



## ۳ نکته در باره صحبت های مطرح شده در «عصر جدید» با موضوع لزوم ظرف شستن آقایان در خانه

## «نونهالی» درست می گفت یا «حیایی»؟



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



در بخشی از برنامه «عصر جدید» این هفته، اتفاقات قابل تاملی افتاد. همسر یکی از شرکت کنندگان که به تازگی هم عقد کرده، طی صحبت های کوتاهی به صورت ضمنی از کم کاری همسرش در باره قول و قرارهایشان گله کرد. در ادامه این گله ضمنی و مختصر به موضوع ظرف شستن آقایان در خانه و مشارکت آن ها در کارهای خانه کشیده شد؛ موضوعی که با شوخی و خنده داوران این برنامه همراه شد. در این مطلب نگاهی انداخته ایم به سه پرش از این ماجرا؛ گله کردن از همسر در مقابل دوربین تلویزیون یا به صورت کلی تر در مقابل دیگران، موضوع مشارکت آقایان در کارهای خانه و شوخی کردن با این مسئله.

### ۱- خوب و بد گله از همسر در حضور دیگران

این روزها احتمال این که شما تلویزیون را روشن کنید و ببینید در برنامه ای تلویزیونی یک زوج در باره مشکلات زندگی مشترک شان صحبت می کنند، بسیار زیاد است. در کنار تلویزیون نیز این اتفاقی رایج در شبکه های اجتماعی است. اما آیا این خودافشاگری همسران در باره مشکلات شان در مقابل دوربین یا در حضور دیگران را می توانیم اتفاقی مثبت تلقی کنیم یا ممکن است بی توجهی ما به عوارض این مسئله، آن را تبدیل به موضوعی منفی کند؟

### روی مثبت ماجرا

زمانی که ما مشکلات خودمان را با دیگران در میان می گذاریم، در غالب موارد بعد از آن فشار کمتری را از آن موضوع احساس می کنیم و بهتر می توانیم اضطراب و ناراحتی خودمان را مدیریت کنیم. گاهی هم البته همفکری هایی که بعد از آن از دیگران دریافت می کنیم به ما کمک می کند تا تصمیم های بهتری بگیریم؛ اما این رفتار فواید دیگری هم دارد چرا که شنونده چنین مسائلی بودن

هم خالی از فایده نیست. داشتن تصویری ایده آل از زندگی دیگران برای همه می تواند استرس زا باشد و به احساس نا کارآمدی به خود منجر شود چرا که افراد تصور می کنند که این فقط آن ها هستند که با همسرشان مشکل دارند، در رابطه با همسر در ک نشدند و البته قول و قرارهایشان شکسته می شود. اما وقتی افراد از مشکلات و دغدغه های بقیه اطلاع پیدا می کنند، دید منطقی تری به مشکلات خود پیدا می کنند و می توانند به شکلی بهتر با آن ها کنار بیایند و حل و فصل شان کنند. اما این روش صحبت کردن در باره مشکلات زندگی مشترک، بخش تاریکی نیز دارد که گاهی اوقات باعث از بین رفتن تمامی نکات مثبت آن می شود.

### برخی بیشتر در معرض آسیب اند

بگذارید بحث عوارض را از این جا شروع کنیم که خودافشاگری برای برخی افراد یا همسران برخی از افراد توصیه نمی شود. افرادی که تازه از دواج کرده اند و هنوز رابطه



### ۲- روبرو برخی کلمات ممنوع

همان طور که پنهان کردن تمامی مشکلات، عوارض خاص خود دارد، بیان با جزئیات مشکلات ریز و رشت در زندگی نیز مشکلاتی به دنبال دارد. در عین حال نحوه بیان نیز در این بین اهمیت زیادی دارد؛ استفاده از واژه های اغراق آمیز مانند هرگز، همیشه، هیچ وقت و... در توصیف رفتار همسر یا مشکلی که وجود دارد، نه فقط سازنده

نیست که می تواند مسئله را تشدید کند. جدای از این کلمات، سعی کنیم در هر حالی به شکلی در باره همسرمان صحبت کنیم که احترام او حفظ شود و شخصیت او زیر سوال نرود و در آخر نیز همیشه در وقت بیان مشکلات خود به شنونده هایی که انتخاب کرده ایم نیز توجه کنیم؛ این که آیا بیان مسئله در این جمع یا این فضا به مشکلات ت بیشتری منجر نخواهد شد؟

### برای شوخی مرز در نظر بگیریم

بخش دیگر ماجرای این قسمت از «عصر جدید» شوخی ها و خنده های سه نفر از داوران این برنامه در باره بحث مشارکت آقایان در کارهای خانه بود. شوخی هایی که به نظر می رسد چندان به جانپود، شوخی کردن برای ما کار کرده های مختلفی دارد. گاهی این شوخی کردن می تواند استرس ما را کم کند مثل شوخی و خندیدن پیش از یک مصاحبه شغلی مهم، گاهی به ما انرژی مضاعف برای ادامه مسیری می دهد مثل شوخی در میانه درس خواندن برای کنکور، گاهی دلخوری را کاهش می دهد مانند زمانی که می خواهیم به کسی انتقادی کنیم و در قالب شوخی موضوع را تلطیف می کنیم اما گاهی این شوخی کردن بیش از این که بتواند آورده مثبتی به ما چرا داشته باشد، باعث توقف ما در یک مسیر می شود چرا که می تواند انگیزه ما برای تغییر را کاهش دهد یا فشار مثبتی را که می توانست در ما تغییر ایجاد کند، کاهش می دهد.

### ۳- کمک کردن مرد ها در خانه خیلی مهم است

مرز بندی بین وظایف خانم ها و آقایان از جمله موضوعاتی است که سال ها است به شکلی مستمر در باره آن صحبت شده و از آقایان به صورتی ویژه برای مشارکت در کارهای خانه دعوت می شود؛ اما در عمل هنوز بسیاری از خانم ها گله دارند که در وضعیتی که آن ها مشارکت بالایی در بخش های دیگر زندگی مانند کار بیرون از خانه، خرید و... دارند، همسران شان آن طور که انتظار می رود از امور مربوط به خانه، کاری را بر عهده نگرفته اند. البته که این نبود مشارکت دلایل متعددی دارد اما اگر ادعا کنیم این در پیش گرفتن رویه شوخی در قبال این مسئله در این بین موثر است، ادعای زیادی نکرده ایم چرا که شوخی و خنده که البته در غالب اوقات نیز توسط آقایان انجام می شود، همان طور که در برنامه عصر جدید نیز شاهد بودیم، این مسئله را از موضوعی جدی به مسئله ای خنده دار و از فشاری که بر دوش آقایان است به مسئله ای تلطیف یافته و بدون فشار تبدیل می کند. شاید حس کنید که موضوع بیش از حد جدی فرض شده است، آخر مشارکت در ظرف شستن، نظافت یا آشپزی که این حرف ها ندارد! اما شاید اگر می دانستیم همین موضوع به ظاهر ساده، نقشی اساسی در دلخوری، دلسردی، خستگی و احساس فرسایش بخشی از خانم ها دارد، کمتر این طور فکر می کردیم. اما راه بیرون رفت از این وضعیت چیست؟ شاید قدم اول همان برخورد خانم نونهالی با مسئله باشد، برخوردی جدی و دوری از شوخی کردن با موضوع و در نظر گرفتن این واقعیت که هر فردی در قبال محل زندگی اش مسئولیت هایی بر عهده دارد.



سه شنبه ها

از دنیای روان شناسی

## حافظه رویدادی زنان بهتر است یا مردان؟

نتایج یک پژوهش جدید در باره این که زنان در به خاطر سپردن جزئیات خاطرات رویدادی به ویژه در باره چهره افراد بهتر عمل می کنند یا مردان، منتشر شد تا همان تصور قدیمی در باره حافظه زنان، اثبات شود. به گزارش پایگاه اینترنتی «مدیکال دیلی»، حافظه رویدادی (Episodic memory) یکی از آن مهارت هایی است که امکان شکوفایی را برای نژاد بشر در جهان فراهم می کند. به نقل از دایرة المعارف عصب شناسی، خاطرات رویدادی آن دست از خاطراتی هستند که در جریان رویدادهای شخصی که یک فرد تجربه می کند، به طور خود آگاه به یاد سپرده می شوند. حال نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است که زنان در مقایسه با مردان در به خاطر سپردن برخی از انواع خاطرات رویدادی، بهتر عمل می کنند.

### نتایج جالب این پژوهش

«مارتین اسپر هولم» دانشجوی دکتری موسسه کارولینسکای سوئد دلیل این مزیت زنان را در جزئیاتی که این جنس عموماً بر خورد با اشیا و افراد بر آن هاتمرکز می کند، بر شمرد. وی همچنین افزود که زنان در به یاد آوردن اطلاعات لغوی چون متون، کلمات و جملات نیز از جنس مخالف خود مهارت بیشتری دارند. این پژوهش عصب شناختی همچنین نشان داد که زنان به طور خاص در به یاد آوردن دیالوگ ها، جای قرار گیری اشیا و رویدادهای یک فیلم و به خاطر سپردن چهره ها و تصاویر حسی نیز از مردان بهترند. به نقل از پروفیسور اگنتا هر لیتز مؤلف ارشادین پژوهش، جنس مونث همچنین در به خاطر آوردن رایحه و عطر اشیا نیز یک قدم از جنس مذکر جلوتر است. این در حالی است که مردان در مقابل در به خاطر آوردن اطلاعات انتزاعی و داده های مربوط به جهت یابی موفق تر از زنان عمل می کنند. جزئیات بیشتر در باره این مطالعه در مجله Psychological Bulletin منتشر شده است.

نتایج نگه داشتن اجباری کودکان در خانه به دلیل ترس از آسیب های اجتماعی به بهانه شروع فصل تعطیلات

## نسلی ناتوان برای محافظت از خودشان تربیت نکنیم



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس



این روزها و به خصوص با شروع تعطیلات تابستانی، بعضی از مصادران با ترس هایی در باره امنیت یا آسیب های اجتماعی که کودکان شان را در کوچه، خیابان، پارک و... تهدید می کند، در گیر هستند. این مادران،



### یک توصیه مهم به والدین

اکنون برای رفع این ترس های بی دلیل باید به کودکان خود آموزش های لازم را بدهیم و اصول تشخیص کار در ست از غلط، توان «نه» گفتن، مخالفت کردن و دفاع از حقوق خود را به آنان بیاموزیم. کودک مطیع «بله» گو در آینده به دیگران هم صرفاً «بله» خواهد گفت. در این باره مطالب کارشناسی شده زیادی در همین صفحه چاپ شده و مخاطبان مان با راهکارهای اجرایی کردن این توصیه آشنایی دارند. توصیه یابانی هم به رسانه ها و شبکه های اجتماعی دلسوز است که باید در پخش اخبار حوادث، دقت کنند. مشکلات اجتماعی را با راه حل پیشگیری از آن ها منتشر کنید چرا که خبر بدون راه حل، فقط ترس ایجاد می کند.

### دلایل اشتباه ایجاد چنین نگرش هایی

اولین علت این ترس ها، اخبار ناخوشایند پخش شده در رسانه هاست. البته نفس اطلاع رسانی بسیار مفید است اما نحوه خبر رسانی هم همان قدر اهمیت دارد. متأسفانه در پخش این گونه خبر های ناخوشایند، سرمایه های اجتماعی تخریب و یک مورد خاص به همه تعمیم داده می شود. در حالی که وقوع چند اتفاق به معنای از دست رفتن کل امنیت اجتماعی نیست. دلیل دوم مربوط به سوگیری موارد قابل دیدن است. معمولاً اتفاقات منفی ارزش خبری دارند. این که هزاران کودک به صورت عادی و بدون مشکل به مدرسه و پارک و کلاس ورزش می روند، هیچ گاه در اخبار بیان نمی شود اما خبر مشکلی که پیش آمده است، به سرعت منتشر می شود. عامل بعدی، رفتار شخصی افراد است. از آن جا که بعضی از افراد شغل و مسئولیت خود را به رستی انجام نمی دهند، پس فکری می کنند قاعدتاً دیگران هم همان قدر به شغل خود بی توجه هستند. وقتی شخصی با دریافت ربه، حق را باب رجوع را پایمال می کند، قاعدتاً احساس می کند که فساد اداری در تمام کشور بسیار رایج است!

### آثار داشتن چنین نگرشی بر کودک

اما آثار این گونه ترس های افرای در کودکان چیست؟ نتیجه این ترس ها معمولاً دو گانه است یعنی یا کودک محدود شده، این ترس ها

## علاقه ام به پسر عمویم را چطور از بین ببرم؟



دختری ۱۴ ساله ام و پسر عمویم را که از من هشت سال بزرگ تر است، دوست دارم. پیش عمویم به خاطر پدر و دهنم از احترام خاصی برخوردارم. برای همین از کوچک کردن خودم به علت این احساس می ترسم. از احساس پسر عمویم اطلاعی ندارم. آیا این احساس یک عشق هیجانی است و اگر هست چگونه می توان آن را از بین برد؟



راهله فارسی | مشاور



در سن نوجوانی هستید و احساسات سن نوجوانی بسیار آتشین است اما خیلی نمی شود روی این احساسات تکیه کرد. برای همین و در قدم اول باید به شما بگویم که تا از احساس پسر عمویتان مطمئن نشده اید، نباید ابراز علاقه ای از سمت شما اتفاق بیفتد به خصوص چون مطرح کردید که از

### از یک بزرگ تر کمک بگیرید

یک نوجوان به دلیل بروز چنین حس هایی، ممکن است اذیت بشود، با خودش خلوت کند، از جمع دور بشود، کم حرف یزند و... چون نمی تواند با فرد دیگری احساساتش را در میان بگذارد. در این مواقع، نباید نوجوان را تنها گذاشت و بهتر است برای

## نیروی خدماتی ام و از برخورد همکارهایم عذاب می کشم!



در یک شرکت و قسمت خدمات کار می کنم. از صاحب کارم راضی ام ولی از برخورد بعضی از همکارها عذاب می کشم. بارها خواستم که تصمیم بگیرم برای ماندن یا رفتن ولی به نتیجه ای نمی رسم. محبت بفرمایید و راهنمایی کنید.



مهدی خراسانی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



در متن سوال ابهاماتی وجود دارد. مثلاً این که چه مسئله ای در برخورد همکاران باعث عذاب شما شده؟ با این حال در باره تصمیم گیری برای ماندن یا رفتن، توصیه هایی به شما داریم. تصمیم گیری برای ماندن یا رفتن از محیط کار، بیش از هر فرد دیگری بر شرایط خودتان تأثیر می گذارد و اثرات گوناگونی در کوتاه مدت و بلند مدت بر زندگی شما خواهد گذاشت بنابراین باید دقت کنید که این تصمیم گیری

### توصیه هایی در باره رفتن یا ماندن

۱- در مشکلاتی که با همکاران تان پیدا کرده اید، آیا خودتان سهمی دارید؟ سهم خودتان را در مشکل به وجود آمده بررسی کنید. گاهی اوقات، خود ما تعیین می کنیم که دیگران چگونه با ما رفتار کنند.

۲- جدولی تشکیل دهید و مزایا و معایب

خروج خود از محیط کار را بنویسید: در یک ستون بنویسید اگر در سر کار خود بمانید چه مزایایی برای شما در پی خواهد داشت و در ستون دیگر بنویسید اگر در این محیط بمانید چه مشکلاتی به وجود خواهد آمد.

۳- گزینه های جانشین در صورت بیرون آمدن از محیط کار را بنویسید: اگر به این نتیجه رسیدید که بهترین راه حل، ترک محل کار فعلی است، بهتر است قبل از بیرون آمدن، مسیر شغلی آینده خود را ترسیم کنید. این که در چه کاری می خواهید مشغول شوید و...

۴- از مشورت افراد صاحب صلاحیت بهره مند شوید: مطرح کرده اید که از صاحب کار خود ضایت دارید. این می تواند نکته از زشمندی باشد. در صورت امکان مسئله برخورد همکاران را با صاحب کارتان مطرح کنید و برای حل آن از او کمک بخواهید. همچنین در صورت نیاز می توانید به مشاور صاحب صلاحیت نیز مراجعه کنید.



زندگی سالم  
سه شنبه  
۲۸ خرداد ۱۳۹۸  
شماره ۱۳۴۷

خانواده مشاوره