



چرا بعضی از ما عاشق بحث کردن های بی فایده و گپ زدن های بیهوده ایم؟

هم هیجان دارد هم تماشای!



دکتر رضا یعقوبی | روان شناس سلامت

مشاوره فردی

کم کم به روزهای آخر سال نزدیک می شویم و خودمان را آماده می کنیم که چند روز فارغ از درس و کار بصرای اوقات فراغت مان برنامه ریزی کنیم. در این بین، برخی افراد هستند که بیشتر اوقات فراغت شان را به گپ زدن های بیهوده در

راهی از تنهایی به هر شکلی!

عده ای از افراد اساسا دنبال وقت گذرانی هستند و می خواهند به هر شکلی از شر تنهایی که گرفتارش هستند رها شوند و به همین دلیل وارد گروه هایی می شوند که بتوانند وقت خود را به شکلی سپری کنند. این افراد هدف خاصی در زندگی ندارند و باری به هر جهت هستند. هر جاتجمعی ببینند، سریع سروگوشی آب می دهند. هر حرفی را هر جایی می زنند و خود را نخود هر آشی می کنند. مشکل این افراد بیشتر جنبه هویتی دارد یعنی خودشان هم نمی دانند که به دنبال چه هستند و از زندگی چه می خواهند.

درین تفریح و کنجکاوی!

دسته دوم، دنبال تفریح و کسب اطلاعات هستند. این افراد در طول روز کارهای زیادی دارند، هدف هم در زندگی دارند و مشکل دسته اول را ندارند و دلیل شان برای ورود به این بحث ها، صرفا تفریح و هیجان و کسب اطلاعات است. این افراد در کنار دیگر تفریحات خودشان، بخشی را به گپ های بیهوده اختصاص می دهند تا بخشی از فشار کاری در طول روز را بکاهند و همچنین از طریق این گفت و گوها در جریان آخرین اتفاقات روز قرار بگیرند. مطرح کردن این گونه مسائل دارای هیجان خاصی است چون هر روز با اتفاقات تازه همراه است. مثلا مردم کنجکاوند که بدانند قیمت سکه امروز چند بوده و نسبت به روز قبل چقدر تفاوت دارد. در چنین گفت و گوهایی گاهی شوخی های بی ادبانه هم می شود. اصلا برخی از گروه های مجازی به همین دلیل تشکیل شده تا موضوعات غیر اخلاقی مطرح شود. افرادی که ممکن است در فضای خانواده یا محل کار بسیار باادب و بااخلاق باشند، در چنین گروه هایی مانند انسانی که از بند آزاد شده،

پدری ۳۵ ساله هستم و پسر ۱۵ ساله دارم که بدون اجازه از جیب من پول بر می دارد و بیشتر صبح ها قبل از رفتن به مدرسه، دستش را دور از چشم من توی جیبم می کند. چگونه با او برخورد کنم؟



ریحانه نودریان | کارشناس ارشد روان شناسی و واقعیت درمانگر

تربیت فرزند

طبق دیدگاه تئوری انتخاب، هر عملی که از فرد سر می زند یک رفتار کلی است و هر رفتار کلی معطوف به هدفی است و هدف آن برآورده کردن یک یا چند نیاز از نیازهای فرد است. به طور کلی انسان در هر لحظه بهترین تلاش خود را برای برآورده کردن نیازهای خود انجام می دهد اما در بسیاری از مواقع این تلاش موثر و مسئولانه نیست. عملی که از پسر شما سر می زند برای برآورده کردن یک یا چند نیاز از نیازهای اوست. گرچه عمل دست بردن در جیب شما عمل مسئولانه و اخلاقی نیست اما تلاشی از جانب او برای برآورده کردن نیازش است. اگر پسر شما در خزانه رفتاری خود، رفتار موثرتری سراغ می داشت حتما آن استفاده می کرد.

طبق دیدگاه تئوری انتخاب، هر عملی که از فرد سر می زند یک رفتار کلی است و هر رفتار کلی معطوف به هدفی است و هدف آن برآورده کردن یک یا چند نیاز از نیازهای فرد است. به طور کلی انسان در هر لحظه بهترین تلاش خود را برای برآورده کردن نیازهای خود انجام می دهد اما در بسیاری از مواقع این تلاش موثر و مسئولانه نیست. عملی که از پسر شما سر می زند برای برآورده کردن یک یا چند نیاز از نیازهای اوست. گرچه عمل دست بردن در جیب شما عمل مسئولانه و اخلاقی نیست اما تلاشی از جانب او برای برآورده کردن نیازش است. اگر پسر شما در خزانه رفتاری خود، رفتار موثرتری سراغ می داشت حتما آن استفاده می کرد.

شوند. نتیجه این می شود که نمی توان درست را از نادرست تشخیص داد و در چنین جوی افرادی فرصت سوء استفاده پیدا خواهند کرد تا به نشر اکاذیب بپردازند و مردم را گمراه کنند چون معمولاً در این جمع ها کودکان هم حضور دارند، از طریق یادگیری مشاهده ای این رفتار را تقلید می کنند و در آینده افرادی مثل این ها می شوند.

تلاش برای تخلیه هیجانی

اما دسته سوم و از دیدگاه هیجانی، افراد به دلیل این که ممکن است در برهه ای از زمان دچار مشکلات اقتصادی، سیاسی یا فرهنگی و اجتماعی باشند، دچار هیجانات خاصی می شوند که ریشه در احساس ناامنی دارد. مشکلات اقتصادی می تواند موجی از احساس ناامنی در جامعه برآورد کند. مطرح کردن این مسائل در جمع نوعی «تخلیه هیجانی» است. در این مواقع، فرد سعی می کند با پرداختن به این موضوعات از فشار روانی این مسئله کم کند و اضطراب خود را کاهش دهد اما مشکل این جاست که این تخلیه هیجانی به صورت ناھوشیار صورت می گیرد و اغلب افراد از این فرایند آگاهی ندارند. همین واقعیت باعث می شود افراد کنترل چندان بر فرایند این گپ و گفت و گوها نداشته باشند و نتوانند هیجانات خود را کنترل کنند و به همین دلیل گاهی به بحث و جدل های شدید و حتی درگیری کلامی و فیزیکی نیز منجر می شود.

آسیب های گپ های بیهوده

آسیب های عمده این جریان، جو روانی کاذب آن است. این گفت و گوها اغلب غیر تخصصی است و خیلی سریع می تواند باعث شکل گیری موجی از ناامیدی و شایعه در بین مردم شود. وقتی عده ای کاری انجام می دهند که در حد تخصص آنان نیست، از هدف اصلی خودشان دور می شوند و بقیه افراد هم این اجازه را به خودشان می دهند تا وارد موضوعات دیگر و دخالت در آن مسائل

برخی آموزش ها پر اشتباه اند

این روزها اگر شما در شبکه های اجتماعی حضور داشته باشید، احتمال این که در کانال هایی با محتوای روان شناسی عضو شوید یا صفحاتی از این قبیل را دنبال کنید، بسیار زیاد است. اما صفحات متعدد در این حوزه از کیفیت مشابهی برخوردار نیست و در حالی که برخی از آن ها در تلاش اند به شکل علمی و مستدل مباحث روان شناسی را مطرح کنند، برخی دیگر به شکلی بسیار سطحی به موضوعات می پردازند. گاهی از مطالعاتی محدود در حوزه ای خاص، نتیجه گیری های کلی می کنند و البته در زمان بحث در باره مسائل مناقشه برانگیز به مسائل فرهنگی و مذهبی جامعه توجهی ندارند اما این تمام ماجرا نیست چرا که در کنار بحث آموزش، مشاوره های غیر حضوری نیز این روزها محبوبیت زیادی پیدا کرده اند. حیطه ای که وقتی افراد بدون صلاحیت وارد آن می شوند، عوارض زیادی به دنبال دارد.

مشاوره های بدون نظر فاخت

شاید شما هم در بخش مشاوره های غیر حضوری مشاهده کرده باشید که گاهی اوقات بعد از طرح مشکل توسط یک فرد، مشاوره ای که در یک کلان شهر زندگی می کند بدون شناخت از بافت فرهنگی

در شهر های کوچک، راهکار ارائه می دهد و زمانی که فرد اعتراض می کند که این راهکار ها عملی نیستند، او را ضعیف یا بدون انگیزه خطاب می کند. از سویی افرادی که در زمینه روان درمانی و مشاوره تخصص دارند، به خوبی می دانند که مشاوره های غیر حضوری در بسیاری از ابعاد دارای محدودیت هستند و نمی توان در هر زمینه ای از این روش استفاده کرد. در واقع از مشاوره های غیر حضوری تنها می توان برای آموزش مهارت ها یا پیشنهاد های کوتاه برای تغییراتی مختصر استفاده کرد (سبکی که مادر تلاش هستیم در مشاوره های صفحه خانواده و مشاوره



یک تلنگر به بهانه این که محتوای ۲۳ درصد صفحات فضای مجازی کشور مرتبط با روان شناسی است

خطرات عضویت در صفحات بی کیفیت



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



هفته گذشته مراسم معارفه رئیس جدید سازمان نظام روان شناسی برگزار شد. دکتر «حاتمی» در این مراسم مدعی شد که ۲۳ درصد فضای

مجازی مورد استفاده توسط کاربران ایرانی را موضوعات روان شناسی تشکیل می دهد و از لزوم نظارت جدی تر نظام روان شناسی در این بخش سخن گفت اما چرا موضوع نظارت بر محتوای روان شناسی در فضای مجازی این روزها اهمیت زیادی یافته است؟

به کار ببریم) و تحلیل شخصیت افراد، ارائه قضاوت های کلی از ریشه های رفتار افراد، ارائه راهکار هایی مستقیم یا اعلام نظر قطعی به شکل دستوری برای طلاق یا ازدواج، کاری غلط و حتی خطرناک است چرا که این سبک مشاوره های پراشتباه و به اشتراک گذاشتن آن ها در فضای مجازی نه فقط به آن فرد خاص می تواند آسیب وارد کند که ممکن است به اعتماد عمومی راجع به روان شناسی نیز آسیب بزند.

تصمیمی که جای امیدواری دارد

در این شرایط این که رئیس جدید سازمان نظام روان شناسی یکی از اهداف این سازمان را سازمان دهی این فضا بیان کرده است، جای خوش وقتی است. هر چند باید منتظر ماند و دید در عمل این فرایند به چه صورت پیش می رود و کار نظارت به چه شکلی انجام می گیرد؟ اما تا اجرایی شدن این موضوع که نیاز به زمان دارد، ما به عنوان کاربران فضا مجازی بهتر است در زمان استفاده از این فضا به چند نکته توجه داشته باشیم: ۱- موضوع تحصیلات و تخصص اداره کنندگان صفحات روان شناسی را جدی بگیریم. ۲- در مقابل مطالبی که به نظرمان اشتباه می آیند، بی تفاوت نباشیم، از نویسنده منبع معتبر (کتاب یا مقالات معتبر علمی) بخواهیم. ۳- اگر می بینیم صفحه یا کانالی مطالب پراشتباه به اشتراک می گذارد آن صفحه یا کانال را ترک کنیم.

خراش چپ سان

سر رسید و تقویم رومیزی ۹۸

با چاپ اختصاصی

(طراحی و عکاسی صنعتی)

۷۱۳ و ۳۷۰۰۹۷۱۴



بلوار سازمان آب / نبش خیابان شهید صادقی ۱۸



زندگی سالم
سه شنبه
۳۱ اسفند ۱۳۹۷
شماره ۱۲۸۲

خانواده مشاوره