



نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

محوری

صبح روز ابتدای هفته است و تلویزیون را روشن کردم. «پرویز نشاط»، مجری برنامه «حالا خورشید» با لحنی سرشار از شور و هیجان گفت: «مردم از تون می خوام واسه بخش سلفی شو موقع پاچه خواری» از رئیس تون، یعنی وقتی که از من خاصی، مساعده و... می خواین، برامون سلفی بگیرین و بفرستین». این چالش برنامه حالا خورشید، بهانه ای شد تا درباره پاچه خواری بنویسیم و شما هم از خودتان بپرسید چقدر رفتارهای منفعل، پر خاشگرانه یا ترکیبی از این دورا دارید؟ چقدر مهارت جرئت ورزی را می شناسید و در ارتباط های تان از آن استفاده می کنید؟ با این حال، ابتدا چند نکته درباره این چالش مطرح می کنم.

ضرورت اصلاح به جای خندیدن به پاچه خواری

در واکنش اول به دیدن این برنامه، حتی تصورش هم در دناک و حیرت آورست، در خواست از مردم برای به نمایش گذاشتن پاچه خواری! در این بین و متأسفانه تلاش در «سار شیدپور» برای تصحیح حرف «پرویز نشاط» هم نتیجه نداد و هر چقدر گفت که «پرویز جان، ترویج پاچه خواری نکن، به جاش بگو موقع عرض ارادت و احترام به مدیرشون عکس بگیرن»، نشاط اما با اصرار و تاکید بیشتری گفت: «آخه با مزه اس!» حالا سوال این است که واقعا کجای پاچه خواری کردن با مزه است؟ کجای این فرهنگ پر تزویر و ریخته دار است؟ اگر هم این طور باشد، باید آن را جار بزنیم یا اصلاحش کنیم؟ تصور کنید کارمند باید برود پیش مدیرش بگوید «بیا موقعی که دارم مراتب ارااد تو رو بهت نشون می دم، با هم سلفی بگیریم که بفرستم واسه برنامه حالا خورشید». آیا این خنده دار است؟

فایده ایده سلفی پاچه خواری چیست؟

اگر خلاقیت را در یک تعریف بسیار ساده به عنوان یک ایده جدید سودمند تعریف کنیم، باید از خودمان بپرسیم آیا هر چیز جدیدی، مفید هم هست؟ فایده ایده سلفی پاچه خواری چیست؟ برنامه حالا خورشید، خیلی وقت ها خوب و درست عمل کرده و خیلی وقت ها هم برای جلب مخاطب، اشتباهات بزرگی داشته است. انتخاب موضوع سلفی با موضوع «پاچه خواری» هم یکی از آن خطاهاست. برنامه حالا خورشید که تا به حال سراغ رفتار مسئولان رفته

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شبانه- چهارشنبه ها)

تربیت فرزند

بلایی که طلاق عاطفی بر سر کودکان می آورد

طلاق عاطفی یا طلاق خاموش، زندگی خاموشی است که در آن، زن و مرد در کنار هم هستند و در حالی که در یک خانه زندگی می کنند اما هیچ گونه عشق، مصاحبت، احترام، محبت، اعتماد و امنیت بین آن ها دیده نمی شود. این افراد به هم احساس ندارند و دچار مشاجرات بی دریبی می شوند و همدیگر را آگاهانه یا ناآگاهانه از می دهند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، «نجمه جمالی» مشاور خانواده نکاتی را درباره تأثیر طلاق عاطفی بر فرزندان مطرح می کند که در ادامه مطلب خواهید خواند.

آسیب های طلاق عاطفی

زوجین بر فرزندشان علایم افسردگی، پر خاشگری، اضطراب و استرس در این فرزندان شدت قابل ملاحظه ای دار و آن ها به دوستان خود وابسته می شوند و مایل نیستند زمان زیادی در منزل باشند یا حتی اگر در منزل هستند به اتاق خود یا دوستان مجازی پناه می برند و از بودن کنار والدین به شدت امتناع می کنند.

این کودکان به کرات دچار مشکلات خواب یا کابوس می شوند. کودکان معمولاً در چنین خانواده هایی در انجام تکالیف درسی دچار ضعف شدیدی می شوند و مشکلات تحصیلی در آن ها شدت می گیرد. آثار مخرب این نوع زندگی (طلاق عاطفی والدین) بر پسران بیشتر از دختران بوده و آن ها دچار پر خاشگری های فیزیکی و کلامی بیشتری می شوند، این در حالی است که در دختران علایم افسردگی و اضطراب افزایش بیشتری دارد.

بسیاری از این فرزندان خود را مسئول بودن والدین کنار هم می دانند چرا که بسیاری از اوقات والدین اعلام می کنند به خاطر فرزند ان زندگی مشترک تو ما بی مهری را تحمل می کنند. به همین دلیل کودکان در این حالت خشم و احساس گناه زیادی را تجربه می کنند. آن ها در این خانواده نایه سامان احساس امنیت نمی کنند و آرامش خود را از دست می دهند و دچار بدبینی شدید می شوند و حتی برای انتخاب کار، تحصیل و همسر مشکلات عدیده ای دارند.

یادداشت یک روان شناس درباره چالش پر خاشیه بر نامه «حالا خورشید»

کجای پاچه خواری بامزه است!؟

رفتار «منفعل» پر خاشگرانه، پاچه خواران

افسوس به دلیل این که قبیح رفتار های غلط توسط رسانه ریخته می شود همه ما یا خودمان مرتکب این اشتباه شده ایم یا از نزدیک دیده ایم که کارمندی، بد و بیراه نثار مدیرش کرده اما هنگام مواجه شدن با او چالپوسی می کند. این رفتار ناسالم که در اصطلاح روان شناختی، به عنوان رفتار «منفعل» - بعضی از ما ایرانی ها است که تا وقتی آن را نشناسیم و نپذیریم، برای تغییرش هم کاری انجام نمی دهیم. «غیبت کردن» هم یک نوع رفتار منفعل - پر خاشگرانه است. اگر حساب غیبت هایتان از دست تان در رفته، باید بگوییم احتمالاً به رفتار منفعل - پر خاشگرانه، خو گرفته اید.

آسیب های ابتلا به اختلال «منفعل» پر خاشگرانه،

آدم های منفعل، اجازه می دهند دیگران حق شان را بخورند و بیشتر سکوت می کنند و واکنشی هم نشان نمی دهند. پر خاشگرها اما از این که حق دیگران را بخورند، هیچ ابایی ندارند. حد وسط این دو می شود «جرئت مندی»؛ که فرد نه اجازه می دهد حشش را بخورند و نه حق کسی را می خورد. یکی از معایب پاچه خواری این است که شما به ظاهر، ارتباط تان را حفظ می کنید اما درون تان خشمی هست که دوست دارید آن را هر چه زودتر تخلیه کنید. با چالپوسی، عزت نفس (حس ارزشمندی) شما خدشه دار می شود و به مرور زمان، یک عادت بیمار گونه در شما شکل می گیرد که با آدم ها (مخصوصاً بالادستی هایتان)، نمایشی برخورد کنید و دیگر رابطه اصیل و سالمی هم نخواهید داشت.

جرئت مندی به جای پاچه خواری

با توجه به توضیحات مطرح شده، رفتار سالمی که لازم است یاد بگیرید، رفتار جرئت مندانه است.

یعنی در عین حال که حرمت خودتان و طرف مقابل را حفظ می کنید، در خواست منطقی تان را هم، مستقیم و شفاف مطرح کنید. با تمرین جرئت ورزی می توانیم از تزویر و دورویی هایمان کم کنیم و دیگر مجبور نیستیم پشت سر شخص، ناسزا بگوییم و جلوی چشمانش قربان صدقه اش برویم! بار دیگر تاکید می کنم که از برنامه های پر بیننده ای مثل حالا خورشید انتظار می رود آن دسته از رفتارهایی را ترویج بدهند که کمک کند مردم، شهروندان بهتری باشند. اگر قرار باشد مخاطب از رسانه ملی، حرف هایی را بشنود که در صفحات اجتماعی میندل هم می تواند بخواند، دیگر چرا باید وقت و برق و... را صرف یک برنامه تلویزیونی کند؟

«املاي کلمه پاچه خواری/ پاچه خاری، به هر دو شیوه قابل توجه است



رفتار سالمی که به جای پاچه خواری، لازم است یاد بگیرید، رفتار جرئت مندانه است، یعنی در عین حال که حرمت خودتان و طرف مقابل را حفظ می کنید، در خواست منطقی تان را هم، مستقیم و شفاف مطرح کنید



زندگی سلام
یک شبانه...
۲۹ مهر ۱۳۹۷
شماره ۱۱۶۷

خانواده مشاوره

نگاهی جامعه شناختی به شناسایی بیش از ۳۰ هزار کاربر فقط در یک پرونده سایت های شرط بندی

آدم هایی که فقط نگاه مادی به زندگی دارند

های رسیدن به آن ها توسط عده ای از افراد است و زنگ خطری برای مسئولان و متولیان امر که بدانند پذیرش ارزش ها و هنجار های اجتماعی - مذهبی آن ها در جامعه تحت چالشی جدی قرار گرفته است و آن جامعه به سوی هر چه مادی تر شدن حرکت می کند.

توقع رفتن یک شبیره صد ساله

از مودن ریختن خود در یک مسیر پرآمده از شانس، گویای چند نکته مهم است که باید مورد توجه قرار بگیرد. نخست، کوتنگی. کلافتی و ناامیدی از راه های رفاه و یخت های از موده به خصوص آن هایی که مبتنی بر تلاش و کوشش است. این امر اعتقاد نداشتن کنش گران به مثبت اندیشی در مسیر دستاوردها و اعتقاد به مثبت اندیشی در مسیر هار و ده (بدون تلاش) را بیان می کند. توزیع نابرابر دستمزدها، بیکاری، بیکاری و حقوق زیر خط فقر متأسفانه برخی را به این نتیجه می رساند که حتی امرار معاش نیز از طریق کارهای سه هنجار و مشروع سخت و دشوار و در مواردی نشدنی است. وقتی افراد یک جامعه دست به مقایسه و وضعیت خویش با به اصطلاح «از مایه تران» می زنند که برخی یک شبیره صد ساله رفته اند و برخی دیگر حقوق و دستمزدهای نجومی برای کارهایی ساده تر گرفته اند و می گیرند، این مسئله رنج و یاس آن ها را دو چندان می کند و به این راه سوق داده می شوند.

تفریحی به نام قمار

از سویی دیگر برخی افراد نیز که از سرمایه اقتصادی خویشی بر خور دارند که سازد نیازهای معمول آن هاست، سرمایه خود را از سر تفریح و به امید چند برابر کردن، متظاهرانه و فخر و وشانه به این بازار مکاره و سوسه گر گسیل می دارند تا با سود آن کسب لذت کنند یا از نمایش آن حظ نمایش و پول خوش را ببرند. نبود تفریحات سالم جایگزین و در دسترس نیز به این وضعیت دامن می زند. شرط بندی یا قمار یعنی من بدشانسی در جایی دیگر دنبال اقبال می گردم!

خیال باطل پیشرفت با قمار

زیاد شدن قمار و شرط بندی در یک جامعه گویای آرزوهای فروخورده ای است که فرد می خواهد شانس خود را در این مسیر اشتباه جایگزین امتحان کند و ناگهان دروازه های پول را روی خود کشوده ببیند که خیالی باطل در طولانی مدت خواهد بود و این بیشتر از هر چیز نشان دهنده نبود فرهنگ تلاش و درس گرفتن از شکست برای موفقیت یا بعدی از سوی افرادی است که بعد از یک شکست به جای تلاش دوباره دنبال راه حل های ساده مثل شرط بندی هستند.



امیر محمدیان خراسانی جامعه شناس

تمایل به پولدار شدن بدون تلاش و به خصوص یک شبیه، یکی از دلایل وسوسه کننده برای افرادی است که در سایت هایی مثل کازینو آنلاین و شرط بندی فعالیت می کنند. این روزها هستند سایت ها و صفحه ها و کانال هایی در شبکه های اجتماعی که با اغوی کاربران و وعده پولدار شدن آن ها، مردم به خصوص جوانان را ترغیب به فعالیت در حوزه قمار می کنند. در این مطلب و به بهانه آمار اخیر پلیس فتای ناجا، نگاهی جامعه شناختی به این ماجرا خواهیم داشت.

اصل خبر چه بود؟

رئیس پلیس فتای ناجا از شناسایی و هشدار به سایت های قمار بازی خبر داد و گفت: «در ۶ ماهه امسال ۷۰۴ سایت قمار که کاربران آن اقدام به بازی هایی همچون پوکر و غیره کرده بودند، شناسایی شده و در این زمینه ۴۰۰ پرونده قضایی تشکیل شد و ۱۴۶ نفر در این زمینه دستگیر شدند.» او افزود: «این سایت ها جدای از سایت های شرط بندی بودند.» سردار سید کمال هادیانفر با اشاره به این که به غیر از گردش مالی چند ده میلیاردی این سایت ها، بیش از ۴۴ میلیارد تومان نیز از اموال این سایت ها توقیف شد، ادامه داد: ۲۱۸۰ درگاه بانکی فعالیت این افراد نیز مسدود شده و تنها در یک از پرونده های مادر استان مازندران ۳۰ هزار و ۵۹۸ نفر فعالیت داشتند که این سایت گردش مالی ۶۰ میلیارد تومانی داشت.» (منبع: خبرآنلاین)

وقتی جامعه به سمت مادی شدن می رود

قمار، شرط بندی و دیگر انواع مشابه، مسیر شانس و اقبال است. وسوسه انگیز است و اغلب سود کلانی را به چیب حامیان آن سر ازیر می کند. از لحاظ جامعه شناختی به نظر، «اربرت مرتن» وقتی افراد یک جامعه نره ای رسیدن به اهداف را قبول دارند و نه اهداف را جامعه را و برای هر دو جایگزین های خود را تعریف می کنند، دست به شورش یا عصیان می زنند. در این زمینه اگر هدف را کسب پول کلان بدانیم و بپذیریم که به عنوان یکی از اهداف رایج و مقبول در جامعه اسلام می منظور نشده است و راه رسیدن به آن را نیز شرط بندی، قمار و موارد مشابه لحاظ کنیم که جای سعی و تلاش و کسب رزق حلال را در یک جامعه اسلامی گرفته است، می توانیم بگوییم از لحاظ جامعه شناختی، یکی از دلایل قمار و شرط بندی نوعی شورش و عصیان است. این شورش، بیانگر نپذیرفتن اهداف و ابزار هواره

یک شبانه

یک داستان، یک بیماری

اختلال ضرورت در دیدرس بودن مادر برای فرزند!



دکتر شکیلا یوسفی
متخصص روان شناسی سلامت

«کیما» دختر شش ساله ای است که تک فرزند خانواده بی نهایت به مادر وابسته است به گونه ای که حتی با پدر بزرگ، مادر بزرگ و بقیه اقوام نزدیک تنها نمی ماند و فقط هر جایی که مادر باشد، می رود. او حتی حاضر نیست که برای دقایقی داشته و مادرش هم باید در دیدرس او باشد. او به دلیل همین نوع رفتار هایش نمی تواند دوست پیدا کند و حتی در زمان هایی که به پارک می رود، در تمام مدت زمان استفاده از اسباب بازی هایی مانند سرسره و... خواسش به مادرش است و بعد از هر بار سر خوردن به جایی که مادرش نشسته، خودش را می رساند تا خیاالش از بابت بودن مادر راحت شود. مادر کیما به یکی از دوستانش می گوید که فرزندش مدام هایش را می رود و نگران است و می گوید کجای می روی؟ او ادامه می دهد که نه تنها برای رفتن به بیرون از خانه و به طور مثال خریدن نمی تواند دقایقی کیما را تنها بگذارد بلکه برای انجام امور شخصی هم نمی تواند از دست دخترش راحت باشد. حالا به تازگی، کیما راه پیش دبستانی برده اند اما مادر گریه می کند و به هیچ عنوان برده کودکی ماند و می گوید که مادر نیز باید همراه او می سر کلاس و دقیقاً کنارش بنشیند. کیما می گوید که در غیر این صورت، در مدرسه نمی ماند و هیچ علاقه ای هم به درس خواندن نخواهد داشت.

اختلال اضطراب جدایی

اضطراب جدایی نوعی اختلال روانی است که در آن فرد به علت جدا شدن از خانه یا از افرادی که به آن ها وابستگی عاطفی زیاد دارد (پدر و مادر، پدر بزرگ و مادر بزرگ، خواهر و برادر هایش) به شدت مضطرب می شود. اضطراب جدایی می تواند در جنبه های مختلف زندگی (مثلاً در عملکرد تحصیلی یا اجتماعی) نابه سامانی شدیدی به وجود آورد و اختلالی قابل درمان است.

ارتباط

باصفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۰۲۰۰۹۹۹۰۰۰۰ یا یک پیام به آدر ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی به شماره ۰۲۰۲۱۵۲۰۳۹۱ ارسال کنید.



چنینی با او صحبت کنید و پاسخش را بشنوید. چون به هر حال باید به یک نتیجه مشخص رسید که برای شما هم اثر مثبت داشته باشد. یادتان باشد که هرگز شوهرتان را با فرد دیگری مقایسه نکنید و اصلاً قرار نیست به آن آدمی تبدیل شود که دقیقاً عین انتظارات شما را پوشش دهد.

توان تان را دست کم نگیرید

یکی از دلایل نادرست برای داشتن فرزند دوم که توسط بعضی مادر ها مطرح می شود، این است که می گویند: «توان جسمی را برای بزرگ کردن یک کودک دیگر ندارم.» هر چند باید این مورد را خودتان تشخیص دهید اما اصلی ترین راه مدیریت این مشکلات، رعایت یک فاصله سنی مناسب با توجه به نظر پزشک متخصص و رعایت رژیم غذایی مناسب و ورزشی در فاصله تولد بین دو کودک و بعد از هر زایمان است که با توجه به سن دخترتان، مشکلی در این بین به نظر نمی رسد. در پایان تاکید می کنم که با توجه به تمایل شوهرتان به بچه دوم، به نظر می رسد که یک گفت و گوی شفاف، مشکل شمارا در حد زیادی حل خواهد کرد.



با درخواست شوهرم برای بچه دوم مخالفم!

خانمی ۲۹ ساله ام و دختری هفت ساله دارم. شوهرم در این هفت سال هیچ کمکی برای بزرگ کردن بچه نکرده و دخترم بسیار شلوغ کار است. حالا از من می خواهد که بچه دوم مان را بیاوریم. او به نطفات خانه، حساس است و دخترم هم برعکس، فقط کارش کنفی کردن و به هم ریختن است. با این وضعیت، چطور به او بگوییم که مخالف درخواستش هستم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

معمولاً داشتن یا نداشتن فرزند دوم، ذهن بسیاری از والدین به خصوص مادران را خیلی به خود مشغول می کند. بهتر است برای رهایی از این چالش تکلیف تان را با خودتان روشن کنید و تردیدها را کنار بگذارید. اگر کاملاً نتیجه مشخصی گرفته باشید، هر زمان که به تصمیم تان فکر می کنید، پشیمان نخواهید بود. شما به دلیل شرایطی که تجربه کرده اید، از معایب تک فرزند غافل شده اید که بعد از اشاره اجمالی به اصلی ترین آن ها، توصیه هایی برای پاسخ صحیح به درخواست شوهرتان برای شما خواهم داشت.

از معایب تک فرزند بودن آگاه هستید؟

یکی از معایب تک فرزند بودن، تأثیر آن بر مراحل رشد کودک است. کودکانی مانند فرزند شما، فردی را ندارند تا با او رقابت یا بازی و دعوا کنند. آن ها دوست و همدمی در منزل ندارند بنابراین برخی از احساسات را تجربه نمی کنند و فرصتی برای کنترل و مدیریت آن ها نخواهند داشت. بلوغ روحی و روانی، پدیده ای کاملاً آرش نیست بلکه اکتسابی است.

نکاتی درباره همکاری نکردن شوهرتان

با توجه به پیام تان به نظر می رسد آن چه که شما را برای داشتن بچه دوم بسیار مرده کرده، همکاری نداشتن و کمک نکردن شوهرتان و بی نظم و ترتیب بودن دخترتان است که البته دلایل قابل تاملی است. به طور منطقی شما باید به دنبال حل این مشکلات هم باشید که فشار کمتری