قلب خانمت را تسخیر کن

مردها با انجام چه رفتارهایی می‌توانند زندگی مشترک موفق‌تری را تجربه کنند و برای خانم‌شان همسر بهتری باشند؟

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

محوری

مردان بسیاری هستند که دوست دارند قلب همسر خود را تسخیر کنند، اما تعداد اندکی از آن‌ها، هنر و مهارت لازم برای این کار را دارند. پروفسور جان گاتمن که تمام عمرش را صرف بررسی رابطه زوج‌ها کرده به این نتیجه رسیده است آن‌چه مردان در یک رابطه زن و شوهری انجام می‌دهند، تا حد زیادی عاملی مهم در کامیابی یا ناکامی یک رابطه است. البته این‌طور نیست که رفتار زن‌ها نقشی در کیفیت زندگی مشترک نداشته باشد، اما رفتار مردان متغیر کلیدی در بهبود یا بهبود نداشتن یک رابطه است و نقش مردها به مراتب پررنگ‌تر است زیرا رفتار زن‌ها اغلب تابعی از رفتار مردهاست اما سوال این جاست که مردها با چه رفتارهایی می‌توانند تا حد زیادی موفقیت خود در زندگی مشترک را تضمین کنند و شوهر بهتری برای همسرشان باشند؟ ما در این مطلب به بخشی از این رفتارها می‌پردازیم.

درباره رویاهایش با او صحبت کنید

یک شوهر دوست داشتنی، همیشه درباره دنیای درون همسر خود کنجکاو است. او در پی شناخت امیدها، ترس‌ها و رویاهای زن زندگی‌اش است. می‌توانید ساعت‌ها با او حرف بزنید و چیزهای جدیدی درباره او بفهمید. از او سوال‌هایی کنید که جواب آن‌ها بله یا نه نیست. تا به حال فکر کرده‌اید که اگر همسرتان در بانک پولی برنده شود، با آن چه می‌کند؟ از او بپرسید که از چه اتفاقی بیش از همه می‌ترسد، بپرسید که چه رویاهایی در سر دارد، دوست دارد چه کارهایی انجام دهد و هدفش از زندگی چیست؟ ما این‌طور گمان می‌کنیم که وقتی زنی نقش مادر یا همسر را پذیرفت، باقی اهداف و رویاهای او دیگر اهمیتی ندارند. اما حقیقت این است که اهداف و رویاهای همه آدم‌ها مهم هستند. اگر به رویاهای او اهمیت ندهید، اگر وقتی کاری از دست‌تان بر می‌آید، هیچ قدمی برای نزدیک شدن به اهدافش برندارید، بازنی افسرده، عصبی و خشمگین روبه رو خواهید شد که از شور زندگی تهی شده است.

قابل اعتماد و تکیه‌گاه باشید

یعنی همان کسی باشید که می‌گویید و همان کاری را انجام دهید که قولش را داده‌اید. جوری رفتار کنید که او بتواند روی شما حساب کند. اگر زنی احساس کند شما به او دروغ می‌گویید، مسائل بسیاری را از او پنهان می‌کنید و مواقعی که به شما نیاز دارد کنارش نیستید، به شما اعتماد نخواهد کرد. این واقعیت تلخی است که زن‌ها بیشتر از مردها احساس آسیب‌پذیری و شکنندگی می‌کنند و در نتیجه بیشتر از مردها نیاز به امنیت و آرامش را در درون خود احساس می‌کنند. در آزمایشی که توسط محققان دانشگاه ویرجینیا انجام شد، تعدادی از خانم‌ها در شرایط ام‌آر‌آی قرار گرفتند، در حالی که در معرض شوک الکتریکی بودند. گروهی از خانم‌ها دست شوهر خود را هنگام آزمایش گرفتند، گروهی دست آزمایش کننده را گرفتند و گروهی دست هیچ فردی را نگرفتند. نتیجه تحقیق جالب و قابل تامل بود. وقتی یک زن متاهل و راضی از زندگی مشترک دست شوهرش را می‌گیرد، واکنش ترس او به طور کلی از ذهنش پاک می‌شود. وقتی زنی که از زندگی مشترک خود رضایت ندارد، دست شوهرش را می‌گیرد، واکنش ترس به میزان ناچیزی کاهش می‌یابد. وقتی او دست ناشناسی را می‌گیرد، هیچ تفاوتی در میزان ترس به وجود نمی‌آید و این نتیجه برای زنانی که دست هیچ فردی را نگرفته‌اند هم مشابه است. شاید باور نکنید اما حتی یک دست گرفتن ساده می‌تواند تاثیری چشمگیر در ذهنیت یک زن داشته باشد.

زیبایی ظاهری‌اش را تحسین کنید

یکی دیگر از نگرانی‌های عمده خانم‌ها که معمولا آن را در برابر همسرانشان بروز نمی‌دهند، نگرانی از ظاهر خود است. یک زن در طول روز با صدها آگهی تبلیغاتی و مدل سینمایی و رسانه‌ای مواجه می‌شود که زنانی با زیبایی‌های ایده‌آل را به نمایش می‌گذارند، زنانی که به لطف تکنیک‌های فتوشاپ و گریم‌های مخصوص و عمل‌های زیبایی، تصویری غیرواقعی و دست نیافتنی از زیبایی را به نمایش می‌گذارند. حتما می‌توانید حدس بزنید که مقایسه ناخودآگاه ظاهر خود با این مدل‌ها که یک زن در طول روز بارها در ذهنش انجام می‌دهد، چقدر روی اعتمادبه‌نفس او تاثیر منفی می‌گذارد بنابراین یک شوخی، یک لطیفه یا یک نظر منفی درباره ظاهر او از جانب همسر، زخم عمیقی به روان او وارد می‌کند که چه بسا تا آخر عمر با او باقی می‌ماند. یک مرد آگاه نه تنها هرگز از ظاهر همسر خود ایراد نمی‌گیرد بلکه مدام ویژگی‌های ظاهری او را تحسین می‌کند.

از شنیدن گلایه و دلخوری ناراحت نشوید

پروفسور گاتمن در لابراتوار عشق متوجه این موضوع شد که تقریبا در ۴۰ درصد مواقع، وقتی زن‌ها موضوعی را به عنوان گلایه و دلخوری مطرح می‌کنند، مردان نمی‌فهمند که آن‌ها درباره چه چیزی صحبت می‌کنند اما تفاوت مردان آگاه با مردان ناآگاه در همین جاست، مردان آگاه به هیچ وجه حالت دفاعی به خود نمی‌گیرند. آن‌ها درک می‌کنند که وقتی زنی بابت چیزی رنجیده است، همیشه آن را به شکل یک درد مطرح نمی‌کند بلکه گاهی آن را به صورت انتقاد بیان می‌کند. برخی از مردان چنین انتقادی را شخصی می‌کنند، اما مردانی که برای زندگی خود ارزش قائل باشند، به خودشان زحمت می‌دهند تا بفهمند در لایه‌های زیرین این انتقاد چه چیزی نهفته است؟ آن‌ها تلاش می‌کنند تا بفهمند چه چیزی همسرشان را ناراحت کرده است و این کار را با طرح چند پرسش ساده انجام می‌دهند: «چه کاری از دست من بر می‌آید؟»، «دقیقا نگران چی هستی؟ چه چیزی تو را ناراحت کرده؟» و «الان چه احساسی داری؟» گاهی با مطرح کردن همین پرسش‌ها یک مشاجره به پایان می‌رسد و در زن احساس درک شدن به وجود می‌آید.

همکارم برای ماسک نزدن، دلایل الکی می‌آورد

۲۴ ساله‌ام و در یک اداره دولتی مشغول کار هستم. در یک اتاق، ۴ نفر مشغول کار هستیم. یکی از همکارانم، ماسک نمی‌زند و دلایل الکی برای این رفتار اشتباهش می‌آورد. رفتار اصولی با چنین افرادی چیست؟

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره فردی

تفاوت بین حریم خصوصی و اجتماعی گاهی بسیار باریک می‌شود. ممکن است فردی استفاده نکردن از ماسک را یک عمل فردی بداند که صرفا به سلامت خودش محدود می‌شود اما در واقع رفتارهای بهداشتی غیر از بعد شخصی، یک بعد اجتماعی است و حفظ سلامت دیگران را هم شامل می‌شود. به‌خصوص اکنون که رعایت نکردن پروتکل‌های بهداشتی می‌تواند باعث افزایش بیماری و موارد فوتی شود. حال برای رفتار اصولی با افرادی مثل همکار شما چند راهکار وجود دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنم.

۱ تذکر درباره وظیفه و بعد اجتماعی رعایت اصول بهداشتی، یعنی باید به فرد یادآوری کرد که این مورد یک انتخاب شخصی نیست.

۲ صحبت درباره عواقب رفتار، قدم بعدی است. باید بدون رودربایستی سهم فرد در میزان مرگ‌ومیر و مشکلات اقتصادی ناشی از کرونا را به او یادآوری کرد. برای مثال باید به او یادآوری کرد که ممکن است در آخر با گناه قتل روبه‌رو شود یا با روبه‌رو کردن او با افرادی که به‌دلیل همه‌گیری کرونا بیکار شده‌اند وجدان او را تحریک کرد.

۳ به صورت غیر مستقیم صحبت با کادر درمان را در برنامه قرار دهید. مثلا به صورت عیادت از یک دوست مشترک یا تعریف خاطره و درددل‌های یک آشنا که در بیمارستان کار می‌کند. در این حالت گویا صرفا یک صحبت عادی است اما فرد مدنظر کاملا متوجه موضوع می‌شود.

۴ محروم کردن، قدم بعدی است. در این روش فرد را از برخی مزایای همراهی با گروه محروم می‌کنیم، مانند اشتراک اطلاعات مورد نیاز، همراهی هنگام استراحت و ناهار و .... سپس فرد متوجه می‌شود که تا زمانی که معیارهای گروه را رعایت نکند در آن راهی ندارد.

۵ اتخاذ رفتارهای فردی سالم حتی اگر فرد مدنظر ناراحت شود. مثل تغییر محل کار، بیرون گذاشتن میز کار او و .... بحث سلامت فردی و اجتماعی قابل چشم‌پوشی و رودربایستی نیست. نمی‌توان به خاطر رودربایستی و این که کسی ناراحت نشود خطر بیماری و مرگ را برای خود و عزیزان خود به جان خرید.

۶ در انتها استفاده از راهکارهای قانونی مثل شکایت به مدیران و مجبور کردن فرد برای رعایت اصول بهداشتی قاعدتا دلخوری پیش خواهد آورد اما چاره دیگری وجود ندارد. دفاع از حقوق فردی و اجتماعی خود نشانه بلوغ عاطفی است. قرار نیست به دیگران توهین کنیم اما نمی‌توانیم صرفا نظاره‌گر رفتار اشتباهی باشیم که به همه آسیب می‌زند.

پاسخ‌های «روح» به سوالات رایج ما!

برداشت‌هایی روان‌شناسانه از یک پویانمایی پربیننده جهانی که تلاشش زدن جرقه‌هایی در ذهن‌ها برای پیشرفت است

دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

تحلیل فیلم

پویانمایی «روح» داستان سفر وجودی دو روح است که یکی برای بازگشت به زندگی روی زمین و دیگری برای نپذیرفتن زندگی روی زمین تلاش می‌کند. جو یک معلم موسیقی است که در حالت کما به سر می‌برد و روحش تلاش می‌کند به زندگی بازگردد و شماره ۲۲ نام یک روح به دنیا نیامده است که باید برای شروع زندگی به زمین فرستاده شود اما هیچ تمایلی به زندگی روی زمین ندارد. او آموزش‌ها و داستان‌های زیادی درباره زندگی دیده و شنیده است. مربیانی که تلاش کرده‌اند او را برای زندگی آماده و به اصطلاح جرقه او را پیدا کنند، بزرگانی چون مادر ترزا، گاندی، یونگ و فروید بوده‌اند. اما او آن‌چنان ناسازگار و مقاوم است که تمام مربیان زندگی خود را ناامید کرده است. در واقع فیلم به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا زندگی ارزش زیستن دارد؟ به تعبیر فیلم، جرقه هر یک از ما در زندگی چیست؟ اهداف؟ رویاها؟ استعداد؟ شغل؟ موفقیت؟ در ادامه نگاهی روان‌شناسانه به این پویانمایی خواهیم داشت.

در جست‌وجوی معنای زندگی

بعضی حرف‌های مهم هستند که چون زیاد گفته شده‌اند، دیگر اهمیتی ندارد و شعارزده شده‌اند. اما باید بار دیگر، با نگاهی دیگر به آن‌ها رجوع و بازخوانی‌شان کنیم. حرف‌هایی که پویانمایی روح می‌خواهد بزند از این دست حرف‌هاست. آن‌چه این پویانمایی تلاش می‌کند به آن بپردازد این است که جرقه و معنای زندگی در یک هدف بزرگ، در رویاها، موفقیت‌ها و از این دست تجارب، هم نیست و هم می‌تواند باشد! در واقع این پدیدارها و مفاهیم، در ذات خود معنایی ندارند. جرقه و معنای زندگی، از خود ما و در رویکرد ما به این پدیدارهاست که ایجاد می‌شود. چنان‌چه در فیلم نشان داده می‌شود، مواجهه کنجکاوانه و با حضور آگاهی، با اتفاقات روزمره، می‌تواند جرقه خاص ما برای زندگی و معنای آن باشد. با لذت مزه‌مزه کردن یک تکه پیتزا، با اشتها خوردن نان، با کنجکاوی تماشا کردن افتادن برگ از درخت، حس کردن مزه آب‌نبات در دهان، راه رفتن در خیابان و .... در این تعریف، حتی قرقره نخ مادر می‌تواند برای ما یک پدیدار بسیار مهم و پرمعنا باشد. در واقع به نظر می‌رسد مشکل از جایی شروع می‌شود که ما به طور وسواسی به دنبال معنایی خاص در هدف یا پدیده‌ای خاص هستیم و به نوعی، زندگی را تعطیل می‌کنیم تا آن جرقه مهم و بزرگ را پیدا کنیم. بعد هم فکر می‌کنیم زندگی بدون هدفی بزرگ و آن‌چنانی، تهی و بی‌معناست. البته ممکن است تمام تلاش‌مان را هم بکنیم و مانند جو (شخصیت فیلم) به آن هدف بزرگ هم برسیم؛ اما اغلب بلافاصله پس از رسیدن به آن هدف بزرگ، سرخورده از خود می‌پرسیم این بود آن‌چه که تمام عمر به انتظار و به دنبال آن بودم؟! و دچار احساس پوچی و ملال خواهیم شد که تمام لحظات عمر را وقف چنین تجربه‌ای کرده‌ایم؛ درست مانند یک ماهی که تمام عمر می‌خواست به اقیانوس برسد و وقتی به او گفتند تو همین حالا هم در اقیانوس هستی، پاسخ داد: ولی این که فقط آبه!

هدف فقط رسیدن به یک هدف نیست!

آن‌چه در این سفر وجودی باید بیاموزیم این است که جرقه و معنای زندگی، فقط داشتن و حتی رسیدن به یک هدف بزرگ نیست؛ فقط چیزی را به دست آوردن نیست؛ بلکه در مسیر بودن، لحظه لحظه زندگی را، به عنوان یک موهبت، زیستن و تجربه کردن و درک این موضوع است که هر لحظه از زندگی، می‌تواند یک تکه از اقیانوس زندگی ما باشد. گاهی در این سفر وجودی، در این تمرین تجربه لحظه به لحظه زندگی، ما نیاز به همراه و مربی داریم امانه مربی به آن معنایی که سال‌ها به ما گفته شده است. لزومی ندارد مربی ما در زندگی، یک آدم مهم و معروف مثل گاندی، مادر ترزا، یونگ یا فلان دانشمند باشد. اگر شاگرد خوبی برای زندگی باشیم، می‌توانیم از یک آرایشگر، از یک معلم ساده مدرسه، از مادرمان، از یک نوازنده خیابانی، از یک تکه پیتزا، از یک تکه نان یا حتی از یک قرقره نخ، خیلی چیزها درباره زندگی یاد بگیریم. اصل مهم این است که بدانیم صرفا با آموزش و با واسطه، نمی‌توان زندگی کردن را یاد گرفت. همه ما مانند شماره ۲۲ (شخصیت فیلم) باید این شانس را به خودمان بدهیم که برای نصف روزی به زمین بیاییم و هر لحظه زندگی را، بدون توجه به مهم یا غیرمهم بودن آن لحظه، مستقیما، بی‌واسطه کتاب‌ها، آموزش‌ها، مربیان سرشناس، مدرسه و دانشگاه و ... تجربه کنیم.

چرا بعضی‌ها با کودک‌آزاری تفریح می‌کنند؟!

به بهانه پربازدید شدن تصویری عجیب از یک شخص که گفته برای تفریح و سرگرمی، کودکی را با یک نخ از گلو آویزان کرده است

دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس

شبکه های اجتماعی

بچه‌های کوچک را در وضعیتی ترسناک بالا می‌اندازند و غش‌غش می‌خندند، سیگار و قلیان را بر دهان کودک می‌گذارند و با تماشای کودک تفریح می‌کنند، تسبیح را زیر گلوی کودک می‌گذارند، آویزان می‌کنند و به قول خودشان برای سرگرمی این کار را کرده‌اند. همه این‌ها نشانه‌های بارز کودک‌آزاری است. متاسفانه از دیرباز رفتارهایی از این قبیل در برخی خانواده‌ها به چشم می‌خورد اما با فراگیر شدن فضای مجازی، عطش دیده شدن و لایک و کامنت بیشتر باعث شده است این افراد با وقاحت بیشتری چنین کارهایی را به نمایش بگذارند و در نهایت با یک ابراز پشیمانی صوری، قضیه به فراموشی سپرده می‌شود. اما چرا این نوع کودک‌آزاری نسبت به گذشته بیشتر شده است و افراد دست به چنین رفتاری می‌زنند؟

مشکل ضعف فرهنگی است

هنگامی که از دور به افراد کودک‌آزار نگاه می‌کنیم، این‌طور به نظر می‌رسد که آن‌ها از اختلال روانی رنج می‌برند در حالی که بسیاری از این افراد مشکل روانی جدی ندارند و تنها به دلیل ضعف فرهنگی این کار را انجام می‌دهند. نوعی عادی‌سازی و حضور مداوم چنین رفتارهایی از قبح آن‌ها می‌کاهد و افراد به راحتی و بدون هیچ شرمی دست به چنین کارهایی می‌زنند. کودک‌آزاری هر رفتار و عملی است که موجب می‌شود کودک دچار آسیب جسمی، عاطفی و جنسی شود. همچنین گاهی انجام ندادن یک سری از وظایف از سوی والدین، موجب آسیب رسیدن به کودک می‌شود که این ترک فعل‌ها هم مصداق کودک‌آزاری است و با عنوان غفلت یا سهل‌انگاری توصیف می‌شود. مثلا غفلت از فراهم کردن نیازهای کودک در زمینه تغذیه، پزشکی، عاطفی و ..... کودک‌آزاری را معمولا به چهار دسته تقسیم می‌کنند: فیزیکی یا جسمی، عاطفی، جنسی و سهل‌انگارانه (غفلت) که معمولا فقط یک مورد آن جدی گرفته می‌شود.

پای اختلال‌های روانی هم در میان است

ممکن است فرد کودک‌آزار اختلالات روان‌پزشکی داشته باشد مثلا پرخاشگری. فردی که اختلال دوقطبی دارد، پرخاشگر است و نمی‌تواند تکانه‌های خودش را کنترل کند ولی هر بیمار دوقطبی کودک‌آزار نمی‌شود. البته که یک سری از اختلال‌های روانی باعث می‌شود تا برخی افراد دست به چنین رفتارهایی بزنند اما از سوی دیگر چه بسیار افرادی که اختلال روانی دارند ولی آزاری به دیگران نمی‌رسانند و برای جامعه خطری ندارند. پس لزوما اختلال روانی مساوی با انجام چنین رفتارهایی نیست. در نتیجه لزوم فرهنگ‌سازی و تدوین قوانین سفت‌وسخت در این باره ضروری به نظر می‌رسد.

این پست را باز نشر نکنید

در ضمن انتشار چنین پست‌هایی در گروه‌های خانوادگی یا حتی صفحات شخصی، احساسات دیگران را جریحه‌دار می‌کند. پس بهتر است قبل از بازنشر اگر حدس می‌زنید با دیدن چنین عکس‌هایی، شخص مد نظر احساسات منفی شدیدی را تجربه خواهد کرد، از این کار اجتناب کنید.