



حق با بهتاش بود یا نقی؟

سکانس در گیری لفظی بهتاش با دایی اش در پایتخت سروصدای زیادی در شبکه‌های اجتماعی به راه انداخت؛ هر چند با آشتی‌شان ختم به خیر شد اما از منظر روان شناسی چند درس مهم داشت

زهرافولادی | روان‌شناس

محوری

همه در کمپر ارسطو نشستند که یک اتفاق، جرقه‌ای برای شروع یک بحث خانوادگی می‌شود. در این سکانس بهتاش به نقد بی‌رحمانه سبک زندگی نقی معمولی در مقام دایی و بزرگ خانواده می‌پردازد که از سوی هما با واکنش همراه می‌شود و عصبانیت فهیمه را هم به همراه دارد. پایان ماجرا هم با سیلی مادر بهتاش به او و گریه‌هایش تمام می‌شود که اشک بیننده را هم درمی‌آورد. این سکانس از منظر روان شناسی چند درس مهم دارد که در تلاش می‌کنیم در این مطلب به آن‌ها اشاره کنیم.

❖ خارج شدن مسیر گفت‌وگو با خشم کنترل نشده بهتاش

در این سکانس، بهتاش با عصبانیت و هیجان از برخی اتفاقات گذشته گلایه می‌کند. این واکنش او، اگر چه برای برخی از مخاطبان قابل درک است و حتی ممکن است بازتابی از زخم‌های قدیمی و تلنبار شده باشد اما نباید نادیده گرفت که خشم کنترل نشده، گفت‌وگورا از مسیر سازنده خارج می‌کند.

❖ اشتباه نقی و بقیه

از سوی دیگر، واکنش نقی و اعضای خانواده هم چندان منطقی نیست؛ آن‌ها به جای شنیدن دقیق و همدلانه، وارد فضای احساسی و تدافعی می‌شوند. خاطرات کهنه زنده می‌شود، بغض‌ها سر باز می‌کنند و در نهایت، فضای گفت‌وگو به جای رسیدن به فهم متقابل، به جالش کشیده می‌شود. در روان شناسی، این وضعیت را «واکنش هیجانی» می‌نامند؛ زمانی که به جای مواجهه عاقلانه با انتقاد یا دردهای

روانی شدید و به صورت مزمن تبدیل شود که نه تنها بر روابط فردی ما با خانواده، بلکه بر روابط عاطفی و اجتماعی مان در بزرگسالی هم تاثیر منفی می‌گذارد. این فشار روانی می‌تواند به اشکال مختلف مانند افسردگی، اضطراب، یا حتی بروز رفتارهای پر خاشگرا نه یا گوشه گیری در جامعه ظاهر شود.

❖ بیان هیجانات به شیوه سازنده

هیجان‌ها، برخلاف تصور رایج، نه مزاحم‌اند و نه نشانه‌ای از ضعف؛ بلکه پیام‌آورانی حیاتی‌اند که حامل اطلاعات دقیق از درون ما هستند. بسیاری از افراد که در بسترهای خانوادگی سرکوب‌گرایا آشفته رشد کرده‌اند، یادنگرفته‌اند که چگونه زبان هیجانات خود را بفهمند و آن را با دیگران به‌روشی انسانی و مسئولانه در میان بگذارند. در چنین شرایطی، احساسات یا در درون باقی می‌مانند و به شکل علائم روان‌تنی بروز می‌کنند، یا در قالب خشم‌های ناگهانی و کلمات تند بیرون می‌ریزند. بیان سالم هیجان، مستلزم سه مرحله‌ی کلیدی است: نخست، آگاهی هیجانی، یعنی تشخیص دقیق آن‌چه در درون ما می‌گذرد؛ دوم، رمزگشایی از علت و منشأ آن احساس؛ و سوم، ترجمه آن به زبان ارتباطی قابل فهم برای دیگران. این فرایند، نه تنها نشانه بلوغ روانی، بلکه زیربنای روابط انسانی صمیمانه و روشن است. هیجان، وقتی بجای وا کلمات در ست بیان شود، نه تنها فشار درونی را تخلیه می‌کند، بلکه نوعی احترام به خود و به رابطه ایجاد می‌کند؛ احترام به حقیقتِ درونی که دیگر لازم نیست پنهان یا تحریف شود. چنین بیانی، نوعی خودآشنایی بالغ است که می‌تواند به ترمیم آسیب‌های گذشته و ساختن ارتباطاتی عمیق‌تر در حال و آینده بینجامد.

❖ بازنگری در تصویر ذهنی از گذشته

زمانی که به گذشته فکر می‌کنیم، معمولاً یک تصویر تک‌بعدی از والدین و تجربیات کودکی‌مان داریم. اغلب، این تصاویر شامل تصاویری هستند که بیشتر جنبه‌های منفی را بر جسته می‌کنند. این روند ممکن است به خاطر رنج‌هایی باشد که تجربه کرده‌ایم، اما اگر کمی بیشتر به جزئیات و شرایط آن دوران فکر کنیم، خواهیم دید که در بسیاری از مواقع، والدین ما سعی کرده‌اند به بهترین نحو ممکن از ما حمایت کنند، حتی اگر روش‌های‌شان با نیازهای ما همخوانی نداشته باشد. مثلاً پدری که به دلیل عدم آگاهی از روش‌های صحیح ارتباطی، نتوانسته به ما نزدیک شود، شاید در سکوت خود تلاش کرده تا آینده بهتری برای ما بسازد. همین‌طور مادرانی که به دلیل فشارهای اجتماعی یا اقتصادی، نتوانسته‌اند فضای عاطفی مناسبی برای فرزندان‌شان فراهم کنند، اما بدون هیچ‌گونه چشم‌داشت، زندگی را اداره کرده‌اند. بررسی این جنبه‌های پنهان، کمک می‌کند تا تصویری واقع‌بینانه‌تر از والدین و دوران گذشته‌مان داشته باشیم و از این طریق، خشم و ناراحتی‌های خود را به آرامش تبدیل کنیم.

اتاق مشاوره

همسر م قولش برای خیانت نکردن دوباره را شکست

مردی ۲۸ ساله‌ما، ۸سال است که ازدواج کرده‌ام. یک بچه هم دارم. چند وقت پیش متوجه شدم که خانم به من خیانت کرده است. قول داد که تکرار نشود آن را شکست. حالا قسم می‌خورد که اشتباه کرده و دیگر مرتکب آن خطا نمی‌شود اما ذهن من بدجوری درگیر است. راهنمایی کنید.



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرمی وقتی دنبال علت یابی برای خیانت هستیم، اصلا به این معنی نیست که برای خیانت زناشویی توجه منطقی پیدا کنیم یا شمارا مقصر تمام مشکلات بدانیم. در واقع پس از بررسی علت می‌توانیم به حل و رفع مشکل بپردازیم چرا که ممکن است شما هم با تغییر برخی رفتارها کمک کننده باشید.

❖ دلایل خیانت زنان

هر چند هیچ چیزی نباید توجیه رفتاری غلط باشد اما برخی زمینه‌ها را می‌توان در این اتفاق دخیل دانست:
۱- درک نشدن عواطف و آرزوهای زن به دلایل هم صحبت نبودن و وقت نگذاشتن همسرش برای وی که در این شرایط نیازهای عاطفی‌اش از دید شوهرش نادیده گرفته می‌شود.
۲- زن احساس تنهایی مطلق و بی‌کسی در منزل می‌کند.
۳- ابراز نشدن احساسات از سوی مرد در باره مزیت‌های همسرش مانند زیبایی، تغییرات ظاهری و... در این حالت زن احساس بی‌ارزشی می‌کند.
۴- شنیدن ابراز علاقه و احساس توسط فرد دیگر به او.
۵- زن در زندگی زناشویی از نظر روابط جنسی و حتی عاطفی ارضانی می‌شود.
۶- شوهر رفتارهای خشن و بددهنی دارد.
۷- ازدواج اجباری و... همسر شما وقتی به رابطه نامناسب قبلی‌اش برگشته، نشان‌دهنده این است که خود را کاملا از آن گذشته رها نکرده است. معمولاً آن‌چه در این حالت می‌خواهد،

از دنیای روان شناسی

رابطه شک‌های بی‌اساس و نداشتن خواب مناسب

مطالعه‌ای جدید از دانشگاه نانتینگهام در بریتانیا نشان داد که نداشتن خواب کافی به‌طور مداوم، با احتمال بالاتر باور به تئوری‌های توطئه ارتباط دارد و افرادی که در یک دوره زمانی مشخص (یک ماه گذشته) مشکلات خواب داشته‌اند، بیشتر امکان دارد توضیحات دور از ذهن برای رویدادهای جهانی را بپذیرند. بر اساس گزارشی که این هفته در مجله روان شناسی سلامت (Journal of Health Psychology) منتشر شد، دو مطالعه روی بیش از ۱۱۰۰ نفر انجام شده است تا بررسی کنند آیا کیفیت خواب بر باور به نظریه‌های توطئه تأثیری دارد یا خیر.

❖ نحوه انجام این پژوهش

به گزارش نیویورک پست، در مطالعه اول از شرکت‌کنندگان خواسته شد در باره آتش‌سوزی سال ۲۰۱۹ کیلسای‌نوتردام پاریس، مقاله‌ای بخوانند. شرکت‌کنندگان در این مطالعه یکی از دو نسخه مقاله را دریافت کردند: نسخه اول به‌نظریه رسمی می‌پرداخت که آتش‌سوزی به دلیل یک حادثه رخ داد، در حالی که نسخه دیگر به تئوری توطئه اشاره داشت و ادعا می‌کرد دلیل این آتش‌سوزی به عمد پنهان‌نگه داشته شده است. افرادی که خواب خوبی نداشتند، احتمال بیشتری داشت که به نسخه پنهان‌کاری اعتقاد پیدا کنند. در مطالعه دوم، محققان دریافتند کیفیت خواب ضعیف با باور به تئوری‌های توطئه ارتباط دارد و افسردگی تأثیری غیرمستقیم و مداوم در این ارتباط داشته‌است. به عبارت دیگر، کسانی که خواب‌بی‌کیفیت داشتند، احتمال بیشتری داشت به تئوری‌های توطئه باور داشته باشند و این اثر تحت تأثیر

داده تصویری

حال خوب

راهکارهایی برای داشتن

برنامه ریزی داشته باشید

شکرگزار باشید برای داشته‌هایتان

نه گفتن را بیاموزید

به اتفاقات مثبت بیشتر فکر کنید

به خودتان برسید

لبخند زدن را فراموش نکنید

خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

اعتماد به نفس‌تان را افزایش دهید

گرافیک: نیلوفر دلاور

از دنیای روانشناسی

رد پای رژیم غذایی زنان باردار

در اختلالات روانی فرزندان

غلات صبحانه، محصولات یخته آماده و نوشیدنی‌هایی با قند بالا مصرف می‌کند و در رژیم او میوه و سبزیجات کمی وجود دارد. «دیوید هورن»، دانشمند علوم غذایی از دانشگاه کپنهاگ، می‌گوید: «هرچه پیروی یک زن از رژیم غذایی غربی (سرشار از چربی، شکر و محصولات تصفیه‌شده، اما ماهی، سبزیجات و میوه کم) در دوران بارداری بیشتر باشد، به نظر می‌رسد خطر ابتلای فرزند به ADHD یا اوتیسم بیشتر خواهد بود. نتایج این پژوهش‌نگران کننده است اما نکته مثبتی هم وجود دارد؛ حتی تغییرات کوچک به سمت رژیم غذایی سالم در دوران بارداری می‌تواند تأثیر مثبتی بر غذای سرخ‌شده، لبنیات پرچرب، تخم‌مرغ،

ما و شما

پیامک ۰۹۲۵۴۳۹۴۵۷۶۲۰۰۰۹۹۹۹
راه ارتباطی: زندگی‌سلام

نوشتن که خیلی خوبه ولی متأسفانه گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی باعث شدن که فرصت بسیار کمی برای تمرکز داشته باشیم. همه هم قبول دارند اما این رفتار را اصلاح نمی‌کنند. در صفحه طنز، یک چیز جدید یاد گرفتم. این که سعدی معروف به استاد شاعران است، جالب بود برم.



زندگی‌سلام
چهارشنبه
۲۷ فروردین ۱۴۰۴
۱۷ شوال ۱۴۴۶
۱۶ آوریل ۲۰۲۵
شماره ۲۹۶۴

خانواده و مشاوره

در صفحه سلامت به جای نوشتن درباره بوتاکس، از خطرات این عمل‌های زیبایی بنویسید. چه دلیلی دارد که بعضی‌ها صورت‌شان را می‌کوبند و از نومی‌سازند. من کلا در بهار، خواب‌آلود می‌شوم. فقط برای درس خواندن نیست. فیلم هم که می‌بینم، خیلی خواب‌م می‌گیرد. حوصله هم ندارم. مربوط به ستون «از هوش مصنوعی بپرس».

در زندگی‌سلام درباره قهرمانی زود هنگام تراکتور در لیگ برتر بنویسید. من یکی از خوانندگان ترک زبان شما هستم که سال‌هاست در مشهد زندگی می‌کنم.