

احساس قربانی شدن در زندگی

بعضی از ما به خاطر نپذیرفتن مسئولیت افکار

یا گفتار مان، خودمان را در ناکامی ها بدون

تقصیر تصور می کنیم و همین مسئله برای مان

در دسر ساز می شود



فریبا البرز

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخوری

این حرف که چرا همیشه بدشانسم یا چرا برای من باید همیشه این جور بد تمام بشود، یا حرف هایی از این قبیل، چیز جدیدی نیست. یا خودمان گفته ایم یا به کرات از دیگران شنیده ایم. دانسته یا ندانسته، بیشتر ما به عنوان یک قربانی به زندگی و مسائل آن واکنش نشان می دهیم. در واقع هر گاه از پذیرش مسئولیت عمل، فکر یا اقدام سر باز می زنیم، بدون این که آگاه باشیم در نقش قربانی قرار می گیریم. احساس قربانی شدن را روان شناسان در قالب یک مثلث توضیح داده اند که در ادامه با آن آشنا خواهید شد.

❖ اضلاع مثلث احساس قربانی شدن در زندگی

هر نوع تعامل نا کارآمد در رابطه با خود یا دیگران، از یک مثلث نشفت می گیرد و تا زمانی که در باره آن هوشیار نشویم و آن را تغییر ندهیم، نمی توانیم از سلامت کامل روانی و هیجانی بر خوردار باشیم. سه نقش حاضر در این مثلث عبارتند از آزارگر، ناجی و قربانی. در هر سه نقش این مثلث، جنبه های متفاوت قربانی شدن نمود پیدا می کند. مهم نیست کدام یک از این سه تا باشیم. هر فردی برای ورود به این مثلث دروازه ورود

خانمم بعد از بیکار شدن، کارهای خانه را هم انجام نمی دهد

مردی هستم ۳۷ ساله. خانمم از ابتدای زندگی مشستر کمان در یک شرکت خصوصی، شاغل بود و کارش را خیلی دوست داشت. تا این که چند وقت پیش، تعدیل شد. ما مشکل مالی نداریم. حالا که او وقت آزادش بیشتر شده، توقع دارم بیشتر به کارهای خانه برسد اما همکاری نمی کند و به من می گوید که خودت انجام بده. من هم تا دیر وقت سر کار هستم. چه کنم؟

راهله فارسی | مشاور

مخاطب گرامی، به خاطر داشته باشید که همسر شما شاغل بوده است و احتمال دارد بیکاری باعث فشار روحی شده و ایشان به همدلی

نیاز داشته باشد؛ اما به نظر می رسد شما همدلی کمی دارید و او احساس می کند در کم نمی شود و برای همین با شما لجبازی می کند. بعضی از خانم های شاغل خیلی در گیر برابری زن و مرد هستند و وقتی بیکار می شوند، احساس ضعف می کنند و هنگامی که همسرشان خواسته ای را به صورت دستوری مطرح کند، آن ها حالت دفاعی به خودمی گیرند. اگر احساس می کنید همسر شما را بیکاری اش خیلی ناراحت است



مادری هلیکوپتری نباشیم!

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

فرض کنید دخترتان پس از دعوا با یکی از دوستانش با گریه به خانه می آید، شما چه کار می کنید؟ اگر شما برای حل مشکل دخترتان با مادر دوستش تماس می گیرید، باید بگویم شما جزو والدین هلیکوپتری محسوب می شوید و باید در رفتار خود تجدید نظر کنید. شما باید پشتیبان فرزندتان باشید اما در قدم اول باید بگذارید خودش (البته با همفکری شما) این مشکل را حل کند. در ادامه به نشانه های یک مادر هلیکوپتری خواهیم پرداخت و شما می توانید نقش خود را در تربیت فرزندتان بهتر بشناسید.

❖ کارهای شخصی او را انجام می دهید

اگر شما کنش های فرزند خود را پایش می کنید یا تکالیف سخت ریاضی فرزند نوجوان خود را حل می کنید، باید کمی در رفتارتان تجدید نظر کنید. راه های زیادی برای کمک به بچه ها وجود دارد تا حس حامی بودن شما را درک کنند و احساس ناامیدی نداشته باشند. شما باید به فرزندان خود بگویید به تنهایی مسائل مربوط به خودشان را حل کنند تا با شرایط سخت کنار بیایند و البته شما باید تلاش های آن ها را تحسین کنید.

❖ مربی و معلم اضافی نباشید

اگر بعد از هر تمرین ورزشی با مربی فرزند خود صحبت می کنید یا فکر می کنید روش تدریس معلمش اشتباه است و تا به حال چند بار با او صحبت کردید، ممکن است وقت آن رسیده باشد که کمی به خودتان بیایید. شما نباید در کار مربی یا معلم فرزند خود دخالت بیش از اندازه کنید. اگر حتی فرزند شما با معلم یا مربی اش مشکل دارد به او پیاموزید که چگونه خودش با آن ها صحبت کند و شما فقط راهنما باشید.

و احساس کم ارزش بودن شده که باعث شکل گیری نوعی رنجش در او می شود. بعدش هم دیر یا زود ممکن است حالت انتقام در او شکل بگیرد و به دنبال تلافی کردن باشد. در این جاست که گذر از حالت قربانی به حالت آزارگر رخ می دهد. به طور مثال گاهی این جابه جایی را به کرات بین اعضای خانواده ها می توان مشاهده کرد که ممکن است در ابتدا به پدر نقش آزارگر بدهند و مادر قربانی و فرزند ناجی. رفته رفته تغییر می کند، فرزند قربانی می شود و مادر ناجی. بعد گاهی پدر ناجی می شود و مادر قربانی و فرزند آزارگر و ...

❖ عاقبت مسئولیت ندادن به فرزند ان

نقش شایه ایا دروازه های ورودی به این مثلث، معمولا در دوران کودکی ساخته و پرداخته می شوند. اگر والدین از فرزندان خود نخواهند که بر حسب سن و سال خود، مسئولیت کارها، نیازها و خواسته های خود را بپذیرند، این احتمال وجود دارد که آن ها به عنوان یک بزرگ سال قادر به ارضای نیازهای خود نباشند و نتوانند از پس کارهای خود بر آیند. صاحبان نقش قربانی، افراد انتقام جوو خشمگینی می شوند که وقتی دیگران به آن ها توجه مورد نیاز یا طبق انتظارشان را نمی کنند، آن ها را سرزنش می کنند. آن ها در نقش آزارگر به هر صورت که خود را احساس کنند، در مثلث همواره احساس قربانی شدن می کنند و در آن جایگاه خود را می بینند.

❖ رهایی از مثلث قربانی

ابتدا باید از خود پرسید در این موقعیت ایجاد شده سهم من چیست؟ چون یا خودمان این شرایط را ایجاد کرده ایم و باعث آن بودیم یا در به وجود آمدنش مشارکت داشتیم یا اجازه دادیم این شرایط برای ما به وجود بیاید. وقتی سهم خود را پیدا کنیم، توانمند شدن خود را آغاز کرده ایم و دیگر آن نقش را بازی نمی کنیم. به جای قربانی، خلاق می شویم. قربانی بر آن چه نمی خواهم تاکید دارد، خلاق بر آن چه می خواهم، متمرکز است. به جای ناجی، مربی می شویم که به جای مایه ای دادن به قربانی به او مهیگیری می آموزد. به جای آزارگر، چالش گر خواهیم شد یعنی به جای تخریب کردن جلادانه قربانی، با انتقاد سازنده، به جای بی حرمتی کردن، رفتار قربانی را به چالش می کشیم و از این طریق کمک می کنیم از نقش قربانی خارج شود.

مهرناز

قرار و مدار

روز قوز نشستن

بیشتر ما ساعات های زیادی از روز رو پشت میزهای شینیم. صاف نشستن پشت میز مدرسه و محل کار یا مکتی میزناهارفوری و سر سفره، نه تنها برای سلامتی جسمتون مفیده که مس خوبی هم بهتون می ده و باعث می شه با ذهن یارتی، کارهاتون رو انجام بدین.

ما و شما

راهار تباطی بازندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖عجب ساحل خارق العاده ای در صفحه اول زندگی سلام چاپ کردین، واقعا خیلی خاص و جذاب به نظر می رسید. چرا این قدر جای دیدنی و هیجان انگیز تو کشور مون هست که هیچ کس نمی شناسه و همه برای سفر فقط می رن شمال، کیش یا ترکیه؟

❖در صفحه سلامت بنویسید که داشتن فقط یکی از علایم کرونا هم خطرناکه یا نه؟ مثل کسی که چندروز حالت تهوع داشته باشه، قطعاً باید بره تست بده یا چون بقیه علایم مثل سر درد، تب و... رو نداشته، خطرناک نیست؟ ❖مطلب «کلیدهای اسرارآمیز» در صفحه جوانه، ایده جالبی داشت. منم دوست دارم اجر اش کنم. ممنون بابت پیشنهادتون.

❖وقتی ۶۰ درصدپسرها مجرد باشن، یعنی ۶۰ درصد دخترها هم مجرد هستند دیگه. بنابراین باید تیر می زدین: «آسیب های تلخ تک زستی در انتظار ۶۰ درصد پسران و دختران ایرانی» نه این که فقط به پسرها اشاره کنین.

❖زندگی سلام، با رفتن مسی و رونالدو از لالیگا، احتمالاً ذائقه فوتبال دوست ها کم کم تغییر کنه و برن سمت تماشای لیگ بقیه کشورها. به نظر یک مطلب در باره وضعیت لیگ بقیه کشورها داشته باشین، جذابه. ❖جاهای دیدنی بکرو در زندگی سلام معرفی نکنین. نمی بینین الان چقدر تمیز و زیبا هستن؟ اگر همه برن، این قدر چشم نواز نمی مونه و بر می شه از باله.

تصمیم جالب چینی ها برای بازی های آنلاین بچه ها

زهرامتی شکیب

کارشناس ارشد روان شناسی

سوزه روز

یکی از دغدغه ها و در دسر های والدین در سال های اخیر به خصوص با شیوع کرونا که بچه ها بیشتر ساعات روز شان را در خانه سپری می کنند، افزایش استفاده از بازی های رایانه ای و آنلاین است. در این بین و به تازگی دولت چین با تصویب یک قانون جدید، بازی آنلاین برای افراد زیر ۱۸ سال را به هفته ای تنها سه ساعت محدود کرد. خبرگزاری شینهوا با انتشار این خبر گزارش داده که افراد زیر ۱۸ سال در این کشور تنها مجاز هستند در ساعت ۸ تا ۹ عصر روزهای جمعه، شنبه و یک شنبه بازی های آنلاین انجام دهند. این گزارش، تصویب قانون جدید را گامی برای مقابله با آن چه که «اعتیاد بچه ها به بازی های اینترنتی» خوانده، اعلام کرده است. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

مبالغ هنگفتی صرف ساخت

بازی های جذاب رایانه ای

می شود و فرزندان ما هم به شیوه های مختلف به این بازی ها دسترسی دارند بنابراین والدین باید همچون دولت چین، دنبال راهکار هایی باشند تا نظارت خود ابر بازی ها و میزان استفاده آن ها از رایانه و گوشی و ... بیشتر کنند. و اما چند توصیه به والدین در همین باره:

❶ قوانین و مقررات استفاده صحیح از این ابزار را با کمک کودکان مشخص کنید. مثلا به او بگویید حداکثر ساعتی که می تواند در روز بازی کند، ۲ ساعت است. همچنین شب حداکثر تا ساعت ۲۲ پاپس از انجام تکالیف، بعد از مرتب کردن اتاقش و ... می تواند برای دقایقی بازی کند. سایر قوانین متناسب با سن کودک تعیین شود.

❷ در قانون گذاری و اجرای مقررات با همسر تان هم سوو هم نظر باشید. کودکان، بزرگ ترین آسیب هارادر خانواده های آشفته که والدین متناقض عمل می کنند، از این نا هماهنگی والدین می بینند.

❸ برای پیشگیری از آسیب های مربوط به بازی های رایانه ای باید از نظام ملی رده بندی سنی بازی های رایانه ای کمک بگیرید. همچنین به صورت فعال در خرید بازی ها نقش داشته باشید تا بازی هایی را برای کودک انتخاب کنید که مناسب سن او باشد. این عامل نیازمند کسب اطلاعات دقیق در خصوص انواع بازی ها، علاقه مندی های فرزندان و ... توسط والدین است.

❹ نکته یانی این هم که از نرم افزارهای کنترل دیجیتال کمک بگیرید. با نصب نرم افزار های کنترلی روی گوشی تلفن همراه یا رایانه شخصی کودک علاوه بر نظارت بر فعالیت وی در فضای مجازی و اینترنت، می توان محدودیت هایی را هم در میزان ساعات استفاده از بازی های رایانه ای تعیین و از اعتیاد کودک به بازی و سایر آسیب های احتمالی پیشگیری کرد.



زندگی سلام •
پنج شنبه •
۱۱ شهریور ۱۴۰۰ •
شماره ۱۹۶۳

خانواده و مشاوره

