نظر کارشناس

حرف خانمان برانداز!

تو که خیلی از شوهرت سر هستی

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان‌شناسی

محوری

به عنوان روان شناس با خانم‌های زیادی سر و کار داشته‌ام که به دلیل اظهار نظرهای نابه‌جای دیگران از زندگی و شوهرشان دلسرد شده و حتی طلاق گرفته‌اند. داستان امروز درباره یکی از همین خانم‌هاست و اشتباهاتی که زندگی مشترک‌شان را به کام خود و شوهرش تلخ کرد.

داستان

من تو این زندگی حیف شدم!

با میل و رضایت خودش ازدواج کرده بود؛ طبق اصول و قاعده. از مشاوره پیش از ازدواج گرفته تا تحقیقات سفت و سخت پدرش که به او نوید داده بود «سهراب» مرد مناسبی برای زندگی است. زندگی مشترک‌شان به خوبی و در آرامش آغاز شده بود، سهراب هم اخلاق خوبی داشت و «نازنین» را واقعا دوست داشت اما هنوز چیزی از ازدواج‌شان نگذشته بود که بعضی دخترها و خانم‌های فامیل زمزمه‌هایشان را در گوش نازنین شروع کردند: «تو از شوهرت خیلی سَر تر هستی!»، «هیچ وقت فکر نمی کردم با مردی که این‌قدر بینی بزرگی داره، ازدواج کنی!»، «حیف تو با این چشم و ابرو نبود!»، «این که هنوز هیچی نشده داره موهای سرش می‌ریزه، تا دو سه سال دیگه رسما کچل شده!»، «خدا کنه بچه‌تون قیافه‌اش به تو بره!» و.... دست خودش نبود، هر بار که یکی از این حرف‌ها را از دخترهای فامیل می‌شنید، تا چند وقت ذهنش درگیر بود. حتی سهراب هم کم کم متوجه شد که هر بار نازنین از مهمانی‌های فامیلی برمی‌گردد، اخلاق و رفتارش کاملا تغییر می‌کند؛ شروع می‌کند به بدخلقی کردن و بهانه گرفتن. نمی‌دانست در جمع‌های زنانه چه می‌گذرد و چه حرف‌هایی به نازنین گفته می‌شود که او را از این رو به آن رو می‌کند اما به هر حال احساس خطر می‌کرد. «سهراب» مردی بود که عاشقانه همسرش را دوست داشت و حاضر نبود به هیچ قیمتی او را از دست بدهد. برای همین کم کم تلاش کرد مانع رفت و آمد نازنین با خانم‌ها و دخترهای فامیل شود اما تلاش سهراب برای قطع کردن رابطه نازنین با فامیل یک طرف و عصبی‌تر شدن نازنین و ناامیدی بیشتر او برای ادامه زندگی مشترک، در طرف دیگر. ذهن نازنین به حدی روی یک یا دو ویژگی منفی سهراب قفل کرده و درگیر آن‌ها بود که انگار صدها ویژگی مثبت دیگری را که شوهرش داشت، نمی‌دید. از صبح که از خواب بیدار می‌شد با خودش کلنجار می‌رفت: «نکنه واقعا حروم شده باشم؟ شاید اگر صبر می‌کردم، گزینه‌های تاپ‌تر و خوش قیافه‌تری برای ازدواج پیدا می‌کردم... حتما همه فکر می‌کنند من زن بدشانسی هستم که شوهر این شکلی گیرم اومده... من چقدر بدبختم...». زمان گذشت و یک روز که همراه سهراب به یکی از کافه‌های نزدیک خانه‌شان رفته بود، چشمش به تابلوی زیبایی افتاد که بر دیوار کافه آویزان شده بود: «صورت زیبای ظاهر هیچ نیست / ای برادر سیرت زیبا بیار». به سهراب نگاه کرد. سهراب واقعا آن‌طور که دیگران به او تلقین می‌کردند، مرد بدقیافه‌ای نبود. چشم‌های مهربان و لبخند همیشگی زیبایی داشت. او ویژگی‌های مثبت زیادی داشت؛ سخت کوش، کاری و زحمتکش بود و همچنین نجیب و وفادار و با محبت. یک لحظه نازنین، مثل فردی که تازه از خواب بیدار شده باشد با خودش گفت: «نکند همه حرف‌هایی که دیگران درباره سهراب به من می‌گویند، از سر حسادت و حسرت باشد؟ اصلا زندگی خصوصی و انتخاب شخصی من چه ربطی به آن‌ها دارد که مدام اظهار نظر می‌کنند؟ آیا با این رویکرد، می‌توانم در زندگی مشترک در انتظار احساس خوشبختی و آرامش باشم؟

عاقبت تلخ «دهن‌بینی» و «تایید طلبی»

افراد زیادی به من مراجعه می‌کنند و می‌گویند تحت تاثیر حرف دیگران آرامش زندگی‌شان را به هم زده‌اند. چنین افرادی، جدا از این که به راحتی تحت تاثیر حرف دیگران قرار می‌گیرند و به اصطلاح «دهن‌بین» هستند، از یک ویژگی شخصیتی منفی دیگر نیز رنج می‌برند: «تایید طلبی»

تصوری اشتباه درباره خوشبختی

بسیاری از این افراد گمان می‌کنند فقط زمانی خوشبخت هستند که در چشم دیگران، خوشبخت به نظر برسند، نه این که واقعا در زندگی شخصی و در درون خود احساس خوشبختی کنند. زمانی موفق، زیبا یا حتی آدم خوبی هستند که همه، بارها و بارها داشتن این ویژگی‌ها را برای آن‌ها تایید کنند. مسلما چنین افرادی به شدت مستعد افسردگی و اضطراب هستند زیرا نه تنها بابت قضاوت و نظر دیگران مدام دل مشغولی و نگرانی دارند بلکه در پی کوچک‌ترین بازخورد منفی از سوی دیگران، دچار یاس، غم و ناامیدی می‌شوند. داشتن این ویژگی در زندگی مشترک هم پیامدهای زیانباری ایجاد می‌کند که بارزترین نمونه آن، چشم و هم چشمی‌های بی‌دلیل برای ایده‌آل جلوه کردن در نگاه دیگران است.

نگاه از زاویه‌ای دیگر به حرف‌های دیگران

جدای از این، افرادی که از این صفت شخصیتی رنج می‌برند باید حتما از طریق مطالعه و مراجعه به روان‌شناس در صدد اصلاح شخصیت خود برآیند اما خوب است گاهی درباره صحت اظهار نظرهای دیگران نیز بیندیشند. آیا افرادی که با حرف‌ها و اظهار نظرهای بی‌جا و بی‌معنای خود در زندگی شما اختلال ایجاد می‌کنند و آرامش را از روح و روان و زندگی شما سلب می‌کنند، واقعا دوست و خیرخواه شما هستند؟ آیا کسی که واقعا صلاح شما را بخواهد و دلسوز زندگی و آینده شما باشد، با تلقین مداوم ویژگی‌های منفی و گوشزد کردن پی‌درپی نقاط ضعف، زندگی شما را به سمت سردی و فروپاشی سوق می‌دهد؟ هرگز! بهتر است گاهی از زاویه دیگری نیز به اظهار نظرهای دیگران درباره خودتان و زندگی شخصی‌تان نگاه کنید.

آیفون باید ۱۱ باشه!

در ماجرای تمایل بعضی جوانان به خرید قاب‌هایی که گوشی‌ها را در ظاهر تبدیل به آیفون ۱۱ می‌کند پای عوامل روانی در میان است

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

چهره ها

«در پدیده‌ای جالب و تا حدودی نادر، بعضی از جوانان این مرز و بوم میرن با خرید یه قاب فیک، آیفون X رو تبدیل به آیفون ۱۱ می‌کنن تا باهاش پز بدن! البته اگر حواس تون باشه، می تونین مچ‌شون رو بگیرین!»؛ این متن به تازگی در فضای مجازی به همراه عکس‌هایی منتشر شده که نشان می‌دهد قاب‌های گوشی تلفن همراه جدیدی وارد بازار شده که افراد می‌توانند با استفاده از آن، ظاهر آیفون مدل پایین تر خود را به آیفون ۱۱ تبدیل کنند. در این بین، انتشار عکسی از صفحه اینستاگرامی همسر «علی علیپور»، مهاجم پرسپولیس که از چنین قابی استفاده کرده و کاربران شبکه‌های اجتماعی به اصطلاح مچ او را گرفته‌اند، جزو پست‌های پربازدید شده است. اما چرا برخی افراد به دنبال استفاده از چنین محصولاتی هستند و آیا استفاده از چنین گزینه‌هایی ترحم‌برانگیز و فاجعه‌بار است یا از جمله مواردی است که گاهی لازم نیست خیلی هم جدی گرفته شود؟

نمایش لوکس بودن عجیب نیست!

اگر نوجوانی کم سن و سال دوست دارد چنین کاری را بکند، خیلی به او سخت نگیرید چرا که در دوره نوجوانی، برخی افراد تمایل دارند هویت خودشان را با وسایلی که استفاده می‌کنند، تعریف کنند. وقتی اجناس مورد استفاده‌شان لوکس به نظر می‌رسد احساس بهتری دارند و فکر می‌کنند افراد مهم‌تری هستند. بر این مبنا تلاش برای لوکس نشان دادن وسایل نه عجیب است و نه حتی ترحم‌برانگیز. به خصوص اگر رفتاری گذرا و موقت باشد. اگر در میان اطرافیان فردی را می‌شناسید که به سراغ چنین گزینه‌ای رفته، به رویش نیاورید. در عوض سعی کنید ویژگی‌های مثبت دیگر او را پررنگ‌تر کنید تا بدانید به خودی خود ارزشمند است.

عواقب نداشتن عزت نفس

با این حال اگر فردی در اواخر دوران جوانی به سراغ این گزینه‌ها برود، این مسئله می‌تواند نشانه‌ای از موضوعی جدی‌تر باشد چرا که بی‌توجهی به ویژگی‌های یکتا و مثبت خود و در عوض تمرکز بر وسایل مورد استفاده در تعریف هویت فردی، در دوره نوجوانی شاید عجیب نباشد اما اگر فردی تا اواخر دوره جوانی یعنی بعد از ۲۵ سالگی چنین وضعیتی را تجربه می‌کند، دیگر موضوع را نمی‌توان جزئی از فرایند رشد در نظر گرفت بلکه بحث بیشتر بر سر رشد ناکافی فرد در زمینه عزت نفس، احساس ارزشمندی و هویت فردی است. موضوعاتی که باید زودتر فکری برایشان کرد.

این رفتار را در دیگران تقویت نکنیم

اما رفتن سراغ چنین گزینه‌هایی توسط افراد میان سال، گاهی اوقات می‌تواند نمایانگر تلاش فرد برای فریب دیگران باشد. گاهی هم البته پای عوامل روانی در میان است که با توجه به سن فرد و انتظاری که از او می‌رود بیشتر بحث نپختگی عمیق او و تعارضات درونی مطرح است و دیگر حتی از رشد ناکافی نمی‌توان صحبت کرد. این روزها متاسفانه در بسیاری از مواقع، توجه اغراق‌آمیز به ظاهر گوشی، قیمت و برند جای توجه به کارایی را گرفته و باعث شده تا افراد دچار چشم و هم‌چشمی زیادی در این حوزه شوند. راستی شما کجای این مسیر ایستاده‌اید؟ چقدر تحت تاثیر برند گوشی دیگران و قیمت آن هستید؟ آیا تا به حال به این موضوع توجه کرده‌اید که هر کدام از ما با رفتارمان می‌توانیم تقویت کننده چنین رویه‌های غلطی باشیم؟

با بچه همیشه معترض و نق‌نقو چه کنیم؟

اعتراض کودکان خوب است به شرط آن که شیوه‌اش را بیاموزند

راضیه قلی‌زاده

بانوان

همه ما در مکان‌های عمومی به خصوص فروشگاه‌ها و شهربازی شاهد این صحنه بوده‌ایم که بچه‌ای پشت سر والدین خود گریه و اعتراض می‌کند. آن چه از ذهن تماشاگر قضیه ممکن است عبور کند، شامل این موارد است: ۱- اگر بلد نیستید بچه بزرگ کنید، نیاورید! ۲- چه بچه غرغرویی! ۳- چه آدم‌های بی خیالی! و... اما واقعیت این است که نه آن بچه همیشه نِق‌نقوست و نه آن والدین بی‌خیال یا بی‌رحم هستند. اول این که آن کودک شیوه صحیح اعتراض کردن را نیاموخته و دوم این که بزرگ‌ترهایش راه و رسم همدلی و گفت‌وگو با کودک را بلد نیستند. روی صحبتم به خصوص با مادران است، نه این که نقش پدران کم اهمیت باشد؛ بلکه زمانی را که مادر با فرزندش می‌گذراند، بسیار زیاد است. نکته دیگر آن که اگر جایی لفظ کودک را به کار می‌بریم به خاطر تاکید بر شروع از همان سال‌های ابتدایی زندگی است و گرنه آموختن شیوه صحیح گفت‌وگو سن و سال نمی‌شناسد.

۱ به فرزندمان حق انتخاب بدهیم و به او بگوییم که مسئول انتخاب‌هایش است. یعنی اگر بین عروسک و پیتزا، عروسک را برگزید، نمی‌تواند چانه‌زنی کند و حرف خود را بعد از خرید عروسک تغییر دهد. این نگاه در بلند مدت به او یاد می‌دهد که تصمیم‌گیرنده خوبی باشد و مسئولیت انتخاب‌هایش را بپذیرد.

برگرفته از کتاب کودک و حد و مرزهایش، اثر هنری کلاود و جان تاون سند

۲ توصیه برای مدیریت اعتراض بچه‌ها

این که کودک ما اعتراض کند خیلی خوب است و اگر اعتراض کردن بلد نباشد باید نگران شویم. فقط به تدریج از همان کودکی باید یاد بگیرد به جای گریه کردن یا فریاد زدن، چگونه درخواست خود را مطرح کند که این نیاز مند گفت‌وگوی والدین با فرزندشان است. در همین راستا والدین باید از هر فرصتی برای صحبت درباره نیازها، عواطف و خاطره‌های فرزندشان استفاده کنند. قبل از هر چیز لازم است به خود یادآور شویم هیچ بچه‌ای قصد آزار والدینش را ندارد. پس:

۲ زمانی که با خود او در شهربازی یا فروشگاه هستیم و دوری می‌زنیم، از خواسته‌هایش فهرستی تهیه کنیم. در ضمن و تا حد امکان سلیقه خود را وارد نکنیم و این فکر را که بهتر می‌دانیم چه دوست دارد، از سرمان دور کنیم! حال بر مبنای آن رفتار کنیم و در پایان اگر بیشتر طلب کرد، حتی اگر وقت یا پولش را داریم، برنامه را تغییر ندهیم. هم قد او می‌شویم و در حالی که احساسات و حالاتش را درک و به او منعکس می‌کنیم، قاطعانه می‌گوییم این تصمیمی بوده که خود او گرفته است. معمولا فرزند ما وقتی ببیند ما احساسات او را رد نمی‌کنیم (به این معنی که ما نمی‌گوییم او نمی‌فهمد، او نیاز ندارد، لازم نیست و ...) یا نادیده نمی‌گیریم (بی‌محلی کنیم، از دست او عصبانی شویم و ...) نیمی از مشکلش حل می‌شود.

معتاد به دروغ گفتن شده‌ام!

۱۸ ساله‌ام و نمی‌دانم چرا معتاد به دروغ گفتن شده‌ام. روز و شب و خیلی الکی، دروغ می‌گویم. در مسائل بسیار پیش پا افتاده هم می‌ترسم راستش را بگویم و برایم دردسر شود. هر چند گاهی هم لو رفته‌ام اما باز هم نمی‌توانم دروغ نگویم. دارم بین همه به دروغ‌گو بودن معروف می‌شوم. چه کنم؟

راهله فارسی | مشاور

مشاوره فردی

مخاطب گرامی برای ترک هر رفتار غلط و اشتباه، اولین کار آگاه شدن از علت انجام آن رفتار است که در ادامه درباره نحوه رسیدن به این هدف خواهیم گفت. توجه داشته باشید قدم بعدی در زمانی که علت انجام یک رفتار برای‌تان مشخص شد، پذیرفتن این خصلت منفی و گرفتن تصمیم جدی برای ترک آن است. شما با مطرح کردن حس ناراحتی خود در پیامک‌تان نشان می‌دهید واقعا دروغ‌گویی را به عنوان خصلتی زشت پذیرفته‌اید و به دنبال ترک آن هستید که تصمیم بسیار خوبی است. این را هم بدانید که بعد از آگاه شدن از دلایلش، به راحتی می‌توانید آن را کنار بگذارید.

دروغ‌گویی معمولا از سر ترس است

معمولا انسان‌ها بیشتر از هر دلیل دیگری از سر ترس دروغ می‌گویند. گاهی خودمان را بر سر دوراهی می‌بینیم و فکر می‌کنیم تنها راه خلاص شدن از وضعیتی که در آن گرفتار شده‌ایم، گفتن یک دروغ ساده یا حتی پیچیده است. یکی از دیدگاه‌هایی که روان‌شناسان به صورتی گسترده روی آن کار کرده‌اند، موضوع روان‌شناسی دروغ‌گویی است. آن‌ها معتقدند زمانی که افراد دروغ می‌گویند، دچار هیجاناتی چون ترس، احساس گناه یا رضایت خاطر می‌شوند. از دیگر علت‌های ناخودآگاه پشت صحنه در دروغ‌گویی، تمایل به داشتن حس قدرت در برابر دیگران است. مثلا این که من می‌خواهم خودم را بزرگ‌تر، قوی‌تر و بهتر از آن چه هستم نشان بدهم، یکی از دلایل دروغ‌گویی است. در بعضی افراد هم دروغ یک سیستم دفاعی است یعنی وقتی فرد احساس خطر می‌کند، برای این که از خودش در آن شرایط محافظت کند، شروع به دروغ گفتن می‌کند. حالا شما باید بررسی کنید به کدام یک از این دلایل، به دروغ‌گویی معتاد شده‌اید تا با حذف پیش زمینه‌ها، راحت این مشکل را از زندگی‌تان حذف کنید.

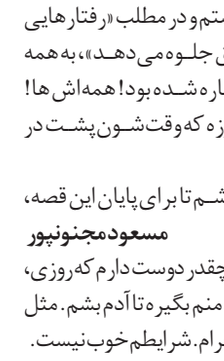
برای ترک دروغ، نباید زود ناامید شوید

برای ترک دروغ گویی، نباید زود ناامید نشوید و بعد از هر بار شکست، دوباره سعی کنید و مطمئن باشید که به زودی موفق خواهید شد. در ضمن اگر علت دروغ‌گویی شما ترس یا خود بزرگ‌بینی است، حتما باید با یک روان‌شناس مشاوره کنید تا بهتر بتواند شما را راهنمایی کند. همچنین بررسی کنید معمولا چه زمانی و در چه موقعیت‌هایی دچار دروغ‌گویی می‌شوید؟ از همین امروز در کنار تلاش برای دروغ نگفتن، یک دفتر چه بردارید یا روی فایل متنی گوشی‌تان بعد از هر دروغ گفتن یک تیک بزنید. در پایان هفته، اگر به طور مثال سه تیک روی کاغذ یا فایل متنی بود، سعی کنید تعداد آن‌ها را برای هفته بعد، یک مورد کمتر کنید چرا که ترک یک دفعه‌ای چنین مشکلاتی معمولا با شکست روبه‌رو می‌شود. تکرار یک جمله بسیار مهم که خودتان هم در پیامک‌تان به آن اشاره کردید که دارم بین همه به دروغ‌گو بودن معروف می‌شوم، کمک زیادی در این مسیر به شما خواهد کرد.

قرار و مدار

روز استفاده کمتر از پلاستیک

امروز اگه خرید رفتین، برای خودتون یه ساک یا کیسه پارچه‌ای ببرید و خریدها رو داخل اون بذارید و از گرفتن پلاستیک خودداری کنید. روزی یه پلاستیک کمتر هم خودش گام بزرگیه...



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*امیر حاج‌رضایی عزیز، برادرزاده شهید طیب حاج‌رضایی است؟ خیلی جالب بود. چقدر صحبت‌هایش هم درباره عمویش خواندنی بود. دست مریزاد زندگی سلام.

*حرف عادل غلامی روی آنتن زنده اصلا خوب نبوده. این چه نگاهیه که بعضی مردها به زن‌ها و عشق دارند؟ حالم بد شد.

*کارمند اداره دولتی... هستم و در مطلب «رفتارهایی که ما را در محیط کار نالایق جلوه می‌دهد»، به همه ویژگی‌های همکاران من اشاره شده بود! همه‌اش ها! فقط دلم برای مردم می‌سوزه که وقت‌شون پشت در اتاق‌های ماتلف میشه.

*تکه تکه روزگارم را می‌فروشم تا برای پایان این قصه، فصل آمدن بخرم. **مسعود مجنونپور**

*من هم یک آدم خطاکارم و چقدر دوست دارم که روزی، ارباب‌م امام حسین(ع) دست منم بگیره تا آدم بشم. مثل همین حاج طیب. دعا کنین برام. شرایطم خوب نیست.

*ممنون از سرکار خانم صدیقه معدنی، مشاور صفحه خانواده و البته تعدادی دیگر از مشاورهای این صفحه که معمولا در آخر همه مطالب‌شان یک توصیه خیلی ریز و کوچولو به طوری که به آقایون برنخوره، دارند.

*طبق این آمار که یک سوم دانشجویان شکست عاطفی را تجربه می‌کنند، یعنی نصف دانشجویان با جنس مخالف در ارتباط هستند و هیچ فردی به فکر فرهنگ‌سازی و مدیریت این مشکل آسیب‌زا نیست!

هدستی که افسردگی را درمان می‌کند!

از دنیای روان شناسی

افسردگی به بیماری سرماخوردگی روان معروف است و هر ساله تعداد زیادی از افراد در سراسر دنیا به آن مبتلا می‌شوند. به گزارش مهر، به تازگی هدستی به بازار عرضه شده که ادعا می‌شود با انتقال شوک‌های کوچک الکتریکی، افسردگی را درمان می‌کند. دستگاه مذکور با استفاده از شوک‌های الکتریکی کوچک، فعالیت در بخشی از مغز را که مخصوص احساسات، شخصیت و تصمیم‌گیری است، دگرگون می‌کند. تاکنون طی چند تحقیق، روش شوک‌های الکتریکی به مغز در محیط‌های کلینیکی برای درمان افسردگی نتایج مثبتی را نشان داده است. این شوک‌های کوچک الکتریکی از خشکی اتصالات عصبی مغز می‌کاهند و همین مسئله، باعث کاهش احساس افسردگی در فرد و تمایل او به حضور در بین دوستان و آشنایان می‌شود. عاملی که برای درمان افسردگی، کاربردی به نظر می‌رسد. طبق تئوری پزشکان، تحریک ضعیف الکتریکی مغز به شکل‌گیری اتصالات جدید و متفاوتی منجر می‌شود که در مغز سالم نیز مشاهده می‌شود. در خور ذکر است این گجت قابل حمل، ۳۹۹ پوند قیمت گذاری شده و نخستین نمونه در نوع خود است که از لحاظ پزشکی در انگلیس تایید شده است و اکنون فقط در آمریکا و انگلیس فروخته می‌شود.