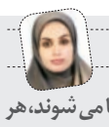
آشنایی با اختلالی روان شناسانه که زوجین را هر روز از یکدیگر دورتر می کند

کوری عاطفی!

[...] اختلال «کوری عاطفی» یعنی این که زن و مرد در زندگی مشترک حرفی برای گفتن ندارند و هر کدام از آن ها در عین این که در یک خانه هستند اما در اتاق خود یا مشغول کار خودشان هستند



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

بعضی زن و شوهرها هستند که هیچ حرفی برای گفتن با یکدیگر ندارند و هر زمان که تنها می شوند، هر کدام به اتاق خودشان می روند یا سرگرم کارهای مورد علاقه شان می شوند. مشکل وقتی جدی تر می شود که آن ها به محض دیدن یک دوست یا فامیل زبان باز می کنند و کلی حرف نگفته دارند حتی درباره همسرشان! اختلال «کوری عاطفی» یعنی این که زن و مرد در زندگی مشترک حرفی برای گفتن ندارند و هر کدام از آن ها در عین این که در یک خانه هستند اما در اتاق خود یا مشغول کار خودشان هستند. اگر زندگی مشترک شما هم دچار چنین وضعیتی شده است، احتمالا دچار کوری عاطفی شده اید و خیلی زود باید به فکر چاره باشید.

کوری عاطفی چگونه شکل می گیرد؟

معمولا دلایل زیادی طی سال ها دست به دست هم داده تا بالاخره این مسئله به وجود آمده است. وقتی دختر و پسری بدون شناخت با هم ازدواج می کنند، بعد از مدتی ممکن است متوجه شوند که دو دنیای کاملا متفاوت دارند. به طور مثال ممکن است هر حرفی که یکی از آن ها می زند، برای دیگری جذابیت نداشته یا حتی آزار دهنده و مسخره باشد. طبیعی است که پس از مدتی همان گفت و گوهای اولیه هم از بین می رود و زوجین ترجیح می دهند کلا سکوت کنند تا بحث و مشکلی به وجود نیاید. در این بین، اگر هر دو طرف کم حرف و درون گرا باشند این قضیه برایشان ناراحت کننده نیست. مشکل آن جا جدی می شود که یکی کم حرف و دیگری بسیار اجتماعی و حراف است. در ضمن این مشکل زمانی به خطرناک ترین حالت خود می رسد که دو طرف حرف مشترک و جذابی برای هم ندارند و به این دلیل به سکوت پناه می برند.

علل کوری عاطفی

یکی از مهم ترین علل این اختلال نامتناسب و ناهماهنگ بودن شخصیت هاست. دختر و پسری که با یک ازدواج شتاب زده و بدون آگاهی در کنار هم قرار می گیرند، ممکن است از زمین تا آسمان با یکدیگر متفاوت باشند، خواسته ها و عقاید متفاوت داشته باشند و هزاران هزار تفاوت دیگر. در چنین شرایطی نمی توان انتظار داشت که گفتمان آن ها خوب پیش برود. گاهی آن ها مهارت های گفت و گوی مناسب و ارتباط موثر را بلد نیستند و یاد نگرفته اند که چگونه به شکل درستی با هم صحبت کنند. گاهی کم شدن زمان صحبت بین اعضای خانواده نشانه بارز یک نارضایتی مزمن در زندگی مشترک است. وقتی فردی از موضوعی در زندگی ناراضی است و بارها تلاش کرده مشکلات را حل کند اما طرف مقابل هیچ کاری برای بهبود شرایط انجام نداده، کم کم احساس ناراحتی شکل می گیرد و سعی می کند صحبت و بحثی نداشته باشد چون کاملا ناامید شده از این که بهبودی به وجود بیاید. به همین دلیل معمولا می بینیم بین زن و شوهری که تا مدتی با هم بحث و جدل می کردند، به مرور فضای آرامی به وجود می آید که البته به دلیل حل شدن مشکل شان نیست بلکه به این علت است که خسته و ناامید شده اند و دیگر حوصله ای برای شان باقی نمانده است.

۴ مرحله کوری عاطفی

شاید برای تان جالب باشد که بدانید، کوری عاطفی چهار مرحله دارد و عبور از هر مرحله باعث می شود شرایط سخت و بدتر شود.

۱- مرحله اول مخالفت است. به دلیل این که تعداد تعاملات میان فردی همسران خیلی زیادتر از انواع دیگر روابط است، احتمال بروز اختلاف میان آن ها بیشتر است. وقتی این مخالفت ها تکرار می شود و شیوه ای برای مدیریت شان وجود ندارد، کوری عاطفی در انتظار آن زندگی مشترک خواهد بود.

۲- مرحله دوم رنجش و عصبانیت است که شما فرد مقابل را سرزنش و ملامت می کنید و طرف مقابل هم عکس العمل نشان می دهد و شما را مورد حمله قرار می دهد.

۳- مرحله سوم، نپذیرفتن و طرد طرف مقابل است. به طور مثال، شما بعد از یک دعوای مفصل در را به هم می کوبید و از منزل خارج می شوید در حالی که شما و همسرتان در یک منزل و زیر یک سقف هستید ولی توجهی به حال یکدیگر ندارید.

۴- مرحله چهارم سرکوب است که نوعی احساس کرختی و بی حسی در دو طرف به وجود می آورد. شما دیگر احساسات منفی خود را حس نمی کنید اما در مقابل بهای بزرگی می پردازید و دیگر احساسات مثبت خود را نیز در کولمس نخواهید کرد. در این مرحله، هر دو طرف تبدیل به یک جسد ماشینی و متحرک شده اند که زندگی بی طراوتی را دنبال می کنند.

درمان کوری عاطفی

در وهله اول باید این موضوع را در نظر داشت که همیشه پیشگیری بهتر از درمان است. بنابراین یک ازدواج منطقی، آگاهانه و با مطالعه که تناسب ها و کفویت ها در آن رعایت شده است، به احتمال بسیار پایینی با این مشکل مواجه خواهد شد. با این حال به کسانی که با چنین مشکلی مواجه می شوند، چند توصیه داریم.

مهارت های گفت و گوی درست و موثر را فرا بگیرید

موانع ارتباطی مانند سرزنش و سرکوفت، نصیحت کردن، خشم و پرخاشگری، توهین، تحقیر، قهر کردن، مقایسه کردن و... را از بین ببرید. گفت و گوی صمیمانه بدون قضاوت و تعصب را جایگزین کنید. اگر فرزند هم دارید به خاطر این که یک الگوی درست برایش باشید، حتما مهارت ارتباط موثر را یاد بگیرید.

زمانی به گفت و گو اختصاص دهید

تعداد بسیار زیادی از خانواده ها فقط شب ها دور هم هستند و زمان با هم بودن دارند. بهتر است به جای تخصیص صد در صد این ساعات طلایی برای دیدن تلویزیون به گپ و گفت بپردازید. سریال همیشه هست اما داشتن یک رابطه خوب با دیگر اعضای خانواده بهترین دلگرمی برای تلاش بیشتر و رسیدن به موفقیت است.

احترام یکدیگر را حفظ کنید

همان قدر که احترام دیگر آشنایان و دوستان را در همنشینی ها نگه می دارید به همسرتان هم احترام بگذارید. لطفا فراموش نکنید که کوری عاطفی می تواند راه خیانت زناشویی را بدون احساس گناه و عذاب وجدان هموار کند. این جمله را باید خیلی جدی گرفت تا زندگی مشترک موفق تری در انتظارتان باشد.

یک شنبه

یک داستان، یک بیماری

ترس از دیگران!

دکتر شکیلا یوسفی
متخصص روان شناسی سلامت

آرش که به تازگی ۱۲ ساله شده، دانش آموز درس خوانی است اما امروز به خاطر داشتن امتحان شفاهی به مدرسه نرفته است. او صبح از خانه بیرون رفته ولی بعد از یک ساعت دوباره به خانه برگشته است. هر چند آرش درس هایش را کامل خوانده بود اما از این می ترسیده که معلمش از او بخواهد درس جواب دهد. او می دانسته که کاملا به درس مسلط است اما اضطراب و ترس زیادش، او را از رفتن به مدرسه منصرف کرده است. آرش در پاسخ به اعتراض های شدید پدر و مادرش به این اتفاق، گفته: «می ترسم که نتوانم به خوبی جواب دهم و همکلاسی هایم درباره من قضاوت کنند که دانش آموز تنبلی هستم.» آرش می گوید هر زمان که می خواهد در مقابل چند نفر حرف بزند، صدایش می لرزد، صورتش قرمز می شود و احساس می کند تحقیر می شود. به همین دلایل و از آن جا که حرف زدن در میان همکلاسی هایش و دیگران برای وی کابوس شده، از رفتن به مدرسه امتناع می کند. او حتی به مهمانی ها و مراسم خانوادگی نیز نمی رود. مادر آرش در این باره می گوید که فرزندش ترجیح می دهد بیشتر در خانه بماند و اگر هم برای شان مهمانی بیاید در اتاقش می ماند و بیرون نمی آید. اگر هم به اصرار والدین از اتاق بیرون بیاید، مدام سرش پایین است و حتی احوال پرسی برای وی سخت است.

اختلال هراس اجتماعی

اضطراب اجتماعی یا هراس اجتماعی، نوعی اختلال است که با ترس و اضطراب شدید در موقعیت های اجتماعی شناخته می شود. اضطراب اجتماعی حداقل بخشی از فعالیت های روزمره شخص را مختل می کند. افراد مبتلا به اختلال هراس اجتماعی به شدت نگران هستند که در مقابل افراد دیگر چه خواهند گفت. این ترس باعث کاهش توانایی در تمرکز کردن هم می شود.

گروهی درس بخوانم یا تک نفره؟

پسری ۱۳ ساله ام. تعدادی از دوستانم با یکدیگر درس می خوانند و نمرات خوبی هم در امتحانات کسب می کنند. من چون به تنهایی مطالعه می کنم، احساس می کنم بازدهی و کیفیت مطالعه ام پایین است اما خانواده ام اجازه نمی دهند که به خانه دوستانم بروم و گروهی درس بخوانیم. به نظر شما، گروهی درس خواندن بهتر است یا تک نفره؟

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

مشاوره تحصیلی

مخاطب گرامی، کسب نمره خوب و موفقیت در درس ها صرفا با مطالعه گروهی به دست نمی آید ولی این نوع مطالعه هم می تواند مؤثر باشد. با این حال، شما نباید بابت این مسئله فکر خود را درگیر کنید زیرا مطالعه پربازده برای امتحانات میان دانش آموزان، شکل ها و شیوه های گوناگونی دارد. هر یک از دانش آموزان، بنا بر عادات خاص خود و شرایطی که دارند، سبک ها و ساعات خاصی را برای مطالعه انتخاب می کنند. یکی از روش هایی که برخی از دانش آموزان به منظور آمادگی برای امتحانات انتخاب می کنند، مطالعه با دوستان یا همکلاسی های خود است که این روش درس خواندن محاسن و معایبی دارد. در این جا سعی می شود تعدادی از معایب و محاسن گروهی درس خواندن را به شما یادآوری کنیم.

۲ مزیت مطالعه گروهی

از محاسن این شکل از مطالعه می توان به دو مورد اشاره کرد.

۱- ایجاد انگیزه بیشتر برای مطالعه: معمولا برای بیشتر افراد، بودن در جمع دوستان، لذت بخش و توام با شادی است. درست است که درس خواندن برای بسیاری از افراد تکلیف است نه تفریح، اما وقتی دغدغه ها و مشکلات یا اهداف کاری مانند امتحان برای جمعی مشابه باشد، مشکلات راه کمتر و انگیزه برای رسیدن به هدف بیشتر می شود. علاوه بر افزایش انگیزه، به خاطر حضور در جمع دوستان، ایجاد فضای رقابتی و مسابقه ای به دلیل وجود رقبا و اطلاع از میزان تلاش و کوشش آن ها، دانش آموزی که با دوستانش مطالعه می کند، رغبت و انگیزه بیشتری برای مطالعه پیدا می کند و به این ترتیب، سطح مطالعه بالا می رود.

۲- یادگیری بهتر: بیشتر مواقع اتفاق می افتد که دانش آموز، هنگام مطالعه با اشکالات درسی مواجه می شود یا اصلا قادر به یادگیری مبحثی نیست. این مشکل سبب می شود وقت مطالعه ای که دانش آموز برای آن درس در نظر گرفته است، تلف شود. از طرف دیگر، دانش آموزی که پی در پی با اشکال در دروس خود مواجه شود و نتواند آن ها را برطرف کند، دلسرد و ناامید می شود اما یک راهکار خوب و کم هزینه، این است که مطالعه در بعضی از ساعات در جمع دوستان انجام گیرد.

۳ مورد از معایب مطالعه گروهی

مطالعه گروهی و در جمع دوستان، معایبی نیز دارد که از مهم ترین آن ها می توان به موارد زیر اشاره کرد.

۱- اتلاف وقت: علاوه بر صحبت کردن های متعدد، هماهنگ نبودن افراد برای مطالعه، رعایت نکردن وقت شروع یا پایان مطالعه، دیر رسیدن و... باعث می شود وقت مطالعه تلف شود.

۲- ناامیدی و از بین رفتن اعتماد به نفس: وقتی دو یا چند دوست تصمیم می گیرند به صورت گروهی مطالعه کنند، یکی از مشکلاتی که پیش می آید این است که در بین آن ها فرد یا افرادی در درس یا دروسی ضعیف و کسانی نیز قوی هستند. اگرچه هدف از مطالعه گروهی، رفع همین اشکالات و ضعف ها در دروس است اما ممکن است که دانش آموز ضعیف تر احساس ناامیدی کند یا اعتماد به نفس خود را از دست بدهد.

۳- هماهنگی نداشتن در مطالعه: یکی از مهم ترین مشکلات مطالعه جمعی این است که ایجاد هماهنگی برای مطالعه موضوع خاصی در گروه در یک جلسه یا ساعت معین به سختی انجام می شود؛ در واقع، ممکن است فردی در آن درس، قوی و فرد دیگری در همین درس، ضعیف باشد؛ به این ترتیب، دانش آموز قوی علاقه مند است زودتر به مبحث دیگری پرداخته شود؛ در حالی که دانش آموز ضعیف تمایل دارد که آن مبحث را به خوبی فرا گیرد.

با خانواده تان صحبت کنید

با توجه به توضیحات مطرح شده باید متوجه شده باشید که مطالعه گروهی، مزایا و معایبی دارد. این که این نوع مطالعه را بی نقص بدانید باعث می شود احساس تان به مطالعه تک نفره مناسب نباشد. با خانواده تان صحبت کنید تا بهترین تصمیم را بگیرید.

نکاتی جالب از زندگی و رموز موفقیت نخستین دختر ایرانی که نایب قهرمان مسابقات شطرنج جهان شد

تمرین، تمرین و رفع نقاط ضعف!

مجید حسین زاده | روزنامه نگار

سوژه روز

رقابت های شطرنج قهرمانی جهان به میزبانی روسیه برگزار شد و «سارا خادم الشریعه» برای نخستین بار توانست به عنوان نایب قهرمان مسابقات سریع شطرنج جهان دست یابد و مدال نقره مسابقات قهرمانی جهان را از آن خود کند. شایان ذکر است خادم الشریعه با این نایب قهرمانی صاحب جایزه ۲۵ هزار دلاری مسابقات شد. همچنین او با نایب قهرمانی در این مسابقات با ۱۳ پله صعود در رنکینگ جهانی در رده بیستم برترین شطرنج بازان سریع جهان قرار گرفت. به بهانه این شگفتی ساز شدن، نگاهی خواهیم داشت به چند برش جالب از زندگی خادم الشریعه.

کاش تک فرزند نبودم

خادم الشریعه متولد ۲۰ اسفند ۱۳۷۵ در تهران و نخستین دختر شطرنج باز ایرانی با درجه استاد بزرگی جهان است که در ۱۸ سالگی توانست عنوان استاد بین المللی شطرنج را به دست آورد. وی مهم ترین دلیل موفقیت هایش را حمایت های پدر و مادرش هم از نظر مالی و هم معنوی می داند و گفته است که اگر آن ها نبودند، نمی توانستم به این جا برسم، هر چند دلم یک برادر یا خواهر دیگر می خواست ولی تک فرزندم.

توجه ویژه به اخلاق جوانمردانه

یکی از خبرسازترین رفتارهای او، رفتار جوانمردانه اش در مسابقات گرندپری ۲۰۱۶ بود. خادم الشریعه در مسابقات گرندپری ۲۰۱۶ با حرکتی جوانمردانه پس از آن که حریف اوکراینی اش به دلیل بیماری دوست فرانسوی خود وضعیت روحی مناسبی نداشت، با درخواست وی مبنی بر رضایت برای تساوی موافقت کرد تا حریفش بتواند به بیمارستان برود. او در این مسابقات سوم شد و اگر مسابقه را با پیروزی پشت سر می گذاشت، نه تنها دومی اش قطعی می شد بلکه مبلغ نقدی جایزه اش هم دو برابر می شد. با این حال، حرکت جوانمردانه او از دید کمیته اخلاق IOC و همچنین کمیته بین المللی بازی های منصفانه پنهان نماند تا نام او در فهرست ورزشکاران کاندیدای اخلاق سال ۲۰۱۶ درج شد.

ازدواج در ۲۰ سالگی

خبر ازدواج او در شهریور ۹۶ رسانه ای شد. او با یک فیلم ساز ازدواج کرده است که باید در همه سفرهایش همراه او باشد. به گفته مربی خادم الشریعه، این موضوع انتخاب و تشخیص خود اوست زیرا وجود همسرش باعث آرامش او می شود و در موفقیت های او تاثیر گذار است.

رموز موفقیت خادم الشریعه از زبان خودش

خادم الشریعه در مصاحبه های گوناگون درباره دلایل موفقیت هایش، صحبت هایی کرده است که در ادامه گزیده ای از این اظهار نظرها را خواهید خواند.

*پس از شرکت در هر مسابقه ای، ابتدا نقاط ضعفم را بررسی می کنم، سپس تمریناتم را زیادتر از قبل می کنم.

*بعد از هر مسابقه بخشی از جایزه ام را برای هزینه مربی شخصی و یادگیری بیشتر کنار می گذارم.

*برای شبکه های اجتماعی وقت زیادی صرف نمی کنم. برخی اوقات عکسی در اینستاگرام می گذارم و کامنت ها را بررسی می کنم. اگر هم فردی سوالی داشته باشد، جوابش را می دهم اما در کل زمان زیادی را در اینترنت نمی گذرانم.

*هر انسانی که تصمیم به انجام کاری می گیرد، باید برای رسیدن به هدفش تلاش کند. من از همان ابتدا شطرنج را کاملا جدی و علمی دنبال کردم و هدفم رسیدن به مدارج بالا بود.

پیامک های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی مادر تلگرام و پیام رسان های داخلی	شماره پیامک
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵	۲۰۰۰۹۹۹

حدود شش ماه با یکی از دانشجوهای پسر دانشگاه مان در حد تماس تلفنی و ارتباط در شبکه های اجتماعی برای آشنایی بیشتر، ارتباط داشتم. البته چند باری هم پارک و سینما رفتیم. تقریبا دو هفته است که نظرش عوض شده و می گوید تو ارزش ات بیشتر از من است و نمی توانم تو را خوشبخت کنم. بعد از این اتفاق، حالم خوب نیست و مدام به او و خاطرات مان فکر می کنم. چگونه فراموشش کنم؟

دختری ۲۵ ساله و دانشجوی پزشکی هستم که ظاهرا خیلی در خواب صحبت می کنم. چون دانشجوی بومی نیستم، در خوابگاه زندگی می کنم و بیشتر دانشجوها از هم اتاق شدن با من فرار می کنند! آیا این مشکل، ریشه روان شناسانه دارد و قابل درمان است یا خیر؟