



کنار آمدن بارفتار یا گرفتار شو که کنند‌های از همسر که انتظار آن را نداشته‌ایم، یک ضرر بهروانی

محسوب می‌شود که نیاز به ترمیم فوری دارد

زهرا اوفر | دانشجوی دکتری روان شناسی



اصطلاح «تروما» در روان شناسی به معنای «ضرر بهروانی» است. گاهی ما در روابط با افراد نزدیک زندگی‌مان به‌ویژه همسر دچار ضرر به‌های روانی می‌شویم که احساس امنیت را از ما می‌گیرند و عواطف ما را به شدت جر بجه‌دار می‌کنند. «زخم‌های تروماتیک» یعنی زخم‌خور دن از طرف کسانی که انتظار داریم از ما محافظت و پشتیبانی کنند. وقتی از نزدیکان‌مان مثل همسر چنین زخم‌هایی را می‌خوریم، به‌شکل ناخودآگاه به لحاظ عاطفی از او فاصله می‌گیریم تا از خودمان محافظت کنیم. روان شناسانی که روی روابط عاطفی کار می‌کنند، مشاهده کردند که دریافت نکردن پاسخ احساسی از جانب همسر در مواقع ترس و اضطراب، می‌تواند کل رابطه را به هم بزند و در یک چشم بر هم‌زن احساس امنیت را از ماو رابطه‌مان سلب کند. زن یا شوهر هنگامی که دچار چنین تجربیاتی می‌شوند، تحت فشار عاطفی شدید قرار می‌گیرند و به وجود هم نیاز بیشتری پیدا می‌کنند، مثلاً موقع سقط جنین، مرگ والدین، از دست دادن ناگهانی شغل یا تشخیص و در مان یک بیماری حاد. داستان امروز و تحلیل آن در همین باره است.

در مان سرطان خوش خیم و شروع

مشکلات زن و شوهر!

مرد گفت: «خانم دکتر مشکل ما از

زمانی شروع شد که فهمیدیم همسر

به یک تومور مبتلا شده. البته تومور خوش خیم

بود و بیماری همسر م راحت و کامل در مان شد

اما از آن زمان تا الان احساس می‌کنم همسر

## همه می‌گویند زشتم، چطور جواب‌شان را بدهم؟

مشکل من این است که دیگران درباره ظاهر من، اظهار نظرهای ناپسندی می‌کنند. دختری ۱۹ ساله‌ام که همه می‌گویند تو خیلی زشتی دختر! واقعا نمی‌دانم چطور جواب‌شان را بدهم که حد خودشان را بدانند. این مسئله به شدت، اعصابم را به هم ریخته است. راهنمایی‌ام کنید.



زهرا حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

### مشاوره فردی

قبل از هر چیز و برای راهنمایی شما،

نیازمند پرسیدن چند سوال هستیم:

نظر خود شما درباره جذابیت ظاهری‌تان

چیست؟ آیا شما هم صدر صد تابع نظر

دیگران هستید یا برخی از ویژگی‌های ظاهری خود را

می‌پسندید؟

❖ **برداشت افراد از زیبایی مختلف است**

ما از منابع مختلفی به برداشت افراد درباره زیبایی خود

می‌رسیم. گفته‌های والدین و افراد مهم در دوران کودکی،

مقایسه خود با دیگران، نظرات دیگران که البته هر چه

اعتماد به نفس کمتر باشد، فرد بیشتر تحت تأثیر نظرات

دیگران قرار می‌گیرد و داریم دست به مقایسه خود با دیگران

می‌زن. در این بین افرادی هم هستند که با وجود دریافت

بانوان

## ۶ گام برای خرید لوازم تحریر بچه‌های مدرسه‌ای

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

هر چه به اول مهر نزدیک‌تر می‌شویم، ماجرای خرید لوازم مدرسه بیشتر به چشم می‌آید. معمولاً برنامهریزی این کار با مادر هاست و اگر به صورت اصولی اتفاق بیفتد، هم هزینه کمتری خواهد داشت و هم خریدهای با کیفیت‌تر و هدفمندتری انجام خواهد شُشد. به همین دلیل برای این که شروع مدرسه به همراه خریدهای ناگزیرش که زمان زیادی هم تا آن باقی نمانده، اتفاق خوشایندی باشد، چند پیشنهاد برای شما داریم.

۱- **فهرست بنویسید** | قبل از شروع پروژه خرید، کاغذی بردارید و فهرست خریدهای مورد نیازتان را با جزئیات بنویسید. منظور از جزئیات یعنی همه چیز؛ از دفتر و مداد و خط کش گرفته تا لباس‌ها و کیف و حتی قمقمه آب

و ظرف غذا. با توجه به این مسئله که امسال معلوم نیست چه مدت مدرسه‌ها حضوری باشد و چه مدت آنلاین، نوع خریده‌ها کمی با سال‌های گذشته فرق دارد.

۲- **خرید را به روزهای آخر ماه بیندازید** | هر چه به مهر ماه نزدیک‌تر می‌شویم، شلوغی و ترافیک برای خرید لوازم مربوط به آغاز سال تحصیلی بیشتر می‌شود. برای همین خیلی خوب است خرید خود را زودتر شروع کنیم و بگذاریم

### تحلیل داستان

التیام بخشی به احساسات آسیب دیده همسر

بیشتر زوج‌هایی که موجب ایجاد زخم‌های تروماتیک در همسر

خود شده‌اند، از روی عمد و بدخواهی این کار را نکرده‌اند. بسیاری

از اوقات آن‌ها از عمق رنج طرف مقابل باخبر نیستند، نیازهای درونی او

را تشخیص نمی‌دهند یا بلد نیستند چطور این نیازها را برطرف کنند و به

همسر خود آرامش بدهند. برخی از آن‌ها هم در آن مواقع حساس در حال

دست و پنجه نرم کردن یا هیجانات منفی و فرونشاندن استرس خود

هستند و به دنبال راه‌حل می‌گردند، اما به هر حال زخم‌های تروماتیک

در صورتی که ترمیم نشوند، تا آخر عمر حل نشده باقی خواهند ماند و

رابطه را فلج می‌کنند.

❖ **۵ مرحله برای در مان زخم‌های تروماتیک**

۱- قبل از هر چیز باید بارفتار و سخن‌تان نشان دهید که عمق رنج و

ناراحتی همسرتان را درک کرده‌اید و به آن اهمیت می‌دهید نه این که

آن را انکار کنید. ۲- به همسرتان بگویید که رنجش او منطقی و طبیعی

است و احساسات او را تایید کنید، نه این که با گفتن جملاتی همچون

«حالا این قدر هم ناراحتی نداره» یا «خیلی بزرگش نکن»، احساسات او

را دست کم بگیرید. ۳- بپذیرید کاری که مرتکب شده‌اید تا چه حد برای

او دردناک بوده و به اشتباه خود اقرار کنید. ۴- ابراز تاسف و عذرخواهی

کنید. ۵- در مرحله آخر و پنجم، به او اطمینان خاطر بدهید که برای

التیام بخشیدن به زخم او تلاش خواهید کرد و در صدد جبران خواهید

بود. گاهی برای جبران و التیام بخشی باید کارهای به خصوصی را به

منظور اطمینان خاطر دادن به طرف مقابل انجام داد. مثلاً اگر داشتن

یک رابطه پنهانی موجب آسیب دیدن عواطف همسر شما شده است،

باید توافق کنید که از این پس او را در جریان تمام تماس‌ها و پیام‌های خود

قرار خواهید داد و هیچ چیز را از او پنهان نخواهید کرد. اگر بی توجهی

شمارد لحظه‌ای خاص به روان او زخم زده است، باید با هم صحبت کنید

تا رفتارها و سخنانی را که همسرتان در چنین مواقعی انتظار دارد در

خودتان پرورش دهید و آن‌ها را در مواقع لزوم از خود نشان دهید. فقط

با گفت و گو و همفکری با همسرتان است که می‌توانید بفهمید چه چیزی

جنبهٔ «جبرانی» دارد و احساس آرامش و امنیت را به او باز می‌گرداند.

❖ **نمونه یک التیام بخشی خوب**

آن چه در ادامه می‌خوانید، سخنانی است که مرد داستان ما برای

التیام بخشیدن به ضرر به عاطفی که به همسرش وار داشته بود، بر زبان

آورد و رابطه‌شان اصلاح شد: «وقتی فهمیدم تومور داری، خیلی مضطرب

شدم، اما نمی‌خواستم تو متوجه اضطراب من بشی، فکر می‌کردم

اضطراب من ممکنه نگرانی و ترس تو رو از بیماری‌ات بیشتر بکنه، برای

همین سعی کردم خودم رو بی تفاوت نشون بدم یا حتی از تو کناره گیری

کنتم تا نفهمی در درونم چه غوغایی هست، اما به هر حال رفتار من دل

تو رو شکسته و ناامیدت کرده، تو اون موقع نیاز به حمایت و توجه بیشتر

من داشتی، اما من این کار رو نکردم، حق داری که ناراحت و عصبانی

باشی. عکس العمل من واقعا بد و ناراحت کننده بوده، خیلی متاسف

و شرم‌نده‌ام. حالا بهم بگو برای جبران، برای این که بهت ثابت کنم که

دوست دار و مبرام مهم‌ترین آدم دنیا هستی، چه کار می‌تونم بکنم؟»

قرار و مدار

روز قرض دادن کتاب به دوست‌تون

امروز یکی از کتاب‌هایی که فودین و فیلی

بر اتون مفید بوده، به یک دوست قرض بدین.

بدون بهانه براش کتاب رو ببرین و بگین که

مثلاً تا یک ماه فرصت داره بفونش. فیلی

کوتاه درباره فواید مطالعه اون

کتاب هم براش

توضیح بدین تا

ترغیب بشه به

فوندنش.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰

وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ بسیار ممنون از شما بابت چاپ گزارش قصه زنی که

پس از ۲۴ سال مصرف مواد به زندگی برگشت. بسیار

تشکر می‌کنم و اشک از چشمانم جاری شد.

❖ همه نشانه‌های حمله قلبی که فقط در خانم‌ها اتفاق

می‌افتد و در صفحه سلامت درباره اش نوشتید، نشانه

کرونی دل‌تاهم بود. دقت کردین؟

❖ در ستون قرار و مدار گفتید: روز مرور موفقیت‌ها

و دستاوردها. من هر چه فکر کردم کدام موفقیت و

دستاوردم را به یاد بیارم و بدان افتخار کنم، چیزی به

یادم نیامد مگر دستاورداخیرم و آن: گرفتن یک عدد

مرغ تنظیم بازار با کارت ملی بعد از مدت‌ها ایستادن

در صف!

❖ متحول کردن زندگی بعد از ۵۰ سال، اونم توشر ایط

بسیار سخت و ناراحت کننده‌ای که خانم مونا بودن،

خیلی ارز شمنده.

❖ ۵۰ درصد کنکوری‌ها انتخاب رشته نکردن، این یعنی

یک جای کار سیستم آموزشی و تربیتی‌مان می‌لنگد

که همه دنبال پزشکی و مهندسی هستن. آینده جامعه

به همه مشاغل نیاز دارد و باید زودتر جلوی این اتفاق

گرفته شود.

❖ تنها راه نجات انسان، فکر کردن و جدی گرفتن

تلنگرهاست. این خانم که بعد از ۳۰ سال ترک کرده،

اگر تلنگر اون بچه ۳ ساله رو جدی نمی‌گرفت، تا آخرش

در این وضعیت بد باید زندگی می‌کرد.

## آسیب‌های تلخ تک‌زیستی

## در انتظار ۶۰ درصد پسران ایرانی

بر اساس جدیدترین آمارها بیش از ۶۰ درصد پسرهای ۲۰ تا ۳۰ ساله

در ایران مجرد هستند؛ از دلایل و عواقب این اتفاق گفتیم



دکتر سیدعلی ظریفی | مشاور خانواده

این روزها خبر افزایش آمار جوانان مجرد، برای ما ششوک کننده نیست، تلخ هست اما چون شرایط جوانان به دلایل مختلف برای تشکیل زندگی مشترک مناسب نیست، این اتفاق برای‌مان دور از انتظار نیست. طبق جدیدترین آمارهای سازمان ثبت احوال کشور، بیش از ۶۰ درصد پسرهای ۲۰ تا ۳۰ ساله در ایران مجرد هستند؛ این یعنی بیش از ۵ میلیون پسر ۲۰ تا ۳۰ ساله زندگی مجردی دارند اما در بهترین سن برای ازدواج و انتخاب همسر هستند. (منبع: تسنیم) در ادامه نگاهی روان‌شناسی به این ماجرا خواهیم داشت.

یادداشت

❖ **دلایل جوانان برای تک‌زیستی**

تک زیستی امروز در جامعه ما به یک پدیده

مسری (ایدئیک) تبدیل شده و در حال سرایت و زیاد

شدن است. کاهش انگیزه از دواج و افزایش شمار دختران

و پسران مجرد بیش از هر چیز به دلیل پر رنگ شدن ارزش

های جهان مدرن یعنی فردگرایی و اجتناب از ارزش‌های

ریشه‌دار گذشته همچون تعهد و همراهی است. افزایش

تجرد یکی از نتایجش تک‌زیستی است. بیشتر افرادی

که به صورت تک‌زیستی زندگی می‌کنند، از قشرهایی

هستند که باورهای سنتی و مذهبی در آن‌ها ضعیف

است. آن‌ها طرف‌دار جامعه مدرن و پایبند به ارزش‌ها و

اصول حاکم بر آن هستند. علاوه بر مشکلات اقتصادی

که قابل کتمان نیست، تمایل نداشتن به تشکیل خانواده و

محدود شدن آزادی از جمله دلایلی است که امروزه در فکر

برخی جوانان نفوذ کرده است و باعث شده آن‌ها تجرد را

به از دواج ترجیح دهند. جوانان در ابتدای جدایی از خانه

و خانواده به استقلال فکر می‌کنند و خوشحال‌اند که پس

از سالیان سال، طعم شیرین آزادی را چشیده‌اند ولی باید

دید که این روزهای خوش تا چه اندازه می‌تواند بر احساس

تنهایی دختران و پسرانی که زندگی مجردی را انتخاب

کرده‌اند، سرپوش بگذارد؟ به گفته بسیاری از دخترانی که

تنها زندگی می‌کنند، سختی‌های زندگی مجردی بیشتر

از خوشی‌هایش است. با این حال و با تمام این حرف‌ها،

هنوز هم دختران و پسرانی هستند که به دلیل رهایی از

کنترل خانواده به زندگی مجردی روی می‌آورند و برای

رسیدن به استقلال، تمام مشکلات این نوع زندگی را به

جان می‌خرند. استقلال و آزادی که تعریف حقیقی‌اش با

این تصور دختر و پسر،ها منافات جدی دارد.



زندگی‌سلام  
چهارشنبه  
۱۰ شهریور ۱۴۰۰  
شماره ۱۹۶۲

خانواده و مشاوره

