



## تباه کردن

## عشق در اینستاگرام

انتشار پست‌هایی از ابراز علاقه عجیب و غریب بعضی زن‌و شوهرها به یکدیگر و اشتراک گذاری آن در فضای مجازی چه عواقبی برای‌شان خواهد داشت؟

دکتر حسین شرافتی | مشاور خانواده

محوری

رونق شبکه‌های اجتماعی در سال‌های اخیر باعث شده برخی مردم احساس کنند باید خبرنگار زندگی شخصی خودشان باشند و لحظه لحظه زندگی شخصی‌شان را در آن گزارش کنند. در این بین، بعضی زوج‌ها هم ابراز علاقه‌های عجیب و غریب‌شان به همسر را در فضای مجازی به اشتراک می‌گذارند. مثلاً خانمی نوشته است: «بافت شلوار همسری، فدانش بشیم همه‌مون»، «دستم زخم شد، به همسری گفتم یه دونه چسب زخم بگیر ولی یک بسته کامل برام گرفت. مرد لارج من...» به نظر شما این حجم از علاقه به دیده شدن از کجا نشئت می‌گیرد؟ تاثیراتش بر زندگی مشترک چطور خواهد بود؟ این رفتارها چه پیامدهای بدی دارد و چرا نباید این کار را انجام داد؟

ریشه‌های اشتراک گذاری خصوصی‌ترین مسائل زندگی مشترک به اشتراک گذاشتن خصوصی‌ترین مسائل زندگی مشترک برای دیده شدن، تأیید گرفتن و لایک گرفتن از افراد در فضای مجازی علت‌های مختلفی دارد که در ادامه به اصلی‌ترین آن‌ها اشاره خواهیم‌د.

## می‌خواهم «مهدی طارمی» شوم اما استرس نمی‌گذارد!

عاشق فوتبال هستم و روز و شب به این فکر می‌کنم که روزی مثل مهدی طارمی در فوتبال اروپا بدرخشم. ۱۸ ساله‌ام و از ۱۰ سالگی فوتبال بازی می‌کنم. تنها مشکلم، استرس زیادم است که هر وقت در بازی صاحب توپ می‌شوم، دست و پایم را گم می‌کنم و همین باعث شده که کیفیت بازی‌ام راضی‌کننده نباشد. چه کنم؟

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، پاسخ به سوال مدنظر شما دو وجه دارد. یکی توصیه‌های تکنیکی و تجربی مری ورزش‌تان است که بی‌تردید به‌واسطه کار با امثال شما که در ورزش از تجربه زیادی برخوردار است و تمرینات عملی و ذهنی وی در افزایش کارایی شما در زمین موثر خواهد بود.

وجه دیگر آن موضوع عزت نفس است. اولین مسئله در عزت نفس، وجود تصویری غلط یا ناقص از خود است. اولین گام، تغییر این نگرش غلط درباره خود است که بخش زیادی از انرژی شما را مدام هدر می‌دهد و شما را بی‌انگیزه می‌کند. رویارویی با ترس‌ها و شکستن آن‌ها البته به روش مرحله به مرحله و از سبک به سنگین، یکی از کارآمدترین روش‌های ترمیم ابراز وجود است؛ و اما چند توصیه به شما:

رضایابی | روان‌شناس عمومی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، پاسخ به سوال مدنظر شما دو وجه دارد. یکی توصیه‌های تکنیکی و تجربی مری ورزش‌تان است که بی‌تردید به‌واسطه کار با امثال شما که در ورزش از تجربه زیادی برخوردار است و تمرینات عملی و ذهنی وی در افزایش کارایی شما در زمین موثر خواهد بود.

وجه دیگر آن موضوع عزت نفس است. اولین مسئله در عزت نفس، وجود تصویری غلط یا ناقص از خود است. اولین گام، تغییر این نگرش غلط درباره خود است که بخش زیادی از انرژی شما را مدام هدر می‌دهد و شما را بی‌انگیزه می‌کند. رویارویی با ترس‌ها و شکستن آن‌ها البته به روش مرحله به مرحله و از سبک به سنگین، یکی از کارآمدترین روش‌های ترمیم ابراز وجود است؛ و اما چند توصیه به شما:

وبی‌پناهی دچار می‌شوند یا فکر می‌کنند شوهران‌شان فرد دیگری را به آن‌ها ترجیح خواهند داد به همین دلیل به افراد زندگی‌شان به گونه‌ای افراطی وابسته می‌شوند و همین رفتارهای حاکی از وابستگی بیمارگونه، باعث دور شدن همسرشان می‌شود و در آینده یک عامل جدایی از همدیگر خواهد بود. یکی از دلایل وجود تله‌هاش‌دگی و وابستگی، روابط عاطفی ناپایدار دوران کودکی با افراد مهم زندگی مثل پدر و مادر یا دعوای بین آن‌هاست و این تله در بزرگ‌سالی با انجام رفتار نمایشی و تأیید گرفتن از مخاطبان و شوهر همراه است.

#### ۲ رفتارهای نمایشی افراطی

افرادی که دارای ویژگی‌های اختلال شخصیت نمایشی هستند، الگویی از هیجان‌پذیری افراطی و توجه طلبی دارند و همیشه به دنبال این هستند که با عشو‌گری از وضعیت ظاهری خود برای جلب توجه استفاده کنند و در روابط با همسر و دیگران، تشنه تعریف و تمجید در باره طرز پوشش خود هستند. همچنین رفتارهایی خارج از عرف را در خصوصی‌ترین مسائل زندگی به اشتراک می‌گذارند.

#### ۳ شخصیت‌های خودشیفته و وابسته

چنین افرادی معمولاً به دلیل این که تعداد زیادی آن‌ها را لایک می‌کنند، فکر می‌کنند که خاص یا بی‌همتا هستند و با خیال پر دازی در زمینه هوش، استعداد و زیبایی با عشق ایده‌آل دیگران را آرزو می‌دهند. نیاز مفرط به رفتارهای مطیعانه و سلطه‌پذیری دارند چون می‌ترسند حمایت و تأیید دیگران را از دست بدهند بنابراین در بروز احساسات زیاده‌روی می‌کنند.

#### عواقب نمایش افراطی زندگی مجازی

موارد مطرح شده، شاید از دلایل رفتارهای افراطی در به اشتراک گذاشتن زندگی شخصی افراد در فضای مجازی باشد. در ادامه عواقب این رفتار بیان می‌شود.

**۱ حریم خصوصی بی معنا خواهد شد**

شما وقتی در حال انجام یک کار جالب هستید، شاید دل‌تان بخواهد آن را در رسانه‌های اجتماعی پست

کنید و با دیگران به اشتراک بگذارید که در نگاه اول، بد هم نیست اما افراط در این موضوع می‌تواند تبعات بدی داشته باشند. گاهی به عمل اشتراک‌گذاری مسائل شخصی در شبکه‌های اجتماعی می‌توان «oversharing» گفت یعنی عملی که سرریز شده است. به‌طور کلی، بی‌توجهی به حریم خصوصی زندگی مشترک آسیب ز است. بعضی از مردم نمی‌توانند این حجم از عشق را ببینند و شروع به شایعه‌پراکنی درباره شما خواهند کرد. به‌طور کلی فقط کسانی که به حریم خصوصی‌شان اهمیت می‌دهند لذت ناشی از آن را می‌چشند. چنین افرادی از شبکه به عنوان جایی برای تخلیه احساسات‌شان استفاده می‌کنند، مدام از روابط و مسائل شخصی‌شان می‌نویسند و روزی چند بار در باره کارهایی که در حال انجام هستند، پست می‌گذارند. همین رفتارها می‌تواند شرایطی را برای سوء استفاده از آن‌ها فراهم کند.

**۲ زندگی که همه‌اش نمایشی می‌شود**

میل به تولید محتواهای خصوصی و حرف زدن درباره رفتارهای همسر در محتواهای شما ممکن است نارضایتی و رادری پیدا داشته باشد و رابطه‌تان را دچار خدشه کند. بسیاری از کسانی که عکس‌شان زن و شوهری عاشقانه داشتند و توانسته بودند مخاطبان زیادی را هم جذب خودشان کنند به دلیل چالش‌ها و مشکلات به وجود آمده از پیامدهای تلخ همین انتشار عکس‌های خصوصی مجبور به طلاق و جدایی از هم شدند. چنین زندگی‌هایی، همه‌اش نمایشی می‌شود و روح و واقعیت و آرامش از آن‌ها رخت برمی‌بندد.

#### ۳ شبکه‌های اجتماعی فراموشکار نیست!

وقتی شما سریع همه چیز را در شبکه‌های اجتماعی پست می‌کنید، این امکان وجود دارد که بتوانید یک چیز را اشتباه پست کنید. وقتی از نارضایتی‌تان می‌گویید، ممکن است بعد از فرونشستن آن پشیمان شوید و حتی پست‌تان را پاک کنید اما همچنان رد آن در فضای مجازی باقی می‌ماند. وقتی بیش از حد از زندگی شخصی‌تان عکس و فیلم می‌گذارید و از عشق‌های آتشین‌تان می‌گویید، بعد از ایجاد مشکل، خودتان را در معرض قضاوت‌های تلخ و پرشمار دیگران قرار خواهید داد که برای‌تان در دسرساز خواهد شد.

#### بعد از شکست

در مانده نشوید

بازی در یک مسابقه واقعی و مقابل جمعیت، بهترین و کارآمدترین روش ابراز وجود را برای شما به ارمغان خواهد آورد. البته می‌تواند مانند شمشیر دو لبه عمل کند چرا که اگر موفق نشوید، دوباره احساس درماندگی خواهید کرد. نگران نباشید حتی اگر این موضوع رخ داد، آن را بخشی از روند ترمیم ابراز وجود خود بدانید نه یک شکست مهلک و دوباره تلاش‌تان را آغاز کنید. به خاطر داشته باشید هر چه بیشتر تمرین کنید، مهارت‌ها بیشتر در ذهن و عضلات شما می‌نشیند و در نتیجه هنگام بازی شما فقط به نحوه بهتر انجام دادن و به موقع انجام دادن و انتخاب نوع تکنیک فکر می‌کنید نه خود رفتار. مثال واضح آن، دوچرخه سواری است که در ابتدا یک خردسال مبتدی محورکاب زدن خود است و به پاهای خود زیاد نگاه می‌کند و به لذت سواری و نوع هدایت دوچرخه دقت ندارد ولی بعد از مدتی فقط محو لذت بردن از سواری و سرعت خود می‌شود پس تمرین کردن پیوسته و ممتد را فراموش نکنید که بسیار کارآمدتر از تمرین طولانی ولی غیر ممتد است.

<p>پلاکت مشخصات و پلاکت شاسی خودرو پیکان وانت به شماره انتظامی ۲۸۹ س ۱۳ ایران به شماره موتور ۴۴۳۹۱۰۴۳۹۱ و ۱۱۲۸۴۰ به شماره شاسی ۱۲۱۲۰۶۶۶ مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۱۷۲۶۰۷</p>	<p><b>سند کمپانی و کارت و برگ سبز موتورسیکلت آپاچی ۱۵۰</b> به شماره انتظامی ۷۷۲-۵۶۸۱۶ به شماره موتور ۴۰۸۶۷۹۷ به شماره شاسی ۹۳۱۰۷۲۸ بنام مسعود مرادی مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۱۷۲۶۰۷</p>
--	--

<p>برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۲۱۹-۹۸ به شماره موتور ۵۴۹۲۳۲۰ به شماره شاسی NAS4111100F1161898 بنام غفران سرور مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۱۷۲۵۱۲</p>	<p><b>برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ مدل ۸۸</b> به شماره انتظامی ۱۲-۲۱۴-۶۹ به شماره موتور ۲۹۰۰۴۴۴ به شماره شاسی S1422288070829 بنام قاسمه رستمی راد مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۱۷۲۵۶۷</p>
--	---

<p>برگ سبز خودرو توپوتا هایلکس مدل ۲۰۰۷ نوع وانت دو کابین به شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۸۶-۹۸ به شماره موتور 2TR08024511 به شماره شاسی MROFX22G971009281 بنام علی طرچی طرق مفقود شده و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۱۷۲۶۶۷</p>	<p><b>برگ سبز خودرو سواری یزو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۳</b> به شماره پلاک ۶۶۶ س ۵۱ ایران ۴۲ و شماره موتور ۴۷۷۰۹۵۴ و FSS۱۴۷۷۰ شماره شاسی ۸۳۶۳۰۷۵۰ بنام علی پورصنقدر مفقود گردیده اعتبار ندارد.</p> <p>۱/۱۴۰۱۷۲۶۱۹</p>
--	---

<p><b>سند کمپانی و برگ سبز خودرو هیوندای توسان مدل ۲۰۱۵</b> به شماره انتظامی ایران ۷۲-۹۵۹-۱۲ به شماره موتور 467566 G4KEU به شماره شاسی KMJHU81C9FU000432 بنام مهسا منصوری مفقود و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۱۷۲۵۰</p>	<p><b>برگ سبز خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۸۵</b> به شماره انتظامی ایران ۳۶-۵۱۹-۷۸ به شماره موتور ۱۶۹۱۵۵۲ و شماره شاسی ۵۱۴۸۲۲۸۵۱۷۴۰۰ بنام مصطفی سرافراز مفقود شده و فاقد اعتبار است</p> <p>۱/۱۴۰۱۷۲۶۲۷</p>
---	---

## ۹ عادت متفاوت کارمندان آلمانی

شرایط کشور آلمان از لحاظ اقتصادی به عنوان یکی از پنج قدرت برتر این حوزه در جهان که اهمیت زیادی به شاخص‌های کسب و کار می‌دهد، نکات جالب و قابل توجهی دارد. آشنایی با قهوه‌ساز در روز اول کاری، وقت نیم‌ساعته ناهار، ضروری بودن نوشتن صورت جلسه روی کاغذ و ... تنها نمونه‌ای از عادات آلمانی‌ها در محل کار است که شاید برای غربیه‌ها عجیب باشد. در ادامه، با این خصوصیات بیشتر آشنا خواهید شد.

در آلمان کارفرمایان انتظار دارند کارمندان‌شان سر ساعت در محل کار حاضر شوند. این غالباً بدین معناست که کارمند پنج دقیقه پیش از شروع ساعت کار در دفتر باشد. وقت‌شناسی یکی از مهم‌ترین اصول کاری در این کشور به شمار می‌آید.

در نخستین روز کاری در یک شرکت جدید شما به همکاران‌تان معرفی می‌شوید. بعدنویت آشنایی با دستگاه قهوه‌ساز می‌رسد. اگر شما اهل قهوه باشید، آن هم چند بار در روز، بهتر است همان ابتدا در باره چند و چون استفاده از دستگاه سوال کنید. شاید در این خصوص قوانین نانوشته‌ای وجود داشته باشد مثل نحوه پرداخت هزینه قهوه یا تمیز کردن دستگاه. دانستن این موضوع از ایجاد سوء تفاهم جلوگیری می‌کند.

زبان گفت و گو یک اصل مهم در سلسله مراتب اداری است. در فرهنگ آلمانی شما نمی‌توانید دیگران را تا وقتی اجازه نداده‌اند، «تو» خطاب کنید و اگر نه یکی بی احترامی جدی تلقی می‌شود.

اگر فراموش کنید مافوق‌تان را از مشکلات مطلع کنید که شاید در ابتدایی اهمیت به نظر می‌رسیده اما بعداً به نحوی آن‌ها را هم در گیر موضوع کند، قطعا در وضعیت ناخوشایندی قرار خواهید گرفت و باید پاسخگو باشید.

هر آلمانی سالانه به‌طور متوسط ۲۵۰ کیلو کاغذ استفاده می‌کند که همین موضوع آلمان را به یکی از بزرگ‌ترین مصرف‌کنندگان کاغذ در جهان بدل کرده است. با این حال در ادارات آلمان نوشتن صورت جلسات روی کاغذ، یک اصل ضروری است. آن‌چه در پروتکل درج شده، همواره بر تصمیماتی که کتبی به ثبت رسیده‌اند، ارجحیت دارد.

ناهار وعده اصلی غذایی در آلمان به‌شمار می‌رود، با این حال وقت استراحت ناهار در این کشور، دقیقاً نیم ساعت است. در ادارات رسم است کارمندان وقت ناهار از اصطلاح "Mahlzeit" استفاده کنند که در نظر لغوی به معنای وقت غذاست. این سنت از محیط‌های کار گری می‌آید که کسی با صدای بلند می‌گفت «وقت غذا» و کارگران دست‌ا کار می‌کشیدند.

مرسوم است که کارمندان جدید نخستین روز کاری‌شان را با آوردن یک کیک خانگی به دفتر جشن بگیرند؛ جشنی که به آن در زبان آلمانی «Einstand» می‌گویند. آلمانی‌ها همچنین در آخرین روز کاری‌شان در یک شرکت، با آوردن یک کیک و شیرینی، جشن خداحافظی می‌گیرند. در این بین رسم است که در روز تولد هم کارمندان بایک کیک دستپخت سر کار بیایند.

اگر قرار است با کسی در اتاقش جلسه‌ای داشته باشید و آن‌همکار در اتاقش را بسته (که در آلمان هم اغلب این طور است)، کافی است در بزیند و سپس وارد اتاق بشوید. در این موارد دنیازی نیست که پس از در زدن منتظر بمانید تا به داخل اتاق فراخوانده شوید.

خیلی از آلمانی‌ها با وسواسی خاص، زندگی شخصی و کاری‌را از هم جدا می‌کنند. اما با این حال قرارهای دسته‌جمعی با همکاران روشی برای شناختن بهتر همدیگر است. این قرارها می‌توانند سفرهای یک‌روزه یا خوردن شام دسته‌جمعی در یک رستوران باشد. شرکت در این قرارها نشان دهنده علاقه شخص به محیط کار و تیم همکاران تلقی می‌شود. در چنین برنامه‌هایی باید از گفت و گو درباره مسائل کاری خودداری کرد.

برای نوشتن این مطلب از دوپچه‌پوله کمک گرفته شده‌است

ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی‌ی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۹۹۹</p>

\* در پرونده «دری رو به سکوت»، یکی از مهم‌ترین عبارت‌ها روپش اشاره نکردین: «چی می‌خوای؟» این مهمه که وقتی میان پیش‌مون، بهشون بگیم چی می‌خواین تا بنشینم کمک‌شون کنیم.
\* دیابت یکی از بیماری‌های به شدت خاموش و بدون علامیه که بعدی می‌دونم روزی برسه که بشه باهاش خداحافظی کنیم البته این که اون باعث خداحافظی ما بدنیاشه، احتمالش خیلی بیشتره!
\* باور منمی‌شه ۸۸ درصد جوان‌ها تمایل به از دواج داشته باشن. الان با این وضعیت فرهنگی و متأسفانه روابط دختر و پسر‌ها، دیگه بعضی جوان‌ها نیازی به از دواج نمی‌بینن حتی اگر پول هم داشته باشن.
**ما و شما:** مخاطب گرامی در مطلب ما آمده بود که ۸۸ درصد جوانان تمایل به از دواج دارند اما به دلایلی از دواج نمی‌کنند.
\* دولت به‌فکر ۱۰ میلیون جوان مجرد در کشور هست یا نه؟
\* این که احتمال بارداری در دوره زانه وجود داره، مسئله‌ای است که باید بیشتر به خصوص به زوج‌های جوان گفته شود تا اطلاع داشته باشنند.
\* در سته که شرایط اقتصادی بده‌ولی من در همین شرایط ازدواج کردم و دارم زندگی می‌کنم و خیلی هم راضی‌ام که دوران مجردیم تموم شد. خونه‌ام هم اجاره‌ای است ولی خدا بعد از ازدواج، خیلی بهم کمک می‌کنه.
\* در زندگی سلام از پشت پرده مسخره‌بازی‌های سحر قریشی و تتلو هم بنویسین. دنبال چی هستن که این لودبه‌بازی‌رو راه انداختن؟
\* پرونده زندگی سلام، خیلی جالب بود. من که چندتا از اصلی‌هاش مانند سلام و احوال‌پرسی‌رو روید گرفتیم تا بنوم با چنین افرادی، بهتر ارتباط بگیریم.



زندگی سلام  
دوشنبه  
۲ خرداد ۱۴۰۱  
شماره ۲۱۶۴

#### خانواده و مشاوره