

## از سوءاستفاده عاطفی چه می دانید؟

نوعی الگوی رفتاریه که بارزترین ویژگی اش، تلاش یکی از طرفین برای کنترل دیگری؛ نکته خیلی مهم این که سوءاستفاده عاطفی در هر شکلی از رابطه ممکنه اتفاق بیفته، حتی دوستانه و خانوادگی. برای کسی که تو چرخه کنترل گری و سوءاستفاده قرار می گیره، خارج شدن از این چرخه آسون نیست؛ قدم اول، تشخیص دادن چنین آسیبه. این هفته تعدادی از نشونه‌های سوءاستفاده روانی رو بررسی می کنیم و هفته دیگه، راهکارهایی برای مقابله با این مشکل. طرف مقابل فرد سوءاستفاده گر درارتباط با او، همیشه احساس تقصیر و عذاب وجدان می کنه؛ دلپیش هم نادیده گرفته شدن از طرف سوءاستفاده گر، انتقادهای سرسختانه او و به رخ کشیدن دایمی نقاط ضعف و اشتباهاتشه. پرخاشگری، توهین و متهم کردن، از ویژگی های آشکار رفتار سوءاستفاده گر هاست ولی در همه این افراد، خصوصیات منفی آزاردهنده این قدر واضح نیست و گاهی حالت غیرمستقیم و حتی مثبت پیدا می کنه؛ مثلاً ممکنه در قالب کمک کردن و نصیحت بروز داده بشه با این تفاوت که صادقانه نیست و پشتش، تحقیر طرف مقابل و کنترل کردن اون قابل تشخیصه. سوءاستفاده گر ها به طرف مقابل شون، محبت و همدلی نشون نمیدن مگر به منظور نگه داشتن او؛ تنبیه کردن دیگری به روش های مختلف، فرورفتن در نقش قربانی و نپذیرفتن مسئولیت اشتباه، رفتارهای آزاردهنده دیگه ایه که مرتب از این افراد سر می زنه.



گپی درباره نوجوانی و مهارت های ضروری این دوره سنی

## همه چیزهایی که مدرسه به ما یاد نمی دهد

چون معتقد بودند در دوران نوجوانی، یادگیری یک سری مهارت ضروری است ولی نه کسی بهشان آموزش می دهد و نه فرصت و شرایطش فراهم می شود. «بهاره احمدیان»، «فاطمه اکبری»، «آریانا نوشاد» و «یاس هادیون»، دوستان ۱۶ ساله ما، مسئله نوجوانی ها و توانمندی های اجتماعی را بررسی کردند. این شما و این نتیجه جلسه جذاب ما با حضور افتخاری «کشک»، روایت جنگنده!

در روز در مدرسه هستیم؛ خیلی های مان وقتی به خانه می رویم، کسی نیست چون پدر و مادرهای مان شاغل اند و طبیعی است که آداب معاشرت و رفتارهای درست را بلد نباشیم. برای مدرسه، فقط درس مهم است و حتی زمانی را اختصاص نمی دهد که بچه ها با هم وقت بگذرانند و درباره موضوعاتی غیر از درس حرف بزنند. رنگ تفریح هم همه دارند تکلیف ساعت بعد را می نویسند. اگر هم بگویی همه اش باید درس بخوانیم، جواب می دهند پس رنگ تفکر را برای چی گذاشته ایم؟ رنگ تفکر، اصلاً معلم نداریم. معاون مدرسه می آید سر کلاس که بچه ها شلوغ نکنند یا وقتش را به درس دیگری می دهند. یا مثلاً درس انشا؛ یک چهارچوب تعیین می کنند و همه باید طبق آن بنویسند. کاری ندارم که نوشتن، فرمول ندارد. ما حتی اگر انشا نوشتن را هم یاد بگیریم، موقع خواندنش دست مان می لرزد. برای خود من سخت است در کلاسی که همه شان دوست هایم هستند، کنفرانس بدهم. کافی نیست که فقط درس ها را یاد بگیریم و به امتحان فکر کنیم».

#### ●مراقبت از خود

یاس هم مثل بقیه، یاد گرفتن مهارت های اجتماعی را لازمه ورود موفق به دنیای بزرگ سالی می داند و توضیح می دهد: «یکی از مهم ترین چیزهایی که در مدرسه یاد نمی گیریم، این است که چطور مراقب سلامتی خودمان باشیم. در مدرسه یک رنگ ورزش داریم که بیشتر وقت ها ساعتش را به درس های دیگر می دهند. فرصت دیگری هم که برای تحرک نداریم. روزی هفت، هشت ساعت پشت میز های سفت چوبی می نشینیم و رنگ های تفریح هم یا دارند ما را از کلاس بیرون می کنند یا سعی می کنند بیرندمان توی کلاس. غیر از این ها، ما بلد نیستیم از پس خودمان بر بیاییم. مثلاً اگر دانشگاه شهر دیگری قبول شویم، حتی نمی توانیم خودمان را سیر کنیم. می دانم که در بعضی مدارس خارجی به بچه ها آشنیری یاد می دهند و به نظر من خیلی مهارت مهمی است».



چطور می شود نگهش داشت و چطور باید گلیم خودمان را از آب بیرون بکشیم. ما با این چیز ها مواجه نمی شویم تا وقتی که به دانشگاه می رویم و آن وقت نمی دانیم باید چه کار کنیم. همه چیز را از درس توقع داریم، فکر می کنیم کسی که همیشه شاگرد اول بوده در دانشگاه خوبی در س خوانده است، بعد از تمام شدن در سش باید برایش فرش قرمز پهن کنند و فوری استخدام شود. خلاقیت، نوآوری و کارآفرینی را کسی به ما یاد نمی دهد».

#### ●تفکر و اعتماد به نفس

بهاره با آریانا درباره بی مهارتی نوجوان ها موافق است و گلیابه های زیادی از مدرسه دارد: «ما هفت، هشت ساعت

### دیدار

چه لحظه زیبایی که پس از مدت ها دوست قدیمی ات را ببینی. غرق در صحبت شده بودیم و خاطرات گذشته را مرور می کردیم. دلمان کودکی می خواست. حسرت روز هایی را می خوریم که می توانستیم کنار هم باشیم اما از دست داده بودیم شان. نگاهی به ساعت انداختم. خیلی سریع گذشته بود. این عادت مان است که چشم دیدن لحظات شاد را ندارد و باشتاب می گذرد. دیروقت بود و مادر م انتظار مرا می کشید. دلم نمی آمد ما به هر سختی بود باو خدا حافظی و محل قرار را به امید دیداری دوباره ترک کرد م.

### نوجوانان عزیز!

سلام! حالتون چطوره؟ ماه رمضان شروع شد و شهرها، خانه ها و آدم ها حال و هوای متفاوتی پیدا کردن. اکه عکاسی بلدین، این روزها سوزدهای جالبی برای ثبت کردن پیدا می کنین؛ سفره های افطاری مختصری که تو بعضی محله ها و مسجدها پهن میشه؛ نذری های تزیین شده که به دست هرکسی می رسن، لبخند روی لبش میارن و صحنه های دیگه ای که زاویه دید شما می تونه در اون ها زیبایی و مهر ببینه. عکس هاتون رو برامون بفرستین تا به اسم خودتون چاپ کنیم.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۱۳۴۰۰۰



محملمعین  
۱۴ ساله میگه:  
«حال خوب یعنی حواست به حال اطرافیان ت باشه. من اگه ناراحت باشم، با کسی حرف نمی زنم تا اطرافیانم از بد بودن حال من ناراحت نشن».

#### ●مینی پرونده

## چرا ستاره های اینستاگرامی را دوست داریم؟

الیه توانا | روزنامه نگار

حتما خبردار شده اید که اینستاگرام تصمیم دارد تعداد لایک های زیر پست ها را مخفی کند. درباره دلایل این کار، گمانه زنی های زیادی وجود دارد اما دلیل رسماً اعلام شده، تمرکز فالوئر ها روی محتوای به اشتراک گذاشته شده است و نه تعداد لایک ها. نظر شما درباره این تصمیم چیست؟ به نظر من، بین

همه کار بر های فضای مجازی، ستاره های اینستاگرامی احتمالاً کمترین علاقه را به این موضوع نشان خواهند داد. منظور م کسانی است که با فعالیت در این شبکه اجتماعی برای خودشان شهرت دست و پا کرده اند و کلی طرفدار دارند. این گروه به تعداد لایک هایی که دریافت می کنند، خیلی می نازند به خصوص وقتی می توانند میزان بالای آن را به دیگران هم نمایش بدهند. من اما نمی خواهم درباره اینستاگرام ها حرف بزنم، مسئله ام مخاطب های این گروه است؛ یعنی خودمان! تا حالا فکر کردید ما چرا از دنبال کردن این آدم ها، خوش مان می آید؟ نه در دنیای واقعی با هم برخوردی داشته ایم، نه مثل هنرپیشه ها، خواننده ها و ورزشکار ها به واسطه کار ها و آثار شان خودشان را به ما شناسانده اند. پس علاقه به پیگیری زندگی آن ها از کجا می آید؟ یکی از دلایل جذابیت این ستاره ها، چیزی است که من اسمش را گذاشته ام «واقعیت فیک». خیلی از ستاره های اینستاگرامی در بیوی صفحه شان ادعا می کنند که اینستاگرام آن ها پرشی از زندگی واقعی شان است. وقتی صفحه شان را بالا و پایین می کنیم، بین عکس های قشنگ و ژست های حرفه ای و کپشن های حکیمانه شان چیز هایی می بینیم که این ادعا را اثبات می کند و باعث احساس صمیمیت می شود. می بینیم که آن ها هم مثل ما گاهی ژولیده و به هم ریخته اند، وقت هایی اتاق شان شلخته است و بعضی روز ها آن قدر بداخلاق می شوند که کسی نباید بهشان نزدیک شود. این واقعیتی که ستاره های اینستاگرامی تلاش می کنند به ما نشان بدهند، بخشی از نمایش است. یعنی همان طور که دور بین در زاویه مناسبی کار گذاشته می شود تا بشقاب غذا خوب توی عکس بیفتد، نشان دادن غم و شکست و خستگی هم گزینش می شود. طبیعی است که آدم دلش نخواهد همه جنبه های زندگی اش را در معرض دید بگذارد. یعنی به این خرده نمی گیرم که چرا ستاره اینستاگرامی چهره عصبانی واقعی اش را به ما نشان نمی دهد - چون در لحظه عصبانیت مثل همه آدم ها به جای عکس گرفتن احتمالاً دارد داد می زند - مسئله فیک بودن چیزی است که واقعیت ادعای می شود. حتی اگر با فریب خوردن هم مشکلی نداشته باشیم، باز یک جای کار می لنگد.

ستاره های اینستاگرامی بر پایه تصویر غیرواقعی می دهند، روی صمیمیت ما حساب باز می کنند؛ این است که در پست های شان با لحنی خودمانی نصیحت مان می کنند؛ تجربه ها و تصمیم های شان را با ما شریک می شوند و گاهی به طریزی واضح و گاهی هم زیرپوستی به خریدن چیزی تشویق مان می کنند (کاروبار خیلی های شان از همین تبلیغ های دوستانه می گذرد). ما هم خیلی راحت حرف های شان را می پذیریم بدون این که به صلاحی شان برای قرار گرفتن در جایگاه آموزش گار، تردید کنیم. پس یک دلیل علاقه ما به دنبال کردن ستاره هایی که خیلی هم ستاره محسوب نمی شوند، تلاش های

فریبکارانه آن هاست. دلیل دیگرش، چیزی است که می شود اسمش را «چشم چرانی» - نه به معنی مرسوشم - گذاشت. تا قبل از ظهور اینستاگرام، فانتزی خیلی های مان این بود که بدانیم دیگران در خانه شان چه کار می کنند و زندگی شان چه شکلی است. هر کسی حداقل یک بار از لای در باز خانه ای نگاهی به داخلش انداخته است، مگر نه؟ سلبریتی های اینستاگرامی، با مانور روی احساس کنجکاوی ما و نمایش کار های پیش پا افتاده ای مثل غذا خوردن و ورزش و خرید کردن، ما را با خودشان همراه می کنند و ما نمی دانیم دقیقاً چرا داریم وقت مان را صرف دیدن روزمرگی های آن ها می کنیم؛ طبق این ندانستن و القائات آن ها و طرفداران پر شمار شان، این هواداری و علاقه را به پای خوبی و جذابیت آن ها می نویسیم. این طوری به نظر می رسد وقت مان را با بخودی تلف نکرده ایم. حالا فرست فالوینگ اینستاگرامت را دوباره نگاه کن؛ چه کسانی هستند که با تکیه بر هیچی و صرفاً نمایش روزمرگی های شان، وقت و حواس تو را گرفته اند؟

اگر به هر چیزی گیر بد هیم هم که چه بهتر!

ریش پروفیسوری و عینک گرد و همراه داشتن خط کش تی، هم مهمه



باید خودمان را خیلی خاص جلوه بدهیم



قبل از هر چیز از بیوگرافی در پروفایل شروع می کنیم، فقط باید مطمئن شویم ابزار لازم را داریم

