



نگاهی روان‌شناسانه به اظهار نظر عجیب

«رایان رینولدز» درباره سپر کردن همسرش

برای حفاظت از فرزندش که بازتاب زیادی

در شبکه‌های اجتماعی داشت

عشقی به همسر یا فرزند، کدام قوی‌تر است؟



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



شاید شما هم ویدئوی کوتاهی از «رایان رینولدز»، بازیگر کمدی و معروف را در چند روز اخیر در شبکه‌های اجتماعی دیده باشید که درباره عشق به همسر و فرزندش صحبت می‌کند. در این ویدئوی کوتاه او اول از عشق عمیق خود به همسرش می‌گوید و بعد با شوخ‌طبعی اضافه می‌کند: «همان اولین بار که فرزندم را دیدم، فهمیدم این نوزاد را آن قدر دوست دارم که اگر حمله‌ای اتفاق بیفتد، برای محافظت از فرزندم از همسرم به عنوان سپر انسانی استفاده خواهم کرد!» تصور می‌کنم به وقت تماشای این ویدئو، به احتمال زیاد شما هم لبخند زده باشید. اما شاید بد نباشد بعد از تماشای این کلیپ کوتاه در کنار خندیدن به طنازی این بازیگر، به موضوعی مهم و البته مناقشه‌برانگیز بپردازیم؛ این که آیا مقایسه دوست داشتن فرزند و دوست داشتن همسر مقایسه درستی است؟ و آیا احساسات عاشقانه شدیدتر نسبت به همسر در مقایسه با فرزند، اتفاق عجیب و غریبی است؟ یا ما همه را شاید تا کمی بیشتر با این دو عشق (به همسر و به فرزند) آشنا شویم.

دلخوری‌هایی داشته باشیم، جاهایی احساس رقايت با او کنیم، از دست او ناراحت شویم و... اما در مقابل در ارتباط با فرزندمان داستان متفاوت است. این تفاوت هر چه فرزند ما کوچک‌تر باشد، بیشتر به چشم می‌آید. ما به فرزندمان در سال‌های اول تولد او، بیشتر احساسی مثبت داریم که با تمایل به مراقبت از او همراه می‌شود. درست است که احتمال ناراحتی از فرزند وجود دارد اما در نهایت در بیشتر مواقع ما به خوبی در خاطر داریم که او هنوز یک کودک است و در نتیجه جنس دلخوری‌ما از او، متفاوت از جنس دلخوری‌ما از همسرمان خواهد بود.

تغییرات احساسات که معطوف به همسران است

احساسات به همسر به صورت کلی بالا و پایین بیشتری نسبت به احساسات ما به فرزندمان دارد. در این موضوع قطار رفتارهای همسرمان موثر نیست و فیزولوژی بدن ما و هورمون‌هایی که در بدن ما هم ترشح می‌شود، نقش دارند. بر این اساس هم ممکن است فردی در زمانی احساس کند که علاقه بسیار شدیدی به همسر خود دارد (حتی بیش از علاقه‌ای که به فرزندش دارد) اما بعد از مدتی احساس کند دیگر از آن احساس خیلی شدید خبری نیست اما در مقابل احساس ما به فرزندمان، نوسان کمتری دارد.

۳ احساسی که می‌تواند جایگزین شود
احساس نسبت به همسر در اغلب فرهنگ‌ها، احساسی با قابلیت جایگزینی است. به دلیل همین ویژگی هم افراد می‌توانند بعد از جدا شدن از همسر یا از دست دادن او، باز عاشق شوند و رابطه جدیدی با کیفیت دیگری را آغاز کنند اما در مقابل احساس نسبت به هر فرزند به صورت کلی چندان قابل جایگزینی نیست. این موضوع را والدینی که فرزند از دست داده‌اند، بهتر درک می‌کنند. داغ از دست دادن فرزند در اغلب فرهنگ‌ها بسیار شدید ارزایی می‌شود و والدینی که فرزند از دست داده‌اند، و لو با دوباره بچه‌دار شدن یا داشتن فرزندانی دیگر، باز هم جای خالی فرزند فوت شده را احساس می‌کنند.

قابل جایگزین شدن یا غیر قابل جایگزین شدن؟!
شاید با خواندن این مطلب با خود احساس کنید که شب پس از آن‌جا که احساس ما به همسرمان بالا و پایین زیادی دارد، قابل جایگزینی است و در کنارش هیجانات منفی هم امکان ظهور و بروز بیشتری دارند، پس اهمیت کمتری دارد. اگر چنین تصویری دارید، پس این چند خطر را بدقت بیشتری مطالعه کنید. رابطه ما با همسرمان، احساساتی که به او داریم و انرژی‌ و وقتی که برای نمایش این احساسات مثبت در نظر می‌گیریم، شاید در زندگی شخصی ما قابل جایگزین شدن باشد اما در زندگی فرزندمان قابل جایگزین شدن نیست! امطالعات متعددی در روان‌شناسی رشد نشان می‌دهد زمانی که والدین جلوی کودکان احساسات مثبت خود را به همدیگر نشان می‌دهند، فرزندان آرامش خاطر بیشتری پیدا می‌کنند. در کنار آرامش خاطر، رشد هویت فردی، خانوادگی و جنسی فرزندان هم در چنین وضعیتی بهتر پیش خواهد رفت. عملکرد درسی بهتر و کاهش احتمال رفتارهای نامناسب از دیگر ثمرات نمایش علاقه متقابل والدین به همدیگر در محیط خانه است.

نکته پایانی
باتوجه به همه این نکات می‌توانیم بگوییم که هر کدام از ما به عنوان والد وظیفه داریم جدای از احساساتی که به همسرمان داشته داریم، بعد از بچه‌دار شدن، به خاطر عشقی که به فرزندمان داریم، به همسرمان بیشتر از قبل عشق بورزیم. مطمئن باشید با این کار جدای از فوایدی که نصیب فرزندان شما می‌شود، ضایعت شما و همسران از زندگی مشترک هم افزایش می‌یابد.



من از همسر به عنوان سپر انسانی استفاده می‌کردم

قرار و مدار

روز رعایت پروتکل‌ها اما نترسیدن

متکاسفانه فطر ایتلا به کرونا، هنوز در کمین همه ما هست بنابراین باید پروتکل‌های بهداشتی از جمله ماسک زدن، ضدعفونی کردن، رعایت فاصله و... (و رعایت کنیم اما ترس و استرس بیجا، ممکنه برامون در در سباز بشه. این روزها بیشتر مراقب فودتون باشیم...



ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* برای سوز اندن کالری یک پیتر باید ۲ ساعت بدویم؟
برای یک عاشق الویه هم باید ۲۰ دقیقه بدویم؟ یعنی بعد از خوردن دو تاساندویچ الویه، باید از مشهد تا تهران بدویم دیگه! بی خیال بابا.
* درباره مطلب صفحه خانواده‌تون می‌خواستم بگم که مشکلات اقتصادی، کرونا و... توان تمرکز واز همه گرفته. دلم برای یک دره آرامش، لک زده.
* نوشابه انرژی‌زای می‌خوریم که انرژی بگیریم و هیجان‌مون بره بالا، بعد الان ثابت شده که باعث افسردگی میشه. دیگه هیچی سر جای خودش نیست واقعا!
* آق کمال! بازیگران و بازیکنانی چون سیامک انصاری و پژمان جمشیدی و... وارد عرصه تبلیغات کالا و خدمات در تلویزیون شدند، چرا شما وارد این عرصه نمی‌شوی؟ مگه شما اون حاجی کم داری؟
* پرونده «کالری شماری» و اطلاعاتی که در آن مطرح شده، بسیار جالب و خواندنی بود. ممنون از زندگی سلام.
* در صفحه سلامت تیر ز دین: «بالاخره باید در شبانه‌روز چقدر بخوابیم؟». ما هم خوشحال، رفیق من رو خوندیم تا به پاسخ دست پیدا کنیم! اما بعدش دیدیم که نوشتن: «این مقدار از ۱۱ تا ۱۶ ساعت متغیر است». این مردم آزاری نیست؟
* در زندگی سلام از آخرین اخبار درباره واکسن ایرانی کرونا و عوارض آن هم بنویسید. الان همه پیگیر این خبر هستند و امیدوار به آینده.

خیلی بی‌قرارم اما روان‌پزشک می‌گوید که بیش‌فعالی ندارم

مراجعه به روان‌پزشک و استفاده از دارو سرعت در مان را افزایش می‌دهد.
۳- از کمال گرایی روی برگردانید. کمال گرایی اساسا خوب است ولی مرتباً برای فرد استرس روانی ایجاد و فرد را مستعد آسیب‌پذیری می‌کند. مثلاً فردی که هدف را در پله صدم قرار داده و فقط توانسته است تا پله ۹۵ جلو برود دچار شکست و ناکامی می‌شود و با خود می‌گوید که به آن چه می‌خواستم، نرسیدم.
۴- یادتان باشد این مشکل و شرایط برای همه داوطلبان کنکور وجود دارد. به افراد موفق فکر کنید که مسیر شمارا گذرانده‌اند.
۵- آرام‌سازی را تمرین کنید و از سرعت خود در انجام کارها بکاهید. سرعت و عجله، عامل فشار روانی است. سعی کنید آرام‌تر حرف بزنید و آرام‌تر راه بروید و کار کنید و...
۶- مهارت‌های خود را در مدیریت زمان افزایش دهید. وقت تلف نکنید و کارها را به تعویق نیندازید.
۷- محدودیت هایتان را بسنجید و سپس نه بگویید. اهداف کوتاه مدت تعیین و آن‌ها را اولویت بندی کنید. بکسری از کار هایتان را به دیگران محول کنید. در چارچوب توانایی‌های مالی خود زندگی کنید. به زندگی معنوی خود غنا ببخشید و این روزها، تلاش کنید تا کمی شوخ‌طبع باشید.

من این روزها خیلی بی‌قرارم. همیشه در حال راه رفتن هستم و نمی‌توانم ۵ دقیقه یک جا بنشینم و از همه بدتر این که سال بعد کنکور دارم. پیش روان‌پزشک رفتم، گفت بیش‌فعالی ندارم. چه کنم؟



دکتر نجمه عابدی شرق اروان‌شناس بالینی

شرایطی که بیان می‌کنید

بسیار ناراحت‌کننده است، آن هم زمانی که در حال آماده شدن برای کنکور هستید. ولی همین که برای حل این مشکل دست به کار شده‌اید، جای خوشحالی دارد.

داشتن مقداری اضطراب لازم است اما...
همان‌طور که می‌دانید اضطراب و نگرانی جزو هیجان‌های طبیعی افراد است و ما برای بقا به آن نیازمندیم اما زمانی که این هیجانات به صورت افراطی و مداوم ادامه داشته باشد، مشکل‌ساز می‌شود. اضطراب شایع‌ترین مشکل بهداشت روانی است. اضطراب و نگرانی شدید و مفرط در باره تعداد از رویدادها یا فعالیت‌ها (مثلاً عملکرد شغلی و تحصیلی) در بیشتر روزهای هفته و به مدت حداقل شش ماه از ملاک‌های اضطراب عمومی است. البته برای ارزیابی دقیق‌تر نیاز

۷ توصیه به شما

اگر آماده‌اید که با اضطراب هایتان روبه‌رو شوید و گام‌هایی مهم برای غلبه به آن بردارید، می‌توانید از پیشنهادهایی که در ادامه مطرح می‌شود، استفاده کنید.
۱- با کمک یک روان‌شناس مسیر در مان را طی کنید. ایشان می‌توانند ارزیابی دقیقی از مشکل شما داشته باشند تا با تشخیص دقیق در مسیر درمان قرار بگیرد. یک متخصص روان‌شناسی می‌تواند با استفاده از ابزارهای درمانی از جمله درمان شناختی-رفتاری به شما در درمان هر چه سریع‌تر این مشکل کمک کند.
۲- اگر اضطراب و نگرانی شما زیاد است



مشاوره فردی



بانوان

تولد بادکنکی، شیشه‌ای صبحانه‌ای و دیگران

با چند راهکار متفاوت و هیجان‌انگیز برای گرفتن جشن تولد آشنا شوید

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

منبع: pinterest

شما به عنوان یک مادر چگونه برای کودکان تان جشن می‌گیرید؟ مراسم تولد شما هم مثل همه به گرفتن کیک و فوت کردن شمع و کادو دادن خلاصه می‌شود یا برنامه دیگری دارید؟ مراسم تولد یکی از خاطره‌انگیزترین اتفاقاتی است که در زندگی هر شخص به خصوص کودکان رخ می‌دهد اما چه کاری می‌توانیم انجام دهیم تا مراسم تولد فرزندمان متفاوت و ویژه باشد و سال‌های سال در ذهنش بماند. در ادامه به معرفی چند روش برای داشتن جشن تولدی خاص و ویژه می‌پردازیم.

۱

جشن تولد صبحانه‌ای
تا به حال به این فکر کرده‌اید که چرا باید همیشه مراسم تولد در عصر یا شب برگزار شود. بیایید یک بار ساختار شکنی کنید و مراسم تولد را در صبح با یک صبحانه هیجان‌انگیز برگزار کنید. پیشنهاد من درست کردن خانوادگی پن کیک همراه با تکه‌های میوه، شکلات، خامه و اسمارتیز است.

۲

جشن تولد بادکنکی
شب، هنگامی که کودکان خواب است، اتاق او را پر از بادکنک کنید تا وقتی صبح بیدار شد، حساسی غافلگیر شود. می‌توانید در بین بادکنک‌ها هدیه‌ها و انیز مخفی کنید.

۳

جشن تولد شیشه‌ای
شب تولد کودکان روی تمام پنجره‌های خانه، حتی پنجره‌های خودرو و آینه‌ها بنویسید: «تولدت مبارک» یا حتی یک خاطره کوتاه از روز تولدش بنویسید. با این کار، صبح اولین چیزی که خواهد دید تبریک تولدش از طرف شماست.

۴

برایش گل بفرستید به مدرسه
فعلاً که به دلیل شرایط کرونا بچه‌ها کمتر مدرسه می‌روند و اصلاً دورهمی توصیه نمی‌شود؛ ولی برای سال‌های آینده اگر خواستید متفاوت کودکان را غافلگیر کنید؛ می‌توانید برایش گل به همراه بادکنک و کیک به مدرسه یا مهد کودک بفرستید تا به همراه دوستانش در محیط

تحصیل جشن بگیرد. فقط نباید نوع کارطوری باشد که باعث افسوس و حسرت بقیه بچه‌ها باشد.

۵

نامه تولد

یک نامه برایش بنویسید و تمام صفات خوب و دوست‌داشتنی‌اش را بازگو کنید. به او بگویید چرا دوستش دارید. حتی می‌توانید خاطرات روز به دنیا آمدنش را به صورت نقاشی، تصویرسازی کنید.

۶

روز شمار تولد

ساختن روز شمار تولد، اصلاً کار سختی نیست. می‌توانید از ۱۰ روز قبل از تولدش شروع کنید و با گذاشتن عدد روی در یخچال به او یادآوری کنید چند روز به تولدش مانده است تا هیجان بیشتری برای این روز داشته باشد.