یادداشت یک روان شناس درباره چالش پر حاشیه برنامه «حالا خورشید»

کجای پاچه‌خواری بامزه است!؟

نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

محوری

صبح روز ابتدایی هفته است و تلویزیون را روشن کردم. «پرویز نشاط»، مجری برنامه «حالا خورشید» با لحنی سرشار از شور و هیجان گفت: «مردم از تون می خوام واسه بخش سلفی شو موقع پاچه خواری* از رئیس تون، یعنی وقتی که ازش مرخصی، مساعده و... می خواین، برامون سلفی بگیرین و بفرستین.» این چالش برنامه حالا خورشید، بهانه‌ای شد تا درباره ریا و پاچه خواری بنویسیم و شما هم از خودتان بپرسید چقدر رفتارهای منفعل، پرخاشگرانه یا ترکیبی از این دو را دارید؟ چقدر مهارت جرئت ورزی را می شناسید و در ارتباط‌های تان از آن استفاده می کنید؟ با این حال، ابتدا چند نکته درباره این چالش مطرح می کنم.

ضرورت اصلاح به جای خندیدن به پاچه خواری

در واکنش اول به دیدن این برنامه، حتی تصورش هم دردناک و حیرت‌آور است، درخواست از مردم برای به نمایش گذاشتن پاچه خواری! در این بین و متأسفانه تلاش «رضا رشیدپور» برای تصحیح حرف «پرویز نشاط» هم نتیجه نداد و هرچقدر گفت که «پرویز جان، ترویج پاچه خواری نکن، به جاش بگو موقع عرض ارادت و احترام به مدیرشون عکس بگیرن»، نشاط اما با اصرار و تاکید بیشتری گفت: «آخه با مزه اس!» حالا سوال این است که واقعا کجای پاچه خواری کردن با مزه است؟ کجای این فرهنگ پر تزویر و ریا خنده دار است؟ اگر هم این طور باشد، باید آن را جار بزنیم یا اصلاحش کنیم؟ تصور کنید کارمند باید برود پیش مدیرش بگوید «بیا موقعی که دارم مراتب ارادتم رو بهت نشون می دم، با هم سلفی بگیریم که بفرستم واسه برنامه حالا خورشید». آیا این خنده دار است؟!

به طور طبیعی اعضای اتاق فکر یک برنامه تلویزیونی باید ایده هایی را تأیید کنند که خلاقانه، جذاب و مهم تر از همه، متناسب با هنجارهای یک جامعه باشند. اما آیا طرح چنین ایده ای در یک برنامه تلویزیونی درست است؟

فایده ایده سلفی پاچه خواری چیست؟

اگر خلاقیت را در یک تعریف بسیار ساده به عنوان یک ایده جدید سودمند تعریف کنیم، باید از خودمان بپرسیم آیا هر چیز جدیدی، مفید هم هست؟ فایده ایده سلفی پاچه خواری چیست؟ برنامه حالا خورشید، خیلی وقت ها خوب و درست عمل کرده و خیلی وقت ها هم برای جلب مخاطب، اشتباهات بزرگی داشته است. انتخاب موضوع سلفی با موضوع «پاچه خواری» هم یکی از آن خطاهاست. برنامه حالا خورشید که تا به حال سراغ نقد رفتار مسئولان رفته اما گاهی فراموش می کند که مردم هم اشتباه می کنند و رفتار آن ها را هم باید نقد کرد. انگار دچار یک خودشیفتگی اجتماعی هستیم و خودمان، داشته ها و فرهنگ مان را برتر از همه می دانیم و بس! همین خودشیفتگی و خودبرتربینی، می تواند آفت یک جامعه باشد تا برای پیشرفت کردن و تغییر، قدمی برندارد. چون باور دارد «بهترین» است. این که یک برنامه تلویزیونی که هزاران نفر مخاطب دارد، بدون هیچ ملاحظه ای مردم را تشویق می کند تا مثل اسکناس، جلوی رئیس شان تا بخورند و از این اتفاق، عکس هم بگیرند و برای برنامه بفرستند، تأسف بار است.

رفتار «منفعل- پرخاشگرانه» پاچه خواران

افسوس به دلیل این که قبح رفتارهای غلط توسط رسانه ریخته می شود همه ما یا خودمان مرتکب این اشتباه شده ایم یا از نزدیک دیده ایم که کارمندی، بد و بیراه نثار مدیرش کرده اما هنگام مواجه شدن با او چاپلوسی می کند. این رفتار ناسالم که در اصطلاح روان شناختی، به عنوان رفتار «منفعل- پرخاشگرانه» مطرح می شود، یکی از عادت های بعضی از ما ایرانی هاست که تا وقتی آن را نشناسیم و نپذیریم، برای تغییرش هم کاری انجام نمی دهیم. «غیبت کردن» هم یک نوع رفتار منفعل-پرخاشگرانه است. اگر حساب غیبت هایتان از دست تان در رفته، باید بگویم احتمالاً به رفتار منفعل-پرخاشگرانه، خو گرفته اید.

آسیب های ابتلا به اختلال «منفعل- پرخاشگرانه»

آدم های منفعل، اجازه می دهند دیگران حق شان را بخورند و بیشتر سکوت می کنند و واکنشی هم نشان نمی دهند. پرخاشگرها اما از این که حق دیگران را بخورند، هیچ ابایی ندارند. حد وسط این دو، می شود «جرئت مندی»؛ که فرد نه اجازه می دهد حقش را بخورند و نه حق کسی را می خورد. یکی از معایب پاچه خواری این است که شما به ظاهر، ارتباط تان را حفظ می کنید اما درون تان خشمی هست که دوست دارید آن را هرچه زودتر تخلیه کنید. با چاپلوسی، عزت نفس (حس ارزشمندی) شما خدشه دار می شود و به مرور زمان، یک عادت بیمارگونه در شما شکل می گیرد که با آدم ها (مخصوصاً بالادستی هایتان)، نمایشی برخورد کنید و دیگر رابطه اصیل و سالمی هم نخواهید داشت.

جرئت مندی به جای پاچه خواری

با توجه به توضیحات مطرح شده، رفتار سالمی که لازم است یاد بگیرید، رفتار جرئت مندانه است. یعنی در عین حال که حرمت خودتان و طرف مقابل را حفظ می کنید، درخواست منطقی تان را هم، مستقیم و شفاف مطرح کنید. با تمرین جرئت ورزی می توانیم از تزویر و دورویی هایمان کم کنیم و دیگر مجبور نیستیم پشت سر شخص، ناسزا بگوییم و جلوی چشمانش قربان صدقه اش بروییم! بار دیگر تاکید می کنم که از برنامه های پربیننده ای مثل حالا خورشید انتظار می رود آن دسته از رفتارهایی را ترویج بدهند که کمک کند مردم، شهروندان بهتری باشند. اگر قرار باشد مخاطب از رسانه ملی، حرف هایی را بشنود که در صفحات اجتماعی مبتذل هم می تواند بخواند، دیگر چرا باید وقت و برق و... را صرف یک برنامه تلویزیونی کند؟

رفتار سالمی که به جای پاچه خواری لازم است یاد بگیرید، رفتار جرئت مندانه است. یعنی در عین حال که حرمت خودتان و طرف مقابل را حفظ می کنید، درخواست منطقی تان را هم، مستقیم و شفاف مطرح کنید

*املای کلمه پاچه خواری/پاچه خاری، به هر دو شیوه قابل توجیه است

نگاهی جامعه شناختی به شناسایی بیش از ۳۰ هزار کاربر فقط در یک پرونده سایت های شرط بندی

آدم‌هایی که فقط نگاه مادی به زندگی دارند

امیر محمدیان خراسانی | جامعه شناس

یادداشت

تمایل به پولدار شدن بدون تلاش و به خصوص یک شبه، یکی از دلایل وسوسه کننده برای افرادی است که در سایت هایی مثل کازینوی آنلاین و شرط بندی فعالیت می کنند. این روزها هستند سایت ها و صفحه ها و کانال هایی در شبکه های اجتماعی که با اغوای کاربران و وعده پولدار شدن آن ها، مردم به خصوص جوانان را ترغیب به فعالیت در حوزه قمار می کنند. در این مطلب و به بهانه آمار اخیر رئیس پلیس فتای ناجا، نگاهی جامعه شناختی به این ماجرا خواهیم داشت.

اصل خبر چه بود؟

رئیس پلیس فتای ناجا از شناسایی و هشدار به سایت های قماربازی خبر داد و گفت: «در ۶ ماهه امسال ۷۰۴ سایت قمار که کاربران آن اقدام به بازی هایی همچون پوکر و غیره کرده بودند، شناسایی شده و در این زمینه ۴۰۰ پرونده قضایی تشکیل شد و ۱۴۶ نفر در این زمینه دستگیر شدند.» او افزود: «این سایت ها جدای از سایت های شرط بندی بودند.» سردار سید کمال هادی نفر با اشاره به این که به غیر از گردش مالی چند ده میلیاردی این سایت ها، بیش از ۴۴ میلیارد تومان نیز از اموال این سایت ها توقیف شد، ادامه داد: «۲۱۸ درگاه بانکی فعالیت این افراد نیز مسدود شده و تنها در یکی از پرونده های ما در استان مازندران ۳۰ هزار و ۵۹۸ نفر فعالیت داشتند که این سایت گردش مالی ۶۰ میلیارد تومانی داشت.» (منبع: خبرآنلاین)

وقتی جامعه به سمت مادی شدن می رود

قمار، شرط بندی و دیگر انواع مشابه، مسیر شانس و اقبال است. وسوسه انگیز است و اغلب سود کلانی را به جیب حامیان آن سرازیر می کند. از لحاظ جامعه شناختی به نظر «رابرت مرتن» وقتی افراد یک جامعه نه راه های رسیدن به اهداف را قبول دارند و نه اهداف آن جامعه را و برای هر دو جایگزین های خود را تعریف می کنند، دست به شورش یا عصیان می زنند. در این زمینه اگر هدف را کسب پول کلان بدانیم و بپذیریم که به عنوان یکی از اهداف رایج و مقبول در جامعه اسلامی منظور نشده است و راه رسیدن به آن را نیز شرط بندی، قمار و موارد مشابه لحاظ کنیم که جای سعی و تلاش و کسب رزق حلال را در یک جامعه اسلامی گرفته است، می توانیم بگوییم از لحاظ جامعه‌شناختی، یکی از دلایل قمار و شرط بندی نوعی شورش و عصیان است. این شورش، بیانگر نپذیرفتن اهداف و ابزارها و راه های رسیدن به آن ها توسط عده ای از افراد است و زنگ خطری برای مسئولان و متولیان امر که بدانند پذیرش ارزش ها و هنجارهای اجتماعی-مذهبی آن ها در جامعه تحت چالشی جدی قرار گرفته است و آن جامعه به سوی هرچه مادی تر شدن حرکت می کند.

توقع رفتن یک شبه ره صد ساله

آزمودن بخت خود در یک مسیر برآمده از شانس، گویای چند نکته مهم است که باید مورد توجه قرار بگیرد. خستگی، کوفتگی، کلافگی و ناامیدی از راه های رفته و بخت های آزموده به خصوص آن هایی که مبتنی بر تلاش و کوشش است. این امر اعتقاد نداشتن کنش گران به مثبت اندیشی در مسیر دستاوردها و اعتقاد به مثبت اندیشی در مسیر رهاوردها (بدون تلاش) را بیان می کند. توزیع نابرابر دستمزدها، بیکاری، بیگاری و حقوق زیر خط فقر متاسفانه برخی را به این نتیجه می رساند که حتی امرار معاش نیز از طریق کارهای به هنجار و مشروع سخت و دشوار و در مواردی نشدنی است. وقتی افراد یک جامعه دست به مقایسه وضعیت خویش با به اصطلاح «از ما بهتران» می زنند که برخی یک شبه ره صد ساله رفته اند و برخی دیگر حقوق و دستمزدهای نجومی برای کارهایی ساده تر گرفته اند و می گیرند، این مسئله رنج و یاس آن ها را دوچندان می کند و به این راه سوق داده می شوند.

تفریحی به نام قمار

از سویی دیگر برخی افراد نیز که از سرمایه اقتصادی خوبی برخوردارند که مازاد بر نیازهای معمول آن هاست، سرمایه خود را از سر تفریح و به امید چند برابر کردن، متظاهرانه و فخرفروشانه به این بازار مکاره وسوسه گر گسیل می دارند تا یا از سود آن کسب لذت کنند یا از نمایش آن حظ نمایش وار پول خویش را ببرند. نبود تفریحات سالم جایگزین و در دسترس نیز به این وضعیت دامن می زند. شرط بندی یا قمار یعنی من بدشانس در جایی دیگر دنبال اقبال می گردم!

خیال باطل پیشرفت با قمار

زیاد شدن قمار و شرط بندی در یک جامعه گویای آرزوهای فروخورده ای است که فرد می خواهد شانس خود را در این مسیر اشتباه جایگزین امتحان کند و ناگهان دروازه های پول را روی خود گشوده ببیند که خیالی باطل در طولانی مدت خواهد بود و این بیشتر از هر چیز نشان دهنده نبود فرهنگ تلاش و درس گرفتن از شکست برای موفقیت های بعدی از سوی افرادی است که بعد از یک شکست به جای تلاش دوباره دنبال راه حل های ساده مثل شرط بندی هستند.

تربیت فرزند

بلایی که طلاق عاطفی بر سر کودکان می آورد

طلاق عاطفی یا طلاق خاموش، زندگی خاموشی است که در آن، زن و مرد در کنار هم هستند و در حالی که در یک خانه زندگی می کنند اما هیچ گونه عشق، مصاحبت، احترام، محبت، اعتماد و امنیت بین آن ها دیده نمی شود. این افراد به هم احساسی ندارند و دچار مشاجرات پی در پی می شوند و همدیگر را آگاهانه یا ناآگاهانه آزار می دهند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، «نجمه جمالی» مشاور خانواده نکاتی را درباره تاثیر طلاق عاطفی بر فرزندان مطرح می کند که در ادامه مطلب خواهید خواند.

آسیب های طلاق عاطفی زوجین بر فرزندشان

علایم افسردگی، پرخاشگری، اضطراب و استرس در این فرزندان شدت قابل ملاحظه ای دارد و آن ها به دوستان خود وابسته می شوند و مایل نیستند زمان زیادی در منزل باشند یا حتی اگر در منزل هستند به اتاق خود یا دوستان مجازی پناه می برند و از بودن کنار والدین به شدت امتناع می کنند.

این کودکان به کرات دچار مشکلات خواب یا کابوس می شوند. کودکان معمولا در چنین خانواده هایی در انجام تکالیف درسی دچار ضعف شدید می شوند و مشکلات تحصیلی در آن ها شدت می گیرد. آثار مخرب این نوع زندگی (طلاق عاطفی والدین) بر پسران بیشتر از دختران بوده و آن ها دچار پرخاشگری های فیزیکی و کلامی بیشتری می شوند، این در حالی است که در دختران علایم افسردگی و اضطراب افزایش بیشتری دارد.

بسیاری از این فرزندان خود را مسئول بودن والدین کنار هم می دانند چرا که بسیاری از اوقات والدین اعلام می کنند به خاطر فرزندان زندگی مشترک توأم با بی مهری را تحمل می کنند. به همین دلیل کودکان در این حالت خشم و احساس گناه زیادی را تجربه می کنند. آن ها در این خانواده نابه سامان احساس امنیت نمی کنند و آرامش خود را از دست می دهند و دچار بدبینی شدید می شوند و حتی برای انتخاب کار، تحصیل و همسر مشکلات عدیده ای دارند.

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه‌ها - چهارشنبه‌ها)

ارتباط همسران

به جای کوچک کردن همسرتان جلوی چشم دیگران، او را تایید و تحسین کنید

متن: الهام یوسفی
تصویر: سعید مرادی

با درخواست شوهرم برای بچه دوم مخالفم!

خانمی ۲۹ ساله ام و دختری هفت ساله دارم. شوهرم در این هفت سال هیچ کمکی برای بزرگ کردن بچه نکرده و دخترم بسیار شلوغ کار است. حالا از من می خواهد که بچه دوم مان را بیاوریم. او به نظافت خانه، حساس است و دخترم هم برعکس، فقط کارش کثیف کردن و به هم ریختن است. با این وضعیت، چطور به او بگویم که مخالف درخواستش هستم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

معمولا داشتن یا نداشتن فرزند دوم، ذهن بسیاری از والدین به خصوص مادران را خیلی به خود مشغول می کند. بهتر است برای رهایی از این چالش تکلیف تان را با خودتان روشن کنید و تردیدها را کنار بگذارید. اگر کاملا نتیجه مشخصی گرفته باشید، هر زمان که به تصمیم تان فکر می کنید، پشیمان نخواهید بود. شما به دلیل شرایطی که تجربه کرده اید، از معایب تک فرزند غافل شده اید که بعد از اشاره اجمالی به اصلی ترین آن ها، توصیه هایی برای پاسخ صحیح به درخواست شوهرتان برای شما خواهم داشت.

از معایب تک فرزند بودن آگاه هستید؟

یکی از معایب تک فرزند بودن، تاثیر آن بر مراحل رشد کودک است. کودکانی مانند فرزند شما، فردی را اندارند تا با او رقابت یا بازی و دعوا کنند. آن ها دوست و همدمی در منزل ندارند بنابراین برخی از احساسات را تجربه نمی کنند و فرصتی برای کنترل و مدیریت آن ها نخواهند داشت. بلوغ روحی و روانی، پدیده ای کاملاً ارثی نیست بلکه اکتسابی است. این بلوغ مواردی همچون شناخت خود، میزان واقع بینی و انتخاب مؤثر را شامل می شود و به راحتی به دست نمی آید بلکه به تجربه هایی سخت و طاقت فرسا نیاز دارد. کودکی که تک فرزند خانواده است، کمتر با مشکلات مواجه می شود و در معرض تجربه کردن شکست، ناکامی، رانده شدن و... قرار نمی گیرد و شرایطی را که لازمه بلوغ روحی، روانی است، تجربه نمی کند. همچنین اگر والدین، مراقبتی افراطی از تک فرزند خود به عمل آورند و او را به فردی ضعیف و کم تحمل تبدیل کنند، فرزندشان از دیگران نیز انتظار خواهد داشت با او چنین رفتاری داشته باشند که این موضوع ناتوانی او را شدت خواهد بخشید. در این بین از شما می خواهم که به این نکات هم توجه کنید تا تصمیمی آگاهانه تر گرفته باشید.

نکاتی درباره همکاری نکردن شوهرتان

با توجه به پیام تان به نظر می رسید آن چه که شما را برای داشتن بچه دوم بسیار مردد کرده، همکاری نداشتن و کمک نکردن شوهرتان و بی نظم و ترتیب بودن دخترتان است که البته دلایل قابل تاملی است. به طور منطقی شما باید به دنبال حل این مشکلات هم باشید که فشار کمتری در زندگی روی شما باشد. در اولین فرصت، با همسرتان گفت و گو کنید. ببینید واقعا دلایل همکاری نکردن وی چیست؟ آیا هیچ کمکی نمی کند یا در حدی که شما می خواهید کمک ندارد؟ اگر هیچ کمکی هرگز نداشته، ببینید دلایلش از نظر خودش چیست؟ شاید واقعا کمک کردن در امور منزل را بلد نیست. شاید فکر می کند این کارها رفتارهای زنانه است! شاید تصور می کند از شان و ابهت اش کاسته می شود. شاید هم به این دلیل که من مسئولیت کارهای بیرون منزل را دارم و همسرم باید امور خانه را انجام دهد، کمکی به شما نمی کند. به هر حال نمی دانم دقیقا علت چیست اما دانستن این موارد باعث می شود تا شما، بدون پیش داوری به این مسئله بپردازید.

شوهرتان را با مردهای دیگر مقایسه نکنید

می توانید به او بگویید که من هم فرزند دوم دوست دارم اما دست تنهایم و واقعا برایم مشکل است. از او بپرسید که تا چه اندازه می تواند به شما کمک کند؟ به او بگویید که شاید دیگر مثل سابق زندگی ما مرتب نباشد و.... درباره مسائل این چنینی با او صحبت کنید و پاسخش را بشنوید. چون به هر حال باید به یک نتیجه مشخص برسید که برای شما هم اثر مثبت داشته باشد. یادتان باشد که هرگز شوهرتان را با فرد دیگری مقایسه نکنید و اصلا قرار نیست به آن آدمی تبدیل شود که دقیقا عین انتظارات شما را پوشش دهد.

توان تان را دست کم نگیرید

یکی از دلایل نادرست برای داشتن فرزند دوم که توسط بعضی مادرها مطرح می شود، این است که می گویند: «توان جسمی یا روانی برای بزرگ کردن یک کودک دیگر ندارم.» هرچند باید این مورد را خودتان تشخیص دهید اما اصلی ترین راه مدیریت این مشکلات، رعایت یک فاصله سنی مناسب با توجه به نظر پزشک متخصص و رعایت رژیم غذایی مناسب و ورزشی در فاصله تولد بین دو کودک و بعد از هر زایمان است که با توجه به سن دخترتان، مشکلی در این بین به نظر نمی رسد. در پایان تاکید می کنم که با توجه به تمایل شوهرتان به بچه دوم، به نظر می رسد که یک گفت و گوی شفاف، مشکل شما را در حد زیادی حل خواهد کرد.

یک شنبه

یک داستان، یک بیماری

اختلال ضرورت در دیدرس بودن مادر برای فرزند!

دکتر شکیلا یوسفی
متخصص روان شناسی سلامت

«کیمیا» دختر شش ساله ای است که تک فرزند خانواده و بی نهایت به مادر وابسته است به گونه ای که حتی با پدربزرگ، مادربزرگ و بقیه اقوام نزدیک تنها نمی ماند و فقط هر جایی که مادر باشد، می رود. او حتی حاضر نیست که برای دقایقی در جشن تولد دوستانش به تنهایی حضور داشته و مادرش هم باید در دیدرس او باشد. او به دلیل همین نوع رفتارهایش نمی تواند دوست پیدا کند و حتی در زمان هایی که به پارک می رود، در تمام مدت زمان استفاده از اسباب بازی هایی مانند سرسره و... حواسش به مادرش است و بعد از هر بار سر خوردن به جایی که مادرش نشسته، خودش را می رساند تا خیالش از بابت بودن مادر راحت شود. مادر کیمیا به یکی از دوستانش می گوید که فرزندش مدام دنبالش راه می رود و نگران است و می گوید کجا می روی؟ او ادامه می دهد که نه تنها برای رفتن به بیرون از خانه و به طور مثال خریدن نمی تواند دقایقی کیمیا را تنها بگذارد بلکه برای انجام امور شخصی هم نمی تواند از دست دخترش راحت باشد. حالا به تازگی، کیمیا را به پیش دبستانی برده اند اما مدام گریه می کند و به هیچ عنوان در مهد کودک نمی ماند و می گوید که مادر نیز باید همراه وی سر کلاس و دقیقا کنارش بنشیند. کیمیا می گوید که در غیر این صورت، در مدرسه نمی ماند و هیچ علاقه ای هم به درس خواندن نخواهد داشت.

اختلال اضطراب جدایی

اضطراب جدایی نوعی اختلال روانی است که در آن فرد به علت جدا شدن از خانه یا از افرادی که به آن ها وابستگی عاطفی زیاد دارد (پدر و مادر، پدربزرگ و مادربزرگ، خواهر و برادرهایش) به شدت مضطرب می شود. اضطراب جدایی می تواند در جنبه های مختلف زندگی (مثلا در عملکرد تحصیلی یا اجتماعی) نابه سامانی شدیدی به وجود آورد و اختلالی قابل درمان است.

ارتباط
با صفحه خانواده و مشاوره
سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی به شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.