حضرت محمد(ص) می فرمایند:
خدا از کسی که در برابر برادرانش ترشرویی می کند، خشمگین است.
برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل هم کیشان

نگاهی روان شناسانه به ماجرای گروگان گیری صوری برای سنجش عشق همسر

مرد جوان در حالی که صدایش به دلیل ترس شدید می لرزید، با پلیس تماس گرفت و از ربوده شدن همسرش توسط افرادی ناشناس خبر داد. او به مأموران گفت: «امروز مثل همیشه برای رفتن به محل کارم خانه را ترک کردم. در طول روز هم همسرم با من تماس نگرفت که این موضوع را به حساب دعوای شب قبل گذاشتم و با خودم گفتم به احتمال زیاد با من قهر کرده است اما وقتی به خانه آمدم، از همسرم خبری نبود. چند باری با تلفن همراهش تماس گرفتم که جواب نداد. نگران و مضطرب بودم که ناگهان پیامکی از تلفن همراه او دریافت کردم. متن پیام حکایت از آن داشت که همسرم را ربوده اند و برای آزادی اش ۱۵ میلیون تومان پول نقد خواسته بودند. آن ها مرا تهدید کردند اگر به پلیس حرفی بزنم، «مینا» را زنده نخواهند گذاشت.» به گزارش ایسنا، با شکایت مرد جوان، بلافاصله پرونده ای در دادسرای امور جنایی تهران تشکیل و تلاش برای شناسایی گروگان گیران و آزادی زن جوان آغاز شد و کارآگاهان به سرنخ هایی دست یافتند که نشان می داد مینا ربوده نشده است و هیچ گروگان گیری در کار نیست. در حالی که کارآگاهان به این نتیجه رسیده بودند، مینا که متوجه شده بود همسرش ماجرا را با پلیس در میان گذاشته به خانه برگشت و مدعی شد گروگان گیران به دلیل التماس هایش او را آزاد کرده اند. زن جوان که دستش را رو شده می دید، لب به سخن گشود و گفت: «آدم ربایی و گروگان گیری در کار نبوده است. من و همسرم مدام با هم دعوا داشتیم و تصور می کردم که این دعواها برای این است که او علاقه ای به من ندارد. به همین دلیل تصمیم گرفتم نقشه ربوده شدنم را طراحی کنم. با خودم گفتم اگر مرا دوست داشته باشد به خواسته گروگان گیران توجه و پول را پرداخت می کند اما اگر علاقه مند نباشد به این موضوع اهمیت نمی دهد. در این مدت خانه یکی از دوستانم پنهان شده بودم و از تلفن همراهم به شوهرم پیام می دادم اما زمانی که فهمیدم او ماجرا را به پلیس گفته است، ترسیدم که لو بروم. برای همین به خانه برگشتم و به دروغ گفتم مرا رها کرده اند.»

تحلیل روان شناسانه این ماجرا

رضا زیبایی، مشاور خانواده- برای گفت و گو درباره علاقه مندی همسرمان به ما، ابتدا باید به شناخت دقیق تری از پدیده «عشق» در آدمی برسیم. آیا عشق رخدادی اختیاری است یا جبری؟ منشاء جسمانی دارد یا روانی؟ تفاوت عشق زنانه و مردانه کدام است؟ آیا وقتی رخ می دهد همیشه به همان قوت می ماند یا قدرت و ضعف خواهد داشت و آیا هر علاقه آتشینی الزاما عشق است؟ جواب های سوالات بالا هر کدام کتابی است و گاه پاسخ به آن ها، فرضیه بافی است نه قطعیت. بنابراین، این موضوعات مطرح شد تا صرفا بدانیم مقوله «عشق» بی نهایت تعریف و توصیف دارد که شما با یکی از بی شمار تعاریف آن در همین داستان واقعی مطرح شده، آشنا شدید. عشق از دید بانوی این پرونده یعنی از خود گذشتگی مالی که هم می تواند درست باشد و هم غلط و بستگی کامل دارد که شوهرش در چه موقعیت و جایگاهی است به خصوص از نظر مالی.

اصلی ترین معیار سنجش عشق همسر

نشانه اصلی رابطه عاشقانه، داشتن صفت «از خود گذشتگی» است و البته پیش نیاز آن، وجود ظرف و ظرفیتی به نام خودخواه نبودن است و گرنه جمع این اضداد محال است. آدمی که در همه امورش، نفع خود و خودخواهی جاری است، عشق اش نیز همان خود شیفتگی است. معشوق باید در بست در اختیار او و باب میل او باشد و اگر غیر از این باشد از طرف او به معشوق ذره ای محبت درز نخواهد کرد و این بده و بستان نامش معامله است نه عشق. متاسفانه یکی از باورهای غلطی که برخی زوج های جوان و گاه سالخورده بدان مبتلا هستند، همین خطای خانمان سوز است: «او رفتارش را درست کند و در واقع باب میل من باشد بعد ببیند من برای او چه کارهامی کنم» و متاسفانه این انتظار گاهی سال ها عمر و جوانی زوج را تلف می کند و رخ نمی دهد چراکه دیگری نیز همین گونه فکر می کند و چاره کار همان است که پدر و مادر بزرگ های با تجربه در آستانه ازدواج می گویند: «پسرم یا دخترم، بگذر و گذشت کن».

عشق از دید زن ها

موضوع واقع بینانه دیگری که گاه مردان به آن واکنش های افراطی نشان می دهند، این تفاوت است که عشق از دید زن یعنی توجه خاص همسرش به انتظارات و توقعات او، حال بسته به این که زن ۱۸ ساله باشد یا ۳۸ ساله این انتظارات و توقعات کم و کیف متفاوتی دارد. یک دختر ۲۰ ساله معمولا انتظارات بیشتری دارد که با ریال برآورده می شود و این اصلا امر ناپسندی نیست. وقتی ناپسند است که در همین سطح بماند و دایم بر آن تاکید کند که آن وقت ناخوشایند مرد است و از طرفی مرد جوان نیز باید بداند که برآورده کردن این انتظارات، میل و گرایش تازه روییده همسر جوانش را بیشتر و پخته تر خواهد کرد فقط قدری نیاز به گذشت و صبر دارد که متاسفانه برخی اوقات رخ نمی دهد. حال اگر سن را از ۲۰ به ۳۰ تغییر دهیم، باز همان انتظارات ریالی در دختر هست البته با قدری صبر و تحمل بیشتر و به خصوص با تعادل افزون تر بین انتظارات ریالی و عاطفی که از دواج پایدار تری را باعث خواهد شد.

تفاوت عاشقی کردن زن و مرد

در مجموع به خصوص مردان جوان باید به این شناخت برسند که چگونگی عاشقی در مرد و زن متفاوت است و هرگز نباید همسر لطیف و نازک طبع خود را با نگاه درشت و مردانه شان تحلیل کنند و گرنه ماجراهایی شبیه همین اتفاقی که در ابتدای این مطلب خواندند برای شان خواهد افتاد حالا به شکلی دیگر و با تاثیراتی متفاوت تر. فراموش نکنید نشانه های عشق زن به شوهرش با نشانه های عشق مرد به همسرش بسیار متفاوت است و فقط در یک مفهوم شبیه هم هستند و آن، از خودگذشتگی است.

مطالب نگران کننده ای درباره پسر ۹ ساله ام شنیده ام!

مهتاب منوچهری
روان شناس تربیتی از دانشگاه علامه طباطبایی

مادری نابینا هستم و پسری ۹ ساله دارم. مدتی است از همبازی های پسرم چیزهایی می شنوم و فکر می کنم پسرم رفتارهایی شبیه به ارتباط جنسی با پسران دارد.

مادر گرامی سلام. شکی نیست که شما برای رشد و پرورش فرزندتان با مشکلات کوچک و بزرگی روبه رو بوده اید؛ انگیزه شما برای انتخاب رفتارهای مناسب با او جای تحسین دارد. در برخورد با آن چه ذکر شده توجه شما را به این نکات جلب می کنم.

کسب اطمینان از صحت و سقم موضوع

شما باید از طریق منابع موثق درباره رفتار پسرتان اطمینان حاصل کنید. این که بعضی از اطرافیان به شما خبر رسانده اند که فرزندتان بازی های نامناسبی می کند، چندان قابل اتکا نیست. چه بسا این یک انتقام کودکانه یا یک شوخی نابه جا باشد. اما اگر کسانی که به شما نزدیک و قابل اعتماد هستند، این جریان را تایید کردند، هوشیار و در عین حال صبور باشید.

آگاه شدن درباره چگونگی وقوع جریان

در صورت تایید این اتفاق، بهتر است درباره این موضوع آگاهی حاصل کنید که آیا فرزندتان تحت یک اجبار یا تهدید، وادار به انجام بازی های جنسی شده یا مثل همه کودکانی که در دوره ای از زندگی درباره جسم شان کنجکاو می شوند، در حال گذار از یک تجربه هیجانی است. در حالت دوم، بهتر است شرایطی را برای تاثیر مستقیم او فراهم کنید؛ به طور مثال اگر دوستش را به خانه دعوت می کنید، حتما مانی باشد که فرد بزرگ سالی در خانه حضور داشته باشد تا بازی بچه ها از دور کنترل کند و در صورت مشاهده یک بازی نامناسب، وارد موقعیت شود و حواس بچه ها را پرت و آن ها را مشغول به کار دیگری کند. در صورتی که کودک شما وادار به انجام این کار شده باشد، به سرعت برای پیدا کردن فرد یا افراد خاطی اقدام کنید و مانع ادامه این جریان شوید.

چگونگی برخورد با کودک

چه در شرایط اجبار و چه در شرایطی که کودک خود انتخاب کرده که بازی های جنسی را تجربه کند، ایجاد احساس امنیت از سوی والدین، واجب و حیاتی است. احساس نا امنی، خطر تکرار یا پنهان کاری را در پی خواهد داشت. فرزندتان را درباره بدن خودش و مسئولیتی که در قبال حفظ آن به ویژه جاهای خصوصی بدنش دارد آگاه کنید؛ به او اطمینان دهید که می تواند به شما اعتماد کند و هیچ خطری او را تهدید نمی کند. با جهت دادن به برنامه های روزانه اش، شرایط مناسبی (مثل ورزش کردن) برای تخلیه انرژی فراهم و در نهایت تا حد ممکن از ادامه ارتباطش با دوستان نامناسب جلوگیری کنید.

عکس تزیینی است

نمی توانم حرف دلم را به دیگران بگویم

رضا یعقوبی
روان شناس بالینی

دلم می خواهد با یکی صحبت کنم ولی چون نمی توانم همه چیز را درون خودم می ریزم. دق کردم!

صحبت کردن با دیگران، علاوه بر پاسخ دادن به نیازهای اجتماعی انسان، راهی مفید برای تخلیه هیجان یا مشورت کردن با دیگران است. وقتی افراد در یک گروه با هم زندگی می کنند، طبیعی است که یکی از نیازهایشان هم صحبتی با هم باشد. در واقع هم صحبتی با دیگران فضایی را ایجاد می کند تا بتوانیم نیازهای فردی، اجتماعی، هیجانی و... خودرا بیان کنیم و این موضوع برای شما که نمی توانید در این فضای هم صحبتی قرار گیرید، ناراحت کننده است چون به قول خودتان حرف هایتان را قورت می دهید و این خود می تواند سبب بیماری های جسمی و روانی در شما شود. برای ایجاد فضایی که بتوانید در آن هم صحبتی داشته باشید، چند نکته را باید بدانید.

چرا نمی توانید با دیگران صحبت کنید؟

دلایل صحبت نکردن خود را بشناسید. از خودتان بپرسید چرا نمی توانید صحبت کنید. این اتفاق می تواند دلایل مختلفی داشته باشد. ممکن است یکی از دلایل اصلی این که حرف هایتان را درون خودتان می ریزید، «ترس» باشد. ترس از قضاوت شدن، درک نشدن، مورد تمسخر قرار گرفتن یا هر دلیل دیگری که باعث می شود از صحبت کردن بپرهیزید. برای شناخت ریشه این ترس می توانید از فرد متخصص کمک بگیرید.

طرف مقابل تان را بشناسید

هر صحبتی را هر جایی مطرح نکنید. هر سخن جایی و هر نکته مکانی دارد. سفره دل را نمی توان هر جایی گشود. این افشاگری گاهی می تواند حال شما را بدتر کند. بسیاری از صحبت های شما که جنبه هیجانی دارد، به خصوص هیجانات منفی تنها باید در حضور فردی آموزش دیده بیان شود. چون تنها تخلیه هیجانی مهم نیست بلکه بازخوردی که از طرف مقابل دریافت می کنید، مهم تر است. اگر شنونده نتواند شنونده خوبی باشد و با شما همدلی کند، ممکن است به شما آسیب برساند. صحبت کردن درباره برخی مسائل مانند باز کردن یک زخم است که ممکن است در ابتدا حال شما را بدتر کند اما ادامه گفت و گو چگونگی آن تعیین می کند حال شما بهتر می شود یا خیر.

به انسان های اطراف تان فرصت دهید

برای شروع ارتباط از افرادی که صمیمیت بیشتری با آن ها دارید، برای هم صحبتی استفاده کنید و به تدریج دایره ارتباط تان را افزایش دهید. حتی حضور یک فرد مطمئن در زندگی می تواند حال تان را متحول کند. صبور باشید. برای شناخت انسان ها باید به آن ها فرصت بدهید خودشان را به مرور زمان معرفی کنند تا بتوانید به آن ها اعتماد کنید. این کار مستلزم فراگیری مهارت های ارتباطی است. مهارتی که به شما کمک می کند دیگران را جذب کنید و بهتر بشناسید. برای ارتباط برقرار کردن با دیگران باید در جمع حضور داشته باشید و فعالیت هایی را انتخاب کنید که شما را به گفت و گو وارتباط تشویق می کند. مشاهده رفتار دیگران راه مناسبی برای گام اول است. اگر رفتار افرادی را که اجتماعی هستند، به دقت بررسی کنید متوجه خواهید شد برای شروع و ادامه گفت و گو از چه روش هایی استفاده می کنند و چه رفتارهای غیر کلامی برای بیان احساس شان به کار می برند. این روش ها می تواند مقدمه ای برای حل مشکل تان باشد.

خواهر ۱۲ ساله ام، کمی مغرور است

دکتر لیدا تبیانی
روان شناس کودک و نوجوان

خواهر ۱۲ ساله ام تازه به کلاس ششم ابتدایی رفته است. کمی مغرور است و در درس هایش ترس دارد که نمره کم بگیرد و جلوی بقیه تحقیر شود. درس ریاضی را خوب درک نمی کند و جرئت ندارد از معلم اش سوال کند زیرا وی به دانش آموزان گفته است وقت ندارد سوالات شان را جواب دهد. روحیه خواهرم ضعیف شده چون پدری بداخلاق و بیکار داریم و خواهرم اعتماد به نفس کمی دارد. مدام خودش را با دیگران مقایسه و بی حوصله با درس برخورد می کند. چه کنم؟

در پیامک شما چند موضوع مهم برای مراجعه به روان شناس کودک به چشم می خورد. خواهرتان در آستانه بلوغ و نوجوانی هستند که این مسئله به تنهایی دلیلی است بر تغییرات و آشوب های خُلقی و روانی. افراد در دوره بلوغ به دلیل تغییرات هورمونی، افسرده تر و مضطرب تر می شوند و اوضاع محیطی شما هم به این وضعیت دامن زده و شرایط را خاص تر کرده است.

دلایل ضعیف بودن خواهرتان در ریاضی

این که خواهرتان در درک درس ریاضی مشکل دارد، می تواند ناشی از اضطراب، ناکافی بودن دانش پایه ریاضی یا ناتوانی یادگیری از نوع محاسبه باشد که باید حتما توسط متخصص روان شناسی کودک بررسی شود اما با توجه به نکات مطرح شده، به نظر می آید ضعف در ریاضی ایشان ناشی از اضطراب باشد که باعث نداشتن تمرکز هم شده است. توجه داشته باشید که هریک از این دلایل، رویکردهای درمانی متفاوتی را می طلبد.

راه افزایش اعتماد به نفس خواهرتان

خواهرتان باید اعتماد به نفس را با تکیه بر توانایی های خودش به دست آورد نه محیط. به نوعی باید استعدادهایش شناسایی شود و آن ها را بروز دهد و از طریق آن ها احساس کفایت کند. کودکان تا سن ۱۱ سالگی باید تا حدودی به احساس کفایت، توانمندی و تسلط بر محیط رسیده باشند. اعتماد به نفس از منابع مختلفی تامین می شود، از نمرات تحصیلی، دوست یابی، ظاهر، رفتار اجتماعی، خانواده و.... اگر او از راه خانواده اعتماد به نفس لازم را به دست نمی آورد، باید بر مسائل دیگری تمرکز کنید. باید ببینید در چه حوزه ای مستعد است، در ورزش؟ کارهای اجتماعی؟ هنر؟ روابط اجتماعی و.... آن وقت او را در مسیر استعدادش راهنمایی کنید.

مسئولیت پذیرش کنید

انتقاد، سرزنش و قضاوت را در منزل به حداقل برسانید. به او بگویید هیچ انسانی کامل نیست و انسان با تلاش های خودش به موفقیت دست می یابد. در خانه به او مسئولیت های کوچک بدهید و وقتی از عهده اش برآمد، او را تشویق و تحسین و به تدریج مسئولیت هایش را سخت تر کنید.

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiiSalam) یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.
لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک، کلمه «مشاوره» را بنویسید.

ارتباط با صفحه خانواده و مشاوره