



خطر زندگی بزرگ شده بلاگرها برای زندگی زوجین

توئیتی در فضای مجازی پر باز دید شده که نوشته: «به‌عنوان وکیل با ۱۲ سال سابقه، قاطع می‌گم امروز مهم‌ترین عامل طلاق شبکه‌های اجتماعی است»؛ زوجین چطور این مسئله را مدیریت کنند؟



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

درباره تأثیر مثبت و منفی فضای مجازی و محتواهایی که در آن منتشر می‌شود بر روی زندگی زن‌وشوهرها، هیچ شک و شبیه‌ای نیست. شبکه‌های اجتماعی علاوه بر مطالب آموزشی و نکات مثبت آن، به دلیل تنوع و جذابیتهی که دارد، ممکن است آثار بسیار خطرناکی بر روی شخص داشته باشد. به‌تازگی یک توئیت در شبکه‌های اجتماعی پر باز دید شده که نوشته: «دیگه گذشت اون زمان که مهم‌ترین عامل طلاق اعتیاد و بیکاری بود. به‌عنوان وکیل با ۱۲ سال سابقه قاطع می‌گم امروزه مهم‌ترین عامل طلاق شبکه‌های اجتماعی است. خیانت، ایجاد توقعات لاچوری نامعقول، روابط کور، ترویج بی بند و باری، فانتزی‌های نامتعارف و ده‌ها کوفت و زهر مار دیگر... هر چند نمی‌توان نقش اقتصاد ناپهنجار را در فروپاشی خانواده نادیده گرفت اما اقتصاد بیمار بیشتر از آن‌چه دلیل طلاق باشد دلیل کاهش ازدواج است». با این حال، زوجین باید چطور تأثیر منفی شبکه‌های اجتماعی را در زندگی‌شان مدیریت کنند؟

دسته‌بندی دلایل طلاق به ۲ دسته

اگر بخواهیم دلایل اصلی طلاق را طبقه‌بندی کنیم، باید به دو دسته کلی یعنی ۱- فردی و ۲- عوامل اجتماعی اشاره کنیم. مواردی همچون انتخاب اشتباه، اختلافات روانی و زناشویی، اعتیاد، نداشتن مهارت در زمینه‌های مختلف زندگی و... از جمله دلایل فردی و مشکلات اقتصادی و فرهنگی، شبکه‌های اجتماعی، دخالت خانواده‌ها و... به‌عنوان برخی از موارد اجتماعی موثر در افزایش آمار طلاق هستند. در ادامه اشاره کوتاهی در باره عوامل فردی طلاق و سپس به صورت اختصاصی‌تری در باره تأثیرات شبکه‌های اجتماعی و نحوه مدیریت آسیب‌های احتمالی اش خواهیم گفت.

مهم‌ترین عامل فردی در طلاق

مهم‌ترین عامل فردی که به‌نوعی بر روی ایجاد و تشدید سایر عوامل فردی و اجتماعی هم‌تأثیر مستقیم دارد، ضعف در

مهارت‌های زندگی است. یکی از اصلی‌ترین علل بروز اختلاف بین زوجین، نداشتن آگاهی نسبت به مهارت‌های ده‌گانه زندگی است. وقتی زن و شوهر مهارت‌هایی از قبیل مهارت گفت‌وگو، مهارت حل مسئله، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت کنترل خشم، مهارت همدلی و... را بلد نیستند، نمی‌توانند مشکلات به‌وجودآمده را از روش‌های صحیح حل و فصل کنند؛ بنابراین روز به‌روز دامنه‌تعارضات آن‌ها گسترده‌تر شده و در نهایت بهترین راه‌حل را جدایی می‌بینند. اگر زن و شوهرها مهارت لازم را نداشته باشند در پیشگیری و درمان اعتیاد، جلوگیری از دخالت خانواده‌ها، کاهش آسیب‌های مربوط به شبکه‌های اجتماعی و... موفق‌تر خواهند بود.

توصیه‌هایی به زوجین برای کاهش آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی

وارد شدن فناوری به زندگی افراد اجتناب‌ناپذیر است و

همان قدر که مفید است اگر به‌درستی استفاده نشود می‌تواند مضرات زیادی هم برای انسان به همراه داشته باشد. این فضا اگر به‌عنوان فرصت دیده شود می‌تواند فواید بسیاری برای کاربران آگاه داشته باشد. داشتن سواد رسانه و خودباوری نسبت به ارزش‌ها و هنجارهای بومی و فرهنگی می‌توانند از آسیب‌های جدی جلوگیری کنند. بنابراین لازم است که همه کاربران به تفاوت موجود در دنیای مجازی و زندگی واقعی آگاه شوند و بدانند که نباید همه اطلاعات موجود در این بستر را باور کنند و تحت تأثیر آن قرار بگیرند. در ادامه چند نکته برای کاهش آسیب‌های مربوط به استفاده نادرست از این بستر بر روی زندگی‌زوجین را مطرح می‌کنیم.

مدیریت محتوا و زمان

وقتی یک زن یا شوهر بدون اینکه بدانند برای چه مدت و چه محتوایی را قرار است دنبال کنند، به راحتی در جذابیت‌های کاذب این فضا غرق شده و زمان زیادی را بدون دستاورد مفید از دست می‌دهند. بنابراین بهتر است زمان بندی مشخصی را برای حضور در بستر اینترنت و همچنین موضوع معینی را برای جست‌وجو و سرگرمی در نظر بگیرند. این مسئله باعث می‌شود تا احساسات منفی در باره وضعیت زندگی مشترک‌تان، مقایسه ناپجا و... کمتر اتفاق بیفتد.

تعامل خانوادگی فعال

هنگامی که اعضای خانواده تعامل مناسبی با هم داشته باشند، می‌توانند برای همراهی در همه‌امور از جمله دیدن فیلم، حضور در فضای مجازی یا هم، تولید محتوای مشترک، تقویت ارتباطات خانوادگی با استفاده از همین بستر و بسیاری از فعالیت‌های گروهی دیگر برنامه‌ریزی کنند.

داشتن سرگرمی‌های جدید

بسیاری از زن یا شوهرها برای سرگرمی از این تکنولوژی استفاده افراطی می‌کنند و به‌نوعی دچار وابستگی به آن می‌شوند. همین مسئله باعث می‌شود تا کیفیت زندگی مشترک‌شان و وقت گذاشتن برای همسرشان کاهش یابد. بنابراین ایجاد سرگرمی‌های جایگزین به صورت فردی و گروهی می‌تواند در این زمینه مفید واقع شود.

دنبال نکردن بلاگرهای زن‌وشوهری

استفاده مؤثر از اینترنت و افزایش سواد رسانه‌ای و دنبال نکردن بلاگرهای زن‌وشوهری که تصویر درستی از زندگی مشترک ارائه نمی‌دهند، نقش مهمی برای کاهش آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی دارد. بنابراین به دنبال یادگیری چیزهای مفید و آموزش از شبکه‌های اجتماعی باشید تا دستاوردهای مثبتی برای‌تان داشته باشد و زندگی مشترک خود و همسرتان را به خطر نیندازد.

روان‌شناسی

تکنیک تنفسی نظامی هابرای حفظ آرامش

ارتشی‌ها، امدادگران و پلیس از جمله افرادی‌اند که برای آرام کردن اعصاب خود و حفظ تمرکز و هوشیاری در شرایط پر استرس، از یک تکنیک تنفسی خاص بهره می‌گیرند. نیویورک پست در این باره به نقل از مارک دیواین، فرمانده سابق نیروی دریایی ایالات متحده، می‌نویسد: «جنگجویان از هر فرهنگی، قرن‌هاست از این روش برای آرام کردن ذهن و افزایش تمرکز استفاده می‌کردند. این تکنیک چندین بار در شرایط بحرانی جان‌را نجات داد».

این تکنیک تنفسی را چطور اجرا کنیم؟

۱- چشمانتان را ببندید و به آرامی از بینی نفس بکشید و در حالی که ۴ تا می‌شمارید و هر عدد را (۱، ۲، ۳، ۴) در دهنتان هم تجسم کنید.

۲- نفستان را نگه دارید و تا ۴ بشمارید.

۳- به‌همان شمارش، به آرامی هوارا از دهان بیرون دهید.

۴- این چرخه را سه تا پنج بار تکرار کنید.

از میدان جنگ تا زندگی روزمره

نزدیک به ۴۶ درصد آمریکایی‌های می‌گویند که مدام استرس دارند؛ بنابراین جای تعجب نیست که این تکنیک نظامی برای تنفس بسیار محبوب شده است. دوره‌های کوتاه استرس می‌توانند به بهبود عملکرد کمک کنند و مثبت‌تلقی شوند، اما تحقیقات نشان داده که استرس مزمن مانند قاتلی خاموش است و آثار مخربی بر بدن و ذهن می‌گذارد. وقتی به فرد استرس وارد می‌شود، بدن هورمون‌هایی مانند کورتیزول ترشح می‌کند تا واکنش «جنگ یا گریز» را فعال کند. سطح این هورمون‌ها معمولاً پس از رفع تهدیدها، کاهش می‌یابد، اما مانی که استرس ادامه‌دار می‌شود، سطح کورتیزول

نکته‌ها

ویژگی افراد روی مخ

- گریزان از مسئولیت
- توجه‌نداشتن به حریم‌های خصوصی
- انتقادپذیر نبودن
- ناتوان در همدلی
- فقدان بلندپروازی
- مالکیت‌طلب و کنترل‌گر



موفقیت

ترفندهای ذهنی برای صحبت مؤثر و گیرا در جمع

آیا می‌خواهید در جمع به‌طور مؤثر و گیرا صحبت کنید اما احساس می‌کنید برای این کار مناسب نیستید؟ یکی از مهم‌ترین عواملی که می‌تواند نحوه تأثیرگذاری صحبت‌های شما را تغییر دهد، نوع تفکر شما درباره خودتان و مخاطباتان است. به گزارش «راهنما تو»، اگر نگرش شما درباره خود به‌عنوان سخنران تغییر کند، می‌توانید سخنرانی‌هایی با اعتماد به نفس بیشتر و تأثیرگذاری بالاتر داشته باشید. در این جا ۴ تغییر ذهنی وجود دارد که به شما کمک خواهد کرد تا در جمع با اعتماد به نفس و مؤثرتر صحبت کنید.

می‌دهند را برای مخاطب بازگو کنید.

تمرکز را روی مخاطب بگذارید! یکی از دلایل اصلی اضطراب هنگام صحبت در جمع، تمرکز بیش از حد روی خود است. وقتی که تمام توجه‌تان معطوف به عملکرد خود باشد، استرس و نگرانی افزایش می‌یابد. مثلاً وقتی صحبت می‌کنید، به این فکر کنید که چگونه می‌توانید به نیازها و خواسته‌های مخاطب پاسخ دهید. به‌جای این که نگران نحوه صحبت کردن هنگام صحبت کردن در جمع، از مثال‌ها، حکایات و تجربیات شخصی استفاده کنید که به موضوع شما ربط دارند. به‌جای داستان‌هایی که به ایده‌های شما جان

خود را به‌عنوان یک قصه‌گو ببینید! یک سخنران بزرگ، یک قصه‌گوست. ما همه به نوعی داستان‌گو هستیم. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که افراد اطلاعات را از طریق داستان‌ها بهتر می‌فهمند و این داستان‌ها تأثیر بیشتری از داده‌ها و آمارها دارند. این به این معنا نیست که باید از اطلاعات فنی خود بگذرید، بلکه باید به مخاطب اجازه دهید تا از طریق داستان‌ها با شما ارتباط برقرار کند. مثال؛ از فهرست مراکز که جمع‌از مثال‌ها، حکایات و تجربیات شخصی استفاده کنید که به موضوع شما ربط دارند. به‌جای داستان‌هایی که به ایده‌های شما جان

ما و شما

رام. ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶ به تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

* ایرانی‌ها بیشتر شون با مهارت کنترل خشم، بیگانه هستن. یعنی یاد نگرفتن. این مسئله در همه مراحل زندگی شون در سمر می‌شه. مربوط به پرورنده «لیگ برتر حاشیه‌ها».

* خانمی که پیام داده گفته که اکسپلور شوهرم پر از ویدهای زنان بدن‌ساز است، ناراحت نباش چون حداقل مخفی کاری نمی‌کنه.

* مطلب صفحه سلامت درباره «عینک خوب؛ عینک بد!»، کاربرد بی‌بود. عینک بد باعث می‌شه که آدم مدام سر در باشه. این تجربه شخصی منه.

* من ۸۰ میلیارد جایزه رو می‌خوام ولی دقیقاً نمی‌دونم باید چی کار کنم! یکی راهنمایی کنه، من هر کاری برای رمزگشایی از این مرموزترین کتیبه باستانی، حاضر انجام بدم تا به ۸۰ میلیارد تومان برسم!

* مر باید قوی و ستون باشد. یعنی چی که نوشتید مر دهای احساساتی، عشاق بهتری هستند. این سوسول بازی‌ها چیچه؟

اتاق مشاوره

محصولاتم با کیفیت است اما مشتری‌هایم زیاد نمی‌شود

یک مغازه در یکی از محله‌های متوسط شهر اجاره کردم. خیلی غصه می‌خورم که چرا هرچه تلاش می‌کنم، مشتری‌هایم زیاد نمی‌شود. آشنایانم می‌گویند که محصولات خوب و با کیفیت است اما چون روابط عمومی‌ات ضعیف است، موفق نمی‌شوی. چه کنم؟



فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاوره شغلی

مخاطب گرامی، به همان اندازه که کیفیت و مرغوبیت محصول می‌تواند مشتری را اپاند یک مغازه کند، منش و رفتار فروشنده هم می‌تواند یک مشتری را دوباره به فروشگاه برگراند. اما هیچ کدام از این دو به تنهایی کافی نیست. حتی اگر کیفیت محصول قابل قبول باشد در صورتی که مشتری گشاده‌رویی از شما نبیند، احتمال دارد دفعه بعدی که به آن کالانیاز پیدا کرد، فروشگاه شما جزو گزینه‌های ذهنی‌اش برای خرید نباشد. درسته همان‌طور که اگر فروشنده بهترین برخورد را با مشتری داشته باشد اما مشتری پس از استفاده از محصول ناراضی باشد، هرگز دوباره به آن مغازه بر نخواهد گشت!

به اندازه صحبت کنید؛ نه کم، نه زیاد
برخی فروشندگان گمان می‌کنند هرچه بیشتر با مشتری صحبت کنند، او بیشتر جذب خواهد شد اما بدون شک صحبت کردن زیاد با خریدار، تعریف بیش از حد از کالاهای موجود در فروشگاه و تلاش بسیار در متقاعد کردن وی برای خرید در مشتری احساس دافعه ایجاد خواهد کرد. به همان نسبت وقتی مشتری داخل فروشگاه می‌شود و احساس کند فروشنده به‌ورود و حضور او در مغازه بی‌تفاوت است یا کمکی در خرید کالا به مشتری نمی‌کند، احساس خوشایندی به او نمی‌دهد. این که تا چه میزان صحبت کردن مفید است و تا چه میزان

مخاطب گرامی، به همان اندازه که کیفیت و مرغوبیت محصول می‌تواند مشتری را اپاند یک مغازه کند، منش و رفتار فروشنده هم می‌تواند یک مشتری را دوباره به فروشگاه برگراند. اما هیچ کدام از این دو به تنهایی کافی نیست. حتی اگر کیفیت محصول قابل قبول باشد در صورتی که مشتری گشاده‌رویی از شما نبیند، احتمال دارد دفعه بعدی که به آن کالانیاز پیدا کرد، فروشگاه شما جزو گزینه‌های ذهنی‌اش برای خرید نباشد. درسته همان‌طور که اگر فروشنده بهترین برخورد را با مشتری داشته باشد اما مشتری پس از استفاده از محصول ناراضی باشد، هرگز دوباره به آن مغازه بر نخواهد گشت!

به اندازه صحبت کنید؛ نه کم، نه زیاد
برخی فروشندگان گمان می‌کنند هرچه بیشتر با مشتری صحبت کنند، او بیشتر جذب خواهد شد اما بدون شک صحبت کردن زیاد با خریدار، تعریف بیش از حد از کالاهای موجود در فروشگاه و تلاش بسیار در متقاعد کردن وی برای خرید در مشتری احساس دافعه ایجاد خواهد کرد. به همان نسبت وقتی مشتری داخل فروشگاه می‌شود و احساس کند فروشنده به‌ورود و حضور او در مغازه بی‌تفاوت است یا کمکی در خرید کالا به مشتری نمی‌کند، احساس خوشایندی به او نمی‌دهد. این که تا چه میزان صحبت کردن مفید است و تا چه میزان

رابطه بین سن شروع بازی‌های رایانه‌ای و اعتیاد به آن‌ها

افرادی که از سنین پایین و قبل از رفتن به مدرسه به بازی‌های ویدیویی روی آورده‌اند، نسبت به کسانی که چند سال بعد شروع به بازی کردند، سریع‌تر دچار مشکلات و اختلالات مرتبط با بازی‌های رایانه‌ای می‌شوند. این موضوع در یک مطالعه توسط دانشگاه کونتبرگ سوئد نشان داده شده است. نویسنده اصلی این مطالعه، آنیکا هوفستد، دانشجوی دکتری در آکادمی سالگرنگا دانشگاه کونتبرگ، روان‌شناس و سرپرست کلینیک اختلالات قمار و سلامت صفحه نمایش در بیمارستان دانشگاه سالگرنگاست که این مطالعه در آن‌جا انجام شده است.



درباره اختلال بازی

آنا سورد پالم گورد، استاد مشارک در آکادمی سالگرنگا، دانشگاه کونتبرگ و مدیر تحقیقات در بخش اعتیاد و وابستگی بیمارستان دانشگاه سالگرنگا، نویسنده‌اشد این مطالعه است. او می‌گوید: «به‌طور فزاینده‌ای افراد در تمام سنین به بازی‌های دیجیتال روی می‌آورد. بازی‌های ویدیویی لزوماً بد نیستند، اما ما به اطلاعات بیشتری در باره چگونگی توسعه اختلال بازی در مراحل مختلف زندگی نیاز داریم. یافته‌های ما سوالات مهمی را برای جامعه و والدین مطرح می‌کند. ممکن است بهتر باشد چند سالی صبر کنیم قبل از اینکه به یک کودک کنسول بازی بدهیم». در باره اختلال بازی باید بگوییم شخصی که دچار اختلال بازی است، تمایل غیر قابل کنترلی به بازی‌های کامپیوتری و ویدیویی یا موبایلی دارد. برای تشخیص اختلال بازی، مشکلات باید برای مدتی وجود داشته باشند و بازی کردن باید به وضوح تأثیرات منفی بر روابط و جنبه‌های دیگر زندگی داشته باشد. از سال ۲۰۱۸، سازمان بهداشت جهانی (WHO) اختلال بازی را به‌عنوان یک بیماری طبقه‌بندی کرده است.

وابستگی بیشتر به خاطر بازی در سنین پایین
آنجیکا هوفستد می‌گوید: «مانمی‌توانیم به‌طور قطع بگوییم که شروع زودهنگام بازی به اعتیاد سریع‌تر به بازی‌های ویدیویی منجر می‌شود اما به احتمال زیاد به این موضوع مرتبط باشد. اینکه کسانی که در سنین پایین‌تر بازی کردند را شروع کرده‌اند، سریع‌تر دچار مشکلات شدند، می‌تواند نتیجه این باشد که جوانان امروزی به بازی‌های دیگری دسترسی دارند که سریع‌تر به وابستگی منجر می‌شود. نتایج ما نیاز به اقدامات پیشگیرانه را تأکید می‌کند» نتایج این مطالعه با تحقیقات قبلی همچوانی دارد که نشان می‌دهد شروع زودهنگام بازی یک عامل خطر برای توسعه اختلالات شدیدتر بازی است. نتایج این تحقیق در نشریه Frontiers in Psychiatry منتشر شده است.

تحقیق شامل چه کسانی بود؟

این مطالعه شامل ۶۹ بیمار با سنین ۱۵ تا ۵۶ سال بود که معیارهای اختلال بازی را داشتند. تنها سه نفر از شرکت‌کنندگان زن بودند. بیماران به دو گروه با اندازه‌های برابر تقسیم شدند: یک گروه جوان‌تر تا ۲۵ سال و گروه دیگر بزرگ‌تر از ۲۶ سال. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های ساختار یافته و پرسشنامه‌ها جمع‌آوری شد. گروه جوان‌تر در شش تا هفت سالگی شروع به بازی‌های ویدیویی کردند و تا زمانی که به‌طور متوسط به ۱۴ سالگی رسیدند، مشکلاتی را تجربه کردند. در مقابل، گروه بزرگ‌تر تا حدود ۱۰ سالگی به بازی کردن نپرداختند و تنها در سن متوسط ۲۱ سالگی بود که مشکلات واضحی را نشان دادند.