



چرا «یحیی» و «یلدا» به درد هم نمی‌خورند؟

دلایل اختلاف نظرهای زیاد زوج جوان سریال «سرباز» از منظر روان‌شناسی قابل بررسی است



دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس



بحث تیپ‌های شخصیتی و سازگاری انواع شخصیت‌ها با هم یکی از مسائل کلیدی در روان‌شناسی محسوب می‌شود و همین امر در مشاوره‌های پیش از ازدواج بسیار مورد توجه قرار می‌گیرد چرا که ویژگی‌های شخصیتی، خواسته‌های متفاوت افراد از ازدواج و زندگی مشترک گاهی آن چنان با هم تفاوت دارد که امکان به ثمر رسیدن یک رابطه موفق عملاً وجود ندارد. به تازگی وبه مناسبت ماه مبارک رمضان، سریالی از شبکه ۳ صداوسیما پخش می‌شود که محوریت آن رابطه زوج جوانی است که تفاوت‌های رفتاری و شخصیتی در آن‌ها بسیار بارز بوده و حتی گاهی تودوق می‌زند تا حدی که مخاطب را به این نقطه می‌رساند که چرا این دو نفر با این حجم از تفاوت همدیگر را انتخاب کردند.

نمی‌پردازد. همین امر میدان را برای

نامزدش با می‌گذارد تا در زندگی او مانور بدهد و میزان رابطه با اقوام را برای همسرش مشخص کند.

استقلال شخصیتی
نیازی گمشده برای «یحیی»
از طرف دیگر می‌بینیم که همین شخصیت ضعیف و تاحدی از خود گذشته برای دیگران، به خاطر

آسب‌های منفعل بودن «یحیی»
شخصیت مرد این سریال یعنی «یحیی»، یک پزشک است که با چالش‌های زیادی در زندگی خود روبه‌روست. از یک سو در حال درس خواندن برای قبول شدن در آزمون تخصص بوده و از طرف دیگر برای بهبود بیماری ریوی مادر خود در تنگنای قرار دارد تا در روستا زندگی کند. نکته مشخص در این شخصیت، منفعل بودن و اجازه دادن به دیگران برای تصمیم‌گیری درباره زندگی اوست. او در مسائل زندگی خود نقش فعالی ایفا نمی‌کند و بادل سپردن به گذشت زمان برای حل مشکلات، به حل مسئله

پسردایی خود را می‌سربازی می‌شود تا او تنها نباشد و همین باعث تخریب بیشتر رابطه او با یلدا، نامزدش می‌شود. داشتن استقلال شخصیتی امری لازم برای تشکیل زندگی مشترک است و راضی نگه داشتن تمام افراد اعم از والدین، همسر، دوست و فامیل در آن واحد غیر ممکن است. خصیصه افراد مستقل و خوش فکر، اولویت‌بندی بر اساس شرایط است. متأسفانه افرادی که اولویت‌بندی در زندگی خود بلد نیستند و اینار نابه‌جا دارند به اطرافیان خود امتیاز زیادی می‌دهند در حالی که خود منفعتی نمی‌برند و در این راه به رابطه خود با همسر یا نامزد ضربه می‌زنند.

یلدا بر خلاف یحیی، کنترل‌گر است

حال به شخصیت اصلی دیگر سریال یعنی یلدا می‌پردازیم. بر خلاف یحیی، یلدا دختری کنترل‌گر است. دختری که با برنامه‌ریزی و نقشه‌چینی سعی در کنترل زندگی دارد و می‌خواهد به اهداف خود به هر قیمتی برسد.



معمولاً این افراد از انسان‌های ضعیف و بی‌عمل فراری هستند و آن‌ها را به خاطر دست روی دست گذاشتن تحقیر می‌کنند. همان‌طور که در سریال هم دیده می‌شود، او برای خرید منزل و ساختمان سازی خود را به آب و آتش می‌زند و سعی در راضی کردن برادر شوهر خود برای زندگی با مادر دارد چرا که طبق برنامه‌ریزی او زندگی در روستا باعث می‌شود یحیی بر در س‌هایش تمرکز نکند و در آزمون تخصص قبول نشود. معمولاً این شخصیت‌ها به امید تغییر دادن طرف مقابل وارد زندگی مشترک می‌شوند و امید به تغییر دادن همسر در آینده، آن‌ها را در یک چرخه معیوب قرار می‌دهند. در چنین شرایطی سعی می‌کنند همسر به هر قیمت استانداردهای مد نظر آن‌ها را تأمین کند و همین زمینه‌ساز مشکلات و اختلافات آن‌ها می‌شود.

جذب شدن یحیی و یلدا به یکدیگر طبیعی است اما ...

ایراد دیگر چنین شخصیت‌هایی در این است که نگرانی دایمی چنین افرادی باعث می‌شود مسئولیت زندگی به دوش آن‌ها بیفتد و نقش طرف مقابل کمتر و کمتر شود تا جایی که شریک این افراد یا دچار بی‌مسئولیتی می‌شود یا خود را بی‌اهمیت احساس می‌کند. بعدش هم این فکر به ذهنش می‌آید که نقش او در زندگی نادیده گرفته شده است. جالب این‌جاست که شخصیت‌های ضعیف و منفعل و شخصیت‌های کنترل‌کننده تاحد زیادی جذب یکدیگر می‌شوند چرا که شخصیت ضعیف دنبال کسی است که مسئولیت زندگی او را به دوش بکشد و شخصیت کنترل‌کننده عاشق چیدن حد و مرز برای بقیه است.

ضرورت هم‌کفو بودن در زندگی مشترک

نکته آخر هم این‌که اگر شخصی را برای شروع زندگی مشترک انتخاب کرده‌اید باید شرایط و خانواده او را هم مدنظر داشته باشید و درباره مسائلی که طرفین حساسیت دارند با شفافیت صحبت شود. برای مثال زندگی با والدین همسر، سفر به شهر دیگر، انجام خدمت سربازی و ... چرا که همین مسائل در ادامه مسیر، ممکن است زمینه‌ساز مشکلات آینده شود. هر چقدر میزان شباهت‌ها و طرز فکر‌ها به یکدیگر نزدیک باشد و دو طرف در اهداف و علاقه‌مندی‌ها مشترک باشند و به بیان ساده‌تر کمتر احتیاج به تغییر رفتار طرف مقابل داشته باشند به همان میزان احتمال موفقیت ازدواج و رابطه آن‌ها بالاتر می‌رود. چیزی که یحیی و یلدا کمتر از حد انتظار به آن توجه دارند.

مهارت گوش دادن، اصلی مهم در مکالمه مادر و کودک

عطیه تقوی | کارشناس ارشد مشاوره

یک مکالمه خوب با فرزند دغدغه‌ب بسیاری از مادران است. اگر اصول این کار را بدانیم، می‌توانیم با کمترین دغدغه‌ای یک مکالمه مفید با فرزندتان داشته باشیم. یک اصل مهم در این باره توجه به مهارت گوش دادن در مادر است.

موثرترین راه به منظور شناخت کودک

مکالمه آگاهانه مهم‌ترین و موثرترین راه به منظور شناخت

کودک است. مکالمه هم ابزار و هم اثری

لازم برای حفظ تماس و ارتباط را فراهم

می‌آورد. مکالمه گفت‌وگویی دو

نفره است که مهم‌ترین ویژگی

آن گوش دادن است. اگر

می‌خواهید کودک نسبت

به بیان احساسات و حالات

درونی‌اش با شما صادق و

راحت باشد، باید خوب، دقیق

و با حواس جمع به صحبت‌هایش

گوش دهید. این نوع گوش دادن را

در روان‌شناسی روش «گوش دادن فعال»

می‌نامند. در این روش کودک به این در می‌رسد که



احساسش معتبر است و آن چه برای او واقعیت دارد حقیقی

است. در واقع مکالمه به ما می‌آموزد که چگونه به فرزندان

خود گوش دهیم. گوش دادن عملی فعال و

ارادی است که به دقت و توجه نیاز دارد

در حالی که شنیدن عملی غیرارادی

است که نیاز به دقت زیادی

ندارد. برای همه ما پیش آمده

که هنگام کار منزل، صحبت

کردن با تلفن، بازی کردن با

گوشی همراه فرزندان مان از ما

خواسته‌اند که به حرف‌های‌شان

گوش دهیم و ما به آن‌ها می‌گوییم

حواس‌مان هست حرف‌شان را بزنند.

با این رفتار کودک متوجه می‌شود مکالمه

مسئله چندان مهمی هم نیست و در هر شرایطی



بانوان

می‌شود آن را انجام داد و نیازی به گوش دادن

فعال هم ندارد. از آن‌جا که در سنین پایین، بیشتر

یادگیری‌های کودک از نوع یادگیری مشاهده‌ای است،

کودکان تنها وقتی گوش دادن فعال را ببینند می‌توانند

تمرین کنند تا شنونده فعالی هم باشند.

روش‌های تقویت مهارت گوش دادن

۱ تعطیل کردن کارها برای مدت کوتاه نگاه کردن به تلفن همراه، تلویزیون یا آشپزی کردن را برای دقایقی کنار بگذارید.

۲ موقعیت‌تان را با کودک هماهنگ کنید اگر ایستادید بنشینید تا در موقعیت یکسان با کودک قرار بگیرید.

۳ ارتباط گرفتن از طریق چشم‌افراموش نکنید به صورت کودک هنگام صحبت کردن نگاه کنید و به محرک‌های محیطی دیگر توجه نکنید.

۴ زبان بدن‌تان را مناسب با گفته‌های فرزند هماهنگ کنید در ست است که مادرها متوجه حرف فرزندشان می‌شوند و کلیت حرف‌شان را می‌دانند ولی بهتر است تا پایان صحبت‌های آن‌ها صبر کنید و اجازه دهید صحبت‌شان را تمام کنند و در نهایت با مهربانی به آن‌ها بگویید که متوجه منظورشان هستید و آن‌ها را درک می‌کنید.



اهمال کار می‌شویم.

اگر می‌بینید یک دنیا کار، پیش‌رویتان است اما نمی‌توانید انجام‌شان دهید و روزهای تکراری قرنطینه، شمارا بیش از حد خسته کرده‌است، خودتان را سرزنش نکنید. ما بیشتر عادت کرده ایم بیرون از خودمان (فیلم، موز، طبیعت و...) را تماشا کنیم و کمتر یاد گرفته ایم به تماشای خودمان بنشینیم؛ البته که دیر نشده و این روزها فرصت خوبی برای خودنگری است.

رشدی هم فراهم نخواهد شد.

واقعیت این است که ما برای تجربه احساس رضایت، الزماً به برنامه‌های مفصل احتیاج نداریم. لازم است یک‌بار برای همیشه، با ریشه اضطراب‌ها و روت‌هایمان روبه‌رو شویم و هزینه‌اش را بپردازیم. بعد از این که با خود واقعی‌مان ملاقات کنیم، می‌توانیم رشد را برای خودمان رقم بزنیم. البته غرامتی که بابت نشناختن خودمان می‌دهیم حسابی سنگین است؛ درست‌مثل وقتی که به شدت

اهمال کاری در کمین برنامه‌ریزی‌هایمان برای روزهای در خانه ماندن



نگار فیض‌آبادی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



به نام «اهمال کاری» حرکت کنیم. ممکن است با بی‌حوصلگی هر چه تمام‌تر، فقط گذر زمان را نظاره کنیم. پس تکلیف‌ان همه برنامه‌ریزی چه می‌شود؟

خیلی بعید است کسی در اوج پیشرفت و دسترسی به داده‌های روز دنیا، بگوید که نمی‌داند چه فیلمی را ببیند یا چه کتابی را بخواند! چاره‌اش یک جست‌وجوی ساده است؛ اما تا زمانی که نتوانیم علت اصلی اهمال کاری‌هایمان (ضدادها) را کشف کنیم، برنامه‌ریزی‌هایمان نقش یک سپر دفاعی را بازی می‌کنند؛ درست است که فکر می‌کنیم قرار است برای خودمان خیلی مفید باشیم، اما وقتی کاری از پیش نمی‌بریم، امکان

آمار مبتلایان به کرونا دوباره روند افزایشی پیدا کرده‌است و خیلی‌هایمان در این روزگار برای بیشتر در خانه ماندن، فهرستی از فیلم، کتاب، سرگرمی و... را تهیه می‌کنیم تا در روزهای سخت کرونا، خودمان را مشغول کنیم؛ اما آیا تضمینی برای عملی شدن این همه برنامه هست؟ هیچ اطمینانی نیست که در دوران پساکرونا قوی‌تر یا ضعیف‌تر از گذشته شویم اما می‌توانیم از همین حالا درباره‌اش فکر کنیم. این احتمال وجود دارد که به هیچ کدام از برنامه‌هایمان نرسیم و در مسیر آشنایی



زندگی سلام •
شبه •
۲۰ اردیبهشت ۱۳۹۹ •
شماره ۱۵۹۴

خانواده و مشاوره