



مهرمان افتادن در دام رمال‌ها

دستگیری رمالی در جنوب تهران با ۱۵۰ تا ۲۰۰ مراجعه کننده در روز و درآمد ۵۰ میلیونی،

بهانه‌ای شد تا از دلایل آسیب‌های رفتن پیش آن ها بگوییم

ملیکاودیان | روان در مانگر تحلیلی

محوری

به تازگی ماجرای دستگیری یک رمال با درآمد ۵۰ میلیونی در روز، خبر ساز شده است. پلیس، رمالی را دستگیر کرده که با تحصیلات پنجم ابتدایی، روزانه ۱۵۰ تا ۲۰۰ مراجعه کننده داشته و از هر نفر ۲۰۰ هزار تا یک میلیون تومان می گرفته است. به گفته رئیس مرکز عملیات پلیس این رمال به هر نفر یک نسخه کاغذی ناخوانا و یک ورقه آهن می داده است(منبع: صداسویمیا). حال این سوال به ذهن خطور می کند که چه چیزی باعث می شود افراد برای حل مشکل به این اشخاص مراجعه کنند؟ چه چیزی باعث می شود حتی افراد تحصیل کرده بخواهند از طریق رمالی به حل مشکلاتشان برسند؟ همچنین افرادی که تحصیلات زیادی ندارند و دارای چالش های زیادی از قبیل مشکلات خانوادگی و اعتیاد هستند، جزو مشتری های رمالی هستند. سوال دیگری ایجاد می شود که چه چیزی باعث می شود مردم به افرادی مراجعه کنند که با کمترین تحقیق می توانند متوجه شوند که اتفاقا خود این افرادی که ادعا می کنند می توانند مشکلات شما را حل کنند، یا کاری کنند که شما به موفقیت برسید و ادعاهایی از این قبیل، در گیر مشکلات زیادی هستند و در حل کوچک ترین مسائل خود ناتوان هستند. در ادامه مواردی که احتمالا بتواند تا حدودی این فضا را روشن کند، مطرح خواهد شد.

• ناتوانی در تحمل فضای مبهم جهان

مادر جهانی زندگی می کنیم که غیر قابل پیش بینی است و باتمام تلاش هایی که از ابتدا برای پیش بینی پذیرتر کردن آن صورت گرفته است اما باز هم همچنان اتفاقاتی در آن رخ می دهد که از کنترل ماخلارج است و فضای ابهام بر انگیزی را ایجاد می کند. در

• تربیت فرزند

رمزورازهای تربیت فرزند در عصر دیجیتال

تصور کنید که به فرزندتان یک تبلت می دهید تا هنگام آماده کردن شام مشغول شود و قبل از آن که متوجه شوید، وارد یک مسیر بی پایان برای مدیریت اپلیکیشن ها، زمان استفاده از صفحه نمایش و... می شوید. والدگری در دنیای دیجیتال معمولاً شبیه راه رفتن در هزار تویی است که نقشه‌ای ندارد. اما اگر چند قانون نانوشته ساده و هوشمندانه وجود داشت که می توانست به شما کمک کند تا کمی آرامش و اعتماد به نفس دوباره به دست بیاورید، چه؟ به گزارش «فرارو»، در دنیایی که گوشی‌های هوشمند و تبلت‌ها جزو وسایل روزمره برای اوقات فراغت کودکان شده‌اند، دانستن این چند اصل کمتر شناخته شده می تواند به شما کمک کند که از فواید فناوری بهره‌مند شوید.

از فرزندتان یاد بگیرید! بگذارید فرزندتان چیزی جدید را به اپلیکیشن محبوب خود به شما یاد دهد. این تغییر نقش کوچک، به تقویت اعتماد و احترام بین شما کمک می کند.

در باره نگرانی های خود با فرزندتان صحبت کنید! از فرزندتان بخواهید که در صورت مواجهه با هر گونه مشکل در فضای مجازی، حتی اگر ناراحت کننده باشد، با شما صحبت کند. زمانی که این کار را انجام دادند، در ابتدا از آن ها تشکر کنید. این تشکر ساده به آن ها اطمینان می دهد که صداقتشان برای شما ارزشمند است و شما آماده کمک به آن ها هستید؛ بدون قضاوت یا تنبیه. این رفتار احتمالاً باعث می شود که در آینده هم برای راهنمایی به شما مراجعه کنند.

قوانین (مثبت و «منفی» تعیین کنید! با فرزندتان به طور مشترک این قوانین را تعریف و اطمینان حاصل کنید که دلیل هر قانون را می فهمد. به طور مداوم به او یادآوری کنید که اشتباه کردن بخشی از فرایند یادگیری است. ایجاد این فضای حمایتی باعث می شود که فرزندتان به مرور زمان احساس اعتماد به نفس بیشتری در مواجهه با بنیای دیجیتال داشته باشد.

یک محل بدون فناوری تعیین کنید! وقتی فناوری به ابزاری برای سرگرمی مشترک تبدیل می شود، می تواند پیوندهای خانوادگی را تقویت

مشخصی برای حل آن مشکل یا مسئله دست پیدا کند.

• به دنبال یک راه حل ثابت برای همه مشکلات

نکته مهمی که باید به آن توجه کرد این است که در بیشتر اوقات افراد دنبال یک راه حل واحد و ثابت برای مسئله خود هستند در حالی که باید توجه داشت همان طور که آدم موجودی منحصر به فرد است می تواند مشکل، مسئله، راه حل و احساسات و هیجانات مربوط به آن هم منحصر به فرد باشد و به این ترتیب نیازمند پیدا کردن راه حل شخصی است.

• سوء استفاده از یک قدرت ذهنی توسط فالگیر ها

مسئله بعدی این است که خیلی از رمال ها با گفتن این نکته که افراد زیادی مثل شما بوده اند و با مراجعه به من، مشکل شان حل شده، مردم را ترغیب می کنند که به آن ها مراجعه و مبالغ بعضا هنگفتی را برای حل مشکل شان پرداخت کنند در حالی که حتی آن رمال نمی داند مسئله چیست، تخصصی در آن حیطه ندارد و شاید خود آن فرد هم دقیقاً در همان زمینه دچار مشکل باشد. همچنین هر رمال در صحبت هایش به ۲۵ تا ۳۰ موضوع مختلف اشاره می کند که از این موارد، شاید پنج مورد تا چند ماه آینده در دست در بیاید. جالب است که ذهن به صورت ناخوداگاه به همین پنج مورد، واکنش جالبی نشان می دهد و آن ها را بر نگر می بیند. در واقع در مطالب روان شناسی هم داریم که عملکرد ذهن انسان به گونه ای است که دوست دارد به پیش فرض های ذهنی که در مغزش نقش بسته عمل کند؛ بنابراین در واقع، خودمان به صورت ناخوداگاه یا خوداگاه ضمیرمان را به سمت حرف های فالگیر هاسوق می دهیم تا اتفاق هایی که آن ها گفته اند به واقعیت بپیوندد!

• احساس آرامش موقتی

همچنین ممکن است افراد صرفاً برای احساس آرامش موقتی و این حس که کاری کرده ام برای حل مشکل و البته خلاصی از احساس نداشتن قطعیت به این افراد مراجعه کنند زیرا این افراد برای حفظ منافع خود با قطعیت زیاد بیان می کنند که با انجام این کار ها مشکل شما حل می شود در حالی که حتی علم این قدرت را ندارد که بتواند در باره موضوعات علمی این قدر دقیق و قطعی پاسخ بدهد.

• سخن پایانی

در انتها باید به این نکته اشاره کنم با این حال که در دنیایی زندگی می کنیم که قابل پیش بینی نیست و همچنان خیلی از مسائل از لحاظ علمی ثابت نشده و به راه حل نسبتاً دقیق و قطعی نرسیده است اما مراجعه کردن به متخصص و گرفتن کمک تخصصی می تواند راه حل مطمئن تری باشد نسبت به مراجعه به افرادی که تخصص ندارند و به دنبال سوء استفاده از مردم هستند.

• اتاق مشاوره

خانم استاد

گفتن «نمی توانم» است!

خانم دارد فاتحه اعصابم را می خواند. یعنی نمی شود چیزی از او بخواهم و قبول کند. هر چیزی می گویم، می گوید «نمی توانم»، و خودش را خلاص می کند. استاد این کار است! می گویم در خانه مهمانی بگیریم، می گوید نمی توانم. می گویم خانه را تمیز و مرتب کن، می گوید نمی توانم. راهنمایی ام کنید.

فربیا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گر امی، قبل از هر چیز می خواهم بگویم به طور کلی تمام اعضای خانواده بهتر است احساس مسئولیت داشته باشند. قرار نیست دیگران ریخت و پاش کنند و زن خانه فقط جمع کند. او هم به عنوان یک انسان واجد حقوق خاص خودش است. حتی برای گرفتن مهمانی در خانه هم باید تقسیم کار شود، اما این که یک خانم در باره انجام هر کاری در خانه با گفتن نمی توانم، به قول شما خودش را خلاص می کند، باید ریشه یابی شود.

• مشکل را ریشه یابی کنید

برای ریشه یابی این مشکل، در قدم اول باید چرایی آن را کشف کنید که ممکن است یکی از این موارد باشد: خوابیدن تا دیر وقت یا تغذیه ناسالم یا شب ها دیر خوابیدن به دلیل تماشای بی رویه فیلم یا استفاده از شبکه های اجتماعی و... که همگی از سبک های غلط زندگی است و فرد را از انجام کارهایش دور می کند. خستگی ناشی از کار و زندگی و مشکلات دیگر هم باعث می شود شخص انرژی لازم را برای انجام کارهای دیگر نداشته باشد. همچنین فردی که افسرده است، حوصله انجام دادن کارهای روزمره را ندارد و بی انگیزه است. اگر همسران غمگین و افسرده یا مضطرب است، حتما از یک درمانگر کمک بگیرد. افرادی که خودشان را بی ارزش

• با همسر تان همکاری کنید

تفکر جنسیتی را کنار بگذارید. این کارهایش دور زن و وظیفه ات است که تمام کارهای خانه را انجام دهی و بقیه هیچ سهمی ندارند، یک تفکر بسیار نادر ست جنسیتی است. همچنین با توجه به شرایط همسر، انتظارات خود را تنظیم کنید. اگر همسر تان شاغل است یا بیماری دارد یا حتی فرزند کوچک دارید، نمی توانید انتظار داشته باشید همه چیز مرتب و سروقت انجام گیرد. باید شرایط را بپذیرید و او را درک کنید.

• از دنیای روان شناسی

احساسات بهتر زیر سایه گفت و گو با اعضای خانواده

آیا می دانستید که گفت و گو با اعضای خانواده و دوستان می تواند کلید بهبود سلامت روان باشد؟ مطالعه ای جدید در مجله **Communication Research** نشان می دهد که انواع تعاملات گفت و گویی از جمله صحبت کردن، گوش دادن و همدلی، نقش مهمی در افزایش شادی و کاهش استرس دارند. پژوهشگران در یافتند که داشتن حداقل یک گفت و گو با یکی از اعضای خانواده یا دوست صمیمی در هر روز می تواند تأثیر قابل توجهی بر سلامت روان داشته باشد.

• گفت و گو با نزدیکان و احساس خوشی

در حالی که بسیاری از مطالعات روی روش های فردی برای بهبود حال تمرکز دارند، این پژوهش به اهمیت ارتباطات اجتماعی پرداخته است. جفری هال، یکی از پژوهشگران حاضر در این مطالعه، می گوید: «این یافته ها به ما نشان می دهند که صرف زمان با دوستان و خانواده می تواند تأثیر قابل توجهی بر کیفیت زندگی ما داشته باشد». در شرایطی که مطالعات پیشین نشان داده اند که صحبت کردن در باره مشکلات می تواند استرس را کاهش دهد، سیستم ایمنی بدن را تقویت کند و ناراحتی های جسمی و عاطفی را کاهش دهد، اما این مطالعه نشان می دهد که افراد لزوماً نیازی به همدردی در غم و اندوه خود ندارند.

• نحوه انجام این پژوهش

هال و تیمش نوع تعاملات اجتماعی را شناسایی کردند که نقش مهمی در بهبود سلامت روان دارند. این تعاملات شامل

• نکته ها

۷ تیپ شخصیتی که باید از آن ها دوری کنید

- ۱- قلدر ها
- ۲- منتقدان همیشه بدبین
- ۳- زیر کار در روها
- ۴- خون شام های انرژی
- ۵- غیبت کننده پشت سر دیگران
- ۶- حامیان جعلی
- ۷- کنترل گر دمد می مزاج

• چیدمان

ترفندهای چیدمان خانه با گل و گیاه

تزئین فضای داخلی با گیاهان یکی از بهترین روش ها برای افزودن طراوت و زندگی به محیط خانه است. به گزارش راهنما تو، گیاهان آپارتمانی تنها بر زیبایی دکوراسیون خانه تأثیر نمی گذارند، بلکه تأثیرات مثبت آن ها بر سلامت جسمی و روانی انسان ها هم به طور گسترده ای ثابت شده است. حالا سوال این جاست که چگونه باید از این گیاهان در دکوراسیون خانه استفاده کرد؟ در ادامه برخی نکات برای چیدمان گیاهان آپارتمانی در دکوراسیون داخلی را بیان می کنیم که منجر به لوکس به نظر رسیدن خانه می شوند.

ویژگی های ظاهری گلدان توجه کنیم تا کاملاً با سبک دکوراسیون داخلی خانه ما هماهنگ باشد. در این میان گلدان هایی باعث لوکس به نظر رسیدن خانه می شوند که براق باشند؛ اما این ابتدای ماجرا است. گلدان هایی که طرح های مجسمه گونه دارند می توانند طرحی خاص به خانه ببخشند و خودشان تبدیل به عنصری تزئینی شوند.

استفاده از گیاهان بزرگ برای تأکید بر سقف های بلند | فضاهایی با سقف های بلند ممکن است دکور کردنشان چالش برانگیز باشد، اما در عین حال فرصت مناسبی برای نمایش گیاهان به صورت عمودی فراهم می کنند. در چنین فضاهایی، قرار دادن بزرگ ترین گیاه ممکن می تواند مقیاس اتاق را برجسته کند و به فضا جلوه ای خاص ببخشد. برای اتاق های اصلی یا ورودی هایی با سقف های بلند، گیاهانی مانند بامبو یا گیاهانی با ساقه های بلند که به سمت آسمان کشیده می شوند، می توانند تأثیر زیادی در فضای اتاق داشته باشند.

تقسیم بندی خانه با گیاهان آپارتمانی | بسیاری از طراحان داخلی، برای انتخاب گیاهان به فلسفه سادگی و طبیعی بودن اهمیت می دهند. در این میان برخی از طراحان از گیاهان به عنوان جدا کننده های فضا استفاده می کنند تا محیط را به قسمت های مختلف تقسیم کنند و به آن ساختاری منظم ببخشند. از سوی دیگر، گیاهان می توانند به عنوان قاب هایی طبیعی برای فضای داخلی عمل کنند. این گیاهان می توانند برای تزئین پنجره های بلند، شومینه ها یا فضاهای دیگر، زیبایی ارگانیک و طبیعی بی نظیری به محیط ببخشند.

انتخاب گلدان مناسب | وقتی گیاهان آپارتمانی را به بخش مهمی از دکوراسیون همسرشان مدام می گویند چرا مثل مادرم غذای خوشمزه نمی پزی؟ چرا مثل خواهرم هنر مند نیستی؟ زن گرفته که کارهای خانه را انجام دهد و لودی تو چی؟ به جای این حرف ها کنارش باشید و تشویقش کنید و به او انگیزه دهید.

ما و شما

راهزناطی باز زندگی سلام پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* من از فیزیک خوشم نمیاد. از دوران مدرسه، بدترین نمراتم مربوط به درس فیزیک بود. پرونده «آغاز مهندسی دانش کوانتوم» رو هم نخوندم چون مورد علاقم نبود.

* کم کاری و پرکاری تیروئید از بیماری هایی است که قدیم کمتر کسی بهش مبتلا می شد. الان داره زیادی

شه و باید فکری کرد که آمارش زیادتراز این شه. * سرعت پیشرفت علم به طرز عجیبی بالاست. در باره بات ها و آینده ای که برای ما خواهند ساخت، بیشتر مطلب بنویسین. * مطلب صفحه خانواده در باره کریم باقری و درس هایی که می شود ازش گرفت، کنایه زیادی به مسئولان سیاسی و اقتصادی کشور دارد. الان دلار از ۸۱ هزار تومان بیشتر شد، آیا یک نفر نباید استعفا کند؟



- زندگی سلام
- یک شنبه
- دی ۱۴۰۲
- ۲۷ جمادی الثانی ۱۴۴۶
- ۲۹ دسامبر ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۸۹

خانواده و مشاوره