

چرا بانسلی کم حوصله مواجهه ایم؟!

بررسی روان شناسانہ ادعای معاون وزیر علوم که گفته حضور ۸۰ درصد جوانان در شبکه های اجتماعی بیش از ۳ ساعت در روز، کم حوصله شان کرده است



دکتر مهدی سوداوری اروان شناس و مدرس دانشگاه

سؤزه روز

گوشی را دستش می گیرد و ناگهان متوجه می شود چندین ساعت از زمانی که وارد دنیای مجازی شده، گذشته و از همه کارهایش عقب افتاده است. این تجربه ای است که طبق جدیدترین آمارها برای حدود ۸۰ درصد جوانان، اتفاق افتاده است! به تازگی معاون فرهنگی و اجتماعی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری گفته است: «۷۰ درصد جمعیت ایران در فضای مجازی حضور دارند و ۸۰ درصد دانشجویان و جوانان، روزانه بیش از سه ساعت را در فضای مجازی می گذرانند که همین مسئله موجب شده است با نسلی کم حوصله مواجه باشیم. همچنین ۹۰ درصد دانشجویان به برنامه های دانشگاه بی اعتنا هستند.» (منبع خبر: مشرق) کنار هم گذاشتن این دو واقعیت آماری، ضرورت توجه به مسائلی را مطرح می کند که سعی می شود در ادامه به آن اشاره شود.

❶ فضای مجازی هم مزایا دارد و هم معایب

فضای مجازی مانند هر پدیده دیگری مزایا و معایب خود را دارد. حضور پررنگ جوانان در فضای مجازی باعث افزایش اطلاع آن ها از اخبار سراسر جهان شده و از سوی دیگر، امکان توسعه کسب و کارهای مجازی نیز افزایش یافته است. با این حال و مثل هر چیز دیگری، افراط در استفاده از فضای مجازی نیز آثار مخربی دارد مانند اختلال در روابط واقعی. فضای مجازی باعث افزایش دایره دوستی ها و آشنایی ها و ایجاد صمیمیت کاذب می شود. ممکن است در صحبت مجازی، خیلی راحت و صمیمی با دیگری صحبت شود که قطعا در برخورد های واقعی این گونه نخواهد بود. در نتیجه یک حالت سرخوردگی در روابط ایجاد می شود چون انسان انتظار ملاقات یک دوست صمیمی را دارد اما عملا با غریبه ای روبرو یا سستی دار و بهرو می شود.

❷ بی حوصلگی به خاطر حضور در فضای مجازی

موضوع بعدی که بسیار اهمیت دارد، کاهش احساس ملال و بی حوصلگی در اثر استفاده زیاد از فضای مجازی است که معاون وزیر علوم هم به آن اشاره کرده است. هر زمانی که کمی احساس بی حوصلگی می کنیم، سریع گوشی هایمان را بر می داریم و گشتی در شبکه های

اجتماعی می زنیم. در نگاه اول، این یکی از مزایای شبکه های اجتماعی است اما در واقع فرصت خودشناسی و تفکر درباره خود و تغییر را از انسان می گیرد زیرا در شرایط ملال آور، انسان راهی جز اندیشیدن به خویش نیست خویش ندارد و مجبور است با خود خلوت کند اما حضور همیشگی شبکه های اجتماعی باعث کاهش خلوت کردن با خود شده است. از سوی دیگر، ملال باعث عضویت در فعالیت های اجتماعی می شود. وقتی برای ساعت ها بیکار باشید و حوصله تان سر ببرد، قاعدتا دنبال فعالیتی خواهید رفت مثل فعالیت های فوق برنامه دانشگاه ها مانند تئاتر، گروه های داوطلبی هلال احمر و دوره های آموزشی. اما بیشتر افراد فرصت های خالی خود را با فضای مجازی پر می کنند که باعث توسعه نیافتن مهارت های زندگی می شود.

❸ کاهش اعتیاد به نفس را هم جدی بگیرید

برای یک زندگی موفق نیاز به مهارت هایی داریم که



در هیچ کتاب درسی وجود ندارد و فقط تجربه، امکان آموختن آن ها را فراهم می کند. حال با افزایش زندگی مجازی و کاهش تجربه های واقعی، می توان به خلأ ایجاد شده پی برد. افزایش استفاده از فضای مجازی با افزایش مقایسه های اجتماعی و کاهش اعتماد به نفس رابطه مستقیم دارد زیرا افراد فقط بخش های خوب زندگی خود را به صورت گزینشی در معرض دید دیگران قرار می دهند و با مقایسه یک فریم از زندگی جذاب دیگران با کل زندگی یکنواخت خود، احساس بدی ایجاد می شود.

❹ مدت زمان مجاز حضور در فضای مجازی

هیچ استاندارد ری برای استفاده از فضای مجازی وجود ندارد و این که چه مقدار عادی و چه مقدار مشکل آفرین است، صدر صد به شرایط شما بستگی دارد اما بر اساس تحقیقات انجام شده، اگر کسب و کار شما به فضای مجازی ارتباط ندارد، بیش از یک ساعت در روز استفاده



و گرفتن روزانه بیشتر از یک سلفی از خود، نشانه خطر خواهد بود. باید توجه داشت که امروزه اعتیاد به اینترنت نیز مانند انواع دیگر اعتیاد، تبدیل به مشکلات سلامت روان شده است. قاعدتا احساس اضطراب و تنش شدید در نبود گوشی همراه را قطع شدن اینترنت، نشانه های اعتیاد است دقیقا مانند اعتیاد به مواد مخدر و احساس شدید تنش در نبود آن.

❺ وقتی سواد رسانه ای جدی گرفته نمی شود

یکی دیگر از معایب بزرگ فضای مجازی، امکان دیده شدن افراد کاملاً بی هنر است، افرادی که با هر روشی و انجام هر کاری در صدد جلب دنبال کننده های بیشتری هستند. در این فضا، جوانانی که سواد رسانه ای کمتری دارند به این مشکل دامن خواهند زد. فضای مجازی تشخیص سره از ناسره را بسیار مشکل کرده است. هر کسی با ایجاد یک صفحه می تواند ادعا کند در فلان کار متخصص است. از بازیگری تا طراحی لباس و دکوراسیون داخلی تا روان شناسی و موسیقی و غیره. در این میان افزایش دانش رسانه ای جامعه به خصوص جوانان خیلی اهمیت دارد. سواد رسانه ای مربوط به تشخیص رسانه های معتبر از غیر معتبر است که ضرورتش هر روز بیشتر از قبل احساس می شود.



بانوان

بردارد. کاری که شما می توانید انجام دهید، تصمیم گیری درباره خودتان و شیوه برخورد با این رفتار است. فرض را بر این بگذارید که بنا به گفته شما، همسر تان دروغ گو است. آیا تصمیم دارید در کنار او بمانید و مدام او را سرزنش کنید یا تصمیم دارید از او جدا شوید؟ راه حل بهتری هم وجود دارد که اصولی تر است، این که رفتار او را بپذیرید و روی نقش خودتان تمرکز کنید. با تغییر شما ممکن است تغییری در این رفتار شورتان دیده شود و در کنارش مهارت هایی را بیاموزید که بتوانید شوهرتان را به سمت راست گویی و صداقت سوق دهید.

❶ از کنترل گری دست بردارید

در قسمتی از سوال تان گفته اید که این روزها بیشتر در حرف ها و کارهای شوهرتان دقت می کنید. اگر اهل کنترل گری و سوال پیچ کردن همسر تان هستید، مدتی دست از این کار بردارید و بررسی کنید آیا تغییری حاصل می شود یا خیر. اگر اهل سرزنش و نصیحت و انتقاد بیش از حد هستید، روی این مسئله هم حتماً کار کنید تا برای مدتی، کمتر دست به چنین رفتارهایی بزنید چرا که به احتمال زیاد به زودی، تغییرات را مشاهده خواهید کرد.

با شوهرم چه کنم که مثل نقل و نبات دروغ می گوید؟

از مدت ها پیش می دانستم که شوهرم برای مسائل کوچک و برای فرار از پاسخ گویی و انجام کارهایش دروغ های کوچک می گوید و در جواب اعتراض من خودش را این طور توجیه می کند که از عکس العمل تو می ترسم! اما من به علت بی توجهی او به مسئولیت هایی که در زندگی دارد، واقعا ناراحت بودم. این روزها که بیشتر در حرف ها و کارهایش دقت می کنم، مثل نقل و نبات دروغ می گوید و خیلی هایش هم لو می رود. به نظر شما این مسئله ریشه روانی دارد؟ من چطور می توانم به کسی که همیشه دروغ می گوید، اعتماد کنم؟



ستاره صبوری | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

دروغ گویی رفتار پیچیده ای است که برای پی بردن به علت آن باید از زوایای مختلف بررسی شود. محیط و خانواده ای که فرد در آن رشد می کند بسیار تاثیر گذار است؛ این که آیا دروغ گویی در آن خانواده تشویق می شد یا تنبیه مهم است چون یکی از شیوه های یادگیری در کودکان الگو برداری است.

❶ تکلیف تان را با خودتان مشخص کنید

به هر حال ریشه دروغ گویی هر چه باشد، همسر تان خودش باید برای ریشه یابی و حل این مسئله قدم

❷ دروغ گویی ریشه در گذشته دارد

دروغ گویی رفتاری زشت است که گاهی مارا از



مشاوره زوجین

۶ توصیه برای مثبت اندیشی

سپیده پور حسین روان شناس

۵ از دم و بازدم خود برای مثبت اندیشی کمک بگیرید یعنی در هر تنفس عمیق در ذهن تان این جمله را مرور کنید: یک فرصت دوباره به من داده شده تا خودم را نشان دهم.

۶ هر از گاهی تنهایی و خلوت را به شلوغ بودن اطراف تان ترجیح دهید. برای ساعتی به خودتان و برنامه های آینده تان فکر کنید چرا که تفکر در خلوت بهترین روش برای ساز کردن مثبت اندیشی درون شماست.



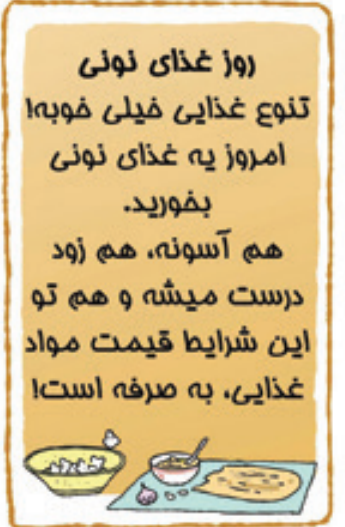
۳ حق شناس باشید. هیچ وقت حقیقت آن قدرها که بعضی ها به ما گفته اند، تلخ نیست! بگذاریم با روحیه مثبت از حق و حقایق صحبت و دفاع کنیم تا سرانجام بهتری در زندگی داشته باشیم.

۴ باور کنید که رویا پردازی زیباست بنابراین از پروازان آرزوهای پر از موفقیت در ذهن تان نترسید. اگر کنترل این مسیر به دست شما باشد، پروازند آن ها در ذهن تان هیچ خللی در زندگی تان وارد نخواهد کرد.

۱ برای مثبت اندیش شدن باید مثل خورشید باشید! یعنی یاد بگیرید بر نقاط سیاه و سفید زندگی تان، نور بتابانید و هر آن چه توانایی دارید چه در لفظ و چه در بعد جسمانی برای موفق شدن کمک بگیرید.

۲ اطراف افرادی که شلیک کننده گلوله های ناامیدی هستند، نروید. شاید حرف های ناامید کننده شان مانند این که «درست نمی شود» یا «تو نمی توانی»، از ذهن تان خارج شود اما در قلب تان برای همیشه می ماند.

قرار و مدار



از دنیای روان شناسی

قصه گفتن برای بچه ها ضروری است!

کودکان با آمادگی های متفاوتی وارد مدرسه می شوند. این تفاوت در میزان آمادگی هم البته خودش را خیلی زود در وضعیت تحصیلی کودکان نشان می دهد. برخی کودکان راحت تر مفاهیم را درک و با آموزش ها ارتباط برقرار می کنند و برخی به دشواری. یکی از عواملی که بر این تفاوت تاثیر دارد، میزان مواجهه کودکان با کتاب و قصه در سال های خردسالی است. به تازگی نتایج پژوهشی منتشر شده است که نشان می دهد زمانی که والدین پیش از ورود فرزندشان به مدرسه روزانه برای او کتاب می خوانند، تاثیر شگرف بر رشد کلامی فرزندشان می گذارند. این مطالعه که توسط محققان دانشگاه اوهایو انجام شده، نشان می دهد زمانی که والدین هر روز پنج کتاب برای فرزند خردسال شان بخوانند، در پنج سالگی این کودک در حدود ۱/۴ میلیون واژه بیش از کودکانی که والدین شان عادت به کتاب خوانی ندارند، شنیده است. البته اگر کمبود وقت دارید و خواندن پنج کتاب به نظر تان بسیار وقت گیر است، ناامید نشوید. همین محققان اعلام کرده اند، حتی خواندن روزانه تنها یک کتاب باعث می شود کودکان تا پنج سالگی حدود ۲۹۰ هزار واژه بیش از کودکان ناآشنا با قصه و کتاب شنیده باشند. بر این مبنا اگر دغدغه رشد فرزندتان را دارید و تا امروز هم اهل داستان خواندن برای فرزندتان نبوده اید، دست بجنبانید. سه روز در هفته، مادر صفحه کودک، داستان هایی برای فرزندتان داریم، برای غنی کردن چهار روز دیگر هفته نیز می توانید روی گزینه های امانت گرفتن از کتابخانه یا خرید کتاب حساب کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۶۷

* بابت چاپ مطلب ۱۰ نشانه بیماری کلیوی، که من ازتون خواسته بودم، ممنون که به درخواست مخاطب ها پاسخ می دهید.
شاه امیری
* وای! دلم برای «زهره بحر العلومی» خیلی سوخت. ایول که بهش پرداختید و نشان دادید که بیماری های پوستی دلیل خجالت کشیدن نیست.
* توصیه های زندگی سلام برای شرکت با فرزندان در مراسم عزاداری امام حسین (ع) در پرورنده روز یکشنبه، خواندنی و جذاب بود.

* درباره اون پیامکی که گفته بود: «خانم خانه دار است اما می گوید برای کارهای خانه، کارگر بگیر!»، والا باید هم آقایون هم بچه ها که بزرگن کمک کنن. من خودم مادر ۲ بچه ام. واقعا سخته از صبح تا شب، فقط و فقط کار تو کار.

* در صفحه سلامت، هر چند در مطلب تاکید شده که آجیل باید خام باشه اما ظرف آجیل در عکس، آجیل بوداده و نمکی است. زیبا نیست؟

* مطلب «چالش های پس از جدایی» در صفحه خانواده فقط مربوط به آن هایی بود که عاقلانه طلاق نگرفتند و گرنه من که یک چالش هم نداشتم و راحت شدم بعد از طلاق.
* کاش مطلب پرورنده دیروز زندگی سلام را همه مردم بخوانند تا در رفتار هایشان با افرادی شبیه خانم بحر العلومی که به بیماری پوستی مبتلا هستند، دقت کنند.
* خیلی خوب است که صفحه کودک را محر می کردید. احسنت بر شما.



زندگی سلام
سه شنبه
۱۳۹۸ شهریور
شماره ۱۴۱۰

خانواده مشاوره