر می‌کند، باعث ناراحتی او می‌شود و این موضوع می‌تواند اشتباه در کار باشد یا هر موضوع دیگری که باعث اضطراب و نگرانی و ترس می‌شود. بخشی از مشکل شما به این برمی‌گردد که افکار مربوط به گذشته‌تان را خیلی تجزیه و تحلیل می‌کنید و همین باعث می‌شود افکار منفی دیگری هم به آن اضافه شود و شک و استرس شما افزایش یابد.

● چگونه با افکار منفی و مزاحم بجنگیم؟

- ۱- پذیرش: نخستین گام برای حل مشکل، قبول آن است. پذیرش این که من افکار منفی و حساسیت زیادی دارم.
- ۲- تمرکز بر حواس پرتی: گرایش طبیعی انسان هنگام تلاش برای خاموش کردن ذهن و تمرکز بر یک موضوع خاص، این است که به موضوع دیگری فکر کند. ذهن سرگردان به دنبال موضوعاتی می‌گردد تا بر آن متمرکز شود. پس بهتر است روی یک موضوع تمرکز کنید، به طور مثال، هر وقت فکر نامناسبی داشتید، یک قطعه موسیقی گوش دهید یا یک برنامه جالب تلویزیونی ببینید.
- ۳- زیر سوال بردن افکار منفی: زمانی که همسران کنار دوستی شما یا افکاری از گذشته به سراغتان می‌آید، از خودتان پرسید یا فکر کردن درباره این افکار، می‌خواهم به چنتجهایی برسم؟ و تمرکز خود را به زمان کنونی بیاورید که الان همسرم با من چگونه است؟ چرا می‌خواهم با فکر کردن به گذشته، رابطه کنونی‌ام را خراب کنم؟
- ۴- تمرکز روی حال: برای این که به خودتان کمک کنید، باید روی حال و رابطه کنونی با همسران تمرکز کنید. بیشتر با همسران درباره امروز و حال صحبت کنید.
- ۵- برنامه‌ریزی برای مشغولیت فیزیکی: گاهی انرژی درونی بدن شما باید تخلیه شود که به همین منظور، یک پیاده‌روی سریع، دوچرخه سواری، انجام یوگا، بازی‌های ورزشی، شنا یا دویدن می‌تواند مفید باشد. فعالیت‌هایی که جاذب هر دو حالت ذهنی و بدنی باشد بهتر است زیرا شما نیاز به بیرون رفتن از الگوهای و سواسی فکری دارید تا وضعیت حضور در زمان حال برایتان به جریان بیفتد.

چیدمان

اصول انتخاب لباس با توجه به فرم بدن

مترجم: یلدیز کشاورز

همه ما دوست داریم لباسی را بپوشیم که به زیبایی مان بیفزاید. گاهی هم خرج کردن زیاد، تأثیر زیادی ندارد و انتخاب آگاهانه لباس باعث می‌شود تا خوش پوش تر و شیک تر به نظر بیاییم. لباس مناسب می‌تواند علاوه بر برطرف کردن نیاز پوششی، پررنگ‌تر دیگران هم بر شما اثر بگذارد. اگر می‌خواهید بهترین لباس را با توجه به فرم اندام‌تان انتخاب کنید، توجه شما را به ادامه مطلب جلب می‌کنیم.

اگر بالاتنه بزرگ دارید: لباس‌هایی بپوشید که تزیین کم و ملایمی داشته باشد مانند لباس‌های آزاد و جلو بسته (رِد)، یقه‌های ساده مناسب شما هستند. از یقه‌های باز، خردار، حلقونی و آستین‌های شمشیری اجتناب کنید.

اگر بالاتنه کوچک دارید: نمونه‌هایی انتخاب کنید که چین ملایمی در قسمت بالاتنه داشته باشد. می‌توانید جزئیاتی به بالاتنه لباس اضافه کنید مانند گره‌ها و چین‌ها.

اگر پایین تنه بزرگ دارید: در این صورت بهتر است به لباس خود در قسمت گردن و خط سرشانه جلوه ببخشید. دامن‌های ساده، بدون چین و آزاد گزینه‌های خوبی هستند. از پوشیدن روپوش و ژاکت‌های کوتاه، تنگ و جلو باز اجتناب کنید.

اگر گردن‌کوهی دارید: الگوهایی انتخاب کنید که یقه‌هایی به شکل V، U داشته باشند. از یقه‌های گرد کمتر استفاده کنید. همچنین یقه‌های اسکری، بلند و بندی مناسب شما نیستند.

اگر گردن بلند دارید: نمونه‌هایی با یقه‌های بزرگ انتخاب کنید. یقه‌های به شکل V، U داشته باشند. از یقه‌های گرد کمتر استفاده کنید. همچنین یقه‌های اسکری، بلند و بندی مناسب شما نیستند.

اگر شانه‌های کم عرض دارید: از مقداری ایر در سر شانه آستین‌های خود استفاده کنید (اپل). از آستین‌های میج دار و نامتقارن اجتناب کنید.

بازی رو از من بگیر!

«اختلال بازی‌های دیجیتال» در روزهای آغازین سال ۲۰۱۸ به عنوان یک بیماری توسط سازمان جهانی بهداشت به رسمیت شناخته شد

دکتر پرتو امیری، متخصص روان‌شناسی سلامت | اینفوگرافیک: امید باصری

زیر چشم‌هایش گود افتاده، انگشت‌هایش تیک گرفته و انگار همیشه در حال فشار دادن دکمه‌های دسته بازی است! بیشتر زندگی‌اش را بازی‌های رایانه‌ای، کنسول، پلی‌استیشن و بازی‌های موبایلی می‌گذراند. او یک معتاد است اما خودش خبر ندارد. معنادی که روزهای آغازین سال جدید میلادی، کارشناسان سازمان جهانی بهداشت را قانع کرد تا این بیماری را به عنوان یک اختلال روان‌شناسی به رسمیت بشناسند. بیا بید نگاهی روان‌شناسانه و دقیق به این اختلال داشته باشیم.



درصد

از گیم‌های ایرانی به طور مستمر به بازی‌های رایانه‌ای می‌پردازند

چین

درآمد سالانه

از بازی‌های رایانه‌ای

۱۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰

میلیارد تومان

ایران

درآمد سالانه

از بازی‌های رایانه‌ای

۱۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰

میلیارد تومان

درصد

از گیم‌های ایرانی زن هستند

درصد

گیم‌های ایرانی را مردان تشکیل می‌دهند

۳۳ میلیون نفر

۲۳ میلیون گیم‌ها حداقل یک ساعت بازی در ایران وجود دارند. (تقریباً یک سوم جمعیت کشور)

از کجا بفهمیم دچار این اختلال شده‌ایم؟

البته مانند هر اعتیاد دیگری ممکن است، در قدم اول «انکار» اتفاق بیفتد یعنی ممکن است از نظر خودتان هیچ مشکلی وجود نداشته نباشد و شما فقط مانند دیگر همسالان‌تان از بازی‌ها لذت می‌برید. در این شرایط پاسخ به سوالات زیر می‌تواند به شما کمک کند که متوجه شوید آیا واقعاً مشکلی وجود دارد یا خیر:

شده که فرد باید حداقل یک سال «اشتغال غیر عادی ذهنی» یا بازی داشته باشد. بنابراین اگر شما اشتغال ذهنی غیر عادی با بازی‌ها دارید و علی‌رغم میل‌تان نمی‌توانید دست از بازی بکشید و با این که می‌دانید کارهای مهم‌تری دارید مدام به سمت آن‌ها کشیده می‌شوید، احتمالاً در دام این اعتیاد گرفتار شده‌اید.

به گفته سخنگوی سازمان بهداشت جهانی، مشخصه الگوی رفتاری مربوط به بازی‌های دیجیتال یا ویدئویی، ضعف اراده و اختیار و اولویت دادن زیاد به بازی در قیاس با فعالیت‌های دیگر است به حدی که با وجود پیامدهای منفی آن، بازی بر دیگر فعالیت‌ها و علایق فرد مقدم باشد. همچنین در دستور العمل اولیه تشخیصی بیان

ایا روال زندگی شما به هم ریخته است؟ به طور مثال در ساعاتی که باید درس بخوانید، غذا بخورید، معاشرت کنید، استراحت کنید و بویابید مشغول بازی کر دن هستید؟

ایا برای لذت بردن از بازی‌ها مجبورید بیش از گذشته بازی کنید؟

ایا برای اجتناب از جرو بحث با والدین درباره بازی به دروغ‌گویی و پنهان‌کاری روی می‌آورید؟

ایا زمانی که در بازی‌ها شکست می‌خورید به شدت بی‌قرار، عصبانی و تحریک پذیر می‌شوید؟

ایا به اندازه قبل به درس و فعالیت‌های دیگر علاقه‌مندارید و ترجیح می‌دهید به جای همه آن‌ها بازی کنید؟

ایا بیش از پیش احساس اضطراب و بی‌قراری، تحریک پذیری و خشم دارید؟

ایا مدام بر سر این قضیه با پدر و مادر خود جرو بحث می‌کنید؟

پلتفرم‌های مورد علاقه

گیم‌های ایرانی

درصد

موبایل

درصد

تبلت

درصد

کامپیوتر

درصد

کنسول

درصد

لپ‌تاپ

چرا بازی‌های دیجیتال نوعی اعتیاد است؟

برای پاسخ به این سوال باید ابتدا با تعریف اعتیاد و علایم آن آشنا شویم. اعتیاد در واقع نوعی الگوی رفتاری است که چند علامت مهم دارد از جمله: اشتغال فکری و سواس گونه درباره موضوع اعتیاد، احساس اجبار برای انجام دادن رفتار اعتیادی، ضعف اراده و اختیار، تداوم حتی تشدید رفتار با وجود آسیب‌ها و پیامدهای منفی آن، صرف وقت قابل توجه، علایم ترک (بی‌قراری، تحریک پذیری، اضطراب و...)، تلاش ناموفق برای کنترل و ترک اختلال در عملکرد و فعالیت‌های اجتماعی، تحصیلی، شغلی، خانوادگی و... در تعریف اولیه‌ای که از «اختلال بازی‌های دیجیتال» ارائه شده این علایم گنجانده شده است. جالب است بدانید اعتیاد‌های رفتاری، همان بخش‌ها و مدارهایی را در مغز فعال می‌کنند که در اعتیاد به مواد فعال می‌شوند. بنابراین در اعتیاد به بازی‌های دیجیتال، مغز شما همان حالت‌هایی را که در اعتیاد به مواد مخدر دارد، تجربه می‌کند.

آسیب‌های بازی‌های دیجیتال

زمانی که استفاده از بازی‌های دیجیتال به صورت یک اعتیاد ظاهر می‌شود با انواعی از مشکلات روان‌شناختی، خانوادگی، اجتماعی و تحصیلی همراه می‌شود. از شایع‌ترین علایم روانی، می‌توان به بی‌قراری‌های ذهنی و روانی، اضطراب و استرس، افسردگی و کج خلقی، افکار و سواسی درباره بازی، احساس خشم و رفتارهای پرخاشگرانه، اختلال در خواب و اختلال در تمرکز و توجه اشاره کرد. مشکلات خانوادگی، جرو بحث و مشاجرات روزانه با والدین، کاهش فعالیت‌های اجتماعی، انزوا، پایین آمدن اعتماد به نفس، کاهش فعالیت بدنی، مشکلات مالی به دلیل هزینه بازی‌ها، افت تحصیلی و نداشتن علاقه به درس و مطالعه و... از دیگر مشکلاتی است که این قبیل اختلالات برای افراد ایجاد می‌کنند.

منابع

مرکز تحقیقات بازی‌های دیجیتال (دایرک) | تاناک | شبستان | انارنمای Newzoo | بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای