



بهاره نوروزی
روانشناس، عضو انجمن روانشناسی ایران

چرا زنان و مردان وارد روابط عاطفی اشتباه می شوند؟

اروین دیالوم، روان‌پزشک آمریکایی می‌گوید: «انسان‌ها از رابطه به وجود می‌آیند، در رابطه رشد می‌کنند، در رابطه آسیب می‌بینند و در رابطه ترمیم می‌شوند.» داشتن رابطه یک نیاز اساسی برای تمام انسان‌هاست. درون رابطه افراد می‌توانند احساس حمایت، آرامش، امنیت، لذت و رشد کنند اما گاهی با روابطی روبرو می‌شویم که نه تنها چنین ویژگی و نتیجه‌ای ندارند، بلکه افراد را درگیر فشارهای روانی بسیار و از دست رفتن آسایش می‌کنند.

می‌خواهم در این مطلب ریشه این مساله را با هم بررسی کنیم. انسان‌ها دارای ویژگی‌های شخصیتی گوناگون هستند و با همین ویژگی‌ها که آنها را از زینتیک، خانواده و محیط خود به دست آورده‌اند، وارد رابطه می‌شوند. یک رابطه به مهارت‌های زندگی مختلف نیاز دارد و مدیریت نحوه بیان خواسته‌ها و نیازها و همین‌طور شناخت یکدیگر از نکات مهم در این باره است.

مثالی درباره ویژگی‌های شخصیتی

فردی که دچار ویژگی بی‌اعتمادی است، در رابطه خود بسیار دفاعی و شکاک است، با طرف مقابل خود صادق نیست و معتقد است که شریک عاطفی‌اش می‌خواهد به او صدمه بزند. این افراد معمولاً از صمیمیت اجتناب می‌کنند و افکار و احساسات خود را با دیگری تقسیم نمی‌کنند. آنها ممکن است ناخودآگاه با کسی وارد رابطه عاطفی شوند که برایشان آزاددهنده باشد و از آنها سوءاستفاده شود به همین دلیل، نهایتاً این باور که «به هیچ فردی نمی‌توان اعتماد کرد و همه می‌خواهند به من آسیب برسانند»، در ذهنشان تأیید می‌شود.

چرا این اتفاق می‌افتد؟

شاید از خودتان بپرسید چرا کسی که مدام از اینکه از او سوءاستفاده شود، فرار می‌کند وارد رابطه‌ای می‌شود که در آن دقیقاً همین اتفاق برایش می‌افتد؟ پاسخ سؤالان این است که این فرد سال‌ها از دوران کودکی تاکنون، با این تفکر رشد کرده و باور دارد به هیچ‌کس نمی‌شود اعتماد کرد. او به این سبک زندگی عادت کرده و این نوع زندگی برایش آشناس است بنابراین ناخودآگاه تمایل دارد این مسیر تکرار شود. او برای برقراری رابطه فردی را انتخاب می‌کند که دچار آسیب‌هایی مانند خودشیفتگی، شخصیت ضداجتماعی و... باشد که در نهایت باعث بی‌اعتمادی و آزار رساندن به او خواهد شد.

مهارت‌های لازم برای برقراری یک رابطه سالم

یکی از مهارت‌های مهم و مورد نیاز در رابطه میان زن و مرد، همدلی است. همدلی یعنی بتوانیم از منظر و دیدگاه فرد مقابل به مسائل نگاه کنیم. هر چند بررسی موضوعات دقیقاً مانند او بسیار سخت است اما می‌توان تلاش کرد و تا حدی امکان این کار را انجام داد تا به درک متقابل برسیم و بتوانیم با آرامش بیشتری در کنار یکدیگر زندگی کنیم.

گاهی ما از خطاهای شناختی رنج می‌بریم؛ یعنی نمی‌توانیم درست درباره یک موضوع فکر و به شناخت مناسبی دست پیدا کنیم. ممکن است فردی که با او درگیر هیچ بحث و مشاجره‌ای نمی‌شویم، فردی همدل بدانیم، فکر کنیم می‌توانیم به راحتی با کمک یکدیگر مسائل را حل کنیم و او را فرد فوق‌العاده کاملی در رابطه ببینیم اما خیلی وقت‌ها فرد مقابل بیش از حد سکوت کرده و در جایی که دیگر توان سکوت ندارد، دچار پرخاشگری می‌شود و این پرخاش فروپاشی رابطه را در پی خواهد داشت.

شناخت دنیای مطلوب یکدیگر نیازمند صداقت، دقت، زمان کافی، توجه به رشد شخصیت خود و دیگری است که از نکات بسیار مهم در روابط محسوب می‌شود.

هر کدام از طرفین یک رابطه، از خانواده‌های مختلف وارد رابطه می‌شوند و هر کدام آسیب‌هایی را تجربه کرده و پشت سر گذاشته‌اند. برای آنکه انتخاب و رابطه بهتری داشته باشیم، بهتر است شخصیتمان را ارتقا و رشد دهیم و به دنبال یاد گرفتن مهارت‌های درست ارتباطی باشیم. ■

معرفی کتاب

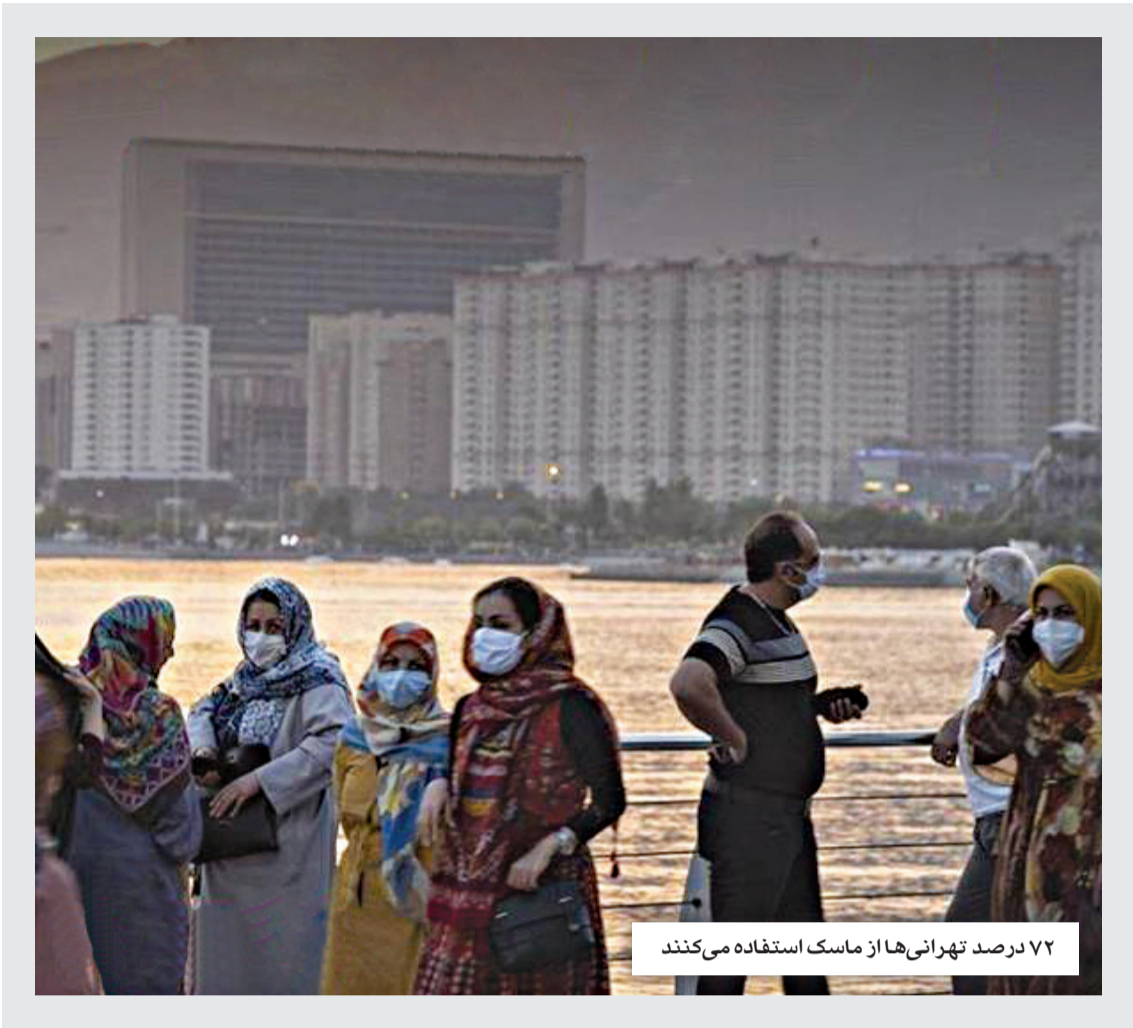
بچه‌هایمان به ما چه می‌آموزند؟

بچه‌دار شدن و تولد کودک در یک خانواده و تجربه همزیستی با موجودی ناتوان و وابسته به انسان می‌تواند یکی از دگرگون‌کننده‌ترین تجارب در زندگی همه افراد باشد که نوع نگرش ما را به زندگی کاملاً تغییر می‌دهد. والدین به واسطه تجربیات خود، گمان می‌کنند تنها خودشان می‌توانند به کودکان چیزی بیاموزند، در حالی که وقتی انسان نقش والد را می‌پذیرد بی آنکه خود احساس کند در حال آموختن و یادگیری است. از آنجا که کودکان رفتار صادقانه‌ای دارند مانند یک آینه رفتار والدین را بدون اغراق به خودشان نشان می‌دهند. کودکان ناخواسته بخشی از وجود ناخوشایند انسان را به رخ او می‌کشند و به همین علت است که می‌توانند آموزگاران خوبی باشند.

پیرو فروچی فیلسوف و روانشناس ایتالیایی حوزه کودک و نوجوان است. او به واسطه سال‌ها روان‌درمانی، صحبت و گفتگو با کودکان و والدین آنها تجارب ارزنده‌ای بدست آورده است. در کتاب «بچه‌هایمان به ما چه می‌آموزند؟» او نشان می‌دهد که رفتارهای کودکان چگونه می‌تواند ما را به سوی داشتن درکی ژرف از بهترین و ماندگارترین وجوه انسانیت، صداقت، زیبایی، عشق و اطمینان رهنمون سازد.

نویسنده در این کتاب با مثال‌ها و خاطراتی جذاب و قابل همذات‌پنداری برای والدین، مخاطب را به زندگی روزمره خود با ۲ پسر کوچکش می‌برد و به ما خاطر نشان می‌کند که چه چیزهای

ارزشمندی را می‌توان از معصومیت و ذهن بی‌آلایش کودکان آموخت. او می‌گوید: «به رغم شک و تردیدها، خستگی‌ها و افسردگی‌های روزمره، این بچه‌هایمان هستند که دست ما را می‌گیرند و قدم به قدم راهنمایی‌مان می‌کنند تا به جایی که باید برسیم.» این کتاب نوشته پیرو فروچی، ترجمه مهسا ملک‌مرزبان و توسط نشر نی در ۱۸۰ صفحه به چاپ رسیده است. ■



۷۲ درصد تهرانی‌ها از ماسک استفاده می‌کنند

کلامی باوالدین



دکتر شیموفا
دکترای تخصصی روان‌شناسی، مدرس دانشگاه و درمانگر

دغدغه‌های آموزش آنلاین به بچه‌ها

با توجه به شرایط جدیدی که کرونا در نحوه آموزش به وجود آورده، بهره‌گیری از آموزش مجازی به مدارس تحمیل شده است. قابل توضیح است که برای دانش‌آموزانی که در مقاطع بالاتر هستند و سواد خواندن و نوشتن دارند، استفاده از این نوع آموزش مفید است اما این سوال ممکن است برای والدین پیش آید که آیا برای دانش‌آموزان کلاس اول و پیش دبستان می‌تواند مفید باشد یا نه؟ برای کودک پیش‌دبستانی آموزش مهارت‌های اجتماعی در اولویت قرار دارد و آموزش‌های دیگر در مراحل بعدی هستند. معلم با استفاده از تصاویر و داستان و... می‌تواند آموزش خود را تکمیل کند اما از طرفی پیش‌دبستانی‌ها باید مهارت دست‌ورزی هم پیدا کنند و برای کسب این مهارت، حضورشان در مدرسه مهم است. همچنین در مورد دانش‌آموزان کلاس اول می‌توان گفت آموزش مجازی فقط ۲۰ تا ۳۰ درصد مفید است بنابراین باید بچه‌ها با معلم‌شان در مدرسه ملاقات داشته باشند تا بخشی از آموزش را حضوری دریافت کنند. لازم است به مدارس پیشنهاد شود که برنامه‌ای طراحی کنند تا خود معلم بتواند برای بچه‌ها

برنامه‌ریزی کند و چند جلسه در هفته و به صورت گروه‌های سه نفره با او جلسه حضوری داشته باشند. در این صورت، معلم می‌تواند بر نحوه یادگیری آنها نظارت داشته باشد. در نهایت اگر مدارس در این زمینه نتوانند همکاری لازم را داشته باشند، به نظر من لازم است والدین در کنار آموزش مجازی از معلم خصوصی در خانه استفاده کنند اما باید توجه داشت که شیوه آموزش معلم خصوصی با آنچه در فضای مجازی به‌وسیله معلم مدرسه آموزش داده می‌شود، در یک راستا و با یک روش باشد تا کودک دچار دوگانگی و افت در یادگیری نشود.

دغدغه استفاده از آموزش مجازی تا جایی است که والدین می‌پرسند اگر یک سال دیرتر فرزندان را به مدرسه بفرستند بهتر است یا نه و اگر نفرستند با چه پیامدهایی مواجه می‌شوند؟ اینکه ما آموزش را به طور کامل حذف کنیم، اصلاً پیشنهاد نمی‌شود چون با این کار یک سال دیگر به دوران بی‌برنامگی و بی‌هدفی فرزندان اضافه می‌کنید و کودک دوران طلایی آموزش و یادگیری را که پنج-شش سالگی است، از دست می‌دهد و چون مجبور خواهد شد در

سال بعد با همکلاسان کوچک‌تر از خودش در کلاس باشد که سطح شناختی پایین‌تری نسبت به او دارند، ممکن است فضای یادگیری برایش خسته‌کننده شود، منزوی شود و اشتیاق و انگیزه کافی برای یادگیری نداشته باشد. پس به هیچ عنوان قطع آموزش را پیشنهاد نمی‌کنم. با توجه به موارد اشاره شده، ممکن است والدین سوال برایشان پیش آید که نقش آنها در زمان آموزش مجازی چیست؟ در مورد نحوه دخالت والدین در این نوع آموزش باید به این نکته اشاره کرد که والدین دانش‌آموزان مقاطع بالاتر در زمان آموزش مجازی به هیچ عنوان نباید کنار فرزندان باشند تا خودش مسوولیت یادگیری را به عهده بگیرد اما بعد از خاتمه کلاس مانند همیشه در نقش تسهیل‌کننده در کنارش قرار بگیرند تا او را هدایت کنند. اما والدین دانش‌آموزان پیش‌دبستانی و کلاس اول باید کنار آنها حضور داشته باشند زیرا اولاً این بچه‌ها خودشان نمی‌توانند بدون حضور اولیا آنلاین شوند و دوماً والدین باید از روند آموزشی معلم آگاهی یابند تا بتوانند با فرزندان همراه و در رفع اشکال و تکمیل آموزش در خانه مفید عمل کنند. ■

مهارت زندگی مثبت

نوع دوستی؛ نگرانی برای رفاه و سلامت دیگری

یکی از مواردی که در این روزها و در دوران کرونا به زیبایی جلوه‌گر شده است، نوع دوستی و از خودگذشتگی برخی افراد به ویژه کادر درمان و پزشکی است. وقتی به این فداکاری و نوع دوستی می‌اندیشیم، این سوالات پیش می‌آید که چرا برخی افراد برای کمک به دیگران، زندگی خود را به خطر می‌اندازند؟ چه چیزی باعث می‌شود تا آنها، حتی وقتی که هیچ چیز ملموسی دریافت نمی‌کنند، وقت، انرژی، پول و زندگی خود را به دیگران اختصاص می‌دهند؟ چه عاملی موجب می‌شود افراد برای نجات یک غریبه، جان خود را به خطر بیندازند؟ پاسخ نوع دوستی است.

نوع دوستی (altruism) چیست و چرا مهم است؟

در روانشناسی مثبت‌گرا، نوع دوستی و محبت بی‌چشم‌داشت به دیگران یکی از فضایل انسانی است که باید برای پرورش و تقویت آن تلاش کرد. نوع دوستی یعنی برای ارتقاء رفاه شخصی دیگر حتی با وجود خطر یا هزینه برای خودمان، اقدام کنیم. نوع دوستی شامل طیف گسترده‌ای از رفتارهاست و زندگی روزمره سرشار از اعمال کوچک نوع‌دوستانه؛ از قربانی کردن زندگی برای نجات دیگران، پول دادن به خیریه‌ها یا داوطلب شدن در یک امر انسانی و حتی به سادگی اینکه

ترجمه: سارا حق‌بین

❖ به این فکر می‌کنند که اقدامات شان چه تاثیری بر دیگران خواهد گذاشت.
❖ بعد از کمک به دیگران احساس خوبی دارند.
❖ نفع هستند و منتظر فرصت‌های عالی برای کمک نیستند بلکه خودشان آنها را ایجاد می‌کنند.
❖ سطح قابل ملاحظه‌ای اعتماد به نفس داشته و پایبند باورها و اعتقادات شان هستند.
❖ برای بهتر کردن زندگی اطرافیان شان تلاش می‌کنند.

چگونه نوع دوست تر باشیم؟

❖ مشق را بپخش کنید. نوع دوستی با کمک به دیگران آشکار می‌شود. پس مثبت، مهربان و مفید باشید و نوع دوستی را گسترش دهید.
❖ به جامعه خود خدمت کنید. آیا می‌دانید در جامعه شما چه می‌گذرد؟ این کار ساده‌ای است که جستجو کنید و بفهمید کوشش‌های شما در کجا مورد نیاز است.

❖ از مزایای نوع دوستی بهره‌مند شوید. وقتی کاری برای کسی انجام می‌دهید، طبیعی است که در مورد خودتان احساس بهتری داشته باشید. بنابراین، این احساسات را از بین نبرید، آنها را بپذیرید و لذت ببرید. این احساس موجب تمایل بیشتر به ادامه تلاش‌های نوع‌دوستانه شما می‌شود. ■

منبع: psychologytoday.com

زهرا سادات صفوی

افسر ژاپنی

جایی خواندم که بیست و نه سال بعد از پایان جنگ جهانی دوم، یک افسر ژاپنی را پیدا می‌کنند که در جنگل‌های فیلیپین همچنان داشته عملیات چریکی گروه دو نفره‌اش را فرماندهی می‌کرده. بارها ساکنان بومی آن دور و بر می‌روند سراغش تا بگویند جنگ سال‌هاست که تمام شده، حتی چند بار هواپیماها، برایش کلی روزنامه و اطلاعاتی می‌ریزند در جنگل، با یک خروار از عکس‌های ژاپن بعد از هیروشیما، به این مضمون که دیگر جنگی در کار نیست. اما افسر با این تصور که اینها همه توطئه دشمن برای دستگیر کردن او و تنها هم‌قطار بازمانده از گروه پنج‌نفری‌شان است، سفت و سخت سر جایش می‌ماند تا اینکه فرمانده بیست و نه سال قبش سراغش می‌رود تا مقاعدش کند.

این داستان برای خیلی از ما آشناست چون یا مبتلایش هستیم یا آدم‌های زیادی را دور و برمان دیده‌ایم که مثل آن افسر ژاپنی نمی‌توانند هیچ تغییری را بپذیرند و باور کنند. عمرشان و روزهایی که می‌توانست با خیر و انجام کاری بگذرد، همین‌طور بیهوده تلف می‌شود و نمی‌خواهند بپذیرند که روزگار جوری عوض شده که باورش سخت است. که این روزها آدم‌های زیادی با ضربه فنی یک ویروس کوچک ناک اوت شده‌اند و آنچه روزی سوژه فیلم‌های تخیلی بود، سرمان آمده.

مغازه‌هایی تعطیل شده، آدم‌هایی بی‌کار شدند و زندگی‌هایی سخت و تلخ شد. حالا هی بهشان بگو و توضیح بده، در وهم خودشان سرگردان مانده‌اند و نمی‌خواهند حتی قدمی بردارند. این روزها می‌تواند بهتر بگذرد اگر همه ما فقط کمی حواسمان را اطرافمان باشد. اگر آن سرباز ژاپنی در زمان بالاخره حقیقت را بفهمد و از پناه نادانستنش دریابید. ■

ستون آخر

حسین آقا یک پدر است. پدر چهار فرزند که این روزها بیشتر از همیشه دست به دعا برداشته‌اند و از خدا سلامت او و گشایشی در زندگی‌شان را طلب می‌کنند. او فقط ۴۶ سال دارا اما سرطان بدش را چنان احاطه کرده که توان هر کاری را از دست داده است. حسین آقا در حال حاضر در بیمارستان امام تحت درمان است و پنج جلسه از ۱۵ جلسه شیمی‌درمانی و چهار جلسه پرتودرمانی‌اش انجام شده اما دیگر توانایی پرداخت هزینه درمان را ندارد. در حال حاضر یکی از فرزندان‌ش ادامه تحصیل را رها کرده ولی درآمد اندک او و مبلغ یارانه کفاف هزینه‌های زندگی، اجاره خانه، دارو و درمان را نمی‌دهد. این خانواده امروز به کمک من و تو نیاز دارند تا بتوانند در کنار هم بمانند. اگر از دستت به اندازه خردکی هم برمی‌آید، تعلل جایز نیست. به هر اندازه که می‌توانی، وجه نقد را به کارت بانک پارسیان با شماره ۰۷۵۶-۰۸۰۱-۰۶۱۰-۶۲۲۱ به نام موسسه خیریه امدادگران عاشورا واریز کن و با شماره تلفن ۷۵۹۸۳۰۰۰ (داخلی ۲) یا شماره همراه ۰۹۱۹۸۰۱۲۶۷ تماس بگیر. این پیام‌ها را با ۲۵۵۱۴ در موسسه امدادگران عاشورا شناخته می‌شود. ■

دوست گرامی!

شما می‌توانید آثار خود را در قالب عکس، نقاشی، داستان، شعر، خاطره و... با موضوع سلامت، معنویت و نیکوکاری حداکثر ۵۰۰ کلمه به نشانی اینترنتی: www.salamat.ir مربوط به صفحه فکر مثبت ارسال کنید تا در این صفحه با نام شما منتشر شود.