



آنگاه که قاتلان، خونخواه می شوند!

مروری بر فتنه جمل و درس‌ها و عبرت‌های تاریخی آن

۱۴

دوشنبه ۲۱ آذر ۱۴۰۱ | ۱۷ جمادی‌الاول ۱۴۴۴ | سال سی‌ام | شماره ۲۶ ۸۶۶

همیشه یک زندگی



دوستت دارم، پس غر می‌زنم

گاهی غرزدن می‌تواند شکل غیرمستقیمی از بیان دوست‌داشتن باشد

گزارش
مهدیه تقوی‌راد
روزنامهنگار

غرزدن در زندگی مشترک هشدار یی برای موقعیت‌هایی است که فرد در آن گرفتار شده و نیاز به شنیده‌شدن و دیده‌شدن دارد. اگر چه تکرار مداوم غرزدن می‌تواند خسته‌کننده باشد و همسران را از زندگی مشترک دلسرد کند، اما گاهی اوقات افراد برای اینکه به خواسته‌ها و نیازها یشان برسند از مکانیزم غرزدن استفاده می‌کنند تا شاید به نتیجه دلخواهشان برسند، غافل از اینکه این ششویه بسیار ناکارآمد و نامناسب بوده و گز نهی مناسبی برای رسیدن به هدف به شمار نمی‌آید. به همین دلیل است که متخصصان توصیه می‌کنند علت غرزدن ریشه‌یابی شود و به سرعت به‌دنبال برطرف کردن باشید.

علیرضا زرن‌دی، روانشناس و روان‌درمانگر پویایی، با بیان اینکه غرزدن یک واکنش غیرمستقیم نسبت به موقعیت اتفاق افتاده است، می‌گوید: به‌دلیل افکار و احساساتی که در فرد نسبت به موقعیتی که در آن گرفتار آمده، شکل گرفته، فرد به مکانیزم دفاعی غرزدن پناه برده و با فرار گرفتن در موضع فرد قربانی، نارضایتی خود را از وضعیتی که در آن قرار گرفته ابراز می‌کند.

او با بیان اینکه غرزدن به نوعی «درماندگی» و نشان از وجود نارضایتی و احساس

ناخوشایندی در فرد است، می‌گوید: نقطه مقابل وضعیت درماندگی این است که فرد افکار، خواسته‌ها و احساساتش را به شکل مستقیم و صریح بیان کند و به طرف مقابل وضعیت و خواسته خود را به شکل رفتارهای قاطعانه و نه غرزدن، اعلام کند. تا بدین وسیله طرف مقابل هم متوجه‌شود که کجای راه را مثل‌الاستنباه کرده و یا باید چه راهکارهایی را برای رفع دلخوری طرف مقابل در پیش بگیرد.

کنترل‌گری با غرزدن

گاهی اوقات غرزدن و بهانه‌گرفتن از کارها و رفتار طرف مقابل به قدری زیاده از حد می‌شود که در دراز مدت به کیفیت زندگی مشترک آسیب می‌زند و فرد با این مکانیزم سعی در کنترل رفتار و کردار طرف مقابل داشته و می‌خواهد با این‌س کار خود هدایت زندگی را –که تصور می‌کند از دستش خارج شده- در دست بگیرد. برخی اوقات همسران برای تغییر رفتار دیگری، مکانیزم غرزدن را در پیش می‌گیرند تا شاید به این طریق بتوانند رفتار و اعمال او را تغییر دهند. به‌گفته زرن‌دی، گاهی اوقات غرزدن موزازی با اعتراض کردن قرار می‌گیرد. در این صورت به جای غرزدن بهتر است اعتراض‌مان را به‌طور صریح به طرف مقابل مان اعلام کنیم و بگوییم که بابت چه رفتاری از او دلخور، ششایکی یا عصبانی شده‌ایم. در این صورت طرف مقابل هم به جای اینکه متلا تظاهر به شنیدن فرمایشان بکند و یا بیشتر روی رفتار خود لجبازی کند

می‌تواند گامی در جهت اصلاح رفتاری که باعث دلخوری طرف مقابلش شده، بردارد. یک راه دیگر هم این است که خودمان را جای فردی بگذاریم که به مرحله غرزدن رسیده است، در این صورت با درک علت رفتارهای او متوجه می‌شویم که علت غرزدن‌های او چیست و متوجه‌نگرانی‌هایش می‌شویم. در این صورت اگر اشتباهی از ما سرس زده باشد می‌توانیم به راحتی عذرخواهی کرده و سعی در جبران مافات کنیم.

غرزن دوست‌داشتنی

احساسات درونی ناپخته باعث می‌شوند تا فقیله غرزدن در انسان‌ها روشن شود؛ احساس ناامیدی، خشم، غمگین بودن، افسردگی، تنهایی و زمانی که افراد تحت فشارهای روانی زیاد قرار دارند تصور می‌کنند بسا غرزدن حالشان خوب شده و یا وضعیتشان تغییر پیدا می‌کند. غافل از اینکه تکرار مداوم غرزدن –از طرف مرد یا زن– به مرور باعث می‌شود تا زندگی مشترک به صحنه‌ای جنگی تبدیل شود که کم‌کم آتش آن فرزان شده و دامنگیر فرزندان هم می‌شود.

زرن‌دی در این‌باره می‌گوید: معمولاً افراد به‌فردی غر می‌زنند که دوستش دارند. غرزدن می‌تواند شکل غیرمستقیمی از بیان دوست‌داشتن باشد، در این صورت فرد به جای دوست‌داشتن و اینکه نگرانی و خواسته خود را به شکل مستقیم به طرف مقابلش ابراز کند، شروع به غرزدن می‌کند. اما ویژگی اصلی

غرزدن این است که فرد پیامش را به‌صورت مستقیم بیان نمی‌کند و این نوع ارتباط‌گیری معیوب باعث می‌شود تا نه‌تنها طرف مقابلمان متوجه منظورمان نشود بلکه ما هم به درستی نمی‌توانیم با غرزدن منظورمان را بیان کنیم و همین مسئله باعث می‌شود تا بین دو طرف ماجرا سوء تفاهم‌هایی به‌وجود بیاید. به‌گفته این روانشناس، غرزدن نشان از نارضایتی مسئله‌ای اعتراض دارد و نمی‌تواند خواسته‌اش را به‌صورت مستقیم بیان کند و با استفاده از غرزدن می‌خواهد به مقصود خود برسد.

جلب توجه با غرزدن

آقایان و خانم‌هایی که غر می‌زنند معمولاً این کار را برای جلب توجه همسرشان و یا طلب کمک و همراهی دیگران انجام می‌دهند. اما در واقعیت غرزدن به‌جای جلب توجه، شرایط را از آنچه هست سخت‌تر می‌کند. در این‌صورت حضور مؤثر همسران در رابطه زندگی مشترک به صحنه‌ای جنگی تبدیل شده که کم‌کم به همسر می‌تواند از فشار روانی که روی طرف مقابل است، بکاهد و با این کار از غرزدن مداوم او هم کم می‌شود.

زرن‌دی در این‌باره می‌گوید: غرزدن دو لایه دارد؛ یک لایه‌رویی که فرد با غرزدن می‌خواهد به اطرافیان بگوید که حالش بد است و نیاز به توجه دارد و لایه زیرین غرزدن این است که من تنش‌هایی بی‌نجام‌دهم که درازمدت به کانون خانواده آسیب می‌زند.

خیابانی شبیه شانگهای در جنوب تهران

گشتی چندساعته در بازارچه معروف تهران

۱۵



خلاصه گزارش

تندرست

یکتا فراهانی

چطور حافظه‌مان را تقویت کنیم

خیلی اوقات پیش می‌آید فراموش می‌کنیم دسته‌کلید خود را کجا گذاشته‌ایم. شماره تلفن منزل را فراموش یا مدام وسایل‌مان را گم می‌کنیم. فراموشی برای همه ما واژه آشنایی است چون اغلب برایمان پیش آمده که گاهی هنگام شرکت در امتحان آنچه را خوانده‌ایم به‌خاطر نمی‌آوریم، نشانی دوستانمان را فراموش می‌کنیم، نمی‌توانیم شماره تلفنی را به یاد آوریم یا نام فرد آشنایی که بارها او را دیده‌ایم از خاطرم‌ان می‌رود و حتی روز تولد اعضای خانواده را هم فراموش می‌کنیم. متخصصان معتقدند که استرس‌های روزمره تا حدی مغز انسان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند و باعث کم‌حافظگی می‌شوند.

بعضی از افراد فکر می‌کنند کسانی که حافظه خوبی دارند حتماً از هوش بیشتری هم برخوردار هستند اما در واقع قدرت حافظه تا حد زیادی بستگی به این دارد که از چه ابزارهایی برای حفظ‌کردن موضوعات استفاده می‌کنیم و تا چه حد در استفاده از آنها مهارت داریم.

چرا فراموش می‌کنیم

فراموشی، نوعی ناتوانی در به‌یاد‌آوردن و به‌خاطر سپردن موضوعات مختلف و حاصل تغییراتی در مغز است که می‌تواند بخشی طبیعی از فرایند پیری یا نشانه‌ای از نوعی بیماری باشد. اما همه فراموش‌کردن‌ها به این دلیل نیستند و دلایل زیاد دیگری می‌توانند در آن دخیل باشند.

زمانی که فرد فراموشی را تجربه می‌کند، به یادآوردن اطلاعات و رویدادها، یادگرفتن چیزهای تازه یا شکل‌دادن به خاطرات جدید بسیار سخت خواهد بود. عمده دلایل فراموشی، افزایش سن، عوارض جانبی داروها، تروما و ضریات شدید، کمبود ویتامین، عفونت مغزی و دیگر اختلالات و بیماری‌هاست.

استرس، کار زیاد، نداشتن خواب و استراحت کافی و حواس‌پرتی مداوم بر حافظه کوتاه‌مدت ما تأثیر می‌گذارد. البته در افراد مسن، فراموشی بیش از حد می‌تواند نشانه‌ای از آلزایمر یا زوال عقل باشد. بنابراین برای شروع فرایند درمان، عوامل زمینه‌ای این مشکل باید شناسایی شوند.

افزایش کارایی مغز

بررسی‌های علمی گسترده‌ه از ارتباط مستقیم بین سبک زندگی با عملکرد سلول‌های مغز خبر می‌دهند. فرقی ندارد چند سالمان باشد، در واقع سبکی که برای زندگی خود انتخاب می‌کنیم تأثیر زیادی بر فعالیت‌های ذهنی ما خواهند داشت. توجه داشته باشیم سوخت اصلی مغز، گلوکز است و نخستین نشانه‌های اختلالات مغزی و از بین‌رفتن حافظه نیزس در واقع کاهش توانایی این سیستم در استفاده بهمینه از گلوکز است. استفاده از مواد غذایی حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی در تقویت مغز مؤثر است. اسفناج، بروکلی، سیب‌زمینی و به‌طور کلی سبزیجات برای مغز مفید هستند. اسیدهای چرب امگا۳ یکی از مواد مهم برای افزایش کارایی مغز هستند. خوردن ماهی، انواع مغزها-به‌ویژه گردو، دانه‌ها و حبوبات باعث تقویت حافظه می‌شوند. مصرف ویتامین‌های گروه B و اسیدفولیک هم تأثیر زیادی در بالابردن کارایی مغز دارد، درحالی‌که برخوری باعث تصلب شرايين، سختی دیواره رگ‌های مغز و در نهایت نیز منجر به کاهش قدرت ذهنی خواهد شد و کشیدن سیگار و مصرف بالای الکل هم برای حافظه مناسب نیست.

سرعت تبخیر و تحولات جامعه کنونی و همراه‌شدن با آن، استرس و اضطرابی به‌دنبال دارد که اگر در آن غرق شویم، سلامتی و سیستم عصبی و مغز ما را مورد تهدید قرار خواهد داد. بنابراین با وجود مسئله‌های بسیاری که همه ما امروزه با آنها دست و پنجه نرم می‌کنیم، باید فرضی هم برای رسیدگی به خود داشته باشیم.

برای این منظور باید راهی برای مدیریت استرس پیدا کنیم تا از این طریق بتوانیم مانع از تخریب سلول‌های مغزی شویم. برای برخورداری‌بودن از حافظه خوب نباید خواب‌کافی را فراموش کنیم. کم‌خوابی می‌تواند قدرت حافظه و تمرکز را کاهش دهد. ضمن آنکه خواب شب نیز اهمیت بیشتری نسبت به خواب‌های در روز دارد. برق‌قراری ارتباطات اجتماعی مختلف، ورزش و رفتن به طبیعت هم می‌تواند احتمال ابتلا به استرس‌های مزمن، اضطراب و افسردگی را کاهش دهد.

تقویت حافظه

دقت و توجه یکی از بخش‌های مهم حافظه است و شرط ورود اطلاعات از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه بلندمدت، داشتن دقت و توجه و تمرکز است. بنابراین با وجود آنکه فراهم‌آمدن چنین شرایطی کار آسانی نیست اما باید راه‌هایی برای افزایش تمرکز بیابیم.

اناشته‌شدن کارها نیز باعث ایجاد استرس می‌شود چون مغز باید فرصتی برای پردازش اطلاعات داشته باشد. بنابراین مدیریت زمان و برنامه‌ریزی صحیح و قابل اجرا می‌تواند باعث آرامش بیش‌تر برای یادگیری و به‌خاطر‌سپردن اطلاعات باشد.

مطالب خوانده شده نیز باید مرتب و منظم باشند و مرتب تکرار شوند چون حافظه مطالب دست‌نبدی‌شده را راحت‌تر به یاد می‌آورد. ضمن آنکه تکرار و همچنین به‌کار بردن ترفندهای مختلف برای بهتر به‌خاطر‌سپردن مطالب نیز ازجمله تکنیک‌هایی است که می‌تواند به یادآوری بهتر کمک کند. همچنین مرور اطلاعات و مطالب خوانده‌شده می‌تواند مفید واقع شود.

غرزدن دو لایه

دارد؛ یک لایه

رویی که فرد با

غرزدن می‌خواهد

به اطرافیان بگوید

که حالش بد است

و نیاز به توجه دارد

و لایه زیرین غرزدن

این است که من

حالم از چه چیزی

بد است و خواسته

و حرفم چیست.

یکی از بهترین راه‌ها

برای از بین‌بردن

غرزدن این است

که بدون اینکه

بلافاصله نظر خود

را در مورد غرزدن

طرف مقابل ابراز

کنیم، به غرزدن‌های

او گوش دهیم و بعد

ببینیم که چه چیزی

را از ما طلب می‌کند

و از کجای رفتار ما

دلخور است.

نقطه مقابل

وضعیت درماندگی

این است که فرد

افکار، خواسته‌ها

و احساساتش را

به شکل مستقیم و

صریح بیان کند و به

طرف مقابل وضعیت

و خواسته خود را

به شکل رفتارهای

قاطعانه و نه

غرزدن، اعلام کند

تا بدین وسیله طرف

مقابل هم متوجه

شود که کجای راه را

اشتباه کرده و یا باید

چه راهکارهایی را

برای رفع دلخوری

طرف مقابل در پیش

بگیرد.

اگر برایتان سخت

است که به‌طور

مستقیم مسئله‌ای

را مطرح کنید، برای

ابراز نیازهایتان

به همسرتان،

می‌توانید به او

نامه بنویسید یا

پیامک بفرستید

و یا از روش‌های

مشابه استفاده

کنید، اینکه انتظار

داشته باشید او از

غره‌های شما متوجه

نیازتان شود، توقع

بی‌جایی است. با

همسرتان روراست

باشید و این فرصت

را به او بدهید تا

برای برآورده‌شدن

نیازهای‌تان تلاش

کند.

■ اشتباه‌تان را بپذیرید و معذرت‌خواهی کنید: وقتی حق

با او است و شما اشتباهی را انجام داده‌اید، معذرت‌تان

کنید. این نشان‌دهنده شخصیت سالم شماست که در

شرایط لازم معذرت‌خواهی می‌کنید و مسئولیت اشتباه‌تان

را می‌پذیرید و سعی می‌کنید آن را جبران کنید؛ به‌عنوان

مثال اگر همسر‌تان غر می‌زند که هرگز در کارهای خانه به

او کمک نمی‌کنید، به جای دعوا کردن با او، بگویید: «آره

درسته میفهمم. من خیلی روی کارهای خودم تمرکز

کردم و متوجه نشدم که تو هم تو خونه دست‌تهایی و نیاز

به کمک داری چون تو هم حق استراحت کردن داری. منو

بخش. جبران می‌کنم.» و واقعاً هم‌روال‌تان را تغییر دهید

و جبران کنید.

■ کلمات ناخوشایند و تند ممنوع؛ به‌کار نبرید: موقعی

که خانم‌ها غر می‌زنند، بعضی از مردان به‌شدت از کوره

درمی‌روند و شروع به داد و بیداد کردن کرده و مدام خطاب

به همسر خود می‌گویند با وجود چنین زندگی خوبی چرا

باید احساس بدبختی کنی و قوت‌ونوق کنی؟ و سپس از

داشتن چنین همسر غرغرویی ابراز بشیمانی می‌کنند.

این وضعیت و شرایط منجر می‌شود که هر‌کدام از زوجین

طرف مقابل خود را متهم کرده و او را مقصر تمامی اتفاقات

بداند و همینطور بد رفتاری‌ها و غرزدن‌ها ادامه پیدا

می‌کند و مشکلات همچنان به قوت خودباقی خواهندماند.

درحالی‌که آرامش و نوازش به جای حرف‌های ناخوشایند

و تندی رفتاری، می‌تواند روی خوش زندگی را به شما و

همسر‌تان نشان دهد.



روراست باشید: گاهی غرزدن ناشی از برآورده‌نشدن نیاززی در فرد مقابل است. گاهی فرد برای بیان خواسته‌اش نمی‌تواند مستقیم ابراز نیاز کند؛ بنابراین به چیزی مثل غرزدن پناه می‌برد. اگر برایتان سخت‌است که به‌طور مستقیم مسئله‌ای را مطرح کنید، برای ابراز نیازهایتان به همسر‌تان، می‌توانید به او نامه بنویسید یا پیامک بفرستید و یا از روش‌های مشابه استفاده کنید. اینکه انتظار داشته باشید او از غره‌ای شما متوجه‌نیازتان شود، توقع بی‌جایی است. با همسر‌تان روراست باشسید و این فرصت را به او

بدهید تا برای برآورده‌شدن نیازهای‌تان تلاش کند. بذله‌گویی را جاشنی رابطه‌تان بکنید؛ از معجزه‌بدله‌گویی و شوخی در رابطه خود و همسر‌تان هیچ‌وقت غافل نشوید. اگر هم برای‌تان سخت‌است سعی کنید این مهارت را کسب کنید. کتاب بخوانید، از دوستان‌تان کمک بخواهید، فیلم ببینید، یادگست‌گوش کنید... هزار راه برای آموختن شوخی و بذله‌گویی وجود دارد. گاهی می‌شود غرزد و غر شنیدید و بعد با هم‌راهی و همدلی و با چند شوخی بامزه فضای مثبت و حال‌خوبی را برای هم‌رقم‌زد.