



چشم‌هایتان را به کار و اش ببرید!

همه ما از مشکلات ریز و درشت در زندگی مان می نالیم اما خیلی وقت ها مشکل اصلی از شرایط زندگی مان نیست و چشم‌هایمان مقصر ند

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی
هر چند این ادعا بزرگ است اما احتمالاً شما هم قبول دارید که این روزها، ممکن نیست با فرد یا خانواده‌ای هم‌نشین شوید و از مشکلات ریز و درشت شان برای شما نگویند. بی‌پاید قبل از هر توضیح بیشتری، دو سکانس از یک زندگی را با دو نگاه متفاوت بخوانیم.

سکانس اول

صدای بلندگوی وانتی ها، لعنتی است یا دلنشین؟!

شب تا صبح به خاطر شب بیداری های دخترم بیدار مانده بودم. اول صبح بالاخره خوابیدوم هم توانستم چشم‌برهم بگذارم. هنوز خیلی نگذشته بود که طبق معمول همیشه، وانتی ها از راه رسیدند. مادر منطقه‌ای زندگی می کنیم که هر روز از ساعت هشت و نیم صبح مدام پشت سر هم وانتی های بلندگوبه دست می آیندروژه می روند تا سر ظهر! سبزی فروش، میوه فروش، خریدار ضایعات، نون خشکی و حتی پارچه فروش! اعصاب دوباره به هم ریخت. کی از شر صدای این وانتی ها خلاص می شوم؟ چند روز گذشت و یک روز صبح که شوهرم تعطیل بود و سر کار نرفته بود، صدای وانتی ها را شنید و گفت: «چقدر وانتی ها پشت سر هم میان! گفتم: «آره، می بینی؟ به روز هم از دستشون نمی تونم راحت بخوام. اصلاً صداشون رو اعصابمه». شوهرم بلافاصله با لبخندی که نمی دانم چرا پرتالم نبست، گفت: «ولی صداشون خیلی حس خوبی به آدم می ده! آدم می فهمه که زندگی در جریانه، شهر زنده است و در امن و امان...» برای این چند لحظه در فکر فرو رفتم. یاد شهرهای برخی کشور های منطقه افتادم که به خاطر ناامنی یا خالی از سکنه شده و اهالی آن ها فرار کرده اند یا مردمانش از ترس در خانه هایشان محبوس شده اند. حتماً در آن شهر ها سکوت مرگباری حاکم است و هیچ وقت چنین صداهایی که رنگ و بوی زندگی و امنیت داشته باشد به گوش نمی رسد. شاید همین صدایی که برای من اعصاب خردکن است، برای مردمان آن شهر ها آرزوی دست نیافتنی باشد.



دوری و دوستی در زندگی زن و شوهری؟!

«باران کوثری» در فیلم «عرق سرد» مدعی بود مشاور ی به او توصیه کرده ۶ ماه از شوهرش برای بهبود روابط شان دور شود

تحلیل فیلم

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

داستان فیلم «عرق سرد» که به تازگی در شبکه نمایش خانگی توزیع شده، حاوی نکته‌ای بحث‌برانگیز است؛ این که درمانگری [که نوع تخصص ائش معلوم نیست] به «افروز» (با بازی «باران کوثری» که شخصیت اول فیلم است)، توصیه کرده به مدت شش ماه دور از همسرش زندگی کند. شش ماهی که البته به یک سال تبدیل شده و با توجه به روند داستان، مشخص است که نتیجه مثبتی در پی نداشته است. اما آیا توصیه به دور شدن همسران از همدیگر و زندگی جداگانه، توصیه‌ای است که می توانیم انتظار آن را از مشاور حوزه خانواده داشته باشیم؟ و آیا از نظر روان شناسی، چنین توصیه‌ای به زوج ها برای حل شدن مشکلاتشان کمک خواهد کرد؟

❖ **وقتی توان کنترل هیجانات خود را ندارید**
دور شدن از موقعیت، یکی از راهکارهایی است که به افراد در زمانی که از نظر هیجانی بسیار برافروخته‌اند، توصیه می‌شود. به عنوان مثال گفته می‌شود اگر از موضوعی به شدت عصبانی هستید و نگرانید که نتوانید خشم خود را مدیریت کنید، از موقعیت فاصله بگیرید و بعد از این که کنترل هیجانات خود را در دست گرفتید، باز گر دید. در باره رابطه همسران نیز چنین توصیه‌ای را می توان مطرح کرد؛ اگر موضوعی در رابطه تان وجود دارد که به شدت شما را به هم ریخته و تصور می کنید توان کنترل هیجانات خود را در لحظه ندارید و ممکن است به همسر تان آسیبی برنید یا با گفتن حرف‌های ناپخته باعث بدتر شدن اوضاع شوید، برای مدتی از همسر تان فاصله بگیرید. بر این مبنا اصل توصیه دور شدن از همسر، موضوعی غریب یا غیر اصولی نیست اما آن چیزی که در فیلم «عرق سرد» به نمایش درآمده است، می تواند نشان دهد که حتی در زمان به کار بستن توصیه های اصولی و درست نیز اگر به ظرافت کار توجه نشود، نتیجه می تواند به ضد خود تبدیل شود!

❖ **دوری برای چند ساعت یا چند روز، نه ۶ ماه**
وقتی در باره دور شدن از موقعیت برای آرام شدن صحبت می کنیم، بحث بر سر چند دقیقه یا در نهایت چند روز دوری چنین داستانی را سر هم کرده است.

عادت نکنید به «بد» دیدن!
همه ما ممکن است مشکلات ریز و درشتی در زندگی مان داشته باشیم اما خیلی وقت ها مشکل نه از شرایط زندگی ماست و نه از آدم های دور و برمان، مشکل در ست از خودمان است و چشم‌هایمان که عادت کرده ایم به «بد» دیدن! بعضی از مادر فرهنگی بزرگ شده ایم که به گونه ای «بد دیدن» را یاد گرفته ایم! از آن راننده تا کسی گرفته که هر وقت سوار ماشینش می شوی، از عالم و آدم می نالد و بدگویی می کند، تا آن مادری که مدام کنار گوش بچه هایش در حال غیبت و بدگویی است، تا خود ما که به هر مهمانی و مراسمی می رویم، فقط می گردیم دنبال نقطه ضعف ها و عیب و ایرادها. خیلی از ما طوری تربیت شده ایم که از هر حرفی که از دیگران می شنویم و هر رفتاری که می بینیم، بدترین برداشت ممکن را می کنیم! اما دمی که ما این صفت نامطلوب را با خود حمل می کنیم، هم خودمان را رنج می دهیم و هم دیگران را اما چطور از شر این منفی گرایی خلاص شویم؟

❖ **همه چیز زیر سر «خودگویی» های ماست**
روان شناس ها اعتقاد دارند که همه چیز زیر سر «خودگویی» های ماست یعنی حرف هایی که مدام در دل مان با خودمان می زنیم، ما آن ها حتی یک لحظه هم ساکت نیستیم یا با دیگران حرف می زنیم یا در ذهن مان با خودمان، شخصیت و افکار ما را همین حرف هایی که در ذهن مان با خودمان یا در دنیای بیرون با دیگران می زنیم، می سازد. این که با دیگران خوب حرف می زنیم یا بد و از زمین و زمان می نالیم یا برعکس، از دیگران تعریف می کنیم و وقایع مثبت را باز گویی کنیم. می توانید برای شروع از یک دفترچه یادداشت استفاده و مکالمات ذهنی و افکار تان را در طول روز در آن یادداشت کنید. شب ها قبل از خواب این افکار، مکالمات و خودگویی ها را بررسی کنید. آیا ماهیت مثبت دارند یا منفی؟ اگر ماهیت منفی دارند، با خود بیندیشید که چه جملات مثبتی را می توانید جایگزین آن ها کنید؟ مثلاً یکی از خودگویی هایی که شما یادداشت کرده اید، ممکن است چنین چیزی باشد: «شوهرم همیشه خرابکاری می کنه، اون به آدم بی عرضه است». بهتر است روی این جمله خط بکشید و کنارش بنویسید: «همسرم این بار اشتباه کرد اما هر آدمی ممکنه اشتباه کنه، بهتره کمکش کنم تا از این به بعد کارهاش رو با دقت بیشتری انجام بده».

❖ **شیوه به کار و اش بردن چشم ها!**
با مداومت بر شناسایی افکار و خودگویی های منفی مان و پیدا کردن جایگزین مثبت برای آن ها، بی شک می توانیم دنیایی زیباتر هم برای خودمان و هم برای اطرافیان مان ایجاد کنیم. این هم شیوه به کار و اش بردن چشم ها و به عبارتی دیگر، نگاه مان به زندگی است.

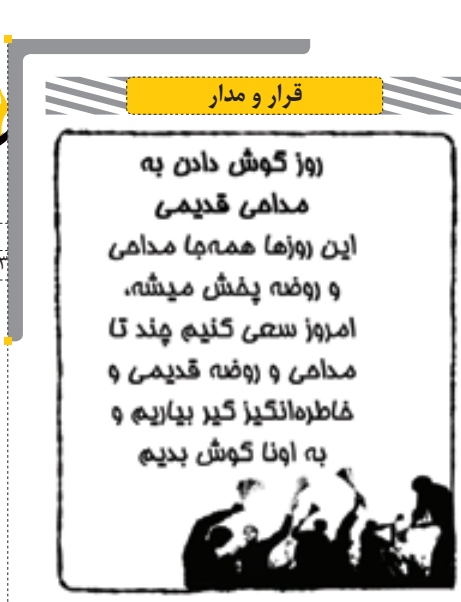
پدرم می گوید اگر طلاق بگیری، عاقت می کنم

۳۱ ساله ام و خانمم ۲۴ ساله است. چهار سال از ازدواج مان می گذرد و در هیچ موضوعی با یکدیگر هم نظر نیستیم. در آستانه طلاق هستیم اما پدرم به شدت مخالف است و می گوید زندگی تان به ته خط ترسید، پس ادامه اش بده. اگر هم طلاق بگیری، عاقت می کنم. از نظر من، همین که درباره هر مسئله ای باید صحبت کنیم تا شاید به توافق برسیم و معمولاً هم نمی رسیم یعنی آخر خط، ولی پدرم به این حرف من می خندد! نمی خواهم ناراحتش کنم ولی چاره ای به جز طلاق ندارم. چه کنم؟

اطمینان داشته باشد که وقتی از احساسات خود با شما صحبت می کند یا اطلاعاتی از خود به شما می دهد، راز دار مستبد و اور مسخره نمی کنید.
۴- رضایت شخصی از زندگی: این مقوله را باید یکی از راه های مهم رسیدن به تفاهم در زندگی دانست. هر فردی باید زمانی را برای خودش صرف کند و برای نیازهای شخصی خودش اهمیت قائل شود، چه شوهر و چه زن.
۵- احساس دریافت دو جانبه: اگر ما برای رفع نیازهای همسر و آرامش او تلاش کنیم برای خودمان وقتی صرف نکنیم و نیاز های مهم خودمان برآورده نشود، نمی توانیم برای همسرمان کمک موثری باشیم. بنابراین باید این تعامل را برقرار کنیم و از زندگی شخصی خودمان نیز احساس مثبت بگیریم. باید احساس کنیم روابطمان عادلانه، دو جانبه و همکارانه است. واقعیت این است که باید دو طرف برای حفظ زندگی تلاش کنند.

❖ **نظر پدر تان در ست است اما خندیدنش به شما، نه!**

درست است که چهار سال زندگی توام با اختلاف، شمارا مایوس کرده اما باید دید طلاق راه حل نیست. بنابراین نظر پدر تان در ست است اما کاش او به جای خندیدن در گفت و گویی منطقی، شمارا متوجه اشتباهاتان می کرد. چنان چه بلد نباشید در ست زندگی کنید و مهارت ارتباط موثر را ندانید، بیشتر اوقات در زندگی مشترک و شخصی تان با مشکل مواجه خواهید شد. موارد ذکر شده را به طور جدی در زندگی اعمال کنید و به جای تمرکز و بزرگ دیدن منفی ها و مشکلات به نکات مثبت یکدیگر ارزش دهید و آن ها را ببینید. چشم پوشی از خطاهای یکدیگر، گذشت و بخشش لازمه حفظ هر زندگی مشترک است. توصیه اکید من به شما این است که با مرا جعه به یک زوج در مانگر، تصمیمی عاقلانه بگیرید.



در کدام قسمت خانه

گلدان بگذاریم؟!

علاقه انسان ها و به ویژه خانم ها به گل و گیاه قدمت طولانی دارد. طی چند دوره زمانی که انسان از طبیعت فاصله گرفت و به زندگی شهری روی آورد، هیچ گاه آن را از یاد نبرد و در حیاط خانه اش به پرورش دادن گل و گیاه پرداخت اما امروزه با کوچک شدن خانه ها و نداشتن فضای مناسب برای رشد گیاهان در حیاط، جای خالی آن در فضای خانواده حس می شود. اگر از آن دسته خانم هایی هستید که به طبیعت علاقه دارید و به دنبال یک فضای مناسب و شیک برای پرورش گیاهان در آپارتمان خود هستید، پیشنهاد های ما را از دست ندهید.

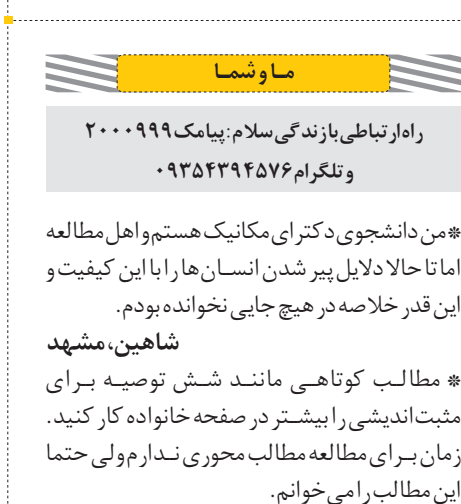
تراس: شاید یکی از تکراری ترین مکان ها برای نگهداری گیاهان تراس خانه باشد اما شما می توانید در این مکان با پرورش پیچک ها و وی دیوار و گذاشتن یک صندلی کمی خلأ قیت به خرج دهید و علاوه بر پرورش گیاهان این مکان را به فضایی برای خوردن یک چای عصرانه و خواندن کتاب تبدیل کنید.

اتاق خواب: نگهداری گیاهان در اتاق خواب می تواند خارق العاده باشد. شما با این کار حس خوابیدن در طبیعت را تجربه خواهید کرد. برای این کار نیاز به فضای عجیب و غریبی ندارید و می توانید از پاختی های کنار تخت یا از یک میز شبیه میز آرایش تان کمک بگیرید. **حمام:** این پیشنهاد یکی از شگفت انگیز ترین ایده هایی است که می توانید آن را امتحان کنید. فقط کافی است حمام شما یک پنجره و به آفتاب داشته باشد، آن گاه می توانید گلدان های خود را پشت پنجره بگذارید و لذت یک حمام با گیاهان را تجربه کنید. مطمئن باشید از این کار پشیمان نخواهید شد.

کنار کتابخانه: اگر در خانه تان کتابخانه دارید، می توانید در بین کتاب ها گلدان های زیبا بگذارید و به فضای کتابخانه تان تناس ناز های ببخشید. ترکیب کتاب و گل و گیاه همیشه معجزه می کند.

❖ **۲ توصیه متفاوت!**

اگر بافتنی بلدید، همین الان دست به کار شوید و برای خانه تان یک گلدان آویز بافتنی ببافید. مزیت این نوع گلدان ها در این است که می توانید آن را در هر مکانی که دوست دارید آویزان کنید و فضای خانه را با هنر دست خودتان زیبا سازید. همچنین اگر یک میز بدون استفاده قدیمی دارید می توانید آن را به یک مکان برای نگهداری گلدان ها تغییر کاربری دهید. این میز می تواند در هر فضایی از منزل قرار داده شود. حتی می توانید تعداد گلدان ها را کم و آن به عنوان میز جلو مبلی استفاده کنید.



* من دانشجوی دکترای مکانیک هستم و اهل مطالعه اما تا حالا دلایل پیر شدن انسان ها را با این کیفیت و این قدر خلاصه در هیچ جایی نخوانده بودم.
شاهین، مشهد
* مطالب کوتاهی مانند ششش توصیه برای مثبت اندیشی را بیشتر در صفحه خانواده کار کنید. زمان برای مطالعه مطالب محوری ندارم ولی حتما این مطالب را می خوانم.
* خیلی خفن بود پرونده زندگی سلام در باره احتمال پیر نشدن. هم علمی بود و هم شگفت انگیز.
* در صفحه سلامت گفته اید که «بیلا تس چیست؟» ولی فقط تاریخچه و مزایایش را نوشتید و هیچ حرکتی را معرفی نکردید.
* به نظرم معانون وزیر علوم اشتباه می کنه چون طبق اون چیزی که من می بینم، الان ۱۰۰ درصد دانشجویا بیش از ۱۰ ساعت در روز توی شبکه های اجتماعی هستند و مدام آنلاین اند! **راننده اتوبوس**
* چقدر جالب که من فکری کردم طول عمر انسان ها در گذشته های دور، همه بالای ۱۰۰ سال بوده اما ظاهرا کمتر از ۵۰ سال بوده!
* فردی که گفته بود معلومه زندگی سلام پرسپولیسی است، خب معلومه همه دنیا پرسپولیسی هستن. به افتخار ما.
سحر



زندگی سلام
چهارشنبه
۱۳ شهریور ۱۳۹۸
شماره ۱۴۱۱

خانواده مشاوره



بانوان