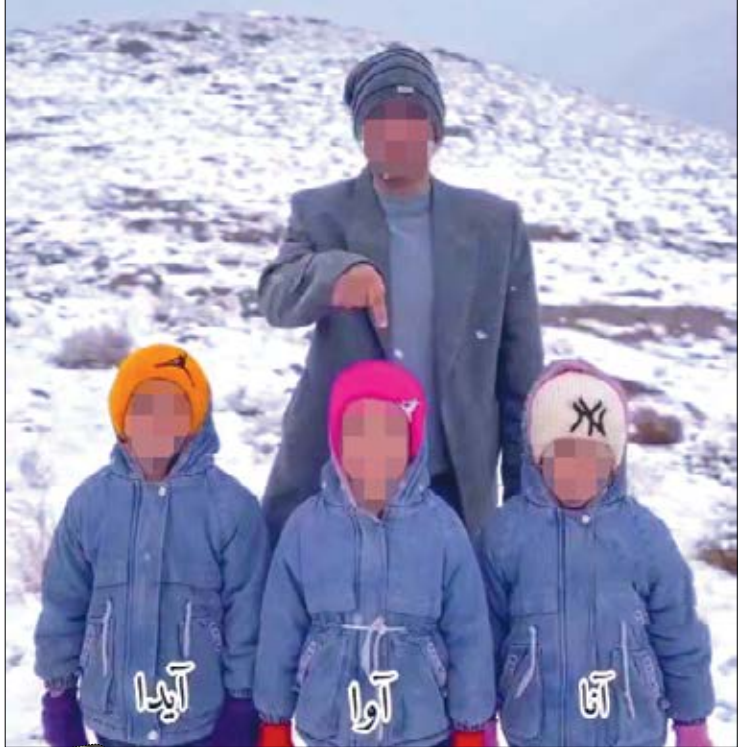


# خیانت چالش اینستاگرامی «کی بهتره؟»

پربازدید شدن ویدئویی از یک پدر که یک چالش را روی کود کاننش اجر امی کند و بین آن ها تفاوت می گذارد، بهانه‌ای شد تا از آسیب‌های چنین رفتاری بگوئیم

## کی از همه مهربون تره؟؟؟



ملیکا داودیان | روان درمانگر تحلیلی

### محوری

درباره این که تفاوت گذاشتن بین فرزندان توسط والدین به خصوص در ابراز علاقه به آن ها چه آسیب‌های روانی دارد، شکی نیست و تقریباً همه تا حد زیادی درباره‌اش آگاهی دارند. به تازگی یک ویدئو در شبکه‌های اجتماعی دست به دست می شود که نشان می دهد یک پدر که دارای ۳ فرزند (۳ قلو) است برای شرکت در یک چالش اینستاگرامی، تعدادی ویژگی خوب را منسوب به یکی از این سه فرزند می کند و در ادامه ۲ فرزند دیگرش، نگاهی به آن فرزند محبوب پدر می اندازند. احتمالاً اگر یک نفر در بزرگ سالی از آن ۲ دختر بیرسد به کودکی تان چطور گذشت، می گویند: «عالی، فقط بابامون اون یکی خواهرمون رو بیشتر دوست داشت. چیز خاصی نبود. فقط اون رو بغل می کرد، می بوسید و ما نگاه می کردیم.» اما این رفتار، چرا اشتباه است و چه آسیب‌هایی دارد؟

### موفقیت

## تکنیک «سنگ خاکستری» برای تعامل با افراد سمی

اگر فردی در زندگی شما از نظر احساسی نابالغ باشد، حفظ آرامش گاهی چالش برانگیز است. چنین افرادی ممکن است مدام به دنبال ایجاد درگیری باشند، از حد و مرزهای شما عبور کنند یا با نظرات و توصیه‌های ناخواسته‌شان، شما را ناراحت کنند. یکی از روش‌هایی که می‌تواند در چنین شرایطی کمک‌کننده باشد، «روش سنگ خاکستری» است. این تکنیک به شما کمک می‌کند تا از الگوی رفتاری که آن فرد خواسته یا ناخواسته در تلاش برای ایجاد آن است، فاصله بگیرید. آئی رایت، درمانگر ازدواج و خانواده این روش را توضیح داده است.

### نحوه عملکرد این روش

به گفته رایت، در روش سنگ خاکستری، باید میزان اطلاعاتی را که ارائه می‌دهید، کاهش دهید و در ارتباطات خود لحنی خنثی و یکنواخت داشته باشید، به گونه‌ای که برای طرف مقابل جذابیتی نداشته باشد. در واقع، درست مانند یک سنگ خاکستری که هیچ چیز هیجان‌انگیزی در آن نیست. برای مثال، اگر یکی از همکارانتان به شما تعریفی دوبه‌لوحه‌دهد، مانند این که بگوید: «به نظر می‌رسد باسایز بدنت خیلی خوشحالی!» و هدفش اشاره به افزایش وزن شما باشد، می‌توانید به سادگی پاسخ دهید: «بله، همین‌طور است». این پاسخ کوتاه و خنثی، مسیر ادامه مکالمه را مسدود می‌کند. رایت به ۲ موقعیتی اشاره کرده که استفاده از این روش می‌تواند مفید باشد.

### وقتی که تعیین حد و مرزهای معمولی جواب نداده است

با این که روش سنگ خاکستری بسیار مؤثر است اما رایت توصیه می‌کند که ابتدا روش‌های دیگر مانند تعیین حد و مرزهای شفاف و ابراز مستقیم نیازهای خود را امتحان کنید. من همیشه توصیه می‌کنم که افراد بتوانند از خود دفاع و به‌طور مستقیم حد و مرزهای خود را بیان کنند. اما در برخی موارد، حتی اگر این کار را انجام دهید، طرف مقابل همچنان تلاش می‌کند این مرزها را زیر

### بررسی این رفتار از دیدگاه

به این ویدئو از دو دیدگاه نگاه و آن را بررسی می‌کنم:

۱- آسیمی که متوجه دو فرزندى است که به نوعی ویژگی‌های خوب منتسب به آن‌ها نیست.

۲- آسیمی که متوجه فرزندى است که ویژگی‌های خوب منسوب به اوست.

### عواقب احساس طردشدگی در چنین کودکانی

در توضیح مورد اول می‌توان به یک سری نکات اشاره کرد. یکی از مهم‌ترین احساساتی که در این کودکان احتمالاً حس می‌شود، «احساس طردشدگی» است چرا که یکی از مهم‌ترین نیازهای کودک در ابتدای دوران کودکی برای شکل گرفتن self یا خود، «احساس دوست‌داشتنی» بودن است. چیزی که در این ویدئو دیده می‌شود، دریافت نشدن احساس دوست‌داشتنی بودن از طرف پدر برای این فرزندان است که منجر به رنج شدید و همچنین آسیب به کودکان می‌شود. همچنین کودک برای این که بتواند این احساس را دریافت کند، به سمتی حرکت می‌کند تا شیوه بودنش به گونه‌ای شود که مورد علاقه والدین باشد. به بیان ساده‌تر کودک تلاش می‌کند کارهایی را انجام دهد که والدین دوست دارند و این امر می‌تواند سبب شود کودک از آرزوها و توانمندی‌هایش فاصله بگیرد و تبدیل به شخصی شود که در تلاش برای رفع آرزوها و خواسته‌های والدین است و این امر هم می‌تواند آسیب‌ز باشد.

● **کاشتن تخم حسادت در روان کودک**
مورد بعدی این است که توجه بیش از اندازه به یک کودک در خانواده خصوصاً اگر این کودک همسن باشند، باعث ایجاد حس «حسادت» می‌شود چرا که این دو فرزند می‌بینند که هر چه تلاش می‌کنند مورد توجه و دوست‌داشتن شدن از طرف والدین قرار نمی‌گیرند و ممکن است به این سمت حرکت کنند که به صورت ناخودآگاه با حسادت آن فرزندان به فرزند مورد علاقه والدین به او آسیب بزنند تا شاید مورد توجه و دوست‌داشتن شدن واقع شوند.

### اتاق مشاوره

### آسیب‌زدن به کودک محبوب‌تر

اما در توضیح مورد دوم می‌توان به این موارد اشاره کرد؛ فرزندی که مورد توجه والدین است یا این که مورد علاقه است و احتمالاً احساس دوست‌داشتن شدن را به در جاتی دریافت می‌کند اما باز هم امکان آسیب برای او فراهم است. او هم مانند ۲ خواهر دیگرش که برای دیده شدن و مورد توجه قرار گرفتن از آرزوها و خواسته‌های خود و همچنین توانایی‌هایشان به در جاتی مجبور می‌شوند چشم‌پوشی کنند، این کودک هم برای ادامه‌دار بودن دریافت توجه و دوست‌داشتنی بودن به در جاتی به صورت ناخودآگاه مجبور است از آرزوها و توانمندی‌هایش که شاید متفاوت باشد با چیزی که خانواده دوست دارند، فاصله بگیرد و می‌بینیم با این که در ظاهر به این کودک توجه زیادی می‌کند اما این امر سبب آسیب و رنج او می‌شود.

### محروم شدن بچه‌ها از داشتن ارتباط صمیمی با هم

مورد دوم که به آن در این متن اشاره می‌کنم، این است که این کودک از سمت دو خواهر دیگرش مورد «حسادت» واقع می‌شود که می‌تواند رنج زیادی را برای او به همراه داشته باشد چرا که به در جاتی از ارتباط صمیمی با دو خواهر دیگرش محروم می‌شود و این امکان وجود دارد که این سوال در ذهنش ایجاد شود: «چرا خواهرانم با من خوب نیستند؟» در صورتی که خود در ایجاد این شرایط نقشی نداشته است و همچنین برای این که این احساس حسادت را دفع کند به این سمت حرکت می‌کند که «ایثار» کند یعنی به جای این که نیازهایش را بیان کند مدام در تلاش برای رفع نیازهای دیگران باشد.

● **ضرورت شناخت نیازهای همه فرزندان**
در پایان می‌توان گفت که هر کودک دارای نیازهای منحصر به فردی است که به در جاتی باید شناخته شود و والدین در تلاش برای رفع آن‌ها باشند. حتی اگر کودک‌شان همسن (دوقلو یا حتی چندقلو) هستند، باز هم به عنوان یک کودک و شخص دارای نیازهای منحصر به فرد باید شناخته شوند. پس بهتر است تلاش شود تا نیازها و توانایی‌های هر کدام در حد توان شناخته و رفع شود.

## به‌خاطر بچه‌ام

## از شوهر تنبلم طلاق نمی‌گیرم

خانمی هستم متاهل و دارای یک فرزند. من کار مندم. شوهرم اهل کار نیست. چند بار موقعیت‌های کاری خوبی برایش پیدا کردم اما نرفت. تنبل است و فقط به خاطر بچه‌ام از او طلاق نگرفتم. چه کنم؟



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

### مشاوره زوجین

مخاطب گرمی، برای شروع و تداوم هر کاری باید عوامل و شرایط زیادی مهیا باشد و اگر شوهر شما ماندگاری زیادی در کار ندارد باید بررسی کنید که آیا علت فردی و شخصی مانع ادامه می‌شود یا شرایط محیطی و کاری. فقط در این صورت است که می‌توانید راه‌حل درست و منطقی برای آن میان بردن این علت‌ها پیدا کنید.

### از نظر روحی و روانی شوهرتان را آماده کنید

شما اگر بدون آمادگی قبلی بخواهید شوهرتان را مجبور به انجام کاری کنید، به‌طور قطع حس خوبی از آن کار به وی دست نمی‌دهد بنابراین همواره با نااراحتی و کج خلقی رفتار خواهد کرد.

### احساس نیاز به شغل را در وی تقویت کنید

تا زمانی که شوهر شما ببیند که هزینه همه امور زندگی به خوبی تامین می‌شود و شما هم با این شرایط کنار آمده‌اید، برای این مسئله اقدام جدی نخواهد کرد؛ بنابراین شما همواره به دنبال راهکارهایی باشید تا بتوانید مایای فردی و خانوادگی اشتغال را به شوهرتان یادآوری کنید؛ به عنوان مثال او باید بفهمد که مشغول بودن در طول روز علاوه بر این که موجب کسب درآمد مالی می‌شود، به او حس مفید بودن می‌دهد و این احساس ارزشمندی همان چیزی است که ایجاد انگیزه می‌کند.

### از هوش مصنوعی بی‌رس



## موقع امتحان شفاهی، دست و پام رو گم می‌کنم

**سؤال :** سر کلاس و دانشگاه، چه کنیم که برابر آزمون شفاهی استاد دستپاچه و نگران نشویم و بهترین کارایی‌مان را داشته باشیم؟

نگرانی در امتحان شفاهی حتی برای زرتنگ‌ترین دانشجویها هم عادی است! کافی است اسم استاد، نگاه هم کلاسی‌ها یا حتی یک سؤال غیر منتظره پیش بیاید تا ضربان قلب بالا برود. اما چند راه‌حل ساده است که می‌توانی امتحان‌شان کنی تا از حالت دستپاچگی به حالت تسلط برسی:

**استاد دشمن نیست!**
بیشتر استادها دلشان می‌خواهد تو موفق شوی و اگر استرس داری، کاملاً درک می‌کنند. تصور نکن هر سؤال مثل تله است؛ گاهی هدف فقط شناختن میزان یادگیری توست.

**نفس عمیق؛ قبل و حین آزمون!**
چند نفس عمیق آهسته، در مان واقعی استرس است. قبل از شروع و حتی وسط حرف زدن، مکث کن و یک نفس عمیق بکش. این کار مغزت را آرام و صدایت را هم محکم‌تر خواهد کرد.

**مرور کلیدواژه‌ها به جای حفظ طوطی‌وار!**
شب قبل، خلاصه و کلیدواژه‌ها را تمرین کن؛ اگر چار چوب اصل ماجرا درست باشد، راحت‌تر می‌توانی جمله بسازی و کمتر گیر می‌کنی.

**شبیه‌سازی با دوست یا جلوی آینه!**
پاسخ به چند سؤال را با یک هم کلاسی تمرین کن یا حتی جلوی آینه بلندبلند جواب بده. این تمرین کوچک حس غافل‌گیر شدن در روز امتحان را کاهش می‌دهد.

**خونسردی خودت را حفظ کن!**
اگر یادت رفت یا برای چند لحظه سکوت کردی هیچ اشکالی ندارد! بگو «اجازه بدید کمی فکر کنم»؛ این رفتار حتی نشانه تسلط، مدیریت استرس و بلوغ فکری توست.

**از بدن کمک بگیر!**
صاف بنشین، به استاد یا نقطه‌ای بالاتر از نگاه او مستقیم نگاه کن و با صدای رساتر حرف بزن. زبان بدن مطمئن، اضطراب را کمتر و تأثیر حرفت را بیشتر می‌کند.

در نهایت، یادت باشد حتی اگر بهترین جواب را ندهی، مهم این است که خودت را کنترل کرده‌ای و برای بهتر شدن آماده‌ای. هر امتحانی یک تجربه برای تقویت مهارت سخنوری و اعتماد به نفس توست؛ به خودت فرصت بده و زیادی برای اشتباهات کوچک سخت‌نگیر!

### نکته ها



## ۶ نشانه غیرمنتظره افسردگی در عزیزانتان

- ۱- کاهش انرژی یا خستگی مفرط
- ۲- شوخی‌های نامناسب
- ۳- حساسیت غیر عادی به انتقاد
- ۴- تغییر در اشتها
- ۵- احساس مداوم غم، اضطراب یا پوچی
- ۶- مشکل در تمرکز یا تصمیم‌گیری

### از دنیای روان‌شناسی

## باهوش‌ها با طعنه و کنایه صحبت می‌کنند؟

منفی در هنگام ناراحتی کمک‌کننده باشد. «پنی پکسمن»، روان‌شناس در دانشگاه کلگری، به قدری به اهمیت این موضوع پی برده که شروع به طراحی برنامه‌های آموزشی برای کسانی کرده که نتوانسته‌اند مهارت‌های نیش و کنایه‌زدن خود را تقویت کنند. به گفته پکسمن، شما برای درک هر نوع زبان کنایه‌آمیز به توانایی درک حالات روانی نیاز دارید؛ زیرا باید بدانید گوینده وقتی این مثال از کنایه کلامی را درباره شما ابراز می‌کند، واقعاً چه باوری دارد و به این علت که کلمات آن‌ها لزوماً منظورشان را ابراز نمی‌کند. بر اساس نتایج تحقیقی که در مجله دانشگاه هاروارد به چاپ رسیده، طعنه‌زدن یکی از بالاترین شکل‌های هوش است و می‌تواند خلاقیت بیان‌کننده و گیرنده را نیز افزایش دهد. در یکی از این مطالعات نشان داده شد ز مانی که افراد به دیگران طعنه می‌زنند یا یک فرد مورد اعتماد طعنه می‌شوند، خلاقیت افزایش می‌یابد؛ اما افزایشی در تعارض دیده نمی‌شود. همچنین برخی مطالعات دیگر نشان داده‌اند که نیش و کنایه‌زدن می‌تواند به کاهش تنش‌های اجتماعی در موقعیت‌های دشوار هم کمک کند.

درست‌کنه، این قدر خوشمزه است و طعم متفاوتی داره، که هیچ وقت از بیرون نمی‌خره. مربوط به مطلب ستون آشپزی من صفحه سلامت.

✳️ من همه اون مشکلاتی که جلوی خلاقیت رو می‌گیره، دارم! خخ! ✳️
حالم از آدم های تجاوز گر به هم می خوره. اعدام برای اینا خیلی گمه. یک خانواده رو نابود می کنن و آبروشون رو می برن ولی عواقب رفتار شون یک عمر، یک عده رو بدبخت می کنه.

### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک: ۰۲۰۰۹۹۹ و تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

### جدایی نباید مد نظر تان باشد

درباره مسئله جدایی باید عرض کنم که طلاق به هیچ عنوان نباید اولین راهکار و اولین گزینه مدنظر شما باشد و از طرف دیگر ادامه دادن یک زندگی به بهانه وجود فرزند هم خیلی منطقی و علمی نیست چون زمانی که یک مادر یا پدر خودش آرامش و امنیت نداشته باشد، نمی‌تواند این‌ها را به فرزندان خود هدیه کند.



- زندگی‌سلام
- شششنبه
- ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۴
- ۳۳ دیل ۱۴۴۶
- ۱۲ آوریل ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۶۹

### خانواده و مشاوره