



عکس العمل «نیلوفر» در برابر اشتباه شوهرش «محسن» در سکانس اول بهتر بود یا در سکانس دوم؟!

زهرآوافر | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

ما آدم‌ها بدون عیب و نقص نیستیم و زندگی هر کدام از ما پر است از اشتباهات ریز و درشت عمدی یا غیر عمدی‌مان. اطرافیان ما، همسرمان، اعضای خانواده و دوستان ما هم درست مثل خود ما انسان

سکانس اول

محسن تازه از راه رسیده و روز کاری سختی راپشت سر گذاشته بود. آن قدر گیج بود که وقتی داشت می‌رفت به سمت جالباسی، پایش خورد به میز دکوری کوچک و ظرف کریستال تزئینی افتاد روی زمین و خردو خاکشیر شد! رنگ از صورتش پرید و با خودش گفت: «الان است که نیلوفر از راه برسد و دمار از روزگارم درآورد!» که البته در همان لحظه نیلوفر درست مثل شیر خم خورد ده ظاهر شد و شروع کرد به چیخ و داد کردن بدون لحظه‌ای وقفه و استراحت! محسن که دستپاچه شده بود، گفت: «ببخشید عزیزم، عمداً این کار رو نکردم! اصلاً نفهمیدم چی شد که یک دفعه این جوری شد!» اما نیلوفر بی خیال نشد.

نیلوفر: «هیچ معلوم هست که حواست کجاست؟ چرا جلوی پات رو نگاه نمی کنی؟ می دونی این ظرف چقدر قیمت داشت؟ مگه من جهازم رو از سر راه آوردم که تو بزنی این قدر راحت داغون کنی و سایللم رو؟»

محسن: عزیزم من که گفتم ببخشید خب عمداً که این کار رو نکردم!

نیلوفر: تا کی می خوای این قدر دست و پا چلفتی باشی؟ همین یک ماه پیش بود که زدی یکی از لیوان های بلور رو هم شکستی!

محسن: حالا مگه چی شده؟! چه خبره؟ به طرف شکسته دیگه! اصلاً خوب کردم که شکستم!

و نیلوفر شروع کرد به فریاد کشیدن و محسن هم تر جیح داد از خانه بیرون برود تا کمتر از صدای گوشخراش نیلوفر آزار ببیند!

مشاوره زوجین

هستند و مرتکب اشتباه می‌شوند اما عکس‌العمل ما آدم‌ها در برابر اشتباهات دیگران، بسیار متفاوت است. واکنشی که اگر اصولی باشد، می‌تواند از تکرار آن جلوگیری کند و در حالت دیگر، فقط باعث بیشتر شدن مشکل خواهد شد. بیایید این دو سکانس از زندگی یک زوج را با هم مرور کنیم تا بیشتر متوجه ما چرا شوید.

سکانس دوم

فقط تو ناراحت نباش!

محسن تازه از راه رسیده بود. روز کاری سختی راپشت سر گذاشته بود. آن قدر گیج بود که وقتی داشت می‌رفت به سمت جالباسی، پایش خورد به میز دکوری کوچک و ظرف کریستال تزئینی افتاد روی زمین و خردو خاکشیر شد! با خودش گفت: «حتماً نیلوفر از دیدن این صحنه عصبه دار می‌شود». نیلوفر از راه رسید و دید که ظرف گران قیمت جهیزیه‌اش شکسته، صورتش قرمز شد و خشم و اندوه همه وجودش را فرا گرفت. محسن دستپاچه گفت: «ببخشید عزیزم... شرمنده!» نیلوفر چیزی نگفت. دلش می‌خواست یک چیغ سر محسن بکشد و همه ناراحتی‌اش را سر او خالی کند اما ندانایی در درونش به او می‌گفت: «واقعاً ارزشش رو داره که به خاطر به ظرف، شروع کنم به شتمانت کردن شوهرم که همین الان خسته‌تر از کار به خونه رسیده؟ خب اون که عمداً این کار رو نکرده! دست خودش نبوده و الاً ان هم شرمنده است. ارزشش رو نداره که بخوام به خاطر به تیکه ظرف، عشق و صفا و صمیمیت رو تو خونه از بین ببرم. ارزش علاقه بین ما بیشتر از به ظرف هست...» به زم‌ت دهانش را باز کرد و گفت: «عیب نداره... فدای سرت!» محسن که شرمنده شده بود، گفت: «قول میدم در اولین فرصت، یکی شبیه همین رو برات پیدا کنم و بخرم، فقط تو ناراحت نباش!» نیلوفر به روی محسن خندید و شروع کرد به جمع کردن تکه‌های ظرف.

هنر بخشیدن به موقع را یاد بگیریم

افراد خوشبخت، همان افرادی هستند که هنر «گذشت کردن» و «بخشیدن» به موقع و به جا را بلد هستند. اگر از آن دسته افرادی هستید که برای هر اشتباه کوچکی سریع انگشت اتهام را به سمت همسرتان می‌گیرید و او را به باد انتقاد و مواخذه می‌گیرید، باید بدانید که این رفتارها به مرور زمان باعث می‌شوند طرف مقابل انگیزه‌اش را برای تغییر و بهبود اخلاق و شخصیت از دست بدهد، در صورتی که گذشت و برخورد آرام و منطقی به جای برخورد هیجانی و شتاب زده، به رابطه و زندگی گرم‌تری می‌بخشد و افراد را برای تغییر و بهبود با انگیزه می‌کند. کافی است وقتی از مسئله‌ای ناراحت یا خشمگین می‌شوید، قبل از هر عکس‌العملی با خودتان بیندیشید که چطور می‌توان با یک برخورد آرام و منطقی موضوع را خاتمه داد و آیا مسئله پیش آمده ارزش برخورد هیجانی و تهاجمی را دارد یا خیر؟

❖ شکایت زبانی بهتر از کینه به دل گرفتن است!

البته برخی افراد شاید هیچ‌گاه به صورت زبانی گله و اعتراض نکنند و راهکار خطرناک‌تری را به کار بگیرند یعنی آن‌ها به شدت کینه به دل می‌گیرند و مدام خاطر ات منفی و رنجش‌ها را در ذهن خود مرور می‌کنند و به این شکل دیر یا زود دچار حس نفرت به همسر می‌شوند. وقتی شما از همسرتان کینه به دل دارید، همسری که با او زیر یک سقف زندگی می‌کند، ذهن شما مدام انرژی‌اش را صرف فکر کردن به ظلمی می‌کند که او به شما کرده است و در نتیجه کم‌کم تمام فکر و احساس و رفتار شما حول خاطر در رنجش و کینه‌ای که از او به دل دارید، می‌چرخد. این گونه شما به مرور زمان دچار کمبود انرژی روانی و ضعف اعصاب می‌شوید و دیگر نمی‌توانید از زندگی لذت ببرید و پیشرفت زیادی در جنبه‌های مختلف زندگی‌تان داشته باشید. بنابراین با گفت و گو در فضای آرام‌یاحتی نوشتن نامه، احساسات منفی که شمارا رنج می‌دهند یا همسرتان در میان بگذارد تا به این شکل، کمی از نظر روانی تخلیه شوید.

❖ همسر تان را وارد فاز همدلی کنید

سعی کنید وقتی با همسرتان راجع به مسئله‌ای که برای شما ناراحت کننده بوده صحبت می‌کنید، لحن تهاجمی نداشته باشید چون در این صورت همسر شما وارد فاز دفاعی می‌شود و گفت و گو نتیجه چندانی نخواهد داشت. سعی کنید بیشتر راجع به احساساتی که در اثر آن واقعه تجربه کرده‌اید، صحبت کنید تا همسر شما وارد فاز همدلی شود. مثلاً نگویید: «تو نباید به من اون حرف رو می‌گفتی، حرفت خیلی بد بود»، بگویید: «من از حرفی که اون روز زدی غمگین شدم چون احساس کردم علاقه تو به من کم شده.»

چشم‌های پسر ۱۴ ساله‌ام کاسه خون شده است اما از بازی اینترنتی دست بر نمی‌دارد!

پسری ۱۴ ساله دارم که هر شب از ساعت ۱۰ تا ۴ صبح پای بازی‌های اینترنتی یا به قول خودش گیم می‌نشیند که من اسم‌هایش را هم بلد نیستم. می‌گوید همه دوستانم هستند و من هم می‌خواهم بازی کنم. چشم‌هایش کاسه خون شده اما تمام تابستانش را پای رایانه و گوشی گذرانده است. حرف هم گوش نمی‌دهد و حتی برای خرید نان و میوه بیرون نمی‌رود.



احترام اسماعیل زاده | روان شناس عمومی

تربیت فرزند

می‌کنند، مغز آن‌ها تولید اندروین می‌کند و این اتفاقی است که توسط قمار بازان یا افراد معتاد به مواد مخدر تجربه شده است بنابراین باید پسر تان را درک کنید چرا که ترک چنین بازی‌هایی به آسانی اتفاق نمی‌افتد. در ضمن بچه‌های خجالتی، نسبت به بچه‌هایی که در فعالیت‌های ورزشی، فعالیت‌های اجتماعی دسته جمعی و... شرکت می‌کنند، بسیار بیشتر در معرض خطر اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای و دنیای مجازی قرار دارند.



❖ نباید در دام شبکه‌های اجتماعی بیفتد!

در این بین، چالش‌های بزرگ‌تری نیز وجود دارد. برای مثال طبق پژوهشی که به تازگی انجام شده، وقتی نوجوان این رفتار خود را ترک می‌کند،

❖ ترک بازی‌های رایانه‌ای سخت است

معمولاً پسر هاجد چنین بازی‌هایی می‌شوند و خود را در جهانی که همه چیز در کنترل آن‌هاست، غوطه‌ور می‌کنند. هنگامی که افراد بازی

برادرم به همسرش که صمیمی ترین دوست من است، خیانت می‌کند

دختری ۲۷ ساله هستم که صمیمی ترین دوستم دو سال است به عقد برادرم درآمده اما فعلاً به دلیل مشکلات مالی به خانه خودشان نرفته اند. به تازگی متوجه شده‌ام برادرم در موقعیت‌های مختلف به همسرش خیانت می‌کند. چه کار کنم تا مشکل حل شود؟ نمی‌توانم بی تفاوت باشم و به دوستم هم چیزی نمی‌توانم بگویم.



بررسی عوامل شکل‌گیری این رفتار تعدادی از عوامل، مربوط به شخص پیمان شکن، تعدادی مربوط به همسر و بخشی هم مربوط به کیفیت و فضای رابطه بین زوج‌هاست.

❖ پیامدهای این رفتار را به او یادآوری کنید
دلسوزی شما درباره اوضاع کاملاً قابل درک است اما واقعیت این است که در چنین شرایطی



ستاره صبوری | روان شناسی بالینی

لطفاً با برادر تان صادقانه صحبت کنید و بگویید متوجه این مسئله شده‌اید و علت این رفتار را از او جویا شوید. در پیمان شکنی زناشویی، عوامل متعددی دخیل هستند که باید بررسی شوند. هر چند که در حال پیمان شکنی یک الگوی رفتاری مخرب و توجیه‌ناپذیر است اما در



زندگی سلام
یکشنبه
۳ شهریور ۱۳۹۸
شماره ۱۴۰۲

خانواده مشوره

قرار و مدار

روز شارژر کامل گوشی!

امروز وقتی که گوشی‌تون رو می‌زنین به شارژر، بذارید کامل شارژ بشه و تا وقتی شارژش ۱۰۰ درصد نشده، ازش استفاده نکنین. هم برای دقایقی ازش دور فواید شد و هم برای سلامتی باتری گوشی‌تون بهتره.

نصرت سزان ندماطاهری

ماوشما

راه‌آر تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* وای! باور کردنی نیست! ایران به این خوشگلی داریم ولی میریم خارج؟ سازمان گردشگری دقیقاً چه کار داره می‌کنه؟ خوابه یا بیدار؟

* یادداشت آقای صابری، تأمل بر انگیز بود. سه دختر نوجوان دارم و سه بار خودم تار فطار در دست‌تری باهاشون داشته باشم و بتونم براشون آینده بهتری رو رقم بزنم.

* نصف مناطق دیدنی ایران در چابهار بودو من تا حالا ۱۰ بار ر فتم اصفهان، شیراز، شمال، یزدو... یک بار هم نرفتم چابهار چون اصلاً اسمش رو به عنوان شهر دیدنی نشنیده بودم.

* برای زندگی سلام باید تیر می‌زدید، «ایران، ای شکوه پابر جا».

* من یک دختر کم این روزها در شرایط سختی

زندگی می‌کنم و هیچ یک از اطرافیانم، در کم نمی‌کنند. «فاطمه عبادی» با درخشش در عصر جدید،

امید زیادی را در دلم روشن کرد. از «زندگی سلام» هم ممنون که به این موضوع پرداخت.

* در صفحه سلامت برای در مان سکنه، فقط توضیح دادید چند ثانیه اول مهم است. این شد در مان؟

* مطلب مهارت مثبت ۱۸ برای من که منتظر نتایج کنکورم، خیلی خوب بود. مگر شما به فکر ما باشید، بقیه که هیچی!

* صفحه سلامت چندوقته که زده در کار هندی‌ها! فکر کنم چهارشنبه زده بودین غذا را با ادویه هندی بخوریم، امروزم که زدید خورش مرغ با کره هندی! زیبا نیست؟

بیشتر وقت آزاد خود ادر شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کند. نوجوانان و افرادی که اعتیاد خود به دنیای مجازی را ترک می‌کنند، ممکن است نتوانند به راحتی با دیگران ارتباط برقرار کنند. آن‌ها تمام وقت خود را صرف تعامل در دنیای مجازی می‌کنند و در رو شدن با دیگران در دنیای واقعی برای آن‌ها سخت خواهد شد.

❖ او را از محیط خانه جدا کنید!

آیاتا کنون از خود پر سیده‌اید اگر فرزندتان را از رایانه دور کنید، وقتش را چگونه خواهد گذراند؟ کمک کنید او تغییر کند. او به منظور احساس راحتی در دنیای واقعی به حس اطمینان و اعتماد نیاز دارد. یک برنامه زمانی که مختص نوجوانان است، با جدا کردن شخص از محیط زندگی فعلی آغاز می‌شود. برای مثال اردوی تابستانی یا یک برنامه تفریحی در طبیعت و خارج از شهر که نوجوان را از محیط عادی روزانه خود جدا کند و او را در وضعیتی قرار دهد که دنیای واقعی را تجربه کند. بعد از حضور در فضای جدید، پسر تان باید زمان فراغتش را با فعالیت‌هایی که از قبل طراحی کرده‌اید، سپری کند. فعالیت‌هایی که در جهت ایجاد و تقای اعتماد، توسعه حس شور و اشتیاق و پرورش مهارت‌های اجتماعی او باشد.

بانوان

حتماً نیاز به دریافت کمک تخصصی دارید و مسئله جدی‌تر از این است که با صحبت‌ها و نصیحت‌های معمول بتوان آن‌را حل کرد. در چنین مواقعی

صحبت‌ها، نصیحت‌ها، سرزنش‌ها و... کمک چندانی نخواهد کرد و باید به صورت ریشه‌ای مسئله را پیگیری کرد. پس دلسوزی خود را جهت دهید و با برادر تان صحبت و به حرف‌های او گوش کنید. باید فقط پیامدهای این رفتار را به او یادآوری و در نهایت سعی کنید در خصوص مراجعه به روان شناس، ایشان را متقاعد کنید رفتار شده از قبیل افکار ایشان درباره ازدواج و پیمان شکنی، تجارب و تله‌های شخصیتی و... بررسی شود و در نهایت با شرکت در جلسات زوج درمانی به همراه همسرشان کمک‌های لازم ادر یافت کنند.