

**پیامک‌های شما**

لطفاً در سبالات خود «سن، میزان تحمیلات، نسل، سطح اقتصادی اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

شماره پیامک: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
راه ارتباطی ما در تلگرام: ۲۰۰۰۹۹۹

✉ مطالبی که درباره شایعات اشتباه و اصلاح آن و همین طور روان شناسی بر خوردها چاپ می کنید، به نظرم خیلی خوب و پسندیده است. لطفاً از این جور مطالب بیشتر چاپ کنید. با تشکر از زحمات تان.

✉ پسری ۱۳ ساله هستم که دانش آموز متوسطی از لحاظ تحصیلی محسوب می شوم ولی عصبی بودنم هم خودم را اذیت می کند و هم دیگران از دستم آزاده می شوند. چه کار کنم تا این مشکل من حل شود؟

✉ مادری ۳۱ ساله ام و پسری چهار ساله دارم که به عروסק علاقه مند است. در زمانی هم که با بچه های فامیل دور هم جمع می شوند، بیشتر در جمع دخترهاست. به نظر شما این عیبی دارد؟ چطور باید با او رفتار کنم؟

✉ من و همسرم ۳۰ ساله هستیم و سه ماه است که به خانه خودمان آمده ایم. خانمم به شدت به بازی با گوشی متعاد شده به طوری که در زمان بازی کردن، هیچ فردی را نمی بیند و هیچ فردی هم نباید در حین بازی با او صحبت کند و گرنه عصبانی می شود. حتی وقتی در بازی برنده نمی شود، تقریباً چند دقیقه به شدت ناراحت است و غرغر می کند. در دوران عقد هم همین طور بود اما خانواده ام می گفتند چون هنوز به زندگی نیفتاده، این جوری است ولی این طور نبود! چه کنم؟



اصلی ترین دلایل این که فناوری های دیجیتال جایگزین روش های سنتی آموزش نیستند

## به جای تبلت برای بچه ها، بیلچه بخرید

نیکولاس تامپبو | ترجمه: محمد باسط



«یادگیری شخصی» شیوه ای از آموزش است که این روزها بین طرفداران فناوری محبوبیت زیادی دارد. آن ها می گویند برای بچه ها رایانه ای ششخصی تهیه کنید و رهای شان کنید در اینترنت تا هر چه خودشان می خواهند و هر طور که خودشان دوست دارند، بیاموزند اما پشت این شیوه آموزش، خطای فلسفی بزرگی نهفته است. این که همه چیز را می شود با چشم آموخت در حالی که ما نه فقط با چشم بلکه با تمام بدن مان می آموزیم.

فرض فیلسوفان این است که ذهن در فاصله ای نسبت به چیزهای ایستدو به آن ها نگاه می کند. وقتی دکارت گفت «می اندیشم پس هستم» در واقع داشت شکافی بنیادین بین خود اندیشنده و جسم مادی ایجاد می کرد. به رغم جدید بودن رسانه های دیجیتال، اندیشه غربی از مدت ها پیش از ظهور آن ها این فرض را در خود داشته که ذهن و نه بدن، جایگاه اندیشیدن و یادگیری است. اندیشه انسان از دل تجربه زیسته او سر بر می آورد. آن چه ما می توانیم با بدن های مان انجام دهیم، عمیقاً به آن چه فیلسوفان بدان می اندیشند و دانشمندان کشف می کنند، شکل می دهد. ذهن خارج از زمان و مکان نیست. بدن است که می اندیشد، حس می کند، میل می کند، دردمی کشد، تاریخچه ای برای خودش دارد و رو به آینده می نگرد. بدن ما چیزهایی را می داند که ما هرگز نمی توانیم به طور کامل آن ها را در قالب کلمات بیان کنیم. البته ممکن است کسی بگوید این مسئله فقط درباره کارهای بدنی صادق است و درباره کارهای فکری صدق نمی کند. هر چیزی که یاد می گیریم، بدان می اندیشیم یا آن را می شناسیم از بدن ماناشی می شود. با گام زدن در یک مرز غار، پیمودن حاشیه یک رود و راندن قایقی

✉ فرصت تجربه ملموس را از کودکان بگیریم بدیهی است که کودکان وقتی با کل بدن شان درگیر تجربه ای معنادار می شوند، بسیار بهتر یاد می گیرند تا وقتی که پشت رایانه می نشینند. اگر در این شک دارید، به واکنش کودکان وقتی فعالیتی را روی صفحه نمایش می بینند و خودشان آن را انجام می دهند، دقت کنید. وقتی خودشان سوار اسب می شوند خیلی بیشتر درگیر می شوند تا وقتی که ویدئویی درباره اسب سواری می بینند. همین طور وقتی با کل بدن شان ورزش می کنند در مقایسه با وقتی نسخه شبیه سازی شده آن ورزش را در یک بازی آنلاین انجام می دهند. باید توجه داشت که یادگیری با صفحه نمایش جای دیگر شیوه های ملموس تر کشف کردن جهان را می گیرد و چنین کودکانی وقت کمتری برای گردش علمی، ساختن کار دستی، مسابقه دادن، در دست گرفتن کتاب یا صحبت با آموزگار و دوستان خود را خواهند داشت.

✉ اندیشیدن با بدن! فلسفه اروپایی از مدت ها قبل، فهمیدن از طریق دیدن را بر فهمیدن از طریق انجام دادن ترجیح می داده است. پیش

## نظریک جامعه شناس درباره پر باز دید شدن عکسی از یخچال یک نوعروس در شبکه های اجتماعی

### به دنبال هاله خوشبختی!



دکتر علیرضا عریزی | جامعه شناس

«در یخچال را که باز می کنی با ویتروینی زیبا و چشم نواز از انواع مواد غذایی که با ظرافت خاصی در طبقات مختلف کنار هم چیده شده، روبه رومی شوی؛ انگار که یک طراح دکوراسیون داخلی یخچال که احتمالاً دکترایش را از پاریس یا همچون جایی گرفته، همه آن مواد غذایی را آن چنان هنری، چشم نواز و البته درآورنده چشم همه آن هایی که همراهش می آیند! چیده که حسرت دیگران را برمی انگیزد.» این روایتی است از یک رسم غلط که انگار هیچ تلاشی برای فرهنگ سازی درباره آن نمی شود. البته که شبکه های اجتماعی در کنار بعضی معایب، گاهی هم به درستی واکنش نشان می دهند. توضیحی که در شبکه های اجتماعی برای عکس یک یخچال نوعروس، یکی از واکنش های در دست محسوب می شود: «این یخچال یه نوعروسه که پدر عروس مجبوره علاوه بر خرید چیزیه، یخچال خونه عروس رو هم پر کنه که مبادا دخترش جلوی فامیل شوهر سرشکسته بشه. تا کی قراره این رسم و رسوم رو ادامه بدیم؟! مگه با سوپرمارکت از دواج کرده طرف؟!»

#### ✉ ترس از فقیر دیده شدن!

در این بین باید فکر کنیم چه شد که جامعه ایرانی، به سمت چنین روستومی می رود نه تنها که با سخت تر شدن شرایط اقتصادی دست از آن بر نمی دارد که هر روز هم آن رسوم راجتماعی تر بر گزار می کند؟ چه شده بعضی افراد این چنین از ارزش های درونی تهی شده و در این بلبشوی اقتصادی که زندگی برای عده ای واقعاً سخت تر از قبل شده است، دلخوش به چند شیشه مارک

دار ماده غذایی در یخچال نوعروس شان می شوند؟ این قصه سر دراز دار دو فارغ از اثرات جهانی مصرف گرایی که صدای خیلی ها را در آن طرف آب ها هم درآورده است، نیست و نخواهد بود؛ اما به نظرم در این برهه خاص، جامعه مان هر چه بیشتر در شرایط نامناسب اقتصادی فرو می رود و معیشت مردم محدودتر می شود، میل و رویا در آن ها شدیدتر و مرضی تر می شود. میل برای داشتن و برخورداری که به زعم بارت، «اثر هاله ای» می آفریند. اثر هاله ای یعنی چیزها و داشته هایی که هاله هایی از شادی، خوشبختی و برخورداری را تداعی می کند و مسکنی بر اضطراب فراگیر شهروندان امروزی مان برای فرار از ترس فقیر دیده شدن محسوب می شود که مثال ملموسش همان اشیای زیبایی چیده شده در یخچال نوعروس هاست



## سن دختر مورد علاقه ام باعث تردیدم برای ازدواج شده است!

من ۳۳ ساله ام، دارای مدرک کارشناسی حقوق و سطح متوسط اقتصادی. کارمندم و خانواده ای مذهبی دارم. با دختری که سه سال از خودم بزرگ تر است، قصد ازدواج دارم و از لحاظ فرهنگی، مذهبی و اقتصادی تقریباً هم کفو هستیم. سن او تردید در من ایجاد می کند. لطفاً راهنمایی ام کنید؟



دکتر سید علی ظریفی | مشاور خانواده

تفاوت سنی بسیار زیادی با آن ها دارند؛ از دواجی بدون پایه های عاطفی و شناخت که نبود علاقه در این نوع از ازدواج ها آن ها را با شکست مواجه می کند. در این صورت نمی توان گفت شکست این زندگی تنها به خاطر بالا بودن سن یکی از دوزوج بوده بلکه به خاطر انتخاب غلط، منجر به شکست شده است.

✉ شناخت متقابل مهم تر از فاصله سنی است در مسئله ازدواج در صورت فراهم بودن نیازهای اساسی و شناخت متقابل، می توان فاصله سنی را از عوامل و عناصر اصلی دوام زندگی ندانست. با این

درباره فاصله سنی دختر و پسر برای ازدواج، نمی توان برای همه قانون یکسانی صادر کرد. آن چه از سن مهم تر است تفاوت در سن بلوغ دختر و پسر این روند را طوری نهادینه کرده که پسر ها با توجه به دیر تر بالغ شدن شان باید از دختر ها بزرگ تر باشند. با این حال عامل سن و تفاوت سنی در ازدواج به تنهایی نمی تواند تصمیم کننده یک ازدواج موفق باشد. انگیزه زوج ها برای ازدواج با یکدیگر در این زمینه بسیار دخیل است. کسانی هستند که با انگیزه های اقتصادی با افرادی ازدواج می کنند که

## مادرم فقط به خاطر ما، پدرم را تحمل می کند!

دختری ۱۵ ساله هستم و خواهری ۱۸ ساله و برادری ۲۳ ساله دارم. مادرم ۴۴ سال و پدرم ۵۶ سال دارد. پدرم به دلایل پوچ و الکی با مادرم قهر می کند و فقط منتظر می ماند تا مادرم عذرخواهی کند. مادرم فقط به خاطر ما است که پدرم را تحمل می کند. به من و خواهر و برادرهایم چه مشورتی می دهید؟



تینا امیری | روان شناس بالینی و دانش آموخته آنستیتو روان پزشکی

✉ در تیم پدر یا تیم مادر نباشید سعی کنید خود را از تیم مادر یا تیم پدر بیرون بکشید. صرف نظر از روابطی که آن ها با یکدیگر دارند، شما فرزند هر دوی آن ها هستید. ممکن است پدرتان نقش همسری خود را به خوبی انجام ندهد اما این نقشی جدا از نقش پدر بودن است و ممکن است پدر خوبی باشد. این موضوع را نادیده نگیرید.

✉ اوقات خوش خانوادگی را بر نامه ریزی کنید به کمک خواهر و برادر خود زمانی را در نظر بگیرید که در کنار خانواده اوقات مفرحی را تجربه کنید. برای

فرزندان وقتی شاهد کشمکش والدین هستند، تمایل پیدا می کنند کاری انجام دهند و حتی در مقابل مسائل پیش آمده احساس مسئولیت می کنند اما نکته دارای اهمیت این است که شما مسئول اتفاقات پیش آمده نیستید و این انتخاب مادر شماست که چگونه در مقابل چنین شرایطی واکنش نشان دهد حتی اگر تصمیمش را به دلیل وجود فرزندانش گرفته باشد. اهمیت دادن به اعضای خانواده و در پی این بودن که احساس راحتی و خوشبختی بیشتری داشته باشند، همواره از شماست.