واکاوی روان شناسانه ماجرای زندگی عجیب مردی که زن و بچه و زندگی خود را فدای قناری هایش کرد

اولویتم قناری‌هاست نه خانواده‌ام

حسین محرابی | دانشجوی دکترای روان شناسی

محوری

عشـــق منوچهر معروف به «منوچ جیور»، قناری است تا جایی که حتی حاضر است هرچه دارد و ندارد، بفروشد و جایش قناری بخرد. منوچهر ۵۰ سال دارد و خیلی وقت است سفیدی در موی سر و ریش او دویده است. ۳۸ سالی اســـت قناری خرید و فروش می کند و بیشتر از میوه و گوشت و برنج و مرغ، قفس قناری در دست گرفته است. منوچهر برایم ماجرایی را تعریف می کند که بیشتر شبیه یک شوخی است تا واقعیت. می گوید چند ماه کرایه خانه نداشته و زن و بچه اش شب ها را با نان خالی سر می کرده اند ولی حاضر نشده حتی یکی از قناری هایش را بفروشد تا شکم زن و بچه اش را ســـیر کند. روزنامه ایران در گزارشی می نویسد: این ها بخشی از زندگی عجیب یک مرد است که اولویت اصلی زندگی او، زن و بچه اش نیستند. حالا ما می خواهیم در ادامه نگاهی روان شناسانه به این ماجرا و چند داستان مشابه داشته باشیم.

داستان های مشابه این ماجرا

قبلا درباره نگهداری حیوانات خانگی و علل گرایش افراد به این موضوع مطالبی در همین صفحه چاپ شده است ولی آن چه این خبر را از مطالب قبلی متمایز می کند، میزان افراط در آن است. انتظار می رود در شرایط دشوار و بزنگاه های سخت زندگی، اندکی انعطاف در زمینه علاقه به چنین چیزهایی وجود داشته باشد ولی در این زمینه نیز استثنا وجود دارد و این که فردی حاضر به گذشتن از همسر و فرزندان خود باشد برای این که قناری هایش را حفظ کند، یکی از این استثناهاست. البته موارد مشابه دیگری در این خصوص وجود دارد که به مراکز مشاوره هم مراجعه کرده اند. مثل این که فردی اجازه نمی دهد خانواده اش سوار ماشین او شوند چون نگران کثیف شدن آن است یا مثلا از فرط علاقه به یک شیء ممکن است به هیچ یک از اعضای خانواده اش، اجازه نزدیک شـدن به آن را ندهد و... که این ها ممکن است دلایل دیگری از قبیل وسواس، خساست یا ترس از دست دادن داشته باشد.

عوامل ایجاد کننده چنین رفتارهایی

درباره عوامل ایجاد کننده و تداوم بخش این مسـئله باید به چند نکته اشاره کرد.

جبران افراطی ناکامی هـای دوره کودکی: اتفاقات دوره کودکی و نحوه شـکل گیری هویت فردی و آرزوهای هر فرد نقش موثـری در رفتارهای بعـدی وی دارد و مـی توان گفت بیشتر تصمیمات و اتفاقات زندگی افراد در بزرگ سالی تحت تاثیر دوره کودکی آن ها قرار دارد. خلأ ها و ناکامی های تجربه شده در دوره کودکی می تواند منشأ بسیاری از اقدامات جبران کننده یـا تلافی جویانه در آینده باشـد. برخی از الگوسـازی ها و آرزوها در سنین پایین شـکل می گیرند و گاهی در قالب طرحواره ها نهادینه می شـوند. از دوره نوجوانی به بعد افراد به شیوه های مختلفی با طرحواره های ذهنی خود روبه رو می شوند که یکی از این شیوه ها جبران افراطی است.

دریافت نکردن بازخوردهای رضایت بخش از خانواده: معمولا کسب لذت از یک اقدام به عنوان پاداش و تقویت برای آن محسوب می شود و هر چقدر که این احساس خوشایندتر باشـد، احتمال تکرار و تشدید آن رفتار و شـرطی شدن به آن عمل برای فرد بیشتر می شود. بنابراین وقتی که این فرد در زندگی مشترک با همسر و فرزندانش و حتی شغل و زندگی اجتماعی اش بازخوردهای رضایت بخـش کافی را دریافت نمی کند و در مقابل از داشتن قناری به این حالت نشئه درونی می رسد، به طور طبیعی گرایش به آن در وجودش بیشتر می شود و به تدریج اولویت های زندگی اش نیز تغییر می کند.

افتادن در رقابت با دوستان: قرار گرفتن در جمع افرادی که همه بحث ها و تجربیات شان محدود به حوزه خاصی مانند پرورش قناری یا اسـتفاده از خودرو یا اتفاقی مشـابه اسـت، باعث می شود نوعی حس پیشـرفت و موفقیت در فرد ایجاد شود و به مرور وی را درگیر یک رقابت پیش رونده کند به نحوی که ممکن است پرداختن به امور مربوط به زندگی مشترک را نوعی مزاحمت و عقب ماندگی در این رقابت تلقی کند.

مسئولیت پذیر نبودن: وقتی شوهری می گوید حتی برای تامین غذای خانواده اش حاضر به فروش یکی از قناری هایش نشده است، اولین و واضح ترین عبارتی که به ذهن می رسد مسئولیت پذیر نبودن است چرا که اگر فردی، خود را در همه جنبه های زندگی مشترک مسـئول بداند قطعا می تواند بر اساس شـرایط موجود موضوعات را اولویت بندی و طبق آن عمل کند. هر چند ممکن اسـت دلایل و توجیهات وی در هر شرایطی از دیدگاه خودش کاملا منطقی و قابل قبول باشد.

چند توصیه به چنین افرادی

لازم به ذکر است که این مطالب بخشی از دلایل و انگیزه های احتمالی چنین اقداماتی محسـوب می شـود و به طور قطع موارد دیگری نیز در این زمینه وجود دارد که در این نوشتار نمی توان به همه آن ها پرداخت ولی اشاره به برخی از راهکارهای موثر در تغییر این وضعیت نیز خالی از لطف نیست.

با واقعیت زندگی روبه رو شوید: اولین اقدام برای کسانی که درگیر این وضعیت هستند، روبه رو شدن با واقعیت است زیرا تا زمانی که یک فرد با واقعیت های زندگی مواجه نشود، نمی تواند برنامه ریزی جامعی را برای خود تدوین کند.

برقراری تناسـب بین همه نیازها و خواسـته هـا: بدون تردید انسان ها نیازهای روانی متعددی دارند که از این طریق بخشی از آن ها ارضا و بخش های دیگر نادیده گرفته می شوند. بنابراین بـه چنین افـرادی توصیه می شـود نیازهایی مانند احساس ارزشمندی، نیاز به دوست داشته شدن و... را نیز مد نظر قرار دهند و برای آن ها راهکار پیدا کنند.

تقویت مهـارت های حل مسـئله و ارتباط موثـر: برای رسـیدن به تفکر جامع و کل نگری در زندگی لازم اسـت که این مهارت ها آموخته شوند و تحقق این موضوع جز در سایه تعاملات انسانی میسر نیست.

پیشنهادهایی به والدین با توجه به اجباری شدن استفاده از صندلی کودک

چه جوری او را بی دردسر بنشانیم؟!

دکتر ساحل گرامی | روان شناس کودک

تربیت فرزند

از دیرباز تصویب یک قانون آسان ولی اجرایی کردن آن به طور دقیق و صد درصدی دشوار بوده است. در این بین، همیشه باید مجازات یا جریمه ای پشت هر قانون باشد تا اجبار به عادت تبدیل شود. تا همین ۱۰ سال پیش بستن کمربند یک کار لوکس و غیر ضروری محسوب می شد تا این که جریمه های سنگین همه را وادار به بستن کمربند ایمنی کرد. حالا قوانین راهنمایی و رانندگی وارد مرحله جدیدی شده و مجلس استفاده از صندلی کودک را اجباری کرده است. در همین زمینه سخنگوی کمیسیون صنایع و معادن مجلس گفته است: «طبق مصوبه جدید کمیسیون صنایع و معادن مجلس و رأی اکثریت اعضای کمیسیون، استفاده از صندلی کودک در صندلی عقب خودرو برای حفظ ایمنی بیشتر کودکان اجباری شد.» (منبع خبر: مشرق نیوز)

باتوجه به تصویب این قانون، برای بعضی از کودکان نشستن در صندلی ایمنی با گریه و بیقراری همراه است و آزادی عمل آن ها را به میزان زیادی محدود می کند. به همین دلیل تصمیم گرفتیم در مطلب پیش رو تعـدادی راهـکار معرفی کنیم تـا والدین راحت تر کودک را در صندلی ایمنی نگه دارند.

۱- تـا حـد ممکـن، کـودک را از سـنین پایین در صندلی ایمنی قرار دهید. برای مثال نشاندن یک کودک سـه ساله بسیار سـخت تر از نشـاندن یک کودک ۹ ماهه است. این کار باعث می شود کودک از همان ابتدا با این قانون کنار بیاید.

۲- تا وقتی کودک در صندلی ایمنی قرار نگرفته، خودرو را روشن نکنید و به هیچ وجه حرکت نکنید. این نکته باید همیشه رعایت شود. فرقی ندارد که مسافت شما کوتاه یا طولانی است. قانون در همه شرایط لازم الاجرا است و کودک باید به این موضوع، واقف شود.

۳- هنگام نشستن در خودرو موسیقی مورد علاقه کودک یا لالایی را پخش کنیـد. این کار به کودک آرامش می دهد و در بعضی شرایط باعث به خواب رفتن او می شود.

۴- برای کودک تعدادی اسـباب بازی تهیه کنید و اجازه دهید فقط در صندلی ایمنـی اش با آن ها بازی کند. مـی توانیـد کیسـه ای از صندلی جلو آویزان کنید و در آن اسباب بازی های نرم و وسایل سرگرمی قرار دهید تا در دسترس کودک باشد.

۵- شـما می توانید صندلـی کـودک را آگاهی به داخل خانه بیاوریـد و به کودک اجـازه دهید با آن بازی کند. این کار باعث می شـود کـودک ارتباط خوبی با صندلی اش برقرار و از نشستن روی آن در خودرو استقبال کند.

۶- اگر فرزند شـما هنوز نوزاد اسـت، یک اسباب بازی از بالای صندلی آویزان کنید تا تکان بخورد و او را سرگرم کند.

۷- درباره بچه های بزرگ تر می توانید انواع بازی ها را امتحان کنید. گل یا پوچ و نون بیار- کباب ببر جزو بازی هایی هسـتند که کودک را تا رسیدن به مقصد سرگرم نگه می دارند.

هرگز نتوانستم در تصمیم هایم مصمم باشم

دختری ۲۸ سـاله و مجرد هسـتم. همیشـه با مشکل تصمیم گیری درسـت رو به رو بودم. هرگز نتوانسـتم در تصمیم هایم مصمم باشم و همیشه در کوچک ترین تصمیم ها اسـترس زیادی دارم و نگران و مضطرب می شوم. از تصمیم برای خرید یک کیف ساده تا تصمیم برای ازدواج. حتی بارها از این اتفاق ضربه خورده ام و در لحظه آخر از شدت اضطراب از انجام کار صرف نظر کرده ام.

هدی معتمد الصنایعی | روان شناس بالینی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، با توجه به توضیحات مختصرتان در این پیام احتمالا یک فکر آزار دهنده و کهنه که شما سخت به آن اعتقاد داریـد در لحظه آخر مانع تصمیـم گیری تان می شـود مثل این افکار که «نکند اشـتباه کنـم»، «اگر دیگران از تصمیم ام آگاه شـوند، سـرزنش ام می کنند»، «من همیشـه آدم شکست خورده ای هستم» و .... قبل از هر چیز، شما باید درباره این که در لحظه آخر تصمیم گیری چه چیزی به ذهن تان می آید، بیشتر تمرکز کنید تا راهکارهای حل این مشکل، خودشان را به شما نشان دهند.

تصمیم های مثبت تان را یادآوری کنید

بررسی کنید که آیا این تنها یک فکر است که شـما از آن ترس دارید یا واقعا این فکر را تجربه کرده اید؟ به طور مثال شـما در همه ۲۸ سال زندگی تان تمام تصمیم های تان اشتباه بوده و باعث سرزنش دیگران شده یا جاهایی هم بوده که موفق عمل کرده اید؟ تا زمانی که شما، به این افکارتان به صورت مطلق نگاه کنید و سخت به آن ها اعتقاد داشته باشید، نمی توانید تصمیم درست و به موقع بگیرید. پیشـنهاد می کنم افکارتان را فقط به صورت فکر ببینید نه واقعیت. مهم رفتار شماسـت که به گونه ای باشـد تـا به این افکار منفی، پاسخ درستی بدهید و تصمیم صحیح و اصولی بگیرید.

تصمیم های تان را به تعویق نیندازید

مسئله دیگر اجتناب شما برای تصمیم گیری است. زمانی که شما تصمیم نمی گیرید یا تصمیم گرفتن را به وقت دیگری موکـول می کنید، در کوتاه مدت احسـاس اضطراب شـما کم اما در دراز مدت با اجتنـاب کردن برای تصمیم گیری بیشتر می شود. پیشنهاد می کنم از موضوعات کوچک برای تصمیم گیری شروع کنید مثل تغییر دکوراسیون اتاق تان و ....

ارزش های تان را در زندگی مشخص کنید

در نهایت پیشـنهاد می کنم که ارزش های خودتان را در زندگی مشـخص کنید و طبق همان ارزش ها در مواقع حسـاس مثل تصمیم گیری ها عمل کنید. از خودتان بپرسید در زندگی برای تان چه چیزی مهم است؟ چگونه آدمی می خواهید باشـید؟ فردی شـجاع، ثابت قدم، مصمم، متفکر یا .... امیدوارم با این توصیه ها، مسیر زندگی تان مشخص و مشکل تان حل شود.

چرا واکنش کارشناس آشپزی مسابقه «دست پخت» به غذای بد یک شرکت کننده از نظر روان شناسی زننده نبود؟

انتقادی به یک عملکرد نه شخصیت فرد

دکتر مهدی سودآوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

شبکه های اجتماعی

کلیپ سخنان یک کارشناس آشپزی درباره طعم غذای یک شرکت کننده در مسابقه دست پخت شبکه یک، با واکنش های زیادی روبه رو شد و بسیاری از شبکه های اجتماعی با عبارت «واکنش زننده»، آن را بازنشر دادند. در این کلیپ پربازدید، کارشناس برنامه دست پخت در ارزیابی غذای پخته شده توسط یک شرکت کننده می گوید: «لطفا از این به بعد، هیچ گاه این غذا رو درست نکنید. دوست ندارم این جمله رو بگم ولی اگر قراره من بد بشم و شما پیشرفت کنید، هیچ ایرادی نداره... افتضاح، افتضاح و افتضاح...» در این باره به چند نکته باید اشاره کرد.

این رفتار ترویج فرهنگ انتقادپذیری بود

اولین نکتـه، از قبل ضبط شـدن برنامه اسـت. برنامـه ای که به صورت ضبط شده تدوین و پخش می شود، بر خلاف برنامه زنده امکان اصلاح دوباره دارد. در برخی از این برنامه ها با هماهنگی قبلی با شـرکت کننده ها از ادبیات انتقادی صریح استفاده می کنند تا فرهنگ انتقاد کردن و انتقادپذیری را ترویج دهند و برنامه هم جذاب تر شود. از سوی دیگر، اگر فردی صرفا با شنیدن یک نظر منفی اعتماد به نفس خود را از دسـت بدهد، احتمالا از اول هم اعتماد به نفس بالایی نداشـته اسـت. با این حال، اگر واقعا این دیالوگ ها از قبل برنامه ریزی نشده باشد، چند موضوع قابل تامل دیگر وجود دارد.

این شیوه برخورد در برنامه های استعدادیابی خارجی هم دیده می شود

اولیـن موضوع فرهنگ انتقـادپذیری اسـت. در فرهنگ ایرانی معمولا تعارفات معمول بر بیان واضح عقاید ارجح است اما بدون انتقاد صریح، چیزی قابل تغییر نیسـت. این شیوه برخورد را در بسیاری از برنامه های اسـتعدادیابی خارجی می توان مشاهده کرد و اشـاره به این که فقط در ایران چنیـن واکنش هایی را می بینیم، از سوی بعضی افراد، نادرست است.

شیوه انتقاد کارشناس اصولی بود

نکته دیگر این که، ما معمولا بیان انتقاد را نوعی توهین تلقی می کنیم چون گویی رفتار و شخصیت فرد را یکی می دانیم. اگر خانم شرکت کننده یک غذای خاص را بلد نیسـت، قطعا به معنای بی عرضه بودن یا انسـان بدی بودن نیسـت. اگر رفتار و شخصیت را تفکیک و بازخورد را صرفا به یک رفتار محدود کنیم، استفاده صریح از کلمات منفی بی اشکال است. از سوی دیگر اگر استعداد کاری را نداریم، بهتر است وقت و انرژی خود را صرف آن نکنیم و به دنبال موضوعی بگردیم که در آن امکان پیشرفت وجود دارد. حتی اگر خانم شرکت کننده از آشپزی ناامید شود، می تواند استعدادهای واقعی خود را دنبال کند و به موفقیت برسد. البته برخی افراد، پس از مواجهه با انتقاد صریح و تند، انگیزه بیشتری هم پیدا می کنند تا ثابت کنند فرد منتقد اشتباه کرده است.

تفاوت رک بودن و توهین کردن

البته باید بین رک صحبت کردن و توهین کردن تمایز قائل شـد. صحبت رک درباره حوادث و نتیجه رفتارهاست اما توهین درباره شخصیت و شعور شخص صحبت می کند. جمله «غذایی که پخته ای افتضاح است»، بیان رک یک نظر است اما «تو هیچ وقت آشپز خوبی نمی شوی»، یک قضاوت نادرست و البته توهین آمیز خواهد بود. برای انتقاد صحیح، باید به رفتـار و حادثه فعلی پرداخت و از قضاوت خودداری کرد. هنر پذیرش انتقاد هم این است که آن نظر را به شخصیت خود تعمیم ندهیم. حتی اگر من بلد نیستم غذای ایتالیایی بپزم به معنی بلد نبودن آشپزی نیست بلکه فقط به معنی این است که غذای ایتالیایی بلد نیستم، فقط همین. در این میان، شـاید بیان این که جای این غذا در سـطل آشغال اسـت به لحاظ فرهنگی و احترام به برکت خدا جالب نیست.

ندانستن، شخصیت مان را زیر سوال نمی برد

نکته مهم دیگر که نباید بی توجه از کنارش گذشت، سوال نکردن خانم شرکت کننده درباره مسئله ای است که از آن آگاهی ندارد. فرهنگ سوال نکردن درباره موضوعاتی که اطلاعاتی درباره شان نداریـم، در بین بعضی افراد وجود دارد که اشـتباه و دردسرسـاز است. گویی شخصیت مان زیر سوال می رود اگر بگوییم که نمی دانیم. این خانم شرکت کننده اگر اعتراف به ندانستن کرده بود، هم یاد گرفته بود و هم این سخنان تند را نمی شنید.

چهارشنبه‌ها
دکوراسیون داخلی

آشنایی با آینه کاری به روش آنتیک

راحله عجم اکرامی
طراح و ایده پرداز در زمینه دکوراسیون داخلی

سبکی از آینه کاری که سبب لوکس تر جلوه دادن منزل شما می شود به آینـه های آنتیک شـهرت دارد. این گونه از آینه ها به شـکلی بسـیار متفاوت و خاص، طراحی و ساخته می شود. به شکلی که وقتی از آن در دکوراسیون داخلی منزل خود اسـتفاده می کنید تصور همگان بر آن است که این آینه از سال های دور در منزل شما نصب بوده است. از دیرباز تاکنون استفاده از وسایل عتیقه و آنتیک در دکور منزل بسیار مورد توجه بوده است. به همین دلیل برای رسیدن به یک دکوراسیون کلاسیک و شیک، استفاده از آینه آنتیک را به شما پیشنهاد می کنیم. شما به راحتی می توانید در دو تم رنگی طلایی و مسی این سبک از آینه را برای منزل خود سفارش دهید.

محل های مورد استفاده این نوع آینه

این به سلیقه شما بستگی دارد که انـدازه و جـای نصـب آن را کجـا انتخـاب می کنید. شـما مـی توانیـد این نـوع آینـه را به صورت یـک دسـت روی دیوار قرار دهید یا این که با استفاده از یک قاب سلطنتی شیک جلوه بیشـتری به کار ببخشید. از آن جایی که آینه های آنتیک بسیار به متفاوت شـدن دکوراسیون کمک می کند، شما می توانید از اتاق پذیرایی تا سرویس بهداشتی خود را با این سبک از آینه کاری متفاوت جلوه دهید. نصب آینه آنتیک روی کابینت های آشپزخانه نیز به تازگی مرسوم شده است. همان طور که در تصویر ارائه شده مشاهده می کنید در قسمتی از منزل که برای چیدمان میز ناهارخوری اختصاص داده شده، از آینه های آنتیک استفاده شده است. آینه های عتیقه به لوکس تر شدن چیدمان داخلی منزل کمک می کند اما به نسبت آینه های دیگر هزینه بیشـتری را به شـما تحمیل می کند. آینه های آنتیک در زمان طراحی و سـاخت فرایند طولانی تـری را طی می کنند و همیـن موضوع دلیل اختلاف قیمت آن با دیگر آینه ها محسوب می شود. هر چه ابعاد این آینه ها بزرگ تر باشد، نمود بیشتری در فضای شما ایجاد می کند. استفاده از فرش های پشمی و میز و صندلی چوبی آنتیک سبب می شود محیط به سمت کلاسیک تر شدن در حرکت باشد. به راحتی با استفاده از لوستر های لوکس قدیمی و شمعدان های نوستالژی خود می توانید فضا را که با آینه آنتیک دکور شده است زیباتر کنید. بنابراین اگر شما از جمله افرادی هستید که به دکوراسیون به سبک کلاسیک علاقه دارید، به شما توصیه می کنیم حتما آینه های آنتیک را در نظر داشته باشید.