

نظر یک روان شناس درباره شوخی های اکبر عبدی با همسرش برای ازدواج مجدد

شوخی هایی که حس ناامنی به زنان می دهد

دکتر مهدی سوداوری، روان شناس



در قسمتی از ویدئوی نکوداشت «اکبر عبدی» که در مراسم افتتاحیه جشنواره فیلم فجر پخش شد،اواز همسرش برای گرفتن همسر دوم اجازه گرفت!عبدی که همسر ش، دختر دایی اوست، در قسمتی از این ویدئو با شوخی و خنده می گوید: «من هنوز با زن اولم هستم در صورتی که جا دارد زن پنجم و ششم را گرفته باشم... دارم با او به تفاهم می رسم که یک یا دو زن دیگر بگیرم چون این ماجرا برای من افت هنری دارد. اگر این مصاحبه یک ربع دیگر طول بکشد، من رضایت این موضوع را از تو می گیرم...» هر چند شوخی بودن این ماجرا برای هر بیننده ای واضح است اما بیان چنین شوخی هایی جلوی دوربین، توجه به چند نکته را ضروری می کند.

● بیشتر شدن صمیمیت زوج ها با شوخی کردن

بیشتر تحقیقات در حوزه سلامت روان و همچنین روابط زوج ها، به نقش مهم و سازنده شوخ طبعی اشاره کرده اند. افرادی که شوخ طبعی بیشتری دارند، انعطاف پذیرتر نیز هستند. از سوی دیگر، شوخی می تواند باعث کاهش استرس شودو افراد را به هم نزدیک کند. تقریبا بیشتر مردان به صورت ذاتی این نکته را می دانند که برای کسب توجه خانم ها، شوخ طبعی یک ابزار کارآمد است اما باید توجه داشت که با هر موضوعی نمی توان شوخی کرد.

● پخته ترین نوع شوخی

شاید بتوان گفت شوخی با خود و به نوعی هدف قرار دادن برخی رفتارها و اخلاق های خود در شوخی، پخته ترین نوع شوخی

است. شخصی که توان شوخی با خود را دارد، از نظر یختگی اجتماعی و توسعه روحی روانی در سطح بسیار بالایی قرار دارد. در مقابل اشخاصی که با مسخره کردن دیگران اقدام به خنداندن بقیه افراد می کنند، احتمالا افرادی انتقادناپذیر هستندو به خودشکوفایی نرسیده اند.

● توجه به برداشت طرف مقابل از شوخی

زن و شوهرها درباره شوخی کردن در زندگی مشترک، باید چند نکته را رعایت کنند. اولین آن ها، برداشت متفاوت زنان و مردان از یک شوخی خاص است. در نظر بیشتر زنان، حداقل در صدی از واقعیت در هر شوخی وجود دارد، اگرچه مردان بسیار راحت با هر موضوعی شوخی می کنند و چون شرایط واقعی نبوده است فکر می کنند که طرف مقابل ناراحت نخواهد شد.

● شوخی هایی که حس ناامنی به زنان می دهد

بعضی مردان با همسر خود در باره موضوعاتی مانند ازدواج مجدد، طلاق، رفتار و چهره دختران دیگر شوخی می کنند تا خود را



بیشتر در دل همسرشان جا کنند غافل از این که این گونه سخنان برای بیشتر خانم ها اصلا شوخی محسوب نمی شودو احساس ناامنی به آن ها خواهد داد. مهم ترین عامل برای شوخی خوب، توان تفکیک مسائل شوخی بردار از مسائلی است که حتی شوخی نیز بر نمی دارند. وفاداری، عشق و علاقه دو طرف به یکدیگر، حفظ

ثبات زندگی مشترک، شرایط فیزیکی (چاقی، لاغری،



فرم بینی دو طرف)، احترام به خانواده های یکدیگر و... آن قدر جدی هستند که واقعا در بیشتر موارد نمی توانند سوزۀ خوبی برای شوخی باشند. باید به یاد داشته باشیم هدف از شوخی، ایجاد فضای مطلوب و کاهش تنش های روزمره است و قرار نیست با تحقیر دیگران، ایجاد حس ناامنی و کاهش اعتماد به نفس دیگری از طریق شوخی یا برخی نقاط ضعف او چند لحظه ای باعث خنده دیگران شویم.


● مطرح نکردن چنین شوخی هایی در جمع

از سوی دیگر، باید شرایط را نیز در نظر گرفت. ممکن است زوجی در خلوت خویش درباره خیلی از مسائل با یکدیگر شوخی کنند اما قرار نیست همان موضوع در جمع و در مقابل دیگران نیز مطرح شود. شاید فرد از شنیدن یک جمله از زبان همسری که به عشق او اعتماد دارد، ناراحت نشود اما به طور قطع تکرار آن از زبان یک فرد دورتر از او دهنده است.

● تفاوت شوخی و متلک

یادمان باشد که شوخی با متلک گفتن اشتباه نشود. بسیاری از افراد حرف خود را به صورت متلک در جمله ای به شکل شوخی بیان و سپس ادعا می کنند که شوخی کردم و منظوری نداشته ام. اگر برای حفظ زندگی مشترک خود ارزش قائل هستید، از متلک گویی و نیش و کنایه به شدت بپرهیزید. اگر از موضوعی ناراحت هستید، به صورت واضح و با احترام بیان کنید تا بتوان برای آن راه حلی پیدا کرد. متلک گفتن در پوشش شوخی، فقط باعث دلاخوری فرد مقابل می شود و معمولا هم از درنمایه اصلی کنایه مد نظر، به علت ناراحتی ناشی از زخم زبان، اجتناب صورت می گیرد. شوخی کردن در شرایط مناسب و با موضوع مناسب، عامل نزدیکی و صمیمیت افراد است اما شوخی با حساسیت های دیگران فقط باعث تخریب روابط می شود. همیشه به یاد داشته باشیم که شنونده شوخی های ما، در ذهن ما نیست و توان تشخیص این که واقعا قصد و غرضی در پشت این جمله به ظاهر شوخی وجود داشته یا نه را ندارد.

هر روز به یک نفر علاقه مند می شوم



دختری ۲۲ ساله ام. مشکل این است که هر روز به یک نفر علاقه مند می شوم. دست خودم هم نیست. لطفا مرا راهنمایی کنید.

این سوال، بسیار کلی و مبهم مطرح شده است که امکان پاسخگویی و راهنمایی را بسیار سخت می کند. با این حال سعی می کنم با توجه به احتمالات مختلف و بر مبنای دانش روان شناسی، نکاتی را به عرض شما مخاطب گر امی برسانم.

● خودتان را سرزنش نکنید

اولا دختر بودن و علاقه مند شدن به جنس مخالف به خصوص در سنین جوانی طبیعی است. بنابرین در حالت کلی به دلیل علاقه مند شدن نباید ناراحت بود و خود را سرزنش کرد. ثانيا، شاید بهتر باشد مشکل را هر روز علاقه مند شدن به افراد مختلف دانست تا با وضعیتی مواجه شویم که در آن، یک ویژگی و میل طبیعی یعنی علاقه مند شدن، ثبات نداشته باشد و قابل کنترل نباشد.

● شاید دنبال جلب توجه هستید

یکی از علل این گونه علاقه مند شدن را می توان در ویژگی های شخصیتی افراد جست و جو کرد. گاهی اوقات افراد نیاز شدید به مورد توجه بودن دارند بنابرین هر کسی کوچک ترین توجهی به آن ها نشان دهد، علاقه مندشان می کندو در واقع به این نیاز شان پاسخ می دهد. گاهی اوقات نیز مشکل مربوط به ناامنی های عمیق فرد است که باعث می شود شخص در جست و جوی افراد و امنیت پایدار، به افراد مختلف پناه ببرد ولی هیچ کدام او را رضی و آرام نمی کنند پس به نفر بعدی متعامل می شودو این سیکل ادامه می یابد بدون آن که امنیتی برای شخص به همراه داشته باشد.



دختری ۲۲ ساله ام. مشکل این است که هر روز به یک نفر علاقه مند می شوم. دست خودم هم نیست. لطفا مرا راهنمایی کنید.

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس @ZendeğiSalan یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.

ارتباط

باصفحه خانواده و مشاوره



دختری ۲۲ ساله ام. مشکل این است که هر روز به یک نفر علاقه مند می شوم. دست خودم هم نیست. لطفا مرا راهنمایی کنید.



دختری ۲۲ ساله ام. مشکل این است که هر روز به یک نفر علاقه مند می شوم. دست خودم هم نیست. لطفا مرا راهنمایی کنید.

شما می توانید طرف ها را بدست بشویید یا از ماشین ظرف شویی استفاده کنید اما در هر روشی که انتخاب کنید، ممکن است ظرف ها به درستی شسته نشوند، در ادامه به چند مورد از این اشتباهات رایج اشاره می شود.

استفاده از سینک آلوده یا ماشین ظرف شویی کثیف: شما ظروف کثیف را در سینک ظرف شویی یا ماشین ظرف شویی می شویید اما بیشتر اوقات فراموش می کنید خود سینک یا ماشین ظرف شویی را تمیز کنید. میکروب هایی که در سینک یا ماشین ظرف شویی وجود دارند، به ظرف ها منتقل می شوندو آلودگی را در خود خور دن با استفاده از ظروف کثیف، باعث می شوددیر بازودرمریض شوید. بعد از شست وشوی ظروف، سینک ظرف شویی را هر روز با جوش شیرین و سرکه یا نمک و سرکه تمیز کنید. برای تمیز کردن ماشین ظرف شویی، ظرفی را با سرکه سفید پر کنید و در آن قرار دهید و روی گرم ترین درجه، آن را تنظیم کنید. سرکه مانند عاملی آنتی باکتریال عمل می کند. این کار هفته ای یک بار انجام دهید. استفاده از یاد از شوینده: استفاده زیاد از شوینده، به طور مثال مایع ظرف شویی، اشتباه بزرگ دیگری است که خیلی ها مرتکب می شوند. استفاده زیاد از شوینده های ظروف یعنی این که مجبورید برای آب کشی آن ها آب فراوانی مصرف کنید و این چیزی جز هدر دادن آب نیست. اگر از ماشین ظرف شویی استفاده می کنید، شوینده زیادی می تواند باعث کدر شدن ظرف های تان شود چون شوینده به طور کامل از روی ظروف آب کشی نخواهد شد و در نهایت غذایی که در این ظروف سرو می کنید با این مواد آغشته و وارد بدن تان می شود. برای شست وشوی درست ظروف کافی است از آب داغ و کمی شوینده استفاده کنید.

پیش از شستن ظرف ها آن ها را آب کشی نمی کنید: خیلی معمول است که تکه های غذا در ظرف باقی بماند اما قرار دادن ظرف ها با همین وضعیت در ماشین ظرف شویی، اصلا کار درستی نیست. خیلی مهم است که حتما قبل از گذاشتن ظروف در ماشین ظرف شویی آن ها را از خرده غذای باقی مانده پاک کنید. این کار باعث می شود ماشین بهتر کار کند. ضمنا جلوی رشد باکتری ها و میکروب های داخل ماشین را می گیرد و به تمیز ماندن آن ها کمک می کند. حتی اگر ظرف ها را بدست می شویید، ابتدا، آن ها را آب کشی کنید تا کارتان هم کمتر شود و سینک تان هم کثیف نشود. استفاده از اسفنج آلوده: استفاده از اسفنج آلوده هم اشتباه دیگری است که خیلی از ما هنگام شست وشوی ظروف مرتکب می شویم. اسفنجی که فکر می کنید تمیز و مناسب شستن ظرف است، منبع میکروب هایی است که ظروف تان را نه تنها تمیز نمی کنند بلکه آلوده هم می کنند. بنابر این سعی کنید اسفنج ظرف شویی تان را تا جایی که امکان دارد تمیز نگه دارید. می توانید بعد از هر بار استفاده آن را بشویید و در آفتاب بگذارید تا خشک شود.

سه شنبه ها: از دنیای روان شناسی

رفع «شب ادراری کودک کان» با رعایت چند نکته توسط والدین

منبع: مجله بالینی دانشگاه علوم پزشکی

شب ادراری یکی از اختلالات شایع و مشکل ساز است که می تواند تأثیر قابل توجهی بر کودکان و خانواده آن ها بگذارد. این تأثیرات شامل کاهش اعتماد به نفس، شرم و خجالت، تضعیف عملکرد در مدرسه و انزوای اجتماعی می شود. برای کنترل شب ادراری، در مان های دارویی و غیر دارویی مطرح است ولی با وجود در صد بالای موفقیت در مان دارویی، محققان در صدد هستند تا با استفاده از روش های غیر دارویی و کم ضرتر به کنترل این اختلال بپردازند. به این منظور، یکی از در مان های غیر دارویی کنترل کننده این اختلال، «رفتار در مانی» است که شامل بیدار کردن شبانه، محدودیت مصرف مایعات، عایت رژیم غذایی خاص، سیستم پاداش نظیر نمودار ستاره ای و پرهیز از تنبیه کودک است. آموزش به بیمار ان را می توان به عنوان روشی مؤثر در افزایش آگاهی و همچنین تعدیل اضطراب آنان در نظر گرفت. ارائه آگاهی به خانواده ها سبب کم کردن اضطراب و ناپایداری تقای کیفی مراقبت های ارائه شده برای چنین کودکانی خواهد شد. به همین دلیل، محققان دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز انجام داده اند، سعی شده که تأثیر آموزش گروهی و رفتار در مانی بر روند در مان غیر دارویی پدیده «شب ادراری» بررسی شود. در این پژوهش که از نوع کار آزمایی بالینی بوده، جمعیت مورد مطالعه کودکان مبتلا به شب ادراری در سنین مدرسه (۱۲ تا ۱۶ سال) بودند که به کلینیک تخصصی اورولوژی کودکان یکی از بیمارستان های وابسته به دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز مراجعه می کردند. کودکان فوق به دو دسته «در مان دارویی» و «در مان غیر دارویی» تقسیم شدند. برای کودکانی که در گروه در مان دارویی قرار داشتند، از قرص دسموپرسین و برای گروه در مان غیر دارویی، صرافا ارائه آموزش گروهی به والدین کودکان با معیارهای استاندارد استفاده شد. بر اساس نتایج به دست آمده از این پژوهش، میانگین تعداد شب های خیس در هر دو گروه در مان دارویی و غیر دارویی، کاهش داشت ولی به نظر، میزان کاهش این مشکل در در مان دارویی بیشتر بود. با این حال محققان بیان کرده اند: «در اوایل دوره مداخله، اثر در مان دارویی بهتر از در مان غیر دارویی بوده است، در حالی که پس از مداخله، این شرایط تغییر کرد و اثر در مان غیر دارویی به طور قابل ملاحظه ای بیشتر از در مان دارویی شده است. مقایسه توزیع و در صد فراوانی میزان بهبودی در مرحله بعد از مداخله بین دو گروه در مان دارویی و غیر دارویی نشان می دهد میزان بهبودی در گروه در مان غیر دارویی بیشتر بوده است. خانم حکیم، محقق اصلی این پروژه و همکار ایشان در مقاله ای علمی پژوهشی که از تحقیق خود در مجله بالینی پرستاری و مامایی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی شهر کرمانشاه کرده اند اشاره کرده اند: «نتایج پژوهش حاضر بیانگر این است که آثار کوتاه مدت روش در مان دارویی بهتر از روش در مان غیر دارویی و آثار روش در مان غیر دارویی در طولانی مدت بهتر از روش دارویی است بنابراین برای اثر بخشی مداخلات آموزشی باید برنامه های آموزشی را به صورت مداوم و پیگیر برای مددجویان ترتیب داد.» گفتنی است با استفاده از نتایج پژوهش حاضر می توان به منظور افزایش توانایی خانواده ها برای کنترل اختلال شب ادراری فرزندشان، آموزش های مداوم و گروهی برای آنان تدارک دید.