



دردسره‌های فامیل بودن با خواستگار سابق

ماجرای پربازدید شوهر شکاکی که روزگار خانمش را سیاه کرده چون پسر دایی اش در قدیم خواستگار او بوده، چند نکته قابل بررسی دارد

دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

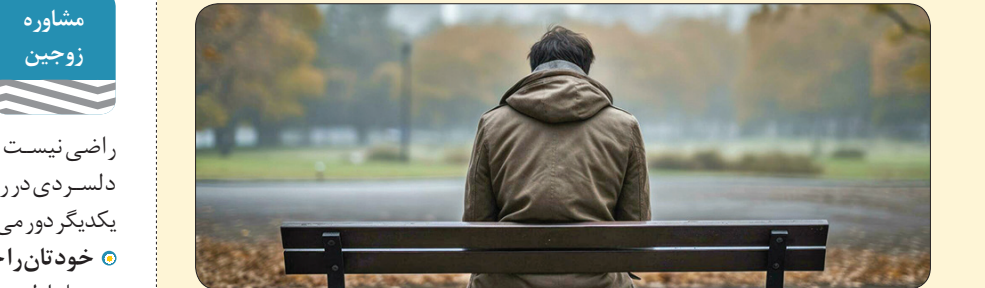
دیدن خواستگار سابق بعد از ازدواج همیشه یکی از لحظات خاص برای خانم‌هاست. رفتار در چنین مواقعی ملاحظات خاص خودش را می‌طلبد تا به بحران تبدیل نشود. بیه تازگی ماجرای «پوپک» و «مهران» که به امید داشتن روزهای خوب با هم ازدواج کردند ولی حالا کارشان به دادگاه خانواده کشیده است، در فضای مجازی پربازدید شده است. پوپک در این باره می‌گوید: «شوهرم شکاک است. من را اذیت می‌کند. مرتب باید به سواالتش جواب بدهم و این موضوع اذیتم می‌کند. مثلاً مدام می‌پرسد با کی تلفنی حرف زدی، کجا رفتی؟ چرا با فلانی حرف می‌زنی و ... از اول شکاک بود اما از وقتی فهمید قبل از او پسر دایی‌ام خواستگار من بوده، وضعیت بدتر شد. او حتی ارتباط من با فامیل را قطع کرده است. اگر ببیند من به خانواده دایی‌ام نزدیک شدم زندگی‌ام را سیاه می‌کند» (منبع: خبر آنلاین). در ادامه و از منظر روان‌شناسی به بررسی این موضوع پرداختیم.

۲ دلیل ایجاد شک در زندگی مشترک همان‌طور که می‌دانید، اعتماد بین زن و شوهر یکی از مولفه‌های مهم و تاثیرگذار در میزان رضایتمندی زوجین و پایداری روابط است. اگر به هر دلیلی این مسئله از بین برود، می‌توان گفت آرامش از زندگی زن و شوهر سلب خواهد شد. شک و بی‌اعتمادی ممکن است در دو حالت ایجاد شود: ۱- حالت اول بدبینی بیمارگونه است که یکی از طرفین به خاطر وجود اختلافات روانی دچار آن می‌شود. در این حالت مراجعه به روان‌شناس و روان‌پزشک ضروری است. ۲- حالت دوم که بیشتر شایع است، به خاطر رفتارهای شک‌برانگیز طرف مقابل ایجاد می‌شود و بنا داریم در این نوشتار به این دسته از بدبینی‌ها بپردازیم و توصیه‌هایی در خصوص نحوه برخورد با افراد شکاک داشته باشیم. به ویژه مثلاً در حالتی خاص مانند این که خواستگار سابق تان فامیل شما باشد.

از دنیای روان شناسی

کشف چرخه تجدید خاطرات منفی در مغز

خاطرات در مغز در طول زمان مدام در حال ادغام و سازگار شدن هستند و در مواجهه با اطلاعات جدید و تجربیات جدید به شکلی پویا به‌روز می‌شوند. محققان در مطالعه‌ای که روی موش‌ها انجام دادند، سازوکار این فرایند را که در آن مغز پیوسته اطلاعات جدید را با خاطرات قبلی ترکیب و آن‌ها را به‌روز می‌کند، پیدا کرده‌اند. به گزارش «ایندپیندنت»، این کشف جدید به شناخت بهتر بیماری‌هایی مانند اختلال اضطراب پس از سانحه (پی‌تی‌اس‌دی) که در آن خاطرات باعث عذاب افراد مبتلا می‌شوند، کمک می‌کند.



تثبیت شدن خاطره در مغز «دنیز کای» محقق ارشد این پژوهش و استاد یار علوم اعصاب در دانشکده پزشکی ایکان نیویورک، می‌گوید: «مادر درک بهتر چگونگی عملکرد دو فرآیندهای حافظه در زندگی روزمره کام‌بزرگی برداشته‌ایم؛ جایی که خاطرات مدام به‌روزسانی می‌شوند تا بتوانیم در این جهان پویا و متغیر زندگی کنیم». محققان برای مطالعه این فرایند، رفتار موش‌ها را هنگام مواجهه با تجربیات جدید بررسی و همزمان فعالیت بخش هیپوکامپوس مغز آن‌ها را رصد کردند. هیپوکامپوس بخشی از مغز است که مسئول حافظه و یادگیری است. طبق نتایج، مغز پس از هر رویداد با برآور مجدد تجربه، خاطره را تثبیت و ماندگار می‌کند. یعنی همان تجربه‌ای را که اتفاق افتاده است، دوباره مرور و اطلاعات مربوط به آن رویداد خاص را دوباره فعال می‌کند تا آن را بهتر در حافظه ذخیره کند. همچنین پس از یک تجربه منفی، مغز ممکن است نه تنها همان حادثه بلکه دیگر خاطرات مشابه از روزهای گذشته را هم مرور کند تا آن‌ها را با هم مرتبط و بهتر در حافظه ذخیره کند.

نحوه انجام این پژوهش روی موش‌ها

در این مطالعه، موش‌هایک تجربه منفی مانند

هم از این موضوع اطلاع دارد ممکن است نسبت به آن فرد حساسیت پیدا کرده و تعاملات خانم را زیر ذره بین منفی قرار دهد. برای پیشگیری از چنین وضعیتی بهتر است خانم به چند نکته توجه کافی داشته باشد:

۱ شفاف رفتار کنید وقتی متوجه هستید که شوهرتان به یک فرد خاص نگرش منفی دارد، لازم است که بیشتر مراقب رفتار و گفتار خود باشید چرا که هر گونه ابهام در تعاملات ممکن است به یک سوء ظن بزرگ تبدیل شود و رابطه زوجی را به شدت تحت تاثیر قرار دهد.

۲ اعتمادسازی کنید وقتی یک مرد احساس کند که همسرش به مرد دیگری فکر یا او را مقایسه می‌کند، دنیای خود را او بران شده دیده و ممکن است دست به رفتارهای هیجانی بزند بنابراین لازم است با انجام رفتارهای سنجیده به وی ثابت کنید که هیچ احساسی به خواستگار قبلی تان ندارید و فقط به او فکر می‌کنید. توجه داشته باشید که هر گونه شوخی و خنده یا ابراز صمیمیت و دفاع از شخص مدنظر باعث تشدید بدبینی و ذهنیت منفی شوهر می‌شود.

۳ لجبازی نکنید در بیشتر موارد ممکن است واقعا خانم هیچ ذهنیت و فکری درباره فردی که قبلاً خواستگار بوده ندارد و زمانی که از سوی شوهر متهم می‌شود به خاطر عصبانیت به لجبازی رو می‌آورد که این موضوع می‌تواند دامنه اختلافات را بیشتر کند. بنابراین در چنین شرایطی بهتر است آرامش خود را حفظ کرده و در کمال خونسردی مراتب وفاداری و مهم نبودن اتفاقات گذشته برای شوهر تبیین شود.

۴ طرف شوهرتان باشید رفع این سوء تفاهم نیاز به گذشت زمان دارد بنابراین ضمن صبوری همواره در مجالس و محافل خانوادگی کنار شوهرتان بوده و در مباحث مطرح‌شده و گفت‌وگوهایی کنید مقابل او قرار نگیرید. این جمله به معنای تایید کورکورانه اشتباهات شوهر نیست بلکه منظور این است که اگر در موضوعی شوهر شما و آن شخص دو طرف بحث بودند، شما شوهرتان را نادیده نگیرید یا حداقل بی‌طرف باشید.

مشاوره بگیرد

اگر در چنین شرایطی هستید، مدتی موارد مطرح شده را رعایت کنید تا حساسیت شوهرتان به این موضوع کمتر شود و به شما اعتماد کند. اگر نتیجه‌نگر فتید آن‌گاه بدون این که او را متهم به بیماری کنید یا موضوع را به خانواده منتقل کنید، از وی بخواهید که برای حل مشکل از طریق مشاوره شما را همراهی کند. در صورتی که این توصیه‌ها برای موارد فاقد اختلافات روانی است و اگر حالت غیرعادی و بیمارگونه داشت نیاز به درمان‌های تخصصی وجود دارد.

اتاق مشاوره

آرامش از زندگی ام‌رفته و مدام خودخوری می‌کنم

خانمی ۳۶ ساله هستم. بهترین سال‌های عمرم را پای مردی گذاشتم که حالا با افتخار می‌گویم مهری‌ام را می‌دهد تا طلاق بگیرم. دلم دیگر با او نیست و آرامش از زندگی‌ام رفته و مدام خودخوری می‌کنم. راهنمایی‌ام کنید.

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب عزیز، بسیار مختصر نوشته بودید که شوهرم دم‌م‌طلاق می‌زند! بهتر بود عنوان می‌کردید چه شده که آن قدر راحت حرف‌پرداخت مهریه و طلاق را می‌زنند و رابطه شما به‌طور کلی طی سال‌های ازدواج به چه صورت بوده است. هیچ زنی به این راضی نیست که شوهرش با حرف‌هایش او را تحقیر کند. این سبک صحبت، دلسردی در رابطه ایجاد می‌کند و زن و شوهر را به لحاظ احساسی و عاطفی از یکدیگر دور می‌کند.

● خودتان را جلوی شوهرتان ترسیده نشان ندهید در وهله اول چنان‌چه به دلایل گوناگون مر بوط به خودتان مایل به ادامه زندگی هستید، بهتر است خیلی خود را ترسیده جلوی شوهرتان نشان ندهید نه این که جسارت وی ادبی بکنید. یعنی اگر شوهرتان مجدداً این حرف را زد می‌توانید بگویید این تصمیم تو مراحل قانونی خود را دارد که باید بروی و انجام دهی، اعمال قانون کار من نیست! در نظر داشته باشید که شوهرتان ترس‌های شما را شناخته و از این کانال وارد شده پس خونسرد باشید و بدانید که طلاق برای او هم مسئولیت‌هایی دارد مدتی طی مراحل قانونی و حضانت فرزند یا فرزندانش و پرداخت مهریه طی نظر دادگاه و قانون. پس به این سادگی هان نیست.

● برای داشتن حال خوب تلاش کنید از طرف دیگر بر می‌گردیم به دلسردی شما در برابر زندگی. گذشت زمان تا حدی حال شما را بهتر می‌کند. از سوی دیگر اگر قرار است که در این رابطه بمانید، باید سعی کنید که به خودتان کمک کنید چون همیشه به حال بد نمی‌توان زندگی را پیش برد. اصل احترام گذاشتن در زندگی را فراموش نکنید. نمی‌توان با بی‌احترامی کردن انتظار ارتباط خوب را داشت.

● اجازه گفت‌وگو بدهید سعی کنید در زمان‌هایی که می‌دانید مناسب هست با همسر خود گفت‌وگو کنید. گفت‌وگوی فعال و توأم با ادب و منانت خیلی از مسائل را می‌تواند حل کند و حال خوبی به لحاظ روانی عاید طرفین کند. همچنین سعی کنید شنونده خوبی باشید. گاهی اوقات موقع شنیدن حرف‌های طرف مقابل اصل مشکلات را متوجه خواهیم شد. ولی مهم است که اجازه گفت‌وگو به هم را بدهیم و وسط حرف‌های یکدیگر نپریم.

● درباره اتفاقات گذشته بخشش داشته باشید گرچه چشم بستن روی مسائل گذشته می‌تواند خیلی سخت باشد ولی گاهی چاره‌ای نیست. اگر بخواهید در این رابطه باشید سعی کنید حتماً این کار را بکنید. شاید هرگز نتوان به روز خوش قبل برگشت چون خیلی چیزها خراب شده اما می‌توان یک آرامش نسبی مقبول را برگرداند.

مشاوره فردی

راهکارهای قوت قلب دادن به دوست سرطانی

اگر بهترین دوست تان به شما یگوید که سرطان دارد، چه می‌کنید؟ پاسخ به این سوال ساده نیست. به گزارش «یورونیوز»، در این میان دوستان و آشنایان فرد مبتلا می‌توانند با رعایت نکاتی به ظاهر ساده ولی تاثیرگذار، آسایش خاطر بیشتری را برای او در حین برنامه‌رمانی‌اش ایجاد کنند.

تماس بگیرید، اما منتظر پاسخ نباشید یک پیامک، ایمیل یا پیام صوتی به نحوی که نیازی به پاسخ نداشته باشد بهترین شیوه برقراری ارتباط است. چیزی مانند: «نیازی به ارسال پاسخ نیست؛ فقط می‌خواهم بدانم که وقتی به من نیاز داری اینجا هستم» یا «دوست دارم. فقط می‌خواستم همین را بگویم». اگر آن شخص هیچ وقت جواب نداد یا بعد از گذشت چندین روز، هفته یا ماه جوابی از او نرسید ناراحت نشوید. زمانی که سرطان در ابتدای تشخیص داده می‌شود فرد تحت درمان قرار می‌گیرد، نیاز دارد که بدانند آدم‌ها به او اهمیت می‌دهند. اما پاسخ دادن به هر پیام، نامه یا ایمیلی در حین پیگیری پیچیدگی‌های درمان و در حالی که خود فرد تحت فشار است، می‌تواند طاقت‌فرسا باشد و به او فشار مضاعف بیاورد.

کمتر همدردی نشان بدهید کارشناسان می‌گویند هر چند نشان دادن احساس همدردی خوب است، اما زیاده‌روی در آن باعث اثر معکوس می‌شود. به همین دلیل توصیه می‌شود در نشان دادن احساسات دقت کنید، چرا که ممکن است تصور شود دارید به بیمار ترحم می‌کنید. گاهی اوقات وظیفه‌نزدیکان پر کردن حواس بیمار است؛ گاهی شده حتی تنها ارسال یک کلیپ بامزه یا صحبت درباره یک موضوع ساده زندگی به

نکته‌ها

۵ روش غیر مستقیم برای تقویت اعتماد به نفس کودکان

- بیشتر روی تلاش بچه‌ها تمرکز کنید تا نتیجه
- محیطی مثبت و حمایت‌گر برایشان فراهم کنید
- به آن‌ها اجازه دهید ریسک کنند و از اشتباهات درس بگیرند
- فرزندان تان را به تعاملات و کنش‌های اجتماعی تشویق کنید
- خودتان اعتماد به نفس داشته باشید

روان شناسی

ناتوانی مغز در گرفتن همزمان چندین تصمیم مهم

روحه همکاری شرکت کنندگان خسته از نظر ذهنی به‌طور قابل توجهی پایین‌تر بود. **● کاهش خویشتن‌داری در زمان خستگی** اریکا اوردالی پژوهشگر دانشکده آی‌ام‌تی و سرپرست و نویسنده اول این مطالعه، می‌گوید: «مطالعه‌مانشان می‌دهد خستگی ذهنی تاثیر قابل اندازه‌گیری بر رفتار دارد و زمانی که سطح خاصی از خستگی ایجاد می‌شود، بیشتر احتمال دارد که افراد خصمانه رفتار کنند». تیم تحقیق اوردالی دریافت که صرف ۴۵ دقیقه زمان برای انجام دادن کارهایی مانند برنامه‌ریزی و حل مسائل، احتمال رفتارهای پر خاشگرا نه‌رادر موقعیت‌های اجتماعی افزایش می‌دهد. در این تحقیق، محققان مشاهده کردند که هنگام خستگی ذهنی، در نواحی جلویی مغز که مسئول تصمیم‌گیری و کنترل تکانه‌ها است، فعالیت‌های مشابه زمان خواب افزایش می‌یابد و زمانی که افراد تحت فشار یا خستگی ذهنی قرار می‌گیرند، این نواحی مغز به نوعی مانند وقتی که فرد خوابیده است، عمل می‌کنند. این باعث می‌شود که افراد در موقعیت‌های اجتماعی به رفتارهای پر خاشگرا نه‌ها همکاری نکنند تمایل داشته باشند زیرا توانایی خویشتن‌داری و تصمیم‌گیری منطقی آن‌ها کاهش می‌یابد.

یکی از دلایل این پدیده، کاهش توانایی مغز در تصمیم‌گیری است. در این حالت، مغز به جای تصمیم‌گیری منطقی، به دنبال راه‌های ساده‌تر برای حل مشکل می‌گردد. این می‌تواند به رفتارهای خودخواهانه یا تصمیم‌گیری‌های احساسی منجر شود.

محققان همچنین دریافتند که خستگی می‌تواند به کاهش توانایی مغز در کنترل هیجانات منجر شود. این می‌تواند به رفتارهای پرخاشگرانه یا تصمیم‌گیری‌های احساسی منجر شود.

این یافته‌ها می‌تواند به ما در تصمیم‌گیری‌های روزمره کمک کند. به عنوان مثال، اگر در موقعیت‌های استرس‌زای قرار می‌گیریم، به خودمان یادآوری کنیم که خستگی می‌تواند به تصمیم‌گیری‌های احساسی منجر شود و سعی کنیم تا حد امکان از تصمیم‌گیری‌های مهم در زمان خستگی اجتناب کنیم. همچنین می‌توانیم از تکنیک‌های تنفس عمیق یا استراحت کوتاه برای کاهش خستگی استفاده کنیم.

این یافته‌ها می‌تواند به ما در تصمیم‌گیری‌های روزمره کمک کند. به عنوان مثال، اگر در موقعیت‌های استرس‌زای قرار می‌گیریم، به خودمان یادآوری کنیم که خستگی می‌تواند به تصمیم‌گیری‌های احساسی منجر شود و سعی کنیم تا حد امکان از تصمیم‌گیری‌های مهم در زمان خستگی اجتناب کنیم. همچنین می‌توانیم از تکنیک‌های تنفس عمیق یا استراحت کوتاه برای کاهش خستگی استفاده کنیم.

ما و شما

راه‌ارتباطی بازنه‌گی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

معماری خانه با همه ماقهر است، این فقط مشکل سالمند هان نیست. الان شما به خانه‌های قدیمی سرزند تا معماری اصیل ایرانی را ببینید و لذت ببرید. * کشور میان‌باز به‌وزارتخانه‌ای به نام سالمندان دارد تا رسیدگی به امور این قشر از جامعه را بر عهده بگیرد. در آینده، بحران سالمندی خواهیم داشت. مربوط به مطلب



- زندگی سلام
- سه شنبه
- ۲۹ آبان ۱۴۰۳
- ۱۷ خنم‌الاول ۱۴۴۶
- ۱۹ نوامبر ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۵۷

خانواده و مشاوره