



دومینوی اشتباهات «محسن لرستانی»

در شکست عشقی اش

این خواننده در قسمتی از مصاحبه‌اش با «علی ضیا» می‌گوید: «دختر موردعلاقه‌ام در جواب خواستگاری‌ام گفت که اصلا دنبال من نیا که ابرویم می‌رود و تا ۲۰ روز افسرده شدم»؛ چرا این شیوه اشتباه است؟

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

وقتی احساس علاقه به یک فرد ایجاد می‌شود، لزوماً آن دختر یا پسر نمی‌تواند بهترین انتخاب برای شروع زندگی مشترک باشد؛ بنابراین برای پیشگیری از شدت یافتن زود هنگام آن و همچنین جلوگیری از سرخوردگی یا شکست عشقی، باید یک‌سری نکات را رعایت کرد. به تازگی «محسن لرستانی»، در ویدئویی که پر بازدید شده است، درباره داستان شکست عشقی‌اش می‌گوید: «آن موقع کار می‌کردم، از یک نفر خوشم آمد. اگر او شصیفت صبح بود، من هم صبح‌ها می‌رفتم و اگر ظهر بود، ظهرها می‌رفتم سر کار. تو عالم خودم فکر می‌کردم او هم من را دوست دارد. بعد می‌رفتم مثلاً دنبالش. یک روز بعد از دو یا سه ماه، گفتم دلم را به دریا بزنم و به او بگویم. گفتم من از شما خوشم می‌آید، شماره خانه‌تان را بدهید. به یک حالت بدی بهم گفت اصلاً از تو خوشم نمی‌آید، دنبال من نیا که کسی ما را با هم نبیند که ابرویم می‌رود. بعدش حالم بد شد و شاید ۱۰ یا ۲۰ روز کلاً افسرده شدم. در رویاهای خودم، او هم از من خوشش آمده بود و این واکنشش خیلی سختم بود». حالا سوال این است که اگر احساس کردیم به یک دختر علاقه‌مند شدیم، باید چه کار کنیم که بعدش به شکست عشقی منجر نشود؟

چرا عاشق شدم؟

در گام اول لازم است که شناخت لازم از احساسات خود داشته باشید و پاسخ مشخصی به یک سری سوالات بدهید. این که بدانید چه چیزی در آن فرد وجود دارد که شما را جذب کرده است؟ یا این که فقط تنها مولفه علاقه‌مند شدن، ظاهر

شبکه های اجتماعی

لایک‌ها و اینفلوئنسرها

چه بلایی سر نوجوانان می‌آورند؟

یکی از آسیب‌زننده‌ترین جنبه‌های رسانه‌های اجتماعی و اینفلوئنسرها، القای حس ناپسندگی به نوجوانان از طریق «گس لایتنینگ» (تحریف واقعیت) است. به گزارش انتخاب و به نقل از **psychologytoday**: با بیش از ۳۰ سال تجربه در روانکاوی و به‌عنوان یک متخصص در زمینه گس لایتنینگ، من (رابین استرن) همراه با همکارانم در مرکز هوش هیجانی دانشگاه ییل و متا (فیسبوک سابق) تأثیرات پنهان رسانه‌های اجتماعی را بررسی کرده‌ایم.

چرا نوجوانان اینفلوئنسرها را دنبال می‌کنند؟

نوجوانان به دلایل مختلفی اینفلوئنسرها را دنبال می‌کنند اما در نهایت، همگی به دنبال فردی برای ارتباط برقرار کردن یا الگو گرفتن هستند. دختران بیشتر به سمت اینفلوئنسرهای زیبایی، مدو خودمر اقبتی جذب می‌شوند و از آن‌ها نکات مربوط به آرایش، استایل یا پذیرش بدن خود را یاد می‌گیرند. اینفلوئنسرهای می‌توانند نقش الگو را ایفا کنند و اعتماد به نفس را تقویت کنند.
اماروی دیگر سکه این است که تماشای مداوم تصاویری نقص وزندگی‌های پرزرق‌وبرق می‌تواند باعث احساس ناپسندگی، کاهش عزت‌نفس و وسواس در کمال گرایی شود. پسران نوجوان معمولاً به سمت اینفلوئنسرهای حوزه ورزش، بازی‌های ویدئویی و سبک زندگی جذب می‌شوند. آن‌ها ممکن است از رقابت در تورنمنت‌های گیمنینگ، ورزش‌های خطرناک یا کسب در آمد الهام بگیرند. اما برخی از اینفلوئنسرها رفتارهای سمی مانند خشونت، ریسک‌پذیری افراطی یا نگرش «پیروزی به هر قیمتی» را ترویج می‌کنند. این امر می‌تواند کلیشه‌های ناسالمی درباره موفقیت، مردانگی و اهداف زندگی ایجاد کند.
با وجود تفاوت‌های محتوایی که گروه‌های مختلف نوجوانان استفاده می‌کنند، هم دختران و هم پسران در برابر یک چالش مشترک قرار دارند: مقایسه خود با نسخه‌ای آرمانی و غیرواقعی از موفقیت و خوشبختی که در اینترنت می‌بینند.

اینفلوئنسرها واقعاً چه چیزی را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟

برخی اینفلوئنسرها محتوای مثبتی تولید می‌کنند و آگاهی‌بخش هستند، اما برخی دیگر، ایده‌هایی را تبلیغ می‌کنند که می‌توانند به شدت آسیب‌زا باشند. یکی از مخرب‌ترین جنبه‌های فرهنگ اینفلوئنسری، گس لایتنینگ (تحریف واقعیت) است. برخی اینفلوئنسرها با ایجاد تصویری دستکاری‌شده از واقعیت، نوجوانان را به این باور می‌رسانند که به اندازه کافی خوب نیستند یا هرگز نخواهند بود، مگر این که محصولی خاص بخرند یا رفتاری مشخص داشته باشند. اینفلوئنسرها زندگی‌شان را بی‌دردسر و کامل نشان می‌دهند، درحالی‌که امتیازات، ثروت، دسترسی‌ها و تلاش‌های پشت‌صحنه خود را پنهان می‌کنند. نوجوانان با خود می‌گویند: «چرا من نمی‌توانم مثل او باشم؟» یا «من چه اشتباهی می‌کنم؟» اما حقیقت این است که آن‌ها فقط تصویری از واقعیت را می‌بینند نه کل ماجرا را. گس لایتنینگ می‌تواند باعث اضطراب و سر در گمی شود. نوجوانان، مانند اینفلوئنسرهایی که دنبال می‌کنند، ممکن است برای تأیید شدن، به معیارهای بیرونی تکیه کنند: تعداد لایک‌ها، کامنت‌ها و دنبال‌کنندگان، به شاخصی برای ارزش شخصی آن‌ها تبدیل می‌شود؛ آن‌ها ممکن است اعتمادشان به قضاوت خود را از دست بدهند و همواره به دنبال تأیید دیگران باشند؛ حتی ممکن است عادت‌های ناسالمی مانند رژیم‌های سخت یا رفتارهای پرخطر را در پیش بگیرند، زیرا می‌بینند که اینفلوئنسرهای موردعلاقه‌شان این کار را انجام می‌دهند.

شناخت خود را از آن فرد ارزیابی کنید

اگر شناخت کافی از آن فرد ندارید، لازم است در زمینه‌هایی مثل اهداف، علایق، ارزش‌ها و باورهای او کسب اطلاعات کنید و از منابع و روش‌های صحیح برای افزایش میزان آگاهی خود نسبت به جنبه‌های مختلف رفتاری و شخصیتی او استفاده کنید.

خودتان باشید

هیچ‌گاه سعی نکنید برای جلب توجه او نقش بازی کنید یا خودتان را مطابق با خواست او تغییر دهید. با خودتان و او صادق باشید و اجازه دهید همان‌طور که هستید شما را بشناسد.

علاقه‌مندی متقابل را بررسی کنید

بهترین شیوه برای بررسی علاقه متقابل، در جریان گذاشتن خانواده‌ها برای انجام مراسم خواستگاری است. همچنین برای این که بفهمید آیا او هم به شما علاقه دارد یا خیر، می‌توانید رفتارهای او را مورد توجه قرار دهید و ببینید که با شما چگونه رفتار می‌کند و در زبان بدن او نشانه‌های علاقه‌مندی وجود دارد یا خیر. در این مرحله اگر احساس کردید که او هم به شما علاقه‌مند است، می‌توانید برای خواستگاری رسمی اقدام کنید تا بتوانید تصمیم دقیق‌تری برای آینده‌تان بگیرید.

آمادگی پاسخ منفی را داشته باشید

وقتی در ذهن خود همه چیز را مطابق خواست خودتان، انجام شده تصور می‌کنید باعث می‌شود که حتی در خیال هم یک شکست عشقی سنگین را برای خود رقم بزنید، در صورتی که مصداق واقعی نداشته است. بنابراین اگر با همه این تفاسیل باز هم پاسخ منفی شنیدید، فکر نکنید دنیا به آخر رسیده یا شما استحقاق لازم را نداشته‌اید بلکه عوامل متعددی از قبیل شرایط روحی روانی فرد، نامناسب بودن زمان، نداشتن آمادگی او و بسیاری از موارد دیگر هستند که در این موضوع نقش دارند.

نکته پایانی

وقتی بدون توجه به این موارد دو مرحله، اقدام به غافلگیر کردن فرد و بیان یک‌باره علاقه‌مندی به او می‌کنید، طبیعتاً باید احتمال پاسخ‌های هیجانی و پداهه را هم در نظر داشته باشید. این‌ها همان نکاتی است که «محسن لرستانی» رعایت نکرد و باعث شده که چندین روز افسردگی و شکست عشقی را تجربه کند.

اتاق مشاوره

در ۳۰ سالگی یک‌هوا احساس تهی بودن کردم

مردی هستم متاهل و دارای یک فرزند. شرایطم خوب است. خانه و خودرو دارم. اما یک‌ه‌ه‌و در ۳۰ سالگی، به شدت احساس تهی بودن و ب‌وچی کردم. احساس می‌کنم که در س‌ت از عمرم استفاده نکردم. راهنمایی کنید.



دکتر رضا یغوبی | روان‌شناس

مخاطب گرامی، همان‌طور که اشاره کردید به بسیاری از خواسته‌ها و آرزوهای خود در زندگی دست یافته‌اید اما تمامی این موارد خواسته‌های بیرونی شما بوده و حال متوجه برخی خواسته‌های درونی خود شده‌اید. به نظر می‌رسد که دچار نوعی بحران هویت در جوانی شده‌اید. انسان در هر مرحله از زندگی ممکن است با سوالاتی مواجه شود مانند: چه کسی هستم؟ به دنبال چه هستم؟ هدف از زندگی چیست و ...

احتمالاً درگیر بحران میان‌سالی شدید

شما در آستانه ورود به میان‌سالی با بحرانی مواجه شدید که بحران میان‌سالی نام دارد. هر چند مهم‌ترین بحران در زندگی، بحران نوجوانی است و طی آن هویت فرد شکل می‌گیرد و در استای شکل‌گیری این هویت، فرد به پاسخ سوالاتی که در بالا اشاره شد، می‌رسد اما این بحران در هر سنی می‌تواند شکل بگیرد و تمام موضوعات زندگی و اهداف آن را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین پاسخ این سوال را باید در درون خودتان جست‌وجو کنید.

به اهداف و علایق‌تان خوب فکر کنید

بهتر است این سوالات را از خودتان بپرسید: این روزها ذهن‌تان درگیر چه موضوعاتی است؟ چه برنامه‌هایی برای آینده دارید؟ آرزوهای شما چیست؟ باید در نظر داشته باشید که برخی داشته‌ها در زندگی مانند خوشبختی و آرامش است. تا موقعی که آن را دارید متوجه اهمیت آن نیستید اما هنگامی که آن را از دست می‌دهید، به اهمیتش پی

از هوش مصنوعی بی‌رس



- زندگی‌سلام
- یک‌شنبه
- ۲۶ اسفند ۱۴۰۳
- ۱۵ رمضان ۱۴۴۶
- ۱۶ مارس ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۵۱

خانواده و مشاوره

۱۰ ایده برای حال خوب خانوادگی در تعطیلات

به‌طور معمول تعطیلات عید در خانه‌ما توأم با بطلات، بهانه‌گیری و دلخوری بچه‌هایی‌شود. چطور فعالیت‌های مشترکی تعریف کنیم که همه‌حس خوبی از کنار هم بودن داشته باشند؟

۱ برنامه‌ریزی گروهی برای کل تعطیلات
یک جلسه خانوادگی ترتیب دهید و از تمام اعضای خانه بخواهید ایده‌های‌شان را برای فعالیت‌ها و تفریحات بگویند. این ایده‌ها را روی کاغذ بنویسید و برای فعالیت‌هایی که همه با آن موافق هستند، برنامه‌ریزی کنید.

۲ پروژه‌های خانوادگی بهاری
با کمک بچه‌ها گلدان‌های جدید بخرید و با هم گل‌کاریید یا در حیاط، باغچه‌سازی کنید. به‌جای این که تمیزکاری خسته‌کننده باشد، هر اتاق را به یک پروژه تبدیل کنید و در پایان برای نتیجه مشترک، جشن کوچکی بگیرید. حتی می‌توانید سراغ ساخت کار دستی یا دکوری برای سفره هفت‌سین بروید. برای مثال، بچه‌هایی‌توانند ماهی‌کاذبی یا ظروف رنگ‌آمیزی‌شده برای هفت‌سین در دست کنند.

۳ بازی‌های خانوادگی
شامل بازی‌های رومیزی شامل منج، شطرنج، مافیا، دبرنا یا پانتومیم به شدت جذاب‌اند و همه اعضا اسرگرم می‌کنند. همین‌طور بازی‌های فضای باز، در نهایت برگزاری چالش‌های درونی خانه، به‌طور مثال چالش‌های ساده‌ای مثل «پیدا کردن گنج» یا «طراحی یک داستان خنده‌دار» که برای همه جالب خواهد بود.

۴ شب‌های خانوادگی داستان‌وفیلم
انتخاب یک شب برای دیدن یک فیلم خانوادگی یا شنیدن داستان خنده‌دار یک سنت عالی است. هر شب یکی مسئول انتخاب یک فیلم یا داستان باشد. بعد از فیلم دیدن بحث سبکی در باره داستان یا شخصیت‌های فیلم کنید. پاپ‌کورن خانگی در دست کنید و فضا را دوستانه‌تر کنید.

۵ آشپزی و شیرینی‌پزی گروهی
به‌طور مثال یک دسر ساده نوروزی (مثل رشته‌خشکار، کیک یا شیرینی‌های خانگی) انتخاب کنید و هر کس بخشی از کار را انجام دهد. بچه‌ها عاشق کمک در آشپزخانه هستند!

۶ یادگیری مشترک یک مهارت
به‌طور مثال کار با ابزار ساده مثل آموزش نقاشی یا اوربگامی. یاد گرفتن در دست کردن کار دستی با وسایل دورریختنی. یا یادگیری حرکت‌های ساده ورزشی.

۷ کتاب‌خوانی مشارکتی
یک کتاب مناسب اعضای خانواده انتخاب کنید و هر روز چند صفحه آن را با صدای بلند بخوانید.

۸ تعریف بازی‌های روزانه
یک سیستم ساده تشویقی طراحی کنید. به هر کس که فعالیتی مفید انجام می‌دهد (مثلاً کمک در نظافت، در دست کردن وسایل سفره هفت‌سین، یا فعالیت‌های ورزشی) امتیاز بدهید و در پایان هر هفته یک جایزه کوچک خانوادگی برای برنده‌ها تدارک ببینید.

۹ خاطره‌سازی
اگر بچه‌ها عاشق گوشی و بازی هستند، می‌توانید برنامه‌های جذاب خانوادگی با گوشی در دست کنید؛ مثل چالش عکاسی (هر کس در خانه یا در طبیعت بهترین عکس را بگیرد). یا بازی‌های گروهی آنلاین که چند نفره باشد. همین‌طور طراحی یک ویدئوی کوتاه خنده‌دار از فعالیت‌های روزانه خودتان.

۱۰ برنامه سفر یا پیک‌نیک‌های کوتاه
اگر امکان مسافرت طولانی نیست، در شهر یا اطراف آن به پارک یا فضای طبیعی بروید.

از دنیای روان شناسی

همسر شاد پیش نیاز داشتن زندگی شاد

یک مطالعه جدید که در مجله «روان‌شناسی و غدد درون‌ریز (Psychoneuroendocrinology)» منتشر شد، نشان داده است که حال خوب شریک زندگی شما می‌تواند باعث شود که شما هم بیشتر احساس خوشحالی کنید. به گزارش نیویورک‌پست، محققان داده‌های ۳۲۱ زوج در آلمان و کانادا را تحلیل کردند و دریافتند وقتی شریک زندگی فرد نسبت به معمول، احساس شادی بیشتری داشته باشد، میزان کورتیزول (هورمون استرس) در خود آن فرد هم کاهش می‌یابد، حتی اگر خود او خیلی انسان شادی نباشد.

بزرگ‌سالان مسن‌تر، کورتیزول تمایل دارد برای مدت طولانی‌تری بالا بماند و مغز هم با افزایش سن، در سازگاری با استرس‌های بیشتر مشکل پیدا می‌کند. وقتی بیماری‌های جسمانی مزمن، کاهش تحرک و انرژی اجتماعی هم به این موارد اضافه شود، می‌توانند تجربه‌ای ناخوشایند را رقم بزنند. این نتایج بر اهمیت تلاش برای حفظ روحیه خوب در کنار همسر تاکید دارند؛ برای می‌تواند به‌عنوان یک سپر روانی در برابر استرس‌های مربوط به پیری عمل کند. به گفته یوندا، «داشتن احساسات مثبت در کنار شریک زندگی می‌تواند به‌عنوان یک منبع حمایتی اجتماعی به فرد کمک کند».

نتیجه یک پروژه تحقیقاتی ۸۵ ساله
این اولین بار نیست که علم به مزیت‌های یک شریک زندگی شاد برای سلامت تاکید می‌کند. یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ هم نشان داد افرادی که همسران شاد دارند فارغ از این که خودشان چقدر شادند، بیشتر احتمال دارد وضعیت سلامت‌بهتری در طول زمان گزارش دهند. یک پروژه تحقیقاتی ۸۵ ساله در دانشگاه هاروارد به این نتیجه رسید که از دواج‌های شاد کلید زندگی‌های طولانی و سالم‌اند.

اهمیت داشتن روحیه خوب در کنار همسر

این موضوع اهمیت دارد زیرا افزایش سن می‌تواند باعث شود افراد در تنظیم حالت روحی خود مشکل بیشتری داشته باشند. پس از یک رویداد استرس‌زایی را

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۰۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶

• زندگی در خانه‌های قدیمی، حس بهتری داشت. هر چه قدر پیشرفت در حوزه‌های مختلف خوب بود، در این موضوع به‌ضرر شد.
• دختری که عاشق یک بازیکن بارسا شده، احتمالاً دلش پیش پامال گیر کرده.
• باز خوبه که این بازیکن مسلمان‌ه و می‌تونه باهاش ازدواج کنه!

• یکی از اون افرادی که حساسیت برای تمام فصول داره، من هستم. بهار یک جور، تابستون یک جور، پاییز هم یک جور.

• نمی‌دونستم که مشهد هم خونه تاریخی داره. فکر می‌کردم فقط د‌و کاشان و... از این خونه‌ها دارن.

• چاق شدن مردها بعد از متاهل شدن که نیاز به پژوهش و کار علمی نداشت. همه می‌دونن و متاهل‌ها هم که تجربه‌اش کردن.