



نظر یک روان‌شناس درباره حذف تدریجی بسته‌های شبانه اینترنت به‌خاطر مسائل فرهنگی

وزارت ارتباطات تصمیم درست‌اش را اجرایی کند

❖ **کاهش امکان نظارت بر نوجوانان**

موضوع دیگر، کاهش قابلیت نظارت بر استفاده نوجوانان از اینترنت است. درست است که در شبکه جهانی اینترنت، اطلاعات ارزشمندی وجود دارد و استفاده صحیح از آن بسیار مفید است اما باید بر استفاده نوجوانان نظارت وجود داشته باشد تا آن‌ها گرفتار جنبه‌های منفی آن نشوند. معمولاً هنگامی که صحبت از جنبه منفی اینترنت می‌شود، ذهن بیشتر افراد سراغ سایت‌های هرزه‌نگاری و تصاویر مستهجن می‌رود و برخی استدلال می‌کنند که امروزه دیگر اینترنت تنها راه دسترسی به تصاویر هرزه‌نگاری نیست پس دلیلی برای نظارت بر استفاده نوجوان وجود ندارد اما جنبه منفی اینترنت صرفاً این گونه محتوا نیست. سایت‌های اینترنتی هم اکنون به شدت تا آن‌ها شده‌اند که باعث اعتیاد به قمار در افراد می‌شود. از سوی دیگر، بازی‌های آنلاین که معمولاً به شدت جذاب هستند، قابلیت ایجاد اعتیاد را دارند. تعداد نوجوانانی که به‌بازی‌های آنلاین اعتیاد دارند و دیگر وقتی برای فعالیت‌های اجتماعی تحصیلی ندارند، کم نیست.

❖ **آسیب‌های افزایش بی‌رویه از اینترنت**

دریافت اطلاعات غلط هم از آسیب‌های اینترنتی برای نوجوانان است. آن‌ها هنوز به مرحله‌ای نرسیده‌اند که توان تفکر منطقی کامل و به دور از هیجان را داشته باشند. همه آن چیزی که در سایت‌های اینترنتی نوشته شده است، صحیح نیست. همین الان می‌توانید کلی مطلب درباره مزایای استفاده از ماری‌جوانا در اینترنت پیدا کنید! اما مصرف این ماده در دوره نوجوانی آسیب‌پذیر مغزی را آسیب خواهد بود. همچنین افزایش بی‌رویه استفاده از اینترنت هم یکی از ضررهای استفاده از بسته‌های شبانه رایگان است که قطعاً برای سلامت نوجوان مضر است و باعث کاهش فعالیت‌های فیزیکی آن‌ها می‌شود. با این توضیحات واضح به نظر می‌رسد که وزارت ارتباطات باید هر چه زودتر این تصمیم درست خود را اجرایی کند. در آخر باید مقله توجه به جنبه‌های فرهنگی محصولات رایبه فال نیک گرفت و امیدوار بود که حداقل سازمان‌های دولتی به سمت پیوست‌نوسی فرهنگی، اجتماعی و محیط‌زیستی بروند و پدیده‌های مدرن را از تعارض وایا ببینند که در آینده، آسیب‌های اجتماعی کمتری، جامعه را تهدید کند.

پیامک‌های شما

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

راه ارتباطی: مادر تلگرام و پیام رسان های داخلی

شماره پیامک

۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

۲۰۰.۹۹۹

❖ مردی ۲۹ ساله ام، بعد از یک دعوی شدید با همسر م، مدام دچار اضطراب و استرس می‌شوم. پیش‌روان پزشک هم ر قتم وقرص داد اما تاثیری نداشت. این احساس‌ها به شدت عصبی‌ام کرده است و مدام پسر و دختران ۷ و ۹ ساله‌ام را تنبیه بدنی و کلامی می‌کنم. لطفاً کمک کنید. ❖ دختری هشت ۱۹ ساله، دوست ندارم کسی کوچک‌ترین دخالتی در زندگی‌ام بکند مثلاً اعضای خانواده، از امر و نهی کردن هم خوشم نمی‌آید. قبلاً روحیه حساسی نداشت‌م اما چندان وقت است که با کوچک‌ترین حرف دیگران که تحریک‌آمیز است، ناراحت می‌شوم. در ضمن دو سال است پشت کنکور مانده‌ام و این مسئله هم روانم را درگیر کرده است. وقتی ناراحت می‌شوم به سختی می‌توانم درس بخوانم. حرف ناراحت‌کننده دیگران که بیشتر جنبه حسادت و ناراحت کردن من را دارد، در ذهن‌ام می‌ماند و تمرکز را در زندگی روزمره‌ام دست می‌دهم، راهنمایی‌ام کنید.

❖ ۱۹ ساله‌ام و شش ماهه‌ام با پسری آشنا شده‌ام. متأسفانه او گل می‌شد. در صفحه‌شمارد باره خطر این‌س ماده، مطالبی را خواندم. یک بار و به مدت دو ماه به عشق من ترک کرد اما بعد از مدتی گفت که باید آن روزها تنگ‌شود و نمی‌توانم مصرف نکنم. الان دوباره مصرف می‌کند و در برابر اصرار من برای ترک هم می‌گوید: «نمی‌خواهی برو». دوست‌اش دارم و نمی‌توانم از دست‌اش بدهم و از طرفی هم نمی‌توانم شاهد گل کشیدنش باشم. چه کنم؟ ❖ برای شوهرم هر چند ماه یک بار، یک پیام عاشقانه از طرف یک خانم می‌آید و او هم پاسخ می‌دهد. من ۲۸ ساله و شوهرم ۳۱ ساله است. سوالم این است که باید این اتفاق را به رویش بیاورم و در باره‌اش با او بحث کنم؟ یا صبر کنم تا این ماجرا جدی‌تر شود، یا اگر اقدام جدی‌تری دیدم، اقدام کنم؟

❖ من نمی‌توانم به خواستگارهایم اعتماد کنم. اهل رابطه‌های نامناسب هم بودم و هیچ‌ب‌ اعتماد هم از پدرم ندیدم اما می‌ترسم تنها بمانم. نمی‌دانم این ترس از کجا و چرا شروع شده. باید چه کنم تا مشکل‌ام حل شود. ۲۳ ساله و دانشجوی مکانیک هستم و خانواده تقریباً مذهبی دارم.

دکتر مهدی سوداوری روان‌شناس

یادداشت

معاون وزیر ار تباطات در نشست خبری اخیرش گفته است: «بسته‌های شبانه یک نوع هدیه است اما شاید از نظر رفتاری و فرهنگی مناسب محدوده سنی نوجوانان و جوانان نباشد. البته همچنان این طرح وجود دارد ولی به تدریج از بین خواهد رفت. با این حال، مطمئن باشید اگر این طرح‌ها را حذف کنیم، یک عده همچنان نارضی خواهند بود و این اقدام را اشتباه خواهند خواند.» (منبع: عصر ایران). این سخن بار دیگر بحث مزایا و معایب اینترنت را پیش می‌کشد. در ادامه مطلب نگاهی می‌کنیم به ایندینت تلفن همراه از منظر فرهنگی و این که آیا حذف بسته‌های شبانه اینترنت به‌خاطر مسائل فرهنگی، کار درستی است یا خیر.

❖ **پیوست فرهنگی که در حوزه فناوری نداریم**

سال‌هاست که در اقصانقاط جهان هر پروژه‌ای که تعریف می‌شود، غیر از توضیحات اصلی‌وفنی، پیوست‌های فرهنگی و محیط‌زیستی هم دارد. حال این پروژه می‌خواهد ساخت‌یک خیابان یا بوستان باشد یا راه‌اندازی شبکه‌تلفن همراه، اینترنت یا پ‌های اینترنتی. در ایران، این پیوست نویسی برای پروژه‌های بزرگ عمرانی آغاز شده اما هنوز در حوزه فناوری وارد نشده است.

❖ **اختلال در چرخه خواب و بیداری**

با این حال، هر تغییری در ارائه خدمات می‌تواند به یک تغییر پایدار در سبک زندگی مردم منجر شود مانند همین بسته‌های شبانه اینترنت که سال‌هاست در کشور ما فروخته می‌شوند و شرکت‌های اینترنتی برای مدیریت ترافیک، ترافیک شبانه را رایگان یا نیم‌بها ارائه می‌کنند. این عمل در اولین گام باعث اختلال در چرخه خواب و بیداری افراد می‌شود. به خصوص نوجوانان و جوانانی که بیشترین استفاده را از حجم دانلود اینترنت دارند. شب‌بیداری به‌طور طبیعی برای نوجوان جذاب است، حال وجود یک مشوق مانند اینترنت رایگان هم آن را تشدید کرده و باعث اختلال در یادگیری و انیز شده، زیر ساعت کار مدارس تغییر نکرده است.

متن: الهام پوهنی

تصویر: سعید مرادی

من که از خُدا هم، کارم که تمام بشه

اللساعه خدمت می‌رسم

عزیزم، می‌دونم سرکاری، خواستم بگم منتظر تم، اگه میشه زودتر بیا فونه.

و افکار تان را روی آن یادداشت کنید. ذهن خود را به زمان حال بیاورید. هر لحظه آگاه باشید و نگذارید ذهن هر گاه که خواست به گذشته سفر کند. اگر دقت کرده باشید، بیشتر اوقات ذهن یا در گذشته سیر می‌کند یا در آینده و کمتر پیش می‌آید که ذهن به همان زمان حال فکر کند.

❖ **دستور ایست هدید**

این روش را روش «ایست ذهنی» می‌نامیم یعنی لازم است خیلی محکم و مقتدر، به ذهن تان ایست بدهید تا نتواند به هر کجا خواست برود. در حقیقت اگر آگاه‌ناشید و نبینید که ذهن تان در حال سفر به گذشته است، نمی‌توانید جلوی آن را بگیرید. به خود بگویید: «ساکت، دیگر نمی‌خواهم بیشتر فکر کنم! یاهیس!» یا در ذهن‌مان روی این فکر‌ها ضربدر بزنیم و جلوی آن‌ها را بگیریم.



مقابل است. در مقابل، ناتوانی در حفظ تماس چشمی اغلب دروغ‌گوئی یا فریبکاری در تعبیر می‌شود.

❖ **ارتباط لمسی**

ارتباط لمسی نیز اغلب یک راه غیر کلامی برای برقراری ارتباط است که طیف گسترده‌ای از احساسات را منتقل می‌کند. اشکال پذیرفته‌شده ارتباط لمسی به توجه به جنسیت، سن، میزان قدرت و جایگاه اجتماعی، صمیمیت و زمینه‌های فرهنگی متفاوت است. محققان دریافته‌اند که افراد دارای جایگاه اجتماعی بالاتر، فضای شخصی دیگران را بیشتر مورد تجاوز قرار می‌دهند. تفاوت جنسیتی نیز نقش مهمی در چگونگی استفاده از لمس برای برقراری ارتباط دارد. مشخص شده است که زنان از ارتباط لمسی برای انتقال حس مراقبت، نگرانی و پرستاری استفاده می‌کنند. در مقابل، مردان ارتباط لمسی را برای نشان دادن قدرت و میزان کنترل خود بر دیگران به کار می‌گیرند.

❖ **ظاهر و پوشش فردی**

انتخابی که برای لباس، مدل مو و دیگر فاکتورهای تاثیرگذار بر ظاهر مان داریم از ابزارهای ارتباط غیر گفتاری هستند. ظاهر یک فرد میزان اهمیت یا علاقه مندی او به یک موقعیت خاص را منتقل می‌کند. تحقیقات درباره روان‌شناسی رنگ نشان داده است که رنگ‌های مختلف ایجادکننده رو حیات مختلفی هستند. ظاهر ما همچنین می‌تواند در واکنش‌ها، قضاوت‌ها و تفسیرهایی که درباره ما صورت می‌گیرد، تغییر ایجاد کند. کافی است به قضاوت‌هایی که فوراً درباره فرد یک‌برخی اساس ظاهر او انجام می‌دهید، فکر کنید. نخستین تاثیری که ظاهر افراد بر دیگران به‌جامی‌گذارد می‌تواند در موقعیت‌های مختلف از جمله شرکت در مصاحبه‌های شغلی اهمیت زیادی داشته باشد.

مروری بر اصلی ترین ابزار های ارتباطات غیر کلامی و تاثیرات آن ها

برقراری ارتباط بدون حرف زدن!

مترجم: یاسمین مشرف | منبع: iedunote.com , verywellmind.com

به گفته بسیاری از روان‌شناسان و جامعه‌شناسان، بخش مهمی از ارتباطات ما با دیگران غیر کلامی است. ما روزانه، حتی بدون آن که متوجه باشیم به هزاران نشانه و رفتار غیر کلامی پاسخ می‌دهیم و با بسیاری از افراد بدون سخن گفتن، ارتباط می‌گیریم. جزئیات غیر کلامی نشان دهنده شخصیت ما هستند و بر ارتباط ما با دیگران تاثیر می‌گذارند. تحقیقات علمی درباره رفتار و ارتباطات غیر کلامی از سال ۱۸۷۲ با انتشار مقاله «بیان احساسات در انسان و حیوانات» توسط چارلز داروین آغاز شد. تحقیقات فراوانی از آن زمان تاکنون در خصوص انواع، تاثیرات و حالت‌های مختلف رفتارها و ارتباطات غیر کلامی انجام شده که نشان می‌دهد انواع بسیار مختلفی از ارتباط غیر گفتاری وجود دارد. در ادامه با هم نگاهی به انواع این ارتباطات می‌اندازیم.

تواند مفهوم تأیید نشدن آن توسط گوینده را منتقل کند. شیوه‌های مختلفی که تن صدا را تغییر می‌دهند، می‌توانند معنی جملات را نیز تغییر دهند. دوست شما ممکن است از شما پرسد که حالتان چطور است؟ «شما با جمله استاندارد «خوبم» پاسخ‌آور ابد دهید، اما این که چگونه این جمله یک کلمه‌ای را به زبان بیاورید، می‌تواند تا حد زیادی احساس واقعی شما را نشان دهد. یک تن صدای سرد نشان می‌دهد که شما واقعاً خوب نیستید اما نمی‌خواهید در باره آن صحبت کنید. تن صدای مجزوم نیز نشان می‌دهد که حال شما کاملاً برعکس است و احتمالاً دوست شما باید بیشتر به دنبال دلایل آن باشد.

❖ **حالت‌های چهره**

معمولاً گفته می‌شود که چهره، نمودار ذهن است. حالت چهره دیگران، اولین چیزی است که می‌بینیم حتی قبل از این که آن‌ها را می‌گویند، بشنویم. در نظر بگیرید که یک لیخنند یا یک اخم می‌تواند چه میزان اطلاعات را منتقل کند. حالت‌های مختلف چهره احساساتی مانند شادی، عشق، علاقه، غم و اندوه، خشم، ناراحتی، سردرگمی، شور و شوق، ترس، تعجب، نفرت و نبود اطمینان را بیان می‌کنند. این حالت‌ها از طریق دهان (باز یا بسته بودن)، پلک‌ها (بالا یا پایین بودن)، غلیم‌های غیر کلامی می‌توانند آن‌قدر قدرتمند و تاثیرگذار باشند که بعضی قضاوت‌ برخی انواع رفتارهای غیر کلامی را در دادگاه مجاز نمی‌دانند و محدودیت‌هایی برای آن‌ها تعیین می‌کنند. حرکات بدنی و تفاسیری که از آن‌ها می‌شود، در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است. به عنوان مثال بالا بردن انگشت شست در اروپا به معنای این است که شخصی یک کار عالی انجام داده است اما این حرکت در بنگلادش و بعضی کشورهای آسیایی، رفتاری ناپسند تلقی می‌شود.

❖ **فضا و فاصله‌ها**

طرف مقابل

فضا و فاصله مکانی به‌ویژه در زمینه ارتباطات

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شبانه – چهارشنبه‌ها)

روابط همسران

کبابی باز تو؟

فوش می‌گذره به آقا.

می‌فروای اصلاً فونه نیا.

تو لباسام.

خب سر کارم دیگه.

اصلاً پرا باید هر ساعت بهت جواب پس بدم.

من که از خُدا هم، کارم که تمام بشه

اللساعه خدمت می‌رسم

عزیزم، می‌دونم سرکاری، خواستم بگم منتظر تم، اگه میشه زودتر بیا فونه.

چگونه عشق سابق ام را فراموش کنم؟

۲۳ ساله و متاهل هستم. در زمان مجردی عاشق پسری شدم که به هزار و یک دلیل توانستم به یکدیگر برسیم. بعد از دو سال از پایان آن رابطه، من ازدواج کردم ولی هنوز نمی‌توانم آن پسر و رفتارهایش را فراموش کنم. بعضی شب‌ها خوابش را می‌بینم. احساس می‌کنم که با این افکارم در حال خیانت به شوهرم هستم. چگونه آن پسر را فراموش کنم؟ هیچ یادگاری هم از او ندارم. دقیقاً چه کنم که از ذهنم برود؟

راهله فارسی | مشاور

مخاطب گرامی، این طور که در پیامک شما می‌خوانم، یک تصمیم اصولی و خوب گرفته‌اید چرا که ازدواج تان بعد از دو سال از پایان آن رابطه اتفاق افتاده که این خود نشانه این است که دوران بحران این رابطه را گذرانده‌اید. با این حال، دو نکته را در پیامک تان مطرح کرده‌اید که دوست دارم کمی بیشتر درباره‌اش با شما صحبت کنم تا شرایط بهتری را در این روزها بگذرانید.

❖ **واکوی دیدن پسر مورد علاقه تان در خواب**

شما درباره دیدن آن پسر در خواب تان صحبت کردید که به نظر می‌رسد چند دلیل برای این اتفاق را باید با شما در میان بگذارم. باید به شما بگویم که بارروانی احساس ناراحت‌کننده‌ای که نامش را خیانت گذاشتید و زیاد هم به شما دست می‌دهد، باعث می‌شود که شما بیشتر خواب این فرد را ببینید. رویاها را همچنین می‌توان با فکر کردن قبل از خواب تحت تاثیر قرار داد یعنی برخی از خواب‌ها را جمع به موضوعاتی هستند که انسان‌ها درباره‌ای موضوعات در طول روز به‌خصوص در ساعات پایانی شب فکر کرده‌اند. خواب هر شخص تا حد زیادی محدود به دانش و



❖ **حرکات بدنی**

حرکات بدنی، حرکت اجزای بدن مانند دست‌ها، بازوها، پاها و سر را شامل می‌شود که می‌تواند اختیاری یا غیر اختیاری باشد. حرکات دست مثال ملموسی از حرکات بدنی و اغلب نشان دهنده حالت امنیت فردی است. دست‌های راحت و آرام نشان دهنده حالت اطمینان و اعتماد به نفس هستند، در حالی که دست‌های گره‌خورده ممکن است به عنوان نشانه‌هایی از استرس یا خشم تفسیر شوند. غلیم‌های کلامی که و کلاً معمولاً در جلسات دادگاه به منظور ترغیب اعضای هیئت منصفه برای تغییر نظرات‌شان استفاده می‌کنند، نمونه دیگری از این نوع رفتارهای غیر کلامی است. یک وکیل ممکن است به ساعت خود نگاه کند تا نشان دهد که صحبت‌های وکیل مقابل او خسته‌کننده است یا با طرز نگاه خود به شاهد، صحت سخنان او را زیر سوال ببرد. این عمل‌های مختلف متفاوت است. به عنوان مثال بالا بردن انگشت شست در اروپا به معنای این است که شخصی یک کار عالی انجام داده است اما این حرکت در بنگلادش و بعضی کشورهای آسیایی، رفتاری ناپسند تلقی می‌شود.

❖ **ارتباط فرا زبانی**

ارتباطات فرا زبانی (پارالینگویستیک) ارتباطات صوتی متمایز از زبان واقعی هستند. این رفتارهای ارتباطی فاکتورهایی مثل تن صدا و بلندپی، پیش‌و وزیر و بی‌آن را شامل می‌شوند. تغییر در این ویژگی‌های صدا می‌تواند تاثیرگذاری کلام را افزایش دهد. برای مثال تن صدای قوی نشان دهنده مورد تأیید بودن جمله‌ای است که بیان می‌شود. همین جمله اگر باتن صدایی تردیدآمیز بیان شود می‌

موفقیت

نحوه‌نظرخواهی مدیران باهوش از کارمندان شان

مدیریک شرکت برای مشکلی را حل خوبی پیدا کرده و ادعای کند تمام جوانب را در نظر گرفته است. با وجود این و برای اطمینان بیشتر، از یکی از کارمندان خود نظرخواهی می‌کند. به‌اومی‌گوید: «من فکر می‌کنم برای این که نتیجه‌بهتری حاصل شود، باید موقعیت دو نفر از کارمندان را تغییر دهیم. من تمام جوانب را در نظر گرفته‌ام. با این کار به ۱۰ درصد به‌رهوری بیشتری خواهیم رسید. نظر شما درباره این موضوع چیست؟» کارمند ار شد در پاسخ می‌گوید: «فکر می‌کنم ایده بسیار خوبی است.» مدیر هم همین نظر را دارد و نظر خود را عملی می‌کند اما بعد از مدتی به اشتباه بودن این تصمیم‌پی‌می‌برد و کارمندان را به موقعیت قبلی‌شان بر می‌گرداند. حالا این سوال پیش می‌آید که مشکل دقیقاً کجا بود؟ جواب ساده است، این که مدیر نتوانست سوال خود را به‌روش درستی مطرح کند. بیشتر مدیران همین نوع سوالات اشتباه را در محیط کار می‌کنند. مشکل این جاست که آن‌ها به‌گونه‌ای سوال می‌کنند که پاسخ آن از قبل مشخص است.

❖ **سوالاتی که جوابش مشخص است**

سوالاتی که برای دریافت تأیید دیگران پرسیده می‌شود، تنها ذهن طرف مقابل را محدود می‌کند. پس او جای فکر کردن و ارائه بهترین راه‌حل، تنها پاسخ دلخواه تان را به شما می‌دهد. به این سوالات دقت کنید: «بهتر نیست آن سفارش را همین‌طور که هست، تحویل دهیم؟» به نظر شما باید منتظر بمانیم؟ آیا کسی می‌تواند برای تنبیه نکردن این کارمند دلیل خوبی ارائه دهد؟ «خیلی از این سوالات تنها یک پاسخ دارند. شما خیلی خوب می‌دانید که می‌خواهید سفارش را تحویل دهید، یک روز بیشتر منتظر نمانید و قصد دارید آن کارمند را تنبیه کنید. قطعاً تعداد زیادی از افراد با نظر شما موافقت می‌کنند. راهکار بهتری برای طرح این سوالات وجود دارد. آیامی‌دانید که بهترین جایگزین برای این سوالات چیست؟ می‌توانید این سوالات را به این صورت مطرح کنید: «به نظر شما برای این سفارش‌ها چه کاری می‌توانیم انجام بدهیم؟ فکر می‌کنید بهتر است چه کار کنیم؟» به نظر شما بهترین نوع برخورد با این کارمند چیست؟» این سوالات پاسخ اصلی را در بر ندارد و هر یک از آن‌ها به طرف مقابل امکان می‌دهد درباره پاسخ خوب فکر کند. حتماً متوجه شده‌اید که برای این سوالات پاسخ‌های زیادی هم وجود دارد.