

توهمی به نام «تفاهم کامل»

بعضی زوج ها تصور می کنند در هیچ زمینه ای، داشتن

اختلاف نظر یا اختلاف سلیقه جایز نیست و این یک

خطای شناختی است



زهرا افر | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

محوری

هیچ لازم نبود روان شناس باشم تا تشخیص دهم زنی که رو به رویم نشسته، از «افسردگی» رنج می برد. بعد از دین چهره او، کمی صحبت و دقایقی همنشینی با او به خصوص که خودش هم مدام از کلمه ناامیدی درباره همه چیز استفاده می کرد، تشخیص بیماری روانی اش سخت نبود. اما آن چیزی که من به عنوان یک روان شناس می دانستم، این بود که پشت هر افسردگی، انبوهی از افکار و عقاید غلط وجود دارد، باورها و انحرافات شناختی که وقتی در ذهن کسی جاخوش کنند، او را ناچار می کنند به «افسرده» شدن، داستان مراجعه این هفته و تحلیل روان شناسی آن، در همین باره است که در ادامه خواهید خواند.

داستان

در آرزوی داشتن یک زندگی مشترک بی عیب

وقتی از زن علت این همه غم و غصه را جویا شدم، با صدای آهسته و ریتم کند شروع کرد به پاسخ دادن: «شوهرم مقصره، من هیچ وقت از زندگی ام اراضی نبودم. همیشه توی ذهنم، شوهرم رو با شوهر دختر عمه ام مقایسه می کنم و حسرت خوشبختی اون رو می خورم. دوست داشتم همون طور که دختر عمه ام با همسرش در تفاهم کامل هست، من هم شوهری داشته باشم که واقعا باهاش تفاهم داشته باشم.» اولین

خطاهای شناختی که این خانم به آن ها مبتلاست با همین چند جمله خودشان را نشان دادند: «مقایسه گری» و «اعتقاد به تفاهم کامل». البته که هر انسانی که داریم در حال مقایسه کردن باطن زندگی خود با ظاهر زندگی دیگران باشد، دیر یا زود دچار افسردگی خواهد شد. از آن بدتر اعتقاد به چیزی به نام «تفاهم کامل» بین زن و شوهر است که در واقع توهمی بیش نیست! از این خانم پرسیدم: «همسرت چطور مردی هست؟ دوست داره؟ محبت می کنه؟ وفادار هست؟ زن بایی حوصلگی گفت: «آر دو دوستم داره و وفادار هم هست اما چه

دنیز خانم پویا و آقا امیر عباس سازگار با محیط

آن چه در نقاشی های دنیز خانم ۵ ساله و آقا امیر عباس ۳ ساله نمی بینید



دکتر فریده ناصری | روان شناس بالینی

یک نقاشی ساده می تواند نگاهی اجمالی به جهان بینی کودک، نقش او در خانواده و روابطش با دیگر اعضای خانواده و البته اعتماد به نفس او داشته باشد. نقاشی همچنین می تواند میزان استحکام خانواده را نشان دهد که بسیار مهم است. کودکان ابزار نقاشی را به طور تصادفی انتخاب نمی کنند، این انتخاب، خلق و خوی شخصیتی آن ها را نشان می دهد. تحلیل دو نقاشی را در ادامه بخوانید، شاید بعضی بخش هایش شبیه نقاشی های فرزند شما باشد. هر چند روانکاو یک نقاشی کودکانه نیاز به تخصص دارد اما مطالعه این مطالب خالی از لطف نیست. امیدواریم در فرصت های بعدی نقاشی فرزند شما را تحلیل کنیم.

آنالیز نقاشی دنیز خانم ۵ ساله



۱- دنیز خانم دختری شاد، پر انرژی و باهوش محیطی و اجتماعی بسیار بالاست و اعتماد به نفس بالایی دارد.

همچنین پدر و مادرش را خیلی دوست دارد و علاقه زیادی هم به خاله اش دارد، حتی خواهان آن است که روز های بیشتری، خاله اش به خانه آن ها بیاید. ۲- همانند بیشتر نقاشی های کودکان یکی از نمادهای مهم و موجود در این نقاشی، «خانه» است، محیطی امن که کودک در آن احساس آرامش می کند. در ضمن، حضور پر رنگ پدر در خانه مشهود است. ۳- رنگ و جزئیات طراحی شده در خانه ترسیم شده در این نقاشی، انتظارات دنیز جان از این محیط امن را به نشان می دهد. رنگ زرد مبین حضور پر رنگ پدر در خانه و زندگی دخترش است. البته دنیز خانم خواهان حضور پر رنگ تر پدر در خانه است تا وقت بیشتری را با او بگذراند. رنگ نارنجی، بیانگر این است که رابطه خوبی با خاله اش دارد و دوست دارد که زمان های بیشتری را

تحلیل روان شناسی

لازمه های جدایی ناپذیر زندگی مشترک

خواهر و برادری را تصور کنید که در یک خانواده، با ساختار ارشی و ژنتیکی بسیار شبیه هم، درون یک فرهنگ واحد و سیستم تربیتی یکسان پرورش پیدا می کنند. با وجود این همه شباهت و تفاهم، به نظر شما چقدر طی سال هایی که در کنار هم زندگی می کنند، دچار دعوا و اختلاف می شوند؟ به احتمال زیاد ممکن است حتی هر روز سر مسئله کوچک یا بزرگی با هم دعوا و جر و بحث کنند! حالا زن و شوهری را تصور کنید که دو ساختار ژنتیکی و ارشی کاملاً متفاوت دارند و در دو خانواده مختلف با سبک های تربیتی و فرهنگی گوناگون پرورش یافته اند و حالا قرار است با هم زیر یک سقف زندگی کنند. آیا توقع یک زندگی بدون اختلاف و مشاجره خنده دار به نظر نمی رسد؟ گاتمن، روان شناسی که تمام عمرش را در باره روابط زوج ها به تحقیق و پژوهش پرداخت، این گونه می گوید: «تضادهای مربوط به از دواج، از ناراحتی های پیش پا افتاده گرفته تا مسائل پیچیده، تنها در یکی از این دو مقوله می گنجد: آن ها یا فیصله پیدا می کنند و بر طرف می شوند یا همیشه وجود دارند و بخشی از زندگی شما خواهند بود!»

لازم نیست به همه اختلاف نظر ها پیر دازید

در چه موفقیت از دواج ها به این بستگی دارد که مشکلات انتخاب شده توسط شما، مواردی باشد که شما می توانید با آن ها مقابله یا آن ها را تحمل کنید. برخی از روان شناسان اعتقاد دارند که حتی لازم نیست زوج ها به همه مشکلات و اختلاف نظر هایشان پیر دازند و تمام آن ها را حل کنند بلکه در بسیاری از اوقات باید این اختلافات را به عنوان بخش جدایی ناپذیر زندگی مشترک پذیرفت. مطالعه لوانی مدت گاتمن روی تعداد بسیار زیادی از زوج ها نشان داد که تقریباً همه زوج های موفق، مشکلات و مسائل حل نشده ای در زندگی دارند که سال هاست راجع به آن ها به بحث و گفت و گو پرداخته اند یا آن ها را پذیرفته اند، در حالی که اغلب زوج های ناموفق اصرار دارند همه چیز را صادر صد حل کنند و گمان می کنند تا زمانی که طرف مقابل تمام ویژگی های شخصیتی دلخواه آن ها را پیدا نکرده است، نمی توانند رابطه عاشقانه خوبی داشته باشند از ج های موفق به رغم تلاش برای بهتر شدن رابطه و بر طرف کردن مشکلاتی که قابل حل هستند، می پذیرند که برخی صفات شخصیتی طرف مقابل تغییر نخواهد کرد و سعی می کنند همسر خود را با وجود همان نقاط ضعف و ویژگی های شخصیتی، دوست بدارند و در ک می کنند که تلاش و اصرار بیش از حد برای حل کردن بعضی تضادها، گاهی به جای بهتر کردن شرایط، موجب بدتر شدن رابطه خواهد شد و ما توان تغییر دادن همه چیز و همه افراد را نداریم.

نکته پایانی

افراد تنها زمانی تغییر می کنند که احساس کنند، همان طور که هستند، پذیرفته شده اند و دیگران دوست شان دارند. زمانی که فردی حس می کند مورد انتقاد و تنفر و قدر ناشناسی قرار گرفته، انگیزه و حتی توانایی تغییر نخواهد داشت. پس حتی برای ایجاد برخی تغییرات کوچک یا بزرگ در شریک زندگی تان، در قدم اول باید او را همان گونه که هست، بپذیرید.

قرار و مدار

روز تماس با سامانه ۴۰۳۰

اگر فوتون یا در اطرافیان تون فردی هست

که علایمی شبیه کرونا داره، توصیه میشه با

این سامانه (رایگان تماس بگیرین. علاوه

بر دریافت مشاوره های تلفنی و

پاسخ سولاتی که درباره

کرونا دارین، نزدیک ترین

مراکز تشخیص کرونا به

محل سکونت تون رو هم

معرفی می کنن

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• حال و هوای دور همی پنجشنبه بعد از ظهر مون با بقیه اعضای خانواده رو با خوندن و دیدن پرونده «خنده دار ترین عکس های حیات وحش ۲۰۲۰» عوض کردین. خیلی باحال بود. هم خندیدیم، هم چیزی یاد گرفتیم.

• درباره «قصه تصویری» چاپ شده در صفحه کودک، می خواستم بگم که من یک پدرم. وقتی قصه تموم شد، پسر چهار ساله ام از م پرسید پس چرا هیچ کدوم از این کار ها رو مامان نمی کنه و همه چیز ها رو از بیرون می خریم! با این داستان ها تون زندگی های مشترک رو خراب می کنین ها!

• در پرونده «عکس های کم دی حیات وحش»، متنی که عکاس بعد از گرفتن عکس از ماهی نوشته، شبیه تبلیغات بود! آخرش منتظر بودم که آدرس یک دندون پزشکی رو بده که کجا بریم تا دندون هامون مثل این ماهی، سفید بشه!

• آهای مخاطبی که پیشگویی کرده بودی این هفته آق کمال مبتلا به کرونا میشه، دیدی نشد؟ در ضمن باید بهت بگم دهنش رو بشور و بونتش رو گاز بگیر. خدا کنه آق کمال عزیز مون مبتلا به این ویروس منحوس کرونا بشه. • توصیه هایی که در ستون بانوان و در مطلب «اصل حذف آثار سوختگی اتواز روی لباس» گفتید، به درد نمی خورد. لباسی که بسوزد، دیگه قابل استفاده نیست. • دنیای حیوانات واقعا شگفت انگیزه. باز هم پرونده هایی با همین موضوع در زندگی سلام کار کنید.

پدر و مبین قدرت و اقتدار و علاقه به پدر

است اما کمبود رنگ زرد در صفحه باید با اندیشه های مردانه از سمت پدر در خانه تقویت شود که نیازمند تابید، توجه و بازی بیشتر او با پدرش است.

۴- رنگ قرمز و بنفش، نشانگر انرژی زیاد و علاقه به محبت بیشتر و کانون توجه بودن رابه والدین گوشزد می کند. با این حال، بیشترین مقدار رنگ استفاده شده در نقاشی به قهوه ای اختصاص داده شده و قهوه ای روشن، نماد داشتن احساس امنیت و اعتماد و قهوه ای تیره نماد خستگی و اضطراب است. ۵- به دلیل این که بخش زیادی از صفحه در تصرف رنگ هاست، می توان گفت خلأ عاطفی کمی در کودک وجود دارد. در توضیحات نقاشی اش که والدینش برای مافرستاده اند، از پرنده ها صحبت کرده که بیان کننده از زوهای بزرگ در ذهنش است.

توصیه هایی به والدین آقا امیر عباس

پدر و مادر گرمی باید در محیط خانواده زمان بیشتری را برای آموزش، نقاشی کشیدن و بالا بردن دامنه لغات و قصه گویی امیر عباس بگذارند و این که حضور پدر در خانه باید پر رنگ تر باشد به همراه مسئولیت دادن و بلافاصله تایید و تشویق کار های خوب کودک.

اجزای موجود در نقاشی، بسیار بزرگ تر از حد معمول نشان داده شده است که این مقوله اندازه بالا و اهمیت رعایت بهداشت را در شرایط فعلی از دیدگاه دنیز خانم نشان می دهد و حاکی از این است که نیاز ها را به خوبی تشخیص می دهد و خود را با آن تطبیق داده است.

آنالیز نقاشی آقا امیر عباس ۳ ساله



۱- اوپسری پر انرژی، مهربان، احساساتی، باهوش محیطی و عاطفی بالا، برون گرا، با آرزوهای بزرگ در ذهنش است. پدر و مادر ا خیلی دوست دارد و می خواهد از ا دی عمل بیشتری داشته باشد. ۲- دنیای نقاشی مرز های عاطفی، احساسی و منطق را بیان می کند. آن چه افراد نمی توانند یا نمی خواهند با کلام به دیگران منتقل کنند، از طریق نقاشی و ابزار آن بیان می کنند. از آن جا که تعداد رنگ های به کارفته در نقاشی آقا امیر عباس زیاد است، نشانگر، سازگاری اش با محیط اطراف خویش است. ۳- رنگ آبی به کار رفته در نقاشی نماد مادر و نشان دهنده عشق و علاقه به مادر است. رنگ زرد، نماد

در کنارش باشد. رنگ قرمز هم نشان دهنده انرژی زیاد دنیز جان است که دوست دارد این انرژی هجانی اش به روش هایی تخلیه شود.

۴- پنجره های کوچکی که برای خانه کشیده شده، ارتباط محدود کودک با دنیای بیرون را نشان داده که لازم است مورد توجه والدین قرار گیرد.

۵- آب سرچشمه حیات و زندگی است و وجود استخر در این نقاشی به عنوان یکی از نیاز های مدرن زندگی بشر، به خوبی به روز بودن اندیشه های کودک را مطرح می کند.

۶- وجود درخت در این نقاشی، پویایی و سرزندگی را نشان می دهد. همچنین نیاز به تفریح سالم و بازی، اهمیت بالایی در نظر دنیز خانم دارد.

۷- در بالای نقاشی، سمت چپ، به احتمال زیاد یاییک از والدین، یک نفر از دوستان یا خود نقاش، کشیده شده است که چون مشخص نیست، نمی توان درباره اش اظهار نظر کرد اما هر که هست برای دنیز جان، فرد محترم و محبوبی است. ۸- نیاز به خوراکی های خوشمزه به عنوان سرمنشأ و پایه ادامه زندگی معمول و مرسوم، در این نقاشی به شکل مطلوبی مورد تاکید قرار گرفته است.

توصیه هایی به والدین دنیز خانم

پیوند با انسان ها و ارتباط برقرار کردن و نیاز به توجه و تایید دنیز خانم از طرف پدر و مادر توجه به این نقاشی، بسیار پررنگ است. اگر دقت کنیم اندازه ماسک بهداشتی در وسط نقاشی در مقایسه با دیگر عوامل و

به همکارم که رفیق من هم هست، خیلی حسادت می کنم

ما آدم ها با یکدیگر متفاوتیم نه متمایز

پذیرش توانایی های متفاوت و نه متمایز بین خود و دیگران، اولین توصیه به شماست. ما آدم ها با یکدیگر متفاوتیم نه متمایز؛ حسادت، بر فرض نادرست تمایز بین آدم ها استوار است که کاملاً اشتباه است. تفاوت در مال و جایگاه تحصیلی و شغلی و اجتماعی نشانه تمایز نیست بلکه بخش عمده آن برگرفته از تلاش و جدیت فرد است و نه به اصطلاح استعداد های متمایز فطری و مادر زادی آن. پس به جای حسادت و تحقیر خود، جدیت و تحسین خود را جایگزین کنید تا فردا بر طیل حسرت نکوبید. با پذیرش اصل یاد شده می توانید در ک بهتری

از مهارت های متفاوت و به تبع آن موفقیت شغلی دوست تان داشته باشید و نه فرض اشتباه ناتوان بودن خودتان و حسرت خوردن.

مهارت هایتان را ارتقا دهید

یکی از دلایل این حسادت این است که شما تلاش کافی در شغل خود ندارید یا مهارت حرفه ای و اطلاعات لازم برای پیشرفت را یاد نگرفته اید که در هر دو صورت نیاز است ارتقای آن همت کنید. دلیل دیگر ممکن است مربوط به تفاوت های شخصیتی و میزان رغبت شغلی شما با همکار تان باشد که فرق می کند. برای مثال ممکن است دوست شما فرد برون گرا تری از شما باشد که لازم شغل بازاریابی است و شما به دلیل درون گرایی چندان تمایلی به ارتباط اجتماعی ندارید و همین موضوع موجب پیشرفت متفاوت ایشان با شما

شماست و ایشان به احتمال قوی چنین نظری ندارند.

تلاش ما راه به جایی نمی برد!

ممکن است برخی معتقد باشند پدیده هایی مثل تبعیض، رانت و سودجویی و... موجبات پیشرفت عده ای را فراهم می کند و در نتیجه تلاش ما راه به جایی نمی برد و این موضوع تخم حسرت و حسادت را در جامعه کاشته است. بله، این گفته شاید در بعضی موارد درست باشد اما این مقوله امری است که از ابتدای خلقت بشر بوده و خواهد بود و این شما هستید که انتخاب می کنید دنیا را محلی اخلاق مند و قانونمند کنید یا برعکس. بنابراین با برنامه ریزی و داشتن پشتکار، فقط به روزی فکر کنید که به همه اهداف تان دست یافته اید.



در یک شرکت خصوصی کار می کنیم و کارشناس بازاریابی هستیم. به همکارم که واقعا هم دوستش دارم، خیلی حسودی می کنم. سابقه کاری هر دومان در این شرکت، هفت سال است و با هم وارد کار شدیم. همکارم که رفیق من هم هست، در کار خیلی بهتر از من است و از خودش هم خیلی تعریف می کند. این کار هایش روی اعصابم می رود و البته واقعا به او حسودی می کنم. چه کنم؟



رضایابی | روان شناس عمومی

مشاوره شغلی

حسادت در کار و پیشرفت شغلی معمولاً دارای دو قابلیت متفاوت و به نوعی متناقض با هم است: ۱- می تواند باعث پشتکار و جدیت شمار در مهارت آموزی و پیشرفت



زندگی سلام
شنبه
۲۹ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۱۶۸۸

خانواده مشاوره



ارسال

نقاشی ها

تلگرام:

۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

[...]

فرزندتان بخوانید
یک نقاشی بکشید و
برای مادر سال کنید تا
به شما برای شناخت
روحیات او کمک
کنیم. این اطلاعات را
همراه نقاشی ارسال
کنید. نام کودک،
سن و جنسیت
کودک، جمالتی
که کودک هنگام
نقاشی کشیدن، بیان
کرده (اختیاری).