



زودباوری، خطری است در کمین همه اما چرا زودباور می شویم و چطور از شر آن خلاص شویم؟

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



دختری ۲۲ ساله بود، ترم آخر کارشناسی. یک بند گریه می کرد و متوجه خیلی از حرفهایش نمی شدم! اما مثل همیشه در جلسات مشاوره، منتظر بودم تا از زبان خودش همه ماجرا را بشنوم. می دانستم که از زودباوری اش سوءاستفاده شده است. همان گونه که افراد دیرباور به دلیل داشتن تجربه های تلخ، با پذیرش هر حقیقتی به شدت مقابله می کنند، به عکس افراد زودباور همواره به دیگران اعتماد دارند و در نهایت سادگی و ساده انگاری هر سخنی را باور می کنند. در ادامه مطلب، ماجرای واقعی دختری را خواهید خواند که به خاطر زودباوری علاوه بر پول، آبرویش هم رفته و چند نکته درباره این مشکل خواهیم گفت.

## داستان واقعا قصد از دواج با من را داشت

رو به رویم نشسته بود و گوله گوله اشک می ریخت. بعد از این که یک دل سیر گریه کرد، با صدای لرزان شروع به حرف زد که: «توی فضای مجازی باهاش آشنا شده بودم. خیلی پسر خوبی به نظر می رسید؛ همه چیز تموم و ایده آل. پولدار، خوش تیپ و از خانواده ای با اصالت. می گفت تو شهر خودشون نتونسته دختری رو که موو دیپسندش برای از دواج واقع بشه پیدا کنه، تا این که من رو توی فضای مجازی

## خیلی رفیق بازم ولی می خواهم زن بگیرم!

تقریباً از ۱۲ سالگی، زمان زیادی از اوقات فراغتم را با رفیق هایم می گذرانم. دوست هایی که بچه های خوبی نیستند و حتی یک بار به خاطرشان راهی زندان شدم. بعد هم افسردگی شدید گرفتم اما نتوانستم دست از رفیق بازی بردارم. حالا می خواهم زن بگیرم تا رفیق بازی را کنار بگذارم و آدم شوم ولی والدینم خیلی مخالفت می کنند.



دکتر حسین محرابی | روان شناس



رفیق بازی حسابی برای تان در دسر ساز شده و حتی راهی زندان هم شده اید. این که خودتان تبعات و گرفتاری های افراط در رفیق بازی را به خوبی می دانید و به آن ها اشاره کردید، نشان می دهد که رفتن به مسیر رفیق بازی از روی جهل و نا آگاهی یا حیانا فریب خوردگی نبوده است بنابراین تقصیر شما بیشتر می شود. همان طور که در پیامک تان هم اشاره کردید پایان دادن به این سبک زندگی برای تان سخت است ولی اگر به دنبال بهبود اوضاع هستید، نباید از این سختی بترسید چون هر کاری مشکلات خاص خودش را دارد و تغییرات همیشه همراه با نگرانی و نوعی ترس است. به طور قطع شما توان عبور از این مرحله را دارید و فقط کافی است که راه خود را پیدا کنید.

## چیدمان منزل مخصوص خانواده های بچه دار

ایده هایی برای این که هم یک خانه شیک و مرتب داشته باشید و هم بچه ها از ماندن در خانه بیشتر لذت ببرند

زینب طباطبایی

کنجکاوی بخشی از رفتار کودک است که باید مورد توجه والدین قرار بگیرد. کودکان با کنجکاوی می توانند استعدادها و خلاقیتشان را شکوفا کنند و دنیای پیرامون خود را بهتر بشناسند. گاهی به دلیل خطر آتی که متوجه کودک می شود و شلوغی و به هم ریختگی منزل که نتیجه شلوغ کاری های کودکان است، خانواده ها دنبال راهکاری برای نظم دادن به منزل و دور نگه داشتن وسایل خطرناک از دسترس کودکان هستند. در این مطلب می خواهیم ایده هایی به شما ارائه کنیم که بتوانید هم منزل تمیز و مرتبی داشته باشید هم خطری متوجه کودک نیا باشد.

دیوار خلاقیت

یکی از ایده ها برای کنترل انرژی کودکان ایجاد فضایی برای نقاشی کردن آن هاست. از آن جایی که کودکان در بیشتر مواقع روی دیوار ها خط می کشند یا نقاشی می کنند بنابراین این فضا ها می تواند بهترین مکان برای این کار باشد.

به بهانه های مختلف از کارت من پول برداشتم می کنه، تاجایی که مجبور بودم مدام از پدرم بخوام برام پول اریز کنه و پدرم هم دیگه کم کم داشت شک می کرد. تصمیم گرفتم رمز کارت رو عوض کنم تا این قدر از کارت تم برداشتم نکنه. اما وقتی این کار رو کردم خیلی ناراحت شد، بهم پیام داد و گفت: «احتما به من اعتماد نداشتی که رمز کارت رو تغییر دادی، من هم هیچ وقت حاضر نیستم با دختری که به من اعتماد نداره از دواج کنم!» به نظر تون کار اشتباهی کردم که رمز کارت رو تغییر دادم؟». من که هاج و واج مانده بودم که چطور شگفت زدگی خودم از این حجم از زودباوری را پنهان کنم، گفتم: «نه مطمئناً کار اشتباهی نکردی! کاملاً مشخص است که این آدم با هدف سوءاستفاده وار در رابطه با شما شده». دختر با بغض ادامه داد: «نه! اون واقعا قصد از دواج با من رو داشت. بعد از اون ماجرا، یک شب خبر داد که داره میاد شهرمون. سر از پانمی شناختم. گفت که می خواد حرف های آخرش رو باهام بزنه و تکلیف از دواج مون رو بکسره کنه. رفتم به خونه ای که ظاهراً مال یکی از دوستانش بود تا برای مراسم خواستگاری برنامه ریزی کنیم اما... دوباره دیگه گریه امانش را برید و نتوانست ادامه ماجرا را برام تعریف کند.

### زودباوری، خطری که در کمین ماست!

به طور کلی اگر هر شایعه ای را به سرعت باور می کنید، اگر هر عکس، فیلم، خبری را که در فضای مجازی پخش می شود (بدون این که درباره صحت آن شک کنید) برای بقیه ار سال می کنید، اگر با شنیدن هر حرفی از دهان هر کسی تحت تاثیر قرار می گیرید و مدام افکار، عقاید و نظرات تان عوض می شود، اگر زود به آدم ها اعتماد می کنید و به آن ها اجازه سوءاستفاده از خودتان را می دهید و... باید بگوییم که شما یک انسان زودباور هستید!

چرا آدم ها زودباور می شوند؟

گاهی آدم ها زودباور هستند، به این دلیل که کم تجربه اند. در اجتماع حضور زیادی نداشته اند و در نتیجه تجربیات در س آموز زیادی ندارند. این مسئله شاید بیشتر درباره نوجوانان و افراد کم سن و سال صدق کند. گاهی افراد به دلیل یک نوع مکانیزم روانی به نام «فراکنش» زودباور می شوند. فراکنشی یعنی ما فکر کنیم دیگران هم همان صفاتی را دارند که خودمان داریم. مثلاً یک فرد در دوغگو همه را دوغگو می داند و یک فرد راستگو، گمان می کند همه در گفته هایشان صداقت دارند. فراکنش در واقع همان ضرب المثل معروف خودمان است که «کافر همه را به کیش خود پندار!» یعنی ما هر طور که خودمان هستیم، همه را همان طور برداشت کنیم. افرادی که خودشان در ستکار و صادق هستند، ممکن است گمان کنند که همه همین طور هستند و راحت به همه اعتماد کنند و در نتیجه مورد سوءاستفاده قرار بگیرند.

چگونه از شر زودباوری خلاص شویم؟

**تفکر نقاد داشته باشید:** تفکر نقاد یعنی تمرین کنیم هر چیزی را سریع نپذیریم و باور نکنیم. از زوایای مختلف به مسئله نگاه کنیم و اشکالات و موارد مشکوک احتمالی را کشف کنیم. به جای این که سریع بدون دلیل، صحت هر چیزی را تایید کنیم، یاد بگیریم اندکی شکا کانه به مسئله نگاه کنیم و تا دلایل قانع کننده پیدا نکرده ایم، تن به پذیرش و تایید ندهیم.

**بپذیرید که همه آدم ها مثل شما نیستند:** در دنیای ما اگر گاهی بی هستند که لباس میش به تن می کنند و در کمین آدم های ساده دل و زودباورند. بد گمان بودن به دیگران صفت خوبی نیست، اما خوش بین بودن بیش از حد هم گاهی حماقت است. هیچ گاه به افرادی که شناخت کامل و دقیقی از آن ها ندارید، اعتماد صدر صد نکندید زیرا آدم های بسیاری هستند که باز گرانی حرفه ای و کار آموخته اند. اگر قرار است با شخصی وار در رابطه عاطفی یا شغلی بشوید، حتماً پیش از آن در باره شخصیت او از طریق همسایه ها، همکاران و دوستان او تحقیق کنید و بدون کسب شناخت دقیق اعتماد صدر صد خود را نثار اون نکنید!

**آگاهی خود را افزایش دهید:** کتاب مطالعه کنید، روزنامه بخوانید، پای صحبت افراد باتجربه بنشینید و تجربیات دیگران استفاده کنید. در اجتماع حضور داشته باشید چون فعالیت اجتماعی و سرو کار داشتن با آدم های مختلف با تیپ های شخصیتی گوناگون، در شما توانایی شناخت بهتر آدم ها و احساس کنترل در موقعیت های مختلف را افزایش می دهد، در نتیجه کمتر شتاب زده و زودباورانه اقدام می کنید.

می کنند. فراموش نکنید هر دختری که از دواج می کند یک سری اهداف، برنامه ها و آرزوها در ذهن خود دارد و برای رسیدن به آرایش و محقق کردن آن ها، تعهد ناشویی را می پذیرد. کمتر فردی است که حاضر شود به خاطر رفع مشکل یک فرد دیگر با او از دواج کند چرا که احتمال ادامه مشکل قبلی حتی بعد از از دواج هم وجود دارد. شما اگر یک آشنایی کلی یا مبحث بلوغ، آمادگی از دواج و چگونگی انتخاب همسر داشته باشید، متوجه می شوید که استفاده از فرایند از دواج به عنوان ابزار و وسیله ای برای راهی از گرفتاری ها و مشکلات قبلی به هیچ عنوان پذیرفته نیست.

برای آینده تان از امروز برنامه ریزی کنید

این را در دمی کنیم که وضعیت روحی مناسبی ندارید ولی مادامی که همین رویه را داشته باشید، تغییر چندانی در زندگی شما حاصل نخواهد شد و از طرفی مطمئن شوید از دواج مشکل شمارا حل نمی کند چون خود، نیاز به آمادگی ها و تغییرات و تلاش های زیادی دارد. بنابراین سعی کنید در اولین فرصت تصمیم خودتان را بگیرید و با مراجعه به روان شناس وضعیت روحی خود را بهبود بخشید و سپس به دنبال شناخت کامل هویت خودتان باشید تا بهتر بتوانید برای آینده زندگی تان برنامه ریزی و هدف مشخص کنید. رفیق بازی بیش از حد و ساقیه ای که به واسطه این رفتار ها برایتان ساخته شده، مانع بزرگی برای از دواج شما محسوب می شود ولی هنوز فرصت زیادی برای جبران گذشته و ساختن آینده زندگی تان دارید.



بانوان

رنگ مناسب دکوراسیون کودکان

موضوع دیگری که می تواند ذهن والدین را مشغول کند، این است که فکر می کنند ایده های کودکان برای چیدمان خانه متناسب با بزرگترها نیست و فضای شیک و رسمی منزل را به هم می ریزد. یکی از راهکارهایی که باعث می شود بزرگترها نیز در کنار بچه ها از فضا لذت ببرند به کارگیری رنگ های مناسب است. اگر یک بخش مشخص از خانه، به طور مثال بخشی از نشیمن را به این کار اختصاص بدهید، می توانید از وسایل با رنگ های کودکانه استفاده و سعی کنید آن ها را با وسایل دیگر ست کنید. به طور مثال برای قاب کردن نقاشی فرزندان از همان قابی استفاده کنید که برای عکس های خانوادگی یا سایر تابلوهای دیواری به کار برده اید.



فضای ذخیره سازی شیک یکی از مشکلاتی که والدین با آن درگیر هستند به هم ریختگی اسباب بازی ها و عروسک های فرزندان است. اصلاً به فکر این موضوع نباشید که دکوراسیون خانه تان زشت و نامناسب می شود؛ حمایت یک مکان ویژه و مخصوص برای کودک در نظر بگیرید.



زندگی سلام • چهارشنبه • ۷ خرداد ۱۳۹۹ • شماره ۱۶۰۷

## خانواده و مشاوره

قرار و مدار

روز راه انداختن کولرهای خانگی

هوا داره به شدت گرم میشه و پاره ای نیست میز راه انداختن کولر. امروز یک سر برین بالای پشت بوم و با رعایت تمام

مسائل ایمنی، کولرتون رو سرویس کنین تا بشه از مداخلتونانیش برای فنک کردن فونه تون استفاده کرد

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* از زندگی سلام بابت معرفی یک مکان جدید گردشگری که هم نزدیک باشه و هم دیدنی، خیلی ممنونم. تو برنامه گذاشتم که آخر هفته با خانواده یک سر بریم.

\* درباره مطلب ستون بانوان در صفحه سلامت با تیترا «چه غذاهایی برای افرادی که ورزش می کنند مناسب است؟» می خواستم بگم که برای ورزشکاران همه غذاها مناسبه. هرچی بخورن، با کمی ورزش چربی هاشون می سوز و تو تبدیل میشه به عضله. \* قیمت گلاب ها رو هم در پرونده زندگی سلام می زین که از سال پیش تا امسال، دوا سیه برابر شده. آیا هزینه تولید هم چندین برابر شده؟

\* درباره مطلب صفحه خانواده برای خانواده زندانیان می خواستم بگم برادر یکی از دوستانم، سه سال پیش به جرم حمل مواد دستگیر شد و دوستان بعد از آن روز، کلاً اخلاقش عوض شده و به شدت عصبی است. پسر خوبی بود اما این قدر دوستانش مسخره اش کردند و لقب های ناجور به او دادند که از خانه شان فرار کرد.

\* روستاهای زیادی در کشور ما وجود دارند که بکرو جذاب هستند. نمی دانم چه دست هایی پشت پرده است تا همه برای سفر، راهی کیش و شمال شوند و تبلیغی برای سفر به این روستاها انجام نمی شود. \* زندگی سلام، در مطلب محوری صفحه سلامت در شماره ۱۵۹۵، فلاسک درسته نه فلاکس.

## ایده های سازمان جهانی بهداشت

### برای سرگرم کردن فرزندان

نوزاد، کودک یا نوجوان؟ برای لذت بردن هر چه بیشتر آن ها از حضور در خانه

چند توصیه به شما داریم

راضیه قلی زاده | مترجم



سازمان جهانی بهداشت در یکی از جدیدترین مقالات خود، چند توصیه به والدین داشته است که در ادامه به آن ها اشاره می شود. قبل از هر چیز از شما می خواهیم که برای هر فرزند وقت جداگانه ای در نظر بگیرید. این زمان می تواند حداقل ۲۰ دقیقه باشد یا بیشتر؛ این به خود شما بستگی دارد. البته اندازش مهم نیست، کیفیت رابطه مهم است که بهتر است ساعت مشخصی از روز باشد، مثل یک برنامه روتین.

نوزاد در خانه دارید؟

\* حالت چهره با صدای آن ها را تقلید کنید. \* با قاشق و قاشقه آهنگ بسازید. \* لیوان ها یا آجر کارا را روی هم سوار کنید.

نوجوان دارید؟

\* راجع به موضوعات مورد علاقه شان صحبت کنید. مثل گفت و گوراجع به ورزش، افراد مشهور و دوستان. \* از فرزندان بپرسید که چه کاری دوست دارد، انجام دهد؟ اعتماد به نفس با انتخاب شکل می گیرد. کارها را اشتراکی انجام دهید؛ غذای دلخواه شان را بپزیدو....

\* هوای نوجوانان را داشته باشید. نوجوانان نیاز دارند تا بتوانند با دوستان شان در ارتباط باشند. به آن ها کمک کنید تا از طریق شبکه های اجتماعی و دیگر راه های ارتباطی مطمئن با دوستان شان در تماس باشند.

بچه مدرسه ای دارید؟

\* خواندن کتاب یا نگاه کردن تصاویر را فراموش نکنید.

\* نقاشی با ماداد شمعی یا ماداد رنگی هم پیشنهاد خوبی است.

\* انجام کارهای منزل باهم و به شکل بازی تمیز کاری یا بازی آشپزی را تجربه کنید.

به طور کلی جورامشیت نگه دارید

سخت است که احساس مثبتی داشته باشیم در حالی که بچه ها یا نوجوان مان، ما را کلافه می کنند! اما معمولاً می گویم «بس کن دیگه!» اما فرزندان ما وقتی با جملات مثبت از آن ها چیزی بخواهیم، احتمال بیشتری دارد که به آن پاسخ مثبت بدهند. با عبارات واضح و خواسته های مان را مشخص کنیم یا با جملات مثبت درخواست کنیم.

اما چطور؟

\* کاری را که می خواهید انجام دهند بگویید، نه کاری که نباید انجام دهند. \* وقتی قرار است بگویید چه کار کنند از کلمات مثبت استفاده کنید. به عنوان مثال بگویید: «لطفاً لباس ها تو جمع کن» به جای گفتن «همه جا رو به هم نریز». \* داد زدن، شما و فرزندان را مضطرب و عصبانی تر می کند. توجه فرزندان را با مخاطب قرار دادن و گفتن اسمش جلب کنید. با آنان با لحنی ملایم صحبت کنید.

\* واقع بین باشید. برای بچه ها خیلی سخت است تمام مدت در خانه آرام باشند، در نهایت بتوانند برای ۱۵ دقیقه ای که تلفن حرف می زنید، ساکت بمانند! \* این روزها سعی کنید بیشتر از گذشته، کودکان و نوجوانان را بابت کاری که درست انجام داده، تحسین کنید.