خانواده و مشاوره

بانوان

چرا زنان در رانندگی منضبط‌تر هستند؟

خجالت نکشیدن از محافظه‌کاری، نداشتن حافظه فضایی قوی و... از عواملی است که باعث شده خانم‌ها به رعایت قواعد رانندگی مقید‌تر باشند

اسما صابری | روان‌شناس و نوروتراپیست

معاون وزیر راه و شهرسازی در جدیدترین گفت‌وگویش اظهار کرده: «داده‌های حمل و نقلی نشان می‌دهد خانم‌ها نسبت به آقایان در رانندگی منضبط‌تر و بیشتر مقید به قواعد هستند.»(منبع خبر: فارس) مسئله‌ای که از منظر روان‌شناسی قابل توجیه است و دلایلی برای این اتفاق، مطرح شده است. اگر یک دور رانندگی یک خانم و آقا را مرور کنیم به علت این جمله پی خواهیم برد که چرا خانم‌ها به قواعد پایبندتر هستند و از آن طرف، تصادفات‌شان خسارت کمتری نسبت به تصادفات آقایان به بار می‌آورد.

۱ از ابراز محافظه‌کاری خجالت نمی‌کشند

فرض کنید با خانمی وارد خودرو شده‌اید. در قدم اول و به احتمال زیاد، کمربند ایمنی خودرا می‌بندد و به شما هم تذکر می‌دهد که این کار را انجام دهید زیرا خانم‌ها از لحاظ روان‌شناختی، ترس و خجالتی از محافظه کاری ندارند اما مردها چون خودشان را نمادی از قدرت محسوب می‌کنند، ناخودآگاه از ابراز ترس‌هایشان دوری می‌کنند و به همان اندازه محافظه کاری‌شان کمتر است تا گوشزد کنند که آن‌قدر قوی و شجاع هستند که نیازی به این محافظه کاری‌ها ندارند.

۲ رانندگی پرخطر را مهارت نمی‌دانند

آقایان رانندگی پرخطر را یک مهارت می‌دانند و از رانندگی پرخطر لذت بیشتری می‌برند و حتی گاهی آن را نمادی از مهارت می‌دانند حتی آن‌ها از خانم‌هایی که با قوانین پیش می‌روند، انتقاد می‌کنند زیرا این روش را نشانه ضعف خانم‌ها می‌دانند. البته باید خوشحال باشیم که این روش هر چند از نگاه آقایان ضعف محسوب می‌شود اما برای خانم‌ها کارکرد خوبی داشته و مراقبت کننده است.

۳ حافظه فضایی‌شان قوی نیست

آقایان به دلیل این که حافظه فضایی بهتری دارند، نسبت به خانم‌ها در رانندگی سرعت بیشتری دارند زیرا حافظه فضایی کمک می‌کند که مسیر را راحت‌تر به ذهن بسپارند و این آشنا بودن مسیر کمک می‌کند برای پیدا کردن آن انرژی و وقت کمتری صرف کنند. فرض کنید در خیابان و مسیری هستید که اولین بار است وارد آن جا شدید پس در نتیجه برای این که مسیر را پیدا کنید و تابلوهای راهنمایی و رانندگی را بخوانید باید با سرعت کمتری حرکت کنید تا از پیچ و خم جاده با خبر شوید. خانم‌ها حتی اگر مسیری را قبلا طی کرده باشند برای بار دوم با سرعت کمتری نسبت به آقایان حرکت می‌کنند زیرا حافظه فضایی آن‌ها ضعیف‌تر است و همین موضوع خوشبختانه باعث محافظه کاری آن‌ها می‌شود.

۴ به عواقب رانندگی پرخطر فکر می‌کنند

در جهان، گویا آقایان توسط جامعه و خانواده برای حضور در اجتماع آماده‌تر می‌شوند هر چند که این نگاه‌های جنسیتی الان خیلی کم‌رنگ هستند اما آن چه از نسل‌های گذشته و انسان‌های غارنشین وجود داشته، هنوز اثرش در بعضی از ما باقی مانده است. در گذشته آقایان به شکار می‌رفتند و از فضای امنی که در ذهن‌شان ساخته بودند، دور می‌شدند و همین موضوع قدرت ریسک‌پذیری بیشتر را در آقایان نشان می‌دهد که هم اکنون در رانندگی هم شاهد آن هستیم. آن‌ها کمتر به عواقب رانندگی پرخطر فکر و بیشتر ریسک می‌کنند.

۵ عمق دید خانم‌ها بیشتر است

خانم‌ها در رانندگی مراقبت بیشتری دارند و همین موضوع باعث شده هنگام رانندگی از رفتارهای اضافی پرهیز کنند. این که خانم‌ها هنگام رانندگی کاملا حواس‌شان را جمع می‌کنند کمک می‌کند تا عمق بیشتری در دید داشته باشند و در نتیجه در تصادف خسارت کمتری به خود و خودروی شان وارد شود.

دیدگاه خردگرایانه «علی دایی»

آقای گل جهان گفته که اگر رونالدو رکوردش را بشکند به او تبریک خواهد گفت؛ آیا این کار از منظر روان شناسی درست است؟

دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس

چهره ها

اسطوره فوتبال کشورمان با ۱۰۹ گل ملی در این زمینه رکورددار محسوب می‌شود اما به نظر می‌رسد ستاره پرتغالی که اکنون ۱۰۲ گل ملی در کارنامه خود به ثبت رسانده، به زودی این رکورد را از آن خود خواهد کرد. دایی در پاسخ به این سوال که اگر رونالدو بتواند رکوردش را بشکند، او چه کار خواهد کرد، گفته: «این یک مسئله ساده است چرا که به او تبریک خواهم گفت. هرگز از این که رونالدو بتواند رکورد من را بشکند ناراحت نخواهم شد. این موضوع که بازیکنی در سطح و کلاس رونالدو بتواند رکورد من را بشکند برایم یک افتخار بزرگ محسوب می‌شود.»(منبع خبر: ورزش ۳) در ادامه نگاهی روان‌شناسانه به رکوردشکنی و نگاه دایی به این موضوع خواهیم داشت.

قرار نیست که رکوردها همیشگی باشند

برای این که با دید عمیق‌تری به این موضوع نگاه کنیم، اول به ریشه رکوردزنی در میان انسان‌ها می‌پردازیم. اصولا رکوردزدن در ابتدا توسط ورزشکاران رنگین پوست ایجاد شده است. به دلیل محرومیت‌ها و تبعیض‌های اجتماعی، این قشر از جامعه هیچ‌گاه به چشم نمی‌آمدند، در نتیجه تلاش بیشتر برای بهتر ظاهر شدن و نشان دادن عملکرد بهتر باعث موفقیت بیشتر آن‌ها می‌شده و سطح مالی و موقعیت اجتماعی آن‌ها را بهبود می‌بخشیده است. به همین دلیل تا همین اواخر در ورزش‌هایی مانند دوومیدانی و بسکتبال رکورددر دست بازیکنان رنگین پوست بوده است. اما اگر بخواهیم از منظر دیگری به رکورد رکوردشکنی بپردازیم، باید به محدودیت‌های انسانی اشاره کنیم. از دیرباز برای هر یک از توانایی‌های انسانی محدودیتی تصور می‌شده است مثلا میزان جهش، میزان دقت در ضربات نهایی، میزان سرعت، تعداد گلزنی در یک مسابقه فوتبال، یا تعداد بازی‌هایی که دروازه‌بان گل نمی‌خورد و بسیاری چیزهای دیگر. اما با رشد فناوری و بهبود روش‌های تمرینی و آموزشی، این محدودیت‌ها کمتر و کمتر شدند و در نهایت انسان‌ها به این نتیجه رسیدند که بیشتر محدودیت‌ها ذهنی هستند و نمی‌توان برای ذات بشر محدودیتی متصور شد. نسل جدید انگیزه بیشتری یافتند تا رکورد قدیمی‌تر را بزنند و ورزشکاران قدیمی بیش از هر زمان دیگری به این نتیجه رسیدند که دست بالای دست بسیار است و قرار نیست رکوردهای آن‌ها همیشگی باشد. این موضوع نوعی پیشرفت محسوب می‌شود زیرا گونه بشر با انگیزه بیشتر به دنبال پیشرفت و بهبود است و با تلاش بر رکوردهای قبلی چیره می‌شود.

واکنش «دایی» خردگرایانه است

ورزشکاران وقتی که رکوردهایشان شکسته می‌شود، دو حالت دارند. اگر همچنان در عرصه ورزش فعال باشند، سعی می‌کنند بیش از پیش تلاش کنند تا به موقعیت قبلی باز گردند و جایگاه خود را پس بگیرند. از سوی دیگر این که ورزشکاری در حد و اندازه آن‌ها ظاهر شده برایشان خوشایند است و برتوانایی آن‌ها صحه می‌گذارد. اما چنان چه ورزشکار یاد شده مثل دایی، ورزش حرفه‌ای را کنار گذاشته باشد، باز هم از این موضوع خشنود می‌شود زیرا در زمان خود آن قدر موثر و ماندگار بوده که تا امروز نامش بر سر زبان‌ها باشد و به نوعی توانایی او بار دیگر ثابت می‌شود. این دقیقا همان مسئله‌ای است که علی دایی به آن اشاره کرده و نشان‌دهنده دیدگاه خردگرایانه او از منظر روان‌شناسی است. علاوه بر این انسان‌ها در آستانه میان سالی به نوعی خرد دست می‌یابند که می خواهند هر آن چه که دارند به دیگران و به خصوص نسل جوان‌تر آموزش بدهند. چنین دیدگاه خردگرایانه‌ای که نفع جمعی در آن است برای انسان‌ها بسیار رضایت‌بخش‌تر از رکورد دور کورد شکنی است. ورزشکارانی مثل علی دایی هم از این موضوع مستثنا نیستند و مربی‌گری، آموزش و هدایت نسل جوان برای‌شان لذت‌بخش‌تر از هر چیز دیگری خواهد بود.

خانمم بعد از لو رفتنم به من اعتماد ندارد

چند ماه پیش به خانمم دروغی گفتم که خیلی زود لو رفتم. بعد از آن روز، هر حرفی که می‌زنم، می‌گوید سند بیاور تا باور کنم! خیلی حساس شده و به من اعتماد ندارد. چند بار متوجه شدم که گوشی‌ام را یواشکی چک کرده است. نمی‌دانم چطور به او اعتراض کنم تا حساسیت‌هایش بیشتر نشود.

مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره زوجین

پرواضح است که حفظ و دوام زندگی مشترک جزو اولویت‌های مهم هر یک از زوجین است. زندگی مشترک فراز و فرودهای زیادی دارد و در این فرایند، ممکن است برخی از رفتارها، زمینه تعارضات زناشویی را ایجاد کند، بنابراین افراد باید با شناسایی به موقع این عوامل، زندگی خود را حفظ کنند. از جمله مهم‌ترین رفتارهای تنش‌زا در روابط زن‌وشوهری، پنهان کاری و به تبع آن بی‌اعتمادی بین آن هاست که آسیب‌زاست. حال با توجه به سوال شما مخاطب گرامی، مواردی را در خصوص راهبردهای ایجاد اعتماد و ارتباط مناسب مطرح می‌کنم.

دروغ گفتن را تکرار نکنید

همان‌طور که در سوال‌تان مطرح کردید در چند ماه گذشته، یک واقعیت را از همسرتان پنهان کرده‌اید و همین عامل، سبب ایجاد بی‌اعتمادی در همسرتان شده است. به نظر می‌رسد موضوعی که شما از همسرتان پنهان کرده‌اید برای او اهمیت زیادی داشته است. در هر صورت آگاه باشید که حتی دروغ‌های کوچک هم می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد بی‌اعتمادی باشد و به هیچ‌وجه نباید تکرار شود.

مهارت‌های ارتباطی خود را گسترش دهید

تجربه نشان می‌دهد که وقتی یک یا هر دو نفر یک رابطه در برقراری ارتباط موثر دچار ضعف باشند، زمینه برای پنهان کاری فراهم می‌شود. در واقع وقتی که زوج‌ها برای انتقال مفاهیم خود از مهارت‌های کلامی و غیرکلامی مناسبی استفاده نمی‌کنند، فنون مذاکره کارآمد را نمی‌دانند و نمی‌توانند احساسات‌شان را به درستی به دیگری منتقل کنند، باعث می‌شود که خواسته‌هایشان را پشت دروغ‌هایشان پنهان کنند. بنابراین به شما پیشنهاد می‌شود که در روش‌های برقراری ارتباط با همسرتان بازنگری لازم را داشته باشید تا چنان چه خلائی در ارتباط‌تان مشاهده کردید، با ترمیم این اختلال زمینه را برای ارتباط مناسب فراهم کنید. در این زمینه می‌توانید از یک روان‌درمانگر یا زوج‌درمانگر هم کمک بخواهید.

به همسرتان بگویید که احساس خوبی ندارید

سعی کنید بدون ترس از قضاوت و سرزنش شدن در فضایی کاملا صمیمی چالش‌ها را با همسرتان مطرح کنید و با همفکری چاره‌ای برای آن بیندیشید. به او بگویید که قضاوت‌ها و سرزنش‌های او چقدر شما را ناراحت می‌کند و از این که شما را قضاوت می‌کند، احساس خوبی ندارید. چه بسا که همسرتان با شنیدن و پذیرش موقعیت شما مسیر را به سمت درک همدلانه پیش ببرد. ذکر این نکته ضروری است که این گفت‌وگو و بیان احساس باید در یک موقعیت و زمینه مناسب و بدون هر گونه پرخاشگری باشد چرا که در صورت رعایت نکردن موارد ذکر شده زمینه را برای کشمکش و تعارضات بیشتر فراهم می‌کند.

مرزهای روانی سالم ایجاد کنید

یکی از مهم‌ترین اصول در ایجاد هر گونه ارتباط سالم، مشخص کردن مرزهای روانی سالم است. داشتن مرزهای روانی در این جا بدین معناست که زوج‌ها ضمن حفظ استقلال فردی، خود را موظف بدانند از هر گونه رفتار و سخنی که زمینه ساز بدگمانی می‌شود پرهیز کنند. به عنوان مثال در این جا پنهان کاری شما و چک کردن تلفن همراه توسط همسرتان حاکی از نداشتن مرزبندی‌های صحیح و سالم است. در این خصوص نیز باید در فضایی صمیمانه با همسرتان گفت‌وگو و مجدد مرزهای روانی خودتان را تنظیم کنید. برای مثال اگر چک کردن تلفن همراه‌تان جزو مرزهای روانی و حریم خصوصی شماست در فضایی همدلانه این موارد را با همسرتان در میان بگذارید.

اشتباه‌تان را بپذیرید

البته فراموش نکنید این رفتار همسر شما هم معلول رفتار پنهان کاری شماست بنابراین ناراحتی همسر شما نیز در خصوص پنهان کاری غیر منطقی به نظر نمی‌رسد. شما با پذیرش اشتباه خود و درک موقعیت همسرتان، می‌توانید مسیر ارتباطی خود را از کشمکش و تعارض به سمت حل مسئله تغییر دهید.

کائنات در برابر کرونا

آیا با قانون جذب می‌شود از ابتلا به کرونا پیشگیری کرد؟

سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

یادداشت

با افزایش آمار ابتلا به کووید ۱۹ محدودیت‌های زیادی برای مشاغل مختلف و حتی تردد شهروندان تعیین شده است و فعالیت اقتصادی خیلی از اصناف تعطیل یا نیمه تعطیل شده تا شاید به رغم زیان مالی، از زیان جانی افراد پیشگیری شود. اما در این شرایط برخی مشاغل هستند که بدون هیچ نظارتی به فعالیت خود، آن هم بدون رعایت هیچ پروتکلی ادامه می‌دهند و جالب این جاست که به راحتی و بدون هیچ خجالتی از کادر درمان و جامعه این رفتار غلط شان را در فضای مجازی منتشر می‌کنند. یکی از این مشاغل، انواع بازاریابی‌های شبکه‌ای مجاز و غیرمجاز است که طی آن افراد در دفاتر کوچکی دور هم جمع می‌شوند، برنامه اقتصادی می‌چینند، جزوه مطالعه می‌کنند، پرزنت دارند و .... گاهی هم دسته جمعی به سفر یا گردش می‌روند و بعد هم تصاویر دور همی شان را بدون ماسک و رعایت پروتکل‌ها در فضای مجازی منتشر می‌کنند و انگار هیچ کرونایی نیست. یکی از باورهای رایج در بسیاری از افراد فعال این حرفه قانون جذب است، این که هر چه بخواهی و فرکانس اش را به کائنات بفرستی جذب می‌کنی و اگر به چیزی فکر نکنی و نگرانش نباشی جذب نمی‌شود. پیش از این در تاریخ ۳۰ مرداد ۹۹ از منظر روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و علم فیزیک بررسی کردیم که چرا قانون جذب علمی نیست و یک شبه علم جذاب است که در کوتاه مدت باعث رضایت نسبی در ذهن افراد می‌شود اما در بلندمدت کارایی ندارد. گفتیم قانون جذب علمی نیست، ربطی به روان‌شناسی و فیزیک ندارد. زمان‌بندی در رسیدن به اهداف را مشخص نمی‌کند و باعث پیشگیری از مشکلات و بلایا هم نمی‌شود. حتی گفتیم باعث نادیده گرفتن مشکلات و کاهش مهارت حل مسئله در آدم‌ها می‌شود. حالا یکی از عوارض استفاده از قانون جذب را در رفتار برخی از افراد فعال در حوزه بازاریابی شبکه‌ای می‌بینیم. دور همی‌های غیرضروری، گردش‌های شلوغ، بی‌توجهی به پروتکل‌ها و ... فقط و فقط به این بهانه که ما به کرونا فکر نمی‌کنیم و چون به چیزهای خوب فکر می‌کنیم به جای کرونا، چیزهای خوب مثل پول را جذب می‌کنیم. انگار کرونا ویروس هوشمندی است که طرفداران قانون جذب و نت‌ورکر را می‌شناسد و به سراغ‌شان نمی‌رود. در این شرایط که مشاغل زیادی با چالش‌های اقتصادی مواجه هستند و با این همه به قانون تمکین می‌کنند این نوع دهن کجی به قوانین و پروتکل‌ها برای خود افراد فعال در این حوزه و کل جامعه خطرناک است. جالب این که از نظر برخی افراد حاضر در این حوزه هر چه مشاغل بیشتری با چالش مواجه شوند اقبال به بازاریابی شبکه‌ای بیشتر می‌شود چون این شغل تعطیلی و زمان و مکان ندارد و این شرایط بهترین موقعیت برای جذب زیرمجموعه بیشتر است. پس فرد باید خانه به خانه برای معرفی کار و آموزش برود؛ بدون این که نظارتی روی کارش باشد. بعد هم که عکس‌های خودنمایی و فخرفروشی شان با خودروی لوکس و ساعت گران در فضای مجازی منتشر می‌شود؛ تا دهان افرادی که با مشکلات اقتصادی دست و پنجه نرم می‌کنند آب بیفتد و وارد این چرخه شوند. در این مطلب کاری به درست و غلطی خود بازاریابی شبکه‌ای و انواع آن و پلن‌های جدید و قدیمش نداریم اما تاکید این افراد روی این که بدون سرمایه و اجاره مغازه می‌توان پولدار شد و انتشار تصاویر از دور همی‌شان اگر سلامت اقتصادی و اخلاقی جامعه را به خطر نیندازد، حداقل سلامت جسمی افراد زیادی را به خطر می‌اندازد و ای کاش این افراد حالا که نظارتی روی کارشان نیست، از وجدان‌شان بهره بگیرند و به احترام کادر درمان، برای سلامت خودشان، خانواده‌شان و تمام جامعه، حتی اگر فعالیت‌شان قانونی و با مجوز است آن را به حداقل برسانند و مجازی کنند تا در مسیر کنترل کرونا با دیگر اقشار همگام باشند.

قرار و مدار

روز خرید بادکنک

امروز چندتا بادکنک بخرین، بادشون کنین و بدین به بچه‌های تو خونه. هم خوشحال میشن، هم سرگرم. میشه یک مسابقه هم بذارین، هرکی تونست زمان بیشتری بادکنک رو بدون این‌که بیفته روی زمین، باهاش بازی کنه برنده اس.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درباره پرونده زندگی سلام با تیتر «تغییر چهره شهرها با کرونا» می‌خواستم بگم که کرونا شیوه زندگی مون رو ۱۸۰ درجه تغییر داده. مثلا الان بغل کردن والدین، تبدیل به آرزو شده و حسرت.
* با سلام و تشکر از مطالب ستون کلاس زبان در صفحه نوجوان. لطفا در صورت امکان، تلفظ لغت را هم بنویسید.
* چند روزه که پشت سر هم توی صفحه سلامت درباره کلیه درد مطلب چاپ می‌کنین، امروز توهم پیدا کردم که کلیه‌ام درد می‌کنه، چی کار کنم حالا؟
* درباره مطلب «ارزیابی خود و خواستگار با ۴ سوال»، می‌خواستم بگم که جوان‌های امروزی رو با ۴ هزار تا سوال هم نمی‌شه شناخت! این قدر که زرنگ و مخفی کار شدن.
* سرکار خانم عزیزی، حرف شما درباره عاقبت تلخ توجه بیش از حد زنان و دختران به زیبایی بسیار درست بود. قلم‌تان پایدار.
* آقایی که تصویرش در صفحه اول زندگی سلام چاپ شده، هر چند فاصله اجتماعی رو رعایت کرده اما ماسک نزده.
* دخترخاله عزیزم، متاهل شدنت مبارک و چقدر کار خوبی کردی که در این شرایط کرونایی، مراسم نگرفتی. هر چند بعضی از افراد فامیل راضی نبودن ولی قطعا کار خوبی کردی. خوشبخت بشی عزیزم.

خانواده ایمانی