



عکس مربوط به فیلم منتشر شده است



آسیبی به اسم تماشای آزار

امیرمحمدیان خراسانی | جامعه شناس

در آسیب های اجتماعی مشابه با اتفاقی که در خصوص دو کودک کار کرمانی افتاد با چند مسئله مواجه هستیم؛ آزار دادن، آزار دیدن، آزار را به نمایش گذاشتن و دیدن آزار. ظهور و حضور فعال شبکه های اجتماعی و دوربین های تلفن همراه، در تسریع روند شتابان و جنون آمیز نشان دادن و تماشا کردن آزار بسیار موثر بوده و حتی به ابزار اصلی آن بدل شده است. وقتی قربانی باخبر می شود لحظات رنج کشیدن و تحقیر او را دیگران دیده اند، مخصوصا اگر کودک باشد و تماشای رنج او با خنده، تمسخر، قضاوت نادرست و همراهی با آزار دهنده همراه باشد، رنج اش مضاعف می شود. فرد آزار دیده بسته به سن، جنسیت، روحیه و شخصیت اش از نظر روحی - روانی آسیب می بیند. پخش شدن گسترده این کلیپ ها در فضای مجازی به چند برابر شدن لذت آزار دهنده و تشویق او به انجام کار های مشابه، فیلم برداری و نمایش آن منجر می شود. حتی اگر دیدن کلیپ، همراه با اظهارات محکوم کننده در باره آزار دهنده باشد، شخص به هدف خود یعنی جذب مخاطب و جلب توجه رسیده است. دیگران نیز

آسیب های فردی و اجتماعی پربازدید شدن پست هایی همچون کلیپ اخیر کودک آزاری در کرمان

ترک خوردن انسانیت

متهم ردیف اول: احساس قدرت!



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

فیلم برخورد با کودکان کار در کرمان، فیلم تاثیر بر انگیزی است. شاید با دیدن این فیلم با خود فکر کنید که چطور ممکن است فردی بتواند چنین رفتاری با دو کودک داشته باشد؟ آیا این فرد یک بیمار روانی است یا ممکن است افراد عادی هم بدون داشتن چنین سابقه ای مرتکب آن شوند؟ یکی از مباحث حساس در روان شناسی، احساس قدرت و تاثیرات آن بر سلامت روان افراد است. قدرت در روان شناسی، ظرفیت یک فرد در تغییر دادن شرایط زندگی یا روحیات دیگران با تأمین کردن یا محروم کردن امکانات برای آن ها، تعریف شده است. هر چند این تعریف هیچ بار مثبت یا منفی ندارد اما نتایج مطالعات مختلف نشان داده است قدرت پیدا کردن در بسیاری از افراد، ممکن است با نتایجی منفی همراه باشد؛ به طور مثال مطالعه «کلینسکی و همکاران» در سال ۲۰۰۶ میلادی نشان داد حتی افراد عادی و دانشجویان در زمانی که احساس قدرت بیشتری دارند، خودمحورانه تر رفتار می کنند و کمتر به خواسته های اطرافیان شان توجه دارند. مطالعات دانشگاه استنفورد در سال ۲۰۰۸ میلادی نیز نشان داد زمانی که افراد احساس می کنند قدرت بیشتری دارند، افراد با قدرت کمتر ابعیشر مانند شیء ارزیابی می کنند و کمتر به این نکته توجه دارند که آن ها هم انسان هایی مانند خودشان هستند. این تصور می تواند به کم شدن رفتار های همدانه منجر شود. درست در این شرایط است که حتی دیدن این که کسی در حال در دوز حمت است، نمی تواند به تغییر رفتار فرد منجر شود.

زمانی برای نمایش ضعف های درونی

شاید با خواندن این چند سطر با خود فکر کنید پس کسی که مرتکب رفتار هایی مانند پیمانکار شهرداری کرمان می شود، چندان هم مقصر نیست و اگر قدرت به سراغ هر کسی بیاید، او را به سمت چنین رفتار هایی سوق می دهد اما آیا واقعا این گونه است؟ مطالعه ای در دانشگاه تورنتو نشان داد، افرادی که در همدلی و درک احساسات دیگران دچار ضعف هستند، زمانی که قدرت پیدا می کنند، خشونت بیشتری در رفتار خود نشان می دهند. این افراد ممکن است با آوردن توجیه های مختلف رفتار خود را عادی و بدون مشکل توصیف کنند و به مدد این توجیهات خود را از بند احساس گناه ها کنند. در واقع می توان گفت این مطالعه بر اهمیت آموختن مهارت های ارتباطی تاکید دوباره ای دارد، چرا که نشان می دهد اگر می خواهیم در زمان قدرت یافتن به دیگران آسیب نرسانیم، لازم است پیش از آن دست به کار شویم و خودمان را به مهارت های ارتباطی مجهز کنیم.

دوشنبه ها | خاطرات یک مشاور

آرزوی خارج شدن از نقش های تکراری ام را دارم!

دکتر المیرا لایق

روان پزشک

این هفته از مادری خواهید خواند که باید های خانه داری، خسته اش کرده است.

باید ها در زندگی نفس گیرند چهل و پنج ساله است. مرتب و آراسته. با شروع حرف زدنش، چشم هایش هم به اشک می نشیند و می گوید: «خسته ام اما واقعا خجالت می کشم بگم از چی؟» می گویم: «راحت باشید.» می گوید: «از صبح و صبحانه آماده کردن، از دلوپسی برای ناهار ظهر، از ریختن لباس ها در لباس شویی، از پهن کردن شان روی بند، از تمیز کردن خانه، از جارو کشیدن، از یختن، از همه کار هایی که «باید» انجام بدهم».



همه ما جایی از زندگی شاید آرزو کرده باشیم برای لحظاتی هم که شده از نقش های تکراری مان خارج شویم. از «باید های مان» فاصله بگیریم. برای ساعتی هم که شده، به نیم زیر همه وظایف مان. لذت بخش ترین قسمت های زندگی هم وقتی با «باید» ها همراه می شوند، نفس گیر ترین اند.

نوجوان هستم و با دیدن آدم های بیکار از درس خواندن منصرف می شوم!



پسری ۱۷ ساله ام و با این خبر های اقتصادی که هر روز می شنوم، هیچ امیدی به آینده ندارم. بارها تصمیم گرفتم درسم را با جدیت بیشتری بخوانم اما با دیدن چند آشنا که با مدرک کارشناسی بیکار هستند، منصرف می شوم. بعد تصمیم می گیرم که سر کار بروم و باز همه از کساد بودن بازار می نالند. نمی دانم چه کنم. واقعا هیچ امیدی به آینده ندارم. به نظر من فقط باید بروم تفریح و از زمان حال لذت ببرم.



عبدالحسین تریپیان | کارشناس ارشد روان شناسی



شماره دوم هستید و ناب ترین و خطیر ترین مرحله

رشد را سپری می کنید. فشار های درونی مانند تغییرات جسمی، روحی، اجتماعی و محرک های زاید بیرونی از جمله پیام های منفی زیاد در خصوص مسائل مختلف مثل آینده تحصیلی و مسائل اقتصادی، بر برخی نوجوانان را به مرز در ماندگی در اقیانوس زندگی می رساند. تحت تاثیر این شرایط، نوجوانی که باید در این مرحله تلاشی رشد، شناگر قابلی برای رسیدن به اهداف واقعی خود باشد به فردی بلا تکلیف و بی انگیزه تبدیل می شود.

از هویت بایی غافل نشوید

فراموش نکنید مهم ترین ویژگی نوجوانی، هویت یایی است که بیشترین انرژی نوجوان صرف آن می شود. محرک های زاید محیطی، القاءات منفی اطرافیان به خصوص گروه همسالان، نداشتن هدف واقعی، درگیر آرزوها بودن و نداشتن آگاهی از ویژگی های ناب این دوران زود گذر می تواند باعث احراز هویت ناموفق نوجوان شود و پرو واضح است که اگر نوجوان با هویت ناموفق وارد جوانی شود، شاید جوانی و حتی میان سالی موفقیتی نداشته باشد.

مراقب خطر خود در ماندگی باشید در این شرایط است که آمادگی روحی کافی نداریم و به سمت رفتار های

اجتنابی مثل صرفا لذت بردن هر چه بیشتر از اکنون به ذهن ما می آید که پیامد آن در آینده محنت است. برخی افراد در هر مرحله سنی به خصوص نوجوانی شاید لذت بردن از اکنون را بر گزینند ولی در آینده دچار محنت و سختی می شوند. در مقابل کسانی که امروز آگاهانه برای تحقق اهداف خود سختی می کشند، در آینده از موفقیت های خود به لذت پایداری خواهند رسید. شرایط روحی که شما نوجوان عزیز مطرح کرده اید، تحت تاثیر عوامل نامساعد محیطی است و باعث در ماندگی شما شده که تداوم آن می تواند انسان را به سمت خود در ماندگی سوق دهد. در این صورت فرد دنبال شکوفایی توانایی های خود نیست و رفتار های اجتنابی یا پر خطر می تواند گزینه بعدی فرد آسیب دیده باشد.

رمز موفقیت شما هدفمند شدن است

اگر از ذهنیت و خود پنداری مثبت که عمدتاً تحت تاثیر والدین، معلمان و به خصوص گروه همسالان شکل می گیرد، برخوردار باشید در این شرایط روحی ممتاز از خود باوری مناسبی بهره مند می شوید. در نتیجه



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

به تازگی یک هتل سوئیسی کارمندانی با عنوان «social media sitter» استخدام کرده است. ظاهراً این افراد همراه مسافرائی که به این هتل مراجعه می کنند، بیرون می روند و به جای آن ها، عکس می گیرند و در اینستاگرام شان منتشر

نگاهی به ماجرای هتلی در سوئیس که وظیفه گذاشتن عکس در اینستاگرام مهمان هایش را به عهده گرفته است

نگران اینستاگرامت نباش



می کنند. شعار شان هم این است: «تو با خیال راحت تفریح کن، ما حواس مان به انتشار عکس هایت در اینستاگرام هست.» این ماجرا واکنش هایی در پی داشته و کاربری درباره آن نوشته است: «ترسناک نیست؟ آدم استخدام کنی که از اینستاگرام جا نمونی!». در ادامه نگاهی روان شناسانه به این ماجرا داریم.



از ارتباط با خودتان غافل نشوید

انسان همان اندازه که دیگری را در زندگی خود به رسمیت می شناسد، باید در صدد برقراری ارتباط با خود نیز باشد. شما می توانید لحظه هایی را برای تنهایی خود ترتیب دهید و تجربه هایی را بدون حضور دیگری به دست بیاورید که بتواند به همان اندازه، شما را خشنود کند. برقراری رابطه اصیل با خود، توانایی برقراری رابطه اصیل با دیگری را نیز فراهم می کند. چنین انسانی در حالی که قادر است برای خود حیاتی مستقل و ارزش ها و باور هایی منحصر به فرد داشته باشد می تواند دیگران را نیز همچون افرادی مستقل که دارای ارزش ها و علاقه های شخصی هستند به رسمیت بشناسد. در چنین حالتی اگر دیگری ارزش ها و هویت او را تایید نکند با آن که ناخوشایند است اما قاعده نیست. ارتباط با خود سنگ بنای ارتباط با دیگری است که باید جدی گرفته شود.

چرا انسان نیاز به توجه دارد؟

کودک انسان با نیاز به توجه و تحسین به دنیا می آید. این نیاز به دلیل فوایدی که برای رشد و بقای کودک دارد، به صورت تکاملی در درون او نهادینه شده است. رفته رفته با رشد کودک و دریافت توجه غیر مشروط از والدین، این نیاز به شدت کاهش می یابد. به طوری که پس از مدتی او می تواند بدون حساسیت و نیاز مفرط به تایید و نظر دیگران به زندگی خود ادامه دهد. اگر این فرایند به شکل ناسالمی پیش برود، تمام ابعاد زندگی فرد تحت تاثیر قرار خواهد گرفت.

میل به توجه چه زمانی آسیب زاست؟

امروزه شبکه های اجتماعی بخشی از زندگی اجتماعی ماست. افراد در این فضا شخصیت خود، الگوهای رفتاری، نیاز ها، گرایش ها و دغدغه های خود را به نمایش می گذارند. گاه به دلیل شکل نگرفتن هویت فردی، نیاز به توجه و تایید در افراد