



درک متقابل زوج ها، چرا و چگونه؟

یکی از اصلی ترین ستون های استحکام زندگی مشترک، درک متقابل زن و شوهر است، مهارتی که کمتر به آن پرداخته می شود

نکین اخوین | دانشجوی دکترای روان شناسی تربیتی

محوری

درک و فهم به معنی بینش و آگاهی است. مهم ترین موردی که تاثیر بسیار چشمگیری بر استحکام خانواده دارد و باعث می شود که ستون های خانواده از استحکام بیشتری برخوردار باشد، درک متقابل زن و شوهر است. هنگامی که زوج ها درباره موضوعی خاص با یکدیگر توافق ندارند، باید در محیطی آرام با یکدیگر صحبت و موضوع را حل کنند. اگر زوج ها درک مناسبی از ازدواج نداشته باشند، در درک متقابل هم بهتر عمل می کنند. سازگاری یعنی این که زوج ها از حقوق خود دفاع می کنند و در عین حال به فکر حقوق همسر خود هم هستند. در همین صفحه خانواده و مشاوره بارها به زوج ها توصیه شده که برای رسیدن به خوشبختی باید درک متقابل داشته باشند اما درباره ترفندهای دستیابی به آن، کمتر صحبت شده است. در ادامه، نکات مهمی در همین باره مطرح خواهد شد.

اهمیت درک متقابل زوج ها

داشتن درک متقابل در زندگی مشترک و روابط بین همسران بسیار مهم است. وقتی ما به عنوان یک شوهر از سر کار به منزل می آییم، فکر نکنیم همسرمان بیکار بوده یا ما چون بیرون از منزل کار می کنیم، اجازه داریم در خانه هیچ کاری انجام ندهیم. در نظر داشته باشیم همسرمان هم با انجام کارهای خانه خسته است، بنابراین سزاوار برخوردی شایسته از طرف ماست. به همین نسبت زن هم باید توجه داشته باشد که همسرش وقتی به خانه می آید نیاز به توجه و همراهی دارد. داشتن چنین نگرشی در تمام روابط، یعنی در نظر گرفتن خواسته ها، علایق و نیازهای

طرف مقابل به ما کمک خواهد کرد در ارتباطمان موفقیت بیشتری داشته باشیم.

اهداف همسر تان از ازدواج را بیابید

همان طوری که زوج ها برای آغاز زندگی مشترک احتیاج به یک سری وسایل اولیه دارند تا راه آنان تامین شود، در زمینه رابطه زن و شوهری هم احتیاج به آگاهی دارند تا در این فرایند کامیاب شوند. در این بین، آگاهی و چگونگی از ادراک متقابل زن و شوهر یکی از اساسی ترین راهکارهای روان شناختی برای تجربه خوشبختی بین زوج هاست. زندگی مشترک از دوزنگی تشکیل می شود که زن و

مهینا خانم چابک باروحیه ای باز

آنالیز روان شناسی نقاشی دختری ۸ ساله که نکات جالبی در باره ویژگی های شخصیتی اش دارد



دکتر فریده ناصری | روان شناس بالینی

رنگ ها و توزیع آن ها و همچنین انتخاب نمادها و چگونگی چینش آن ها توسط کودک در صفحه نقاشی راهنماهای خوبی هستند تا در بابیم درون ذهن و دل او در لحظه شروع و خاتمه نقاشی چه می گذشته است. نقاشی کودک کان حاوی اطلاعات روان شناختی زیادی است که البته مطلق هم نیست و نباید تصور کرد گویای تمام زوایای شخصیت یک کودک است. در این بین و حتما در زمان ارسال نقاشی به شماره تلگرامی ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ این عبارت را هم بنویسید: «مربوط به قسمت تحلیل روان شناسانه نقاشی» و علاوه بر نام، سن فرزندتان را هم حتما ذکر کنید. امیدوارم هفته بعد، تحلیل نقاشی فرزند شما چاپ شود.

آنالیز روان شناسانه نقاشی مهینا خانم ۸ساله

۱- ماهی یکی از المان هایی است که در نقاشی بعضی از کودکان دیده می شود و احساس راحتی و آرامش کودک در زندگی را متجلی می سازد. ۲- همان طور که بارها گفته شده، خورشید نماد پدر و قبل از هر چیز مبین اقتدار و خلاقیت مرد در خانه است. در این که مهینا جان، پدرش را دوست دارد شکی نیست اما از ترسیم خورشید در سمت چپ صفحه، می توان این طور برداشت کرد که مادر به منزله منبع اقتدار در خانه تلقی می شود. ۳- ابرهم که در این نقاشی دیده می شود، نماد



بانوان

۷ توصیه برای داشتن رفتار اصولی با کودک نوپا

کودک تان کوتاه نیایید و به او نه بگویید.

الگو باشید

کودکان نوپا همیشه نمی دانند کاری که انجام می دهند اشتباه است. این شما هستید که باید روش صحیح تعامل با دنیای اطرافشان را به آن ها نشان دهید. برای مثال به آن ها پیاموزید که چگونه با حیوانات مهر بان باشند و به طبیعت آسیب نرسانند.

پیامد کارهایش را به او توضیح دهید

معرفی پیامدها به عنوان یک دستورالعمل برای نظم بسیار مهم است. با آرامش و قاطعیت عواقب کارهای نادرست را برای کودک خود توضیح دهید و مطمئن شوید که کودک تان آن ها را به روشنی درک کرده

۸- درخت به عنوان نماد زندگی است و ارتقا به سوی گنبد لاجوردی، معرف قدرت، رفعت و رشد است. درخت معرف محور مرکزی شخصیت افراد تلقی می شود. درخت بزرگ استواری فردو ظرفیت سازش با افراد و محیط را نشان می دهد. همچنین درخت در سمت راست کشیده شده که نشانه استقلال کودک است. چنین نقاشی هایی مبین میل به اکتشاف جهان با مشارکت در زندگی جمعی است.

۹- کشیدن خط زمین، ترسیم تزییناتی مانند علف یا شکل های دیگر به معنای چابکی، نشاط، فعالیت و خوش بینی به زندگی است.

توصیه هایی به والدین مهینا خانم

در این نقاشی به صورت رمزی با کودکی مواجه هستیم که می خواهد خودش را بیشتر در کنار پدر قرار دهد. در صورت نبود پدر، نیاز به بودن و حضور پدر بزرگ یادی در این سن برای فرزندان الزامی است. همچنین دختر گل تان تمایل به یکپارچه شدن با اطرافیان، مورد قبول آنان قرار گرفتن و نیاز به ارتباط برقرار کردن با محیط را دارد. لطفا شرایط و امکانات لازم را برایش فراهم کنید. البته رنگ های هشت گانه ای که مهینا جان در نقاشی خود استفاده کرده نشانگر شکل گیری کامل و رشد متعادل شخصیت او در این سنین است.

است. یادتان نرود باید این عواقب متناسب با سن او باشد.

آرام و تحت کنترل باشید

آیا توجه کرده اید که وقتی غمگین و ناراحت هستید، کودک شما همان رفتار شما را تقلید می کند و ناراحت و کم حرف می شود؟ شما اولین معلم فرزندتان هستید. سعی کنید حتی در مواقعی که بسیار خشمگین و عصبانی هستید، خودتان را کنترل کنید تا استرس شما به فرزندتان منتقل نشود.

گاهی رفتارهای پدر نادیده بگیرید

همیشه لازم نیست سخت گیر باشید. بسته به شرایط حتی می توان از اشتباه های جزئی نیز چشم پوشی کرد. شما باید تصمیم بگیرید که چه چیزهایی را می توانید نادیده بگیرید.

آن ها هم نتوانند تعارضات را حل کنند، با وجود این سعی می کنند از روابط و تعامل شان مراقبت کنند.

از زبان بدن کمک بگیرید

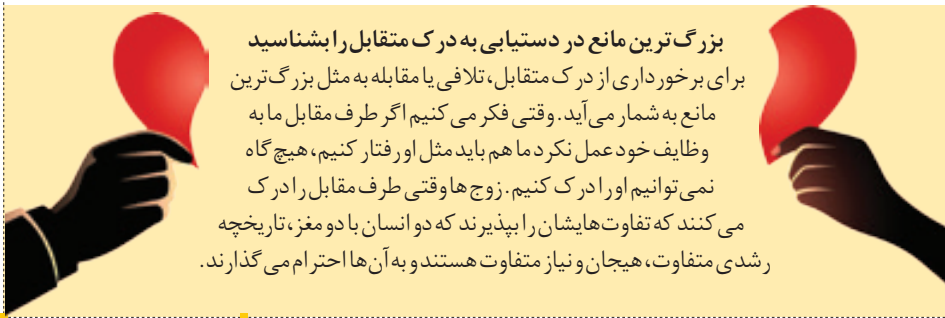
درباره راهکارهای درک متقابل زوج ها در زندگی مشترک، می توان به زبان بدن یکدیگر توجه کرد، بین حرف طرف مقابل حرف نزدن و به حرف های طرف مقابل به صورت کامل گوش دادن و سپس پاسخ دادن به آن ها و... اشاره کرد. بیان کردن شفاف خواسته ها، مورد مهم دیگری است که می توان نام برد. شما باید به شکلی خواسته های خود را مطرح کنید که شخص مقابل کاملا متوجه شود، زمانی که خواسته شفاف و مستقیم بیان شود امکان بیشتری برای رسیدن به درک متقابل وجود خواهد داشت.

همدلی باعث درک همسر می شود

داشتن همدلی در زندگی مشترک اهمیت زیادی دارد و این همدلی زمانی می تواند به خوبی انجام شود که زن و شوهر بتوانند بر هیجانات خود، نظیر خشم و عصبانیت کنترل لازم را داشته باشند. همچنین در زمان گفت و گو باید مراقب کلمات همیشه و هرگز باشید و از آن ها تا حد امکان استفاده نکنید. این کلمه ها حقیقت را نشان نمی دهند و معمولاً باعث واکنش تدافعی در طرف مقابل می شوند.

نگرانی های همسر تان را کشف کنید

برای درک همسر سعی کنید که از نگرانی ها، موضوع و احساسات شخص مقابل مطمئن شوید و بعد نظرات خود را بیان کنید. در چنین مواردی می توانید خلاصه ای از آن چه را که فهمیده اید بیان کنید، قبل از این که نظری بدهید. همچنین برای بررسی کامل موضوع و رسیدن به نتیجه ای کاملا صحیح، سعی کنید خودتان را به جای شخص مقابل بگذارید. در آخر دلایل رایج عصبانی شدن های همسر تان را بشناسید و سعی کنید با او همدلی لازم را داشته باشید و به هنگام عصبانیت با یکدیگر صحبت نکنید و حتما از اهداف خود و طرف مقابل تان برای ازدواج آگاهی داشته باشید.



بزرگ ترین مانع در دستیابی به درک متقابل را بشناسید
برای برخورداری از درک متقابل، تلاقی یا مقابله به مثل بزرگ ترین مانع به شمار می آید. وقتی فکر می کنیم اگر طرف مقابل ما به وظایف خود عمل نکرد ما هم باید مثل او رفتار کنیم، هیچ گاه نمی توانیم او را درک کنیم. زوج ها وقتی طرف مقابل را درک می کنند که تفاوت هایشان را بپذیرند که دو انسان با دو مغز، تاریخچه رشدی متفاوت، هیجان و نیاز متفاوت هستند و به آن ها احترام می گذارند.

قرار و مدار

روز محافظت از چشم ها با عینک آفتابی

دمای هوا خیلی بالا رفته و بعضی از ما مجبور هستیم ساعت هایی از روز رو زیر این آفتاب شدید باشیم. امروز بعد از تمقیق درباره ملاک های یک عینک آفتابی مناسب و استاندارد، برای خودتون یک عینک آفتابی بفرین تا از چشم هاتون در برابر این آفتاب سوزان، بیشتر محافظت کنید.



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*دربار ه پرونده قهرمانی های فراموش نشدنی، می خواستم بگم که باید به قهرمانی سایپا هم اشاره می کردین. نکته فراموش نشدنی اون قهرمانی این بود که علی دایی هم بازیکن بود، هم مربی. هر وقت بازی گره می خورد، از روی نیمکت لباس می پوشید و می اومد تو زمین!

*موهای پدر بزرگ در ستون «ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن»، خیلی خاص بود. چهره آدم هارویک کمی واقعی تر و امروزی تر بکشین.

*فشار خون از کرونا خطرناک تره؟ من نشینده بودم تا خبر صفحه دار کو ب رو خوندم.

*به نکته بسیار خوبی در پرونده زندگی سلام درباره لذت از فوتبال اشاره کردین. البته کانال هاوپبیج های هواداری هم خیلی دارن نفرت پر کنی می کنن و هیچ نظارتی روشن نیست.

*پرونده ای که درباره پدر و دوسپرش که به علم اهمیت زیادی می دادند و یک آزمایشگاه خانگی راه انداخته بودند، جذاب بود. متأسفانه جایگاه و اهمیت علم در کشور ما رو به کم رنگ شدن است.

*داستان زندگی یک سال اخیر سوزار، خیلی الهام بخش بود، به خصوص گریه هاش در تماسش با خانواده. درباره دلایل ضعیف شدن رونالدو و موسی هم مطلب بنویسین. آیا واقعا دور شون تموم شد؟

*دختر عزیزمان، پری ناز جون، تولدت مبارک. دوست داریم. از طرف بابا عباس، مامان ملیحه، ابجی پریماه

راننده ام و کارم شده

جرو بحث با مسافرها!



راننده درون شهری هستم و چند وقتی است که نمی دانم چرا آستانه تحملم به پایین ترین حد ممکن رسیده است. خیلی بی اعصاب شدم و با بسیاری از مسافرها هم، جرو بحث می شود. در صورت امکان، راهنمایی ام کنید.



تینا امیری | دانش آموخته استیتور و روان پزشکی

بالای تنش درونی شما باشد. از سوی دیگر توجه کنید آیا تنها زمانی که مشغول کار هستید، این سطح تنش را تجربه می کنید؟ برای مثال زمانی که در یک روز تعطیل وقت خود را با خانواده یا دوستان تان می گذرانید، چه احساسی دارید؟ باز هم احساس می کنید اعصاب تان به سادگی تحریک می شود یا سطح بالاتری از آرامش را تجربه می کنید؟ پاسخ به این سوال کمک می کند تا متوجه شوید مشکل از کجا نشئت می گیرد.

شغل تان را برای خودتان جذاب تر کنید

برای این که بتوان راه حل موثری برای کنترل این وضعیت پیدا کرد، بسیار حائز اهمیت است که بتوانید دلایل اصلی ایجاد موقعیت فعلی را شناسایی کنید. در نهایت سعی کنید ساعات کاری را برای خودتان با کمک گرفتن از خلاقیت و علاقه مندی های تان کمی خوشایندتر کنید. برای مثال به یک موزیک خوشایند گوش کنید یا نوشیدنی خنک مورد علاقه تان را همراه داشته باشید و زمان هایی که احساس می کنید عصبانی هستید، از آن ها استفاده کنید. ایجاد شرایطی که بتواند هنگام کار به شما کمک کند تا اندازه ای احساس رضایت بیشتری کنید، می تواند در کنار رفع دلیل اصلی ایجاد موقعیت فعلی، آرامش بیشتری را برای شما به ارمغان بیاورد.

فقط سر کار تان این مشکل را دارد؟

به طور کلی اگر این حالت به تازگی ایجاد شده یا شدت آن به طور قابل ملاحظه ای افزایش یافته، بهتر است به بررسی شرایط زندگی و حالات درونی تان بپردازید و ببینید چه موضوع یا موقعیتی می تواند عامل ایجاد سطح



زندگی سلام •
شنبه •
۸ خرداد ۱۴۰۰ •
شماره ۱۸۹۱

خانواده و مشاوره

