

همسرم را آنلاین پیدا کنم؟

در دنیایی که همه چیزش دیجیتال است حتی همسر یابی، نگاه روان شناختی به این پدیده ضرورتی است که انتخاب آگاهانه را ممکن می سازد

فریده زاهدی | روان شناس بالینی

انتشار تبلیغات مربوط به پلتفرم های همسر یابی در روز های اخیر دوباره توجه افکار عمومی را به سمت موضوع آشنایی آنلاین جلب کرده است. در کنار پرسش های حقوقی یا فرهنگی، جنبه ای که کمتر درباره آن صحبت می شود «ابعاد روان شناختی استفاده از این پلتفرم ها» است؛ یعنی آن بخش هایی که به شکل مستقیم یا احساس امنیت، هویت فردی، اعتماد و سلامت عاطفی افراد را تحت بط است. حتی اگر این ابزارها بتوانند امکان آشنایی را فراهم کنند، همچنان ضروری است کاربران از ریسک های آن آگاه باشند.

آشنایی آنلاین خوب است یا بد؟

همسر یابی در فضای آنلاین، صرف نظر از خوب یا بد بودن ویژگی های متفاوتی دارد که بهتر است از آن آگاهی کامل داشته باشیم:

۱ مسئله تصویر سازی و هویت انتخاب شده

در ارتباطات آنلاین، انسان ها معمولاً نسخه انتخاب شده ای از خود را ارائه می دهند. این نسخه الاز ما دروغ یا گمراه کننده نیست، اما در بیشتر اوقات واقعی و کامل هم نیست. فرد اطلاعاتی را که فکر می کند جذاب تر است برجسته می کند و بخش هایی را که به نظرش باعث قضاوت می شود حذف می کند. از نگاه روان شناسی، تفاوت میان «هویت واقعی» و «هویت ارائه شده» می تواند در مراحل بعدی آشنایی ایجاد احساس بی اعتمادی یا ناامنی کند. هر چقدر فاصله این دو بیشتر باشد، احتمال شکل گیری دلسردی عاطفی یا برداشت های نادرست افزایش می یابد.

۲ شتاب زدگی شناختی

یکی از مهم ترین آسیب های کم خطر اما شایع در آشنایی آنلاین، شتاب در تصمیم گیری است. فضای دیجیتال فرصت گفت و گوراز باده می کند اما عمق مشاهده را کم. افراد ممکن است بر اساس چند تبادل پیام، چند جمله جذاب یا شباهت های ظاهری، احساسی خلق کنند که هنوز پایه واقعی ندارد. در روان شناسی به این پدیده «توهم شناخت» گفته می شود یعنی فرد فکرمی کندطر فمقابل رامی شناسد، در حالی که فقط با بخشی از شخصیت او مواجه شده است. این توهم اگر بدون فرصت مشاهده

واقعی ادامه یابد، باعث آسیب های عاطفی خفیف مثل سردرگمی، امید کاذب یا وابستگی هیجانی ناپایدار می شود.

۳ خستگی انتخاب و فرسودگی روانی

ویژگی پلتفرم های آشنایی تنوع بالای گزینه هاست؛ اما این تنوع همیشه به معنای کیفیت بیشتر نیست. انتخاب های زیاد ممکن است فرد را در وضعیت «مقایسه دائمی» قرار دهد؛ حالتی که روان شناسی آن را «خستگی تصمیم» می نامد. وقتی مغز با حجم بیش از اندازه انتخاب روبه رومی شود، قدرت تمرکز کاهش می یابد و فرد به جای ورود مؤثر به یک رابطه، مدام در جست و جوی بهترین گزینه باقی می ماند. نتیجه این روند می تواند نوعی فرسودگی خفیف، بی حوصلگی عاطفی یا دشواری در شکل گیری تعهد باشد.

۴ ناامیدی های کوچک اما تاثیر گذار

بسیاری از کسانی که از این پلتفرم ها استفاده کرده اند، از تجربه های «بدون آسیب جدی اما ناراحت کننده» صحبت می کنند. به عنوان مثال، گفت و گوهایی که ناگهان قطع می شود، انتظار طولانی برای پاسخ، برداشت های اشتباه از پیام ها و احساس مقایسه شدن با دیگران. این تجربه ها کوچک اند، اما در صورت تکرار می توانند بر عزت نفس و احساس ارزشمندی فرد اثر بگذارند. فرد ممکن است دچار این برداشت شود که «شاید من کافی نیستم»، در حالی که مسئله به ساختار پلتفرم مربوط است، نه به شخصیت او.

۵ مزیت واقعی: فرصت آشنایی، در صورت آگاهی

با همه این نگرانی ها، باید واقع بین بود. سبک زندگی امروز

نشانه های متفاوت سوگ در کودکان

در کودکان سوگوار است. این کودکان ممکن است در موقعیت هایی که پیشتر برایشان عادی بوده، دچار اضطراب شوند. اختلالات خواب نیز از دیگر پیامدهای شایع سوگ در کودکان است. تمایل به خوابیدن در کنار والدین، دیدن کابوس یا تجربه رؤیاهای نگران کننده از جمله این موارد به شمار می رود. در کنار این نشانه ها، اضطراب نقش پررنگی دارد و می تواند به شکل نگرانی های مداوم یا پرسش های تکرار شونده درباره مرگ بروز کند. بسیاری از کودکان، به ویژه در سنین پایین، مرگ

را به عنوان نوعی جدایی موقتی درک می کنند و انتظار بازگشت فرد از دست رفته را دارند. این برداشت تاحدی تحت تأثیر محتوای کارتون‌ی و انیمیشن هاست که در آن ها مرگ اغلب به درستی بازنمایی نمی شود. در نتیجه، پرسش هایی مانند «او کی برمی گردد؟» در این سنین طبیعی و قابل انتظار است.

● با کودک سوگوار چگونه برخورد کنیم؟

نخستین گام در مواجهه با کودک سوگوار، ارائه اطلاعات درست، ساده و متناسب با



فرصت آشنایی سنتی را در بسیاری از موقعیت ها کاهش داده است. برای برخی افراد، به خصوص کسانی که به دلیل شرایط کاری، مهاجرت یا محدودیت های اجتماعی فرصت تعامل ندارند، آشنایی آنلاین می تواند یک دریچه قابل استفاده باشد. اما این استفاده زمانی سالم و کم خطر است که فرد با آگاهی روان شناختی وارد شود؛ شرایط واقعی از دواج ارائه شده باشد و نیتش هم آشنایی برای از دواج با اطلاع خانواده ها باشد. آگاهی به او کمک می کند: سرعت شناخت را تنظیم کند، فاصله میان «تصور» و «واقعیت» را جدی بگیرد، معیارهایش را ثابت و روشن نگه دارد، مرزهای عاطفی اش را حفظ کند و نشانه های نازاحتی یا فشار روانی را زود تشخیص دهد.

● فضای برای آغاز

پلتفرم های همسر یابی می توانند امکان آشنایی ایجاد کنند، اما جایگزین مشاهده واقعی، تجربه مشترک و شناخت تدریجی نمی شوند. بخش مهمی از آسیب های این فضا «کم خطر» اما «جمععی» هستند، یعنی به تنهایی بزرگ نیستند؛ ولی تکرارشان می تواند موجب خستگی روانی، کاهش اعتماد یا آشفتگی احساسی شود. اگر کاربران بدانند چه خطراتی را باید بشناسند و باچه مرزهایی وارد این فضا شوند، این ابزار می تواند به جای آسیب، کارکرد حمایتی داشته باشد، نه برای تصمیم گیری نهایی، بلکه برای آغاز یک مسیر آشنایی که همچنان نیازمند دنیای واقعی است.

سن اوست. در عین حال، حفظ روال عادی زندگی روزمره به کودک کمک می کند احساس ثبات و امنیت بیشتری داشته باشد. کودک را در آغوش بگیرید و با استفاده از کلمات مناسب به کودک کمک کنید احساسات خود را بشناسد و بیان کند. فعالیت هایی مانند بازی های خلاقانه یا ورزش می تواند به تخلیه هیجانات کمک کند. همچنین، مشارکت کودک در مراسم وداع یا انجام رفتارهای نمادین مانند روشن کردن شمع و مرور خاطرات، به او در درک و پردازش سوگ کمک می کند.

اتاق مشاوره

شوهرم دنبال سوتی گرفتن از من است

شوهرم خودش را برتر و بهتر از من و دیگران می داند. هر وقت اشتباهی از من سر می زند، مسخره ام می کند و دنبال سوتی گرفتن از من است. مغرور و خودخواه است، حالم از زندگی مشترک با او خوب نیست، چه کنم؟

فریا البرز | کارشناسی ارشد روان شناسی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، زندگی مشترک با فرد خیلی سخت باشد.

متأسفانه این اخلاق ناشایست اگر در زندگی وجود داشته باشد، چه بسا به تلاشی شدن از دواج بینجامد. فرد خودخواه و کسی که خود را دانای عالم می داند، ممکن است چندویژگی داشته باشد:

به علاقه مندی های شما هیچ اهمیتی نمی دهد، همسر خودخواه اغلب بی حوصله و بداخلاق است، به شما گوش نمی دهد، همیشه خواسته های خود را در اولویت قرار می دهد، همیشه می خواهد تصمیم گیرنده باشد، همه خطا کار هستند جز خودش و...

● چرا شخص خودخواه می شود؟

خانواده در برخی موارد، فرد در خانوادهای بزرگ شده که تمام توجه ها به وی معطوف بوده و همیشه حق را به او داده اند.

اجتماع آگاهی فرد در فضایی رشد کرده که نسبت به همسن و سال های اطرافیش بهتر رفتار می کرده و به این نتیجه رسیده که من همیشه بهترینم. **مشکلات شخصیت** ممکن است آن قدر فردی تحقیر شده باشد که تمام کمبودها و تحقیرهای گذشته را حالا می خواهد تلافی کند. در واقع برای جبران کمبودها و ضعف های خود نقاب دانای عالم به چهره می زند و اطرافیان را مورد تمسخر قرار می دهد.

دلیل این ویژگی فردی، هر چه باشد، فعلا این مشکل وجود دارد و باید چاره ای اندیشیده شود تا همسر و اطرافیان دچار

نکته ها

نشانه های خود آگاهی

- شناخت احساسات
- پردازش درست احساس
- پذیرش انتقاد
- مرزبندی سالم
- پذیرش اشتباه
- بیان مخالفت
- شکرگزاری

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

- چرا اخیرا صفحات زندگی سلام ناقص چاپ میشه؟
- ویژنهامه ای که برای شهدای میناب چاپ شد، باعث شد بعد از مدت ها اشک بریزم. خدا به مادرها و پدرهای داغ دیده صبر بدهد. واقعا خیلی سخت است.
- میشه لطفا از هرچی کم می کنین، به جدول صفحه سرگرمی کاری نداشته باشین؟
- اینفوگرافی صفحه سلامت و مشاوره، بخش مورد علاقه خانواده من شده.
- مننون.
- لطفا در مورد موضوعات روز در حوزه

- سلامت و روان شناسی مصاحبه با کارشناس هم داشته باشید.
- درست است که نباید خود را با تصویر دیگران در فضای مجازی مقایسه کنیم اما در دنیای واقعی هم اختلاف زیادی بین سطح زندگی بعضی از افراد جامعه وجود دارد.
- شیرموز نوشیدنی مورد علاقه منه، سال هاست دارم می خورم و هیچ مشکلی هم ندارم.
- چرا دیگر نوجوان در روزنامه چاپ نمی شود؟
- لطفا در صفحه سلامت درباره بیماری رای فلوایم هم بگویید.



- زندگی سلام •
- شنبه •
- ۵ اردیبهشت ۱۴۰۵ •
- ۷ ذی القعدة ۱۴۴۷ •
- ۲۵ آوریل ۲۰۲۶ •
- شماره ۳۲۴۶ •

خانواده مشاوره

فرسایش نشوند.

● چه باید کرد؟

۱. در وهله اول از سکوت کردن دست بردارید. وقتی در برابر چنین رفتار ناشایستی سکوت می کنید، او بیشتر از قبل به خودش حق خواهد داد و مرزها را

بیشتر می شکند. ۲. در یک فرصت مناسب درباره احساس بدی که این اخلاق او در شما ایجاد می کند، صحبت کنید و به او بگویید اگر بخواهد تغییراتی را در خود ایجاد کند، در کنارش هستید.

۳. نکات مثبت وی را گوشزد کنید. قطعاً هیچ فردی نیست که حتی یک نکته مثبت هم نداشته باشد.

۴. نشان دهید که یک شخصیت قابل احترام به عنوان یک انسان دارد و هیچ کس اجازه ندارد که آن را پایمال کند. اصلاً قرار نیست به خواسته ها و حرف های نامربوطش توجه کنید.

۵. اصلاً قرار نیست اعتماد به نفس خود را از دست بدهید، آن قدر قوی و محترمانه باشید که بداند طرف مقابلش فرد ظلم پذیر و ضعیفی نیست و اوست که باید بداند در این شرایط خودش تنها مانده است و البته در برابر یک مشکل رفتاری، شما قرار نیست خودتان را بیمار کنید. سعی کنید نه عصبی باشید و نه بر خاشاگر.

۶. به او بگویید می توانید از مشاوره حضوری کمک بگیرید و حفظ زندگی برایتان مهم است، اگر خودش هم بخواهد و همکاری لازم را داشته باشد.

در نهایت همسر شما باید بداند که اگر به این رفتارهای خود ادامه بدهد دیگر خبری از داشته های فعلی زندگی اش نیست.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بردسکن هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۸۹ / ۱۴۰۵ / هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بردسکن تصرف مالکانه یا معارض متقاضی آقای/ خانم نامر داودی مقدم فرزند غلامرضا بشماره شناسنامه ۰۳۸۷۷۳ / ۵۷۲۰ صادره شهرداری یکپاک شهرداری به مساحت ۲۱ / ۳۷ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۴۸۸ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش ۴ شهرستان بردسکن خریداری از مالکیت رسمی اسماعیل کریمی مرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مه مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۲۱ / ۵ / تاریخ انتشار نوبت اول: ۵۵ / ۰۲ / ۱۴۰۵ / تاریخ انتشار نوبت دوم: ۲۰ / ۰۲ / ۱۴۰۵

غلامرضا کتخ بخش رئیس ثبت اسناد و املاک بردسکن

۱۸۰۵۴۵

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بردسکن هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۸۹ / ۱۴۰۵ / هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بردسکن تصرف مالکانه یا معارض متقاضی آقای/ خانم مسلم عباس نیا، فرزند برات اله بشماره شناسنامه ۱۲ در شهرداری یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۸ / ۵۹۸ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۰ فرعی از ۱۸۲ اصلی واقع در بخش ۴ شهرستان بردسکن خریداری از حسن اقبالی فرزند علی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مه مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی هی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۲۷ / تاریخ انتشار نوبت اول: ۵۵ / ۰۲ / ۱۴۰۵ / تاریخ انتشار نوبت دوم: ۲۰ / ۰۲ / ۱۴۰۵

غلامرضا کتخ بخش رئیس ثبت اسناد و املاک بردسکن

۱۸۰۵۴۷

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بردسکن هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی هیات اول / دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بردسکن تصرف مالکانه یا معارض متقاضیان برابر رای شماره ۸۹ / ۱۴۰۴ / علیرضا غللی به شناسنامه شماره ۰۸ / ۹۰۸ کد ملی ۵۷۲۹۳۲۰ / ۵۷۲۹ صادره فرزند شیر محمد شهزادنگ یک قطعه باغ به مساحت ۰۴ / ۴۴۴۲۴۰ متر مربع مفروز و مجزا شده از مستثنیات مالکین پلاک ۲۰۲ فرعی از ۹۰ اصلی واقع در بخش ۴ شهرستان بردسکن خریداری قهری از تاج خان سبحانی فرزند مالقلی و نسرين اولیایی و افسر اولیایی فرزند حسین اولیایی برابر رای شماره ۸۳۷۵ / ۱۴۰۴ / مهدی غللی به شناسنامه شماره ۱۲ کد ملی ۵۷۲۹۷۴۵۳ / ۵۷۲۹ صادره فرزند شیر محمد در شهرداری یک قطعه باغ به مساحت ۶۴ / ۲۸۴۲۰ متر مربع پلاک شماره فرعی ۲۰۲ از اصلی ۹۰ واقع در خراسان رضوی بخش ۴ حوزه ثبت ملک بردسکن از مالکیت اصغر اولیایی و نسرين اولیایی مرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۱۹ / تاریخ انتشار نوبت اول: ۵۵ / ۰۲ / ۱۴۰۵ / تاریخ انتشار نوبت دوم: ۲۰ / ۰۲ / ۱۴۰۵

غلامرضا کتخ بخش رئیس ثبت اسناد و املاک بردسکن

۱۸۰۵۴۹