



ماجرای زوجی که شوهر از طر حواره «بازداری هیجانی» رنج می‌برد، در حالی که خانمش به طر حواره «محرومیت هیجانی» مبتلا بود

۲ تله خطرناک در کمین زوج ها

زهرا و افرا | دانشجوی دکتری روان شناسی



طر حواره ها یا تله های زندگی، باور های عمیق و آمیخته به هیجان در باره خود مان، دیگران و جهان هستند که در سال های اولیه زندگی به وجود می آیند و همیشه هستند. تله های زندگی تکرار مداوم در دهان، نچ ها، افکار و احساسات ما در کودکی هستند یعنی ما به شکل بی اختیار همان الگویی را که در دوران کودکی تجربه کرده ایم در سراسر عمر خود به ویژه در زندگی مشترک تکرار می کنیم. به طور مثال اگر والدین بی محبت و طرد کنند های داشته ایم، به شکل ناخود آگاه جوری با دیگران رفتار می کنیم که ما را امور دبی مهری قرار دهند و طرد کنند، یا اصلا عاشق کسانی می شویم و یا کسانی از دواج می کنیم که طرد کنند و بی محبت هستند تا همان الگوی دوران کودکی مان را دوباره تجربه کنیم و به این نتیجه برسیم که «من دوست داشتمی نیستم»! روان شناسان تا کنون هجده نوع طر حواره را شناسایی کرده اند، داستان این هفته و تحلیل روان شناسانه آن راجع به ۲ مورد از این تله های رایج در زندگی های زن و شوهری امروزی است.

داستان زنی تشنه محبت و شوهری بی عاطفه

زن بانا راحتی و دلخوری، همان حرفی را گفت که پیش از این بارها از زبان زنان دیگری هم در جلسه مشاوره شنیده بودم: «شوهرم اصلا منو دوست نداره!» پرسیدم: «چرا فکر می کنید دوستتون نداره؟» اخم هایش را در هم کشید و گفت: «هیچ وقت بهم ابراز علاقه نمی کنه، حسرت به دلم مونده چهار تا کلمه عاشقانه به من بگه... بدتر از اون، وقتی طبق میلش نباشی و ناراحتش کنی، بدون این که یک کلمه حرف بز نه و بگه از چی ناراحت شده، دو روز تمام قهر می کنه!

داده تصویری



۴ پیشنهاد به مادرانی که فرزند پسر دارند

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

تربیت فرزند از آن مسئولیت های بزرگی است که هر مادری در طول زندگی اش انجام خواهد داد. قطعاً تربیت فرزند با توجه به نوع جنسیت کودک شما کمی متفاوت خواهد بود. تربیت یک مرد مهربان، با مسئولیت و وظیفه شناس و تحویل آن به جامعه آرزوی هر مادری است. در ادامه چند نکته برای تربیت فرزند پسر به شما خواهیم گفت.

۱ ایجاد حس همدلی در فرزند

همدلی توانایی درک احساسات دیگران است. به نظر می رسد که امروزه دیگر هیچ فردی حاضر به گوش دادن یا تلاش برای درک دیدگاه دیگران نیست. طبق گفته دکتر لورا مار کهام در کتاب «پدر و مادر صلح آمیز، بچه های خوشبخت» شما زمانی

نظر کارشناس

آشنایی با ۲ تله خطرناک در زندگی مشترک

اگر بخواهیم به زبان تخصصی تر در باره داستان مطرح شده صحبت کنیم، مرد از طرحواره «بازداری هیجانی» رنج می برد، در حالی که زن به طرحواره «محرومیت هیجانی» مبتلا بود. در ادامه بیشتر با این ۲ تله آشنا خواهیم شد.

تله محرومیت هیجانی

زمانی که والدین (به ویژه مادر) به اندازه کافی کودک را مورد مهر و محبت قرار ندهند، نیاز های کودک را درک نکنند و با او همدلی نداشته باشند، زمانی که کودک احساس کند والدین «حمایتگری» ندارد، طر حواره محرومیت هیجانی در او شکل می گیرد. فردی که به چنین طر حواره ای دچار است، ممکن است نسبت به دریافت محبت حالت «سیری ناپذیر» داشته باشد. هر قدر هم که مورد محبت و توجه قرار گیرد، باز هم ناراضی و تشنه محبت است. آن ها در زمینه مسائل عاطفی به شدت پرتوقع هستند و حتی گاهی نزدیکان خود را «اوادار» به توجه و محبت می کنند. حتی برخی از آن ها دچار دردها و مشکلات جسمانی می شوند تا از این طریق، محبت و توجه را از اطرافیان خود دریافت کنند. آن ها هرگز در باره نیاز خود به مهر و محبت با طر مقابل صحبت نمی کنند و وقتی نیاز عاطفی شان برآورده نشد، غمگین و افسرده می شوند و از طر مقابل کناره گیری می کنند.

تله بازداری هیجانی

اگر والدین، اطرافیان یا فرهنگ، این گونه به فرد القا کنند که نباید هیجانات و احساسات خود را نشان دهد، اگر والدین نسبت به نیاز های هیجانی فرزند خود بی تفاوت باشند و به او اجازه ابراز وجود، اجازه «کودکی کردن» ندهند زیرا ابرای منزلت اجتماعی و نظر دیگران اهمیت بیشتری قائل هستند، کودک به این نتیجه می رسد که هیجانات و احساسات من مهم نیستند و باید آن ها را سرکوب کنم تا در عوض، طبق میل و مورد تایید دیگران باشم. چنین فردی همواره در حال سرکوب هیجانات خود، چه مثبت و چه منفی است. او در ابراز عشق، خوشحالی، خشم و ناراحتی مشکل دارد. زندگی مشترک آن ها بی روح و خالی از شور و هیجان به نظر می رسد و اغلب برای اطرافیان، انسان هایی کسل کننده هستند. بسیاری از اوقات این افراد به شکل ناخود آگاه، به افراد «پر هیجان» دل می بندند و چنین افرادی را برای ازدواج انتخاب می کنند.

با طر حواره های مان چه کنیم؟

اولین و مهم ترین قدم، «بیش» پیدا کردن راجع به این مسئله است که به کدام طر حواره مبتلا هستیم و این طر حواره چگونه زندگی، برداشت ها و روابط ما در زندگی مشترک را تحت تاثیر قرار داده است. بسیاری از اوقات نفس بیش پیدا کردن به این مسئله که مشکل از درون خود ما و نوع نگاه و برخورد مان سر چشمه می گیرد، تا حدی گره گشا خواهد بود اما اگر به شکل جدی از وجود طر حواره ای در درون خود یا یکی از اعضای خانواده رنج می برید، ضروری است که به یک روان شناس بالینی که ترجیحا با استفاده از رویکرد طر حواره درمانی به درمان اختلالات می پردازد، مراجعه کنید. فرایند طر حواره درمانی معمولاً فرایند طولانی مدتی است اما برای فرد و اطرافیان ش منافع بسیاری خواهد داشت.



قرار و مدار

روز بررسی مسیر پیشرفت

همه ما برای رسیدن به اهداف مون و پیشرفت در زندگی، یک سری برنامه ریزی ها داریم. امروز در یک فرصت مناسب، این مسیر رو بررسی کنیم و ببینیم که چه مشکلاتی باعث شدن تا گاهی سرعت تون کمتر بشه. شاید لازم باشه یک سری تغییرات در مسیر رسیدن به اهداف تون بدین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۶۷۶
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۶۷۶

*تصاویر بسیار ناراحت کننده ای از شرایط کودکان کار در صفحه اول زندگی سلام چاپ شده بود. خیلی دلم شکست و امیدوارم روزی برسد که هیچ کودکی مجبور نباشد برای نان، کار کند.

*چقدر خوب که در زندگی سلام بایک مطلب مفید و علمی، روز دختر را به ماتر یک گفتیم. امیدوارم موفق تر از گذشته به راهتون ادامه بدین.

*در باره بهترین ساعت برای ورزش کردن در این روز ها که هوا خیلی گرم شده، در صفحه سلامت مطلب بنویسید. ممنون.

*بعضی اوقات که ستون اتاق مشاوره در صفحه خانواده رومی خنوم، واقعا تعجب می کنم که مردم چه مشکلات عجیب و غریبی دارن! آخه دلواپسی برای زشت بودن عکس پروفایل تلگرام یا اینستاگرام دیگه چیه!

*همان طور که رئیس انجمن مددکاران گفته، من هم قبول دارم که فقر باعث افزایش کودکان کار می شود اما نباید از درآمد خوب شان هم غافل شد. این مسئله هم هست.

*متأسفانه تعداد افرادی که این روز ها ماسک می زن و پروتکل ها رو رعایت می کنن، خیلی کم شده. در زندگی سلام به مردم تذکر بدین که باعث نشن تا پیک بعدی کرونا شو و بشه.

*هر قدر رسوم مردم با فرهنگ غنی ایرانی، زیبا و درس آموز است، بعضی کشور ها برعکس هستن! الان بنگلادشی ها چرا با حجمه که این قدر ترسناکه، طلب باران می کنند؟

اتاق مشاوره

۲۵ ساله ام با کوله باری از استعداد هایی که کشف نشد!

واقع افسردگی، نتیجه بودن و ماندن مفرط در گذشته با محوریت حسرت است. انتخاب یا شماست، در گذشته بهمانید و حسرت بخورید یا انرژی و همان استعداد ها و توانایی هایی را که فکر می کنید کشف شده، بر کار و زندگی جاری خود متمرکز کنید و بی شک نتیجه بهتری از بودن با محوریت پذیرش خود بگیرید تا از نپذیرفتن آن چه هستید.

هدف ها ی تان را مشخص کنید

اولا توجه داشته باشید که راه خوشبختی فقط از دانگاه نمی گذرد بلکه کار آفرینی و مشاغل مهارتی بسیاری هم مورد نیاز جامعه است و هم دارای شان و منزلت اجتماعی و انسانی و بی شک بهتر از خیلی مشاغل استخدامی از نظر درآمد ماهانه ولی با پشتکار بیشتر و خلافت شغلی افزون تر نسبت به مشاغل استخدامی. در پایان باید عرض کنم که ما آدم ها چه بسیار به چگونه بودن فکر و تلاش های جان فرسایی هم می کنیم و کمتر به چرایی بودن می اندیشیم. آن چه مرقوم شد برگرفته از این اندیشه است که اگر چرایی بودن را درک کنیم و برای آن تعریف درست و انسانی داشته باشیم با هر چگونگی، سازگاری بهتری داریم و در چگونگی های متفاوت با اطمینان و آرامش طی مسیر می کنیم. در واقع علت بسیاری از آشفتگی های آدمی، نداشتن معنا و هدف برای زندگی کردن است نه سخت زندگی کردن.

احترام به زنان

بسیار مهم است که ما از سنین پایین به پسران خود احترام به زنان را بیاموزیم. به آن ها نشان دهید که نه فقط به عنوان مادر شان بلکه به عنوان یک زن دارای جایگاه برابر و هم سطح با مردان هستند. همچنین همسران با شما هم در این مسیر مهم است. همچنین شما می توانید برای او داستان زنان قدرتمند دنیا را تعریف کنید و از جایگاه زنان بزرگ در تاریخ حرف بزنید تا نگاه در ست تری به زنان داشته باشد.

احساس می کنم که باید جایگاه خیلی بهتری در زندگی در این سن و سال می داشتم اما الان شرایط خوب نیست. ۲۵ ساله ام و دیپلم دارم. شرایطم جوری نبود که ادامه تحصیل بدم و الان هم شغل منم دهده. افسرده شدم. در این سن، کوله باری از استعداد هایی دارم که هیچ گاه کشف نشد. چه کنم؟



رضازیبایی | روان شناس عمومی

نهایت ناامیدی مفرط و همه گیر می شود و به نوعی همان که شما از آن یاد کردید، یعنی «افسردگی» شمارا در بر می گیرد.

از ناامیدی فاصله بگیرید

تلاش کنید در حال و اکنون زندگی کنید تا از نا کامی و ناامیدی فاصله بگیرید. شما هم اکنون کار می کنید و از نظر جسمی سالم هستید و بی شک می توانید پیشرفت و در بسیاری از حوزه های مهارتی، در شغل خود ترقی کنید. البته این فرض غلط که نداشتن تحصیلات، مساوی با بدبختی است و دیپلم بای بسوادی یکی است و کلی فرض های از این دست، تمام انرژی شما را برای سکون و افسردگی صرف می کند و شمارا به سوی ناامیدی سوق می دهد در حالی که به واقع این گونه نیست. پذیرش بی قید و شرط، همین جا معنی پیدای می کند که شما برای مفید بودن در واقع خود بودن اکنون تان، نباید هیچ شرطی بگذارید. شما بهر ترتیب الان این جاهستید با همین شرایط و مشخصات و هرگز نمی توانید به گذشته برگردید و چیزی را عوض کنید در حالی که ذهن شما مدام در گذشته سیر می کند و در

محدودیت ها و شرایط تان را بپذیرید

یکی از مشکلات شایع در افراد با محوریت «خود کم بینی» پذیرش نشدن بی قید و شرط توانایی ها و برخی محدودیت های موقعیتی و گاه جبری است. معمولاً آرزو های نامتعارف و انتظارات سطح بالا در فرد، موجب شکل گیری احساس ناتوانی و نا کامی و در



مخاطب گرامی، شما در سن جوانی هستید و تنها ۲۵ سال دارید بنابراین هنوز فرصت کافی برای ادامه تحصیل و پیشرفت شغلی دارید. البته احتمالاً به دلایلی که در ادامه مطرح می شود، میل شما به تحصیل کاهش و احساس خود کم بینی در شما افزایش یافته است، این برداشت من طبق آن چیز هایی است که در پیامک تان به آن ها اشاره کردید. با این حال و در مجموع برای برون رفت از شرایط فعلی، باید به موارد مطرح شده توجه و تأمل ویژه ای داشته باشید.

یاد دادن شکرگزاری و بخشش

شکرگزاری و بخشش جزئی از فرهنگ ملی و دینی ماست و در حقیقت با دین و مذهب ما هم گره خورده است. همه ما از بچگی در مدرسه و خانواده آموخته ایم که باید شکرگزار خداوند باشیم و بخشی از داشته های مان را ببخشیم. در تربیت فرزند پسر این موضوع از آن نظر حائز اهمیت است که فرزندان ما به

همراهی برای ابراز احساسات

چند بار همه ما عبارت «پسر ها گریه نمی کنند» را شنیده ایم. در حقیقت شما با گفتن این جمله به فرزند خود به صورت ناخود آگاه، می گوئید که نباید احساساتش را بیان کند. پسرها تمام احساسات دختران را تجربه می کنند. دکتر مار کهام معتقد است



زندگی سلام
یک شنبه
۲۳ خرداد ۱۴۰۰
شماره ۱۹۰۲

خانواده و مشاوره

