

یادداشت شفاهی یک روان‌کاو  
کودک و نوجوان در این باره

## بر خورد والدین مچ گیرانه نباشد



شادی شایگان | روان‌کاو کودک و نوجوان

من به عنوان کسی که خانواده‌ها برای حل مسائل نوجوان‌شان به او مراجعه می‌کنند در سال‌های اخیر بسیار با این مقوله درگیر بوده‌ام. والدین همواره مضطرب‌اند که دیدن صحنه‌های پورنو چه آسیبی به فرزندانشان وارد می‌کند. به همین دلیل دایم در پی کنترل نوجوان و محدود کردن او هستند که طبیعتاً راهکاری ناموفق است. اما این به معنای بی‌تفاوت بودن نیست، به هر حال والدین باید ابزارهای کنترلی درست را بشناسند. یعنی اگر قرار است نوجوان کنترل شود، باید کنترل غیرمستقیم باشد تا حس استقلال او آسیب نبیند. مثلاً استفاده از اپلیکیشن‌هایی که حتی با وجود فیلتر شکن استفاده او را محدود می‌کند. اما راهکار اصلی ما کنترل فیزیکی نیست، پاسخ من در اغلب موارد به اضطراب والدین از مواجهه نوجوان با صحنه پورن این است که والدین باید روند رشد فرزندانشان را بدانند. در سن نوجوانی شناخت تغییرات هورمونی و تحریکات درونی بخشی از روند طبیعی رشد جنسی است. اکنون پالس‌ها و تحریکات بیرونی به آن شدت می‌بخشد. پذیرفتن طبیعی بودن این بخش از رشد، اضطراب والدین و به دنبال آن اضطراب نوجوان را کم می‌کند. واکنش پدر و مادر نباید در برخورد با این فضاها مچ‌گیرانه باشد. واکنش‌های شدید کار را برای نوجوان سخت می‌کند. والدین باید روحیه همدلانه داشته باشند تا نوجوان فضای حرف‌زدن و تخلیه احساسات پیدا کند. در حقیقت وقتی سرکوب کردن و محدودیت نوجوان زیاد شود، نوجوان آسیب می‌بیند. در غیر این صورت با برخورد مناسب و حمایتگر، نوجوانی که اضطراب ندارد، معمولاً از پس ماجراهایش برمی‌آید. باز هم اگر والدین حس کردند نوجوان با آن‌ها وارد گفت‌وگونی شود باید او را به یک مشاور امن وصل کنند. نکته مهم دیگر این است که معمولاً والدین قصه‌های روانی خودشان را به بچه‌ها تفسیر می‌دهند. شاید گاهی لازم باشد والدین خودشان به مشاور و روان‌شناس مراجعه کنند. والدینی که دایم مضطرب‌اند، یا بسیار کنترل‌گرند یا والدینی که هیچ خطری را حس نمی‌کنند و بی‌تفاوت شده‌اند هر دو نیاز به درمان دارند.

آن چه پدر و مادرها باید درباره نتایج یک پژوهش جدید در زمینه دسترسی نوجوانان به محتوای غیر اخلاقی بدانند

# آگاهی والدین، تنها راه مدیریت بحران



الهام یوسفی | روزنامه‌نگار



والدین امروزی، علاوه بر همه مسائل پیش‌بین فرزندپروری یا موضوع تازه‌ای درگیر شده‌اند. موضوعی که نمی‌دانند در برابرش چه واکنشی از خود نشان دهند. با فراگیر شدن استفاده نوجوانان از فضای مجازی و بعد از قصه فیلتر شدن تلگرام و شاید به زودی اینستاگرام و نصب فیلتر شکن‌ها، ناخواسته دسترسی نوجوان‌ها به فضای پورنوگرافی شدت یافته است. آن‌ها گاهی کاملاً اتفاقی و گاهی هم به دنبال کنجکاوی شدید وارد این فضا می‌شوند، بدون آن که پیامدهای آن را بدانند. انتشار پژوهشی درباره «نقش رسانه‌های جدید در اجتماعی شدن جنسی دانش‌آموزان» در سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی که توسط «فردین علیخواه»، جامعه‌شناس منتشر و پربازدید شد، ما را بر این داشت تا نکات مهمی را در این باره با والدین در میان بگذاریم.

### آشنایی نوجوان‌ها با ستاره‌های غیر اخلاقی

«فردین علیخواه» جامعه‌شناس، در این باره نوشته: «دیرپوز شنیدم... یکی از دانشجویانم در مقطع کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی از پایان‌نامه‌اش دفاع کرد. موضوع پژوهش ایشان نقش رسانه‌های جدید در اجتماعی شدن جنسی دانش‌آموزان بود. او برای شناخت نقش این رسانه‌ها، مصاحبه‌های گسترده‌ای با دانش‌آموزان دبیرستانی انجام داده بود. یافته‌های جالب او در خصوص موضوع پژوهش در مقاله‌ای مستقل ارائه خواهد شد ولی یکی از یافته‌های او برای من بسیار قابل تأمل بود. برخی از دانش‌آموزان در مصاحبه‌ها گفته بودند: «از زمانی که تلگرام فیلتر شدن آن‌ها برای دسترسی به تلگرام به‌ناچار فیلتر شکن‌های متعددی را در تلفن همراه خود نصب کرده‌اند، با نصب این فیلتر شکن‌ها به تدریج در گروه دوستانشان این خبر می‌پیچد که بهر احتی می‌توانند به سایت‌های پخش فیلم‌های پورنوگرافی دسترسی داشته باشند. برخی از این دانش‌آموزان در پاسخ به سؤال دیگر، حداقل پنج ستاره فیلم‌های پورنوگرافی را نام برده‌اند. «علیخواه» در پاسخ به خبرنگار زندگی‌سلام برای ارائه توضیحات بیشتر درباره این پژوهش گفت: «اجازه بفرمایید پایان‌نامه آماده شود. ایشان به‌تازگی دفاع کرده اند و هنوز کار ویرایش نهایی نشده است.»

### چند توصیه به والدین

آمار این پژوهش شاید ترسناک به نظر برسد اما هشدار می‌دهد که برای حرکت والدین به سمت آگاهی بیشتر، تنها چیزی که می‌تواند نوجوانان را از خطر نجات دهد همین آگاهی است. در مطلب امروز سعی کرده‌ایم برای والدینی که نوجوان دارند راهکارهایی بر مبنای نظرات



### اگر نوجوان تان ناگهانی با

**صحنه پورن مواجه شد**  
ممکن است برای برخی والدین پیش‌بینی که بفرمید نوجوان‌شان به صورت ناگهانی در اینترنت صحنه‌ای را مشاهده کرده که مناسب سن او نبوده است. واکنش این والدین در لحظه باید باشد؟ طبیعی است که باید از قبل خود را برای این لحظه آماده کرده باشند. در هر صورت، به یاد داشته باشید آن چه که به واقع آسیب‌رسان است، دیدن این تصاویر

### اگر نوجوان تان برای دیدن این تصاویر

**کنجکاوی است**

والدین بیش از هر کسی باید بر رفتارهای طبیعی فرزندشان آگاهی داشته باشند. به طوری که هر تغییر رفتار یا نشانی از افسردگی و بدخلقی را بفهمند و آن را شاهدهی بر اتفاقی خاص بدانند. گاهی این رفتارها به علت مواجهه نوجوان با صحنه‌هایی از رابطه جنسی یا خشونت جنسی در فضای مجازی است. شما با توجه به علایمی می‌فهمید که نوجوان تان این صحنه‌ها را دیده و حالاتی از اضطراب و پر خاش را از خود نشان می‌دهد. اولین

### در گفت‌وگو با نوجوان درباره این مسائل چه بگوییم؟

مهم است که بدانیم نوجوان به دلیل ارضای یک نیاز ذهنی و جسمی و روانی به دنبال دیدن فیلم و عکس‌های خاص است. کنترل دایم او، برخورد قهرآمیز و محروم کردن او راه مواجهه با این موضوع نیست. همان‌طور که گفتیم طرح ضرورت مدیریت این نیاز اولین قدم است و البته در مرحله دوم باید بتوانیم تصورات نوجوان به مقوله رابطه جنسی را با گفت‌وگوهای موثر و واقعی کنیم. اتفاقی که در فضای مجازی نمی‌افتد. نوجوانان بیشترین ضربه را از ناآگاهی و نیز شکل‌گیری الگوی جنسی غیر واقعی متحمل می‌شوند. تصورات اشتباهی شبیه این که: همه نوجوان‌ها رابطه جنسی دارند، رابطه آدم‌ها را بزرگسال می‌کند، نداشتن رابطه مساوی است با مشکل دار بودن شخص، در اولین رابطه احتمال بارداری و بیماری صفر است، تازمانی که رابطه کامل نداریم مشکلی وجود ندارد، وقتی عادت ماهانه می‌شویم یعنی باردار نیستیم، همه این توهمات بخشی از فضای ذهنی است که از منبعی اشتباه به دست نوجوان رسیده، به جای انکار و تقبیح کنجکاوی او نظرات صحیح خودتان یا یک مشاور متعهد را جایگزین کنید تا از روش‌های صحیح به پاسخ سوالاتش برسد، اطلاعات خود را افزایش دهید و در یک رابطه پدر-پسری یا مادر-دختری به سوالاتش جواب دهید.

## مدیر شرکت مان عاشقم شده ولی من عاشق دختر دیگری هستم!



پختگی لازم را دارید بنابر این برخورد منطقی و عاقلانه به خصوص از سوی آن خانم بعید به نظر نمی‌رسد. فکر می‌کنم نگرانی شما بی‌مورد است پس سعی کنید بیش از این به خودتان استرس وارد نکنید.

### با پیشنهاد ازدواج منطقی رفتار کنید

حتی اگر پیشنهاد ازدواج با واسطه یا بدون واسطه باشما مطرح شد، سعی کنید خیلی منطقی و با احترام رفتار و دلایل خود را نیز شفاف و روشن بیان کنید زیرا روردریابی و خجالت در این گونه موارد نه تنها ظلم به خودتان محسوب می‌شود بلکه ظلم به طرف مقابل نیز هست.

### همه گزینه‌های ازدواج را بررسی کنید

از شما می‌خواهم که فقط به دلیل علاقه به آن دختر، گزینه‌های دیگر را از دست ندهید. اگر معیارهایتان برای انتخاب همسر را درباره آن دختر بررسی نکرده و تطبیق نداده‌اید و اطمینان کامل از مطابقت یا مطابقت نداشتن وی با این ملاک‌ها ندارید، بهتر است قبل از این که دیگران را رد کنید، همه گزینه‌های ازدواج را با ملاک‌ها و معیارهای خودتان ارزیابی کنید تا دچار انتخاب احساسی نشوید.

پسری ۳۱ ساله و مجرد هستم. در یک شرکت خصوصی، نیروی دفتری هستم. مدیر این شرکت که یک خانم ۳۵ ساله، متشخص و مجرد است به من علاقه زیادی نشان می‌دهد. البته شرکت متعلق به پدر اوست ولی دخترش را مدیر این شرکت گذاشته است. خیلی با من راحت برخورد می‌کند و حتی به خانه پدری‌اش هم دعوت کرد ولی من عاشق دختر دیگری هستم. می‌تسم یا جواب منفی دادن به او کارم را از دست بدهم. چه کنم؟



حسین مهربانی | دانشجوی دکتری روان‌شناسی و مدرس دانشگاه

و شرایط احساسی چنین تصمیمی گرفته شود. بنابر این بهتر است ضمن مشخص کردن معیارهای خود برای انتخاب همسر، مصلحت‌های شغلی‌تان را در این امر دخالت ندهید.

### ممکن است دچار سوءبرداشت شده باشید

شاید رفتارهای دوستانه و محبت‌آمیز مدیر شرکت شما به دلیل مناسبات کاری و بدون قصد منظور باشد. بنابر این تازمانی که صحبتی مبنی بر درخواست ازدواج مطرح نشده، بهتر است خودتان این موضوع را در ذهنتان و اذهان دیگران ایجاد نکنید تا شائبه تمایل شما به وجود نیاید.

### نگران شغل تان نباشید

شما و مدیرتان هر دو در سنی هستید که بلوغ و

برادر گرامی، قبلاً درباره انتخاب همسر و معیارهای این انتخاب مهم و اختلاف سنی مطالب زیادی در همین صفحه چاپ شده است. با این حال، ضمن توصیه به مطالعه آرشیو این مطالب در سایت روزنامه خراسان، نکاتی را برای اطلاع شما مطرح می‌کنم.

### از دواج را به مصلحت شغلی پیوند ندهید

انتخاب همسر یکی از مهم‌ترین و سرنوشت‌سازترین انتخاب‌های هر فرد محسوب می‌شود و به لحاظ این که این تصمیم برای همه عمر گرفته می‌شود، بالطبع نیاز به بررسی بیشتری دارد و به هیچ وجه نباید تحت تأثیر مصالح موقتی

### کسب و کار

## اطلاعات محرمانه به مشتری بدهید!



مهندس حسین صدیق‌فر مشاور مدیریت

چند وقت پیش در هابیر مارکتی مشغول خرید بودم. یکی از اقلام موجود در بخش لوازم خانگی توجه من را به خودش جلب کرد. آن را برداشتم و داشتم بررسی می‌کردم که یکی از متصدیان فروش به سمت من آمد و با احترام به من گفت: «توجه شدم که به این محصول ما علاقه دارید و در ادامه افزودم هفته آینده حراجی داریم و تمام محصولات بخش لوازم خانگی شامل ۲۰ درصد تخفیف می‌شوند. نظراتان چیست که آن را با ۲۰ درصد تخفیف، هفته بعد خریداری کنید؟» فکر می‌کنید بعد از آن چه اتفاقی افتاد؟ من هفته بعد، آن وسیله را همراه با دو قلم دیگر از لوازم خانگی مدنظرم از آن‌ها خریدم.

### یک شیوه جذاب برای حراج کردن

حتماً به دفعات دیده‌اید فروشنده‌گانی که در خرده‌فروشی‌ها کار می‌کنند، بدون توجه به علایق مشتریان صرفاً یک سری کارهای تکراری و بی‌اثر در فروش را انجام می‌دهند. به‌طور مثال به صورت کسالت‌آوری به ارائه تکراری قیمت‌ها و بیان میزان تخفیف‌ها که همگی با برچسب و تابلووری محصولات یا قفسه‌ها نوشته شده است، می‌پردازند اما فروشنده زیرکی که از آن یاد کردم با ترفندی ماهرانه و البته ارائه برخی اطلاعات به ظاهر محرمانه که در اختیار من گذاشت، موفق شد من را مجاب کند که از آن‌ها خرید کنم البته نه همان موقع بلکه یک هفته بعد و حتماً دیگرانی را در هفته‌های گذشته قانع کرده بود که مانند آن‌روز، از آن‌ها خرید کنند. بنابر این به عنوان صاحب یک کسب و کار اگر حراج یا فروش ویژه‌ای را در آینده برنامه‌فروشگاه خود دارید، درباره آن به مشتریانی که احتمال می‌دهید از شما خرید کنند، به نحوی خاص اطلاع رسانی کنید. آن‌ها حتی ممکن است با دوستان خود برگردند و میزان فروش شما را باز هم بیشتر کنند. فراموش نکنید که این کار را می‌توانید از طریق ایمیل، تلفن یا شبکه‌های اجتماعی نیز به راحتی انجام دهید.



### پیامک‌های شما

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

راه ارتباطی مادر تلگرام و پیام‌رسان‌های داخلی	شماره پیامک
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵	۲۰۰۰۹۹۹

دانشجوی مهندسی کامپیوتر هستم و باید هر چه زودتر پایان‌نامه کارشناسی ارشدم را تحویل دهم اما دست‌و‌پدم به کار نمی‌رود! مشکلی ندارم ولی حوصله انجام دادن این کار را ندارم و هر روز به خودم می‌گویم که از فردا شروع می‌کنم ولی باز مسئله‌ای پیش می‌آید و این موضوع به تعویق می‌افتد. کمتر از یک ماه دیگر موعد تحویل پایان‌نامه فرا می‌رسد. چه کار کنم؟  
 جوانی هستم ۲۴ ساله. مدتی است با زنی از دواج کرده‌ام که یک سال از من بزرگ‌تر است و یک بچه دارد. او را دوست دارم ولی بسیار به من بی‌اعتماد است و سر هر موضوع کوچکی، دعوادرست می‌کند! چگونه می‌توانم اعتماد همسر را به دست بیاورم؟  
 سرباز تحصیل کرده‌ای هستم و هر روز خودخوری می‌کنم که چرا سربازی آمدم؟ نظافت سرویس بهداشتی و اتاق‌ها، خرید نان برای کارکنان، تهیه صبحانه، شستن ماشین در هوای زیر صفر درجه، شست‌وشوی ظرف‌ها، خالی کردن سطل زباله و... حقوق هم که ماهی ۱۶۰ تومان می‌گیرم. اعصابم روز به روز خراب‌تر می‌شود و رفتار ما خانواده‌ام خیلی بد شده است. چه کنم؟  
 دختری ۹ ساله دارم و به نظر من دچار بلوغ زودرس شده است. لطفاً راهنمایی‌ام کنید که چه طور مسائل این دوره خاص از زندگی‌اش را با او بگویم. نمی‌توانم رودررو به او توضیح دهم.  
 ۲۷ ساله و کارمند یکی از ادارات دولتی هستم همکار ی دارم که مدام شوخی‌های نامناسب می‌کند. یک بار عکس صورت من را بافتو شاپ روی صورت یک خانم بازیگر گذاشت و آن را چاپ کرد تا بقیه را بخنداند. چه طور به او بگویم که از این شوخی‌هایش ناراحت می‌شوم تا شرایط بدتر نشود، بیشتر لج‌نکنند و شوخی‌های بدتری نکنند؟ هر دو لیسانس داریم و او هم آدم بی‌کلاسی نیست اما عاشق این جور شوخی‌هاست. بعضی همکارانم از شوخی‌هایش ناراحت نمی‌شوند ولی من اذیت می‌شوم.