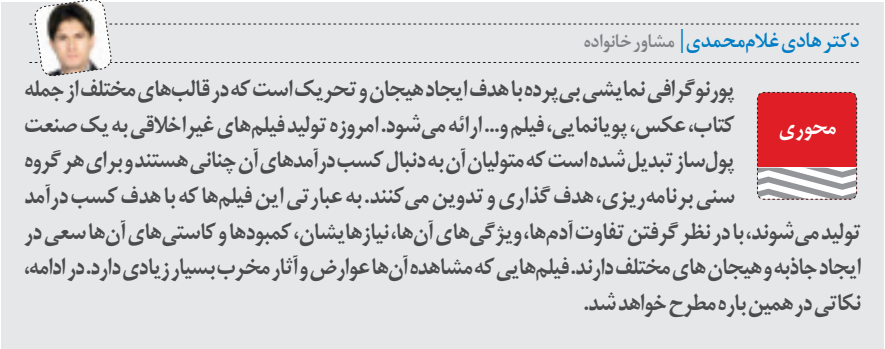




فردی که به دیدن فیلم‌های غیر اخلاقی معتاد شود، زندگی مشترکش از طراوت و احساس عمیق دوست داشتن و دوست داشته شدن خالی خواهد شد



دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده



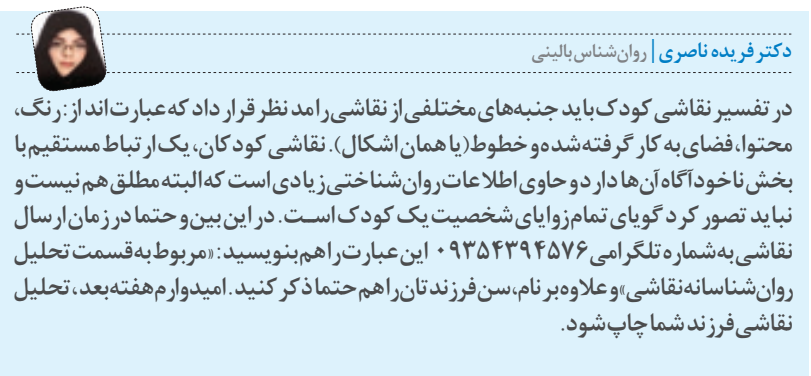
پورنوگرافی نمایشی بی‌پرده با هدف ایجاد هیجان و تحریک است که در قالب‌های مختلف از جمله کتاب، عکس، پویانمایی، فیلم و... ارائه می‌شود. امروزه تولید فیلم‌های غیر اخلاقی به یک صنعت پول‌ساز تبدیل شده است که متولیان آن به دنبال کسب درآمدهای آن چنانی هستند و برای هر گروه سنی برنامه‌ریزی، هدف‌گذاری و تدوین می‌کنند. به عبارتی این فیلم‌ها که با هدف کسب درآمد تولید می‌شوند، با در نظر گرفتن تفاوت آدم‌ها، ویژگی‌های آن‌ها، نیازهایشان، کمبودها و کاستی‌های آن‌ها سعی در ایجاد جاذبه و هیجان‌های مختلف دارند. فیلم‌هایی که مشاهده آن‌ها عوارض و آثار مخرب بسیار زیادی دارد. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

در جلسات مشاوره تبعات ناشی از این کار را دیدم
مشاهده فیلم‌های غیر اخلاقی تاثیرات فراوانی دارند از جمله این که می‌تواند اعتیادآور باشد و تبدیل به یک عادت منفی شود. قبل از این که به تاثیر منفی این اشتباه بر روابط زوج‌ها بپردازم، باید بگویم در طول مدتی که به کار درمان و مشاوره مشغول هستم به اشکال مختلف تبعات ناشی از مشاهده فیلم‌های این چنینی را در اتاق مشاوره‌ام دیدم و جدیدترین مورد آن مردی بود که به دلیل اعتیاد به فیلم‌های غیر اخلاقی به دختر ۱۳ ساله خود تمایل پیدا و رابطه جنسی‌ولی نه به شکل کامل با وی برقرار می‌کند. همچنین نارضایتی‌های زوج‌ها و وجه‌ای که همسرش به این فیلم‌ها اعتیاد دارد هم در جلسات مشاوره و کاملاً مشهود است و بارروانی منفی که به دلیل اعتیاد رفتاری همسرش تجربه می‌کند هم موضوع مهمی است.

اصلی‌ترین آسیب‌های تماشای چنین فیلم‌هایی
اما اصلی‌ترین آسیب‌های تماشای چنین فیلم‌هایی عبارتند از:
۱ ایجاد توقعات بالا
از جمله مشکلات مشاهده فیلم‌های پورن، بالا بردن سطح توقعات همسران از عملکرد جنسی همدیگر است. در این فیلم‌ها انواع عملکردها و رفتارها اتفاق می‌افتد که در یک رابطه ناشویی ساده بین زن و شوهر اتفاق نمی‌افتد یا این که در فیلم‌های مذکور زنان و مردانی به تصویر کشیده می‌شوند که در فیلم رفتارها و حرکات غیر معمول دارند که در رابطه زوجین ممکن و میسر نیست. از طرفی از آن جایی که فیلم‌های غیر اخلاقی در خدمت صنعت پول‌ساز پورنوگرافی هستند، افراد حاضر در این فیلم‌ها با انواع مراقبت‌ها، هزینه‌ها، عمل‌های زیبایی و... می‌توانند به لحاظ ظاهری جذاب‌تر

هانیه خانم آرمان گرا و عاطفی

آنالیز روان‌شناسی نقاشی دختری ۹ ساله که نکات جالبی در باره ویژگی‌های شخصیتی‌اش دارد



دکتر فریده ناصری | روان‌شناس بالینی

در تفسیر نقاشی کودک باید جنبه‌های مختلفی از نقاشی را مد نظر قرار داد که عبارت‌اند از: رنگ، محتوا، فضای به کار گرفته شده و خطوط (یا همان اشکال). نقاشی کودک کان، یک ارتباط مستقیم با بخش ناخودآگاه آن‌ها دارد و حاوی اطلاعات روان‌شناختی زیادی است که البته مطلق هم نیست و نباید تصور کرد گویای تمام‌روای شخصیت یک کودک است. در این بین و حتما در زمان ۹ سال نقاشی به شماره تلگرامی ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ این عبارت را هم بنویسید: «مربوط به قسمت تحلیل روان‌شناسانه نقاشی و علاوه بر نام، سن، فرزندتان را هم حتما ذکر کنید. امیدوارم هفته بعد، تحلیل نقاشی فرزند شما چاپ شود.



آنالیز روان‌شناسانه نقاشی هانیه خانم

خیال‌پرداز او آرمان گراست. پرانرژی و کمی هم لجباز و این که پدر و مادر عزیزش را خیلی زیاد دوست دارد.
۲- اگر از مخاطبان هر هفته این ستون باشید، می‌دانید که خورشید نماد پدر است و کشیدن آن در نقاشی، نشان‌دهنده نقش پررنگ پدر در زندگی فرزند است اما این که خورشید در سمت چپ صفحه کشیده شده، شاید به این دلیل باشد که مادر به منزله منبع اقتدار در خانه تلقی می‌شود. هانیه‌جان پدر را دوست دارد اما ظاهراً پدر فقط در خانه حضور دارد و زمان کمی برای بازی کردن و پر کردن اوقات فراغت فرزندش بدهش می‌گذارد. امیدوارم در نقاشی بعدی

دختر ۵ ساله‌ام بعد از طلاق به همه بی احترامی می کند

۸ ماه پیش از شوهرم جدا شدم و دیگر امکان زندگی با او را نداشتم. الان هم در خانه پدرم زندگی می‌کنم. دخترم ۵ ساله است و بعد از این اتفاق، نه تنها به من که به دیگران هم بی احترامی می‌کند و حتی پدر و مادر مرا می‌زند. باید چه کنم؟

توصیه برای مدیریت اوضاع
پر خاشگیری در کودکان ممکن است بدنی، لفظی یا به صورت تجاوز به حقوق دیگران باشد. ظاهراً طبق آن چه شما در پیامک‌تان گفته‌اید، پر خاشگری کودکان بیشتر بدنی است. در این باره چند توصیه برای شما دارم:
۱- در گام اول تفاوت بین احساس و رفتار را به کودک خود بیاموزید. کودکان معمولاً درک تفاوت میان احساس عصبانیت و رفتار پر خاشگرانه مشکل دارند. فرصت‌هایی را برای صحبت کردن در باره عصبانیت با کودک‌تان فراهم کنید و در موقعیت‌های مختلف

تخیل خود و مردان و زنان موجود در فیلم توجه کند و سعی می‌کند با تصویرسازی آن‌ها به اوج لذت جنسی برسد.
۴ تنوع طلب شدن
مشاهده افرادی با موقعیت‌ها و حالت‌های مختلف در این فیلم‌ها باعث ایجاد تنوع طلبی در زوج‌ها می‌شود به گونه‌ای که تمایل پیدا می‌کنند با افراد مختلف و در رابطه شوند. عاملی که در بلند مدت زمینه را برای فروپاشی رابطه زوج‌ها و ایجاد نارضایتی زن‌ناشویی فراهم می‌آورد. از آن جا که فیلم‌های پورن گسترده است و فرد در هر بار مشاهده فیلم انواع و اقسام افراد در رابطه با یکدیگر مشاهده می‌کند چار تنوع طلبی در رابطه خود می‌شود و زمینه را برای خیانت و فروپاشی سیستم خانواده فراهم می‌کند.

۵ خودارضایی
مشاهده شده است که تمایل به خودارضایی در مردان و زنان معتاد به مشاهده فیلم‌های پورن از دیگر افراد بیشتر است به گونه‌ای که این افراد به رغم داشتن همسر تمایل دارند خود را با تخیلات جنسی ناشی از مشاهده فیلم‌های پورن ارضا کنند و با این عمل باعث رنجش و ایجاد ناراحتی‌های روان‌شناختی در همسرشان شوند.

اگر به این فیلم‌ها اعتیاد پیدا کردیم، چه کنیم؟
گام اول
باید به لحاظ شناختی خود را آماده کنید؛ به عبارتی فهرستی از دلایل خود را در این باره که چرا می‌خواهم مشاهده فیلم‌های غیر اخلاقی را ترک کنم برای خود، روی کاغذ بنویسید و همچنین بنویسید که مشاهده این فیلم‌ها چه آسیب‌هایی را برای شمار قزم د باعث شده است که شما چه چیزهایی را از دست بدهید. این کار به ارتقای بینش و آگاهی شما کمک می‌کند. همچنین انگیزه کافی را در شما ایجاد و تقویت می‌کند.

گام دوم
به دنبال جایگزین باشید و سعی کنید تا فعالیتی را جایگزین کنید. برای این منظور از مسافرت، ورزش، هنر و انجام فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی به عنوان جایگزین‌های مناسب استفاده کنید. همچنین محیط خود را تغییر دهید و ماندن به تنهایی در اتاق و فضای مجازی را امتحان نکنید. امتحان کردن برخی امور به زبان‌های آن‌ها نمی‌ارزد و از طرفی خود را بسیار قوی در نظر نگیرید که من با وجود بودن در محیطی تنها این رفتار را انجام نخواهم داد.

گام سوم
راه را دشوار کنید، یعنی آن که برای سایت‌های غیر اخلاقی که فیلتر شده‌اند از فیلتر شکن استفاده نکنید و تا حد امکان فیلتر شکن‌ها را از سیستم خود حذف کنید و با این کار دسترسی آسان خویش به محتواهای زننده را از بین ببرید و حذف کنید. با این کار شما برای رسیدن به محتواهای دلخواه اذیت خواهید شد و قدمی مهم برای ترک آن برداشته خواهید شد.

۶- درخت به عنوان نماد زندگی، معرف قدرت، رفعت و رشد است. موضع درخت در سمت چپ نقاشی، نشان‌دهنده تعادل و نیاز به ایمنی است. هانیه جان به سوی آینده گام برمی‌دارد و دختری آرمان‌گراست به شرطی که از حمایت پدر و مادر برخوردار شود. همچنین نیاز شدید به حمایت مادر آنه و جست‌وجوی ایمنی در دامان او را می‌طلبد.
۷- کوه‌های خشک و نوک‌تیز در وسط صفحه معرف مشکلات کودک و موانعی است که در سر راه او وجود دارد. در ضمن، او فضای سبز شهر بازی را خیلی دوست دارد به شرطی که برایش به تنهایی وقت گذاشته شود.

توصیه‌هایی به والدین هانیه خانم

هانیه‌جان دوست دارد جو خانه گرم‌تر باشد و زمان بیشتری، همه عزیزانش در کنارش باشند. او دختری پر هیجان و پر انرژی بوده که نیاز است انرژی او تخلیه شود و بیشترین زمان برای بازی کردن و زمان گذاشتن از طرف مادر و پدر به وی اختصاص داده شود و دوست دارد بیشتر با دنیای اطراف و اجتماع ارتباط برقرار کند. لجبازی و پر خاشگری کودکان در این سن متداول است که گاه کودکان آن را با رفتارهایی به اطفایان نشان می‌دهند. حواس‌تان باشد که فرزند شما در تلاش است تا از طرف پدر و مادرش نوازش و حمایت شود.

۳- قوانینی برای مواقع عصبانیت کودک‌تان وضع کنید. برای مثال می‌توانید در مواقع عصبانیت، از یکدیگر دور شوید و به او بگویید: «بیا از هم دور باشیم تا هر دو آرام شویم.» به او بگویید که آسیب‌زدن بدنی ممنوع و توضیح دهید اشکالی ندارد که عصبانی باشی اما به توجاهه نمی‌دهم به فردی آسیب‌زن‌ی. ما باید امنیت همدیگر را حفظ کنیم.

ارتباط او با پدرش را قطع نکنید
یکی از نکاتی را که نباید فراموش کنید، این است که کودک شما هم به مادر احتیاج دارد، هم به پدر. ممکن است همسر سابق شما، فردمناسی برای شما نبوده ولی در هر صورت والدفرزند شماست. بنابراین چهره او را در مقابل فرزندتان تخریب نکنید و اجازه دهید همچنان دوستش بدارد و رابطه خوبی با او داشته باشد. برای این ارتباط پدر و نامه منظمی مثل دیدار آخر هفته‌ها با توافق پدرش تنظیم کنید و برای اصول این دیدارهای می‌توانید از یک روان‌شناس کمک بگیرید.

قرار و مدار

روز گوش ندادن به حرف‌های منفی

تقریباً همه ما یک سری آشنایان، دوستان، همکاران و... در اطراف قه‌دمون داریم که مدام حرف‌های ناامیدکننده می‌زنن و انگیزه ما رو برای تلاش بیشتر نابود می‌کنن. امروز تلاش کنین تا به این حرف ها که انرژی منفی بهتون می‌دن، گوش ندین و با قدرت برای رسیدن به اهداف تون بجنگید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* از گفت و گویی که با بابک فردوسی، کارمند ایرانی ناسا انجام دادید، تشکر می‌کنم. آگه ستونی رو به این افراد موفق اختصاص بدهید، مخاطبان استقبال بیشتری می‌کنند.
* در باره مطلب آدم‌ربایی و خواستگاری، مطمئن باشید که این دختر و پسر سال‌ها با هم آشنا بودن و پسر به یکپو تصمیم نگرفته که این کار رو بکنه. می‌خواسته فقط روز خواستگاری برای همیشه در یاده دختره بمونه که با این ترند، به هدفش برسیده.

* من آگه رئیس جمهور بشم، معاون اولم رو آق کمال می‌ذارم!

* برای محو کودی دور چشم به جای گردو، سیب‌زمینی و گلاب که در صفحه سلامت در باره‌اش نوشید، از کرم دور چشم استفاده کنیم، منطقی‌تر نیست؟

* روح تمام شهدای مدافع سلامت به خصوص خانم مهشید گوهرز که پایان زندگی‌اش، تراژدی شد، شاد.
* در حالی در صفحه سالمندان از مزایای بازی‌های رایانه‌ای برای سالمندان نوشته‌اید که این فشر به سختی از گوشی استفاده می‌کنند و حتی برای حضور در شبکه‌های اجتماعی، همیشه با مشکل مواجه می‌شوند؛ دسته بازی که جای خود دارد!

* گفت‌با پدر جمله بساز. گفت‌من با پدر دنیایم را می‌سازم. روز پدر را پیشاپیش به تمام پدران سرزمین تریک می‌گویم مخصوصاً پدر بزرگ و پدر عزیزم آقای اصغر عادل فهمیدمو آرش عادل فهمیده.



در خانه تکانی این اشتباهات را نکنید

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

همه ما فقط می‌خواهیم هر چه سریع‌تر کارهای خانه تکانی را انجام دهیم و انواع و اروش‌ها را برای اسرعت بخشیدن به کار امتحان می‌کنیم که شاید همه این راه‌ها در ست نباشند. در این مطلب می‌خواهیم شما را با اشتباهات تان در خانه تکنیم تا خانه را تمیزتر از پارسل برای بهار آماده کنید.

۱ استفاده زیاد از شوینده‌ها

استفاده زیاد از مواد شوینده نه تنها باعث تمیزی بیشتر نمی‌شود بلکه برای سلامتی و وقت شما هم ضرر دارد چون پاک کردن مقدار زیادی شوینده از سطح مدنظر، بسیار سخت است و هیچ وقت نمی‌توانید کامل این حجم از مواد شوینده را تمیز کنید. در نتیجه از مواد شوینده اندک‌تری کنید. در نتیجه مواد باقی مانده، گرد و خاک و دوده را جذب می‌کند. با استفاده از مقدار زیاد شوینده وقت، پول و آب را هدر می‌دهید.

۲ بررسی نکردن کیسه جاروبرقی

قبل از شروع خانه‌تکانی اطمینان پیدا کنید که تمام وسایل تمیز هستند. کیسه جاروبرقی را خالی یا تعویض کنید و پوشش بخارشوی را بشویید.

۳ سرزدن مدام به شبکه‌های اجتماعی

زمانی که برای خود برنامه‌ریزی می‌کنید، تا انتهای کار مشخص شده به شبکه‌های اجتماعی تان سر نزنید. شبکه‌های اجتماعی شمارا برای مدت زیادی سرگرم می‌کنند و کارهای تان روی هم‌تلنبار می‌شوند. اگر نمی‌توانید تا انتهای کار صبر کنید، حتما زمان معینی را برای خود تعیین کنید تا همه کارها طبق برنامه پیش برود.

۴ نخوندن دستورالعمل شوینده‌ها

همه شوینده‌ها به صورت آنی عمل



زندگی سلام
شنبه
۲ اسفند ۱۳۹۹
شماره ۱۸۲۳

خانواده و مشاوره

