

چرا اخبار تجاوز پر خواننده است؟!

باور کردنی نیست اما از ۶ خبر پر طرفدار یکی از سایت های مطرح، ۴ مورد در باره تجاوز است



دکتر ساحل گرامی | روان شناس بالینی



هر روز ده‌ها یا حتی صدها خبر جالب و مهم در سایت‌های خبری منتشر می‌شود، از موضوعات حوزه سیاست بگیرد تا اقتصاد و بین‌الملل. با وجود این به تازگی به صورت اتفاقی نگاهی به پرطرفدار ترین خبرهای یک سایت معتبر داشتیم. نتیجه قابل باور نبود! از بین ششش خبر پرطرفدار در این سایت، چهار مورد درباره تجاوز بود و یک خبر دیگر درباره اقدام جنجالی یک زن و شوهر! اگر نگاهی به پربازدیدترین اخبار و مطالب سایت‌ها و روزنامه‌ها ببنداز ید از میزان علاقه‌مندی مردم به اخبار بد و منفی شگفت‌زده خواهید شد. واقعیت این است که اخبار ناخوشایند و ناراحت کننده مانند قتل و به خصوص تجاوز با تمام احساس منفی که به خواننده می‌دهند، همچنان در صدر تیتراهای پربازدید هستند و مردم با علاقه‌مندی آن‌ها را دنبال می‌کنند. در ادامه، افزون بر توضیحی درباره دلیل این تمایل به «آسیب‌های پیگیر چنین اخباری» بودن هم اشاره خواهیم کرد.

پرطرفدار بودن اخبار منفی در دنیا

شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که انسان‌ها برای اخبار منفی اولویت بیشتری نسبت به اخبار مثبت قائل می‌شوند. جالب‌ماجرای این جاست که انسان‌ها از نظر عصب‌شناختی این آمادگی را دارند که بر اطلاعات منفی بیشتر تمرکز کنند زیرا اطلاعات منفی به صورت بالقوه ارزش حیاتی بیشتری نسبت به اطلاعات مثبت دارند و باعث هوشیاری بیشتر فرد می‌شوند و کمک می‌کنند در صورت بروز مشکل مشابه، عملکرد بهتری از خود بروز دهند. در تحقیقی که اواخر سال گذشته میلادی انجام شد، محبوبیت اخبار مثبت مورد مطالعه قرار گرفت و نتایج نشان داد به احتمال زیاد اخبار مثبت بیشتر از اخبار منفی، در فضای مجازی به اشتراک گذاشته می‌شوند. نتایج این تحقیق، جذابیت اخبار منفی برای جذب مخاطبان را به چالش کشید و شواهدی مبنی بر اشتباه بودن آن رو کردولی

از گچ کاری تا قهرمانی جهان در بدن سازی!

موفقیت «هادی چوپان» که این روزها مورد توجه رسانه‌های جهان قرار گرفته، یک شبه به دست نیامده است



احتمالا شما هم این روزها تصاویر «هادی چوپان»، قهرمان بدن سازی را دیده‌اید. تصاویری که البته اگر فقط یک بار دیده باشید، به واسطه خاص و چشمگیر بودن، در ذهن‌تان حک می‌شود اما شاید بیش از تصاویر عضلات بیرون‌زده هادی چوپان و رشتنه ورزشی خاص او، تلاش و پشتکار اوست که نیاز به تامل و البته به خاطر سپردن دارد.

پشتکاری مثال‌زدنی

هادی چوپان سال ۶۶ در شهرستان سپیدان به دنیا آمده و ۱۳ سالگی فعالیت ورزشی خود را شروع کرده است. جالب این‌که او در شرایطی تمرینات ورزشی را انجام داده که در کنار برادرش که گچ‌کار بوده، کار نیز می‌کرده است البته پیش از ورود حرفه‌ای به ورزش پرورش اندام، مدتی بوکس هم کار کرده است؛ فعالیتی که به جای کسب مدال، کم‌شنوایی برایش به دنبال داشت اما با ورود حرفه‌ای به ورزش بدن سازی او توانست اولین مدال خود را در سال ۸۵ و در ۱۹ سالگی دریافت کند. ۲۲ ساله بود که عضو تیم ملی شد. ورود به تیم ملی و کسب چند عنوان ملی تضمینی برای هموار شدن مسیر حرفه‌ای‌اش نشد. در واقع او در طول این سال‌ها بالا و پایین‌های زیادی را تحمل کرده است. گاهی آن قدر فشار مالی روی او زیاد بوده که ناچار شده است از خیر داشتن مربی بگذرد اما چیزی که در تمام این سال‌ها در زندگی حرفه‌ای‌اش پررنگ است، پشتکار مثال‌زدنی اوست. او که از سال ۲۰۱۲ به این طرف هر سال مدالی در مسابقات جهانی یا آسیایی دارد، در شرایطی

به تمرین پرداخته که گاهی ناچار شده است برای تأمین هزینه‌هایش زیر بار قرض برود.

تحمل شرایط

مبهم و ناشخص

نکته قابل توجه دیگر در زندگی هادی چوپان، تحمل اوست. در همین مسابقات اخیر تا دو هفته



خواستگارهایی را که مادرم پیدا می‌کند، نمی‌پسندم!



دختری ۲۲ ساله و فرزند بزرگ خانواده‌ام که در حال گرفتن مدرک کارشناسی هستم و قصد دارم به زودی به دنبال شغل مورد علاقه‌ام در زمینه رشته تحصیلی‌ام بگردم اما از چند سال پیش مادرم برای ازدواج کردن من بسیار اصرار می‌کند. حتی می‌گوید که تو اگر ازدواج نکنی، دیگر موردی برایت پیدا نمی‌شود اما من خواستگارهایی را که برآیم پیدا می‌کند، نمی‌پسندم.



ستاره صبوری | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



ازدواج موفق، مسئله‌ای مهمی است که نیاز به آمادگی‌های جسمی، روانی، عاطفی، اقتصادی، شخصیتی و... دارد. این‌که شما هنوز خودتان را آماده شروع زندگی مشترک نمی‌دانید و دست نگه داشته‌اید، اگر بر اساس بررسی کامل از شخصیت و شرایط‌تان باشد می‌تواند نشان‌دهنده سطح مطلوب خودآگاهی محسوب شود.

تصمیم‌زدگی به عهده خود شماست

این‌که دیگران به فکر ما باشند، مسئله دلگرم‌کننده‌ای

بعد از ترک اعتیاد، زنم باور نمی‌کند که دیگر مصرف نمی‌کنم!



۴ سال تمام اعتیاد داشتم و تا همین چند ماه پیش، خودم هم فکرش را نمی‌کردم که روزی پاک شوم. حالا و در ۳۵ سالگی، خوشحالم از پس این دشمن جانم برآمدم و پاک هستم. مشکلم این است که خانمم باور نمی‌کند ترک کردم و به من شک دارد. ناگهانی به اتمام می‌آید و چند بار هم متوجه شدم که تعقیب‌ام می‌کند. حس خوبی ندارم از این کارهایش. چه کنم؟



تینا امیری | روان‌شناس بالینی و دانشی آموخته استیتوتیو روان پزشکی



پیش از هر چیز به شما تبریک می‌گویم که این قدم بسیار مهم‌ر ا در زندگی‌تان برداشته‌اید. به‌خاطر داشته باشید که قطع مصرف مواد، اولین قدمی است که فرد در مسیر بازگشت به رشد و داشتن قدم‌های بیشتر و ادامه این مسیر، نیازمند برداشتن قدم‌های بیشتر و بیشتری است. در این مسیر دریافت حمایت و همراهی نزدیکان‌تان می‌تواند روند بهبود شما را تسهیل کند اما به‌خاطر داشته باشید نزدیک‌ترین شخص به شما خود شما هستید و لازم است مقدمات دریافت حمایت از دیگران را با مهیا کردن هر چه بیشتر شرایط ضروری فراهم‌سازید.

نگرانی‌های همسر‌تان را درک کنید

طبیعی است که از اعتماد نداشتن همسر‌تان، احساس

ارضای میل به پر خاشگری!

یک بار دیگر به اسکرین شات گرفته شده، نگاه بیندازید! حالا سوال اصلی این است که دلیل علاقه بیش از اندازه افراد به اخبار قتل و تجاوز چیست؟ عمده‌ترین دلیل آن به‌غرایز پر خاشگری در انسان‌ها برمی‌گردد که معمولا ما در ناهوشیار خود میل به پر خاشگری داریم و با خواندن اخباری از این دست، بخش تارپک و جودمان را از رضای کنیم و در واقعیت به آن نمی‌پردازیم.

تابو بودن مسائل، باعث جذابیت‌شان می‌شود

با توجه به این‌که در بیشتر جوامع انسانی مسائل جنسی تابو محسوب می‌شود پس باعث جلب توجه بیشتری به این اخبار شده است و در نتیجه مردم به خواندن این موضوعات رغبت بیشتری نشان می‌دهند. خیلی‌ها تصور می‌کنند که چون باخبر شدن از این قبیل اخبار باعث می‌شود از حال و روز جامعه خود اطلاع بیشتری داشته باشیم و خود را برای خطرهای بالقوه آماده کنیم بنابراین باید چنین اخباری را بخوانیم.

آسیب‌های جسمی و روانی پیگیری چنین اخباری

خواندن این قبیل اخبار نه تنها برای ما فایده‌ای ندارد بلکه به شدت هم برای سلامت روان‌مان مضر است. در درجه اول خواندن اخبار مربوط به تجاوز به صورت خودکار، مغز را در حالت آماده‌باش قرار می‌دهد. چون هر چقدر هم‌ما انسان‌های مدرنی باشیم، مغز ما همچنان در حالت پدوی به‌سر می‌برد و کل وجود ما را برای مقابله با خطر آماده می‌کند. در نتیجه هورمون کورتیزول بیشتری ترشح می‌شود که باعث تضعیف سیستم ایمنی، توقف ترشح هورمون رشد، مختل شدن هضم غذا، کاهش رشد سلول‌ها، موها و استخوان‌های می‌شود. آثار جانبی این گونه اخبار نیز احساس ترس، پر خاشگری، از بین رفتن عاطفه و حس دلسوزی است. افرادی که مدام اخبار مربوط به تجاوز یا قتل را می‌شنوند، قادر به در نظر گرفتن دیگر جنبه‌های اتفاقات نیستند و تنها به پیامد آن فکر می‌کنند. یعنی نمی‌توانند به تحلیل عمیقی از اتفاقات دست بزنند و به عواملی که به اتفاق منفی منجر شده است، فکر کنند.

چرا خوراک وحشتناک به خورد روح‌مان می‌دهیم؟

ما انسان‌ها هستیم که خوراک مغز و روح‌مان را تأمین می‌کنیم. خواندن این حجم از اخبار و وحشتناک، بر روان ما تأثیر می‌گذارد. برای یک‌بار هم از خودتان بپرسید که آیا مطلع شدن از آن‌ها دردی را از ما دور می‌کند؟ واقعیت این است که ما هیچ تأثیری بر قتل‌ها و تجاوزهایی که روزانه اتفاق می‌افتد، نداریم و بیشتر ما قادر به انجام کاری برای جلوگیری از آن‌ها نیستیم و دانستن آن‌ها تنها دامنه نگرانی ما را افزایش و در تنوششی همیشگی قرار‌مان می‌دهد.

قرار و مدار

روز گل دادن به خود!

همیشه شنیده‌ایم **مقدر خوب است گاهی بدون بهانه برای عزیزان‌مان گل بگیریم و به آن‌ها تقدیم کنیم** اما این بار بیایید برای **خودتان گل** بفرید! بدون بهانه و صرفا **برای افزایش اعتماد به نفس‌تان...**

تصویر ساز: ناز طاهری

مشاوره ازدواج

نکاتی درباره ازدواج

با فرزندندان طلاق

پدر و مادر در شکل‌گیری شخصیت کودک نقش موثری دارند چرا که باتوجه به خلق و خوی پدر و مادر و انتخاب سبک‌هایی که برای تربیت فرزندشان به کار می‌گیرند، می‌توانند تأثیر به‌سزایی در این امر مهم داشته باشند. در ضمن محیطی که برای رشد فرزندشان فراهم می‌کنند، می‌تواند بستری آرام یا متشنج برای پرورش کودک باشد. متأسفانه بچه‌هایی که شاهد دعوی پدر و مادر خود و طلاق والدین‌شان هستند در بستری آرام پرورش نمی‌یابند البته سن فرزند در زمان جدایی والدین، بسیار مهم است. «زهرامام»، مشاور خانواده در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران در این باره می‌گوید: فرزندنان طلاق معمولاً با احساس ناامنی رشد می‌کنند که این امر معمولاً باعث ایجاد اضطراب در آن‌ها می‌شود. همچنین گاهی اوقات مهارت‌های لازم را برای داشتن زندگی مشترک ندارند و گاهی اوقات همدلی ضعیفی در روابط خود دارند. در ضمن، اعتماد به نفس پایین در بعضی از این افراد دیده می‌شود و همچنین وابستگی در آن‌ها به چشم می‌خورد که به علت برآورده نشدن نیازهای‌شان در دوره کودکی است. هر چند این ویژگی‌ها قطعی نیست اما معمولاً کودکان طلاق با این موارد دست و پنجه نرم می‌کنند.

می‌توان با فرزند طلاق هم ازدواج کرد؟

در این بین و اگر هم خانم هم‌آقا هر دو فرزند طلاق باشند، به دلیل این‌که هر دو شاهد کشمکش و درگیری والدین خود بودند، احتمال بیشتری برای طلاق و جدایی آن‌هاست و البته به این معنا نیست که نباید با فرزندنان طلاق ازدواج کرد. محیطی که این زن و شوهر بعد از طلاق در آن رشد کردند و نشست و برخاست با آدم‌های سالم از لحاظ شخصیتی و همچنین یادگیری مهارت‌های لازم را تباطوی و الگوبرداری‌های درست زندگی نقش مهمی در آینده این افراد دارد. قبل از ازدواج باید به هم کفو بودن و همچنین داشتن فرهنگ، وضعیت اقتصادی و تحصیلات یکسان توجه داشته باشید و حتما قبل از اقدام به ازدواج در چنین شرایطی بایک مشاور در این زمینه صحبت و کمک‌های تخصصی را دریافت کنید تا انتخاب اصولی‌تری داشته باشید.

ما و شما

راه‌آر تباطوی بازندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۹۹
و تلگرام ۹۸۵۷۶۴۹۴۳۴۰۹

❖ فامیل نابینایی دارم که خیلی کم از خانه بیرون می‌رود. یک ساعت وقت گذاشتیم و این پرورنده را برایش خواندم. احساس می‌کنم جرقه‌ای در ذهنش زده شد تا سراغ چشیدن طعم زندگی برود. برایش دعا کنین لطفا.

❖ مطلب بوهایی که باید استشمام شود، خفن بود. هر چند از صبح دارم سبب بو می‌کنم تا به آینده‌ام امیدوار بشم ولی نشدم!

❖ لطفاً به جای صفحه نوجوان، صفحه کودک را روزانه کنید. هم جذاب‌تر است و هم مخاطب دارد. نوجوان‌های امروزی که مدام سرشان در گوشی است و من تا حالا ندیدم که روز نامه و کتاب بخوانند.

❖ چه تیم تحصیل کرده‌و با شخصیتی بودند این نابیناها! تعجب کردم واقعا. آفرین به غیرت شون.

❖ درباره اتاق مشاوره صفحه خانواده می‌خواستم بگم که خانواده‌ها از وقتی که دیدن پول توپز شکیه، گیر دادن و بیشتر بچه‌ها رو می‌فرستن تجربی- کنکور رشته تجربی سخته و رقابت شدیداً بالاست. نمی‌فهمم چرا به علاقه بچه‌ها توجهی نمیشه.

❖ در پرورنده پیش نیازهای ورود به پیش دبستانی، از همه چیز گفته بودید الا قیمت‌های فضایی اش. مظنه دست‌مان هست یا نه؟

❖ «خطری به نام نازپروردگی!»، توصیه‌های خیلی مهمی برای والدین امروزی داشت که کمتر بهشون اشاره میشه. ممنون از شما.

❖ خیلی خوشحالم که در خوراکی‌های ناسازگار با هم، به خربزه و عسل اشاره نکردید.

❖ مطلب برنامه‌ریزی برای خورد و خوراک دانش‌آموزان را هفته دیگر هم چاپ کنید، تا اون موقع ما مانم یادش میره که چه جور چاشتی برام بذاره.

سپهیل، ۱۴ ساله



زندگی سلام
سه شنبه
۲۶ شهریور ۱۳۹۸
شماره ۱۲۴۰

خانواده مشاوره