

اختلال «احساس راه رفتن روی تخم مرغ»!



یک اصطلاح روان شناسانه وجود دارد که می گوید اگر در زندگی مشترک مدام باید مواظب باشید که چگونه رفتار می کنید تا مبادا مسئله‌ای به وجود بیاید، اصالت واقعی تان از بین خواهد رفت

دکتر اناز علوی | متخصص روان شناسی

محوری

در یک رابطه زن و شوهری سالم، انتظار می رود که ارتباط با همسر بسیار راحت، آزاد و بدون دغدغه فکری باشد. زمانی که در یک رابطه سالم هستید، پیش بینی خلق و خو و ترجیحات همسر تان خیلی سخت نیست. بنابراین بدون این که از یکدیگر و همه داشته باشید، می توانید اشتباهات و مشکلات تان را به راحتی و بدون سوءنیت با یکدیگر حل کنید. یک اصطلاح انگلیسی و روان شناسانه وجود دارد به نام: «walking on the eggshell» به معنای راه رفتن روی پوسته تخم مرغ که بیشتر برای زندگی مشترک کاربرد دارد، یعنی در برقرار کردن ارتباط با کسی مرتب باید مواظب باشید که چگونه رفتار می کنید، مبادا که مسئله‌ای به وجود بیاید. این اختلال در موارد حاد به ترس دائمی تبدیل می شود و آدم به نوعی اصالت واقعی خودش را در رابطه از دست می دهد. اگر شما هم در رفتار با همسر تان دچار چنین مشکلی شدید، در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد که به کمک شما خواهد آمد.

• نشانه‌های ابتلا به این اختلال

در ک این موضوع که رابطه شما در زندگی مشترک ناسالم است یا نه، همیشه کار ساده‌ای نیست. باین حال، اگر صحبت کردن و جواب پس دادن برای شما سخت است و وقتی در کنار همسر تان قرار می گیرید بیش از حد مراقب رفتار، گفتار و بیان نظر تان هستید، این می تواند به این معنی باشد که در رابطه تان احساس راه رفتن روی پوسته تخم مرغ آنچیزی می کنید، اما یک رابطه ناسالم زن و شوهری چه ویژگی هایی دارد تا بتوانیم بهتر آن را تشخیص دهیم و علائم آن را بررسی کنیم؟

• **ترس زوج ها از ترک خوردن تخم مرغ!**

همان طور که یک تخم مرغ برای پیشگیری از ترک خوردن نیاز به مراقبت زیادی دارد، زن یا شوهری که در زندگی مشترک احساس راه رفتن روی پوسته تخم مرغ را دارد، برای جلوگیری از ناراحتی همسرش احتیاط زیادی می کند. این

ناراحتی ممکن است هنگامی که هیجانات بالا می رود یا حتی در هنگام صحبت کردن های عادی با طرف مقابل ظاهر شود. در این مدل رابطه خلق و خوی یکی از دو طرف با کوچک ترین تحریکی از خوشحالی به عصبانیت و سرزنش یا ناراحتی عمیق تبدیل می شود و این رفتار، طرف دیگر این رابطه را همیشه روی زمین های لرزان نگه می دارد و باعث می شود برای جلوگیری از فوران همسرش سکوت کند. این چرخه ممکن است تا مدت زیادی وجود داشته باشد.

• کنترل پلیدانه همسر

زن یا شوهری که باعث می شود همسرش به رفتار راه رفتن روی پوسته تخم مرغ متوسل شود، به دلیل سوءاستفاده عاطفی، یک مقصر به حساب می آید زیرا همسرش را در اضطراب و احتیاط بی مورد برای حرکات بعدی خود قرار می دهد. این یک کنترل پلیدانه است. کنترلی که آرامش روانی

آن اتفاق تلخ را به خواستگارم بگویم یا نه؟



دختری ۲۰ ساله هستم. در ۱۸ سالگی، قربانی تعرض جنسی شدم. راننده یک خودرو، مرا به زور به خارج از شهر برد و در یک ویلا، آن اتفاق تلخ و لعنتی برایم افتاد. تا یک سال هر شب کابوسی می دیدم. حالا خواستگاری دارم که هم او مرا دوست دارد و هم من او را. نمی دانم خودم این مسئله را به او بگویم یا خانواده ام؟ اصلا باید چطور بگویم که شو که نشود؟ لطفا راهنمایی ام کنید.



بنفشه دولت آبادی | روان درمانگر و مشاور خانواده

مشاوره



دوره ای آزار دهنده ای که بسیاری از افراد در ابتدای ازدواج یا قبل از آن، با آن مواجه می شوند این است که آیا در باره اتفاقات قبلی خود یا مشکلاتی که در گذشته با آن مواجه شده اند با خواستگار خود صحبت کنند یا خیر؟ به طور کلی بهتر است بگوئیم صداقت داشتن با کسی که می خواهید با او یک عمر زندگی مشترک را شروع کنید بسیار مهم است زیرا اعتماد بنای اصلی یک رابطه موفق

دوره ای آزار دهنده ای که بسیاری از افراد در ابتدای ازدواج یا قبل از آن، با آن مواجه می شوند این است که آیا در باره اتفاقات قبلی خود یا مشکلاتی که در گذشته با آن مواجه شده اند با خواستگار خود صحبت کنند یا خیر؟ به طور کلی بهتر است بگوئیم صداقت داشتن با کسی که می خواهید با او یک عمر زندگی مشترک را شروع کنید بسیار مهم است زیرا اعتماد بنای اصلی یک رابطه موفق

دیگران را هدف قرار می دهد، در حالی که تمایل دارد آن ها را تحت سلطه خود در آورد. این نوع خشونت معمولاً به چشم نمی آید و زود فراموش می شود اما رفته رفته، رفتارهایی را به وجود می آورد که در آن یکی از دو طرف تمایل دارد با احتیاط در کنار دیگری رفتار کند تا از مشکل جلوگیری کند.

• ۳ گام مهم برای توقف راه رفتن روی پوسته تخم مرغ

علاوه بر ایجاد یک جومتشنج بین زوج ها، رابطه ای که با احتیاط بیش از حد از طرف یک فرد حفظ می شود، ممکن است خطر ابتلا به اختلالات جدی سلامت روان را هم افزایش دهد. آثار سوء استفاده عاطفی مانند ترس آموخته شده از شریک زندگی ممکن است به شرايطی مانند افسردگی و اضطراب منجر شود. در ادامه راهکار هایی آورده شده که می تواند هنگام برخورد با همسری که منبع دایمی تنش است و به شما احساس راه رفتن روی پوسته تخم مرغ را القا می کند، کارآمد باشد.

۱. ریشه مشکل را بیابید | اگر رفتار همسر تان به تازگی برای مر اقبست، ارتباط و پذیرفتن نیاز های شما به دلایل مختلف تغییر کرده است، باید دلایل آن را کشف کنید. همچنین باید بررسی کنید در چه مواقعی این اختلال در شما، شعله و تر می شود. شاید نیاز باشد که نزد یک متخصص بروید به ویژه در صورتی که تغییر رفتار با عوامل استرس زایی که به تازگی برای شما ایجاد شده است مانند ارتقای شغلی یا شاید مشکلات خانوادگی، مرتبط باشد.

۲. با همسر تان در این باره حرف بزنید | برای مطرح کردن این مسائل و بیان این که چگونه رفتار های همسر تان بر شما تاثیر می گذارد و مضطرب تان می کند، زمانی را پیدا کنید که اوضاع خوب است؛ مثل یک لحظه آرام و سرشار از حس خوب. بیان این که واکنش او بر شما و رابطه شما تاثیر می گذارد، می تواند به تغییر رفتارش کمک کند. اگر او نادرستی رفتار های گذشته خود بپذیرد و عذر خواهی کند، برای جلوگیری از تکرار چرخه سمی راه رفتن روی پوسته تخم مرغ باید صورت بایشد و همسر تان را در مسیر اصلاح رفتارش همراهی کنید.

۳. از یک متخصص کمک بگیرید | در یک رابطه سمی، عضو قربانی مسئول مشکل و ناسالمی طرف مقابل نیست. زخم های روانی به جامانده از یک رابطه عاطفی آزار دهنده می تواند عمیق باشد. گاهی اوقات، حمایت دوستان و خانواده ممکن است برای کمک به شما در روند بهبودی کافی نباشد. صحبت کردن با یک متخصص می تواند به غلبه بر درد و آسیب متحمل شده در رابطه ای که احساس راه رفتن روی پوسته تخم مرغ را به شما می دهد، کمک کند. در جلسات درمان، شما می توانید به دیگر مسائل روانی که در نتیجه تر و ما ایجاد شده است، رسیدگی کنید و ساز و کار های مقابله ای سالم را بیاموزید.



بحرانی ترین سن بر اساس تحقیقی در ۱۳۲ کشور

محققان دانشکده دارتموث بررسی کردند که انسان در چه سنی بیشتر احتمال شکست عشقی دارد یا ناراضیاتی هایش به اوج می رسد؟

انسان ها دوره های مختلفی از نارضایتی و رضایت را در طول زندگی خود طی می کنند، مثلاً امکان شکست عشقی در ۱۶ سالگی یا طلاق در ۵۰ سالگی می تواند در اوج آن باشد، اما در مقطع سنی خاصی تمام انسان ها تقریباً از خود احساس نارضایتی دارند. بر اساس تحقیقی که پژوهشگران دانشکده دارتموث در ۱۳۲ کشور جهان انجام داده و نتایج آن را در دفتر ملی تحقیقات اقتصادی آلمان منتشر کرده اند، صرف نظر از شرایط اجتماعی و شغلی افراد، آن ها در سن خاصی در پایین ترین سطح خوشبختی قرار می گیرند.

• چرا ۴۰ سالگی؟

مجله آلمانی «پیترا» درباره نتایج این پژوهش نوشته که در مقطع سنی ۴۰ سالگی انسان ها در بدترین شرایط از لحاظ نارضایتی قرار دارند. در کشورهای صنعتی این حس نارضایتی در ۴۷٫۲ سالگی و در کشورهای در حال رشد در ۴۸٫۲ سالگی به سراغ مردم می آید. تفسیرهای علمی درباره به وجود آمدن این احساس در چنین سنی در میان مردان این است که اهداف زندگی به مرور زمان در میان اشخاص دستخوش تغییر می شود، فرد در ۲۰ سالگی نسبت به ۴۰ سالگی، ۵۰ سالگی و بعد از آن خواسته های گوناگونی از زندگی دارد. در مقطع ۴۰ سالگی پرسش هایی درباره میزان کارآمد بودن، لزوم ادامه راهی که در پیش گرفته و ... در ذهن فرد ایجاد می شود و همواره با خود این درگیری را دارد که آیا باید فعالیت دیگری هم به جز کار کردن انجام دهد؟

• دوره سخت ۴۰ سالگی هم برای مردان و هم برای زنان؟

پرسش های دیگری درباره محل زندگی و امنیت مالی هم به این دغدغه ها اضافه می شود، این در حالی است که برخی هم احساس می کنند باید جوانی خود را بایزباند و از زندگی به دور از مشکلات بی پایان روزمره لذت ببرند. از این رو کارشناسان این دوره را دوره بحران نیمه عمر مردان می نامند. به گفته کارشناسان در میان زنان هم پایان مقطع ۴۰ سالگی آغاز دوره یائسگی است و آن ها هم به این دلیل دچار نارضایتی می شوند؛ علاوه بر این پرسش هایی در ذهن زنان درباره اهداف زندگی برای مرحله بعدی زندگی شان مطرح می شود، در کنار آن مشکلات جسمی هم به سراغشان می آید و در بدترین شرایط دچار افسردگی می شوند.

برای نوشتن این مطلب از «اعتماد آنلاین» کمک گرفته شده است

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• پرونده «دور افتاده ترین خانه های جهان» خیلی جالب بود. خسته نباشید. خانه ایتالیایی در وسط جنگل که فقط یک روز قابلیت زرزو دارد، برای من جذاب تر از بقیه بود. برای رزروش باید کجا اقدام کنم؟

• می خواستم بابت مطلب طنز آقای صابری در روزنامه تون به تاریخ ۹ بهمن تشکر کنم. قلم شان پویاست، زنده باشید.

• جوانه عزیز؛ چه خوبه در صفحات کاردستی به ما نوجوانان و جوانان یاد بدی.

• نمی دونین چقدر نیاز دارم برای یک مدت طولانی برم در یکی از این خونه های دور افتاده زندگی کنم. به خصوص اونایی که لبه پر نگاهه، حس بهتری بهم می دهو برام هیجان انگیز تره.

• نظام روان شناسی کشور از آمار صفحات و کانال های روان شناسی قلابی در پیام سان های داخلی مثل روبیکا هم آماری داره؟ پُر شده ها، خیلی زیاده الان. اینا که دست خودمونه، حداقل صفحات قلابی داخلی رو ببندن دیگه.

• چرا باید کشک بخوریم یا چرا باید بریم و کشک مون رو بسایم؟

• کار نمی کنن، اگر نیم ساعت هم وقت خواب بیهوش بدن که کلا همه کار و بارهای خوابه و ارباب رجوع تبدیل به فسیل می شه تا کارش راه یافته. مربوط به مطلب «خواب نیم روزی کارمندان ژاپنی فایده ای داره؟» در صفحه خانواده و مشاوره.

• اگر این خانه های دور افتاده در ایران بود، تا حالا برای صد بار هم که شده، زمین خواران و جنگل خواران کشفش کرده بودن و اون قدر کنارش ویلا ساخته بودن که نگو!

نوشتن، شمار آزارام و کمک می کند که خودتان را با افکار تان رودررو کنید و تصمیم بگیرید که کدام بخش از گذشته را باور در میان بگذارید. پس سعی کنید تمام حس و حال تلخ بابت گذشته و شیرین برای آینده را برای خودتان بنویسید. سپس می توانید در یک جلسه، این دست نوشته ها را به خواستگار تان بدهید یا خودتان، آن ها را برایش بگویید، اما مهم است که دقیقاً بدانید کدام بخش ها را لازم است باور در میان بگذارید.

• **با آگاهی کامل تصمیم در دست بگیرید**

دقت داشته باشید اگر با نا آگاهی وارد عمل شوید، ممکن است تاثیر منفی در دیدگاه طرف مقابلتان بگذارید. در زمان و مکان مناسبی این موضوع را در میان بگذارید و حتی با بزرگ تر ها و اطرافیان تان که از گذشته شما آگاه هستند و می توانند در بیان در دست به شما کمک کنند، مشورت کنید. همچنین با راهنمایی یک مشاور دلسوز، اطلاعات واقعه گذشته را طبقه بندی کنید و فقط قسمت های لازم را در زمان مناسب و حتی اگر گفتن آن برایتان بسیار سخت است در حضور مشاور با خواستگار تان مطرح کنید.

• تمام جزئیات را با خواستگار خود در میان بگذارید.

لازم نیست تمام جزئیات را با خواستگار خود در میان بگذارید. در قالب این که در گذشته اتفاق غیرمنتظره و بسیار تلخی برای شمار داده و حتی نیاز دارید که او در خود آگاهی و توانمندسازی برای حذف کردن گذشته به شما کمک کند، تنها به گفتن کلیاتی از ماجرا بسنده کنید به طوری که هم جای سوال و شک و شبهه در ذهن خواستگار تان نماند و هم شما در باره ریز و درشت خاطره گذشته صحبت نکرده باشید. با توجه به این که صحبت در باره حادثه گذشته شمار آزار می دهد و شاید هم اکنون نخواهید در باره آن صحبت کنید و هنوز برای خود سازی نیاز به زمان داشته باشید، هیچ اجباری برای افاش کردن تمام گذشته تان احساس نکنید.

• حرف دل تان را برای او بنویسید

توصیه می کنیم قبل از هر چیز، حرف های تان را بنویسید. هر آن چه در دلتان هست و شمارا نگران کرده، بنویسید و خودتان را سبک کنید.

جناب آقای رحمان محمدزاده

با کمال مسرت و شادمانی انتصاب شایسته حضرتعالی را به سمت

ریاست محترم بانک قاین که

نشان از لیاقت، شایستگی و سوابق

درخشان خدمتی شما دارد را

صمیمانه تبریک گفته، موفقیت

روزافزون شما را از درگاه ایزد

متعال خواهیم.

بیمه ایران – نمایندگی حقانی

جعفر، اکبر، مهدی و علی حقانی

برگ سبز خودروی تیا مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۷۳۹۵ و شماره موتور ۸۱۳۲۵۲ شاسی N۵8۸1100E5781147 به نام زهرا مهدی منش مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۳۹۳/۱۰/۲۵

آگهی دعوت مجیع عمومی فوق العاده نوبت سوم شرکت تعاونی مسکن مهر مهرورزان علوم پزشکی مشهد شماره ثبت ۳۰۸۹۱ تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۱/۱۱

جلسه مجمع عادی فوق العاده نوبت سوم شرکت تعاونی به ساعت ۹ صبح روز دوشنبه ۴۲ بهمن ۱۴۰۱ در محل میدان بوعلی- مرکز فن آوری پژوهشکده بوعلی دانشگاه علوم پزشکی- سالن اجتماعات تشکیل میگردد. از کلیه اعضا دعوت میشود با همراه داشتن مدرک عضویت معتبر (حکم کارگزینی ، حکم بازنشستگی ، کارت شناسایی معتبر) راس ساعت مقرر در جلسه حضور بهم رسانند . چنانچه عضوی اماکن حضور در جلسه را نداشته باشد میتواند رای خود را به عضو دیگری یا نماینده تام الاختیار خود واگذار کند و در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود سه تا رای با وکالت و فرد غیر عضو فقط میتواند نمایندگی یک رای را داشته باشد . عضو متقاضی اعطای وکالت یا نمایندگی میبایست همراه با نماینده یا وکیل خود طی روزهای ۱۸ الی ۱۸ بهمن ماه از ساعت ۹-۱۲ با بهمهراه داشتن کارت شناسایی معتبر و مدارک عضویت به مرکز بهداشت استان اتاق امور اداری مراجعه و وکالت خود را تحویل نمایند.

دستور جلسه:

۱- تصمصم گیری در خصوص تمدید مدت فعالیت شرکت تعاونی

۴- تصمصم گیری در خصوص تغییر شرایط اختصاصی کاندیدهای سمت هیئت مدیره و بازرسان (ماده ۲۱ و ۳۴ اساسنامه)

هیئت مدیره تعاونی مسکن مهر مهرورزان



زندگی سلام
سه شنبه
۱۱ بهمن ۱۴۰۱
۹ رجب ۱۴۴۴
۳۱ ژانویه ۲۰۲۳
شماره ۲۳۶۲

خانواده و مشاوره

