نظر یک روان شناس درباره حذف تدریجی بسته های شبانه اینترنت به خاطر مسائل فرهنگی

وزارت ارتباطات تصمیم درست اش را اجرایی کند

دکتر مهدی سودآوری | روان شناس

یادداشت

معاون وزیر ارتباطات در نشست خبری اخیرش گفته است: «بسته های شبانه یک نوع هدیه محسوب می شود اما شاید از نظر رفتاری و فرهنگی مناسب محدوده سنی نوجوانان و جوانان نباشد. البته همچنان این طرح وجود دارد ولی به تدریج از بین خواهد رفت. با این حال، مطمئن باشید اگر این طرح ها را حذف کنیم، یک عده همچنان ناراضی خواهند بود و این اقدام را اشتباه خواهند خواند.» (منبع: عصر ایران). این سخن بار دیگر بحث مزایا و معایب اینترنت را پیش می کشد. در ادامه مطلب نگاهی می کنیم به اینترنت تلفن همراه از منظر فرهنگی و این که آیا حذف بسته های شبانه اینترنت به خاطر مسائل فرهنگی، کار درستی است یا خیر.

پیوست فرهنگی که در حوزه فناوری نداریم

سال هاست که در اقصا نقاط جهان هر پروژه ای که تعریف می شود، غیر از توضیحات اصلی و فنی، پیوست های فرهنگی و محیط زیستی هم دارد. حال این پروژه می خواهد ساخت یک خیابان یا بوستان باشد یا راه اندازی شبکه تلفن همراه، اینترنت یا اپ های اینترنتی. در ایران، این پیوست نویسی برای پروژه های بزرگ عمرانی آغاز شده اما هنوز در حوزه فناوری وارد نشده است.

اختلال در چرخه خواب و بیداری

با این حال، هر تغییری در ارائه خدمات می تواند به یک تغییر پایدار در سبک زندگی مردم منجر شود مانند همین بسته های شبانه اینترنت که سال هاست در کشور ما فروخته می شوند و شرکت های اینترنتی برای مدیریت ترافیک، ترافیک شبانه را رایگان یا نیم بها ارائه می کنند. این عمل در اولین گام باعث اختلال در چرخه خواب و بیداری افراد می شود. به خصوص نوجوانان و جوانانی که بیشترین استفاده را از حجم دانلود اینترنت دارند. شب بیداری به طور طبیعی برای نوجوان جذاب است، حال وجود یک مشوق مانند اینترنت رایگان هم آن را تشدید کرده و باعث اختلال در یادگیری او نیز شده، زیرا ساعت کار مدارس تغییر نکرده است.

کاهش امکان نظارت بر نوجوانان

موضوع دیگر، کاهش قابلیت نظارت بر استفاده نوجوانان از اینترنت است. درست است که در شبکه جهانی اینترنت، اطلاعات ارزشمندی وجود دارد و استفاده صحیح از آن بسیار مفید است اما باید بر استفاده نوجوانان نظارت وجود داشته باشد تا آن ها گرفتار جنبه های منفی آن نشوند. معمولا هنگامی که صحبت از جنبه منفی اینترنت می شود، ذهن بیشتر افراد سراغ سایت های هرزه نگاری و تصاویر مستهجن می رود و برخی استدلال می کنند که امروزه دیگر اینترنت تنها راه دسترسی به تصاویر هرزه نگاری نیست پس دلیلی برای نظارت بر استفاده نوجوان وجود ندارد اما جنبه منفی اینترنت صرفا این گونه محتوا نیست. سایت های شرط بندی هم اکنون به شدت فراگیر شده اند که باعث اعتیاد به قمار در افراد می شود. از سوی دیگر، بازی های آنلاین که معمولا به شدت جذاب هستند، قابلیت ایجاد اعتیاد دارند. تعداد نوجوانانی که به بازی های آنلاین اعتیاد دارند و دیگر وقتی برای فعالیت های اجتماعی تحصیلی ندارند، کم نیست.

آسیب های افزایش بی رویه از اینترنت

دریافت اطلاعات غلط هم از آسیب های اینترنتی برای نوجوانان است. آن ها هنوز به مرحله ای نرسیده اند که توان تفکر منطقی کامل و به دور از هیجان را داشته باشند. همه آن چیزی که در سایت های اینترنتی نوشته شده است، صحیح نیست. همین الان می توانید کلی مطلب درباره مزایای استفاده از ماری جوانا در اینترنت پیدا کنید! اما مصرف این ماده در دوره نوجوانی آسیب پایدار مغزی را سبب خواهد شد. همچنین افزایش بی رویه استفاده از اینترنت هم یکی از ضررهای استفاده از بسته های شبانه رایگان است که قطعا برای سلامت نوجوانان مضر است و باعث کاهش فعالیت های فیزیکی آن ها می شود. با این توضیحات واضح به نظر می رسد که وزارت ارتباطات باید هر چه زودتر این تصمیم درست خود را اجرایی کند. در آخر باید مقوله توجه به جنبه های فرهنگی محصولات را به فال نیک گرفت و امیدوار بود که حداقل سازمان های دولتی به سمت پیوست نویسی فرهنگی، اجتماعی و محیط زیستی بروند و پدیده های مدرن را از تمام زوایا ببینند که در آینده، آسیب های اجتماعی کمتری، جامعه را تهدید کند.

مروری بر اصلی ترین ابزارهای ارتباطات غیر کلامی و تاثیرات آن ها

برقراری ارتباط بدون حرف زدن!

مترجم: یاسمین مشرف | منبع: verywellmind.com و iedunote.com

ترجمه

به گفته بسیاری از روان شناسان و جامعه شناسان، بخش مهمی از ارتباطات ما با دیگران غیر کلامی است. ما روزانه، حتی بدون آن که متوجه باشیم به هزاران نشانه و رفتار غیر کلامی پاسخ می دهیم و با بسیاری از افراد بدون سخن گفتن، ارتباط می گیریم. جزئیات غیر کلامی نشان دهنده شخصیت ما هستند و بر ارتباط ما با دیگران تاثیر می گذارند. تحقیقات علمی درباره رفتار و ارتباطات غیر کلامی از سال ۱۸۷۲ با انتشار مقاله «بیان احساسات در انسان و حیوانات» توسط چارلز داروین آغاز شد. تحقیقات فراوانی از آن زمان تاکنون در خصوص انواع، تاثیرات و حالت های مختلف رفتارها و ارتباطات غیر کلامی انجام شده که نشان می دهد انواع بسیار مختلفی از ارتباط غیر گفتاری وجود دارد. در ادامه با هم نگاهی به انواع این ارتباطات می اندازیم.

حرکات بدنی

حرکات بدنی، حرکت اجزای بدن مانند دست ها، بازوها، پاها و سر را شامل می شود که می تواند اختیاری یا غیر اختیاری باشد. حرکات دست مثال ملموسی از حرکات بدنی و اغلب نشان دهنده حالت امنیت فردی است. دست های راحت و آرام نشان دهنده حالت اطمینان و اعتماد به نفس هستند، در حالی که دست های گره خورده ممکن است به عنوان نشانه هایی از استرس یا خشم تفسیر شوند. علایم غیر کلامی که وکلا معمولا در جلسات دادگاه به منظور ترغیب اعضای هیئت منصفه برای تغییر نظرات شان استفاده می کنند، نمونه دیگری از این نوع رفتارهای غیر کلامی است. یک وکیل ممکن است به ساعت خود نگاه کند تا نشان دهد که صحبت های وکیل مقابل او خسته کننده است یا با طرز نگاه خود به شاهد، صحت سخنان او را زیر سوال ببرد. این علایم غیر کلامی می توانند آن قدر قدرتمند و تاثیر گذار باشند که بعضی قضات برخی انواع رفتارهای غیر کلامی را در دادگاه مجاز نمی دانند و محدودیت هایی برای آن ها تعیین می کنند. حرکات بدنی و تفاسیری که از آن ها می شود، در فرهنگ های مختلف متفاوت است. به عنوان مثال بالا بردن انگشت شست در اروپا به معنای این است که شخص یک کار عالی انجام داده است اما این حرکت در بنگلادش و بعضی کشورهای آسیایی، رفتاری ناپسند تلقی می شود.

ارتباط فرازبانی

ارتباطات فرازبانی (پارالینگویستیک) ارتباطات صوتی متمایز از زبان واقعی هستند. این رفتارهای ارتباطی فاکتورهایی مثل تن صدا و بلندی، پیچش و زیر و بمی آن را شامل می شوند. تغییر در این ویژگی های صدا می تواند تاثیر گذاری کلام را افزایش دهد. برای مثال تن صدای قوی نشان دهنده مورد تایید بودن جمله ای است که بیان می شود. همین جمله اگر با تن صدایی تردید آمیز بیان شود می تواند مفهوم تایید نشدن آن توسط گوینده را منتقل کند. شیوه های مختلفی که تن صدا را تغییر می دهند، می توانند معنی جملات را نیز تغییر دهند. دوست شما ممکن است از شما بپرسد که حالتان چطور است؟ و شما با جمله استاندارد «خوبم» پاسخ او را بدهید، اما این که چگونه این جمله یک کلمه ای را به زبان بیاورید، می تواند تا حد زیادی احساس واقعی شما را نشان دهد. یک تن صدای سرد نشان می دهد که شما واقعا خوب نیستید اما نمی خواهید درباره آن صحبت کنید. تن صدای محزون نیز نشان می دهد که حال شما کاملا برعکس است و احتمالا دوست شما باید بیشتر به دنبال دلایل آن باشد.

حالت های چهره

معمولا گفته می شود که چهره، نمودار ذهن است. حالت چهره دیگران، اولین چیزی است که می بینیم حتی قبل از این که آن چه را می گویند، بشنویم. در نظر بگیرید که یک لبخند یا یک اخم می تواند چه میزان اطلاعات را منتقل کند. حالت های مختلف چهره احساساتی مانند شادی، عشق، علاقه، غم و اندوه، خشم، ناراحتی، سردرگمی، شور و شوق، ترس، تعجب، نفرت و نبود اطمینان را بیان می کنند. این حالت ها از طریق دهان (باز یا بسته بودن)، پلک ها (بالا یا پایین بودن)، بینی (صاف یا چروکیده بودن) و پیشانی (پایین یا بالا بودن) نشان داده می شوند. ارتباطات و رفتارهای غیر کلامی می توانند به طور چشمگیری در فرهنگ های مختلف متفاوت باشند اما حالت چهره در شرایط خوشحالی، غم، خشم و ترس در سراسر جهان مشابه است.

فضا و فاصله با طرف مقابل

فضا و فاصله مکانی به ویژه در زمینه ارتباطات سازمانی یک ابزار مهم ارتباط غیر گفتاری هستند. یک اتاق که چیدمان خوب و فضای کافی دارد، بر جایگاه فرد در سلسله مراتب سازمانی دلالت می کند و به افراد بیرون از سازمان که وارد اتاق می شوند، این پیام را منتقل می کند که فرد مسئول، دارای جایگاه و مسئولیت با اهمیتی در ساختار سازمانی است. فاصله ابزار ارتباطی دیگری است که بر میزان صمیمیت و پذیرش فردی دلالت می کند. معمولا مقدار فضای شخصی مورد نیاز در هنگام یک صحبت معمولی بر اساس میزان صمیمیت بین ۴۵ تا ۱۲۰ سانتی متر متفاوت است.

ارتباط چشمی

ارتباط چشمی، یک کانال مهم ارتباطات بین فردی است که به تنظیم جریان ارتباطات کمک می کند و نشان دهنده سطح علاقه مندی به دیگران است. نگاه کردن، خیره شدن، چشمک زدن و پلک زدن از انواع مهم ارتباطات غیر گفتاری هستند. معمولا وقتی با افراد یا چیزهایی روبه رو می شویم که دوست شان داریم، تعداد پلک زدن ما افزایش می یابد و مردمک چشم گشادتر می شود. تماس چشم با مخاطبان، اعتبار سخنران را افزایش می دهد. معلمانی که تماس چشمی با دانش آموزان شان برقرار می کنند، مسیر ارتباط با آن ها را با بازو علاقه، نگرانی، خونگرمی و اعتبار خود را به آن ها منتقل می کنند. نگاه کردن به فرد دیگر می تواند در بردارنده طیفی از احساسات مثل خصومت، علاقه مندی یا مجذوب شدن باشد. همچنین نگاه به چشمان طرف مقابل یکی از راه های پی بردن به صداقت اوست. یک تماس چشمی مستمر و طبیعی نشان دهنده صداقت و قابل اعتماد بودن طرف مقابل است. در مقابل، ناتوانی در حفظ تماس چشمی اغلب به دروغ گویی یا فریبکاری فرد تعبیر می شود.

هر پیامی که به کمک ابزاری غیر از کلمات برای طرف مقابل ارسال می شود، یک پیام غیر کلامی است که در این مطلب به انواع ارتباطات غیر کلامی و تاثیرات آن بر طرف مقابل پرداخته ایم و خواندنش را به همه افراد، توصیه می کنیم

ارتباط لمسی

ارتباط لمسی نیز اغلب یک راه غیر کلامی برای برقراری ارتباط است که طیف گسترده ای از احساسات را منتقل می کند. اشکال پذیرفته شده ارتباط لمسی با توجه به جنسیت، سن، میزان قدرت و جایگاه اجتماعی، صمیمیت و زمینه های فرهنگی متفاوت است. محققان دریافته اند که افراد دارای جایگاه اجتماعی بالاتر، فضای شخصی دیگران را بیشتر مورد تهاجم قرار می دهند. تفاوت جنسیتی نیز نقش مهمی در چگونگی استفاده از لمس برای برقراری ارتباط دارد. مشخص شده است که زنان از ارتباط لمسی برای انتقال حس مراقبت، نگرانی و پرستاری استفاده می کنند. در مقابل، مردان ارتباط لمسی را برای نشان دادن قدرت و میزان کنترل خود بر دیگران به کار می گیرند.

ظاهر و پوشش فردی

انتخابی که برای لباس، مدل مو و دیگر فاکتورهای تاثیر گذار بر ظاهرمان داریم از ابزارهای ارتباط غیر گفتاری هستند. ظاهر یک فرد میزان اهمیت یا علاقه مندی او به یک موقعیت خاص را منتقل می کند. تحقیقات درباره روان شناسی رنگ نشان داده است که رنگ های مختلف ایجاد کننده روحیات مختلفی هستند. ظاهر ما همچنین می تواند در واکنش ها، قضاوت ها و تفسیرهایی که درباره ما صورت می گیرد، تغییر ایجاد کند.

کافی است به قضاوت هایی که فورا درباره یک فرد بر اساس ظاهر او انجام می دهید، فکر کنید. نخستین تاثیری که ظاهر افراد بر دیگران به جا می گذارد می تواند در موقعیت های مختلف از جمله شرکت در مصاحبه های شغلی اهمیت زیادی داشته باشد.

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه ها - چهار شنبه ها)

موفقیت

نحوه نظرخواهی مدیران باهوش از کارمندان شان

مدیر یک شرکت برای مشکلی راه حل خوبی پیدا کرده و ادعا می کند تمام جوانب را در نظر گرفته است. با وجود این و برای اطمینان بیشتر، از یکی از کارمندان خود نظرخواهی می کند. به او می گوید: «من فکر می کنم برای این که نتیجه بهتری حاصل شود، باید موقعیت دو نفر از کارمندان را تغییر دهیم. من تمام جوانب را در نظر گرفته ام. با این کار به ۱۰ درصد بهره وری بیشتری خواهیم رسید. نظر شما درباره این موضوع چیست؟» کارمند ارشد در پاسخ می گوید: «فکر می کنم ایده بسیار خوبی است.» مدیر هم همین نظر را دارد و نظر خود را عملی می کند اما بعد از مدتی به اشتباه بودن این تصمیم پی می برد و کارمندان را به موقعیت قبلی شان بر می گرداند. حالا این سوال پیش می آید که مشکل دقیقا کجا بود؟ جواب ساده است، این که مدیر نتوانست سوال خود را به روش درستی مطرح کند. بیشتر مدیران همین نوع سوالات اشتباه را در محیط کار می کنند. مشکل این جاست که آن ها به گونه ای سوال می کنند که پاسخ آن از قبل مشخص است.

سوالاتی که جوابش مشخص است

سوالاتی که برای دریافت تایید دیگران پرسیده می شود، تنها ذهن طرف مقابل را محدود می کند. پس او به جای فکر کردن و ارائه بهترین راه حل، تنها پاسخ دلخواه تان را به شما می دهد. به این سوالات دقت کنید: «بهتر نیست آن سفارش را همین طور که هست، تحویل دهیم؟ به نظر شما باز هم باید منتظر بمانیم؟ آیا کسی می تواند برای تنبیه نکردن این کارمند دلیل خوبی ارائه دهد؟» خیلی از این سوالات تنها یک پاسخ دارند. شما خیلی خوب می دانید که می خواهید سفارش را تحویل دهید، یک روز بیشتر منتظر نمانید و قصد دارید آن کارمند را تنبیه کنید. قطعاً تعداد زیادی از افراد با نظر شما موافقت می کنند. راهکار بهتری برای طرح این سوالات وجود دارد. آیا می دانید که بهترین جایگزین برای این سوالات چیست؟ می توانید این سوالات را به این صورت مطرح کنید: «به نظر شما برای این سفارش ها چه کاری می توانیم انجام بدهیم؟ فکر می کنید بهتر است چه کار کنیم؟ به نظر شما بهترین نوع برخورد با این کارمند چیست؟» این سوالات پاسخ اصلی را در بر ندارد و هر یک از آن ها به طرف مقابل امکان می دهد درباره پاسخ خوب فکر کند. حتماً متوجه شده اید که برای این سوالات پاسخ های زیادی هم وجود دارد.

چگونه عشق سابق ام را فراموش کنم؟

۲۳ ساله و متاهل هستم. در زمان مجردی عاشق پسری شدم که به هزار و یک دلیل نتوانستیم به یکدیگر برسیم. بعد از دو سال از پایان آن رابطه، من ازدواج کردم ولی هنوز نمی توانم آن پسر و رفتارهایش را فراموش کنم. بعضی شب ها خوابش را می بینم. احساس می کنم که با این افکارم در حال خیانت به شوهرم هستم. چگونه آن پسر را فراموش کنم؟ هیچ یادگاری هم از او ندارم. دقیقا چه کنم که از ذهنم برود؟

راهله فارسی | مشاور

مخاطب گرامی، این طور که در پیامک شما می خوانم، یک تصمیم اصولی و خوب گرفته اید چرا که ازدواج تان بعد از دو سال از پایان آن رابطه اتفاق افتاده که این خود نشانه این است که دوران بحران این رابطه را گذرانده اید. با این حال، دو نکته را در پیامک تان مطرح کرده اید که دوست دارم کمی بیشتر درباره اش با شما صحبت کنم تا شرایط بهتری را در این روزها بگذرانید.

واکاوی دیدن پسر مورد علاقه تان در خواب

شما درباره دیدن آن پسر در خواب تان صحبت کردید که به نظر می رسد چند دلیل برای این اتفاق را باید با شما در میان بگذارم. باید به شما بگویم که بار روانی احساس ناراحت کننده ای که نامش را خیانت گذاشتید و زیاد هم به شما دست می دهد، باعث می شود که شما بیشتر خواب این فرد را ببینید.

رویاها را همچنین می توان با فکر کردن قبل از خواب تحت تاثیر قرار داد یعنی برخی از خواب ها راجع به موضوعاتی هستند که انسان ها درباره آن موضوعات در طول روز به خصوص در ساعات پایانی شب فکر کرده اند. خواب هر شخص تا حدود زیادی محدود به دانش و اطلاعات او از محیط اطرافش است. برای این که خواب تان کنترل شود، باید سعی کنید بار روانی را که این احساس دارد از خودتان دور کنید. در اولین قدم باید به شما بگویم که آن پسر بخشی از خاطرات شما بوده، پس هر چه سعی کنید این خاطره را حذف کنید، در خواب شما بیشتر می آید.

شما باید بپذیرید که فردی در قسمتی از خاطرات شما بوده و الان نیست و نباید باشد و بار روانی دلتنگی و خاطرات را از خودتان دور کنید تا خواب وی را نبینید. ثمره فشارهای روانی روزمره را به صورت ساده تر در خواب می بینیم.

چگونه فراموشش کنم؟

در پیامک تان گفته اید که دقیقا چه کنم تا وی از ذهنم برود؟ توصیه می کنم بیشتر از تلاش برای فراموش کردن فرد، بار روانی که این رابطه داشته به طور مثال خشم ها و خوشحالی هایی که داشته و هیجان های مربوط به آن رابطه را کمتر کنید تا حذف شوند اما بدانید که خاطرات در ذهن می آیند.

اشکال رشد و پرورش دادن شان است که خطرناک است نه آمدن در ذهن. این که شما ساعت ها بنشینید و خاطره ها را مرور کنید، بخندید یا گریه کنید، حسرت بخورید یا دلتنگ شوید و ... خطر دارد و جای نگرانی است که خیانت پیش بیاید اما این که در ذهن بدون بار روانی بیاید، جای نگرانی کمتری دارد. البته چند پیشنهاد برای کاهش این بار روانی خدمت تان مطرح می کنم.

خاطرات تان را انکار نکنید

اگر تصور می کنید که نمی توانید او را فراموش کنید، احتمالا دلیلی دارد. شاید شما اوقات فوق العاده ای را با هم گذرانده اید بنابراین درک کنید که فراموش کردن به این معنی نیست که باید آن خاطرات را انکار یا به طور کل نادیده شان بگیرید بلکه باید بیشتر به فکر خودتان و زندگی جدیدتان باشید.

ذهن تان را به زمان حال بیاورید

خیلی ها تصمیم می گیرند همه احساسات شان را جایی بنویسند. وقتی حوصله اش را داشتید، یک تکه کاغذ بردارید و افکارتان را روی آن یادداشت کنید. ذهن خود را به زمان حال بیاورید. هر لحظه آگاه باشید و نگذارید ذهن هر گاه که خواست به گذشته سفر کند. اگر دقت کرده باشید، بیشتر اوقات ذهن یا در گذشته سیر می کند یا در آینده و کمتر پیش می آید که ذهن به همان زمان حال فکر کند.

دستور ایست دهید

این روش را روش «ایست ذهنی» می نامیم یعنی لازم است خیلی محکم و مقتدر به ذهن تان ایست بدهید تا نتواند به هر کجا خواست برود. در حقیقت اگر آگاه نباشید و نبینید که ذهن تان در حال سفر به گذشته است، نمی توانید جلوی آن را بگیرید. به خود بگویید: «ساکت، دیگر نمی خواهم بیشتر فکر کنم! یا هیس» یا در ذهن مان روی این فکرها ضربدر بزنیم و جلوی آن ها را بگیریم.

پیامک های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید. ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید.

راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی	شماره پیامک
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵	۲۰۰۰۹۹۹

مردی ۲۹ ساله ام. بعد از یک دعوای شدید با همسرم، مدام دچار اضطراب و استرس می شوم. پیش روان پزشک هم رفتم و قرص داد اما تاثیری نداشت. این احساس ها به شدت عصبی ام کرده است و مدام پسر و دختران ۷ و ۹ ساله ام را تنبیه بدنی و کلامی می کنم. لطفا کمکم کنید.

دختری هستم ۱۹ ساله. دوست ندارم کسی کوچک ترین دخالتی در زندگی ام بکند مثلا اعضای خانواده. از امر و نهی کردن هم خوشم نمی آید. قبلا روحیه حساسی نداشتم اما چند وقت است که با کوچک ترین حرف دیگران که تحریک آمیز است، ناراحت می شوم. در ضمن دو سال است پشت کنکور مانده ام و این مسئله هم روانم را درگیر کرده است. وقتی ناراحت می شوم به سختی می توانم درس بخوانم. حرف ناراحت کننده دیگران که بیشتر جنبه حسادت و ناراحت کردن من را دارد، در ذهن ام می ماند و تمرکزم را در زندگی روزمره از دست می دهم. راهنمایی ام کنید.

۱۹ ساله ام و شش ماه است با پسری آشنا شده ام. متاسفانه او گل می کشد. در صفحه شما درباره خطرات این ماده، مطالبی را خواندم. یک بار و به مدت دو ماه به عشق من ترک کرد اما بعد از مدتی گفت که دلم برای آن روزها تنگ شده و نمی توانم مصرف نکنم. الان دوباره مصرف می کند و در برابر اصرار من برای ترک هم می گوید: «نمی خواهی برو». دوست اش دارم و نمی توانم از دست اش بدهم و از طرفی هم نمی توانم شاهد گل کشیدنش باشم. چه کنم؟

برای شوهرم هر چند ماه یک بار، یک پیام عاشقانه از طرف یک خانم می آید و او هم پاسخ می دهد. من ۲۸ ساله و شوهرم ۳۱ ساله است. سوالم این است که باید این اتفاق را به رویش بیاورم و درباره اش با او بحث کنم؟ یا صبر کنم تا این ماجرا جدی تر شود یا اگر اقدام جدی تری دیدم، اقدام کنم؟

من نمی توانم به خواستگارهایم اعتماد کنم. اهل رابطه های نامناسب هم نبودم و هیچ بی اعتمادی هم از پدرم ندیدم اما می ترسم تنها بمانم. نمی دانم این ترس از کجا و چرا شروع شده. باید چه کنم تا مشکل ام حل شود. ۲۳ ساله و دانشجوی مکانیک هستم و خانواده تقریبا مذهبی دارم.