خوشبختی در سایه انتقادپذیری

یکی از مولفه‌های مهم موفقیت در زندگی مشترک، فراهم بودن بستر برای نقد کردن همدیگر است

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان‌شناسی

محوری

اگر هر بار که همسرتان از شما انتقاد می‌کند، بلافاصله از کوره در می‌روید، حاکی از وجود یک مانع سرسخت در زندگی مشترک‌تان در مسیر دست‌یابی به احساس خوشبختی است. شاید این انتقادات به این دلیل باشد که شما پیشرفت کنید. داستان امروز و تحلیل کارشناسانه آن، کمک زیادی به شما برای درک اهمیت این موضوع و مدیریت آن خواهد کرد.

داستان

حرف‌های زیادی که تبدیل به بشکه باروت شد!

نسرین از آن دسته زن‌هایی بود که هیچ فردی جرئت نمی‌کرد کمتر از گل به او بگوید. همسرش سعید اعتقاد داشت نسرین درست همان‌قدر انتقادپذیر است که هیتلر انتقادپذیر بود! بنابراین فرقی نمی‌کرد غذا شور باشد یا بی‌نمک یا حتی سوخته، به هر حال سعید باید از دستپخت نسرین تعریف می‌کرد و غذا را با به به و چه چه می‌خورد! باید از هر وسیله اضافه و بی‌فایده‌ای که نسرین برای خانه می‌خرید، استقبال می‌کرد و حتی مجبور بود وانمود کند به حرف‌های تکراری و حوصله سربری که نسرین پشت سر دیگران می‌زند، با اشتیاق گوش می‌دهد و مدام سرش را به نشانه تایید تکان دهد! شاید همه این‌ها باعث شده بود که پس از گذشت تنها سه سال از زندگی مشترک‌شان، سعید احساس کند آن عشق و شور و علاقه‌ای را که روز اول من رو در نظر بگیره، مهمون دعوت کرده... دیگه واقعا نمی‌تونم کارهاش رو تحمل کنم». خواست دهانش را باز کند به اعتراض، اما با خودش فکر کرد: «اگه بهش چیزی بگم حتما بهش بر می‌خوره و عصبی میشه، بعدش هم حتما چند روز قهر می‌کنه و زندگی رو دوباره زهرمار می‌کنه!» ولی خودگویی‌ها فایده نداشت. سعید در این سال‌ها شده بود مثل بشکه باروتی که هر لحظه آماده انفجار بود. هیچ‌جور نتوانست خودش را کنترل کند. صدایش را کمی بالا برد و رو به نسرین گفت: «چرا قبل از این که مهمون دعوت کنی با من مشورت نکردی؟ نگفتی شاید من خسته باشم و آمادگی‌اش رو نداشته باشم؟» صورت نسرین ناگهان سرخ شد، اخم‌هایش را در هم کشید و با تلخی گفت: «چیه؟ نکنه از این که خواهرم داره میاد ناراحتی؟» سعید با قاطعیت گفت: «هیچ فرقی نداره که کی بیاد، من الان خسته‌ام. باید قبل از دعوت کردن مهمون نظر من رو هم بپرسی. بالاخره منم تو این خونه آدمم.» نسرین زد زیر گریه و گفت: «تو حق نداری با من این جوری حرف بزنی!» و بعد در حالی که هق هق گریه می‌کرد، به اتاق رفت و در اتاق را محکم به هم کوبید! سعید روی کاناپه نشست، سرش را با دو دستش گرفت و با خودش گفت: «نه! دیگه واقعا نمیشه این شرایط رو تحمل کرد... باید دنبال یه راه‌حل درست باشم...».

به‌نسرین احساس می‌کرد، در قلبش رو به سردی نهاده است. حرف‌های زیادی روی دلش تلنبار شده بود، دلخوری‌های ریز و درشتی که هیچ‌وقت نتوانسته بود با او در میان بگذارد چون طبق قانون نانوشته‌ای که نسرین با برخوردهای غیرمنطقی و رفتارهای عصبی‌اش وضع کرده بود، هیچ فردی نباید به هیچ‌یک از حرف‌ها و رفتارهای او اعتراض یا حتی کوچک‌ترین انتقادی به او وارد کند. برای همین بود که گاهی سعید با خودش فکر می‌کرد انگار به مرور زمان دچار نوعی احساس کینه نسبت به او شده است.

یک روز که سعید نزدیک غروب آفتاب، خسته از روزی پر مشغله کاری به خانه باز گشت، نسرین یک فهرست بلند بالا به دستش داد و گفت: «امشب برای شام خواهرم رو دعوت کردم، بی‌زحمت برو و زودتر این‌ها رو بخر و بیا!» سعید در دلش گفت: «دوباره بدون این که با من مشورت کنه یا شرایط

اصلاح رفتار با تنبیه‌بدنی پایدار نیست

در باورهای روان‌شناسی، تنبیه‌بدنی خصوصا برای کودک پنج ساله نهی می‌شود پس باید بپذیریم وقتی شما ناچارید از این روش منسوخ‌شده استفاده کنید، هم اصلاح رفتار در کودک پایدار نیست، هم پدر و مادر پرخاشگر و تنبیه کننده، همواره احساس گناه می‌کنند و هم کودک پرخاشگری خواهید داشت. قبول کنید اگر تنبیه‌بدنی روش مناسب تربیتی بود، نیازی به این همه پژوهش و مراکز تعلیم و تربیت و کتاب‌های تربیتی نداشتیم و فرزندان را صرفا با تنبیه، اصلاح می‌کردیم.

تنبیه، خودتان را هم درمانده می‌کند

اگر کودک شرطی شده و به قول شما فقط با تنبیه ظاهرا آدم می‌شود، در این حالت پدر و مادر تنبیه‌گر باید مرتب بر شدت تنبیه بیفزایند! که این روش برای کودکان امروزی که از هوش بالایی برخوردارند، مشکل‌آفرین است و مطلقا توصیه نمی‌شود. تنبیه بدنی، ترس را در کودک تشدید می‌کند و این ترس و ناامنی، رشد کودک را به حداقل می‌رساند. وقتی ما قصد اصلاح رفتار کودک را با تهدید و تنبیه داریم، این الگوی تربیتی، کنترل خارجی نامیده می‌شود که ابزار آن، بیشتر تنبیه‌بدنی است که کارساز نیست و پدر یا مادری که از کنترل خارجی برای تربیت

بهترین شیوه اصلاح رفتار و تربیت فرزند

باید به شما بگویم که زمان کنترل خارجی کودکان سپری شده و بهترین شیوه اصلاح رفتار و تربیت فرزند، کنترل داخلی یا نظریه انتخاب است. در روش کنترل داخلی، وقتی والدین رفتار نامناسبی از فرزند مشاهده می‌کنند، به جای تمرکز روی کودک و نگاه خطی به او، باید اول رفتار، گفتار و نوع برخورد خود را بررسی کنند و برای تغییر رفتار فرزندان به اصلاح رفتار خود بپردازند. اگر والدین می‌خواهند کودک به آن‌ها احترام بگذارد، خودشان برای وی متناسب با سنش احترام قائل شوند. به عنوان مثالی دیگر، اگر کودک به مادر یا پدر یا هر دو احترام نمی‌گذارد، با نگاه سیستمی باید بررسی شود که آیا والدین در حضور کودک به هم احترام می‌گذارند یا خیر.

آسیب‌های تنبیه‌بدنی فراموش‌نشدنی است

متاسفانه تنبیه‌بدنی از جمله آسیب‌هایی است که تا آخر عمر در خودآگاه ذهن باقی می‌ماند و کمتر به ناخودآگاه ذهن منتقل می‌شود. اگر از افراد مسن سوال کنید که مثلا در دوران مدرسه چه تنبیه سختی شده‌اید، به سرعت آن را با جزئیات بیان می‌کنند یعنی فراموش نمی‌شود و رنج آن باقی می‌ماند. برای رشد و بالندگی کودک باید محیط خانواده امن باشد و تنبیه، محیط را برای والدین و بیشتر برای کودکان معصوم ناامن می‌کند و این گونه کودکان، ممکن است حتی تصمیم به فرار از منزل را در ذهن بپرورانند.

نظر کارشناس

ضرورت پرورش خصلت انتقادپذیری در فضای خانه

به طور کلی آدم‌ها دو دسته‌اند:

۱ **آدم‌های انتقادپذیر**: یعنی افرادی که به دیگران اجازه می‌دهند آن‌ها را نقد کنند و ناراحتی‌ها و خشم‌هایشان را به راحتی با آن‌ها در میان بگذارند. این افراد به انتقادات دیگران به چشم بازخورد و بازتاب اعمال و حرف‌های خود نگاه و از این اطلاعات ارزشمند برای اصلاح اعمال و شخصیت خود استفاده می‌کنند. افراد انتقادپذیر معمولا دوست‌داشتنی‌تر، معقول‌تر و منطقی‌تر هستند و طبیعتا در محیط خانواده هم جو مثبت‌تری را ایجاد می‌کنند. چنین افرادی به مرور زمان، پیشرفت مثبتی در رشد اخلاقی و شخصیتی دارند.

۲ **آدم‌های انتقادناپذیر**: یعنی افرادی که در برابر هر انتقاد کوچک و هر بازخورد منفی، به سرعت وارد مرحله دفاعی می‌شوند. برای دفاع از خود، طرف مقابل را محکوم و سعی می‌کنند تقصیرها را گردن او بیندازند، عصبی می‌شوند، گریه می‌کنند یا داد و بیداد راه می‌اندازند و خلاصه جو خانه را متشنج می‌کنند. در نهایت شاید کمتر کسی جرئت انتقاد به آن‌ها را داشته باشد اما در عوض، روز به روز از محبوبیت آن‌ها کاسته می‌شود و حتی ممکن است به مرور زمان مورد نفرت قرار گیرند چرا که اطرافیان آن‌ها حرف‌های ناگفته زیادی در سینه دارند که هیچ وقت جرئت گفتن آن‌ها را پیدا نکرده‌اند. افراد انتقادناپذیر، به دلیل این که حاضر به دریافت هیچ گونه بازخورد منفی از اطرافیان نیستند، از اطلاعات ارزشمندی که به آن‌ها در اصلاح و بهبود رفتار و شخصیت کمک می‌کند، محروم می‌شوند و در نتیجه، هیچ‌گاه پیشرفت اخلاقی و شخصیتی چشم‌گیری نخواهند داشت.

افزایش علاقه و کاهش خشونت

مسلما هر چه اعضای خانواده تلاش بیشتری برای پرورش خصلت انتقادپذیری در فضای خانه داشته باشند، هم میزان عشق و علاقه را در محیط خانه افزایش داده‌اند و هم از بروز خشونت‌های ناگهانی پیشگیری کرده‌اند. به خاطر داشته باشید که «انتقاد»، داده اطلاعاتی بسیار با ارزشی است که به ما در شناخت بیشتر و بهتر خودمان و همچنین اصلاح معایب اخلاقی و رفتاری‌مان، کمک به سزایی می‌کند.

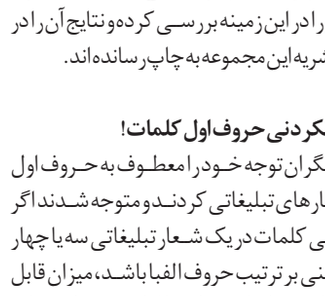
یک نکته هم درباره شیوه اصولی انتقاد کردن

البته باید توجه داشت که فرد انتقاد کننده هم باید در طرح انتقاد به نکاتی توجه داشته باشد. از جمله این که انتقاد هیچ‌گاه نباید در جمع و در حضور دیگران باشد، باید همراه با حفظ ادب و احترام باشد و تا حد امکان با لحن صمیمانه بیان شود. همچنین هنگام انتقاد نباید کل شخصیت و هویت طرف مقابل را نشانه گرفت بلکه باید به رفتار، حرکت یا سخن خاصی اشاره کرد تا طرف مقابل هم کمتر وارد فاز دفاعی شود.

قرار و مدار

انجام‌دادن یکی از کارهای عقب‌افتاده

اگه شما هم یک سری کارهای عقب افتاده دارین که معمولا انجام دادنش خیلی هم سخت نیست، امروز تصمیم بگیرین یکیش رو انجام بدین و خودتون رو راحت کنین. حواس‌تون باشه که این عقب انداختن کارها، دشمن اعتماد به نفس‌تونه.



از دنیای روان شناسی

چه عامل روان‌شناسانه‌ای، یک آگهی را قابل اعتمادتر می‌کند؟

نرگس عزیزی

منبع: ScienceDaily

یک آگهی چه‌زمانی می‌تواند بیشترین تاثیر را داشته باشد؟ این سوالی است که روان‌شناسان سال‌هاست با آزمون و خطا در پی جواب دادن به آن هستند. البته طی سال‌های اخیر، موضوع دیگری باعث شده تا پاسخ دادن به این سوال اهمیت دوچندانی پیدا کند. روند رو به گسترش شیوع اخبار نادرست و شایعات از سویی و نزدیک بودن بخشی از دلایل مقبولیت شایعات به آگهی‌های بازرگانی از سوی دیگر، باعث شده تا کشف دلایل موثر بودن آگهی‌ها اهمیت دوچندانی پیدا کند. حالا در یکی از آخرین مطالعات در این زمینه پژوهشگران «جامعه‌روان‌شناسی مصرف‌کنندگان»، عامل جالبی را در این زمینه بررسی کرده و نتایج آن را در شماره اوت نشریه این مجموعه به چاپ رسانده‌اند.

تاثیر باور نکردنی حروف اول کلمات!

این پژوهشگران توجه خود را معطوف به حروف اول کلمات شعارهای تبلیغاتی کردند و متوجه شدند اگر حروف ابتدایی کلمات در یک شعار تبلیغاتی سه یا چهار کلمه‌ای، مبتنی بر ترتیب حروف الفبا باشد، میزان قابل اعتماد بودن این شعار تا حد زیادی افزایش می‌یابد. برای نتیجه‌گیری در این زمینه، این پژوهشگران به چند روش گوناگون از آزمودنی‌ها خواستند اعتبار شعارهای تبلیغاتی را ارزیابی کنند و در همه این موارد، شعارهایی که ترتیب حروف الفبا در کلمات آن‌ها رعایت شده بود، قابل اعتمادتر ارزیابی شدند. بر اساس یافته‌های این مطالعه مشخص شد شعاری مانند «آسپن، درمان قطعی میگرن» قابل اعتمادتر از شعار «نسوا، درمان قطعی میگرن» است چرا که حروف ابتدایی کلمات در شعار اول بر اساس ترتیب حروف الفبا منظم شده است، در حالی که در شعار دوم، کلمه اول این ترتیب را به هم زده است. البته باید در نظر داشت این مطالعه در زبان انگلیسی انجام شده و بر این اساس شاید نتوان با قطعیت نتایج آن را به زبان فارسی تعمیم داد اما به هر صورت در نظر داشتن این عامل در دو موقعیت، شرط احتیاط است. اول در زمان ساخت شعارهای تبلیغاتی برای محصولات و خدمات و دوم در نظر گرفتن این مسئله در زمان شنیدن شعارها و ارزیابی آن‌ها. به عنوان یک مصرف‌کننده در نظر داشته باشید که گاهی چنین موضوع به‌ظاهر کم‌اهمیتی می‌تواند تعیین کند آیا شما شعار یا حتی شایعه‌ای را باور می‌کنید یا خیر.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*درباره غذاهای رشتی باید به یک نکته مهم هم در پرونده زندگی سلام اشاره می‌کردین که خوشمزه بودن‌شون، بستگی به سلیقه داره چون غذای رشتی پر از سیره و بعضیا سیر نمی‌خورن.

*نظر جامعه‌شناس صفحه خانواده را خواندم و قبول دارم که دقیق بود اما باز هم نمی‌فهمم چرا در این شرایط اقتصادی، بعضی‌ها به دنبال لاکچری بازی با گرفتن شناسنامه تهرانی هستند؟ به کجا داریم می‌رویم؟!

*بعد از خواندن پرونده امروز زندگی سلام، به این نتیجه رسیدم که رشتی بودن دختر هم باید به یکی از ملاک‌های اصلی‌ام برای انتخاب همسر، اضافه شود.

*طرز تهیه خاک برگ را بگذارید و درباره شیوه نگهداری گیاه بونسای، توضیح دهید. باتشکر از زندگی سلام

*من لر هستم ولی عاشق مردم گیلانم. مردمی دوست‌داشتنی و با فرهنگ و مهمان‌نواز و شریف. دست پخت‌شان هم که معرکه است.

*لطفا در صفحه سلامت درباره خوردنی‌های کاهش دهنده میل جنسی هم مطلب بزنید.

*گل سرسبد غذاهای رشتی «انار بیج» است که گویا نویسنده مقاله حتی اسمش رو هم نشنیده. دقت کنین.

*یعنی عالی بودین با این عکس مطلب «بچه رو سر مانده». منم لرزم گرفت با دیدن اون عکس.

*همسر و مادر عزیز و مهربان، سرکار خانم رقیه آوازی، اول آذر سالگرد تولد شما فرشته مهربان را تبریک می‌گوییم و امیدواریم سلامت و تندرست باشید.

غلامرضا، فائزه، محمدسعید و ثنا

بچه‌ام فقط با تنبیه بدنی آدم می‌شود، چه کنم؟!

پسری پنج ساله دارم که به حرفم گوش نمی‌دهد. می‌گویند تنبیه بدنی خوب نیست اما این تنها راهی است که به حرف من و مادرش گوش می‌دهد. خودم هم راضی به زدن نیستم ولی با ادب بودن بچه برایم مهم است. وقتی بچه‌ای فقط با تنبیه بدنی آدم می‌شود، چه کنیم؟

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

تربیت فرزند

پسر شما در مرحله کودکی اول است، در این مرحله رشد، بیشتر رفتارهای کودک نشان‌دهنده بی‌تعادلی شخصیت اوست، کنجکاو است، بازی و تحرک اولویت اول اوست و.... در همین شرایط، شما با روش نامتعارف تنبیه بدنی، فقط رفتار احتمالا نامناسب کودک را متوقف می‌کنید که به محض حذف اهرم فشار و خطر تنبیه، کودک دوباره همان رفتار قبلی را تکرار می‌کند.

پیامدهای وسواس یک خانم در یک خانواده

رفتار وسواس گونه یک خانم به عنوان همسر و مادر در زندگی می‌تواند پیامدهایی را برای همسر، فرزندان و زندگی اجتماعی و آینده آنان در پی داشته باشد. وسواس برای یک خانم، ممکن است به صورت وسواس فکری و خیانت به وجود بیاید که شایع‌ترین نوع وسواس در زندگی مشترک و در بین خانم‌ها است و فرد مدام این احساس را دارد که همسرش به او خیانت می‌کند و همین نوع وسواس می‌تواند یکی از دلایل از هم پاشیدگی کانون خانواده باشد. مادران و خانم‌های وسواسی، حساس و کمال جو هستند و به صورت ناخودآگاه زمینه را برای وسواسی شدن اعضای خانواده فراهم می‌کنند. مادرانی که بیش از حد سرزنش، تنبیه و تحقیر می‌کنند نیز می‌توانند وسواس را در کودکان‌شان به طور قطعی در آینده زمینه‌سازی کنند. در حقیقت وسواس زیر شاخه‌ای از اختلال اضطراب است و زمانی که فرد با اضطراب درگیر می‌شود، اضطراب او را به سمت وسواس سوق می‌دهد.

علایم مشترک وسواس‌های فکری و عملی

وسواس در دو طیف فکری و عملی قرار می‌گیرد. نشانه‌های وسواس فکری و وسواس‌های عملی در افراد متفاوت است اما برخی از نشانه‌ها در وسواس فکری و عملی مشترک هستند:

۱- **نظافت**: وسواس شست‌وشو که شامل وسواس فکری آلودگی و وسواس عملی نظافت است.

۲- **تقارن**: وسواس‌های فکری تقارن که شامل وسواس عملی تکرار کردن، منظم کردن و شمردن است.

۳- **افکار ممنوعه یا تابو**: شامل وسواس فکری پرخاشگری، جنسی و... و وسواس عملی مربوط به آن است.

۴- **صدمه یا آسیب**: شامل ترس از صدمه زدن به خود یا دیگران و وسواس وارسی کردن مرتبط با این تصور است.

شایع‌ترین وسواس در خانم‌ها

بر خلاف تصور عموم، وسواس فقط در شست‌وشو نیست. در ادامه به چند مورد از شایع‌ترین وسواس‌های خانم‌ها اشاره می‌شود.

وسواس بد ریخت انگاری بدن: اشتغال ذهنی به یک یا چند نقص یا عیب خیالی در ظاهر بدن که برای دیگران قابل مشاهده نیست یا جزئی است، از شایع‌ترین وسواس‌های خانم‌هاست.

وسواس احتکار: افراد مبتلا به اختلال احتکار، مدام مشکل دور انداختن اموال یا دل کندن از آن‌ها را دارند. در این اشخاص نیاز خیالی شدیدی در زمینه ذخیره کردن وسایل و ناراحتی زیادی از دور انداختن وسایل به طور واضح مشاهده می‌شود.

وسواس مو کندن و پوست کنی: این نوع وسواس شامل مو کندن یا جویدن موی سر و کندن پوست کناره‌های ناخن برای متوقف کردن یا کاهش اضطراب است.

شست‌وشوی مکرر: در این نوع وسواس، بخش مهمی از شست‌وشو تمیزی متوجه بدن است و مدام فکر می‌کنند دستان و اعضای بدن‌شان کثیف است.

وسواس دقت یا دقت وسواسی: دقت زیاد برای منظم کردن لباس‌ها، قفسه‌های کمدو... در این نوع وسواس قرار می‌گیرد و اگر این حرکات را به طور مداوم انجام ندهند، دچار اضطراب می‌شوند.

وسواس رفتار حال یا گذشته: بعضی خانم‌ها مدام به این مسئله می‌اندیشند که چرا در گذشته چنین و چنان شده؟ آیا فلانی حق داشته فلان کار را انجام دهد یا نه؟ چرا در گذشته این طور نبود و اکنون طور دیگری زندگی می‌کند و تمام افکار و خیالاتی که کل زندگی او را درگیر می‌کند، از نشانه‌های ابتلا به وسواس رفتار حال یا گذشته است.

نکته مهم: برای درمان قطعی وسواس فکری و عملی باید با کمک متخصص، افکار اضطراب‌آور را مدیریت کنیم و الگوهای رفتاری وسواس گونه را تغییر دهیم.

بانوان

وسواس فقط در شست‌وشو نیست!

شایع‌ترین وسواس در خانم‌ها بد ریخت انگاری تا کندو کاو بیش از حد در گذشته است

بنفشه دولت آبادی | روان درمانگر و مشاور خانواده

وسواس یک ایده، تصور، احساس یا حرکت مکرر و مضر است که با نوعی احساس اجبار و ناچاری ذهن و علاقه به مقاومت در برابر آن همراه است. وسواس تعادل روانی و رفتاری را از فرد سلب و او را در سازگاری با محیط دچار اشکال می‌کند. شست‌وشوی بیش از حد، دقت بیمارگونه به مسائل ریز و بررسی مرتب کارها، اتفاقاتی است که از فرد معمولی و عادی کسی را می‌سازد که دچار بیماری عذاب‌آور وسواس می‌شود.