آموزه‌های اشتباه خانواده‌های اینستاگرامی

در روز خانواده به این موضوع پرداختیم که چرا برای داشتن یک خانواده خوب و موفق، لازم نیست به سبک و سیاق زوج‌های اینستاگرامی زندگی کنیم؟

الهه توانا

محوری

این روزها در اینستاگرام، یک سبک تازه از «خانواده» در حال معرفی و تبلیغ است. جوان‌ترها، آن‌هایی که تازه تشکیل خانواده داده‌اند و در جست‌وجوی الگویی متفاوت از نسل قدیم هستند، چشم‌شان به صفحات پررنگ و لعابی است که خودشان را «هپی فمیلی» و «خونه عشق‌مون» و شبیه این‌ها معرفی می‌کنند و در بیوی صفحه‌شان اسم همه اعضای خانواده را می‌نویسند به نشانه محبت و همراهی همیشگی. البته آدم‌ها می‌توانند هر طوری دوست دارند، خودشان و تجربیات روزمره‌شان را ارائه کنند اما این تصویر تزیین شده از خانواده، عده‌ای را وادار به تقلید می‌کند و عده‌ای را هم تحت فشار می‌گذارد چون هیچ شباهتی بین سبک زندگی خودشان و این «فمیلی‌های هپی» نمی‌بینند. در مطلب پیش رو به مناسبت روز خانواده، آموزه‌های اشتباه خانواده‌های اینستاگرامی را با هم مرور می‌کنیم.

۱ سورپرایز، تولدبازی: ماهگرد عشق‌شان را جشن می‌گیرند. همدیگر را غافلگیر می‌کنند. تولدهای‌شان را ندیدی؛ لباس هماهنگ و کیک چندطبقه و گروه موزیک. اگر این زندگی خانوادگی است، کاری که ما می‌کنیم اسمش چیست؟

توضیح: در واقعیت، وقتی دو نفر شریک زندگی هم می‌شوند، در بیشتر تصمیمات و انتخاب‌ها به منافع خانوادگی اولویت می‌دهند. زن و شوهرها در خانواده‌های سالم برای هدیه دادن، نیازهای طرف مقابل را در نظر می‌گیرند چون می‌دانند ۲۰۰ شاخه گل رز، با همه رمانتیک بودنش، هدیه‌ای غیرضروری است. عقلانیت و در نظر گرفتن جوانب کارها، نشانه پختگی و بلوغ است. بچه‌ها در خانواده‌های سالم، بی حدوحصر هدیه دریافت نمی‌کنند و محدودیت را درک می‌کنند چون برای رشد مسئولانه‌شان و مواجه شدن با واقعیات زندگی، به آن نیاز دارند. اگر تولد اعضای خانواده‌تان را بهانه‌ای برای ابراز عشق به هم می‌دانید و نه موقعیت استرس‌زایی که حتما باید غافلگیری در کار باشد، اگر بچه‌ها در خانه شما پرتوقع بار نیامده‌اند و اگر مناسبت‌های اختراعی تازه مثل ماهگرد را جدی نمی‌گیرید، اجازه ندهید خانواده‌های اینستاگرامی به شما بگویند از لذت زندگی خانوادگی محروم هستید.

۲ سفره رنگین: هر روز یک غذای تازه، روی میزشان است. صبحانه همیشه گرم، ناهار حتما مفصل، شام ترجیحا سالادهای خارجی با مواد اولیه‌ای که هی توی کامنت‌ها ازشان بپرسند «از کجا می‌شه خرید؟». به این می‌گویند زندگی خانوادگی!

توضیح: در واقعیت، آشپزی هر قدر هم لذت‌بخش باشد، کار سخت و زمان‌بری است. غذا، کافی است که سالم باشد و نیازهای تغذیه‌ای افراد خانواده را در نظر بگیرد. اهمیت دادن بیشتر از این به خورد و خوراک، همان خصلت مذمومی است که در فرهنگ ما «بنده شکم» خوانده می‌شود. خانواده‌های اینستاگرامی با مدت تازه‌ای که راه انداخته‌اند، زنان را برای سرآشپزهای قهار بودن تحت فشار می‌گذارند. شرکت در رقابت برای سفره رنگین‌تر انداختن، یعنی زمان ارزشمندی را که می‌شود کنار هم سپری کرد، به آشپزخانه اختصاص بدهید. با مشورت هم، یک برنامه غذایی بنویسید. به هر کدام از اعضای خانواده مسئولیتی بدهید. خلاف تبلیغ اینستاگرامی‌ها، در خانه خانواده‌های سالم، یک نفر دایم در حال پخت و پز نیست، کارها تقسیم می‌شود و با غذا مثل ابزاری برای تفاخر برخورد نمی‌شود. اگر میز و سفره‌تان معمولی است و دایم از بشقاب‌تان عکس نمی‌گیرید، اجازه ندهید خانواده‌های اینستاگرامی به شما بگویند کارتان اشتباه است.

۳ دایم در سفر: هر دو، سه ماه یک بار لوکیشن پست‌های‌شان پاریس و استانبول و کیش است با کپشن‌های «دو روز زندگی رو به خودتون سخت نکنین»، «بسیار سفر باید...»، خانواده اصلا یعنی همین و...!

توضیح: در واقعیت یک خانواده طبقه متوسط یعنی اکثریت جامعه ما، برای سفر کردن نیاز به برنامه دارند. باتوجه به فصل و سفرهای قبلی و ترجیحات دسته‌جمعی، مقصدی تعیین و تقویم را چک می‌کنند. سر تاریخی که برای همه مناسب باشد، توافق می‌کنند و اگر از قبل در پس‌اندازشان، برای سفر مبلغی در نظر نگرفته باشند، مدت زمانِ باقی مانده را با حسابگری بیشتر خرج می‌کنند. برنامه‌ریزی برای مسافرت، بخشی از «پروژه مشترک» خانواده‌هاست. پروژه مشترک، همان‌طور که از اسمش پیداست، به هر فعالیتی می‌گویند که همه اعضای خانواده را درگیر کند. بنابراین صرفِ برنامه‌ریزی و وقت گذراندنِ دسته جمعی، هدف است نه کاری که انجام می‌شود. مثل صداوسیما نمی‌خواهیم بگوییم اگر سفر رفتن فعلا مقدور نیست، توی اتاق و آشپزخانه گردش کنید. منظور این است که سفر، به خودیِ خود نشانه و لازمه خانواده شاد و سالم نیست. بنابراین ارزش پروژه‌های جمعی‌تان (بازی، غذاپختن، تعمیر و ساختن وسایل خانه و...) را دست کم نگیرید و اجازه ندهید خانواده‌های اینستاگرامی به شما بگویند اگر به اندازه آن‌ها مسافرت نمی‌روید، دارید زندگی را به خودتان سخت می‌کنید و خانواده خوبی نیستید.

۴ مامان/بابای دربست: بچه‌های‌شان همه «کویین» و «پرنسس»اند. صفحه‌شان پر است از عکس فرزندان‌شان و آن‌قدر عاشق‌شان هستند که اسم صفحه‌شان را گذاشته‌اند مامان و بابای چی چی! (اسم بچه) حالا ما چی؟ این بچه تا دهانش را باز می‌کند، سرسام می‌گیریم. این که نشد خانواده.

توضیح: در واقعیت، مادر و پدرها ابرقهرمان نیستند. گاهی صبرشان تمام می‌شود و از دست فرزندشان کلافه می‌شوند. بعضی وقت‌ها آرزو می‌کنند یک نفر درِ خانه‌شان را بزند و یک ساعت بچه‌ها را ببرد بیرون که بتوانند کمی در آرامش باشند. در خانواده‌های سالم، پدر و مادرها حق دارند خسته و بی‌حوصله شوند و بچه‌های‌شان همیشه خوش تیپ و آب و شانه کرده نباشند چون خلاف افسانه‌ها، والدین قدرت جادویی ندارند. والدینِ خانواده‌های سالم، هویت‌شان در وجود فرزندشان خلاصه نمی‌شود. آن‌ها فردیت خودشان را دارند به علاوه نقشِ والدانه‌شان. همچنین می‌دانند که دایم عکس گرفتن از فرزندشان و منتشر کردن در فضای مجازی، نشانه اهمیت دادن به او نیست؛ نقض حریم شخصی کودک است و رساندنِ این پیام که مهم‌ترین ویژگی تو، چیزی که من بهش افتخار می‌کنم و دیگران هم تأییدش می‌کنند، زیبایی ظاهری‌ات است. اگر چنین رفتاری با فرزندتان نمی‌کنید، به شما تبریک می‌گویم.

پول درآوردن خانواده‌های خوشحال اینستاگرامی از خانواده بودن‌شان

به عنوان نکته آخر، نمی‌شود همه این‌ها را بگوییم و نگوییم که الگوهای عزیز، در حال کسب درآمد هستند! خانواده‌های خوشحال اینستاگرامی از «خانواده» بودن‌شان پول درمی‌آورند. هر لایک و کامنت ما، مایه اعتبار صفحه‌شان است و معیاری برای سفارش دهندگان تبلیغ. آن چه در اینستاگرام می‌بینید، اگر نه پوسته‌ای از زندگی دست کم بخش کوچکی از آن است.

قرار و مدار

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*بعضی‌ها واقعا فکر می‌کنن که عقل کل هستن! منظورم همون فردی است که زنگ‌زده به یک کرونایی و گفته داروهات رو بخور تا خوب بشی و در پرونده شاخ به شاخ با کرونا بهش اشاره کردین.

*آقای صابری، چرا درباره بدن درد شدید کرونا و سرفه‌هایش که امان انسان را می‌برد، در پرونده زندگی سلام چیزی ننوشتی؟

ما و شما: تلاش این بود پرونده خیلی تلخ نباشد و صرفا با بخش‌هایی از دردسرهای بیماری آشنا شوید.

*چند وقتی است که اتاق مشاوره صفحه خانواده، پر شده از عشق‌های اشتباهی. عشق پسری به یک دختر که ۱۵ سال از او کوچک‌تر است، دختری به همکارش که ۲۰ سال از او بزرگ‌تر است و.... به نظرم مسئولان فرهنگی باید مشت‌ر انمونه خروار قرار دهند و تا دیر نشده، کاری بکنند.

*آقا کمال، خودت به مطالب صفحه دار کوب از ۲۰ چند میدی؟ انصافا چند میدی؟

*در گوشه‌هایی از پرونده زندگی سلام از سختی‌های در خانه ماندن به خاطر کرونا نوشتید. این که همه برنامه‌های تلویزیون تکراری است و.... ببینید ما خانم‌های خانه‌دار چه می‌کشیم که همه سال در خانه هستیم.

*مقاله «چرا بعد از رسیدن به چیزی که تصور می‌کردیم با به دست آوردنش زندگی‌مان شیرین می‌شود اما آن لذت را نمی‌بریم؟» خیلی جالب بود.

*از مطالب جالب ستون «هنرمند کوچولو» در صفحه کودک که لحظات خوبی رو برای زمان بیکاری مون فراهم می‌کنه، ممنونم.

محیاجان عاطفی و مهدیه‌خانم کنجکاو

آن چه در نقاشی‌های محیا خانم ۷ ساله و مهدیه ۵ ساله نمی‌بینید

دکتر فریده ناصری | روان‌شناس بالینی

بخش ناخودآگاه ذهن می‌تواند از طریق نقاشی ظاهر شود. طراحی، یک ارتباط مستقیم با بخش ناخودآگاه دارد و حاوی اطلاعات روان‌شناختی زیادی است که عمق روان کودک را می‌توان از طریق آن احساس کرد. کودکانی که نقاشی می‌کنند، بچه‌های خوشحال‌تری هستند. آن‌ها ترس، آرزو، درد و... را از طریق نقاشی بیان می‌کنند. یک نقاشی ساده می‌تواند نگاهی اجمالی به جهان بینی کودک، نقش او در خانواده و روابطش با دیگر اعضای خانواده و البته اعتماد به نفس او داشته باشد. تحلیل دو نقاشی را در ادامه بخوانید، شاید بعضی آیتم‌هایش شبیه نقاشی‌های فرزند شما باشد. هر چند روانکاوی یک نقاشی کودکانه نیاز به تخصص دارد اما مطالعه این مطالب خالی از لطف نیست. امیدواریم در فرصت‌های بعدی نقاشی فرزند شما را تحلیل کنیم.

آنالیز نقاشی محیا خانم ۷ ساله

۱- محیا خانم دختری عاطفی، باهوش، متواضع و حساس با روحیه‌ای مسالمت‌آمیز است. او پدر و مادرش را خیلی دوست دارد. محیاجان دختری با بهره هوشی بالاست و دوست دارد که به همه اطرافیانش کمک کند.

۲- ماه یادآورنده شب، رویاها و جهان ناهوشیار است. ماه در نقاشی کودکان به دو یا سه گونه متفاوت ترسیم می‌شود و معمولا آشکار کننده یک زمینه اضطرابی و نشان دهنده کنجکاوی کودک درباره رمز و رازهای زندگی است. ماه با نهاد زنانه هم مطابقت دارد و زمانی که دختران خردسال مسائلی را درباره هویت دخترانه شان یاد می‌گیرند، ماه در نقاشی شان ظاهر می‌شود.

۳- ستارگان که گاهی آسمان شب را مانند روز روشن می‌کنند، نشانه میل به درخشش و جلب توجه است و همواره نیاز کودک به برانگیختن تحسین و محبت دیگران را نشان می‌دهد.

۴- ترسیم چشم‌ها و مژه‌های بلند، دل مشغولی‌های زیباشناختی و تمایل به دیده شدن را در کودک نشان می‌دهد. گردن کوتاه در این نقاشی هم میل به بزرگ‌تر یا برتر شدن و به چشم آمدن از لحاظ جسمانی را نشان می‌دهد. کفش پاشنه‌دار هم حاکی از این است که زیبایی‌های خودش را قبول دارد.

۵- درباره استفاده از رنگ زرد در نقاشی باید بدانید که زرد معادل احساس شادی و خوش‌بینی به آینده است. رنگ صورتی، مبین مهربان بودن و تمایل به صلح در کودک است و معرف این است که محیاجان فاقد رفتارهای پرخاشگرانه است.

۶- ترسیم منظره شب یا مناظری که با نور ماه روشن شده‌اند از دید کودکان مبین این است که والدین انتظار فرزندی از جنس دیگر را داشته‌اند یا این که کودک توجه بیشتر به فرزندی را که از جنس دیگر است احساس می‌کند.

توصیه‌هایی به والدین محیاخانم: هر کدام از حرف‌ها و حرکات ما روی شخصیت فرزندمان تاثیر بسزایی خواهد داشت. اشتباهات فرزندتان را ببخشید و به او فرصت بازگشت بدهید. حتی گاهی فرصت اشتباه و ریسک کردن به او بدهید. دوست داشتن‌تان را به او ابراز کنید، هم در کلام و هم در عمل. به خصوص جلوی بقیه اعضای خانواده، او را مورد تایید، تشویق، تحسین و توجه قرار دهید.

آنالیز نقاشی مهدیه خانم ۵ ساله

۱- مهدیه‌جان دختری پرانرژی با هوش محیطی بالاست و پدر و مادرش را خیلی دوست دارد. او جاهای شلوغ را خیلی دوست دارد و اطرافیان روی او و تفکراتش تاثیر زیادی می‌گذارند. او فضای سبز را هم دوست دارد، مهربان است و به طور کلی، دختری خانواده دوست محسوب می‌شود.

۲- همان‌طور که در نقاشی می‌بینید، مهدیه خانم تعداد زیادی حیوان کشیده است که به منزله انعکاس جهان درونی کودک است. در ادامه توضیحات بیشتری در همین باره مطرح خواهم کرد. البته یکی از دلایل این اتفاق، کنجکاو بودن کودک درباره مسائل گوناگون است.

۳- ترسیم یک گونه که فرزندش را حمل می‌کند، نشان دهنده تصور مادرانه و تولدی است که از نظر کودک، به زودی در خانواده‌شان رقم خواهد خورد. در واقع کودک منتظر تولد یک خواهر و برادر کوچک در خانواده خود و شاید در خانواده خاله‌اش است. تولدی که کنجکاوی‌اش را درباره نقش او در آینده، برانگیخته است.

۴- کشیدن پرندگان وحشی و اهلی، معناهای متفاوتی دارد. پرندگان و جوجه‌هایشان که در نقاشی می‌بینید، معرف چارچوب ذهنی کودک است؛ کودکی که می‌خواهد بیشتر مورد نوازش یا حمایت والدین و اطرافیانش قرار بگیرد.

۵- حضور پرندگان در آسمان به قلمرو فکری و آرمانی کودک ربط پیدا می‌کند و برحسب فضایی که اشغال کرده‌اند، میزان خیال‌پرداز بودن کودک را مشخص می‌کنند.

۶- ترسیم علف‌های روی زمین به معنای نیاز به پذیرش از سوی دیگران است. همچنین تیزی آن نشان دهنده وجود روحیه پرخاشگری در کودک است و البته علاقه‌اش به حضور در پارک را هم نشان می‌دهد.

۷- ترسیم درخت در سمت چپ نقاشی، وابستگی شدید به مادر و نیاز به او و حمایت‌های او را نشان می‌دهد.

توصیه‌هایی به والدین مهدیه خانم: همان‌طور که در نقاشی مهدیه جان دیدید، خورشید را که مبین اقتدار و محبوبیت پدر است، ترسیم کرده و مشخص می‌شود پدر را دوست دارد اما دهان پرندگان را قرمز کشیده که نشان می‌دهد دوست دارد بیشتر با پدر ارتباط داشته باشد و محبت‌های پدر را بیشتر درک کند.

در ضمن، آبی بودن پرندگان نشان می‌دهد که مادرش را دوست دارد اما نیاز دارد به مهدیه جان، مسئولیت‌های بیشتری سپرده شود. بنابراین بیشتر برای حرف زدن با او وقت بگذارید. نکته آخر و البته خواهش من این است که هر چه زودتر، علت رفتارهای پرخاشگرانه مهدیه جان را پیگیری کنید.

ارسال نقاشی‌ها
تلگرام:
۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

دوستانم به دلیل ترس من از پایان‌نامه ارشد سرزنشم می‌کنند

۲۵ ساله و دانشجوی ارشد محیط‌زیست هستم. مشکل من استرس زیادی است که از زمان ورود به دوره ارشد در من ایجاد شده. با این که نمره‌های بالایی دارم ولی می‌ترسم نتوانم پایان‌نامه‌ام را به خوبی ارائه بدهم. البته هنوز کارهای پایان‌نامه‌ام شروع نشده و در حد طرح است. می‌ترسم در آینده شغل هم پیدا نکنم. حتی دوستانم هم سرزنشم می‌کنند برای این همه ترس و استرس. ممنون می‌شوم راهنمایی‌ام کنید.

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، اضطراب و استرس دو مقوله کاملا مجزا هستند اما چون علایم یکسانی دارند، معمولا یکسان قلمداد می‌شوند. با توجه به آن‌چه در پیامک‌تان بیان کرده‌اید، فکر می‌کنم مشکل شما اضطراب بی‌کفایتی یا عدم موفقیت باشد نه ترس و استرس. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

فهرستی از توانایی‌هایتان تهیه کنید

در این نوع اضطراب (اضطراب بی‌کفایتی یا عدم موفقیت) فرد خود را به قدر کافی خوب نمی‌داند و همواره به دنبال دلایلی است که ممکن است باعث عدم موفقیت شوند. چند دلیل عمده برای ایجاد این حالت وجود دارد. نداشتن عزت نفس کافی، استانداردهای غیر واقع‌بینانه، تمرکز بیش از حد روی نتیجه و... از جمله آن‌ها هستند. همه ما تجربه شکست داریم، پس باید از آن‌ها درس بگیریم. شما یک فهرست از توانایی‌ها و نقاط ضعف خود تهیه کنید. خواهید دید که احتمالا تمام چیزی که برای موفقیت لازم است را در خود دارید یا قابل بهتر شدن هستند.

بیشتر روی مسیر تمرکز کنید تا نتیجه

نتیجه معمولا در اختیار ما نیست. مثلا ترس از پیدا نکردن شغل که در سوال بود، این موضوع به عوامل زیادی مثل شرایط اجتماعی-اقتصادی زمان دانش‌آموختگی شما، توان علمی شما و... بستگی دارد. شما تنها روی دانش و تلاش خود کنترل دارید. پس آن را به نحو احسن انجام دهید، بقیه مسائل را به خدا بسپارید زیرا در کنترل شما نیستند. هیچ فردی نمی‌داند تا چند سال آینده اوضاع اقتصادی کشور چگونه خواهد شد و چه آینده شغلی برای شما، رقم خواهد خورد.

استانداردهای خود را بازنگری کنید

آیا آن چه از خود انتظار دارید اصلا واقعی و قابل حصول است؟ بلندپروازی خوب است و باعث پیشرفت می‌شود، اما انتظارات غیر واقعی فقط باعث اضطراب می‌شوند. اگر انتظار انجام کاری بی‌نقص دارید، قاعدتا غیر ممکن است.

دوره ارشد برای آموزش اصول اولیه تحقیق و پژوهش طراحی شده است، پس قرار نیست کاری بی‌عیب و نقص ارائه شود. در انتها یادتان باشد که شکست هم بخشی از زندگی است و نمی‌توان از آن گریخت. فقط فردی که کار انجام نمی‌دهد، از شکست مصون است.