

رقابت ناسالم «هم زلف» ها و «پیری» ها

نگاهی به کلیشه های ذهنی موجود در جامعه درباره باجناق ها و جاری ها

معصومه متین نژاد «پیری آلک داری؟!»، «لباس دو تا هو و تو یه بچه میره، لباس دو تا جاری نه!»، «ژپان ماشین نمی شه، باجناق هم فامیل!» و...؛ آن مقوله پر حرف و حدیث مادرزن و داماد، مادر شوهر و عروس یا خواهرشوهر و عروس که بگذریم، به رابطه فامیلی دیگری در خانواده ها می رسیم که از آن نیز باید بانام کلیشه فامیلی یاد کرد، رابطه ای که با ازدواج به وجود می آید و معمولا هم در برخی خانواده ها تنش ز می شود؛ رابطه بین دو باجناق یا به قول مشهوری ها هم زلف و دو جاری یا پیری.

این رابطه خویشاوندی که در قیاس با رابطه مادرزن و داماد یا مادرشوهر و

منشأ این حس رقابت

تنشی که بین باجناق ها و جاری ها وجود دارد کمی متفاوت از جنس اصطکاکی است که بین مادر شوهر و عروس یا مادرزن و داماد و امثال آن در خانواده ها می بینیم. در اینجا صحبت از نوعی رقابت ناسالم است مانند اتفاقی که بین دو خواهر یا برادر پشت سرهم می افتد. درواقع نوعی مثلث سازی عاطفی بین فرد، پدر و مادر همسر و رقیب عاطفی هم ترازش یعنی باجناق یا جاری است که ریشه در تأییدطلبی دارد. از آنجایی که خانم ها جزئی نگر تر نسبت به مردها هستند ما شاهد رقابت ناسالم تر در بین جاری ها به نسبت باجناق ها هستیم و این موضوع روابط فامیلی را بیشتر دستخوش تغییرات کرده است.

عوامل ایجاد کننده

معمولا تا زمانی که داماد یا عروس جدیدی وارد خانواده نشده، به عبارت دیگر سر و کله فرزند دوم خانواده پیدا نشده، همه چیز مرتب است ولی با تولد نقش باجناق یا جاری در بر خی خانواده ها به یکباره همه چیز به هم می ریزد و حس های جدیدی در فرد ایجاد می شود. این موضوع چند علت مهم دارد که در صورت بر خورد نادرست با هر کدام از آن ها، شرایط تشدید هم می شود.

برخورد تبعیض آمیز خانواده همسر

ورود فرد جدید به خانواده در نقش عروس یا داماد معمولا با تحولات زیادی همراه است. احترام و تکریم هایی که از جنس دیگری است و در گذر زمان شکل متفاوتی هم به خودش گرفته و به مذاق عروس یا داماد قدیمی خیلی خوش نمی آید. گاهی هم این جایگاه ویژه عروس یا داماد قدیمی در خانواده است که برای فرد تازه وارد ایجاد سوء تفاهم و حساسیت می کند. بگذریم از اینکه برخی خانواده ها هم عامدانه به مقایسه دو عروس یا داماد می پردازند و رفتارهای تبعیض آمیزی دارند و ناخوسته دو باجناق یا دو جاری را در مقابل هم قرار می دهند.

کلیشه های فرهنگی موجود در جامعه

ذهنیت بیمار گونه موجود در جامعه که ریشه فرهنگی دارد و تمام حرفش این است که هیچ گاه دو باجناق باهم فامیل نمی شوند یا دو جاری باهم کنار نمی آیند، ناخواسته فرد را حتی اگر هیچ ذهنیتی هم درباره باجناق یا جاری اش نداشته باشد، در یک حالت تدافعی قرار می دهد پیش داوری ای که باعث می شود شما در مقابل هر رفتار یا گفتاری از طرف مقابلتان یک تفسیر منفی هم بگذارید. این موضوع در ادبیات و هنر جامعه هم ورود کرده و خیلی وقت ها دستما به خلق آثاری شده است که به این کلیشه های فرهنگی دامن هم می زند. سریال خانه به دوش (با بازی حمید لولایی و غلامحسین لطفی در نقش دو باجناق)، تله تانتر باجناق ها (با بازی اکبر عبدی و رسول نجفیان در نقش باجناق ها) و سریال ستایش (سیما تیرانداز و تر گس محمدی در نقش دو جاری) نمونه هایی از این تولیدات تلویزیونی هستند.



عروس، ظاهرا درجه دو به نظر می رسد و خیلی در بحث های مشاوره ای به آن توجهی نمی شود، به طور مستقیم رابطه دو برادر یا دو خواهر –هسته اصلی روابط خویشاوندی– را هدف قرار می دهد. موضوعی که خود دلیل بخشی از ارتباطات کم رنگ فامیلی هم محسوب می شود، برای همین قصد داریم؛ گزارش امروز صفحه خانه زندگی را به طور کامل به آن اختصاص بدهیم و به کمک دکتر زهره معینی، روان شناس، ضمن بررسی این انکار ه های ذهنی اشتباه و مصطلح در جامعه، به ریشه یابی این رفتار های مخرب هم بپردازیم و برای آن راهکاری بیابیم.

راهکارهای توصیه ای

توجه به عوامل ایجادکننده این حس در هر فرد و کنترل بر روی آن ناخستین قدم برای دور ماندن از این رقابت ناسالم و مخرب فامیلی است، از این رو توصیه می کنیم؛

باجناق ها و جاری ها

● ضمن اینکه اعتماد به نفس خودتان را بالا می برید، مهارت های حل مسئله را هم بیاموزید و اگر در رابطه تان با باجناق یا جاری دچار مشکل می شوید پای همسر یا خانواده او را وسط نکشید. بپذیرید که شما فرد بالغی هستید و نباید در ارتباطاتتان با دیگران از رفتار های کودکانه مانند دعوا و تخریب و توهین استفاده کنید.

● عیب های خود را بپذیرید و بدانید هیچ کس کامل نیست و قرار هم نیست که همه مثل هم باشند. شما جدا از اینکه دو باجناق یا دو جاری هستید، می توانید دو دوست خوب برای هم باشید، به شرط آنکه دست از پیش داوری های خود بردارید.

● گروه سازی نکنید. به این معنا که با یکی از باجناق ها یا جاری ها علیه باجناق یا جاری دیگر تیم تشکیل بدهید و خود و دیگران را وارد درگیری های پنهانی در فامیل نکنید.

● اینکه برادر تان، خواهر تان یا دوستانان یا اصلا همه اطرافیانتان با باجناق و جاری خود مشکل دارند، دلیل بر این نمی شود که شما هم حتماً با باجناق یا جاری خود دچار مشکل شوید. احساس مثبتی نسبت به رابطه با باجناق یا جاری خود داشته باشید و سطح توقعاتتان را از یکدیگر منطقی کنید.

همسران و خانواده هایشان

● تعریف و تمجیدهای نابجا با باجناق یا جاری همسران به ویژه در جمع های فامیلی، باعث بروز حسادت بین آن ها می شود، پس همسران را در همان جایگاهی که هست، بپذیرید و توقع نابجایی از او نداشته باشید. سعی کنید اگر همسر تان جرئت ورزی لازم برای حل مشکلتش را ندارد، فقط شنونده باشید و میانهداری کنید. دخالت نابجای شما شرایط را بدتر و او را تحریک پذیرتر می کند. بهترین حالت این است که از او بخواهید خودش مشکلتش یا با باجناق یا جاری اش حل کند و پای شما و خانواده تان را وسط نکشد.

● افزون بر رفتار همسر، رفتار پدر و مادر همسر هم تأثیر زیادی در جلوگیری از بروز مشکلات بین عروس ها و دامادها دارد. رفتار آن ها نباید به گونه ای باشد که آتش حسادت را بین باجناق ها و جاری ها برافروزد. اینکه داماد یا عروس قدیمی احساس کند که به فرد تازه وارد خانواده، بیشتر از او احترام گذاشته می شود، زمینه ایجاد تعارض، اختلاف و حسادت را در او ایجاد می کند و این دود اول از همه به چشم فرزند خودشان می رود، پس مراقب رفتارها یا قیاس هایشان باشند. در برخورد با عروس ها و دامادها تنها چیزی که برای آن ها باید اهمیت داشته باشد این است که او بهترین همسر برای فرزند شان باشد.

شماره ۳۳

روزنامه شهرامید ورزشکی

شنبه ۳
۱۳۸۸ آبان ۲۱
شماره ۲۳۶۶

SHAHARANNEWS.IR

گفتنی خان

اعتماد به نفس ضعیف علت افکار مخرب

شوه ار سال سوالات به صفحه خانه زندگی

پیامک: ۷۲۸۹۰۰۰۳

پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰

است. به این معنی که به آینده می روند افکار منفی دارند، به گذشته هم که برمی گردند باز افکار منفی دارند و دائم افکارشان را نشخوار می کنند. به شما توصیه می کنم اراده تان را قوی کنید و فقط در حد ۱۵ تا ۲۰ درصد از افکار تان را به مسائل مرتبط با گذشته یا آینده اختصاص بدهید. بسته به تجربه هایتان در گذشته آن ها را به صورت مثبت در آینده استفاده کنید و زمان باقی مانده را هم در حال باشید. از تجربه های گذشته فقط برای توانمندسازی بیشتر خودتان استفاده کنید و خودتان را دوست بدارید. در آخر به شما پیشنهاد می کنم پیشتر روی اعتماد و عزت نفستان کار کنید.

خستگی مزمن گاهی منشأ روحی دارد

افسردگی که بیماری ایجاد می کند بیشتر از دیگران احساس خستگی می کنند.

● **کمبود ویتامین ها**: کمبود گروه ویتامین های B، کلسیم، ویتامین D، ویتامین C، روی، فسفر و... نقش مهمی در احساس خستگی دارند. بنابر این داشتن یک تغذیه سالم که همه ویتامین ها در آن گنجانده شود می تواند احساس خستگی را رفع کند.

● **اختلال در خواب**: نداشتن یک خواب باکیفیت می تواند بعد از بیدار شدن در شما احساس خستگی ایجاد کند. گروهی می خوابند اما خوابشان چندان عمیق نیست. گروهی نیز به دلیل مشکلات و بیماری هایی که دارند نمی توانند خواب با کیفیتی داشته باشند، از این رو هنگامی که بیدار می شوند احساس خستگی مداوم دارند.

● **تغذیه نامناسب**: یکی دیگر از مشکلاتی که سبب احساس خستگی و کسالت می شود تغذیه نادرست و مصرف بیش از اندازه فسفت قهوه ها، غذاهای آماده، چرب، پر کالری و به ویژه شیرین است، از این رو توصیه می کنیم حتما وعده صبحانه را به صورت کامل و از موادغذایی سالم تغذیه کنید که شامل تر کبیی از پروتئین، کربوهیدرات و غلات باشد.

● **بیماری قلبی تشخیص داده نشده**: خستگی می تواند علامت بیماری قلبی هم باشد، به ویژه در بانوان. اگر اضافه وزن دارید، ورزش سبکی را شروع کنید، اما اگر بعد از مدتی حتی با کاهش شدت ورزش، همچنان احساس ناراحتی می کنید، ممکن است بیماری قلبی تشخیص داده نشده داشته باشید.

● **آرتروز**: پزشکان یکی از دلایل احساس خستگی را دردهای مفصلی مانند آرتروز و روماتیسم می دانند. این بیماری به سادگی تشخیص داده می شود، بنابراین می توانید با رفتن به نزد پزشک و گرفتن درمان های مناسب، احساس خستگی را در خودتان ازبین ببرید.

● **افسردگی**: این بیماری افزون بر اینکه بر روی روان اثر سوء می گذارد، سبب اختلالات فیزیکی مانند خستگی و سردرد هم می شود. اگر احساس خستگی و کسالت دائمی دارید و این احساس همراه با حس ناامیدی، غم و اندوه و کاهش اشتهاست، ممکن است به افسردگی مبتلا شده باشید.

کمی جسارت لطفا

در برخورد با کسانی که از اعتماد به نفس پایینی برخوردار بوده اند در آن گرد آورده است. فافزه، مکانیسم های درمانی ای را در این کتاب معرفی می کند که می توان به کمک آن به راحتی دور باطل کمبود اعتماد به نفس را برعکس کرد و اعتماد به نفس خود را افزایش داد. کمبود اعتماد به نفس همان چیزی است که پیوسته مانع انجام کارهایتان می شود و زندگی کاری، زناشویی و روابط خانوادگی تان را مختل می کند. بنابراین، توصیه می کنیم قبل از آنکه بخواهید تغییری در خودتان ایجاد و از ابزار های درمانی برای این منظور استفاده کنید با مکانیسم های روان شناسناختی اعتماد به نفس دکتر فافزه در این کتاب هم آشنا شوید.

این کتاب را محیا احمدی پور ترجمه و انتشارات شمعدونی در قطع رقیعی و در ۳۵۲ صفحه به قیمت ۳۹۰۰۰ تومان منتشر کرده است.



همه ما از خستگی و مشغله زیاد در زندگی شکایت داریم و از این بابت کلافه و سردرگم هستیم که چه کاری باید انجام بدهیم. اگر این مشکل را با اطرافیانتان در میان گذاشته باشید، راهکارهای مختلفی مانند استراحت بیشتر و تغذیه سالم تر را به شما پیشنهاد داده اند که با جدی گرفتن بازهم نتیجه مثبتی عایدتان نشده است. این احساس خستگی و کسالت دائمی مشکلی نیست که فقط شما با آن درگیر باشید. براساس آمار های موجود تنها در کشوری مانند آمریکا بیش از یک میلیون زن ۳۰ تا ۵۰ سال چنین مشکلی دارند.

احساس خستگی که درباره آن حرف می زنیم، فقط یک حس نیست گاهی در نتیجه بی توجهی، به یک سندرم مزمن هم تبدیل می شود. بیماری ای که علل مختلفی دارد و شما باید با مراجعه به پزشک آن را تشخیص دهید و درمان بکنید. در ادامه به چند علت شایع از این مشکل اشاره ای می کنیم.

● **کم خونی**: یکی از معمولی ترین علل احساس خستگی، کم خونی است. به دلیل کمبود گلبول های قرمز خون که باید اکسیژن را از ریه ها به بافت ها و سلول ها بررند، فرد احساس ضعف شدید و تنگی نفس می کند. کم خونی هم می تواند به علت کمبود آهن یا ویتامین- اذ دست دادن خون، خونریزی داخلی یا یک بیماری مزمن نظیر آرتریت روماتوئید، سرطان یا نارسایی کلیه ایجاد شود.

● **کم کاری تیروئید**: اگر چه این غده بسیار کوچک است، اما نقش بسیار مهم و حیاتی در فعالیت های روزانه بدن دارد. غده تیروئید هورمون هایی را ترشح می کند که سوخت و ساز بدن را کنترل می کند. ترشح بیش از حد این هورمون (پرکاری تیروئید)، سوخت و ساز بدن را سرعت می بخشد. در این شرایط شما احساس خستگی می کنید و انجام کارهای روزانه برایتان سخت خواهد بود.

● **دیابت**: در سال های اخیر و با تغییر سبک زندگی مردم، شاهد ابتلای افراد بیشتری به دیابت نوع ۲ هستیم. بیماری که با احساس خستگی و نداشتن انرژی کافی در بدن نیز شناخته می شود. افراد مبتلا به دلیل کمبود ویتامین ها و

آدم ها را باید به دو دسته کلی تقسیم کرد؛ کسانی که دست به هر کاری می زند موفق می شوند و عده ای که حتی در انجام کوچک ترین کار هایشان هم می مانند. اگر فکر می کنید این استعداد و پشتکار است که این آدم ها را با موفقیت

قرین کرده است، درست فکر کرده اید، اما اعتماد به نفس را هم نباید فراموش کنید، چون این اعتماد به نفس است که موفقیت ها را می سازد، در حالی که خیلی ها فکر می کنند این موفقیت است که باعث بالا رفتن اعتماد به نفس در افراد می شود. این موضوعی است که دکتر «فردریک فافزه»، روان پزشک، در کتابی با عنوان «جرات داشته باش» به تحلیل آن پرداخته است و نتیجه سال ها تجربه اش را

چند سی سی کتاب

حسین محرابی مشاور خانواده:

پذیرفتن کلیشه های فرهنگی در جامعه مانند رابطه عروس و مادر شوهر یا باجناق ها و جاری ها باهم نتیجه ای جز تیره و تار کردن روابط خانوادگی و ازهم گسستگی بیشتر فامیل نخواهد داشت.

