۱۰ قاتل خاموش روابط زوجین

برخی رفتارها هستند که زوجین تصورش را هم نمی کنند اما به مرور ریشه‌های یک زندگی مشترک را نابود می کنند

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

خشونت خانگی علیه همسر، خیانت، اعتیاد و ... مشخص است که به طلاق ختم خواهد شد. اما برخی رفتارها و نگرش‌ها هستند که به اعتماد، درک و صمیمیت در یک رابطه آسیب می‌زنند و چون کسی آن‌ها را خطر آمیز نمی‌داند، به تعبیری قاتل خاموش روابط هستند. اگر شما یا همسرتان در رفتار با یکدیگر وارد الگوهای منفی شوید، به یکدیگر و ازدواج‌تان آسیب می‌زنید. در ادامه نگاهی به قاتلان خاموش روابط زن‌وشوهری می‌اندازیم که زوجین امروزی کمتر آن‌ها را جدی می‌گیرند.

۱ گفتن «من همینم که هستم»
اگر این باور در ارتباط‌تان وجود دارد که «من همینم که هستم» و این که باب داشتن تغییر مثبت در زندگی را بستید و اجازه نمی‌دهید روابط‌تان به سمت بهتری حرکت کند، باید منتظر طلاق عاطفی و بعد هم احتمالا، جدایی باشید. این تصور که همسرم باید حتما با همه ویژگی‌های شخصیتی من کنار بیاید، حتی آن‌هایی که اشتباه است، قطعا باعث افزایش محبت بین زوجین نخواهد شد.

۲ خشونت عاطفی با همسرتان
اگر فکر می کنید کنترل‌تان روی زندگی روزانه همسر خود با واکنش‌های منفی شما به او که نوعی خشونت عاطفی محسوب می‌شود، ایرادی ندارد باید بدانید روزی می‌رسد که ازدواج شما به نقطه پایان خواهد رسید. مگر این که دست از چنین نگرشی بردارید و برای مخالفت با بعضی رفتارهای همسرتان در فرصت مناسب و به‌طور منطقی با او صحبت کنید نه این که مدام به دنبال تحقیر و واکنش‌های منفی باشید.

۳ شکستن قول
هیچ فردی نمی‌خواهد زندگی مشترک را با فردی ادامه دهد که غیر قابل اعتماد است و زیر قول و قرارهایش می‌زند. چون با شکسته شدن هر قول، اعتماد طرف مقابل از بین می‌رود و شالوده زندگی سست می‌شود. بنابراین شکستن قول هم یک قاتل خاموش روابط زوجین است.

۴ مهارت گوش دادن ضعیف
گوش دادن فعال به طرف مقابل و صحبت با او یکی از ارکان اصلی ارتباط خوب است. افرادی که مهارت گوش دادن ضعیفی دارند، نمی‌توانند هنگام گوش دادن افکار و نظرات دیگران، بین افکار خود و آن‌ها تفاوت قائل شوند، به راحتی حواس‌شان پرت می‌شود و وسط صحبت دیگران می‌پرند. هنگام گوش دادن به دیگران سعی کنید خود را جای آن‌ها بگذارید و نظرات آن‌ها را درک کنید.

۵ حسود بودن
یکی از رفتارهای رایجی که همسرتان را از شما دور و ازدواج‌تان را به مرور با چالش‌های متعددی روبه‌رو می‌کند، نشان دادن حسادت‌های غیر منطقی و بعد از آن هم، تند شدن با همسرتان است. حسود بودن باعث می‌شود که همسرتان حس بدی داشته باشد و به مرور دلسرد شود.

۶ نداشتن گذشت در زندگی
همه ما در زندگی اشتباهاتی مرتکب شده‌ایم. اگر حق اشتباه را از طرف مقابل بگیریم ابتدا به سلامت روحی و روانی خود ضربه زده‌ایم. از آن طرف هم نداشتن گذشت و بخشش باعث می‌شود که بعضی اشتباهات قابل بخشش به یک بحران غیر قابل مدیریت تبدیل شود که قطعا اشتباه است.

۷ پنهان کردن اطلاعات مهم
لازم نیست در مورد همه چیز با شریک زندگی خود صحبت کنید، اما اجتناب عمدی از طرح موضوعات دشوار و پنهان کردن اطلاعات یا احساسات مهم می‌تواند به یک رابطه آسیب برساند. اجتناب به‌طور کلی می‌تواند باعث ایجاد رنجش شود و راه را برای به دست آوردن راه‌حل برای یک مشکل مسدود کند. پنهان کردن اطلاعات و سرکوب احساسات می‌تواند منجر به مشکل و اختلال در روابط شود.

۸ انتقاد بدون پیشنهاد سازنده
انتقاد از شریک زندگی خود بدون ارائه بازخورد یا پیشنهاد سازنده می‌تواند منجر به حالت تدافعی و رنجش شود. در انتقاد، استفاده از جملات تعمیم‌یافته مانند «تو همیشه...» یا «تو هرگز...» اقدامات مثبت طرف مقابل را نادیده می‌گیرد و احساس سرزنش و رنجش را منتقل می‌کند. چنین اظهاراتی معمولا اغراق‌آمیز است و می‌تواند باعث شود که شریک زندگی شما احساس کند مورد حمله قرار گرفته یا این که مورد قدردانی قرار نگرفته است.

۹ لحن تمسخرآمیز
تحقیر به این معنی است که با فرد مقابل خود با اهانت و تمسخر رفتار می‌کنید و این احساس را به او می‌دهید که نظراتش بی‌ارزش است. به گفته جان گاتمن، زوج درمانگر و متخصص روابط عاطفی، تحقیر چهارمین عامل اصلی طلاق در روابط زناشویی است. نام‌های تحقیرآمیز، لحن تمسخرآمیز هنگام صحبت و شوخی‌های خصمانه از اشکال مختلف تحقیر همسر هستند.

۱۰ انتظارات غیرواقعی از همسر
سرخوردگی با برآورده نشدن خواسته‌ها زیادتر خواهد شد. باید متوجه شوید کدام توقعات شما بر پایه باورهای نادرست در ازدواج بوده و کدام‌ها غیر واقعی هستند. داشتن انتظارات غیرواقعی از همسر یکی از قاتلان خاموش روابط زوجین محسوب می‌شود.

روان شناسی

تمرکز کردن؛ هر روز سخت تر از دیروز!

حتما برایتان پیش آمده است که ساعات طولانی مشغول کار باشید، اما یکهو ببینید هنوز کارتان را شروع نکرده‌اید یا پیشرفت آن چنانی نداشته اید و حواستان مدام از وظایفی که به شما محول شده، به سمت فعالیت‌های دیگری که به نظرتان ضروری است، پرت می‌شود. به گزارش «سی‌ان‌ان»، دکتر «گلوریا مارک» استاد انفورماتیک دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: «در سال ۲۰۰۴، بررسی ما درباره متوسط بازه توجه به صفحه نمایش عدد دو دقیقه و نیم را نشان می‌داد. چند سال بعد متوجه شدیم که این بازه تمرکز ۷۵ ثانیه شده است و حالا دریافته‌ایم که مردم تنها قادرند ۴۷ ثانیه روی صفحه نمایش متمرکز باشند. همچنین اگر افراد حین کار روی پروژه یا انجام دادن وظیفه حواس‌شان پرت شود، حدود ۲۵ دقیقه طول می‌کشد تا دوباره روی همان کار متمرکز شوند. مارک می‌گوید: «تحقیقات نشان می‌دهد که ۲۵ دقیقه و ۲۶ ثانیه طول می‌کشد تا دوباره بر پروژه یا کار اصلی‌مان متمرکز شویم».

چیزی به نام فرد چند کاره نداریم
همان‌طور که شنیده‌ایم، قابلیت انجام دادن چند کار به طور همزمان در عصر هجوم اطلاعات و رویارویی با آن‌ها، مهارتی ارزشمند به شمار می‌رود. اما مارک می‌گوید جز موارد نادر و استثنایی، چیزی به نام فرد چند کاره نداریم و جز در حالتی که یکی از کارها خودکار است، مانند جویدن آدامس یا راه رفتن، اغلب نمی‌توان دو کار سخت و پرزحمت را همزمان انجام داد. به عنوان مثال، وقتی در جلسه‌ای حضور دارید، نمی‌توانید همزمان ایمیل هم چک کنید و وقتی روی یک کار متمرکز شده‌اید، کار دیگر از دستتان در می‌رود. به گفته مارک، در واقع شما جهت تمرکزتان را بین دو کار به سرعت تغییر می‌دهید. این تغییر توجه سریع، استرس ایجاد می‌کند، فشار خون و ضربان قلب را بالا می‌برد و از نظر روان شناسی هم استرس، خستگی بیشتر، بروز اشتباه و کاهش بهره‌وری را به دنبال دارد. به گفته مارک، برای افزایش تمرکز باید درباره چگونگی استفاده از فناوری هوشیار و آگاه باشیم و درباره استفاده بهینه از آن برنامه‌ریزی و زمان‌بندی کنیم. در این صورت می‌توانیم از اختلال ایجاد کردن آن در زندگی و فعالیت‌های روزمره جلوگیری کنیم.

نکته ها

۶ اشتباه نابخشودنی در اوایل کار جدیدتان

۱- دیر رسیدن به محل کار
۲- نداشتن حد و مرز در ارتباط با همکاران
۳- وارد جمع شایعه‌پراکنان شدن
۴- استفاده زیاد از تلفن همراه در محل کار
۵- وانمود کردن به متوجه نشدن
۶- نپرسیدن درباره وظایف‌تان

ترفندهای خانه داری

تمیز کردن کفگیرهای چوبی مثل روز اولش!

قاشق‌های چوبی ابزاری مفید برای هر آشپزخانه‌ای هستند بنابراین برای حفظ و نگهداری از آن‌ها باید تمام روش‌های موثر را فرا گرفت. دانستن اصول تمیز کردن و نگهداری صحیح ظروف چوبی، آن‌ها را برای سال‌ها یا حتی دهه‌ها تمیز، سالم و زیبا نگه می‌دارد. به گزارش راهنماتو، در این مطلب سعی کرده‌ایم هر چه را که باید درباره تمیز و سالم نگه داشتن کفگیر، ملاقه و قاشق چوبی بدانید، به شما آموزش دهیم.

۱ بلافاصله پس از استفاده بشویید| پس از استفاده از قاشق چوبی، ابتدا آن را زیر آب گرم بشویید. آن را در سطل آب خیس نکنید، زیرا آب ظرف می‌تواند حاوی باکتری‌هایی باشد که می‌توانند توسط چوب جذب شوند. خیساندن همچنین می‌تواند باعث شکافتن یا ترک خوردن ظروف چوبی شود.

۲ با دست بشویید| برای شست‌وشوی روزانه از مایع ظرف شویی ملایم و آب گرم استفاده کنید. با انگشتان خود، یک اسفنج یا سایر پدهای تمیز کننده کفگیر و ظرف چوبی را بشویید. هرگز ظروف چوبی را در ماشین ظرف شویی نشویید زیرا خشک شدن سریع می‌تواند باعث آسیب شود و تمیز کننده ظرف شویی سطوح چوبی را کهنه می‌کند.

۳ بشویید و با حوله خشک کنید| هر گونه کف را کاملاً بشویید، سپس از یک حوله تمیز استفاده کنید تا بلافاصله قاشق چوبی را خشک کنید. اجازه ندهید ظروف چوبی به تنهایی در هوا خشک شوند زیرا رطوبت باقی مانده می‌تواند باعث تاب برداشتن یا ترک خوردن شود.

۴ در سرکه خیس کنید تا بوها از بین بروند| مقدار مساوی آب داغ و سرکه را در یک لگن یا کاسه‌ای که مناسب قاشق و کفگیر چوبی است، مخلوط کنید تا محلول رقیق ایجاد شود. قاشق را در محلول قرار دهید و تا نیم ساعت خیس کنید. با آب داغ آن را بشویید و بلافاصله با حوله خشک کنید. برای کمک به کاهش بوی سرکه می‌توانید یک قاشق چای خوری آب لیمو اضافه کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*احترام گذاشتن ژاپنی‌ها به همدیگه مسئله خیلی جالبی هست. در همه دنیا هم، این رفتارشون شناخته شده است.
*عکس مغزیخ زده در صفحه سلامت خیلی ترسناک بود. از این به بعد، جرئت نمی کنم بستنی بخورم!
*ژاپن به خاطر درخشش خیره کننده‌اش در لیگ جهانی والیبال مورد توجه قرار گرفته ویکی از دلایل پیشرفتش، همین چیزهایی هست که درباره سبک زندگی‌شون نوشتین.
*پیشنهاد خرید کتاب به عنوان هدیه برای سالمندان، اتفاق ارزشمندی بود. می‌خواستم از شما بابت آن تشکر کنم.
*یک بار در زندگی سلام درباره اقتصاد ژاپن و چین و کره جنوبی هم مطلب بزنین. حتما خواندنی خواهد شد.

از دنیای روان شناسی

عواقب فرونشاندن اوقات تلخی کودکان با موبایل و تبلت

برخی از والدین برای فرونشاندن اوقات تلخی کودکان به آن‌ها موبایل و تبلت می‌دهند اما تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که این کار کودکان را از یادگیری مهارت تنظیم هیجان بازمی‌دارد. این راهبرد تربیتی همچنین باعث می‌شود که کودکان در آینده در معرض خطر مشکلات مدیریت خشم و استفاده مشکل‌ساز از دستگاه‌های دیجیتال قرار بگیرند.

خشم بیشتر، کنترل هیجانات کمتر
«ورونیکا کونوک»، نویسنده مطالعه و محقق دانشگاه اوتووش لوراند در بوداپست مجارستان، در بیانیه مطبوعاتی خود گفت: «اوقات تلخی با استفاده از دستگاه‌های دیجیتال قابل درمان نیست. کودکان باید یاد بگیرند که احساسات منفی‌شان را خودشان مدیریت کنند. آن‌ها در جریان فرایند یادگیری به کمک والدین خود نیاز دارند، نه دستگاه‌های دیجیتال».
در مطالعه جدیدی که روز جمعه در ژورنال پیشگامان روان پزشکی کودکان و نوجوانان انتشار یافت، محققان مجارستانی و کانادایی حدود ۳۰۰ والدین کودکان ۲ تا ۵ ساله را در سال ۲۰۲۰ ارزیابی کردند و یک سال بعد دوباره به سراغ آن‌ها رفتند. محققان دریافتند کودکانی که بیشتر مستعد خشم بودند، والدینی داشتند که برای آرام کردن‌شان به آن‌ها موبایل و تبلت می‌دادند. این کودکان معمولاً واکنش‌های عصبی پرتکرار و شدیدتری داشتند و مطالعه پیگیرانه محققان نشان داد که عملکرد ضعیف‌تری در مدیریت خشم و سرخوردگی خود داشتند. این کودکان خشم بیشتری داشتند و در کنترل هدفمند هیجانات خود ضعیف‌تر بودند.

ابتلای کودک به «اوقات تلخی دیجیتال»
خانم کونوک در بیانیه مطبوعاتی خود گفت: «این که والدین کودکانی که مشکل تنظیم هیجان دارند، برای تسکین آن‌ها از دستگاه‌های دیجیتال استفاده می‌کنند جای تعجب ندارد اما نتایج نشان می‌دهند که این راهبرد به تشدید مشکلات موجود دامن می‌زند». بر اساس این مطالعه، دادن دستگاه‌های دیجیتالی به کودک برای فرونشاندن اوقات تلخی، ممکن است او را به دستگاه‌های دیجیتال وابسته کند و به خطر استفاده مشکل‌ساز از آن دامن بزند. نویسندگان، این پدیده را با یک حلقه بازخوردی مثبت مقایسه کردند. مدیریت هیجانات کودکان با استفاده از دستگاه‌های دیجیتال به اوقات تلخی و طغیان فزاینده و استفاده بیشتر از دستگاه‌های دیجیتال منجر می‌شود. دستگاه‌های دیجیتال در چند دهه گذشته به‌طور فزاینده وارد زندگی روزمره مردم شده‌اند. ما یاد گرفته‌ایم که از آن‌ها به عنوان ابزاری برای خودتنظیمی استفاده کنیم. مهارت خودتنظیمی به کنترل هدفمند افکار، عواطف، تصمیمات و رفتارهای فرد اطلاق می‌شود و باید در چند سال نخست زندگی فرا گرفته شود. این مطالعه نشان می‌دهد که استفاده از دستگاه‌های دیجیتال برای پرت کردن حواس کودک از محرک‌های استرس‌زا و عواطف مخرب در کوتاه‌مدت اثربخش است و به کاهش واکنش‌های هیجانی کودک کمک می‌کند اما در درازمدت اثرات برگشتی دارد و به رفتارهای مقابله‌ای اجتنابی، افزایش هیجانات مخرب و بی‌نظمی هیجانی منجر می‌شود. از این گذشته، باعث می‌شود که کودکان برای تنظیم هیجانات خود به‌جای توسعه مهارت‌های خودتنظیمی فردی به دستگاه‌های دیجیتال وابسته شوند و اگر دستگاه را از آن‌ها بگیرید، دچار «اوقات تلخی دیجیتال» خواهند شد.

در کوتاه‌مدت اثربخش است اما ...
کارولین فیتزپاتریک، محقق دانشگاه شربروک کبک و نویسنده ارشد مطالعه، به اپک تایمز گفت: «دادن دستگاه‌های دیجیتال به کودکان برای تسکین آن‌ها نوعی خودتنظیمی بیرونی است که می‌تواند در کوتاه‌مدت اثربخش باشد. اما کودکان در حین رشد باید ابزارهای خودتنظیمی فردی را توسعه دهند تا بتوانند به خوبی از پسِ مدیریت هیجانات خود برآیند».
به گفته نویسندگان مطالعه، والدین باید به‌جای فراهم کردن دستگاه‌های دیجیتال در زمان اوقات تلخی، فرزندان خود را راهنمایی کنند، به آن‌ها کمک کنند تا هیجانات خود را بشناسند و یادشان دهند که چطور احساسات خود را مدیریت کنند.

اتاق مشاوره

خانواده‌ام در ماجرای گم‌شدن دلارهای‌مان به برادرم مشکوک شدند

مادرم در خانه‌اش، همیشه مقداری طلا و دلار نگهداری می‌کند. چند روز پیش در آن جا مهمانی بود و برادرم با همسرش هم بودند. بعد از رفتن آن‌ها، مادرم متوجه شد که مقدار زیادی از دلارهایش نیست و قبلا هم سابقه داشته‌است. حالا همه به برادرم و همسرش مشکوکیم. نمی‌دانیم باید چه کنیم. راهنمایی کنید.

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، اطلاعات زیادی در اختیار ما قرار نداده‌اید و این مسئله به لحاظ جنبه حیثیتی، نیاز به بررسی و مستندات دقیق‌تری دارد تا بتوان کسی را متهم کرد و بر اساس آموزه‌های دینی هم قبل از حاصل شدن اطمینان نمی‌توان چنین اتهامی را به فردی وارد کرد. با این حال، نکاتی را برای راهنمایی خدمت‌تان عرض می‌کنم.

شواهد و مستندات شما چیست؟
اولین سوالی که در این جا مطرح است و شما باید به آن پاسخ مناسبی بدهید، این است که بر اساس چه شواهدی شما مطمئن هستید که در گذشته و حال، برادرتان و همسرش به سرقت دلار اقدام کرده‌اند؟ سوال دوم این که آیا این شواهد و مدارک محکمه‌پسند است یا بر اساس احتمالات مطرح شده است؟ سوال سوم این که در گذشته چه اقداماتی در برابر این ادعای سرقت آن‌ها، انجام داده‌اید؟

اگر مظنون همسر برادرتان است...
اگر شخص مظنون از نظر شما همسر برادرتان است، سعی کنید در یک فرصت مناسب و با ادبیاتی آرام و منطقی موضوع را به برادرتان منتقل کنید و از او بخواهید که با مشورت و همفکری شما راهکار درستی را برای برگرداندن دلارها و هدایت همسرش پیدا کند. همواره به دنبال راهکارهایی باشید که درگیری و هیاهو نداشته باشد بلکه آثار شرمندگی و اصلاح رفتار را در پی داشته باشد. توجه داشته باشید که تحقیر فرد و بردن آبروی او نه کمکی به شما می‌کند و نه موجب هدایت و اصلاح رفتارش می‌شود.

اگر مظنون برادرتان است...
اگر مظنون برادرتان است و فقط همه فرزندان و افراد درجه یک از موضوع اطلاع دارند، بهتر است که موضوع را بیشتر علنی نکنید و فقط با اعضای درجه یک خانواده جلسه‌ای را ترتیب دهید و در آن جلسه بدون این که فرد خاصی را متهم کنید، موضوع گم‌شدن دلارها را مطرح کنید و از همه حاضران بخواهید که نظرات خود را بیان کنند. ولی اگر همه افراد درجه یک مطلع نیستند، بهتر است این موضوع به صورت فردی و توسط مادرتان در یک نشست دو نفره با برادرتان مطرح شود. در ابتدای جلسه مادرتان سعی کند موضوع مشکلات مالی برادرتان را از وی بپرسد و سپس با ادبیاتی مناسب به وی بفهماند که تمایل دارد قبل از این که دیگران متوجه شوند، دلارهای مذکور برگردانده شود. در این صورت هیچ فردی از موضوع باخبر نخواهد شد و حتی امکان کمک به حل مشکلات مالی وی هم وجود دارد.

شاید پای کینه‌توزی در میان باشد
معمولا در شرایط عادی، فردی اقدام به سرقت از خانواده اصلی خود نمی‌کند مگر این که شرایطی مانند اعتیاد یا کینه‌توزی و رفتار تلافی‌جویانه مطرح باشد. بنابراین شایسته است دلیل این را که برادرتان ممکن است چنین اقدامی بکند پیدا کنید. اگر اعتیاد دارد، هر چه زودتر باید به درمان وی اقدام کنید و اگر مشکل دیگری با شما و مادرتان دارد آن را از طریق گفت‌وگو مرتفع کنید. در ضمن و یقینا اگر اولین بار که چنین اتفاقی افتاد، تمهیدات لازم برای جلوگیری از تکرار واقعه اندیشیده می‌شد اکنون شاهد این مسئله نبودید ولی الان هم یکی از اولویت‌هایتان را بحث پیشگیری و ایمن‌سازی قرار بدهید چرا که همیشه پیشگیری مقدم است.