

پیامک‌های شما

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

راه ارتباطی ما در تلگرام
و پیام رسان های داخلی
پیامک
۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
شماره
۲۰۰۹۹۹۹

✉️ پسر ۲۰ ساله‌ام. عاشق دختری در فامیل من شدم که دو سال از من کوچک‌تر است. به خانواده‌ام گفتم که او را می‌خواهم. می‌گویند زوده و سن واقعی از دواج برای ام مرد بالای ۳۰ است. در ضمن سربازی ام را راقتم و با مدرک دیپلم در بازار ابزار کار می‌کنم با حقوق خوب. ➡️ مردی ۴۱ ساله ام و نمی‌دانم چرا آرام و قرار ندارم! اطرافیانم می‌گویند که مانند جوان های ۲۰ ساله هستم از لحاظ سرنزدگی و جنب و جوش. به نظر من اختلال بیش فعالی در بزرگ سالی دارم. ➡️ زنی ۳۵ ساله‌ام و شوهرم ۲۷ ساله. مشکل من این است که من از شوهرم در تمام مسائل زندگی، بیشتر می‌فهمم و تصمیم‌هایم منطقی‌تر است. او با این که ۳۷ ساله است، اصلا نظرات و مشورت‌های خوبی نمی‌دهد. شاید دلیل اش این است که من دانشجوی دکترا هستم شوهرم دیپلم دارد. دوست دارم به شوهرم تکیه کنم ولی واقعا او را در این حد نمی‌بینم. هر دو شاغل هستیم و درآمدمان هم اکنون خیلی فرق نمی‌کند. چه کنم؟ ✉️ پسر ۹ ساله دارم که مدام به من و مادرش می‌گوید: «بخشید که من پسر خوبی نیستم!». هر چه به او می‌گویم که تو پسر خوبی هستی، در س هایت خوب است و... اما از خودش راضی نیست. نمی‌دانم چرا قبول نمی‌کند که ما با او مشکلی نداریم! چه کنیم؟ ➡️ دختری ۲۸ ساله هستم و در زمینه IT کار می‌کنم. چند روز پیش بود که کارفرمایم، من را خواست و یک پیشنهاد بی‌شرمانه برای داشتن روابطی خارج از عرف داد. من هنوز شوکه‌ام. نمی‌خواهم در این شرایط اقتصادی، کارم را از دست بدهم. به نظر تان چه کار کنم؟

ممکن نبودن شناخت طرف مقابل در فضای مجازی

باید در نظر داشته باشید فضای مجازی این امکان را به وجود می‌آورد که افراد تصویری غیر واقعی از خود ترسیم کنند، حتی اگر افراد از روی عمد قصدی برای انجام این کار نداشته باشند، ماهیت فضای مجازی به گونه‌ای است که شناخت صحیح در آن امکان‌پذیر نیست. این مسئله می‌تواند باعث شود افراد شخص مقابل خود را در فضای مجازی همچون ایده‌آل‌های‌شان تصور کنند و احساس علاقه‌مندی که از بنیانی متناسب با واقعیت برخوردار نیست شکل بگیرد. برای برقراری ارتباط صحیح، ضروری است شناخت قبل از به وجود آمدن علاقه‌مندی شدید رخ دهد. به عبارت دیگر پیش از آن که در باره فرد مقابل تان درگیر احساسات شدید شوید لازم است او را به خوبی شناخته باشید و این شناخت، معیار ها و اولویت‌های شما را درباره آن فرد تأیید کرده باشد. در غیر این صورت علاقه‌مندی شدید مانع از هر گونه شناخت صحیح خواهد بود.

اگر در فضای مجازی عاشق شدید

باتوجه به توضیحات مطرح شده، اگر به دختر یا پسری در شبکه‌های مجازی وابسته شده اید، باید از خود بپرسید ادامه ارتباط با چنین شخصی چه تأثیری می‌تواند بر شما و آینده تان بگذارد؟ می‌توانید مزایا و معایب برقراری چنین ارتباطی را یادداشت‌و آن‌ها را با یکدیگر مقایسه کنید. از سوی دیگر به خود یادآور شوید امکان دستیابی به شناخت مبتنی بر واقعیت و در ست به هیچ عنوان از طریق فضای مجازی و ارتباط از راه دور ممکن نیست. به چنین افرادی توصیه می‌شود مدتی از فضای مجازی فاصله بگیرند و خود را به فعالیت‌های جدید که برای شان برانگیزاننده است، مشغول سازند.

سخن پایانی؛

قطع رابطه در فضای مجازی

اتکا به ارتباطات مجازی برای ازدواج می‌تواند مخاطره‌انگیز باشد چون شناخت دقیق مستلزم در جریان قرار دادن خانواده‌ها و پس از آن ملاقات‌های حضوری با فرد مدنظر در موقعیت‌های مختلف است. گفته‌ها و وعده‌هایی که افراد در فضای مجازی مطرح می‌کنند، قابل اتکا نیست بنابراین به همه دخترها و پسرهایی که درگیر چنین مسائلی هستند، توصیه می‌شود از ادامه ارتباط در فضای مجازی خودداری کنند و به طرف مقابل بگویند در صورتی که در تصمیم خود جدی است هر چه زودتر به صورت حضوری و با اطلاع هر دو خانواده زمینه شناخت بیشتر را فراهم سازد. در غیر این صورت دلیلی برای ادامه رابطه باقی نخواهد ماند. ادامه ارتباط به شکل کنونی می‌تواند به وابستگی بیشتر و بیشتر شما منجر شود که در نهایت صدمات بسیاری به همراه خواهد داشت.

تحلیلی بر روابط و وابستگی‌هایی که بین دخترها و پسر ها در فضای مجازی شکل می‌گیرد

در دام سراب عشق!



تینا امیری | روان‌شناس بالینی و دانش‌آموخته استیتوروان پزشکی

رایج شدن استفاده روز افزون از شبکه‌های اجتماعی به ویژه بین دخترها و پسرهای نوجوان و جوان، برای آن‌ها در سرفه‌ای ایجاد کرده است. یکی از پرخطرترین این آسیب‌ها، علاقه‌مند شدن به جنس مخالف در چنین فضاهایی است، علاقه‌مندی‌هایی که معمولا شدت‌شان باعث تعجب خود دخترها و پسر ها هم می‌شود و ابعاد مختلف زندگی‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این بین، ممکن است آن‌ها تصمیم‌هایی بگیرند که نتیجه‌اش تا آخر عمر، در زندگی‌شان نقش پررنگی ایفا کند. با توجه به تعداد قابل توجه پیامک‌های ارسالی توسط شما مخاطبان گرامی به صفحه خانواده و مشاوره در همین زمینه، تصمیم گرفتیم تحلیلی بر این روابط و آسیب‌هایش داشته باشیم.



سردرگمی به خاطر یک تمایل قابل انتظار

تمایل به برقراری رابطه با جنس مخالف و کنج‌کاو آمیخته با اشتیاق برای شناخت آنان در سنین جوانی و نوجوانی، قابل انتظار است. با این حال گاهی نوجوانان و جوانان به دلیل نبود آگاهی از این تمایل جدید و نحوه برخورد با آن دچار سردرگمی می‌شوند و تصمیم‌های غیرمنطقی می‌گیرند. این تمایلات ممکن است باعث شود نوجوانان بدون چشم‌انداز صحیح و منطقی روابطی را آغاز کنند. نکته حائز اهمیت در این زمینه، این است که چگونه احساسات خود را مدیریت کنید تا بتوانید هر چه بهتر از این تمایلات طبیعی بهره‌مند شوید و در عین حال دستخوش هیچ گونه آسیبی نشوید.

اهمیت مدیریت ارتباطات در فضای مجازی

فضای مجازی امکان ارتباطی تازه‌ای را در اختیار افراد قرار داده است. از آنجایی که مدت زیادی از به وجود آمدن این امکان در جامعه‌ما سپری نشده است، معمولا افراد قوانین مشخصی برای مرادات و ارتباطات خود در فضای مجازی در نظر نمی‌گیرند، در حالی که ارتباط در فضای مجازی هم نیازمند برقراری قوانین مشخص و مرزگذاری‌های ویژه است. در غیر این صورت هر دختر و پسری با مشکلات متعددی روبه‌رو خواهد شد.

آسیب‌های ارتباط در فضای مجازی

برای برقراری ارتباط مناسب و سازنده لازم است هر دو طرف از سطحی از پختگی برخوردار باشند. چنین افرادی از اهداف خود در برقراری رابطه آگاه هستند و این اهداف را به صورت معقول و مناسبی در نظر می‌گیرند و علاوه بر آن برای دستیابی به شناخت، راه‌های مشروع و کم‌خطر را انتخاب می‌کنند. از این که فرد مد نظر هر دختر و پسری برای دستیابی به شناخت از راه نامناسبی همچون فضای مجازی استفاده کرده، می‌توان نتیجه گرفت که طرف مقابل از برقراری ارتباط موثر اطلاع چندانی نداشته است. همچنین برای برقراری ارتباط پیش از هر چیز لازم است از خودتان بپرسید در برقراری رابطه در فضای مجازی به دنبال چه هدفی هستید؟ این هدف را در چه رابطه‌ای می‌توان محقق کرد؟ آیا اکنون شرایط برقراری یک رابطه بلند

مدت یا به طور کلی قصد آن را دارید؟ چه اهدافی در زندگی‌تان دارید؟ اهداف خود را اولویت‌بندی و برای آن برنامه‌ریزی کنید. پاسخ به سوالات دیگر را به عنوان راهنمایی برای برقراری روابط تان لحاظ کنید. در نظر داشته باشید که برقراری ارتباط و ازدواج علاوه بر بلوغ جسمی نیازمند دستیابی به بلوغ و پختگی روان‌شناختی، عاطفی و اجتماعی نیز است. به عبارت دیگر لازم است شما به شناخت مناسبی از ویژگی‌های خود و

ایراد قابل تاملی که به هر ۳ سریال مناسبتی تلویزیون وارداست

ترویج خشونت در قاب جادویی!

نمونه‌هایی از پرخشگری کلامی و فیزیکی در سریال‌ها

سریال «برادر جان» شبکه ۳ با دیالوگ‌های «حنیف آتش به پامی‌کنه، من کنترلم دست خودم نیست و...» که انگار هر قسمت باید این حرف‌ها را تکرار کند، تهدید و پرخشگری کلامی را به نمایش می‌گذارد. همچنین چاقو کشی، قفل فرمان کشیدن در خیابان، کتک کاری، فریادهای ممتد و... فقط بخشی از صحنه‌های خشن سریال «برادر جان» هستند. سریال «دل‌دار» شبکه ۴م از این قافله عقب‌نمانده است و بارها شاهد درگیری‌های لفظی و جسمی بین شخصیت‌های داستان هستیم. حتی کار به جایی می‌رسد که وقتی خون «آرش» به جوش می‌آید، «پژمان» را از پنجره پرت می‌کند که به مرگ او منجر می‌شود. «از یادها رفته» شبکه یک هم انگار گوی سبقت را از هر دو سریال دیگر در دیده‌است و سکانس‌هایی که در رینگ بوکس پخش می‌شود، کافی است تا مطمئن شوید زنجیره خشونت‌ها در سریال‌های ماه رمضان همچنان ادامه دارد.

نزاع‌های خیابانی در تهران و مشهد، به روایت آمار

با نگاهی به آمارهای داخل ایران، متوجه می‌شویم که روزانه، ۲۲۳ نزاع خیابانی در تهران رخ می‌دهد. به گفته‌ناهد تاج‌الدین، عضو هیئت‌رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس، «بعد از تهران، مشهد و اصفهان در صدر آمار نزاع در کشور هستند». آمار پزشکی قانونی هم از رشد هفت‌درصدی نزاع‌های خیابانی نسبت به سال گذشته خبر می‌دهد. در ادامه یکی از دلایل احتمالی این آمار را خواهیم گفت.

آسیب‌های سریال‌های خشونت‌بار در جامعه

افزایش اضطراب و کاهش نشاط اجتماعی، کمترین آسیب این

نگار فیض‌آبادی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

معمولاً سریال‌های مناسبتی ماه مبارک رمضان متناسب با فضای این ماه تهیه و پخش می‌شوند اما امسال ماجرا فرق کرده است و هر سه شبکه اصلی صدا و سیما، در فرم و محتوای سریال‌های شان گرفتار خشونت‌زدگی شده‌اند.



شوهرم من را فقط برای کلفتی می‌خواهد!

چند وقتی است که کلا از همه چیز زده شده‌ام. کینه‌ای شدم و از زندگی ناامیدم. اعمال عبادی‌ام به هم ریخته است. آرزوی مرگ پدر شوهر و مادر شوهرم را دارم تا بتوانم یک نفس راحت بکشم. آخر فقط من باید از آن‌ها مراقبت کنم. در ضمن جاری‌هایم اصلا نزدیک این‌جا نمی‌آیند در صورتی که خواهرزاده‌های پدر شوهر و مادر شوهرم هستند. در روستا زندگی می‌کنم. شوهرم را هم دوست ندارم. او فقط من را برای کلفتی می‌خواهد که از پدر و مادرش مراقبت کنم. شوهرم معتاد به تریاک و سیگاری هم است. یک بچه دارم. دلم نمی‌خواهد این‌جا باشم. خانواده‌ام هم حمایت نمی‌کنند و می‌گویند ما آبرو داریم.



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

بگذارید که در آن زمان قرار است به مشکلات خود فکر کنید و غصه بخورید. قرار دادن یک زمان نیم ساعته در صبح و یک زمان نیم ساعته در عصر شاید برای شروع خوب باشد. در دیگر اوقات روز اما هر زمان یاد مشکلات خود افتادید، به خودتان یادآوری کنید که شما زمان اختصاصی برای فکر کردن به این موضوعات دارید، پس قرار نیست در زمان‌های دیگر به آن فکر کنید و غصه بخورید.

✉️ از فرصت‌بازی کردن با فرزندتان بهره‌برید سعی کنید زمان‌هایی را به بازی با فرزندتان اختصاص دهید، این کار را نه به عنوان وظیفه‌ای جدید که قرار است روی دوش شما سنگینی کند که به عنوان فعالیت تفریحی جدیدی در نظر بگیرید و انجام دهید. اختصاص دادن زمانی برای بازی هم می‌تواند به شما کمک کند تا از وضعیت دشوار فعلی خودتان برای زمان‌هایی دور شوید و هم با تقویت رابطه شما با فرزندتان، نگرانی‌های تان درباره او کاهش می‌یابد.

✉️ ارتباط تان با خداوند را تقویت کنید پیشنهاد آخر تقویت رابطه خودتان با خداست. این کار را بدون احساس گناه انجام دهید و به آن چه تا به حال در رابطه شما گذشته فکر نکنید. برای تقویت رابطه هم لازم نیست حتماً برای شروع نماز مستحبی بخوانید، در عوض می‌توانید در کنار انجام واجبات، زمان‌هایی را با خدا با زبانی صمیمی صحبت کنید. این ارتباط می‌تواند به آرامش شما کمک‌زبایی کند.

از آن چه نوشته‌اید مشخص است که در وضعیت بسیار دشواری قرار دارید. این دشواری که به نظر می‌رسد چند وقتی است که ادامه دارد، توان شمار را تحلیل برده و شمار افسرده و ناامید کرده است. برای همین افسردگی هم هست که کلا از همه چیز زده شده‌اید، دل‌تان برای کسی نمی‌سوزد و آرزوی مرگ اطرافیان را دارید. اولین توصیه این است که خودتان را بابت این افکار و خواسته‌های منفی یا بابت این که کارهای عبادی‌تان را انجام نمی‌دهید، سرزنش نکنید چرا که شما آدم بدی نیستید بلکه تنها افسرده‌اید.

✉️ خواسته‌های تان را موردی و شفاف بیان کنید اشاره کرده‌اید که جاری‌های تان به شما کمک نمی‌کنند. شما دست تنها امکان مراقبت از پدر شوهر و مادر شوهر خود را ندارید و می‌خواهید آن‌ها در انجام این کار مشارکت داشته باشند. همین مسئله را به شکل موردی و شفاف با آن‌ها در میان بگذارید و خواسته خود را بابت این کنید. به عنوان مثال با جاری خود تماس بگیرید و بگویید امروز مادر شوهر شما باید حمام برود و از او بخواهید تا برای کمک به حمام برن به خانه شما بیاید. در بیان این خواسته‌ها سعی کنید موضوعات را موردی، شفاف و کوتاه بیان و از شکایت بابت کوتاهی‌های قبلی آن‌ها در این موارد خودداری کنید.

✉️ فقط در زمان‌های اختصاصی غصه بخورید در طول روز زمان‌هایی را مشخص کنید و با خود قرار

