خانواده و مشاوره

دردام دوقطبی «خودم» یا «دیگران»!

این روزها محتوای شبه‌روان‌شناسی در برخی شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شود که در آن هر گونه توجه به دیگران را غلط و به شکلی افراطی انسان را فقط مسئول حال خوب خودش می‌داند؛ اما انتخاب درست چیست؟

دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

محوری

این روزها با مطالب مشابه زیادی درباره اهمیت دادن به نیازها و خواسته‌های فردی، در مقابل تن دادن به خواسته‌های دیگران و جامعه در شبکه‌های اجتماعی روبه رو می‌شویم. برخی با این موضوع موافق هستند و معتقدند در هر حالتی فرد بودن اشخاص باید در اولویت باشد و برخی این رویکرد را برای زندگی اجتماعی انسان‌ها آسیب‌زننده می‌دانند. به طور مثال، در یک ویدئوی پربازدید با عنوان «۱۰ کاری که وظیفه شما نیست» اشاره شده است: ۱- خوب کردن حال آدم‌ها، وظیفه شما نیست. ۲- مسئولیتی در قبال نیازها، احساسات و خواسته‌های دیگران ندارید. ۳- لازم نیست نقش ناجی را بازی کنید. ٤- نباید نیازهای خود را برای خدمت به دیگران فدا کنید. ٥- خودتان را برای برآورده کردن انتظارات جامعه تحت فشار قرار ندهید و... این موضوع از منظر روان‌شناسی درخور بررسی است.

تعریف فردگرایی و جمع‌گرایی

فردگرایی، رویکردی است که در آن، فرد و استقلال و هویت فردی‌اش در اولویت است؛ علایق، نیازها و اهداف فردی ترجیح داده می‌شود؛ افراد به طور مستقل ارزش‌ها و هنجارهای‌شان را انتخاب می‌کنند؛ در این نوع نگاه رابطه اعضای جامعه متکی به خود فرد و خواست و نیاز آن‌هاست و کمک کردن، دوستی و حمایت، داوطلبانه است، مفاهیمی مانند ایثار، فداکاری، وفاداری و مسئولیت‌پذیری جمعی، چندان تایید و تحسین نمی‌شود. در مقابل این رویکرد، تفکر جمع‌گرایی وجود دارد که انسان را عضوی از اجتماع می‌داند و برای او وظایفی در قبال جمع در نظر می‌گیرد. در فرهنگ جمع‌گرایانه، خیر جمعی در اولویت است و روابط، خانواده، دوستی‌ها، سنت‌ها، آیین‌ها و مفاهیمی مانند ایثار، وفاداری و مسئولیت‌پذیری جمعی فضیلت انگاشته می‌شود.

در نهایت کدام رویکرد کارآمدتر است؟

برای پاسخ به این سوال اجازه دهید به دو قطب نیازی بنیادین انسان بپردازیم؛ نیاز به دلبستگی (پیوند جویی با دیگران)، نیاز به استقلال و ابراز وجود. نیازهای دلبستگی و ابراز وجود قطب‌هایی هستند که به همه ابعاد فیزیولوژیکی، روانی و اجتماعی انسان جهت می‌دهند. قطب دلبستگی، به‌مامی گوید روابط بین فردی برای بقای انسان‌ها ضروری است. ما به پیوند با دیگران تمایل زیستی داریم. این نیاز باعث می‌شود به دیگران عشق بورزیم و از آن‌ها مراقبت کنیم و در مقابل از دیگران عشق و مراقبت دریافت کنیم. در واقع ما برای بهره‌مند شدن از مزایای رابطه با دیگران و عضویت در گروه‌های انسانی، باید هزینه آن را بپردازیم. این هزینه همان رفتارهای ناشی از نیاز دلبستگی است؛ عشق و محبت، توجه و مراقبت، فداکاری و وفاداری و.... از سوی دیگر، قطب ابراز وجود و استقلال، این موضوع را مطرح می‌کند که انسان نیازمند استقلال و اتکا به خود و حتی تسلط و غلبه بر دیگران برای کسب جایگاه اجتماعی بالاتر است. بر این اساس ما نمی‌توانیم به طور کامل در دیگران غرق شویم و خود را فدای خواسته‌های دیگران و اجتماع کنیم. ما برای دستیابی به هویت، رشد و پیشرفت، آرامش و رفاه، نیاز داریم که به خواسته‌ها و اهداف خودمان متعهد باشیم.

ضرورت برقراری تعادل بین این دو قطب

پاسخ افراطی به هریک از این دو قطب نیازی و نادیده گرفتن دیگری، سلامت روان و زندگی اجتماعی ما را به خطر می‌اندازد. افتادن در دام دوقطبی «خودم» یا «دیگران» آسیب‌زاست و انسان سالم باید بتواند تعادلی بین این نیازها برقرار کند. او می‌داند برای زندگی در کنار دیگران و بهره‌مندی از مواهب زندگی اجتماعی، باید بهای آن را بپردازد؛ می‌داند که ایثار، فداکاری و مسئولیت‌پذیری در قبال اجتماع تضمین کننده بقای فرد و گروه است و در عین حال قادر است هویت خود را به عنوان یک فرد مستقل، حفظ و نیازها و خواسته‌های خود را در روابط منصفانه پیگیری کند. انسان سالم در قبال خود و دیگران مسئول است و می‌تواند بین این دو قطب تعادل برقرار کند. او نه آن چنان خودخواه است که کاملا از دیگران منفصل شود و نه آن چنان در دیگران حل شده است که نیازها و خواسته‌های خود را به کل نادیده بگیرد.

مزایای پدر شدن به روایت اسکن‌های MRI

از دنیای روان شناسی

به رغم مشارکت رو به رشد پدران در مراقبت از فرزند و اهمیت آن‌ها در زندگی کودکان خود، پژوهش‌ها درباره تأثیر پدرشدن روی مردان به‌طرز غافلگیر کننده‌ای اندک است. حتی پژوهش‌هایی بسیار اندک روی تغییرات مغزی و بیولوژیکی ناشی از پدر شدن متمرکز هستند. دور از ذهن نیست که والد شدن می‌تواند برای هر فردی با یک کودک جدید دگرگون کننده باشد. برای زنانی که مادران بیولوژیکی هستند، تغییرات هورمونی مربوط به بارداری می‌تواند تغییرات احتمالی مغز مادران را توضیح دهد، اما آیا پدر بودن، مغز و بدن مردان را که به‌طور مستقیم بارداری را تجربه نمی‌کنند، به‌گونه‌ای تحت تأثیر قرار می‌دهد که انگیزه‌ای برای والد بودن آن‌ها شود؟ پژوهشی جدید روی مردانی که تازه پدر شده‌اند در دو کشور به بررسی این پرسش می‌پردازد.

انعطاف‌پذیری مغزی دستاورد پدر شدن

پژوهش‌هایی روزافزون نشان می‌دهد که کودکانی که پدر فعال داشته‌اند در گستره‌ای از خروجی‌ها، از جمله در سلامت فیزیکی و عملکرد شناختی، بهتر عمل می‌کنند، مانند تمرین هر مهارت جدید، تجربه مراقبت از یک نوزاد می‌تواند مهر خود را در مغز والدین به‌جا بگذارد. این چیزی است که دانشمندان علوم اعصاب انعطاف‌پذیری مغزی ناشی از تجربه می‌نامند، مانند تغییرات مغزی که پس از یاد گرفتن یک زبان جدید یا یک ساز موسیقی جدید رخ می‌دهد. پژوهش‌ها در حال مشاهده این نوع انعطاف‌پذیری در پدرانی است که بدون بارداری شناختی، فیزیکی و احساسی مراقبت از یک نوزاد را تجربه می‌کنند. برای اثبات علمی‌تر درباره انعطاف‌پذیری مغز پدران، دو تیم پژوهشی از دانشگاه کالیفرنیای جنوبی در لس‌آنجلس و موسسه پژوهش‌های بهداشتی گرگوریو مارانیون در مادرید، در یک مطالعه جدید با یکدیگر همکاری کردند.

نحوه انجام این پژوهش

آن‌ها ۴۰ مرد، ۲۰ نفر در اسپانیا و ۲۰ نفر در کالیفرنیا را به کار گرفتند و از هر کدام دو بار اسکن MRI تهیه کردند: اول در هنگام بارداری شریک زندگی‌شان و بار دیگر هنگامی که کودک‌شان شش ماهه بود. آن‌ها یک گروه کنترل ۱۷ نفره از مردان بدون فرزند را نیز در پژوهش گنجاندند و چندین تغییر در خور توجه در مغز پدران بین دو اسکن یافتند که در مردان بدون فرزند در همان دوره زمانی ظاهر نشد. در هر دو نمونه اسپانیایی و کالیفرنیایی، تغییرات مغز مردان در نواحی از قشر ظاهر شد که در پردازش دیداری، توجه و افزایش احساس همدردی با دیگران مشارکت دارند. طبق نتایج این پژوهش، درجه انعطاف‌پذیری مغز پدران و تاثیرات روان‌شناسانه این ماجرا می‌تواند به زمان تعامل با کودک‌شان بستگی داشته باشد.

برای نوشتن این مطلب از «دیجیاتو» کمک گرفته شده است

فتونکته

چطور به صندوق‌دار مغازه‌ام که یواشکی پول برداشته است، اعتماد کنم؟

مردی ۳۲ ساله هستم. یک صندوق‌دار برای مغازه‌ام استخدام کردم که خانمی ۲۲ ساله است. می‌دانم که مشکلات اقتصادی زیادی دارد. چند روز پیش اتفاقی دوربین‌های مغازه را چک کردم و متوجه شدم که مقداری از پول‌های صندوق را برای خودش برداشت. می‌خواستم اخراجش کنم، ولی دلم به حالش سوخت به‌خصوص در این شرایط جامعه. هنوز به خودش چیزی نگفتم. به‌نظر شما چطور به او بگویم که متوجه شدم تا بیشترین تاثیر را داشته باشد و دیگر دست به این کار نزند؟ هر چند خودم هم برایم سخت است دوباره به او اعتماد کنم؟

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، این که شرایط اقتصادی جامعه را درک می‌کنید و حس انسان‌دوستانه را هم مد نظر دارید ارزشمند است، اما نکته پایانی پیام‌تان که به دنبال روشی اثربخش برای این موضوع هستید، مهم‌تر است. در ادامه چند نکته را با شما در میان می‌گذارم.

از عمدی بودن این کار مطمئن شوید

قبل از گرفتن هر تصمیمی و زدن تهمت به این خانم، مطمئن شوید که این کار به صورت عمدی انجام شده است. قبل از هر اقدامی سعی کنید با بازبینی مجدد دوربین‌ها، اطمینان حاصل کنید که آن خانم سهوی و به دلایل دیگری (مثلا فرضیه خرد کردن یا جایگزینی پول و...) این کار را نکرده، بلکه عمدی و با قصد، پول را برداشته است. به‌هرحال ایشان از وجود دوربین در مغازه مطلع بوده و قطعا ریسک بزرگی انجام داده است. حفظ آبروی افراد، کاری اخلاقی و یکی از آموزه‌های دینی ماست، ولی اگر به نحوی رفتار شود که فرد خاطی متوجه اشتباه خود نشده و اصلاح نشود، نه تنها کمک محسوب نمی‌شود، بلکه ظلم به هر دو نفر است.

غیرمستقیم به ماجرا ورود کنید

در یک زمان مناسب موضوع را با طرح یک پرسش باوی در میان بگذارید و از او بخواهید که درباره آن اتفاق، نظرش را بیان کند. به‌طور مثال، می‌توانید بگویید که شما مبلغی از صندوق برداشت کرده‌اید، آیا این موضوع جایی یادداشت شده؟ یا این که اگر به مساعده یا وجهی بابت علی‌الحساب حقوق نیاز دارید بهتر است از قبل با من هماهنگ کنید و سوالاتی از این قبیل که به‌طور غیرمستقیم، مفهوم نادرست بودن آن اقدام را منتقل کند.

او باید متوجه نظارت شما بشود

کنترل‌های شما می‌تواند باز دارندگی بیشتری ایجاد کند. بنابراین اگر تصمیم گرفتید که ایشان به کارش ادامه دهد، لازم است ضمن داشتن اشراف کامل روی موجودی کالا و جریان گردش پول در فروشگاه خود، کنترل‌های بیشتری نسبت به گذشته اعمال و گاهی به راستی آزمایی امور هم مبادرت کنید به نحوی که ایشان همواره این نظارت را احساس کند.

می‌توان امیدوار بود که تکرار نکند

این که گفته‌اید برایتان سخت است که دوباره اعتماد کنید، کاملا منطقی است، ولی نگران نباشید، اگر این اقدام اولین خطای ایشان باشد و متوجه اشتباه خود شود و شما هم اشراف کافی و مدیریت مقتدرانه‌تری داشته باشید، می‌توانید امیدوار باشید که تکرار نشود. در پایان به موضوع تضمین‌های رایج در بازار برای به کارگیری افراد اشاره می‌کنم هرچند که شما به این موضوع اشاره‌ای نکرده‌اید، اما این تضمین‌ها به عنوان یک متغیر بازدارنده برای وی و اطمینان‌بخش برای شما می‌تواند مدنظر قرار گیرد.

۳ اشتباه رایج در ارتباط با خانواده همسر

فهیمه میرزایی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره خانواده

در ارتباطات با خانواده همسر لازم است زوج‌ها اصولی را رعایت کنند تا رابطه‌ای سالم‌تر، بهتر و موثرتر داشته باشند. نکات مطرح شده در ادامه، چگونگی ارتباطی است که خود می‌تواند کمک کننده و بهبودبخش ارتباطات مخرب باشد. در این مطلب به ذکر ۳ اشتباه رایج در ارتباط با خانواده همسر بسنده می‌کنیم.

۱ ناآگاهی و نداشتن شناخت از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری اعضای خانواده همسر

یکی از مهم‌ترین نکات در رابطه با خانواده همسر این است که از آن جایی که شناخت همسران از خانواده طرف مقابل بسیار محدود است، احتمال سوءتفاهم، اشتباه و آسیب به رابطه به دلیل نداشتن شناخت بیشتر است. لازم است با کمک گرفتن از همسر که فرزند آن خانواده است و همچنین دقت در رفتارها، بیشتر به ویژگی‌های آن‌ها پی ببریم و خود را آماده‌تر کنیم. حتی می‌توان گاهی در صورت مشاهده این ظرفیت در خانواده طرف مقابل با همدیگر گفت‌وگو کرد تا بیشتر به این شناخت رسید. با این شیوه آن‌ها هم شناخت بیشتری از الگوها و ویژگی‌های شخصیتی عروس یا داماد خود به دست خواهند آورد و می‌توانند خود را برای رفتار سازگارانه‌تر آماده کنند.

۲ ناآشنایی با آداب و رسوم و فرهنگ خانواده همسر

با شناخت آداب و رسوم دو طرف امکان هماهنگ کردن و سازگاری و همچنین پیدا کردن نقاط تفاهم بیشتر است. با این آگاهی می‌توان از خیلی از سوءتفاهم‌ها جلوگیری کرد و راه را بر کدورت و رنجش بست؛ به طور مثال درباره رسوم دوران عقد که سوءتفاهم‌های بی‌شماری را بین خانواده‌ها به وجود می‌آورد.

۳ شناخت نداشتن از نحوه برقراری ارتباط موثر و اصول آن

داشتن مهارت ارتباط موثر در همه ارتباطات مفید است به ویژه در ارتباط با خانواده همسر که رعایت الگوهایی مثل گوش دادن فعال، صحبت کردن مناسب و... می‌تواند زمینه برقراری ارتباطی بهتر را فراهم آورد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درباره مطلب «آن روی سکه بهره هوشی» در صفحه اول زندگی سلام، حوصله خواندن مطلب رو نداشتم. به نظرتون ضریب هوشی من چنده؟
* ضمن خسته نباشید، می‌خواستم بگم در صفحه سلامت می‌شه درباره غذاهایی که پروتئین بیشتری دارن، توضیح بدین. اگر عدسی مدام مصرف شود برای بدن مضر است؟
* در پرونده «تر از میلی متری سبزی‌ها روی گاری!» بهتر بود از خواص سبزی‌ها هم می‌نوشتین. همچنین از این که چه کار کنیم تا سبزی‌ها، زود پلاسیده نشن.
* مطلب سوالات ممنوعه از طلاق گرفته‌ها، حرف دل بسیاری از خانم‌هایی است که از شوهرشان جدا شدند. واقعا مطرح کردن این سوالات، چه ضرورتی دارد؟ فقط از سر کنجکاوی و فضولی است.
* برای موفق شدن یک کشور، بیشتر از ضریب هوشی مردم، توانمند بودن حاکمانش است که تاثیرگذار است. متاسفانه بسیاری از مسئولان کشور ما بر اساس روابط انتخاب می‌شوند.
* این که می‌گن کنجد بخور تا باهوش بشی، آیا واقعا باعث افزایش ضریب هوشی می‌شه؟
* تماشای فوتبال، کلا وقت تلف کردنه. باز تحلیل این که چرا بعضی‌ها موقع تماشای فوتبال از تلویزیون به داور و بازیکن فحش می‌دن، خیلی وقت تلف کردنه.
* در زندگی سلام از کارتون‌های قدیمی هم بنویسین که چرا اون قدر مخاطب داشتن و جذاب بودن. مثلا دوقلوهای افسانه‌ای، گوریل انگوری و....

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت نما طب پرتو پارسه
شماره ثبت ۶۵۷۳۰ - شناسه ملی ۱۴۰۰۷۸۵۵۱۸۳
بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم شرکت نماطب پرتو پارسه دعوت میشود تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که در روز جمعه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۳۰ از ساعت ۱۰ لغایت ۱۲ در محل هتل سلام واقع در نبش خیابان پاسداران ۶تشکیل خواهد شد حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
اتخاذ تصمیم در خصوص افزایش سرمایه شرکت
هیأت مدیره شرکت نما طب پرتو پارسه
۱۴۰۱۰۰۲۱۳۴/ف

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای ناصر پیرزاده با ارائه دو برگ استشهادیه گواهی شده وتقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه ومدعی است سند مالکیت ششدانگ پلاک ۳۰۲ فرعی از ۸۲ اصلی بخش ۸ چناران بعلت سهل انگاری مفقود گردیده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل ثبت شماره ۲۶۹۷ صفحه ۱۱۵ دفتر ۲۲بنام ناصر پیرزاده ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۶۰۱۶۴۰ صادر گردیده است سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد .به استناد ماده ۱۲۰آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر میگرددهر کس نسبت به ملک مورد اگهی معامله انجام داده ویا مدعی وجود سندمالکیت نزد خودمیباشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار اگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود راضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید.درغیر این صورت پس از انقضای مهلت مقرر وعدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر وبه متقاضی تحویل خواهد شد.
مرتضی ولایتی
رییس ثبت اسناد واملاک چناران
۱۴۰۱۰۰۲۱۶۴/ش

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پراید صبا (جی تی ایکس) مدل ۱۳۷۹ رنگ سفید شیری-روغنی به شماره انتظامی ۴۲-۶۶۴ و ۲۲ به شماره موتور 00190281 به شماره شاسی S1412279663088 بنام نعمت اله نعمتی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۲۱۹۸/ف

برگ سبز و کارت ماشین وانت پیکان تیپ ۱۶۰۰OHV مدل ۱۳۸۸ رنگ سفید روغنی شماره موتور ۱۱۴۸۸۰۸۰۰۶۲ شماره شاسی NAAA46AA8AG091416 شماره پلاک ۷۸۱ن۹۹ایران ۷۴متعلق به حسینعلی احمدی مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۰۰۲۲۰۶/ش

برگ سبز،پلاک،سند و کفی نیمه یدک ماموت به رنگ قرمز به شماره پلاک ۲۷۹ع ۲۸ ایران ۵۲ مدل ۱۳۹۶
شماره شاسی NACKFT۳۷۶H۱۰۴۱۶۵۲ بنام ابوالفضل دانش مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۱۴۰۱۰۰۲۲۱۷/ج