

امروز یک ساعتی بنشینیم کنار پدر و مادرمان و به درد دل هایشان گوش کنیم. از آن ها خواش کنیم بر ایمان حرف بزنند، آن وقت می فهمیم خیلی وقت است می خواستند خیلی چیزها به ما بگویند که هیچ وقت، فرصتی برای گوش کردنشان فراهم نکرديم.

پیشنهاد امروز

#### از دنیای روان شناسی



#### دروغ، دروغ بزرگ تر می آورد

شاید در یک موقعیت خاص بتوانید با یک دروغ ساده، شرایط را به نفع خودتان تمام کنید؛ اما فراموش نکنید که همین یک دروغ ساده ممکن است شمارا به جایی بکشاند که راه برگشتی وجود نداشته باشد. به گزارش «عصر ایران» به نقل از واشنگتن پست، نتایج یک پژوهش جدید نشان می دهد که هر چه انسان تمرین بیشتری برای دروغ گویی داشته باشد، انجام این کار هر بار نسبت به دفعه قبل برایش آسان تر می شودو به آسیب های دروغ گفتن، بی توجه تر خواهد شد. محققان در کالج دانشگاهی لندن و دانشگاه دوک در جدیدترین مقاله خود در زمینه دروغ گویی، به این نتیجه رسیده اند که تکرار دروغ های کوچک، احساسات منفی درباره دروغ گفتن را تضعیف می کند و همین عامل به دروغ های بزرگ تر منجر می شود. محققان این پژوهش طی انجام یک آزمایش از مغز ۸۰ شرکت کننده، اسکن FMRI تهیه کردند. این اسکن زمانی انجام شد که این شرکت کنندگان مشغول انجام کار های مختلف بودند. این دانشمندان با تمرکز توجه خود بر تحقیقاتی که با احساسات، رفتار عاطفی و انگیزه افراد ارتباط دارد، کشف کردند هر چه دروغ گویی در افراد بیشتر باشد، احساس تردید درباره گفتن دروغ در آن ها بیشتر از بین می رود و تکرار اعمال منفی از احساس پشیمانی و احساس گناه می کاهشد؛ اما چیزی که بسیار هیجان انگیز و شگفت آور است، مسئله ای است که محققان همین تحقیق در باره صداقت کشف کرده اند. مدتی قبل همین پژوهشگران، آزمایشی شبیه آزمایش بالا را انجام دادند اما به جای اسکن مغز افراد، سوالات مختلفی درباره شخصیت، شغل، تحصیلات و حتی ضرب و شوشی شان از آن ها پرسیده شد و نتایج پژوهش نشان داد که هر چه صداقت افراد بیشتر باشد، آن ها از هوش بیشتری برخوردارند. چرا که افراد باهوش قدرت تجزیه و تحلیل بیشتری دارند و آینده دروغ گویی را در ذهن خود بررسی می کنند و نسبت به دیگران بیشتر قادرند پیامدهای منفی بالقوه دروغ گفتن را در نظر بگیرند. در مورد این پژوهش که Nature Neuroscience به چاپ رسیده است.

#### ■ مانده نیازی فر؛ دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

برای خیلی از افراد داشتن رابطه ای معنادار با دیگران مسئله ای مهم و حائز اهمیت است؛ اما سوال این جاست که چرا بعضی از این افراد توانایی برقراری و نگهداری یک رابطه در سرتان ندارند؟

اصولاً افرادی خواهند به فرد دیگری دل بسته شوند تا از طریق این احساس تعلق زندگی غنی تری داشته باشند. در زندگی روزانه افراد زیادی را می بینیم که از روابط شان شکایت های مختلفی دارند از قبیل: «هیچ مرد یا زن خوبی در دنیا نیست»، «من نمی توانم رابطه احساسی خوبی داشته باشم»، «نمی توانم کسی را انتخاب کنم»، «نمی توانم تعهد داشته باشم»، «احساس تنهایی می کنم»، «به همه آدم های اعتماد» و ... همه این موارد حول محور های تنهایی، مشکلات تعهدی، شکایت از فرد محبوب، مشاجرات فراوان و در نهایت ناامیدی در ارتباط دیگری است. [واقعیت این است که اگر شخصیت فردی از نوعی باشد که در روابط اش با دیگران دچار مشکل می شود، این فرد ممکن است در ارتباط با دیگران به رابطه ای پایدار برسد. این تبیب شخصیت ها در تعامل با دوستان، همکاران و به طور کلی با کسانی که با آن ها تعامل دارند، دچار مشکلاتی می شوند و از آن شکایت دارند. این نوع مشکلات به طور خاص در روابط عاطفی با جنس مخالف شکل آشکاری به خود می گیرد و به ظهور می رسد، نمونه آن هم همین گونه شکایت هایی است که به آن ها اشاره کردیم. ]

# رابطه شخصیت

# و ارتباطات بین فردی

در ادامه مطلب می خواهیم به چند نمونه از شخصیت هایی که مشکل عمیق در روابط دارند، اشاره کنیم تا از طریق شرح آن به درک بهتری از روابط مان و افرادی که با آن هاوار در رابطه می شویم، برسیم.

شخصیت جنبه قابل رویت منش فرد است به گونه ای که بر دیگران و محیط پیرامونش اثر می گذارد. در واقع شخصیت، ویژگی های بادوام و منحصر به فردی است که نسبتاً ثابت است و وراثت، تربیت و تجارب محیطی در شکل گیری آن نقش دارد. این صفات و ویژگی ها عناصر پایداری است که نه تنها چگونگی ادراک، ارتباط و تفکر افراد را در باره خود، دیگران و محیط تحت تأثیر قرار می دهد، بلکه کنترل تکانه ها، تنظیم عواطف و هیجانات، عملکردهای بین فردی، عملکرد شغلی و سایر عملکردهای اجتماعی آنان را تحت تأثیر قرار می دهد و در صورت درمان نشدن، این صفات شخصیتی پایدار، فرآگیر، انعطاف ناپذیر و غیر انطباقی می شودو به آسیب های کارکردی شدید و ناراحتی های روانی و ذهنی قابل ملاحظه در آن ها منجر خواهد شد.

**شخصیت های از خود متشکر؛** افرادی هستند که ویژگی های خود را بیش از اندازه واقعی آن بزرگ می پندارند که ممکن است به صورت رفتارهای بزرگ منشانه هم خود را نشان دهد و درباره ارزیابی دیگران از خود بسیار حساس هستند. اگر کسی از آن ها انتقاد کند دچار احساس خشم، شرم و تحقیر می شوند. از طرفی وقتی مورد تشویق و تحسین قرار گیرند خوشحالی زاید الوصفی به آنان دست می دهد. در واقع نیازمند

## سرطانی ام و شوهرم از معالجه ام خسته شده است



#### چند سوال و چند پاسخ احتمالی:

آیا روابط شما آن قدر آشفته است که حتی نزد خانواده شوهر نیز بروز می کند و به دنبال آن یاد میانی مادر بیاید و حتی خواهر شوهر را در پی دارد. اگر پاکستان مثبت است؛ پس مشکل اصلی شما روابط بین فردی با همسر تان است و نه دخالت شوهر هم به احتمال قوی مشکل دارید، همان طور که در ادامه پیامک تان به آثار آن اشاره کرده اید. به زبان ساده شما یا همسر تان یا هر دو به این موضوع واقف نشده اید که دعوا هایتان را از نزدیکیان در چه یک طرح نکنید. در واقع توجه تان را به این مسئله معطوف می کنم که دخالت مادر شوهر یا طرفداری همسر از خانواده خودش اگر واقعاً هم وجود داشته باشد فرع بر مسائل اصلی شماست و نه اصل. اما این که چرا روابط شما این قدر آشفته است و چگونه می شود آن را بهبود بخشید و چه راه حل هایی یا چه روش های سازگارانه تری در پیش بگیریم؟ محور اصلی است نه این که چه کاری بکنیم که همسر تان از خانواده اش حمایت نکند یا مادر شوهر تان در زندگی



رضا یماپی

روان شناس بالینی

شما دخالت نکنند. مانند این می ماند که آتشکی کنار خرمین یغرو زید و شاکو باشید که چرا خرمین آتش گرفت!

#### واکاوی اجبار شما به عذر خواهی

گفتید که همسر تان شما را به عذر خواهی مجبور می کند و سوال این جاست که مگر شما چه رفتاری داشته اید که باید به آن عذر خواهی کنید و اصلاً بابت همان خرمین و چرا؟! اگر پاسخ این باشد که شما به مادر شوهر تان بی احترامی کردید به واسطه یاد میانی وی یا حتی به فرض دخالت وی، باز هم چاره ای ندارید که برای آخرین بار عذر خواهی کنید. البته پس از این با خویش تان داری دوطرفه خود و همسر تان در حضور آن ها از مجادله با یکدیگر بیرهیزید و گرنه همان خرمین است و آتش. اما اگر دلیل دیگری دارد که همسر تان شما را مجاب به عذر خواهی می کند که باید بررسی شود و متناسب با آن به شما یا همسر تان در تغییر رفتار اشتباه کمک شود. گاهی برخی مردان یا زنان از وسواس و حساسیت بیمار گونه ای رنج می برند که همسر خود را به شدت موظف می کنند



عکس تزئینی است

خانمی ۲۸ ساله هستم و یک دختر دو و نیم ساله دارم. همسر ما بستگی شد بد خانواده اش به خصوص مادرش دارد و هر مسئله ای که بین ما پیش می آید، اگر در حضور مادرش باشد با دخالت های فراوان او مواجه می شویم و چون از مادرش حرف شنوی دارد، من را مقصر دعوای می داند و در آخر من باید معذرت خواهی کنم. در غیر این صورت اگر خانه خانواده ایشان نرم و معذرت خواهی نکنم، همسر قطع رابطه می کند و الا آن حدود یک ماه است که هیچ خبری از همسر ندارم و حتی جوابی به پیام ها و تماس های من نمی دهد. من سرطان دارم و همسر انگار از معالجه من خسته شده است و با این که می داند می خواهم شیمی درمانی انجام دهم، من را در شرایط خیلی سخت رها کرده است. لطفا راهنمایی کنید.

باب میل مادرشان یا پدرشان رفتار کند یا باید به دقت دستورات معاشرتی وی را در حضور خانواده اش رعایت کند و ... که در نهایت کوچک ترین رفتار به اصطلاح نامتعارف همسر را بی ادبی می دانند و واکنش نشان می دهند که یکی از آن ها دستور انجام عذر خواهی است؛ البته ناگفته نماند که در بیشتر آن هایی که والدین به ویژه مادر از آزردگی یاد شده سال ها رنج می برده و آن را به فرزند خود نیز منتقل کرده است که به اصطلاح به آن اختلال شخصیت خودشیفته می گویند و نیاز مبرم به روان دمانی دارد.

#### دلایل ترک منزل شوهر تان باید دقیقاً مشخص شود

دلیل دیگری که می تواند به طور زیرپوستی علت زودرنجی، قهر و ترک منزل از سوی همسر تان باشد مسئله در مانده شدن وی در خصوص بیماری یا قصد جدایی از شما می باشد. به موضوع خستگی خودتان نیز اشاره کرده اید و متأسفانه بسیار در ذناک است. البته متناسب با میزان درآمد همسر تان از سویی میزان علاقه و وی به شما این احتمال وجود دارد که یک ماه بی خبری و پاسخ ندادن به تلفن های شما به این دلیل باشد که وی یا دچار سردرگمی و در مانده گی شده یا متأسفانه قصد جدایی دارد. خاطر نشان می کنم که کاملاً قابل درک است که قبول این فرض نقدر برای شما تلخ و دردناک است بنابراین توصیه می شود با مراجعه به مشاور (نه اقوام و خویشان به دلایلی که ذکر شد) و کمک خواستن از وی به عنوان واسطه، از شوهر تان نیز به مشاور و حضوری یا حتی تلفنی دعوت کنید تا با مشخص شدن علت ترک یک ماهه وی، از بلا تکلیفی و احساس آزار دهنده و مهم این که چرا او به چه دلیل در این شرایط هستید، نجات یابید.



عکس تزئینی است

## کنکوری اما عاشق شدم

دختری ۱۷ ساله هستم. دارم برای آزمون کنکور مطالعه می کنم. نمراتم خوب است ولی چند وقتی است که با پسری آشنا شده ام از همه لحاظ عالی است. من به او وابسته شدم. به دلیل در خواست مبتذلی که از من خواست، قبول نکردم از تباط حضوری داشته باشیم ولی نمی توانم فراموش اش کنم. باید ببینم اش تا با او حرف بزنم. من نمی خواهم ارتباط مان قطع بشود. من بهش اعتماد کردم.

این که در ابتدای پیامک خود گفته اید که آن پسر از همه لحاظ عالی است، نشان می دهد که نحوه برخورد شما با این اتفاق کاملاً احساسی است و البته به شما حق می دهم که از این زاویه به مسئله نگاه کنید؛ زیرا هم از لحاظ سنی در شرایطی هستید که وجودتان سرشار از احساسات و انرژی است و هم جنسیت شما باعث شده که با لطافت روح و صداقت تمام همه شنیده ها و اتفاقاتی را که از سوی این فرد برای شما به وجود آمده است، به طور کامل بپذیرید و بوار کنید. نکته اساسی و مهمی که هم اکنون وجود دارد بهتر است به آن توجه کنید این است که اولاً شما در مرحله ای هستید که مسیر و سرنوشت زندگی خود را با توجه به پست سر گذاشتن کنکور مشخص می کنید و تا آنجا هنوز در سن مناسب از دواج نرسیدید و عملاً با این وابستگی نادرست و بی موقع، شانس موفقیت را از خود سلب می کنید. بر همین اساس لازم است که به چند نکته توجه ویژه داشته باشید. **اینده خود را خراب نکنید؛** با توجه به این که گفته اید نمرات تحصیلی شما خوب است و الا آن هم در حال مطالعه برای کنکور سراسری هستید یقیناً می دانید که امسال برای شما سال سرنوشت محسوب می شود و این فرصت با هیچ چیز دیگری به دست نمی آید. **قطعاً او عالی نیست؛** این که از شما در خواست نامعقولی داشته، مشخص می کند که تشخیص شما مبنی بر عالی بودن در همه زمینه ها درست نبوده است؛ زیرا اگر ایشان از لحاظ اعتقادات مذهبی قوی بود، قطعاً چنین درخواستی نمی کرد. **شما نباید در این رابطه بمانید؛** علت این که نمی خواهید رابطه قطع شود فقط یک تفکر احساسی است و هیچ پشتوانه عقلی ندارد و عقل سلیم حکم می کند که ماندن در رابطه ای که از همه نظر برای شما باکت محسوب می شود، منطقی نیست. **حرف زدن با او مشکلی را حل نمی کند؛** دیدار حضوری به جز این که احساسات شما را شعله و تر می کند و چشم شما را به روی حقایق می بندد، هیچ نفع دیگری برایتان ندارد. در ضمن علت این که به او اعتماد کرده اید نشان از صداقت شما دارد ولی شما از نیت و هدف اصلی طرف مقابل آگاهی لازم ر اندازید و احتمال این که حتی ایشان شما را برای ازدواج نخواهد نیز وجود دارد؛ بنابراین توصیه می کنم در اولین فرصت اگر رابطه ای بین شما هست آن را قطع کنید، سیم کارت خود را تغییر بدید و هر وسیله ای که یاد وی را در ذهن شما تداعی می کند، از خود دور کنید و از این مدت کوتاه باقی مانده تا از مون سراسری برای رسیدن به اهداف متعالی استفاده کنید و یقین بدانید که در آینده بسته به میزان تلاش شما و نوع دانشگاهی که پذیرفته می شوید، موقعیت های بسیار بهتری برای ازدواج خواهید داشت.



شرایط و احساسات تان را می فهمیم و به شما حق می دهیم که احساس ناراضیتی داشته باشید؛ اما به نظر می رسد این که نداشتن خواستگار را به طلاق والدین تان نسبت بدهید، دلیل کافی و قانع کننده ای نیست؛ اگر چه که ممکن است بی تأثیر نباشد. توجه کنید که سن ازدواج افزایش یافته است و متأسفانه با تغییر سبک زندگی عمومی هم رسوم خواستگاری سنتی کمرنگ شده و هم شناسایی افراد مناسب برای ازدواج دشوار شده است. به خاطر بسیاری اگر طرف مقابل شما و خواهر اتان نتواند درک درستی از شرایط زندگی شما و جدایی والدین تان و پذیرش درستی از این ماجرا داشته باشد، شاید گزینه مناسبی برای ازدواج شما یا شوهر اتان نباشد؛ زیرا پذیرش شرایط شما همین گونه که هست یکی از اصول مهمی است که در ازدواج باید مدنظر قرار گیرد. اگر بخواهید با این احساس زندگی کنید، دچار احساس ناگامی و سرخوردگی می شوید و نمی توانید از عمر، جوانی و زندگی تان استفاده و لذت لازم را ببرید. بهتر است فعالیت های اجتماعی تان را همراه با خواهران تان افزایش دهید و مهارت های بیشتری کسب کنید تا زمینه آشنایی بیشتر شما برای دیگران نیز فراهم شود و ویژگی های شخصی تان به عنوان نکات مثبت، بیشتر به چشم افراد بیاد تا برای ازدواج به شما فکر کنند.

■ من مانده ام کسانی که می گویند دنبال زن خوب قانع هستند ولی پیدا نمی کنند، کجا خواستگاری می روند؟ ما که قانع ایم اما چرا همه به دنبال همسر کارمند هستند؟ نجات دختر هم که دیگر خریداری ندارد. خسته شدم دیگر!

■ شما را به خدا بیدر و مادرها بگویند این قدر در زندگی بچه هایشان دخالت نکنند. بعد از ۱۲ سال زندگی با دو بچه زندگی ام دار د از هم می پاشد.