

رو به روشن شدن اصولی بادخالت‌های خانواده همسر



عکس ترپیتی است

آن چه زوج ها باید در باره علت و ترفندهای مدیریت نظرات خانواده همسر بدانند که از سر خیر خواهی است اما گاهی در دسر ساز می شود

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

یکی از مواردی که می تواند زندگی زناشویی زوج ها را به مخاطره بیندازد، دخالت خانواده همسر است. اگر زوج ها نتوانند از زندگی خود مراقبت کنند و متوجه خطرات زندگی نشوند، ممکن است کار از کار بگذرد و آسیب های زندگی قابل ترمیم نباشد. در کشور ما دخالت خانواده ها بسیار تاثیر گذار است. عموماً از نظر خودشان نه تنها کار بدی نمی کنند بلکه خیر خواه هستند. در ادامه نکات مهمی در همین باره مطرح خواهد شد.

● علت دخالت ها

علت دخالت ها می تواند خیلی متنوع باشد. در وهله اول ممکن است دختری یا پسر از دواج کرده هنوز خود را جدا از خانواده مبدأ نداند و کوچک ترین مسئله زندگی خود را به همین کار باعث می شود خانواده در ادامه خود را محق بدانند که از همه چیز سر در بیآور و نظر دهد. شاید بعضی خانواده ها هنوز نپذیرفته اند که فرزندشان زندگی جدا و مسائل خصوصی دارد که به ما مربوط نیست. بعضی زوج ها هنوز از نظر مالی مستقل نیستند و تامین زندگی توسط والدین، شاید راه دخالت را هموارتر می کند. عده ای از زوج ها در برابر دخالت ها ضعیف عمل کرده اند. علت هر چه باشد در ابتدا بهتر است از رخ دادن این مشکل جلوگیری شود. در واقع علاج واقع را قبل از وقوع باید کرد.

● ۱۱ توصیه برای مدیریت دخالت ها

واقعیت این است که نیاز به استقلال را ما انسان ها در خود احساس می کنیم و از دواج یکی از راه هایی است که این نیاز را تامین می کند. وقتی صحبت از استقلال زوج ها پیش می آید، هرگز قرار نیست بی احترامی در این بین رخ دهد. به هر حال والدین خود یا همسر قابل احترام هستند. حالا که از دواجی صورت گرفته و زوج ها به استقلال رسیده اند، دخالت های خانواده ها می تواند بسیار ناراحت کننده باشد و آرامش را از زوج ها بگیرد به خصوص اگر هر یک بخواهد

پسر ۴ ساله ام روزی ۱۰۰ بار خواهر یک ساله اش را هل می دهد



پسر ۴ ساله ای دارم که مدام دختری یک و نیم ساله ام را اذیت می کند. او را هل می دهد و زمانی که زمین می خور، به او می خندد! روزی ۱۰۰ بار این کار را تکرار می کند و روی اعصاب من می رود. چطور به او آموزش بدهم این کار را تکرار نکند؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد روان شناسی

مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، به خاطر دلبستگی بین فرزند و والد، رقابت بین خواهران و برادران در کسب محبت

پدر و مادر، همیشه بوده و هست. با این حال، چند توصیه به شما دارم.

● احتمالا حسادت پسر تان را

برانگیختن اید

این نوع رفتار ها از سوی فرزندان بزرگ تر که توجهات والدین را به سوی کودک کوچک تر حس می کنند، زیاد دیده می شود. این رفتار ها باید با توجهات اصولی والدین به فرزندان مدیریت شود. گاهی والدین به دلیل حساسیت زیاد روی کودک کوچک تر و نیاز بیشتر به مراقبتش، رفتار های دوگانه زیادی از دید کودک بروز می دهند که حسادت کودک بزرگ تر را بر می انگیزد. پس دقت کنید در

حقوق را به خانواده خودش بدهد. روش درست در زمان و بعد از دخالت های آن ها چگونه است؟

۱ شناخت درست احساسات

قدم اول برای مدیریت اوضاع، شناسایی احساسات ناخوشایند است. زمانی که فرد عصبانیت خود را شناسایی نکرده است پس واکنش درستی به آن نخواهد داشت. مثلاً اگر هر بار با آمدن مادر همسر یا شنیدن صدای او، شما با فرزند خود دچار مشکل می شوید یا اورا تنبیه می کنید باید بدانید رفتار و خشم شما از مادر همسر موجب عصبانیت شماست نه فرزند شما.

۲ مشخص کردن مواضع خود

برخی باور های اشتباه نشان می دهد که والدین فکر می کنند اگر فرزندشان همسر خوبی است برای آن ها فرزند خوبی نیست یا برعکس. برخی زوج ها هم به اشتباه فکر می کنند اگر همسر شان فرزند خوبی برای والدین است پس همسر خوبی نخواهد بود. برقراری تعادل در این شرایط کار بسیار مشکلی است. مشخص کردن جایگاه هر کس در زندگی و قبولاندن آن به همسر و والدین نوعی هنر مندی است.

۳ یافتن راه های آرام سازی متناسب

شناخت راه های درست و کارآمد برای آرام سازی، قدم بعدی در مدیریت احساسات است. قانون

ثابتی در این زمینه وجود ندارد اما نکته مهم شناسایی روش های متناسب با وضعیت خود است که مفید و کارآمد باشد.

۴ یافتن منابع حمایتی جایگزین

در اوایل که دخالت های خانواده همسر را مشاهده می کنید و هنوز از نظر هیجانی آرام نشده اید، اگر دیدگاه همسر تان با شما یکی نیست، هرگز با او در این زمینه گفت و گو نکنید و تلاشی برای متقاعد کردن وی نداشته باشید. اگر در این حالت احساس تنهایی شدیدی کردید، یافتن فردی را ز دار و منصف و گفت و گو با او می تواند حس آرامش به شما بدهد. از روش صحبت با فردی مطمئن فقط برای رهایی از شرایط بحرانی و به شکل موقت استفاده کنید.

خود واقعی تان باشید

تا اندازه ای به خانواده همسر تان احترام بگذارید و با محبت برخورد کنید که از خود واقعی تان دور نشوید. همیشه اولویت های خود را داشته باشید. شما به خاطر دیگران مجبور به تغییر خودتان نیستید. اگر به خود تصمیم های خود احترام بگذارید، دیگران هم برای شما ارزش و احترام قائل می شوند.

۶ مشخص کردن مرز های خود

بدون تعارف با همسر خود درباره میزبان و نحوه رفت و آمد با خانواده های هر دو طرف، زمان بندی ارتباط خود با آن ها، ارتباط اقتصادی و سایر موارد مرتبط صحبت کنید و به توافق دو نفره برسید.

۷ باتجربو بالغ بودن

سازگاری با خانواده همسر، نیازمند بلوغ بسیاری است. این مسئله که آن ها پدر و مادر شما نیستند، همیشه وجود دارد بنا بر این کمی فاصله را حفظ کنید. هنگام برخورد با خانواده همسر تان خود را جای آن ها قرار دهید و به جای این که از تبعیض قائل شدن آن ها در برخورد با خودتان شاک می شوید، هوشمندانه رفتار کنید.

۸ کوچک تر کردن دایره دخالت ها

دخالت با دلسوزی فرق دارد. در صورت دخالت باید در نهایت ادب از آن ها تشکر کنید و بگویید تصمیم آخر ا پس از مشورت با همسر تان خواهید گرفت.

۹ رفتار های ناخوشایند را به نیت بد نسبت ندهید

هر رفتاری را که مور د پسند شما نیست، الزاماً به بدترین حالت ممکن تعبیر نکنید. ممکن است برخی رفتار ها به دلیل تفاوت های فکری، خانوادگی و فرهنگی باشد.

۱۰ سوهان روح همسر نباشید

با گله مندی های مکرر فقط رابطه تان با همسر تان خراب می شود. ایراد رفتاری خانواده اش تقصیر او نیست. پس با سیاست و هوشمندی خود اوضاع را مدیریت کنید.

۱۱ صبور باشید

به راحتی و سهولت به نتیجه دلخواه نمی رسید پس حتماً بپذیرید که باید حوصله به خرج دادو این کار مستلزم زمان است.

تکنیک های خراب کردن یک سفر!

سیدسور ناساداتی | روزنامه نگار

فرهنگ شهروندی

سفر، جسم و جان ما را تازه می کند. باعث حال خوب مان می شود و می تواند برای ما یک دنیا خاطره خوب داشته باشد که هر بار با فکر کردن به آن دوباره تازه می شویم؛ اما هر سفری خاطره انگیز نیست. گاهی ما سفر می رویم، هزینه می کنیم، وقت می گذاریم اما خستگی جسمی نصیب مان می شود و بس. اگر می خواهید با تکنیک های خراب کردن یک سفر آشنا شوید و بدانید چه می شود که یک سفر، خاطره انگیز از کار در نمی آید ادامه مطلب را بخوانید.

۱ زیادی عکس می گیرید | گاهی لذت لحظه، تجربه قشنگ و حال خوب را اثبت عکس های زیاد عوض می کنید. برای همین به جای یک خاطره واقعی از سفر، فقط چند عکس تصنعی دارید.

راستی اگر مدام بخواهید توقف کنید و عکس بگیرید همسفر خوبی هم نخواهید بود.

۲ سفر را با استراحتگاه اشتباه می گیرید | سفر برای تفریح است، برای حال خوب، شما به یک نقطه سفر کردید و معلوم نیست دوباره چه زمانی فرصت حضور در آن جا را داشته باشید. پس مدام نخواهید، از هتل بزنید بیرون و لذت ببرید.

۳ خیلی استوری می گذارید | لحظه را باید با عکس ثبت کرد؛ عکس یعنی ثبت یک خاطره. اما اگر بخواهید به جای ثبت لحظه، دنبال خلق لحظه باشید و مدام کنار بنای تاریخی و جاذبه های گردشگری بایستید تا برای استوری عکس بگیرید، خاطر هنساخته اید بلکه فقط تفاخر کردید و بس. سال ها بعد خاطر هها ماندگار هستند نه استوری ها. پوشش کامل یک سفر در شبکه های اجتماعی برای شما استرس زامی شود. اگر عکس ساده خراب هم شود، وقتی برای خودتان عکس گرفتید نگران کیفیت عکس نخواهید بود؛ اما اگر نیت تان از هر عکسی استوری کردنش باشد وقت تان را تلف کردید تا توجه دیگران را جلب کنید.

۴ به تماس کاری پاسخ می دهید | هیچ چیزی بدتر از این نیست که در یک سفر مدام به تماس های کاری غیر ضروری پاسخ بدهید. هم خودتان از سفر لذت نمی برید هر می مخ همسفر ها خواهید رفت. اگر می خواهید یک سفر خاطر انگیز داشته باشید، به همکاران تان بگویید فقط در موارد ضروری با شما تماس بگیرند. سعی کنید همان موارد ضروری را هم کوتاه پاسخ دهید.

۵ دنبال کشف نیستید | سفر یعنی آشنایی با یک فرهنگ جدید و دنیای جدید. قرار نیست همان غذایی را بخورید که در شهر خودتان میل می کردید. اهل ماجراجویی و تجربه باشید. غذاهای جدید را کشف کنید. با فرهنگ مردم شهر میزبان آشنا شوید و به خودتان فرصت پیدا کن در لحظاتی را بدهید که امکان تبدیل شدن به خاطر ه را دارد.

۶ درباره مسیر و محل سفر مطالعه نمی کنید | سری به سایت ها بزنید و ببینید نظر مسافران قبلی در باره رستوران های عالی شهر محل سفر چه بوده است. چه تجربه ای را پیشنهاد کنند. اصلاً با تاریخچه شهر آشنا شوید. کمی درباره فرهنگ و آداب و رسوم دم بخواهید. هر جایی رفتید دنبال روشو ریا راهنما باشید که از شهر، موزه ها و دیدنی هایش بگوید. سفر قرار است دید ما را باز کند. اگر می خواهید پخته شوید سفر را در پایان آن رها نکنید. بعد از سفر درباره خاطره ها و تجربه های تان برای دیگران بنویسید. باز هم بخوانید و اجازه بدهید سفر و تجربه هایش برای تان زنده بماند.

۷ همسفر را بر اساس نوع سفر انتخاب نمی کنید | هر سفری یک هدف و بر اساس آن یک مقصد دارد. همسفر را باید متناسب با هدف و مقصد انتخاب کنید. اگر می خواهید به یک سفر پر هیجان برای قایقرانی در رودخانه خروشان بروید، نمی شود بچه یا فرد مسن را هم ببرید و بعد از همراهی نکردن شان گله کنید.

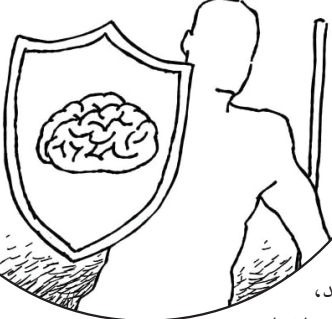


توانایی حل مسئله و تفکر انعطاف پذیر از جمله مهارت هایی است که لازم است هر کودک آن را تمرین کند و در آن متبحر شود. مطالعه ای جدید نشان می دهد والدین و مربیان کودکان می توانند با روشی ساده و در دسترس توانایی حل مسئله را در آن ها تقویت کنند. پژوهشگران دانشگاه دوک آمریکا تعدادی کودک ۶ و ۷ ساله را انتخاب کردند و آن ها را در دو گروه در معرض متغیر های متفاوت قرار دادند. در ابتدا با یک گروه از کودکان در باره نقش های متفاوتی که آن ها در زندگی دارند، صحبت شد؛ از فرزند خانه بودن تا شاگرد مدرسه، از خواهر بودن تا همسایه فردی دیگر و ... اما در گروه دوم محققان با کودکان درباره بخش های متفاوت بدن آن ها مانند چشم، دست، پا و ... صحبت کردند. سپس از هر دو گروه خواسته شد تا تعدادی مسئله را حل کنند. نتایج نشان داد بعد از یادآوری نقش های متفاوت به کودکان، آن ها توان بهتری در حل مسائل پیدا کردند و تفکر خلاق و قوی تری داشتند. افزون بر آن، کودکانی که نقش های متفاوت شان به آن ها یادآوری شده بود، دید بازتر و منعطف تری به دسته بندی های اجتماعی از خود نشان می دادند. البته فراموش نکنید با این روش، شما می توانید برای مدت کوتاهی این مهارت مهم در فرزندتان را تقویت کنید. پس برای داشتن فرزندی با مهارت بالا در زمینه حل مسئله و تفکر خلاق، لازم است او بارها در معرض چنین تمرین هایی باشد. شایان ذکر است، نتایج این پژوهش در نشریه Developmental Science چاپ و منتشر شده است.

فتو نکته

خشم و ناامیدی

به ذهن انسان های باراداره ای ندارد



ما و شما
 راهار تباطی یازندگی سلام
 پیامک ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹۹

✳ مصاحبه با آقای صومی، کاردار سفارت ژاپن
 خیلی جالب بود. مخصوصاً علاقه اش به کباب
 و قلیان! کاش نظرش را درباره ر قیمت ها هم می پرسیدید!

✳ آخرش کاردار فرهنگی سفارت ژاپن گفت که حال اوشین چطور است؟! خخخ

✳ لطفاً درباره گرانی شهریه مدارس و الزام به خرید رپوش فرم مدرسه هم بنویسید. واقعاً دیگر نداریم که پول به این چیزها بدهیم.

حاتمی نژاد

✳ چه خوب که درباره مضرات حبشیش مطلب

نوشتید. این روزها مدام شده که جوان ها می گویند حبشیش اعتبارآور نیست و باعث باز شدن فکر و رفع خستگی می شود. کاش این مطلب زندگی سلام را بخوانند و بفهمند که چه مضرات جبران ناپذیری دارد.

✳ خوش به حال آقای صومی که می تواند کباب ایرانی بخورد. ما که مدت هاست مزه کباب از یادمان رفته و فقط بویش را می شنویم.

✳ ممنون بابت مطلب خوب تان درباره ز گیل تناسلی. بسیار آموزنده و مفید بود.

مریم س
 ✳ در زندگی سلام درباره دخالت های والدین زوج ها در تربیت فرزند ها هم بنویسید.

واقعا بعضی وقت ها جان مان را به لب مان می رسانند. باتشکر



زندگی سلام
 چهارشنبه
 ۲۳ شهریور ۱۴۰۱
 شماره ۲۲۵۴

خانواده و مشاوره