

آشنایی با اختلالی روان شناسانه که زوجین را هر روز از یکدیگر دور تر می کند

کوری عاطفی!



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

بعضی زن و شوهرها هستند که هیچ حرفی برای گفتن ندارند و هر زمان که تنها می شوند، هر کدام به اتاق خودشان می روند یا سر گرم کارهای مورد علاقه شان می شوند. مشکل وقتی جدی تر می شود که آن ها به محض دیدن یک دوست یا فامیل زبان باز می کنند و کلی حرف نگفته دارند حتی درباره همسرشان! اختلال «کوری عاطفی» یعنی این که زن و مرد در زندگی مشترک حرفی برای گفتن ندارند و هر کدام از آن ها در عین این که در یک خانه هستند اما در اتاق خود یا مشغول کار خودشان هستند. اگر زندگی مشترک شما هم دچار چنین وضعیتی شده است، احتمالاً دچار کوری عاطفی شده اید و خیلی زود باید به فکر چاره باشید.

❖ کوری عاطفی چگونه شکل می گیرد؟

معمولاً دلایل زیادی طی سال ها دست به دست هم داده تا بالاخره این مسئله به وجود آمده است. وقتی دختر و پسر ی بدون شناخت با هم از دواج می کنند، بعد از مدتی ممکن است متوجه شوند که دو دنیای کاملاً متفاوت دارند. به طور مثال ممکن است هر حرفی که یکی از آن ها می زند، برای دیگری جذابیت نداشته یا حتی آزار دهنده و مسخره باشد. طبیعی است که پس از مدتی همان گفت و گوهای اولیه هم از بین می رود و زوجین ترجیح می دهند کلاسکوت کنند تا بحث و مشکلی به وجود نیاید. در این بین، اگر هر دو طرف کم حرف و درون گرا باشند این قضیه بر ایشان ناراحت کننده نیست، مشکل آن جاجدی می شود که یکی کم حرف و دیگری بسیار

گروهی درس بخوانم یا تک نفره؟



پسری ۱۳ ساله ام. تعدادی از دوستانم با یکدیگر درس می خوانند و نمرات خوبی هم در امتحانات کسب می کنند. من چون به تنهایی مطالعه می کنم، احساس می کنم بازدهی و کیفیت مطالعه ام پایین است اما خانواده ام اجازه نمی دهند که به خانه دوستانم بروم و گروهی درس بخوانیم. به نظر شما، گروهی درس خواندن بهتر است یا تک نفره؟



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

مشاوره تحصیلی

مخاطب گرامی، کسب نمره خوب و موفقیت در درس ها صرفاً با مطالعه گروهی به دست نمی آید ولی این نوع مطالعه هم می تواند مؤثر باشد. با این حال، شما نباید بابت این مسئله فکر خود را در گیر کنید زیرا مطالعه پر بازده برای امتحانات میان دانش آموزان، شکل ها و شیوه های گوناگونی دارد. هر یک از دانش آموزان، بنا بر عادات خاص خود و شرایطی که دارند، سبک ها و ساعات خاصی را برای مطالعه انتخاب می کنند. یکی از روش هایی که برخی از دانش آموزان به منظور آمادگی برای امتحانات انتخاب می کنند، مطالعه با دوستان یا همکلاسی های خود است که این روش در سر خواندن محاسن و معایبی دارد. در این جاسعی می شود تعدادی از معایب و محاسن گروهی در سر خواندن را به شما یادآوری کنیم.

❖ ۲ مزیت مطالعه گروهی

از محاسن این شکل از مطالعه می توان به دو مورد اشاره کرد.
۱- ایجاد انگیزه بیشتر برای مطالعه: معمولاً برای بیشتر افراد، بودن در جمع دوستان، لذت بخش و توام با شادی است. درست است که در سر خواندن برای بسیاری از افراد تکلیف است نه تفریح، اما وقتی دغدغه ها و مشکلات یا اهداف کاری مانند امتحان برای جمعی مشابه باشد، مشکلات راه کمتر و انگیزه برای رسیدن به هدف بیشتر می شود. علاوه بر افزایش انگیزه، به خاطر حضور در جمع دوستان، ایجاد فضای رقابتی و مسابقه ای به دلیل وجود رقبا و اطلاع از میزان تلاش و کوشش آن ها، دانش آموزی که با دوستانش مطالعه می کند، رغبت و انگیزه بیشتری برای مطالعه پیدا می کند و به این ترتیب، سطح مطالعه بالا می رود.

۲- یادگیری بهتر: بیشتر مواقع اتفاق می افتد که دانش آموز، هنگام مطالعه با اشکالات درسی مواجه می شود یا اصلاً قادر به یادگیری میحتی نیست. این مشکل سبب می شود وقت مطالعه ای که دانش آموز برای آن در سر در نظر گرفته است، تلف شود. از طرف دیگر، دانش آموزی که پی

اجتماعی و خرافات است. در ضمن این مشکل زمانی به خطرناک ترین حالت خود می رسد که دو طرف حرف مشترک و جذابی برای هم ندارند و به این دلیل به سکوت پناه می برند.

❖ علل کوری عاطفی

یکی از مهم ترین علل این اختلال نامتناسب و ناهماهنگ بودن شخصیت هاست. دختر و پسر ی که بایک از دواج شتاب زده و بدون آگاهی در کنار هم قرار می گیرند، ممکن است از زمین تا آسمان با یکدیگر متفاوت باشند، خواسته ها و عقاید متفاوت داشته باشند و هزاران هزار تفاوت دیگر. در چنین شرایطی نمی توان انتظار داشت که گفتمان آن ها خوب پیش برود. گاهی آن ها مهارت های گفت و گوی مناسب و ارتباط



موثر ابلد نیستند و یادنگرفته اند که چگونه به شکل درستی باهم صحبت کنند. گاهی کم شدن زمان صحبت بین اعضای خانواده نشانه باز یک نارضایتی مزمن در زندگی مشترک است. وقتی فردی از موضوعی در زندگی ناراضی است و بارها تلاش کرده مشکلات را حل کند اما طرف مقابل هیچ کاری برای بهبود شرایط انجام نداده، کم کم احساس ناراحتی شکل می گیرد و سعی می کند صحبت و بحثی نداشته باشد چون کاملاً ناامید شده از این که بهبودی به وجود بیاید. به همین دلیل معمولاً می بینیم زن و شوهری که تا مدتی با هم بحث و جدل می کردند، به مرور فضای آرامی به وجود می آید که البته به دلیل حل شدن مشکل شان نیست بلکه به این علت است که خسته و ناامید شده اند و دیگر حوصله ای برای شان باقی نمانده است.

❖ ۴ مرحله کوری عاطفی

شاید برای تان جالب باشد که بدانید، کوری عاطفی چهار مرحله دارد و عبور از هر مرحله باعث می شود شرایط سخت و بدتر شود.

۱- مرحله اول مخالفت است. به دلیل این که تعداد تعاملات میان فردی همسران خیلی زیادتز انواع دیگر روابط است، احتمال بروز اختلاف میان آن ها بیشتر است. وقتی این

مخالفت هاتکار می می شود و شیوه ای برای مدیریت شان وجود ندارد، کوری عاطفی در انتظار آن زندگی مشترک خواهد بود.
۲- مرحله دوم نچش و عصبانیت است که شما فرد مقابل را سرزنش و ملامت می کنید و طرف مقابل هم عکس العمل نشان می دهد و شمارا مورد حمله قرار می دهد.
۳- مرحله سوم، نپذیرفتن و طرد طرف مقابل است. به طور مثال، شما بعد از یک دعوای مفصل در رابطه هم می کوبید و از منزل خارج می شوید در حالی که شما و همسر تان در یک منزل و زیر یک سقف هستید ولی توجهی به حال یکدیگر ندارید.

۴- مرحله چهارم سرکوب است که نوعی احساس کرحی وبی حسی در دو طرف به وجود می آورد. شما دیگر احساسات منفی خود را حس نمی کنید اما در مقابل بهای بزرگی می پردازید و دیگر احساسات مثبت خود را نیز در کولمس نخواهید کرد. در این مرحله، هر دو طرف تبدیل به یک جسم ماشینی و متحرک شده اند که زندگی بی طراوتی را دنبال می کنند.

❖ در مان کوری عاطفی

در وهله اول باید این موضوع را در نظر داشت که همیشه پیشگیری بهتر از درمان است. بنابر این یک از دواج منطقی، آگاهانه و با مطالعه که تناسب ها و کفویت هادر آن رعایت شده است، به احتمال بسیار پایینی با این مشکل مواجه خواهد شد. با این حال به کسانی که با چنین مشکلی مواجه می شوند، چند توصیه داریم.

❖ مهارت های گفت و گوی درست و موثر را فرابگیرید

موانع ارتباطی مانند سرزنش و سرکوت، نصیحت کردن، خشم و پر خاشگری، توهین، تحقیر، قهر کردن، مقایسه کردن و... را از بین ببرید. گفت و گوی صمیمانه بدون قضاوت و تعصب را جایگزین کنید. اگر فرزند هم دارید به خاطر این که یک الگوی درست برایش باشید، حتما مهارت ارتباط موثر را یادگیرید.

❖ زمانی به گفت و گواختصاص دهید

تعداد بسیار زیادی از خانواده ها فقط شب ها دور هم هستند و زمان باهم بودن دارند. بهتر است به جای تخصیص صدر صد این ساعات طلایی برای دیدن تلویزیون به گپ و گفت بپردازید. سر یال همیشه هست اما داشتن یک رابطه خوب با دیگر اعضای خانواده بهترین دلگرمی برای تلاش بیشتر و رسیدن به موفقیت است.

❖ احترام یکدیگر را حفظ کنید

همان قدر که احترام دیگر آشنایان و دوستان را در همنشینی ها نگه می دارید به همسر تان هم احترام بگذارید. لطفاً فراموش نکنید که کوری عاطفی می تواند راه خیانت زناشویی را بدون احساس گناه و عذاب وجدان هموار کند. این جمله را باید خیلی جدی گرفت تا زندگی مشترک موفق تری در انتظار تان باشد.

نکاتی جالب از زندگی روزمره موفقیت نخستین دختر ایرانی که نایب قهرمان مسابقات شطرنج جهان شد

تمرین، تمرین و رفع نقاط ضعف!



مجید حسین زاده | روزنامه نگار

سوژه روز

رقابت های شطرنج قهرمانی جهان به میزبانی روسیه برگزار شد و «سارا خادم الشریعه» برای نخستین بار توانست به عنوان نایب قهرمان مسابقات سریع شطرنج جهان دست یابد و مدال نقره مسابقات قهرمانی جهان را از آن خود کند.
شایان ذکر است خادم الشریعه با این نایب قهرمانی صاحب جایزه ۲۵ هزار دلاری مسابقات شد. همچنین او با نایب قهرمانی در این مسابقات با ۱۳ پله صعود در رنکینگ جهانی در رده بیستم برترین شطرنج بازان سریع جهان قرار گرفت. به بهانه این شگفتی ساز شدن، نگاهی خواهیم داشت به چند برش جالب از زندگی خادم الشریعه.

❖ کاش تک فرزند نبودم

خادم الشریعه متولد ۲۰ اسفند ۱۳۷۵ در تهران و نخستین دختر شطرنج باز ایرانی با درجه استاد بزرگی جهان است که در ۱۸ سالگی توانست عنوان استاد بین المللی شطرنج را به دست آورد. وی مهم ترین دلیل موفقیت هایش را حمایت های پدر و مادرش هم از نظر مالی و هم معنوی می داند و گفته است که اگر آن ها نبودند، نمی توانستم به این جا برسم، هر چند دلم یک برادر یا خواهر دیگری می خواست ولی تک فرزندم.

❖ توجه ویژه به اخلاق جوانمردانه

یکی از خبرسازترین رفتارهای او، رفتار جوانمردانه اش در مسابقات گردنپری ۲۰۱۶ بود. خادم الشریعه در مسابقات گردنپری ۲۰۱۶ باحرف کتی جوانمردانه پس از آن که حریف او کرآینی اش به دلیل بیماری دوست فرانسوی خود و وضعیت روحی مناسبی نداشت، با درخواست وی مبنی بر رضایت برای تساوی موافقت کرد تا حریفش بتواند به بیمارستان برود. او در این مسابقات سوم شد و اگر مسابقه را با پیروزی پشت سر می گذاشت، نه تنها دومی اش قطعی می شد بلکه مبلغ نقدی جایزه اش هم دو برابر می شد. با این حال، حرکت جوانمردانه او از دید کمیته اخلاق IOC و همچنین کمیته بین المللی بازی های منصفانه پنهان نماند تا نام او در فهرست ورزشکاران کاندیدی اخلاق سال ۲۰۱۶ درج شد.

❖ از دواج در ۲۰ سالگی

خبر از دواج او در شهریور ۹۶ رسانه ای شد. او با یک فیلم ساز از دواج کرده است که باید در همه سفر هایش همراه او باشد. به گفته مربی خادم الشریعه، این موضوع انتخاب و تشخیص خود اوست زیرا او وجود همسرش باعث آرامش او می شود و در موفقیت های او تأثیر گذار است.

❖ روز موفقیت خادم الشریعه از زبان خودش

خادم الشریعه در مصاحبه های گوناگون در باره دلایل موفقیت هایش، صحبت هایی کرده است که در ادامه گزیده ای از این اظهار نظر ها را خواهید خواند.
* پس از شرکت در هر مسابقه ای، ابتدا نقاط ضعفم را بررسی می کنم، سپس تمریناتم را زیادتز ا قبل می کنم.
* بعد از هر مسابقه بخشی از جایزه ام را برای هزینه مربی شخصی و یادگیری بیشتر کنار می گذارم.
* برای شبکه های اجتماعی وقت زیادی صرف نمی کنم. برخی اوقات عکسی در اینستاگرام می گذارم و کامنت ها را بررسی می کنم. اگر هم فردی سوالی داشته باشد، جوابش را می دهم اما در کل زمان زیادی را در اینترنت نمی گذرانم.

* هر انسانی که تصمیم به انجام کاری می گیرد، باید برای رسیدن به هدفش تلاش کند. من از همان ابتدا شطرنج را کاملاً جدی و علمی دنبال کردم و هدفم رسیدن به مدارج بالا بود.

یک جنبه

یک داستان، یک بیماری

ترس از دیگران!



دکتر شکیلا یوسفی

متخصص روان شناسی سلامت



زندگی سلام •
یک جنبه •
۹ دی ۱۳۹۷ •
شماره ۱۳۳۲ •

خانواده مشاوره

آرش که به تازگی ۱۲ ساله شده، دانش آموز در س خوانی است اما امروز به خاطر داشتن امتحان شفاهی به مدرسه نرفته است. او صبح از خانه بیرون رفته ولی بعد از یک ساعت دوباره به خانه برگشته است. هر چند آرش در سر هایش را کامل خوانده بود اما از این می ترسیده که معلمش از او بخواهد در س جواب دهد. او می دانسته که کاملاً به در س مسلط است اما اضطراب و ترس زیادش، او را از رفتن به مدرسه منصرف کرده است. آرش در پاسخ به اعتراض های شدید پدر و مادرش به این اتفاق، گفته: «می ترسم که نتوانم به خوبی جواب دهم و همکلاسی هایم در باره من قضاوت کنند که دانش آموز تنبلی هستم.» آرش می گوید هر زمان که می خواهد در مقابل چند نفر حرف بزند، صدایش می لرزد، صورتش قرمز می شود و احساس می کند تحقیر می شود. به همین دلایل و از آن جا که حرف زدن در میان همکلاسی هایش و دیگران برای وی کابوس شده، از رفتن به مدرسه امتناع می کند. او حتی به مهمانی ها و مراسم خانوادگی نیز نمی رود. مادر آرش در این باره می گوید که فرزندش ترجیح می دهد بیشتر در خانه بماند و اگر هم برای شان مهمانی بیاید در اتاقش می ماند و بیرون نمی آید. اگر هم به اصرار والدین از اتاق بیرون بیاید، مدام سرش پایین است و حتی احوال پرس می برای وی سخت است.

❖ اختلال هراس اجتماعی

اضطراب اجتماعی یا هراس اجتماعی، نوعی اختلال است که با ترس و اضطراب شدید در موقعیت های اجتماعی شناخته می شود. اضطراب اجتماعی حداقل بخشی از فعالیت های روزمره شخص را مختل می کند. افراد مبتلا به اختلال هراس اجتماعی به شدت نگران هستند که در مقابل افراد دیگر چه خواهند گفت. این ترس باعث کاهش توانایی در تمرکز کردن هم می شود.

پیامک های شما

لطفاً در سلات خود، متن سزارت تحصیلات نقل، سطح تحصیلات، وضعیت خود، و موارد (همین اطلاعات) را در باره، در مقابل خود، درج کنید

اِبدانی پیامک کُشه مشاوره را بپوشیده

راه ارتباطی مادر تلگرام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

🔵 حدود شش ماه با یکی از دانشجویهای پسر دانشگاه مان در حد تماس تلفنی و ارتباط در شبکه های اجتماعی برای آشنایی بیشتر، ارتباط داشتم. البته چند باری هم پارک و سینما رفتیم. تقریباً دو هفته است که نظرش عوض شده و می گوید تو ارزش ات بیشتر از من است و نمی توانم تو را خوشبخت کنم. بعد از این اتفاق، حالم خوب نیست و مدام به او و خاطرات مان فکر می کنم. چگونه فراموش کنم؟

📮 دختری ۲۵ ساله و دانشجوی پزشکی هستم که ظاهراً خیلی در خواب صحبت می کنم. چون دانشجوی بومی نیستم، در خوابگاه زندگی می کنم و بیشتر دانشجویها از هم اتاق شدن با من فرار می کنند! آیا این مشکل، ریشه روان شناسانه دارد و قابل درمان است یا خیر؟