

بی شک زوج هایی که از روابط گرم و صمیمی بر خور دارند، نیازی به اشتراک گذاری خوشی هایشان در فضای مجازی ندارند. این دسته از افراد حتی به سختی درباره رابطه خود در شبکه های اجتماعی حرف می زنند



واکاوی روان شناسانه

ابراز علاقه عمومی زوج ها به یکدیگر در اینستاگرام

فتوشاپ زندگی مشترک!

ملیحه شهرستانی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



محوری



انتشار یک عکس از همسر با متن عاشقانه مانند: «صدای گام های تو، ضربان زندگی من است» یا «زندگی می کنم و برایش دلیل هم دارم: دوست داشتن تو» یا «دوست داشتنت بوی باران می دهد، همان قدر بی مقدمه، همان قدر بی دغدغه» و... در اینستاگرام، اتفاق جدیدی نیست اما به نظر می رسد ابراز علاقه زن و شوهرها به یکدیگر در اینستاگرام با سببی قابل توجه در حال زیاد شدن است. مخاطب قرار دادن همسر با یک پست در هر مناسبتی و حتی بدون بهانه، اتفاقی است که در اینستاگرام طبیعی شده است. هر چند همه مشاوران، ابراز علاقه به همسر در دنیای واقعی را یکی از مهم ترین عوامل تضمین خوشبختی می دانند اما درباره چار زدن عشق، نظریه های دیگری وجود دارد.

یک شوآف کامل!

فتوشاپ زندگی مشترک یعنی فاصله بین آن چه واقع در زندگی و روابط من و همسر من وجود دارد با آن چه در محیط بیرون از جمله فضای مجازی از طریق عکس و متن نشان می دهم، به گونه ای که بازتابی از روابط واقعی ما نیست. به طور مثال همسر من در روز نیم ساعت هم برای یک ناهار یا شام دو نفره وقت صرف نمی کند تا مبادا از کارش عقب بیفتد اما من چنان عکس هایی از برگزاری رویایی شب تولدم توسط او در لوکس ترین کافی شاپ شهر روی صفحه اینستاگرامم پست می کنم که گویی خوشبخت ترین انسان روی کره خاکی و در مرکز توجه همسرم هستم. این چیزی نیست جز یک شوآف کامل! اما چرا دنبال چنین شوآف هایی هستیم؟

چرا بی انتشار مسائل خصوصی

بی شک زوج هایی که از روابط گرم و صمیمی برخوردارند، نیازی به اشتراک گذاری خوشی هایشان در فضای مجازی ندارند. این دسته از افراد حتی به سختی درباره رابطه خود در شبکه های اجتماعی حرف می زنند.

جالب است که مراقبت از حریم های خصوصی مشترک در این دسته از زوج ها آن قدر دقیق است که عده ای از آن ها بیم دارند مبادا روزی حال خوب دو نفره شان به چشم دیگران بیاید و به اصطلاح «چشم بخورند!» از طرفی هر قدر حال رابطه ما خوب نباشد و هر چه درون مان ویران تر، خراب تر و افسرده تر باشد، دوست داریم تا بیرون مان شیک تر، خوشگل تر و با کلاس تر شود.

عقب بماند اما من چنان عکس هایی از برگزاری رویایی شب تولدم توسط او در لوکس ترین کافی شاپ شهر روی صفحه اینستاگرامم پست می کنم که گویی خوشبخت ترین انسان روی کره خاکی و در مرکز توجه همسرم هستم. این چیزی نیست جز یک شوآف کامل! اما چرا دنبال چنین شوآف هایی هستیم؟

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (دوشنبه ها - پنج شنبه ها)



می خواهید از آن استفاده کنید. در واقع تنها فردی که می داند شما از چه چیز لذت می برید، خودتان هستید و فقط با انتخاب شما این زمان می تواند مفید باشد. بنابراین روی کارهایی تمرکز کنید که واقعا دوست دارید و احساس رضایت و خشنودی به شما می دهد. توجه به این که نظر دیگران چیست یا درگیر چشم و هم چشمی شدن در این ماجرا مانند همه تصمیم های دیگر زندگی، تلاش تان را تباه می کند. با این حال، کار مفید را برای خود تعریف کنید. استراحت، رویا پردازی و حتی بیکاری اگر به حس خوب و رضایت شما از زندگی منجر شوند، همگی فعالیت های مفیدی هستند که برای ساعت هایی در روز

می خواهید از آن استفاده کنید. در واقع تنها فردی که می داند شما از چه چیز لذت می برید، خودتان هستید و فقط با انتخاب شما این زمان می تواند مفید باشد. بنابراین روی کارهایی تمرکز کنید که واقعا دوست دارید و احساس رضایت و خشنودی به شما می دهد. توجه به این که نظر دیگران چیست یا درگیر چشم و هم چشمی شدن در این ماجرا مانند همه تصمیم های دیگر زندگی، تلاش تان را تباه می کند. با این حال، کار مفید را برای خود تعریف کنید. استراحت، رویا پردازی و حتی بیکاری اگر به حس خوب و رضایت شما از زندگی منجر شوند، همگی فعالیت های مفیدی هستند که برای ساعت هایی در روز

اوقات فراغت هم برنامه ریزی می خواهد

دکتر شکیلا یوسفی | متخصص روان شناسی سلامت



تعیینات

تابستانه

می توانید از طریق رفتار فراغتی رفع شود به شرط این که برنامه ریزی صحیحی صورت پذیرد. فصل تابستان بهترین فرصت برای دانش آموزان و دانشجویان است تا از اوقات فراغت شان بیشترین بهره را ببرند.

تهیه فهرست فعالیت های مورد علاقه

اوقات فراغت زمانی برای شما مفید خواهد بود که کاملاً واضح و روشن بدانید چگونه

اوقات فراغت، منبعی برای بهبود کیفیت زندگی انسان هاست اما نارضایتی، استرس، خستگی، ضعف خلاقیت و از خود بیگانگی در زندگی روزمره، مشخصه بسیاری از افرادی است که در دنیای امروزی زندگی می کنند. بیشتر این مشخصه ها در زندگی نوجوانان و جوانان هم به چشم می آید و به نظر همه روان شناسان، این خصیصه ها

۱- هر فردی که دوست

دارد شادی اش را با دیگران تقسیم کند، می تواند عکسی بگذارد به این شرط که بین آن چه هستم و آن چه اعلام می کنم، فاصله زیادی نباشد و ترجیحاً در یک صفحه خصوصی باشد نه یک صفحه عمومی با هزاران هزار فالوئر! به دنبال منبع اصلی نوازش یعنی خوشستن نوازی باشیم. زوج های شاد و خوشبخت، زمانی که کنار یکدیگر هستند و از بودن با هم لذت می برند، با هم بودن شان را برای ا سال یک عکس سلفی یا به اشتراک گذاری مطلب در شبکه های اجتماعی خراب نمی کنند. شک ندارم انسان اگر در جایی و کنار کسی افزایش لذت ببرد، به یاد گوشی تلفن همراه و عکس لحظه به لحظه نخواهد افتاد و در عوض از لحظه به لحظه بودن در کنار عزیزانش لذت می برد.

۳- اعتماد به نفس مان را ارتقا دهیم. بخش عمده بزرگ نمایی روابط عاطفی زوج ها به علت نداشتن اعتماد به نفس سالم است که این کاملاً به چگونگی رابطه عاطفی آن ها بایکدیگر وابسته است. تمایل زیاد به این ظاهر سازی ها، محصول خود کم بینی افرادی است که اعتماد به نفس لازم برای روبه رو شدن با واقعیت های زندگی مشترک شان را ندارند به گونه ای که چون فرد احساس می کند نمی تواند به آرزوهای واقعی اش برسد، رنگ و لعابی به شریانه در معرض رضایت بخش رابطه اش می زند و آن را در معرض دید مخاطبانش می گذارد تا با فریب آن ها، احساس رضایت درونی کند.

۴- درباره مفهوم «خوشبختی»، کمال گرا نباشیم. گاهی ما تصور می کنیم زوج های خوشبخت یعنی آدم هایی که کمتر از جان هم دیگر را صدامی زنند و در هر موقعیتی جز لبخند بر چهره شان نیست. همه ما آدم هادر روزهایی از زندگی مان شاد و سر حال و کیفر هستیم و در روز هایی دیگر حتی بی دلیل ناراحت و غمگین و منزوی می شویم، مگر ممکن

۲- چشم و هم چشمی عشقی

بسیاری از افراد در رقابت های چشم و هم چشمی و برای تفاخر و به اصطلاح پز دادن و نشان دادن امتیازات و امکانات خود به دیگران، اقدام به انتشار مسائل خصوصی و عاطفی شان می کنند چرا که به دنبال تایید رابطه شان توسط دیگران هستند.

عاقبت انتشار زیاد چنین پست هایی

جالب است بدانید در بلند مدت فرد به سختی می تواند به این زندگی دروغین ادامه دهد چرا که مدام باید مشغول مراقبت از نقابی باشد که به صورت خود ده است و ترس از این که مبادا روزی آن نقاب بیفتد طوری که دیگران از ماهیت زندگی واقعی شان آگاه شوند. اگر چه تظاهر به خوشبختی در ابتدای مسیر، لذت بخش است و توجه زیادی را به سمت فرد دسر آزر می کند اما استرس مدام هایش نمی کند چرا که او در درون خود می داند همه این ظواهر، فقط یک بازی محض است.

۴- شرط انتشار عکس زوج هادر اینستاگرام

اگر زن و شوهری می خواهند عکس خصوصی خود را در اینستاگرام منتشر و به یکدیگر ابراز علاقه کنند، باید به ۴ نکته مهم توجه کنند.

منتظرم ببینم روزگار چه تصمیمی برایم می گیرد!

دختری ۱۸ ساله و پشت کنکوری هستم. وضع مالی پدرم هم خیلی معمولی است. هر وقت به آینده فکر می کنم از زندگی ناامید می شوم. امید و انگیزه های برای رسیدن به موفقیت ندارم. فقط منتظرم ببینم روزگار چه تصمیمی برایم می گیرد.



مشاوره

فردی

نقشه زندگی تان را طرح ریزی کنید

اگر می خواهید انگیزه تان برای زندگی کردن بالا برود، باید اول در زندگی هدفی را برای خودتان انتخاب کنید. به طور مثال، انتخاب شغل مناسب یا رشته تحصیلی بسته به علایق و سلاقی شخصی تان، تاثیر گذارترین قدم برای تغییر شرایط تان است. بعد از انتخاب هدف، گام نهادن در راه رسیدن به هدف تان مهم است. نقشه راه اوقتی برای رسیدن به هدف در دست بگیرید، دیگر هیچ ناامیدی و مشکلی نمی تواند مانع راه تان شود. پیشنهاد و توصیه من به شما دوست عزیز این است که از همین امروز، نقشه زندگی خود را طرح ریزی کنید و گام به گام در جهت پیشبرد اهداف خود قدم بردارید.

تلاش و پشتکار تان را به کار بگیرید

در قدم آخر هم سعی کنید این روزها طوری زندگی کنید که سوال ها بعد، به تصمیم ها و رفتار های امروز تان افتخار کنید. شما مسئول روز هایی هستید که در انتظار تان است و باید برای هر چه بهتر شدن شان، تلاش و پشتکار خود را به کار بگیرید.

مخاطب گرامی، احساس می کنم شما دچار کود در زندگی شده اید که مهم ترین دلیل آن، نداشتن هدف و تصمیم جدی برای رسیدن به آن است. در پیامک تان خیلی از ناامیدی صحبت کرده و گفته اید پشت کنکوری هستید. به عنوان سوال اول که باید به آن فکر کنید، از شما می پرسم چرا تلاش نمی کنید در کنکور موفق شوید؟

خودتان را نجات دهید

توصیه من به شما این است که ناامیدی، رکود و بی انگیزگی را از همین امروز کنار بگذارید و سعی کنید در زندگی تان، انگیزه هایی برای خودتان ایجاد کنید. خلاقیت داشته باشید و سعی کنید از فرصت ها به بهترین نحو استفاده کنید. توجه داشته باشید که کمبود انرژی، بی انگیزگی و افسردگی دست و پایتان را محکم می بندد و کم کم تمام زندگی تان را از شما می گیرد.