رفتارهای ممنوعه بعد از شک به شوهر

به بهانه به کما رفتن و از دست‌دادن بینایی چشم شوهری که همسرش بعد از شک به او با ماهی تابه به سرش ضربه زده، از واکنش اصولی خانم‌ها بعد از احتمال خیانتکار بودن شوهرشان گفتیم

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

بدبینی به همسر و دیدن نشانه هایی که احتمال خیانتکار بودن او را بالا می برد، معمولا باعث واکنش هایی می شود که سرانجام بدی خواهد داشت. به تازگی ماجرای بستری شدن یک مرد در بیمارستان که همسرش بعد از شک به او با ماهی تابه به سرش ضربه زده است و حالا آن مرد به کما رفته و بینایی چشم سمت چپش را از دست داده، پربازدید شده است. از ماجرای این اتفاق تلخ گفتیم و چند توصیه به خانم‌هایی داریم که اگر به شوهرشان مشکوک شدند که روابط فرازناشویی دارد، بهترین واکنش چگونه است؟

بی‌خبر از عضوشدن در گروه تلگرامی نامناسب توسط باجناق!

نزدیکان خانواده مرد بستری شده ماجرا را این گونه گفته‌اند: «آرمین (اسم مستعار به دلیل حفظ حریم شخصی) مردی خانواده دوست، بسیار کاری و ساده است؛ باجناق آرمین که از بازاریان معروف است، بدون اجازه از آرمین وی را در یک گروه تلگرامی عضو می‌کند. آرمین بی‌خبر از همه‌جا، ناگهان خود را در میان یک گروه تلگرامی می‌بیند که باجناقش آن را ساخته و تعداد زیادی خانم در آن هستند. مدتی بعد ماجرای گروه تلگرامی توسط باجناق آرمین به گوش همسر آرمین می‌رسد! همسر آرمین که به گفته خانواده‌اش سابقه خشونت هم داشته، بدون هیچ سوال و جوابی از پشت سر با ماهی‌تابه به وی حمله می‌کند و در همان ضربه اول و سنگین ماهی‌تابه، جمجمه آرمین دچار شکستگی می‌شود. او حالا در کماست و متاسفانه ضربه شدید باعث شده بینایی چشم چپ آرمین به دلیل آسیب مغزی به عصب بینایی برای همیشه از بین برود.»

چرا از گروه خارج نشده؟

هر چند ظاهرا شوهر این خانم خیانت نکرده ولی قصور و اشتباه بزرگی داشته است. قبل از هر چیز لازم است به این نکته اشاره کنم که حتی اگر واقعیت همان طوری باشد که در این مطلب آمده، باز هم نمی‌توان از این موضوع صرف نظر کرد که شوهر این خانم بهتر بود از گروهی که توسط باجناقش عضو شده بود، خارج می‌شد تا از بروز هر گونه سوءتفاهم و شائبه پیشگیری کند. بنابراین درست است که این آقا مرتکب خیانت نشده ولی به هر حال ماندن در چنین گروهی اشتباه بوده است. با این حال و در ادامه، چند اشتباه را برای خانم‌هایی که فکر می‌کنند شوهرشان در حال خیانت است و به او شک کرده‌اند، عرض می‌کنم.

۱ قضاوت زودهنگام قبل از مطمئن شدن

شایسته است که به محض شنیدن یک خبر یا یک شایعه، بلافاصله واکنش نشان ندهید. سعی کنید از روش‌های صحیح و همراه با آرامش، صحت و سقم آن موضوع را بررسی کنید. مثلا در یک فضای صمیمی و همراه با آرامش، این مطلب را با همسرتان مطرح کنید و از وی بخواهید راجع به چیزی که شنیده‌اید یا احساسی که دارید توضیح داده و ذهن شما را آرام کند.

۲ رفتار احساسی و هیجانی غیرمنطقی

به‌طور طبیعی وقتی یک فرد نمی‌تواند هیجانات و احساسات خود را کنترل کند، رفتارهایی را انجام می‌دهد که بعدها ممکن است خودش هم از آن اعمال پشیمان شود. به خصوص در حوزه روابط خانوادگی بعضی از رفتارهای نسنجیده منجر به پیامدهای غیرقابل جبران منجر می‌شود. بنابراین بهتر است که در چنین مواقعی ضمن کنترل هیجانات خود از دست زدن به اعمال خشونت‌آمیز و غیرعقلانی پرهیز شود.

۳ تهمت زدن و تعقیب و گریز

فراموش نکنیم که همه ما انسان هستیم و هر انسانی ممکن است دچار خطا و اشتباه بشود ولی نحوه برخورد ما با این خطا خیلی مهم‌تر از خود آن موضوع است و همچون یک تیغ دولبه عمل می‌کند. اگر درست و منطقی با آن مواجه شده و عاقلانه رفتار کنیم بازدارندگی، شرمساری و حتی جبران کردن به دنبال خواهد داشت ولی اگر یک مسئله کوچک را با یک تهمت بزرگ همراه کنید و با تعقیب و گریز و جار زدن موضوع و آبروریزی در بین خانواده‌ها و اقوام و دوستان، شخصیت و عزت‌نفس شوهرتان را از بین ببرید، چیزی جز از بین رفتن قبح آن اشتباه و لجبازی کردن بیشتر عایدتان نخواهد شد. تصور کنید که وقتی همه دلایل و محرک‌های بازدارنده و ترس‌های یک مرد از بین برود و احساس کند که زندگی و همسر و جایگاه و حیثیت و اعتبار خود را از دست داده است، برای حفظ چه چیزی باید دست از اشتباه خود بردارد یا تلاش کند که آن را جبران کند؟

۴ سرکوفت و خشونت جسمی ممنوع

اگر بر اساس نشانه‌ها و رفتارهای شوهرتان، حدس می‌زنید که او خیانتکار است، هرگز برای شروع بحث سراغ سرکوفت و سرزنش کردن او نروید. خشونت جسمی هم که به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود. فراموش نکنید که بعضی رفتارها به خصوص اگر بعدها مشخص شود که شوهرتان خیانتکار نبوده، باعث ایجاد سردی عاطفی می‌شود و به این راحتی‌ها جبران نخواهد شد.

۵ تصمیم به طلاق به عنوان اولین راهکار

یکی از بدترین تصمیماتی که افراد ضعیف در مواجهه با مشکلات زندگی ممکن است بگیرند، این است که طلاق را به‌عنوان اولین راه‌حل انتخاب می‌کنند. خیلی صریح خدمت شما عرض می‌کنم که هیچ‌گاه جدایی اولین راه‌حل نیست بلکه به‌عنوان آخرین راه‌چاره است. آن هم در شرایطی که اصلا از چیزی مطمئن نستید و ممکن است همه این مسائل، یک سوءتفاهم درباره شوهرتان باشد.

اتاق مشاوره

دخترم توانایی تمرکز کردن ندارد

مادری هستم که یک فرزند دارم. دخترم ۷ ساله است. با دقت در رفتارهای او متوجه شدم که توانایی تمرکز کردن ندارد. نمی‌دانم برای تقویت تمرکز او، چه کارهایی از دستم برمی‌آید. لطفا راهنمایی کنید.

دکتر شکیلا یوسفی | متخصص روان‌شناسی سلامت

تربیت فرزند

نداشتن تمرکز ممکن است نگران کننده به نظر برسد و این تصور در پدر و مادرها به وجود بیاید که آیا مشکلی در فرزندشان وجود دارد یا خیر؟ قبل از هر چیز باید بدانید که مشکلات تمرکز به خصوص در کودکان بسیار رایج است. اما بهتر است برای بررسی دقیق‌تر از یک مشاور کودک کمک بگیرید. در ادامه، راهکارهایی برای افزایش تمرکز در کودکان مطرح خواهد شد.

اورا ترغیب به نقاشی کنید

اولین گام پیشنهادی، درگیر کردن کودک با هنرهای خلاق و گویا نظیر نقاشی و طراحی است. این فعالیت‌ها نیازمند این است که کودک در مکانی نشسته و برای مدت زمانی که مشغول انجام این فعالیت است تمرکز کند. حتی می‌توان تعداد فعالیت‌ها در این زمینه را هم به مجسمه‌سازی و کوبلن دوزی گسترش داد.

برایش داستان بخوانید

راه دیگری که در افزایش قدرت تمرکز کودکان پیشنهاد شده است گوش دادن به داستان است. از کودک خود بخواهید تا به یک داستان ضبط شده گوش فرا دهد و آن را برای شما توضیح دهد. اگر کودک شما به کتاب‌های خاصی علاقه نشان می‌دهد سعی کنید نوارهای قصه‌های مد نظر او را برایش تهیه کنید. هنگام گوش کردن به داستان بهتر است کودک دراز کشیده یا بنشیند و چشمان خود را ببندد و محیط اطراف او هم آرام باشد. پس از به پایان رسیدن هر فصل از فرزند خود بخواهید تا این قسمت از داستان را برای شما تعریف کند.

از پازل کمک بگیرید

یک راهکار دیگر که در خصوص افزایش قدرت تمرکز در کودک پیشنهاد شده، فراهم کردن پازل و جدول‌های مخصوص گروه سنی مناسب است. حل کردن جدول و مرتب کردن پازل قدرت تمرکز و توجه در کودک را تقویت کرده و افزایش می‌دهد. به ویژه حل جدول توجه کودک نسبت به کلمات و نظم و ترتیب‌دهی در او را افزایش می‌دهد. همچنین مرتب کردن پازل توجه کودک در زمینه تشخیص شکل اشتباه و تلاش برای یافتن تصویر درست را بالا می‌برد.

از دنیای روان شناسی

کاهش استرس و افسردگی با توت‌فرنگی؟

بر اساس نتایج یک مطالعه جدید، مصرف توت فرنگی در میان‌سالی می‌تواند از زوال شناختی و افسردگی در سنین بالاتر محافظت کند. این مطالعه شامل افراد میان‌سال مبتلا به اضافه‌وزن و مقاومت به انسولین بود که خود را با کاهش خفیف شناختی توصیف کردند. به گزارش «مهر»، نویسندگان این مطالعه عنوان می‌کنند که آنتوسیانین‌ها، ترکیبات زیست فعال موجود در توت فرنگی، بلوبری و سایر انواع توت‌ها، ممکن است عامل محافظت کننده عصبی باشد.

تاثیرات مصرف توت‌فرنگی بعد از ۱۲ هفته

طبق این مطالعه جدید، بزرگسالان میان‌سال مبتلا به اضافه‌وزن و مقاومت به انسولین که به مدت ۱۲ هفته توت‌فرنگی مصرف کردند، کاهش تداخل حافظه و افسردگی را گزارش کردند. با توجه به اختلالات شناختی مانند بیماری آلزایمر، که به آهستگی در طی یک دوره چند ساله که از میان‌سالی شروع می‌شود، ایجاد می‌شود، نویسندگان این مطالعه معتقدند تغییر رژیم غذایی ممکن است پیشرفت زوال عقل را کاهش داده و خلق و خو را بهبود بخشد.

این مطالعه بر روی آنتوسیانین‌ها تمرکز دارد. تحقیقات قبلی روی بلوبری که حاوی آنتوسیانین هم است، توسط نویسنده اصلی این مطالعه نشان داد که این ترکیب عملکرد اجرایی مغز را بهبود می‌بخشد.

از بهبود خلق و خو تا بهبود عملکرد مغز

در مطالعه حاضر پنج مرد و ۲۵ زن شرکت کردند. آن‌ها به دو گروه تقسیم شدند: گروهی که توت فرنگی مصرف می‌کردند و گروهی که دارونما دریافت می‌کردند. محققان سلامت عصبی و خلق و خوی افراد را قبل از شروع کارآزمایی ۱۲ هفته‌ای ارزیابی کردند. در طول آزمایش، به گروه آزمایش دستور داده شد که یک بسته پودر مخلوط با مایع، تهیه شده از توت فرنگی کامل خشک، یخ‌زده و آسیاب شده مصرف کنند. بسته توت فرنگی حاوی معادل یک فنجان توت فرنگی کامل تازه بود. محققان دارونما را طوری فرموله کردند که طعم، ظاهر و بار کربوهیدراتی مشابه پودر توت فرنگی داشته باشد. هیچ یک از گروه‌ها برای جلوگیری از تأثیر گذاری بر یافته‌های مطالعه، توت‌های دیگری را در طول دوره آزمایشی مصرف نکردند، زیرا سایر میوه‌ها ممکن است دارای ترکیبات محافظ عصبی خود باشند. نتیجه نویسندگان این مطالعه این است که فواید آنتوسیانین‌های توت فرنگی در ماهیت ضد التهابی آن نهفته است و این کاهش التهاب، کاهش استرس و بهبود عملکرد مغز ممکن است در برابر زوال شناختی محافظت کند.

چهره روز

موافقان و مخالفان آرمان بیانی چه می‌گویند؟

بعد از سکانس جنجالی در سریال «افعی تهران» که شخصیت اصلی با لحن و رفتاری تحقیرآمیز با ناظم دوران کودکی‌اش برخورد کرد، بحث‌هایی پیرامون درست و غلط بودن این رفتار در فضای مجازی شکل گرفته است

سیدمصطفی صابری | روزنامه نگار

سریال «افعی تهران» یکی از موفق‌ترین سریال‌ها در زمینه پرداختن به موضوع مهم پیامدهای اتفاقات تلخ کودکی روی شکل‌گیری شخصیت فرد در بزرگسالی است. در جدیدترین قسمت این سریال که هفته قبل پخش شد و به‌شدت مورد توجه قرار گرفت، شخصیت اصلی وقتی با ناظم دوران مدرسه‌اش که بارها از او کتک خورده بود، مواجه می‌شود توام با لحن بدی با آن فرد که حالا پیر شده صحبت می‌کند و در نهایت او را در هوای سرد، وسط اتوبان از ماشین بیرون می‌اندازد. رفتاری که مخالفان و موافقان جدی پیدا کرد.

کمال‌گرایی که گذشته روی آینده‌اش سایه انداخته

شخصیت اصلی این سریال «آرمان بیانی» است، یک منتقد معروف که در ۵۰ سالگی می‌خواهد با عدول از کمال‌طلبی‌های گذشته، بالاخره اولین فیلمش را کارگردانی کند؛ پدرش که سال‌ها قبل او را رها کرده به تازگی فوت کرده؛ او مرتب در جلسات تراپی شرکت می‌کند و حتی دلباخته تراپیستش می‌شود. در همین شرایط اثرش مدام دچار جرح‌وتعدیل از سوی سرمایه‌گذار و نهادهای دیگر می‌شود. آرمان در روزگار کودکی با سیامک انصاری و رضا یزدانی همکلاسی بوده و بارها به‌جای آن‌ها توسط ناظم مدرسه کتک خورده است. وقتی متوجه می‌شود ناظم سابق قصد دارد او را ببیند پیرمرد را به لوکیشن فیلمش دعوت می‌کند. پیش او خودنمایی کرده و در نهایت وقتی می‌بیند ناظم‌سابق به کل منکر استفاده از تنبیه بدنی می‌شود با الفاظ نامناسبی او را از ماشینش بیرون می‌اندازد.

مخالفان این سکانس چه می‌گویند؟

این سکانس شوک بزرگی در سریال بود؛ چرا که این شخصیت به‌رغم مشکلاتی که در کودکی داشته و تا الان هم همراه اوست یک هنرمند است، سعی می‌کند در چهارچوب درستی رفتار کند؛ کمتر به عنوان انتقام‌جو معرفی شده و... مخالفان می‌گویند نمایش چنین سکانسی اخلاقی نیست، این که شخصیت اصلی بدترین الفاظ را به یک مربی بگوید قبح‌شکنی محسوب می‌شود. خیلی از مخالفان حتی رنج و ناراحتی آرمان را که در کودکی بارها تنبیه بدنی شده، درک می‌کنند اما به او بابت این رفتار، حق نمی‌دهند.

موافقان چه می‌گویند؟

موافقان معتقدند بارها در ذهن‌شان چنین لحظه‌ای را تصور کرده‌اند؛ لحظه‌ای که از یک نفر که در عین بی‌پناهی آن‌ها را اذیت کرده انتقام بگیرند تا با نتیجه رفتارش مواجه شود و چون مانند آرمان صریح نیستند از عهده چنین کاری برنیامدند.

در بستر سریال این سکانس چه معنایی داشت؟

آرمان هنرمند، خوش‌پوش، خوش صحبت و در کل شخصیتی آسیب‌دیده اما مثبت معرفی شده؛ او در اعماق قلبش زخم‌های زیادی دارد. اما مخاطب انتظار دارد او در ۵۰ سالگی بتواند در این رنج‌ها را تحمل و بروز آن‌ها را مدیریت کند. این که ناظم به کل منکر تنبیه بدنی شد از شرم و پشیمانی بودنه دروغ، بنابراین مخاطب انتظار داشت آرمان این موضوع را بفهمد. از طرفی مخاطب با آرمان همراه شده و در دردهای او سهیم است؛ بنابراین می‌خواهد به این همراهی ادامه دهد اما رفتار شخصیت اصلی چنان دور از انتظار بود که ادامه این همراهی و همذات‌پنداری را دچار چالش می‌کند. زیاده‌روی آرمان فقط توهین به معلم‌ها و ناظم‌ها نبود؛ حتی توهین به هنرمندانی بود که انتظار می‌رود در چنین موقعیتی، برخلاف شخصیت آرمان از رنج‌شان بگویند اما دنبال انتقام در این سطح نباشند. آرمان تحت تراپی است و طبیعی است رفتار تکانشی داشته باشد اما وقتی برای مخاطب محبوب است باید پذیرفت این چنین رفتاری را از شخصیت او نمی‌پذیرد و از طرفی این نگرانی شکل می‌گیرد که برای بسیاری از مخاطبان، به‌خصوص افراد کم‌سن‌وسال که اشرافی به مشکل روحی آرمان ندارند چنین رفتاری عادی تلقی شود.

نکته ها

۶ تصور اشتباه برای درخواست افزایش حقوق

۱- نیازی به گفتن توانمندی‌ها و شرح وظایفم نیست.
۲- امکان ندارد که با درخواستم موافقت شود.
۳- به‌خاطر احتمال اخراج، قدرت چانه‌زنی ندارم.
۴- جنسیت در چانه‌زنی و مذاکره تأثیر گذار است.
۵- شرایط اقتصادی بد، جایی برای مذاکره بر سر حقوق نمی‌گذارد.
۶- دریافت پاسخ منفی به معنای شکست است.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*از این که تلاش‌های این خانم قایقران به کسب مدال منجر شده و سهمیه المپیک هم گرفتن، خیلی خوشحال شدم. آفرین به این تلاش و پشتکارشون. به امید موفقیت‌های بیشتر همه ایرانی‌ها.

*بهترین و خوشمزه‌ترین پیتزاهای جهان در ایتالیا پخته می‌شه، بعد شما سوال پرسیدین که پیتزای ایتالیایی بخوریم یا نه؟ پاسخش مشخصه، قطعا می‌خوریم.

*من که تو مشهد تا حالا قلیان اکسیژن ندیدم و نشنیدم. الان با هاش آشنا شدم.

*تصویر خانم جاور در کنار فرزندش که مشغول تمرینات قایقرانی است، زیبا بود.

*از ۶ عادت بدی که زود تر پیرمان می‌کند و در صفحه سلامت نوشتین، فقط سیگارش رو نمی‌کشم و بقیه‌اش رو دارم.

*زندگی سلام، تو نمی‌خوای مثل استقلال اسمت رو عوض کنی؟ پسوند نمی‌خوای برای خودت بذاری؟ الان همه به دنبال عوض کردن اسم‌شون هستن‌ها. بدو تا دیر نشده.

خراسان بزرگ
زودتر با خبر شوید ...
www.mozayedemonaghese.com
مشاهده تمامی آگهی های
خراسان بزرگ