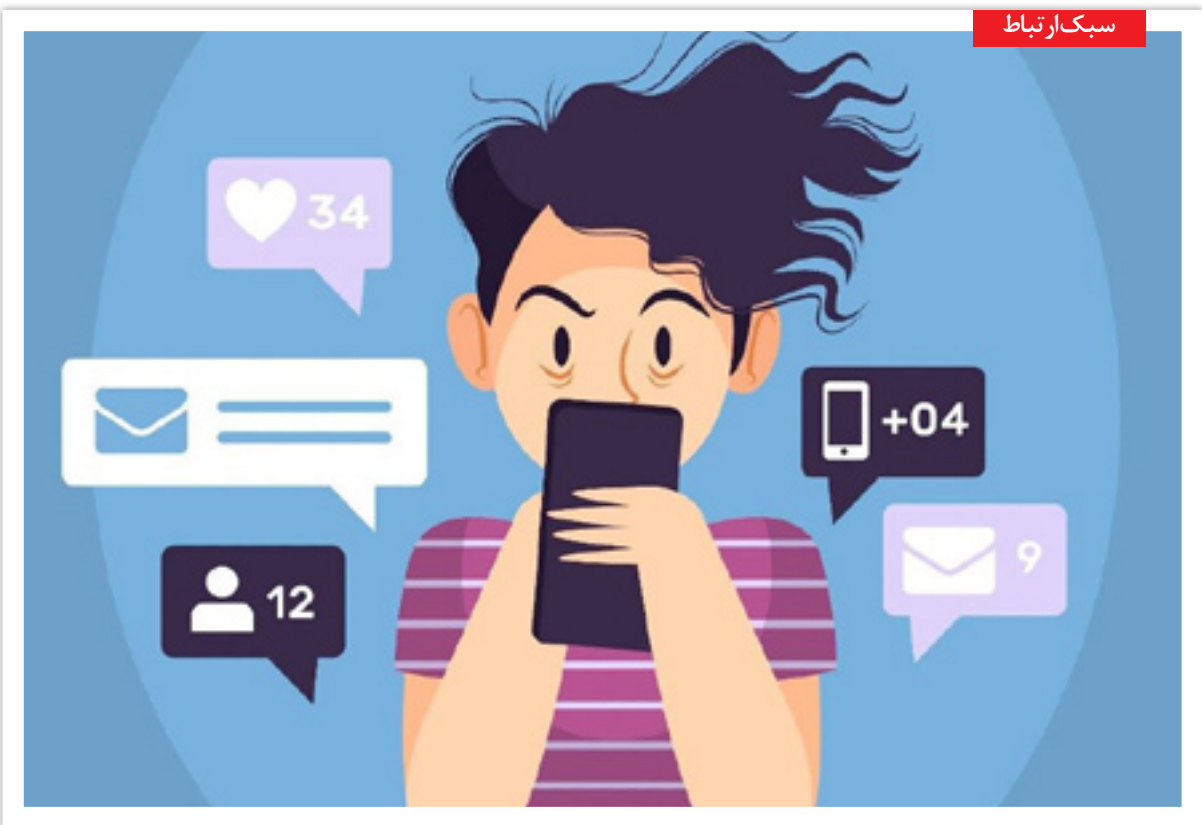


نگاهی به بیماری فراگیر «فومو» در شبکه‌های اجتماعی

کاربرانی که همیشه نگران از دست دادن هستند



نی‌ره محمودی

گاهی بدون آنکه بدانیم چیزی مثل خوره از درون راحتی فکر و خیال را از ما می‌دزدد و بی آنکه بدانیم وجودمان را به خود مشغول می‌کند. این احساس درونی بیشتر با نام «اضطراب» شناخته می‌شود و به نظر می‌رسد با رشد فناوری‌ها که برای راحتی بشر خلق و به کار گرفته شده‌اند، کاهش که نیافته است، بلکه بیش از پیش افراد را به خود درگیر

ترس از دست دادن یک فرصت خیالی

فردی که دچار فومو می‌شود، به سبب ترسی که به خاطر از دست دادن فرصت خیالی خود دارد، دست به اقدامی هیجانی می‌زند. این اضطراب و هیجان منجر به آن می‌شود که فرد، نگران عقب‌افتادن و از دست دادن یک فرصت خیالی از دیگران باشد.

این ترس قادر است استرس قابل توجهی در زندگی ایجاد کند و هر کسی را تحت تأثیر قرار دهد، اما برخی از افراد در معرض خطر بیشتری هستند. مخصوصاً برای افرادی که به آرامش خیال بیشتری نیاز دارند و وقتی ببینند دیگران در حال لذت‌بردن از تجربه‌ای ارزشمندتر هستند و آنها جزئی از آن تجربه نیستند، دچار تشویش و اضطراب بیشتری می‌شوند.

پشیمان از کارهایی که انجام نداده‌ام

حس از دست دادن چیز تازه‌ای نیست و گذشتگان نیز به نوعی با آن درگیر بوده‌اند، اما امروزه جریان بی‌وقفه اطلاعات به طرز نگران‌کننده‌ای جهانی را به پادمان می‌آورد که از چنگ‌مان می‌گریزد. اکنون که مشغول خواندن این ستور هستیم، ممکن است درگیر ذهنی یک جمع صمیمی باشید که چند نفر از دوستان‌تان ترتیب داده‌اند و شما حال در آن شرکت ندارید یا غذایی را که دوستان دیگر تان بدون شما صرف می‌کنند را از دست بدهید.

موقعیت دیگری را فرض کنید که مثلاً وسط یک تماس تلفنی، فرد دیگری پشت خط می‌آید. ممکن است دوست داشته باشید تماس تلفنی را نیمه‌کاره رها کنید تا بفرهید فرد دیگری که پشت خط قرار دارد، چه کسی است.

مطالعات نشان می‌دهند بخش عمده پشیمانی‌های ما در پایان زندگی، مربوط به چیزهایی است که انجام نداده‌ام و

سبک ازدواج

شها سپهری

عشق از تعریف سطحی تا علمی معانی مختلفی را شامل می‌شود. در نظریه استنبرگ مثلث عشق، یعنی صمیمیت، شوق و تعهد، اگر این سه عامل وجود داشته باشد، یعنی رابطه سالم است و رابطه که سالم باشد، آرامش و امنیت روانی را به ارمان‌مان می‌آورد تا بتواند طعم خوشبختی را به تو و شریک زندگی‌ات بچشاند. ■ ■ ■

شاید تا به حال بارها یا حداقل یک بار پیش آمده باشد که احساس کرده‌اید شریک زندگی‌تان از آن‌گونه که هستید نداشتنه یا نهمیده باشد. بی تردید حل شدن یکسری از مسائل زوجین ریشه در حرف زدن دارد. لازم است با یکدیگر حرف بزیند و منظور و مقصد حرف خویش را ساده و شفاف بیان کنید. حتماً می‌دانید که آدم‌ها شبیه هم نیستند و شبیه یکدیگر هم رفتار نمی‌کنند، اما زبان عشق و تفاهم یکدیگر را پیدا کنید و با همان زبان با یکدیگر صحبت کنید. اگر یکدیگر را بلد نشوید شادی بیشتر و عمیق‌تری سهم زندگی‌تان خواهد شد. دوست داشتن باید دلیلی شود برای آنکه تو خودت را یک به‌ه‌بتر، دوست‌داشتنی‌تر و حتی زیباتر ببینی، خوبی‌هایت را جار بز، ولی کاستی‌هایت را در گوش خودت زرمه کن، اما ابراز دوست داشتن هم راه‌هایی دارد. دوست داشتن را به شیوه‌های مختلف می‌توان ابراز کرد، اما با پنج زبان به طور شفاف می‌توان نشان داد:

۱) **خدمت‌رسانی**: ابراز احساسات از طریق انجام کارهایی است که هیچ کس جز او برای‌تان حاضر نیست انجام دهد.

۲) **وقت گذاشتن**: با وقت گذاشتن برای هم، اولویت یکدیگر را مشخص می‌کنید.

۳) **هدیه دادن**: هدیه‌ای که در آن توجه به علاقت و سلیقه طرف مقابل در نظر گرفته شده باشد.

۴) **محبت فیزیکی**: مثل به آغوش کشیدن صمیمانه.

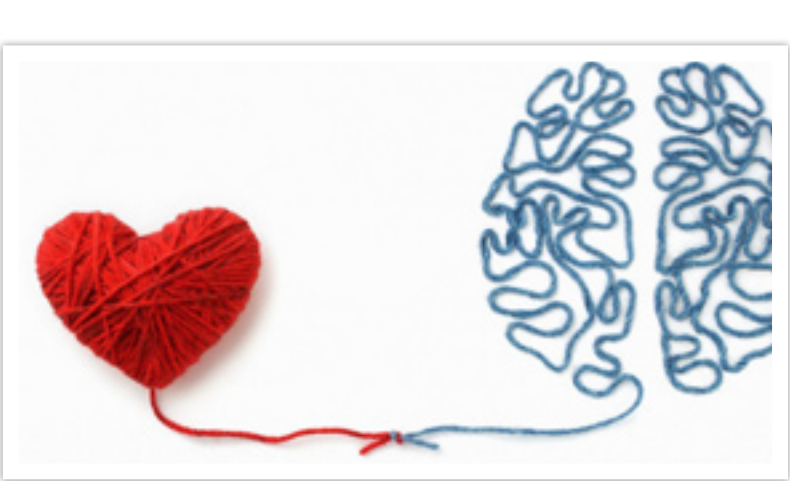
نه چیزهایی که انجام داده‌ام. در این صورت مشاهده مداوم کارهایی که دیگران انجام می‌دهند و ما انجام نمی‌دهیم، آینده‌ای را برای‌مان رقم خواهد زد که در آن مرتب گذشته را به یاد می‌آوریم و غصه می‌خوریم.

فراگیری فومو در شبکه‌های اجتماعی

امروزه همه با شبکه‌های اجتماعی آشنا هستیم و بیشترمان بخشی از اوقات‌مان را در این شبکه‌ها سپری می‌کنیم. این پدیده امروز بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی ما شده است. ترس از دست دادن، امروزه در شبکه‌های اجتماعی بیش از هر جای دیگری خود را نشان می‌دهد. بر اساس یک مطالعه ۵۶درصد از کسانی که از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، از فومو رنج می‌برند. سایت‌های شبکه‌های اجتماعی در واقع از طریق ترویج انتظارات غیرواقعی از زندگی ما، باعث ایجاد فومو می‌شوند. در واقع این رسانه‌ها



آخر شب، وقتی قسم خوردید که گوشی را کنار بگذارید یا رایانه را خاموش کنید، باز وسوسه می‌شوید برای آخرین بار نگاهی به صفحه‌نمایش بیندازید، مبدا پیام‌هایی را که آشنایان در چه چندم یا حتی غریبه‌ها برای در خواست دوستی یا اشتراک برای یک خبر فر ستاده‌اند، از دست بدهید.



تداوم زندگی مشترک در مثلث صمیمیت، شوق و تعهد

عشق لازم است اما منطق لازم تر است!

۵) **شنیده شدن**: اغلب انسان‌ها یا شاید اغلب خانم‌ها دوست دارند بشنوند و حتی شنیده شوند. شاید برای‌تان سؤال باشد که چرا این ازدواج‌های امروزی خبری از محبت و آرامش سابق نیستند و دل‌تان بخواد پاسخش را با جواب‌هایی مانند قسمت و شانس پر کنید چراکه انسان عادت دارد اشتباهات خویش را به گردن عوامل خارجی (شانس و قسمت) بیندازد و برای تقصیرات خود دنبال مقصر بگردد اما بسیاری از وصلت‌های امروزی از سر هیجاناتی زودگذر است نه بر اساس شناخت عمیق یا عشق و دوست داشتن منطقی. باید خیلی باطنی باشی تا بتوانی پخته عمل

ترس از دست دادن، امروزه در شبکه‌های اجتماعی بیش از هر جای دیگری خود را نشان می‌دهد. بر اساس یک مطالعه ۵۶درصد از کسانی که از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، از فومو رنج می‌برند

تداوم آن را بگیرد. بر اساس تحقیقات، ترس از دست دادن می‌تواند ریشه در نارضایتی و خوشحال نبودن از زندگی داشته باشد و این عواطف ما را به سمت استفاده بیشتر از شبکه‌های مجازی سوق می‌دهد.

۱- یکی از راه‌های کاهش فومو این است که روی چیز دیگری تمرکز کنید. به جای تمرکز روی نداشته‌ها، سعی کنید به داشته‌ها توجه کنید. گفتن این حرف راحت‌تر از انجام آن است، آن هم وقتی صفحات مجازی پر از تصویر چیزهایی است که نداریم، اما قابل اجراست. آدم‌های مثبت را دنبال کنید، کسانی را که زیادی پز می‌دهند یا از شما حمایت نمی‌کنند محفی کنید. می‌توانید صفحه پست‌های جدید را طوری تغییر دهید تا چیزهایی را که باعث تحریک فومو می‌شود، کمتر ببینید و در عوض چیزهایی نشان داده شود که باعث می‌شود احساس بهتری نسبت به خود داشته باشید.

۲- یکی دیگر از شیوه‌های کاهش فومو این است که دفتر خاطرات داشته باشید. پست گذاشتن در صفحات مجازی برای ثبت لحظات خوش امری طبیعی است. با این حال، ممکن است احساس کنید که دیگران به حریم شخصی شما نفوذ کرده‌اند. در این صورت، بهتر است بعضی تصاویر و خاطرات خود را منتشر نکنید و یک دفتر خاطرات از بهترین اتفاقات خود را به صورت آنلاین یا روی کاغذ برای خودتان نگه دارید. به این ترتیب، تمرکزتان از تعریف و تمجید دیگران معطوف به قدراتی خصوصی شما از چیزهایی می‌شود که زندگی‌تان را لذتبخش می‌کند.

۳- راه دیگر این است که به دنبال برقراری ارتباط واقعی باشید. معمولاً وقتی افسرده یا مضطرب هستید، دنبال یک ارتباط قوی‌تری می‌گردید و این موضوع از نظر روانشناسان و روانپزشکان کاملاً هم طبیعی است. مغز شما در واقع از احساس تنهایی و انزوا برای رساندن این پیام به به استفاده می‌کند که می‌خواهیم ارتباط واقعی‌تری با دیگران برقرار کنیم و حس تعلق داشتن را بالا ببریم. متأسفانه بسبت گذاشتن در صفحات مجازی همیشه راهی برای رسیدن به این ارتباط نیست و ممکن است از جمله به جابه‌جفتید. چطور است که جای ارتباط برقرار کردن مجازی، با دوستان خود ملاقات حضوری ترتیب دهید؟ برنامه‌ریزی با یک دوست خوب، پیدا کردن توری انجام هر کار اجتماعی که باعث می‌شود با دوستان خود بیرون بروید، تغییر مناسبت است و به شما کمک می‌کند احساس از دست دادن را فراموش کنید. به این ترتیب در مرکز عمل قرار می‌گیرید.

۴- برای کاهش فومو همچنین می‌توانید روی قدرانی تمرکز کنید. تحقیقات نشان داده‌اند شرکت در فعالیت‌های مفید، نوشتن مواردی که باعث آن قدردان هستید یا صحبت با دیگران در مورد چیزهایی که باعث آن، از آنها متشکر هستید، روحیه شما و اطرافیان‌تان را بالا می‌برد، زیرا وقتی روی نعماتی که دارید تمرکز می‌کنید، کمتر به نداشته‌ها فکر می‌کنید و همین‌طور وقتی دیگران را خوشحال می‌کنید، باعث می‌شود خودتان هم احساس بهتری داشته باشید.

کند، شاید دلت یک عمر بتواند آرام بماند. پس لازم است در انتخاب تصمیم‌های مهم زندگی از عقل و منطق کمک گرفت. باور نکن کلیشه‌هایی را که بلا بر سر جامعه آورده است. باور نکن که عشق واقعی عادی می‌شود، اگر برای کسی عادی شد، بدانید از آن دسته آدم‌ها بودند که گمان می‌کردند دوست داشتن کافی است، در حالی که دوست داشتن با موارد دیگر است که زنده می‌ماند. از جمله احترام و اعتماد، از خودگذشتگی و صداقت، توجه و درک کردن است که رابطه را استوار نگه می‌دارد. واقع‌بین باشیم و احساس مان به رابطه‌های‌مان باشد. عشق فقط می‌پرسی آرامش چگونه به وجود می‌آید؟ آرامش یعنی شنیده شدن و درک شدن از طرف مقابل. عشق یعنی انعطاف، پذیرش، توجه و این جمله که می‌گویند: «بعد از ازدواج همه چیز درست می‌شود» را از ذهنت پاک کن، چون اگر قبل از ازدواج از چیزی ناراضی هستی، بعد از ازدواج دنبال درست‌شدنش نباش.

عشق قبل از انتخاب سواد رابطه داشتنه است و حساسیت به خرج بده، طوری که لازم نباشد هنگام ازدواج چشمانت را ببندی و بعد از وصلت تازه چشم‌پاز کنی. ازدواج دارو نیست، ازدواج سواد می‌خواهد، سواد رابطه! اگر از درون دچار مشکلی هستیم، اول خودمان را در مان کنیم. شریک زندگی ما در مانگر نیست. عشق زیباست و عاشق بودن از آن زیباتر، اما گاهی یک خطا ما را به ببره‌های عجیبی می‌برد که جبران‌ناپذیر می‌شود. اسدام می‌گفت: «زندگی مشترک دو تا قرار عاشقانه نوی خیابان‌های ولیعصر نیست. از یک جایی به بعد دیگر عقل و منطق میاد وسط، یعنی کار به همراه یکسری روز می‌گه.ا. برای همین باید به شناخت نسبی درستی رسید.باشیم. چون در واقع یک انتخاب ما یعنی فردی ما».

علت ایجاد اختلا ف با خانواده همسر:

تعارض‌های بین ما و خانواده همسر بیشتر

مواقع ناشی از مسائل کوچک و جزئی هستند.

مادر شوهر مان حرفی می‌زند که باعث دلخوری ما می‌شود و عصبانی می‌شویم، چون نشان دادن عصبانیت یا نرجش‌مان باعث بدتر شدن اوضاع می‌شود، خشم خود را

می‌خوریم و ناراحتی‌مان را پنهان می‌کنیم که این کار باعث نشخوار فکری مداوم و احساس منفی می‌شود. درست است که هدف از تشکیل خانواده رسیدن به آرامش و شادی است، اما گاهی هم ازدواج بسیار مسئله‌ساز می‌شود، زیرا فرهنگ خانواده‌ها باهم متفاوت است، برای اینکه بتوانید اختلاف‌نظرها و مشکلات‌تان را با خانواده همسر‌تان به خوبی حل کنید، به مهارت‌های ارتباطی قوی نیاز دارید.

تعارض با خانواده همسر از دیدگاه

روان‌شناسی تکاملی: بر اساس پژوهش‌ها متش‌های بین عروس و مادر شوهر هستند.

تنش‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که دلایل اصلی این مشکلات ممکن است ژنتیکی باشد، البته منظورشان از ژنتیکی این نیست که زنی مسئول درگیری فرد با خانواده همسر است، بلکه می‌گویند پیوند ژنتیکی بین والدین از فرزند تمایلی برای والدین ایجاد می‌کند که در مسائل مختلف خانواده خودشان را ترجیح بدهند. می‌توانید صورت‌مسئله را پاک کنید، و دیواره مسائلی مانند ورزش، مسافرت، کار و فیلم حرف بزیند که باعث ایجاد تعارض نمی‌شوند، اما این کار مشکل را حل نمی‌کند.

۴- برای جسیح می‌دهید صحبت‌های سازنده درباره مسائل مهم‌تر داشته باشید، باید از خودتان و همسر‌تان شروع کنید، ارزش‌های فردی‌تان را بشناسید و درباره آنها صحبت کنید، سپس یاد بگیرد چطور با یکدیگر و با دیگران ارتباط برقرار کنید.

یکی دیگر از روش‌های حل مشکل با خانواده همسر تغییر موضع است: به جای مبارزه مداوم با اختلاف‌نظرها، سعی کنید خانواده همسر‌تان را بهتر بشناسید. درک بهتر روابط همسر‌تان و خانواده‌اش می‌تواند به شما کمک کند وضعبت را با همدلی بیشتری ببینید و محیط سازنده‌تری را برای حرکت و به جلو ایجاد کنید.

تخوه مدیریت رابطه با خانواده همسر:

رابطه با خانواده همسر بخش شفقت‌انگیزی از زندگی زناشویی است، اما می‌تواند

چالش‌برانگیز و استرس‌زا هم باشد. به هر حال والدین همسر‌تان بخشی از زندگی شما هم هستند و مهم است که رابطتان با آنها را بهبود ببخشید. ایجاد روابط نزدیک با خانواده همسر همیشه آسان نیست، اما یادگیری یک آمدن با مادر شوهر یا پدر شوهر‌تان راه و سلامت روان شما را تقویت می‌کند و قطعاً ارزش تلاش کردن را دارد.

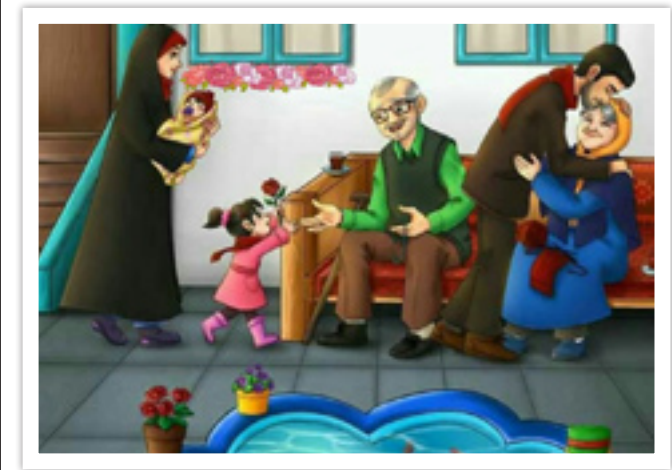
۱. همسر‌تان را در اولویت قرار دهید:

وقتی ازدواج می‌کنید، همسر‌تان نزدیک‌ترین و مهم‌ترین فرد زندگی‌تان می‌شود. همیشه حفظ رابطه سالم با همسر‌تان را اولویت اول زندگی‌تان قرار دهید. شما دو نفر یک تیم هستید و هنگام رسیدگی به مسائل مربوط به خانواده‌های یکدیگر، باید متحد باشید.

۲. محدودیت‌های مناسب تعیین کنید:

شما و همسر‌تان باید درباره محدودیت‌هایی که می‌خواهید اعمال کنید باهم تصمیم بگیرید، مثلاً اگر برای ساعات اولیه خواب فرزندان‌تان ارزش قائل هستید، ممکن است با شیمی‌های شباتنه تروید یا اگر هم بروید، زودتر برگردید یا اگر مادر شوهر‌تان هر روز برای دیدن شما به خانه‌تان می‌آید با انتظار دارد شما هر روز به او سر بزیند، با همسر‌تان مشورت کنید و روزی را انتخاب کنید، سپس

سبک رفتار



این ۱۰ توصیه را فراموش نکنیم

زندگی آرام‌ولدتبخش در سایه مهر بانی با خانواده همسر

مدیریت رابطه با خانواده همسر یکی از مهم‌ترین مهارت‌های تداوم زندگی مشترک است. وقتی ازدواج می‌کنید، احترام به خانواده همسر هم به اندازه احترام به خانواده خودتان اهمیت پیدا می‌کند. ممکن است اختلافاتی هم پیش بیاید، اما باید یاد بگیرد این اختلافات را به بهترین شکل برطرف کنید.

او را برای صرف شام در همان روز مقرر دعوت کنید.

۳. **با خانواده همسر‌تان درگیر نشوید:** درگیر شدن با خانواده همسر عواقب بسیار بدی دارد و باعث می‌شود تصویر بدی از شما در ذهن‌شان بماند. سعی کنید از روش‌های درست برای حل مشکلات‌تان استفاده کنید و هرگز با آنها درگیر نشوید.

۴. **انتظارات خود را کم کنید:** بیشتر ما انتظارات زیادی از خانواده همسر‌مان داریم. این انتظارات تصویر ذهنی ما از خانواده همسر‌مان هستند و با زندگی واقعی تفاوت زیادی دارند. سعی کنید روی کارهایی که دوست دارید خانواده همسر‌تان برای‌تان انجام بدهند، تمرکز کنید. این کار سخت است، اما کار گذاشتن این انتظارات باعث می‌شود توی ذوق‌تان نخورد و کمتر ناراحت شوید.

۵. **خونسرد باشید:** تا به حال همسر‌تان از والدین شما انتقاد کرده است؟ بیشتر ما این اتفاق را تجربه کرده‌ایم. شما کاملاً حق دارید حدودمزهایی را تعیین کنید و اجازه ندهید همسر‌تان شما یا خانواده‌تان را تحقیر کند، اما اگر بتوانید خودتان را کنترل و بدون دعوا با او برخورد کنید، تأثیر بیشتری خواهد داشت.

کشیدن نفس عمیق یا حتی چند لحظه بیرون رفتن از اتاق می‌تواند به شما کمک کند درگیری‌های کوچک را به جروبحث‌های بزرگ نکنید. شاید بتوانید از این مسئله اگر چیزی شما را آزار می‌دهد، بعداً آن را با همسر‌تان در میان بگذارید و برای یافتن راه‌حل با یکدیگر صحبت کنید.

۶. **سعی کنید انعطاف‌پذیر باشید:** اگر رابطه خوبی با همسر‌تان دارید، سعی کنید اختلاف‌نظرهای کوچک‌تر را از بین ببرید. اگر مادر بزرگ هنگام ملاقات به چه‌جای‌تان زیاد آبنبات می‌دهد، شاید بتوانید از این مسئله چشم‌پوشی کنید. اگر رابطه‌تان با خانواده همسر‌تان چندان آرام و صلح‌آمیز نیست، روی مسائلی تمرکز کنید که بیشترین اهمیت را دارند و مسائل کم‌اهمیت را جدی نگیرید.

۷. **همیشه مهربان باشید:** با محبت سلام و صحبت کنید، حتی اگر آنها با شما محترمانه رفتار نمی‌کنند. اگر سعی کنید با دیگران همان‌طور رفتار کنید که با شما رفتار می‌کنند، هیچ چیزی تغییر نخواهد کرد.

۸. **درگیری با مادر شوهر را چگونه مدیریت کنید:** با مادر شوهر‌تان از تباط

فرار کنید و بپرسید مشکل اصلی چیست، او را برای صرف عصرانه یا شام به خانه‌تان دعوت کنید و با آرامش و خونسردی توضیح دهید که احساس می‌کنید با شما زیاد بحث می‌کند و بپرسید چه کاری می‌توانید برای حل مشکل انجام دهید.

۹. **چگونه مرزهایی در تباط با خانواده همسر تعیین کنیم:** طرز فکر‌تان را تغییر دهید، رقابت را از معادله خارج کنید، درباره احساسات آنها فکر کنید، با همسر‌تان همگام شوید، زمانی را برای دیدار با خانواده‌ها در نظر بگیرید، اجازه بدهید با فرزندان‌تان وقت بگذرانند.

۱۰. **چگونه تعارض‌های مربوط به خانواده همسر را مدیریت کنیم؟** نه به دنبال قطع رابطه با خانواده همسر، بلکه دنبال راهی برای ارتباط با آنها باشید، فعالانه گوش کنید، درباره گزینهما صحبت کنید و دنبال راه‌حل‌هایی باشید که به نفع همه باشند، با راه‌حلی دوسر برد به اختلافات پایان دهید.

نقل و تلخیص از chetor.com / خانواده همسر، ریشه تعارضات و ۱۰ توصیه برای مدیریت آن / فاطمه زاهدی