

زندگی عبارت است از درس های متوالی که باید برای درک بهتر عملا تجربه شوند. (هنر کلمه)

سخن روز



امیرعلی بنویان: همسرش توی برنامه وقتشه

نگاهی به برنامه «وقتشه» به بهانه روز ازدواج و خانواده

دیگه «وقتشه» یه کاری کنیم!

الهام یوسفی - امروز به تبرک و تیمن روز ازدواج امام علی (ع) و حضرت زهرا (س)، روز ازدواج و خانواده نام گذاری شده است. روزی که بیش از هر چیز، یادآور اهمیت موضوع ازدواج و انتخاب همسر و مسئولیت سنگین خانواده ها و برنامه ریزان امور مختلف جوانان در کشور است. به همین بهانه قصد داریم یکی از برنامه های صدا و سیما را معرفی کنیم که تلاش می کند به این امر مهم بپردازد و قدمی برای ترویج ازدواج آسان و آگاهانه بردارد. بی بخشی به آن ها انگار ناپذیر و بسیار سنگین است و تولید برنامه ای مناسب گام بسیار ضروری و موثری در این مسیر است.

شبکه نسیم مدتی قبل، پیش پرده ای بخش می کرد که تبلیغ یک برنامه تلویزیونی بود. در این پیش پرده یک بازیگر معروف با تیپ و ژست خاص با کت و شلوار شیک و احتمالا گرآ قیمت، سوار خودرویی مدل بالا و رو باز آلبالویی می شدو با گفتن کلمه «وقتشه» در کنار یک سری جمله های رمانتیک و عاشقانه، مخاطبان را به دیدن برنامه ای تشویق می کرد که به زودی قرار است از این شبکه پخش شود. حال مدتی است که آن برنامه، سه شب در هفته ساعت ۲۱ از شبکه نسیم پخش می شود. شاید برای ساختن برنامه ای جذاب که هم محتوای خوب و کارشناسی شده ای داشته باشدو هم از عناصر مهم جذابیت بهره برده باشد، کمی دیر است اما بالاخره اهالی رسانه، به این فکر افتادند که لازم است درباره مسائل خارج از چارچوب های مرسوم حرف بزنند.

چرا وقتشه ساخته شده؟

«وقتشه» از قرار معلوم برنامه ای است که با هدف ترویج ازدواج راحت و آسان و البته شیرین طراحی شده است. به قول خودشان، آن ها دنبال پایان های خوش هستند و می خواهند قصه هایشان مثل قصه فیلم های عاشقانه قدیمی بار، سیدن عاشق و معشوق به هم تمام شود و البته زندگی در خوشبختی سپری شود. اما از آن جا که پایان خوش، راحت به دست

خواهرم ازدواج کرده، برادرم بدرفتار شده!

خواهرم به تازگی ازدواج کرده و برادر نوجوانم بعد از ازدواج او خیلی بد اخلاق و بدرفتار شده است. مدام به همه چیز ایراد می گیرد.

باسلام و عرض ادب، مسئله ای که درباره برادرتان ذکر کرده اید، مسلما به بررسی های بیشتری نیاز دار تا ابتدا علت اصلی رفتارهای ایشان مشخص شود. چرا که ممکن است عوامل مختلفی از جمله وابستگی عاطفی به خواهرتان، کاهش توجه خانواده به او به علت درگیری های مربوط به ازدواج خواهرتان یا حتی افزایش توجه خانواده پس از رفتن خواهرتان باعث به وجود آمدن احساس ناخوشایند کنترل شدن در او شده باشد یا ممکن است اصرار بیطی به ازدواج خواهرتان نداشته بلکه صرفا عامل ناراحت کننده دیگری همزمان اتفاق افتاده است. این مسئله می تواند هر علتی داشته باشد که فقط با صحبت کردن می توانید متوجه آن شوید.

مهم ترین اقدام چیست؟

اولین و مهم ترین اقدام، به جای سرزنش و تنبیه به علت رفتارهای نامناسب، صحبت کردن با اوست تا متوجه مشکل اصلی اش شوید. سعی کنید او را به زور مجبور به صحبت نکنید بلکه به او این فرصت و انتخاب را بدهید که می خواهد یا شما صحبت کند یا خیر؛ در صورتی که از صحبت کردن امتناع کرد، می توانید از یک متخصص بهداشت روان، مشاور و مرسه یا یکی از آشنایان که می داندید رابطه نزدیک یا او دارد کمک بگیرید.

تلاش کنید به جای رفتارهای نامناسب، به رفتارهای مثبت او توجه کنید. به خصوص در دورنوجوانی که نوجوانان دوست دارند دیده شوند، بعضی به اشتباه برای به دست آوردن توجه اطرافیان از رفتارهای منفی استفاده می کنند. شما با توجه و تشویق رفتارهای درست او می توانید به صورت غیر مستقیم او را راهنمایی کنید تا شیوه صحیح کسب توجه را فرا گیرد.

علاوه بر این می توانید مدت زمانی را به او اختصاص دهید. مثلا به گردش و تفریح بروید یا درباره کارها و چیزهایی که

علاقه مند است؛ مثل کتاب، ورزش یا موسیقی با او صحبت کنید. در واقع این اختصاص دادن زمان موجب می شود رابطه نزدیک تری پیدا کنید و افکارش را با شما در میان بگذارد، به جای این که به صورت غیر مستقیم و با رفتارهای نادرست آن ها را بیان کند.

سعی کنید در تصمیم گیری ها، برادرتان را نیز مشارکت دهید یا کارهایی را به او محول کنید. به این طریق می توانید احساس اتکای به نفس و بزرگ بودن را به او القا کنید و بفهمانید که از اوانتظار رفتارهای مناسب تر و پخته تر دارید.

می توانید برادرتان را به سمت یک هدف خاص راهنمایی کنید. مثلا کلاس ها و انجمن های مختلف را به او معرفی کنید تا با انتخاب خودش در آن ها عضو شود. به این ترتیب وابستگی های ابتدایی اش کاسته می شود و به زندگی به صورت وسیع تر و معنادارتری نگاه می کند.

در نهایت، در صورتی که بدرفتاری و بد اخلاقی های برادرتان به صورت مستمر ادامه پیدا کرد به حدی که فکر می کنید کار کردهای او را دچار مشکل می کند یا احتمال آسیب به خودش یا به دیگران وجود دارد، حتما به متخصص بهداشت روان مراجعه کنید تا به صورت حرفه ای به مشکل ایشان رسیدگی شود.

همسایه مان در زندگی ما دخالت می کند!

همسایه میان سالی داریم که خیلی به خانه ما رفت و آمد دارد، درباره همه چیز نظر می دهد و در زندگی مان دخالت

در روان شناسی علمی، هر رفتاری تابع قواعدی است و در شرایط خاصی اتفاق می افتد. یکی از مهم ترین این قواعد، اصل تقویت است. اصل تقویت به معنای ساده این است که وقتی به رفتاری توجه می شود و به نتیجه خود می رسد، احتمال وقوع آن بیشتر است.

همه اعضای خانواده موضع یکسانی بگیرد

در این جانبز شما (یعنی اعضای خانواده به عنوان میزبان) تقویت کننده رفتار همسایه (همان) محسوب می شوید. باید از ابتدا به وی اجازه ورود زیاد نمی دادید یا با واکنش خود او را متوجه می کردید که احساس خوبی به دخالت های وی در زندگی تان ندارید. در شرایط فعلی، ابتدا باید در خانواده با هم متفق القول باشید که برای مقابله با این گونه رفتارها برنامه ای داشته باشید و همه در یک راستا حرکت کنید؛ چون اگر برای مثال یکی از شما رفتار این همسایه را نادیده بگیرد یکی واکنش مثبت به آن نشان دهد یا با وی همراهی کند، نمی توانید پیام روشنی به وی بدهید و او متوجه رفتار اشتباه خود نمی شود.

مشکل رفت و آمد اوست یا دخالت هایش؟

قدم بعدی این است که تصمیم بگیرید آیا کلا با رفت و آمد زیاد وی به خانه تان مخالف هستید یا صرفا از دخالت های وی ناراحتید و با حضور وی مشکلی ندارید. اگر حالت اول است، اصولا باید با احترام و به طور روشن به وی بگویید که الان نمی توانید پذیرای وی باشید یا این که مشغول کاری در خانه هستید که نمی توانید از او پذیرایی کنید؛ سعی کنید حتی اگر نتوانستید کلای وی را منصرف کنید، حداقل زمان ورود وی را فته رفته در کنترل خود درآورید؛ همین مسئله او را متوجه خواهد کرد که هر زمانی نمی تواند بدون در نظر گرفتن شرایط شما وارد خانه شود.

بی اعتنائی به دخالت های همسا یه

قدم بعدی شاید این باشد که به وی اجازه بدهید وارد خانه شود و از

او استقبال کنید؛ ولی به محض ورود به موضوعات حساس شما یا خانواده، از آن موضوعات بگذرید و به حرف های مداخله گرانه وی بی اعتنائی یا بحث را عوض کنید.

اگر راهکارها جواب نداد...

اگر این راهکار را هم چندین بار انجام دادید و باز نتوانستید او را از دخالت هایش منصرف کنید؛ بهترین کار این است که به طور روشن و قاطع و به دور از پرخاش یا توهین و تحقیر، به او بگویید از این که وارد مسائل شخصی - خانوادگی شما می شود، حس خوبی ندارد و او زی در خواست کنید درباره موضوعات حساسی که تصمیم گیری در آن به عهده خانواده و بزرگ ترهای خانواده است، وارد نشود. ممکن است او با این اقدام شما جبهه بگیرد یا اظهار دلخوری کند، ولی شما از این مسئله ناراحت نشوید. واقعیت این است که اگر زودتر این کار را نکنید، ناراحتی های شما تلنبار می شود و روزی با خشم و دلخوری زیاد با وی برخورد می کنید و آن موقع بیشتر پشیمان می شوید.

مشکل اصلی نزد خودتان است

در واقع، مشکل شما، رفتار مداخله گرانه همسایه نیست، بلکه کمبود جرات روزی است. این رفتار یک نوع توانایی است که طی آن فرد یاد می گیرد احساس ناراحتی به حق خود را در قبال رفتار منفی یا آسیب زنده شخص مقابل، بیان کند؛ بدون این که درگیر رفتار پر خاشگرانه یا رفتار منفعل و توأم با ترس شود. شما باید بتوانید بر احساس شرم و خجالت زندگی خود غلبه و با آرامش و اطمینان، هم احساس ناراحتی خود از رفتار همسایه را بیان کنید و هم درخواست روشنی داشته باشید، مثل این که (لطفا وارد مباحث خانوادگی ما نشوید.) یا (بهتر است درباره موضوعات دیگری صحبت کنیم و این مسئله را بر عهده فلانی بگذاریم.)

