خاطرات جالب ۵ نوجوان از روزهایی که برای شرکت در یک آزمایش اجتماعی نباید به شبکه‌های اجتماعی سر می‌زدند

زندگی بدون گوشی، شادتر و پربازده‌تر اما غیرممکن!

گروه خانواده و مشاوره

محوری

وقتی تلفن همراه و اینترنت فراگیر شد و همه را معتاد کرد، حدوداً زندگی همه انسان‌های کره خاکی را به قبل و بعد خودش تقسیم کرد البته به جز زندگی کودکان و نوجوانانی که اصلاً دوران ماقبل تلفن‌های هوشمند را تجربه نکرده‌اند و نمی‌دانند زندگی بدون اینترنت چه معنایی می‌تواند داشته باشد. به گزارش سایت ترجمان، «رزی آیفولد» در «گاردین» نوشت که یک تحقیق از پنج نوجوان ۱۳ تا ۱۸ ساله خواسته تا برای هر مدتی که می‌توانند، گوشی‌هایشان را کنار بگذارند و بگویند چه اتفاقی برایشان می‌افتد.

مدت‌زمان متوسط آنلاین بودن قبل از شروع آزمایش

مدت‌زمان دوری از رسانه‌های اجتماعی در این آزمایش

این تحقیق چه ضرورتی دارد؟

دو سوم از نوجوانان ۱۲ تا ۱۵ ساله در دنیای امروز، گوشی هوشمند دارند. این رقم برای نوجوانان بالای پانزده سال ۹۰ درصد است. زیر ۱۶ ساله‌ها به طور متوسط سه ساعت از روزشان را آنلاین سپری می‌کنند، رقمی که امسال برای اولین بار از زمان تلویزیون تماشا کردن جلو زد. این نوجوانان ویدئوهای یوتیوب را تماشا می‌کنند، در اینستاگرام (با ۴۰۰ میلیون کاربر در جهان) می‌چرخند، روی فیس بوک (۱٫۵ میلیارد کاربر) مطلب به اشتراک می‌گذارند و در اسنپ چت (۱۰۰ میلیون کاربر) می‌پلکند. تجربه نوجوانی این افراد به نحوی شکل می‌گیرد که تفاوتی چشمگیر با تجربیات والدین‌شان دارد، والدینی که تأثیر این همه مدت زل زدن به صفحهٔ گوشی برای‌شان جای سؤال است.

زندگی بدون اینترنت چگونه است؟

این نسل از نوجوانان شاید انگشتان شستِ فرزی داشته باشند اما بیشتر هیچ خاطره‌ای از زندگی قبل از دوران دسترسی راحت به اینترنت ندارند. سپری کردن دو تا سه ساعت در روز در شبکه‌های اجتماعی به هنجاری جدید تبدیل شده است؛ اما زندگی بدون آن چگونه خواهد بود؟ ما از گروهی از داوطلبان نوجوان خواستیم تا هر مدت که بتوانند سراغ رسانه‌های اجتماعی نروند و خاطرات این تصمیم‌شان را بعد از مدت کوتاهی برای ما تعریف کنند.

ال مور، ۱۷ ساله

دو تا سه ساعت در روز

۲۸ روز و ۱۸ ساعت

حدود یک سال پیش، فیس بوک را به مدت ۴۰ روز کنار گذاشتم. بد هم نبود. فکر می‌کنم اراده خوب و زیادی دارم. می‌دانم وقتی اینترنت را از گوشی‌ام برمی‌دارم، پربازده‌تر می‌شوم. این را هم می‌دانم که شاید باید همیشه این کار را بکنم، اما خب، نمی‌کنم. در یک روز عادی، احتمالاً ۲۰ دقیقه هنگام بیداری در صبح مشغول آن هستم و اگر واقع بین باشم، نزدیک به دو ساعت دیگر هم در شب آنلاین می‌شوم اما همزمان کارهای دیگری هم می‌کنم. بیشتر از همه، از فیس بوک مسنجر برای چت‌های گروهی و سازمان دادن به کارها استفاده می‌کنم اما در اینستاگرام، اسنپ چت، توئیتر و اسکایپ هم هستم.

وقتی گوشی را کنار گذاشتم

این بار کنار گذاشتن همه چیز خیلی خیلی سخت‌تر بود. واقعاً فکر می‌کردم نمی‌توانم موفق شوم. به محض این که از مدرسه خارج می‌شدم، نمی‌توانستم با هیچ کدام از دوستانم حرف بزنم، مگر این که با تلفن ثابت با آن‌ها تماس می‌گرفتم. شاید خیلی کمتر هم با افراد قهر می‌کردم، چون در فیس بوک سوءتفاهم زیاد پیش می‌آید اما خب فکر می‌کنم از بعضی دوستانم هم دور شدم. در پایان هفتهٔ دوم، کاملاً از این قضیه ناراحت بودم. یک شب با برادرم بحثم شد و می‌خواستم با دوستم را جع به آن داد و بیداد کنم اما نمی‌توانستم. مجبور بودم همین طور فقط در اتاقم بنشینم. خیلی احساس تنهایی داشتم. کمی نگران بودم که افراد فراموشم کنند. هر چند خیلی سخت بود، خیلی خوشحالم که این تصمیم را گرفتم. خیلی چیزهای کوچک بهتر شد. انگار زندگی‌ام جمع و جورتر شد. زمان این تصمیم هم خوب بود، چون شروع تمام امتحاناتم بود، به همین دلیل بسیار متمرکزتر بودم و تمام تکالیفم را سر وقت انجام می‌دادم. بیشتر به باشگاه می‌رفتم. خروج از شبکه‌های اجتماعی باعث شد به لحاظ فیزیکی احساس خیلی بهتری از خودم داشته باشم. بهتر می‌خوابیدم. وقت خیلی بیشتری می‌گذاشتم تا برای خودم آشپزی کنم. متأسفانه وضعم آن قدر بد شده بود که نه آشپزی می‌کردم و نه با خانواده‌ام می‌نشستم و حرف می‌زدم.

سم لیچ، ۱۴ ساله

سه روز و ۱۶ ساعت

یک تا سه ساعت در روز

اولین گوشی‌ام را وقتی ۱۰ ساله بودم گرفتم. گوشی قدیمی با بابزرگم بود، به همین دلیل اینترنت نداشت. حالا یک آیفون ۶ اس دارم. صبح ساعتش را نگاه می‌کنم و به دوستانم پیام می‌دهم تا ببینم می‌آیند با دوچرخه به مدرسه برویم یا نه. از مدرسه هم که برمی‌گردم، با آن پیام‌ها را چک می‌کنم، آهنگ گوش می‌دهم، شاید هم تحقیق تکالیفم را انجام دهم. بستگی دارد بعد از مدرسه بیرون بروم یا نه. اگر بروم، احتمالاً گوشی‌ام حدوداً یک ساعت از من وقت بگیرد اما اگر خانه بمانم این مدت خیلی طولانی‌تر است. زمان زود می‌گذرد. چند شب پیش، حدود ساعت ۶ گوشی را گرفتم و در چشم به هم زدنی دیدم ساعت ۸ است. والدینم با این مسئله مشکلی ندارند، به این شرط که اول تکالیفم را انجام دهم، قانون این است. بیشتر از همه از اسنپ چت و اینستاگرام استفاده می‌کنم. در اینستا ۴۰۰ نفر را دنبال می‌کنم. بیشترشان آدم‌های معروف هستند یا کسانی که ویدئوهای خنده‌دار به اشتراک می‌گذارند.

وقتی گوشی را کنار گذاشتم

به دوستانم گفتم که می‌خواهم رسانه‌های اجتماعی‌ام را سه شنبه کنار بگذارم. روز چهارشنبه بعد از مدرسه این کار را کردم. واقعاً نگران بودم حوصله‌ام سر برود، به خاطر همین به مادرم گفتم برویم خرید. پنج شنبه بعد از مدرسه، رفتم گردش. جمعه هم همین طور، فقط برای این که خودم را مشغول کنم. شنبه صبح دوستانم مجبور شدند بیایند در خانه‌مان تا مرا ببینند. بیرون رفتن بدون گوشی بامزه بود، چون من ساعت ندارم و دایم از دوستانم می‌پرسیدم ساعت چند است. نوتیفیکیشن‌ها همین طور از دستم می‌رفتند اما نمی‌توانستم به آن‌ها نگاه کنم. خیلی سخت بود. روز شنبه بود که دیدم همه دارند درباره فوتبال حرف می‌زنند و فکر کردم «دیگه نمی‌تونم نگاه نکنم». این طور بود که دوباره همه چیز را راه انداختم. تجربه خوبی بود که چند روز بدون شبکه‌های اجتماعی بودم اما فکر نمی‌کنم بتوانم بیشتر دوام بیاورم. خرجم بیشتر می‌شد. شاید یک روز دوباره امتحان کنم، نمی‌دانم. شاید یکی دو سال بعد.

آنا مایر، ۱۳ ساله

هفت روز و ۴ ساعت

حدود یک ساعت در روز

من فیس بوک ندارم. هیچ کدام از دوستانم فیس بوک ندارند، پس فکر نکنم داشتن فیس بوک برای من فایده‌ای داشته باشد. واتس اپ دارم اما از آن استفاده نمی‌کنم. بیشتر اینستاگرام می‌روم. به جای پیامک از آن استفاده می‌کنم چون رایگان است. تنها عکس سلفی که دارم، عکس پروفایلم است؛ بیشتر عکس‌هایم از کارهایی هستند که انجام می‌دهم. مامان بزرگم همیشه می‌گوید: «شبکه‌های اجتماعی کتاب خودستایی نیستند». فکر می‌کنم حضور در شبکه‌های اجتماعی بسیار مفیدتر از تلویزیون دیدن است چون حداقل با افراد دیگر حرف می‌زنید. ما در خانه تلویزیون نداریم. معمولاً خانوادگی هفته‌ای یک بار سریالی را آنلاین تماشا می‌کنیم. مثلاً الان مشغول تماشای سریال «پارک‌ها و تفریحات» هستیم.

وقتی گوشی را کنار گذاشتم

یک هفته‌ای که بدون شبکه‌های اجتماعی گذراندم واقعاً خوب بود. وقتی کلی زمان را صرف چک کردن شبکه‌های اجتماعی می‌کنم، در همان لحظهٔ انجام این کار خوشحال هستم اما بعدش، حس می‌کنم یک ساعت هیچ کاری انجام نداده‌ام. در این یک هفته، خیلی بیشتر فلوت تمرین می‌کردم. یکی از آن کتاب‌های رنگ‌آمیزی بزرگ سالان دارم که معمولاً به آن نگاه نمی‌کنم اما سراغ آن هم رفتم و وقت خیلی بیشتری صرف ترسیم در دفتر طراحی‌ام می‌کردم. به محض این که به خانه می‌رسیدم تکالیفم را انجام می‌دادم؛ خب، نه این که به محض رسیدن اما به هر حال انجامش می‌دادم. به مامانم هم کمک می‌کردم. فکر کنم والدینم از این لذت می‌برند که من بیشتر کنارشان هستم. تنها نکتهٔ منفی این بود که وقتی بعد از مدرسه به خانه می‌آمدم، فکر می‌کردم «وای، تا چندین ساعت نمی‌تونم با دوستام حرف بزنم». ناخواسته به این فکر می‌کردم که آن‌ها بدون من چه می‌کنند. کنار گذاشتن شبکه‌های اجتماعی باعث شد احساس مثبت‌تر و خوش‌بینی بیشتری داشته باشم اما با این حال زندگی بدون آن سخت است. وقتی حوصله‌ات سر می‌رود، رسانهٔ اجتماعی چاره‌ای ساده است. یک لحظه آن را باز می‌کنید و همه چیز آن جاست.

جنیس داکاستا، ۱۸ ساله

شروع ناموفق ۷ ساعته؛ سپس ۷ روز

حدود ۱۷ ساعت در روز

زندگی‌ام را قبل از راه‌اندازی شبکه‌های اجتماعی به یاد نمی‌آورم. از همان دوران ابتدایی در فیس بوک بودم. الان واتس اپ و توئیتر دارم. در آن جا خیلی فعال هستم و دوست دارم چیزهایی دربارهٔ وبلاگم پست کنم. مرتباً فیس بوک و ایمیل‌هایم را چک می‌کنم اما از این‌ها بیشتر برای کار استفاده می‌کنم. بدون شبکه‌های اجتماعی، مطمئن نیستم بدانیم باید درباره چه حرف بزنیم؛ درواقع شبکه‌های اجتماعی ما را به گفت‌وگو وامی‌دارند. عاشق این هم هستم که ویدئوهای واکنش را در یوتیوب تماشا کنم، ویدئوهایی که در آن افراد در حال تماشای چیزی دیگر هستند و شما واکنش آن‌ها را نگاه می‌کنید. احتمالاً به دلیل این که واقعاً نظرات بقیه را دوست دارم.

وقتی گوشی را کنار گذاشتم

وقتی آزمایش را آغاز کردم، شروع ناموفقی داشتم. با دوستانم بودم و می‌خواستیم به سینما برویم. ناگهان دیدیم تمام اتوبوس‌ها مسیرشان را عوض کرده‌اند؛ دوستانم می‌گفتند شبکه‌های اجتماعی هم دیوانه شده‌اند، به همین دلیل باید چک می‌کردم. ظاهراً کسی را با چاقو زده بودند. کسی نبود که من بشناسمش. صبح روز بعد، سراغ گوشی‌ام رفتم و قبل از این که حتی راجع به آن فکر کنم، گوشی را چک کردم. بعد از آن، مجبور شدم تمام اپلیکیشن‌ها را حذف کنم. در چند روز اول، شب‌ها استرس زیادی داشتم. نمی‌دانستم چه خبر است. در این مدت، هم خیلی پربازده بودم و هم حوصله‌ام سر می‌رفت. نه کتاب می‌خواندم و نه تلویزیون می‌دیدم. استفاده از فیس بوک تولد دوستانم را یادم می‌انداخت، چون فکر کنم هیچ فردی وقت ندارد تولد بقیه را به یاد بسپارد. به دلیل دور بودن از شبکه‌های اجتماعی، یکی از بهترین دوستان دوران راهنمایی‌ام جشن تولد داشت و من آن را از دست دادم. لحظهٔ ناخوشایندی بود وقتی به شبکه‌های اجتماعی برگشتم و او به من گفته بود که ۱۸ ساله شده است.

هنری باتن، ۱۶ ساله

حداقل ۴ ساعت در روز

۷ روز و ۲ ساعت

گوشی‌ام همیشه با من است. بیشتر برای فیس بوک از آن استفاده می‌کنم به خصوص فیس بوک مسنجر. ما چند سال پیش از ولز به انگلیس اسباب‌کشی کردیم و این بهترین راه برای حفظ ارتباط با دوستان و آشنایان بود. برای برنامه‌ریزی خیلی چیزها هم از آن استفاده می‌کنم، مثلاً هم اکنون روی یک پروژهٔ رسانه‌ای در مدرسه کار می‌کنم و یک گروه چت دارم برای افرادی که بخشی از فیلم‌ام هستند تا برنامه‌های کاری را تنظیم کنیم. پس استفادهٔ من از آن بسیار پربازده است. شاید در روز حداقل چهار ساعت آن جا هستم، اما فکر نمی‌کنم توجهم را زیاد به خود جلب کند.

وقتی گوشی را کنار گذاشتم

کنار گذاشتن آن سخت‌تر از چیزی بود که فکر می‌کردم. در روز اول، بیدار شدن مشکلی نداشت چون صبح معمولاً فرصتی برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی ندارم اما وقتی بعد از مدرسه به خانه آمدم، متوجه شدم که هیچ کاری ندارم که انجام دهم. حدود ۱۰ دقیقه روی تختم دراز کشیدم و دایم می‌گفتم «ای بابا!!!!» بعد پیش خودم فکر کردم مشکلی نیست، به جزوه‌های مدرسه نگاه می‌کنم. در آخر، حدوداً یک ساعت زودتر از وقت معمول می‌خوابیدم و شاید دیرتر هم بیدار می‌شدم، چون حس نمی‌کردم که باید زمان بیدار شدنم را جایی ثبت کنم. روز اول تازگی داشت و مشکل نبود اما چند روز بعد یکنواخت و کسل کننده بود. دوستانم می‌گفتند زمان مناسبی را برای انجام این کار انتخاب نکرده‌ام، چون در آن هفته جر و بحث شدیدی در گروهم پیش آمد. البته در گیری آن چنانی در دنیای واقعی رخ نداد اما ظاهراً حرف‌های پرخاشگرانه و واکنشی زیادی در فضای مجازی زده شده بود که همه به جز من از آن خبر داشتند. وقتی شبکه‌های اجتماعی‌ام را دوباره فعال کردم، دیدم که صدها پیام در گروه‌های چتم هست، اما نمی‌توانستم تمام آن‌ها را بخوانم. چیزهایی در این گروه‌ها هست که هیچ وقت از آن‌ها خبردار نخواهم شد. تصمیم ندارم بخوانم‌شان. فقط فرض را بر این می‌گیرم که همه مرا دوست دارند. با این حال دیگر خاموشش نمی‌کنم. گرچه پربازده‌تر بودم اما حس انزوای خیلی بیشتری داشتم.

فوبیای از دست دادن پدر و مادرم را دارم

مشکلی داشتم که بعد از فوت مادر دوستم، حادتر هم شده است. دختری ۱۴ ساله‌ام و به شدت فوبیای از دست دادن پدر و مادرم را دارم به طوری که اگر در شیرین‌ترین لحظات زندگی ام هم این فکر به ذهنم خطور کند، در گیرش می‌شوم و بغض ام می‌گیرد. این مشکل قابل درمان است؟

فهیمه ملکی | روان‌شناس بالینی دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی

مشاوره فردی

برای تشخیص دقیق درباره مسئله‌ای که مطرح کردید، نیاز به اطلاعات بیشتری از شما داریم اما با توجه به سوال‌تان به نظر می‌آید که هم اینک با یک نوع اضطراب مواجه هستید. در ادامه مطلب، نکاتی را مطرح می‌کنم.

به احتمال زیاد درگیر نوعی اضطراب هستید

اضطراب‌ها می‌توانند به شکل‌های مختلف ظاهر بشوند. این اضطراب‌ها می‌تواند به صورت نگرانی‌هایی درباره از دست دادن نزدیکان، عملکردهای تحصیلی و کاری یا پیش‌بینی اتفاقات منفی در آینده باشد.

گاهی اوقات افراد از این که این افکار را درباره از دست دادن نزدیکان‌شان دارند، دچار احساس گناه می‌شوند یا ممکن است احساس کنند که غیر طبیعی هستند. این نوع اضطراب‌ها کاملا شناخته شده است و درمان‌های موثری برای آن‌ها وجود دارد. با توجه به اهمیت نوع درمان، از شما خواهش می‌کنم به یک روان‌شناس باتجربه مراجعه کنید.

استقلال فردی تان را افزایش دهید

در کنار اقدامات درمانی و با توجه به این که در سن نوجوانی هستید، لازم است که مهارت‌هایی را برای گسترش دنیای فردی خود کسب کنید. یکی از این مهارت‌ها، تمرین برای افزایش استقلال فردی است. برای این کار می‌توانید از امور روزمره و فعالیت‌های کوچک شروع کنید و با نظارت والدین مسئولیت‌هایی را به عهده بگیرید زیرا گاهی این ترس‌ها ناشی از نگرانی افراد درباره توانایی خود برای مستقل شدن و دور شدن از والدین است.

در روابط دوستانه‌تان بازنگری کنید

روابط دوستانه نیز یکی از راه‌های مهم در جهت گسترش دنیای فردی در سن نوجوانی است. در روابط دوستانه خود بازنگری کنید. روابط دوستانه سالم در مقابله با اضطراب‌ها و ایجاد سلامت و نشاط بیشتر به ویژه در سن نوجوانی نقش مهمی دارد. با کمک خانواده فضایی برای فعالیت‌های مشترک تفریحی و علمی با دوستان خود فراهم کنید تا کم شدن این نوع از اضطراب را در زندگی‌تان احساس کنید.

نگاهی روان‌شناسانه به داستان جالب پیامک بازی یک پیرزن در اتوبوس

توهمی شیرین یا مردی وابسته؟

سمیه کمالیان | روزنامه‌نگار

داستان

بابی حوصلگی کیفم را زیر بین جمعیت کشیدم، هنوز یک صندلی خالی در اتوبوس بود. خودم را کنار زن میان سال جا دادم. شروع کرد به سوال پرسیدن درباره موبایلش. گفت: «بیا دخترم من بلد نیستم با این موبایل اس ام اس بدم.» موبایل دکمه‌ای قدیمی را ازش گرفتم و با زحمت جملاتی را که تند و پشت سر هم می‌گفت، تایپ می‌کردم: «علی جان، دلم واست تنگ شده، بیا بهم سر بزن. مگه من کسی رو جز تو دارم؟ هر روز چشم‌هام به در که تو از راه برسی. واست پول کنار گذاشتم بیا ببر، چشم انتظارتم.» دلم برای زن سوخت. می خورد ۵۰ و چند ساله باشد. با خودم گفتم که حتما یک پسر دارد و از وقتی ازدواج کرده، این قدر درگیر کار و زندگی شده که وقت زیادی ندارد به مادرش سر بزند.

روز بعد هم زن را دیدم. با این که جای دیگری از اتوبوس نشستم، صدایم کرد تا اس ام اسش را تایپ کنم. همان حرف‌های قبلی و همان احساسات مادرانه رقیق. آخر تایپم گفتم: «علی پسر تونه؟» گفت: «نه، نامزدمه قراره با علی ازدواج کنیم اما خانواده‌اش و خواهرهاش نمی‌ذارن.» چشم‌هام گرد شد و به افق خیره شدم. خانواده‌ام نمی‌ذارن؛ حرف همیشگی مردها حتی تا ۵۰ یا ۶۰ سالگی!

تحلیل مشاور

از قدرت زیاد باورهای اجتماعی تا اهمیت استقلال روانی مردها

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و استاد دانشگاه

یادداشت

اولین نکته‌ای که از این داستان می‌شود نتیجه گرفت، قدرت زیاد باورهای اجتماعی است. باورهایی که قضاوت‌های ما را شکل می‌دهند، فارغ از این که آیا درست هستند یا خیر؟ راوی داستان احتمالا مانند بیشتر شما خوانندگان محترم روزنامه، نتیجه گرفته که علی بزرگ‌تر از خانم فرستنده پیام‌هاست چون وی علی را نامزد خود قلمداد کرده است. در جامعه ما معمولا مردان از همسران خود مسن‌تر هستند، پس بدون در اختیار داشتن هیچ اطلاعاتی درباره علی قصه، فرض کرده‌ایم که از نامزد خود بزرگ‌تر است در حالی که الزاما این گونه نیست و احتمالا علی مورد بحث بسیار جوان‌تر از خانم ارسال کننده پیام‌ها باشد؛ جمله برایت پول کنار گذاشته‌ام و ...، خود نشانگر جوان‌تر بودن مرد از خانم است زیرا گفتن این حرف به یک مرد ۵۰- ۶۰ ساله در فرهنگ ایرانی حتی می‌تواند توهین هم تلقی شود و قطعا انگیزه‌ای برای ملاقات با خانم ایجاد نخواهد کرد.

شاید وجود نامزد این خانم، توهم باشد

موضوع بعدی که باید مورد توجه قرار گیرد، میزان صحت و سقم روایت خانم میان سال از علی است. آیا اصلا شخصی به نام علی، وجود خارجی دارد و آیا واقعا هم اکنون مخاطب پیام‌های ایشان است؟ این احتمال که این خانم در جوانی نامزدی به نام علی داشته و اندوه این عشق ناکام برای تمام عمر با ایشان باقی مانده است که باعث ایجاد نوعی توهم در ایشان شده هم وجود دارد. اما با فرض صحت قضیه و وجود فردی به نام علی که به علت مخالفت خانواده، قصد برهم زدن نامزدی خود با معشوق را دارد؛ می‌توان به چند نکته اشاره کرد.

اشتباه بودن ایفای نقش مادری برای همسر

نکته بعدی لحن مادرانه پیام‌های ارسالی توسط این زن است. گویی جامعه نقش زنان را صرفا مادری کردن می‌داند و آن‌ها حتی برای همسران خود نیز نقش مادر را ایفا می‌کنند. توجه داشته باشید که شباهت رفتار همه مدنظر نیست، ماهیت رفتار مادرانه با رفتار همسری متفاوت است. برای مثال وظیفه هر فردی است که هنگام بیماری از همسر خود مراقبت کند اما ماهیت مراقبت مادرانه با مراقبت یک زن از شوهر خود متفاوت است اما بعضی از زنان جامعه ما حتی برای شوهران خود نیز مادری می‌کنند. هیچ مردی از ازدواج با زنی که مثل مادر رفتار می‌کند، لذت نمی‌برد! هر چند جایگاه مادر بسیار والاست اما مردان در ازدواج به دنبال همسر هستند. مادری کردن برای همسر باعث سوق دادن او به سمت زنانی می‌شود که فقط زن هستند و نه مادر.

مردی که استقلال روانی ندارد

استقلال مورد نیاز برای تشکیل خانواده و ازدواج صرفا مالی نیست. استقلال عاطفی، روانی و اخلاقی هم باید برای ازدواج حاصل شده باشد. استقلال روانی ناظر بر توان گرفتن تصمیم با وجود مخالفت‌های نزدیکان است. استقلال عاطفی هم توان زندگی مستقل و حتی دور از والدین و مدیریت دلتنگی و عواطف ناشی از ایجاد خانواده جدید است. این نکته‌ای مهم درباره مردهاست که باید برای ازدواج مورد توجه قرار بدهند.

انسان در هر سنی نیاز به همراه دارد

به عنوان نکته آخر باید اشاره کرد که اجتماع از افراد میان سال به بالا انتظار دارد که صرفا برای فرزندان خود فداکاری کنند چون زمان عشق و ارتباط زوجی برای آن‌ها تمام شده است به خصوص افرادی که به هر دلیلی بدون همسر هستند. در این بین باید توجه داشت که انسان در هر سنی نیاز به همراه و شریک زندگی دارد. افزایش سن دلیل صرف نظر کردن از نیازهای عاطفی نیست. پس کاش این نیاز را نه فقط برای جوانان بلکه برای همه افراد به رسمیت بشناسیم.

دوشنبه‌ها

خاطرات یک مشاور

خرید و فروش رویا در خانه فالگیرها!

دکتر المیرا لایق
روان پزشک

این هفته از مراجعه دختری به فالگیر برای شنیدن خبرهای خوب، پسر پنج ساله‌ای که اخلاقش سگی است و در دسرهای مادری که پسرهایش معتادند، خواهید خواند.

اخلاق سگی بچه ۵ ساله!

در مطب منتظر مراجع بعدی هستم که احمدرضای پنج ساله با یک رگبار بزرگ اسباب بازی، شلیک کنان وارد می‌شود. دست‌هایم را به نشانه تسلیم بالا می‌گیرم و می‌پرسم: «چه کار می‌کنی؟» می‌گوید: «می‌خواهم بکشمت.» می‌پرسم: چرا؟ می‌گوید که چون بهم قرص دادی.

از او می‌خواهم، بنشیند تا حرف بزنیم. به مادرش که حالا دم در رسیده است، می‌گویم ما را تنها بگذارد. می‌پرسم که چرا برایت دارو نوشتم؟

با لحن لات گونه‌ای که نشان از تقلید از یک بزرگ‌تر دارد، می‌گوید: «چون اخلاق سگی داشتم.»

می‌گویم: «اخلاق سگی چیز خوبیه؟» که جواب می‌دهد نه بابا. می‌گویم: «و حالا که دارو می‌خوری، چطوری؟»، می‌گوید: «خوش اخلاقم.»

با حال گله می‌گوید: «پس داروهای من خوب بودن، اون وقت تو می‌خوای من رو بکشی چون خوش اخلاق شدی.» مظلوم نگاه می‌کند، اسلحه‌اش را زمین می‌گذارد و می‌گوید: «دیگر نمی‌کشمت.» به همین راحتی. کاش دنیای آدم بزرگ‌ها هم به همین راحتی بود. شاید اگر بلد بودیم حرف بزنیم و حرف بشنویم، این قدر با همسر، دوست و همکارمان مشکل نداشتیم.

حراج جوانی

می‌گوید ۵۰ ساله‌ام اما بیشتر می‌زند. دست‌هایش را روی میز مطب می‌گذارد: «دستامو نگاه کن دکتر.» به دست‌هایش نگاه می‌کنم. مردانه است و کار کرده. می‌گوید که دلم می‌خواهد در خانه لاک بزنم ولی نه به این دست‌های مردانه. یک روزی لطیف بود. دلم هوس آرایش کرده، کوو قتش؟ دلم خنده می‌خواهد، کورمقش؟ سه تا پسر دارم از صبح تا شب مجبورم در خانه‌های مردم کار کنم تا هزینه موادشان را جور کنم. می‌پرسم: «همسرتون؟» که می‌گوید: «مُرده.» زنی در خانه‌های مردم جوانی‌اش را حراج می‌کند چون مردان خانه‌اش مرد نیستند.

خرید و فروش رویا!

در مهمانی، آرام کنار من می‌نشیند و در گوشم زمزمه می‌کند: «هفته‌ای یک بار پیش فالگیر می‌روم. فال می‌خرم. همه میگن این چه کاریه؟». می‌پرسم که چی بهت میگه؟ جواب می‌دهد: «میگه میری سفر، یه اتفاق خوب برات میفته، یکی هست که خیلی نگرانته، تا چند وقت دیگه یه خبر خوب می‌شنوی.» می‌گویم که تا حالا خبر بد هم بهت داده؟ جواب می‌دهد: «اوایل چند بار گفت ولی هر وقت اتفاقات بد رو می‌گفت، تا چند هفته نمی‌رفتم سراغش. الان فقط خبرای خوب رو میده.»

به او می‌گویم: «تو برای فال پول نمیدی عزیزم. تو رویا می‌خری ... و رویا فروش تو خوب می‌داند رویاهای قشنگ را بهتر آب می‌کند. دنیاست دیگر، یکی رویا می‌خرد یکی می‌سازد.»

سه نقطه

معصومه ابتکار: در طول شبانه روز باید ۱۵۰۰ کلمه بین اعضای خانواده مبادله شود

ایده‌پرداز: امیر مرادی