



نگاهی روان شناسانه به نحوه پاسخ جمشیدی به انتقاد تند یک خبرنگار و تصمیم اش برای خدا حافظی از فضای مجازی بعد از این اتفاق

دکتر ساحل گرامی | روان شناس



در اولین روزهای برگزاری جشنواره فیلم فجر امسال، پژمان جمشیدی فوتبالیست سابق با سوالی ناباورانه از سوی یکی از خبرنگاران مواجه شد. در این کنفرانس از این بازیگر پرسیده شد: در فوتبال که به جایی نرسیدید، فکر نمی کنید راه های بهتری برای دیده شدن غیر از سینما هست؟ فارغ از این که پژمان جمشیدی هنگام بازی در میدان فوتبال در بهترین سطح لیگ بازی کرده و در زمینه بازیگری هم با تکیه بر استعداد و توانایی خود در این چند سال ماندگار شده، می خواهیم به پاسخ او به این انتقاد تند و تصمیم ناگهانی اش برای خدا حافظی از فضای مجازی از منظر روان شناسی نگاهی بیندازیم.

گویی در یک فضای رسمی از سمت یک خبرنگار چندان جالب به نظر نمی رسد.

وقتی شکننده می شویم

در این بین، واکنش جمشیدی به سوال این خبرنگار در نوع خود جالب است. پژمان در جواب این خبرنگار به صراحت گفت: «نه زندگی برای من این قدر مهم است؛ نه فوتبال و نه بازیگری... معمولاً انسان ها در

دامنه استعدادهای هر شخص متفاوت است باید ببیریم فضای سینما و تلویزیون بی رحم تر از آن است که تنها با تکیه بر شانس در این حد بتوان پرکار و پول ساز مثل پژمان جمشیدی باقی ماند. ضمن این که هیچ قانونی وجود ندارد که هر شخص فقط در یک حیطه موفق باشد بلکه دامنه استعدادهای هر شخص متفاوت است و ممکن است شخصی در چندین حرفه درخشان ظاهر شود. پس تا این حد جسارت و رک

داده تصویری



۳ ماه است ازدواج کردیم اما هنوز خانمم از من خجالت می کشد



من و خانمم الان سه ماه است که ازدواج کردیم و به خانه خودمان آمدیم ولی هنوز خانمم از من خجالت می کشد و با هم رابطه ناشویی نداریم. علت اش چه می تواند باشد و چگونه این مشکل را برطرف کنیم؟

راهله فارسی | مشاور



این طور که شما مطرح کردید، هنوز ابتدای ازدواج تان است و آن ارتباط صمیمی را که لازم است نتوانسته اید بین تان



نگاهی روان شناسانه به نحوه پاسخ جمشیدی به انتقاد تند یک خبرنگار و تصمیم اش برای خدا حافظی از فضای مجازی بعد از این اتفاق

دکتر ساحل گرامی | روان شناس



در اولین روزهای برگزاری جشنواره فیلم فجر امسال، پژمان جمشیدی فوتبالیست سابق با سوالی ناباورانه از سوی یکی از خبرنگاران مواجه شد. در این کنفرانس از این بازیگر پرسیده شد: در فوتبال که به جایی نرسیدید، فکر نمی کنید راه های بهتری برای دیده شدن غیر از سینما هست؟ فارغ از این که پژمان جمشیدی هنگام بازی در میدان فوتبال در بهترین سطح لیگ بازی کرده و در زمینه بازیگری هم با تکیه بر استعداد و توانایی خود در این چند سال ماندگار شده، می خواهیم به پاسخ او به این انتقاد تند و تصمیم ناگهانی اش برای خدا حافظی از فضای مجازی از منظر روان شناسی نگاهی بیندازیم.

گویی در یک فضای رسمی از سمت یک خبرنگار چندان جالب به نظر نمی رسد.

وقتی شکننده می شویم

در این بین، واکنش جمشیدی به سوال این خبرنگار در نوع خود جالب است. پژمان در جواب این خبرنگار به صراحت گفت: «نه زندگی برای من این قدر مهم است؛ نه فوتبال و نه بازیگری... معمولاً انسان ها در

دامنه استعدادهای هر شخص متفاوت است باید ببیریم فضای سینما و تلویزیون بی رحم تر از آن است که تنها با تکیه بر شانس در این حد بتوان پرکار و پول ساز مثل پژمان جمشیدی باقی ماند. ضمن این که هیچ قانونی وجود ندارد که هر شخص فقط در یک حیطه موفق باشد بلکه دامنه استعدادهای هر شخص متفاوت است و ممکن است شخصی در چندین حرفه درخشان ظاهر شود. پس تا این حد جسارت و رک

داده تصویری



۳ ماه است ازدواج کردیم اما هنوز خانمم از من خجالت می کشد



من و خانمم الان سه ماه است که ازدواج کردیم و به خانه خودمان آمدیم ولی هنوز خانمم از من خجالت می کشد و با هم رابطه ناشویی نداریم. علت اش چه می تواند باشد و چگونه این مشکل را برطرف کنیم؟

راهله فارسی | مشاور



این طور که شما مطرح کردید، هنوز ابتدای ازدواج تان است و آن ارتباط صمیمی را که لازم است نتوانسته اید بین تان



جمشیدی می توانست جواب بهتری بدهد

در باره این که پاسخ پژمان جمشیدی به این سوال و واکنش وی خوب بوده است یا نه؟ به نظر می رسد با این سوال غافلگیر شده و در این فرصت کم نتوانسته جواب بهتری بدهد. شاید بهتر بود موفقیت خود را در این حرفه، به رضایت مردمی و تاثیر کم شانس در ماندگاری در این حرفه ارتباط می داد. اما همان طور که پیشتر اشاره کردیم عجله و تاثیر اتفاقات تلخ اخیر در ارائه چنین پاسخی موثر بوده است و گر نه بعید است هدف این بازیگر، نشان دهنده بی علاقه ای بای ارزش دانستن زندگی یا حرفه خود باشد.

زود از میدان به در نشویم

اما در باره اقدام به خدا حافظی از فضای مجازی آن هم برای بار دوم باید به تصمیم پژمان جمشیدی احترام گذاشت. گاهی اوقات دنیای حرفه ای آن قدر بی رحم می شود یا هجمه ها علیه افراد به قدری قوت می گیرد که ترجیح می دهند اندکی از این فضا فاصله بگیرند تا آرامش خود را حفظ کنند. اما از طرف دیگر توقع می رود بازیگری مانند پژمان جمشیدی طی این سال ها به قدر کافی تجربه مند شده باشد تا چنین انتقادهایی او را از میدان به در و دلسرد نکند. بهتر بود این بازیگر اندکی صبوری می کرد و به جای دوری از این فضا منتظر واکنش های مردمی می ماند. زیرا نه تنها بسیاری از مردم از بازی پژمان لذت می برند و طرفدار او هستند بلکه بسیاری از همکاران هنرمند او هم به طرق مختلف از او حمایت کردند که در نوع خود بسیار ارزشمند محسوب می شود.

عزت و احترام را هنگام زنده بودن به دیگران عطا کنیم

در پایان لازم است به نکته مهمی اشاره کنیم، اگر به واسطه شغل مان تربیونی به ماداده شده است و می توانیم سوالات خود را از فردی بپرسیم، قدر این تربیون را بدانیم و با سوالات نسنجیده باعث آزرده خاطر شدن افراد نشویم. در این روزهای سخت و تلخ که مرگ به همه ما خیلی نزدیک است، بهتر است قدر یکدیگر را هنگام زنده بودن بدانیم و بزرگداشت و عزت و احترام را هنگام حیات به انسان ها عطا کنیم.



آیا رقابت خواهر و برادرها قابل کنترل است؟

مهاکسنوی | مترجم

منبع: webmd.com

«تو او را بیشتر از من دوست داری»، «کاش تک فرزند بودم» و ... این ها جملاتی است که اگر مادر باشید و چند فرزند داشته باشید احتمال دارد از زبان دختر یا پسر تان بشنوید. خواهر و برادرها با هم دعوا می کنند. این اتفاق کاملاً طبیعی است. آن ها اغلب همدیگر را رقیب می دانند و برای به دست آوردن سهم مساوی از هر چیزی (مانند کنترل تلویزیون، تلفن یا آخرین تکه کیک) و توجه والدین رقابت می کنند. رقابت خواهر و برادر یک قسمت طبیعی از بزرگ شدن است که البته می تواند والدین را دیوانه کند. شما باید کلید کاهش اختلافات در خانه را پیدا کنید و بدانید چه موقع به بچه ها اجازه دهید خودشان مشکلات شان را حل کنند و چه موقع شما وارد بازی شوید و داوری کنید. در ادامه علت های اصلی درگیری بین خواهر و برادرها را مرور می کنیم.

در بی جلب توجه والدین

گاهی اوقات، کوچک ترین مسئله می تواند به یک نبرد بزرگ تبدیل شود و رابطه خواهر و برادری را به نقطه شکست تبدیل کند. مهم ترین علت درگیری بین خواهر و برادرها جلب توجه والدین است. کودکان همیشه در حال جلب توجه والدین خود هستند. والدین هر چه بیشتر کار داشته باشند، تقاضای آن ها برای توجه بیشتر است و کمتر می توانند روی هر کودک تمرکز کنند. در بعضی موارد مثل وقتی که نوزاد جدیدی وارد خانواده می شود،

پذیرفتن موقعیت کودک جدید به عنوان مرکز توجه برای خواهر یا برادرش دشوار است، یا گاهی اوقات توجه والدین بر کودکی متمرکز است که بیمار است یا



نیازهای خاصی دارد (مثلاً به دلیل نقص یادگیری) در این موارد بچه ها اگر احساس کنند مورد بی توجهی قرار می گیرند، برای جلب توجه، بد رفتار می

برای صمیمیت بیشتر چه کنیم؟

برای راحتی بیشتر، ارتباط عادی در خانه یا فضاهای دوفره تان را بهبود بخشید. مثلاً بهتر است بیشتر با هم صحبت کنید، در بدو ورود به خانه یا دیدن همدیگر حتماً دست دادن یا بغل کردن و حتی بوسه از گونه یا پیشانی همراه باشد. این کارها می تواند خیلی از خجالت ها را از بین ببرد. همچنین طوری برنامه ریزی کنید که راحتی بیشتری با هم داشته باشید. زمان بیشتری را با هم در اتاقی بگذرانید که هر دو

احترام بگذارید تا هر لحظه به شما نزدیک تر شود. با همسر تان در باره آرزوها و اهداف تان گفت و گو کنید و با روی باز آماده شنیدن حرف های او باشید. خودتان را در اولویت قرار دهید و به خاطر دیگران با یکدیگر درگیر نشوید. برنامه ای تهیه کنید و همراه با یکدیگر به فعالیت های لذت بخشی که مورد توجه هر دوی شماست، بپردازید. همچنین از قضاوت کردن عجله ناه یکدیگر بپرهیزید تا مشکل حادث نشود. خواهش من این است که با توجه به حساسیت موضوع و این که اگر خانمی از اولین ارتباط ناشویی، خاطر هدی در ذهن اش بماند ممکن است تا سال ها با این مشکل دست و پنجه نرم کند، به هیچ وجه تصمیم

تصمیم هیچانی در این زمینه نگیرید

در قدم اول سعی کنید به همسر تان، بیشتر ابراز محبت کنید و به علایق یکدیگر احترام بگذارید. در جمع و تنهایی شخصیت ایشان را ببینید و

قرار و مدار

استغفار از گناهان

ماه رجب، ماه توبه و استغفاره و اذکار متعددی وجود دارد که گفتن شون ثواب زیادی در شب و روزهای این ماه عزیز و پربرکت دارد. امروز در یک فرصت مناسب، سری به مفاتیح برزین و بعضی از اعمال این ماه و انجام بدین التماس دعا...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* دانشگاه رفتن به شرطی باعث پولداری می شه که پدرت پولدار باشه. الان پسر عموهای من، هیچ کدوم دیپلم ندارن ولی چون رفتن تو کار پدر شون که وارد کننده است، به قول ارسطو در پایتخت، شدن هد فامیل از بس که وضع شون خوبه. منم با فوق لیسانس، کار مندم.

* عجب مردهای بی وفایی پیدا میشن. طرف کرونا رو بهانه کرده تا به همسرش خیانت کنه.

* مطلب «عسل شکر کز ده، اصل یا تقلبی؟»، تکراری بود و در همین صفحه سلامت چاپ شده بود.

* بین انصافی ها و اخراجی های میلیارد دانشگاه، به نظرم اسم تمام پولدار های ایرانی رو می توانستین بیارین چون همه شون با پارتی پولدار شدن نه با مدرک تحصیلی.

* در ستون بدون شرح صفحه جوانه، اون عکس موز بود یا خیار؟ یا ترکیب هر دوتا شون؟

* یک رفیق داشتم که در زمان دانشجویی، سایت نتایج امتحانات دانشگاه رو هک کرد و اخراج شد. الان تو یکی از کشورهای اروپایی به عنوان مهندس استخدام شده و میگن که وضعیتش هم خیلی خوبه.

* زندگی سلام عزیز، چه خوب که در این روز ها این قدر مطالب جذاب و خواندنی چاپ می کنین. خیانت شوهر در قرنطینه در صفحه خانواده و نکاتی درباره رنگ ها که در صفحه جوانه چاپ شده، عالی بود.

بانوان

کنند یا دعوا راه می اندازند.

یاد دادن مهارت تقسیم کردن

در بیشتر خانواده ها منابع نامحدود وجود ندارد و به این معناست که همه خواهر و برادرها باید حداقل برخی از وسایل خود را با هم تقسیم کنند. تقسیم کردن اتاق خواب یا یک اسباب بازی یا سایر وسایل مورد علاقه برای کودکان خردسال بسیار سخت و ممکن است منجر به درگیری شود.

تفاوت شخصیت فرزندان را بپذیرید

بزرگ ترین فرزند شما ممکن است برون گرا باشد در حالی که کوچک ترین کودک شما ساکت و درون گرا است. اختلاف در شخصیت می تواند منجر به درگیری شود. اختلاف سنی و جنسیتی هم از دیگر عوامل درگیری است که باید مورد توجه شما به عنوان یک مادر قرار بگیرد.

آرامش بیشتر و احساس بهتری در آن دارید. در حد توان کارهایی را انجام دهید که همسر تان دوست دارد و به او لذت می دهد. هنگامی که با همسر تان صحبت می کنید به چشم های او نگاه کنید و بگذارید چشم هایتان حس عاشقانه بین شما را رد و بدل کند و سعی کنید در حالت عادی هم در خانه، لمس فیزیکی را داشته باشید. خانم ها دوست دارند ابتدا از نظر روحی با صحبت کردن یا لمس شدن و با درک شدن احساس نزدیکی بیشتری با شوهر شان داشته باشند. بنابراین به شما توصیه می کنم سعی کنید تمرکز خود را روی رابطه احساسی دو نفره تان بگذارید.



زندگی سلام • یک شنبه • ۲۶ بهمن ۱۳۹۹ • شماره ۱۸۱۸

خانواده و مشاوره

