



۹ رفتار ممنوعه در زمان عصبانیت همسر

حرف طلاق را پیش کشیدن، ترک کردن خانه، مظلوم‌نمایی جلوی فرزندان و... از رایج‌ترین رفتارهای اشتباه بعضی‌زن و شوهرها در زمان عصبانی شدن طرف مقابل است



فربا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



دعوا و مشاجره بین همسران، گاهی پیش می‌آید و تقریباً غیرممکن است که بین یک زن و شوهر، اختلاف نظری پیش نیاید. اما مهم این است که شورش را در نیاورند و یک مسئله قابل مدیریت را به بحرانی پر هزینه برای خود، همسر و خانواده‌شان تبدیل نکنند. بارها پیش آمده که یک دعوی کوچک بر سر موضوعی به دلیل رفتارهای اشتباه زوج‌ها به اختلافات بزرگ منجر شده است. هر فردی به راحتی می‌تواند با کلمات یا رفتارشن طرف مقابلش را برنجاند و گاهی اثرات این رنجش تا مدت‌ها در ذهن فرد باقی می‌ماند. بهتر است هنگام جر و بحث با همسر تا جایی که امکان دارد، خود را کنترل کنید و اجازه ندهید قضیه از حد بگذرد. نکته دیگر این است که طرف مقابل همسر شماست و قرار است سال‌ها رفیق و یار هم باشید نه یک رقیب برای شکست دادن و... در ادامه به رایج‌ترین رفتارهای اشتباه بعضی زن و شوهرها در زمان عصبانی شدن طرف مقابل اشاره خواهد شد.

۱ پیش کشیدن موضوعات گذشته

گاهی زن و شوهر هنگام دعوا برای این که قافیه رانبازند، بحث‌ها و موضوعات ناخوشایندی را که الان وجود ندارد، پیش می‌کشند و اوضاع را بدتر می‌کنند. یادتان باشد موضوعات گذشته تمام شده و شما الان فقط باید راجع به مشکل فعلی تان صحبت کنید.

۲ خشونت فیزیکی

هنگام مشاجره معمولاً افراد بدترین جنبه شخصیت خود را نشان می‌دهند. برخی برای

این که ثابت کنند حق با آن‌هاست، بدترین تصمیم را می‌گیرند و شروع به کتک کاری می‌کنند. در این مواقع به یاد داشته باشید که در دنیای ممکن است سبب شود همسر تان احساس و علاقه‌ای را که به شما داشته، فراموش کند و به لحاظ قانونی وارد عمل شود.

۳ حرف طلاق را پیش کشیدن

هنگام مشاجره، حرف طلاق را پیش کشیدن باعث توهین بیشتر به همسر و جریحه‌دار کردن احساسات اومی‌شود. بنابراین توصیه می‌شود

آقا امیر علی آینده‌نگر و ریحانه خانم قانع

آنالیز روان‌شناسی نقاشی پسر ۹ ساله و دختری ۷ ساله که نکات جالبی درباره ویژگی‌های شخصیتی‌شان دارد



دکتر فریده ناصری | روان‌شناس بالینی

پژوهشگران و محققان حوزه روان‌شناسی تحقیقات مختلفی را برای روشن ساختن مفهوم و تفسیر نقاشی‌های کودکان انجام داده‌ و به نتایج جالبی دست یافته‌اند. از طریق بررسی و تحلیل نقاشی کودکان، می‌توان بینش هر کودک درباره مسائل اجتماعی، احساسی، فیزیکی و فکری را شناخت. نقاشی، دنیایی است پر رمز و راز، چنان چه راه‌ور و به آن را بیاییم، نکات جالب و قابل تأمل بسیاری برای مان خواهد داشت. تلاش ما برای آنالیز نقاشی‌های فرزندان تان هر چند معمولاً اطلاعات کافی از آن‌ها در دسترس ما نیست اما کاربردی خواهد بود به خصوص وقتی باعث فهم ویژگی‌های شخصیتی، خلق و خو، نیازها و صفات کمتر مورد توجه قرار گرفته آن‌ها باشد که به ما کمک می‌کند در زمینه تربیت و آموزش آن‌ها، آگاهانه‌تر و هوشمندانه‌تر اقدام کنیم. امیدواریم که هفته آینده، نقاشی فرزند شما چاپ شود.

آنالیز نقاشی آقا امیر علی ۹ ساله



۱- با توجه به آیت‌های این نقاشی و رنگ‌های استفاده شده در آن، می‌توان ادعا کرد که آقا امیر علی پسر ۹

باهوش، شاداب و پرانرژی است و اعتماد به نفس خوبی دارد. ۲- او پسر ۹ آینده‌نگر و خود مرکز بین است. در ضمن، پدر و مادرش را خیلی دوست دارد، همچنین هوش محیطی و اجتماعی بالایی دارد. ۳- منظم و مرتب بودن و به خرج دادن دقت زیاد در کشیدن نقاشی بار عایت یک سری اصول، مبین این است که آقا امیر علی در خانواده‌ای رشد کرده و تربیت شده که تعادل در حوزه‌های مختلف اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و... حرف اول را می‌زند. ۴- استفاده از رنگ‌های متنوع در این نقاشی مبین داشتن روحیه‌ای شاداب و پر نشاط در این آقای پسر گل به

و چه بسا دانستن آنان به نفع تان نباشد و بعدها علیه خودتان یا همسر تان شود. بهتر است بپذیرید این دعوا به خودتان دو نفر مربوط است که یا خودتان باید حلش کنید یا از مشاور کمک بگیرید.

۶ مقابله به مثل کردن

متأسفانه عده‌ای از زوج‌ها طرف مقابل خود را همسر نمی‌بینند بلکه یک دشمن قسم خورده تصور می‌کنند که باید در جر و بحث، او را شکست دهند! هر کار نادرست او را سعی می‌کنند عیناً تلافی کنند و کم نیاورند. این کار فقط آتش این خشم را شعله‌ور تر می‌کند. همچنین گاهی زن و شوهر ها نقطه ضعف همسر خود را می‌دانند و موقع مشاجره دست روی آن می‌گذارند و همسر خود را تحقیر می‌کنند. در این بین باید توجه داشت که بعد از مدتی مشکل حل می‌شود ولی زخمی که به روح همسر خورده تا مدت‌ها باقی می‌ماند.

۷ توهین به خانواده‌های یکدیگر

اگر موقع بحث خودتان و بدون دلیل شروع به فحاشی و توهین به خانواده همسر می‌کنید، این رفتار تان در دسر ساز خواهد شد. مسلماً طرف مقابل برای این که خشم خود را خالی کند، همان کار شمارا با خودتان انجام می‌دهد. در موقع بحث بهتر است فقط و فقط در باره مشکل کنونی بین خودتان صحبت کنید نه کسانی که الان نیستند یا ربطی به مشکل شما ندارند.

۸ تهدید به خودکشی

تعداد کمی از زوج‌ها موقع بحث و مشاجره تهدید به خودکشی می‌کنند یا حتی ممکن است یک تیغ یا چاقو در دست بگیرند و وانمود کنند که الان خودکشی می‌کنند و... اما این کار هم اشتباه بزرگی است. بهتر است بدانید این کاریکی از خام‌ترین کارهای ممکن است که شما را در نگاه همسر تان، یک فرد ضعیف نشان خواهد داد. اگر مشکل دارید باید حلش کنید اما نه با تهدید به مرگ که فقط جورا متشنج تر می‌کند.

۹ مظلوم‌نمایی جلوی فرزندان

در حضور فرزندان دعوا کردن و مظلوم نمایی جلوی آن‌ها، تأثیرات بدی روی روان و شخصیت آن‌ها خواهد گذاشت. متأسفانه بعضی زوج‌ها این اشتباه را می‌کنند و با کشاندن پای بچه‌ها وسط دعوی خودشان به آن‌ها آسیب جدی روانی وارد می‌کنند. یادتان باشد دعوی شمار بطی به فرزندان تان ندارد. بهتر است بگذارید وقتی حضور ندارند، بحث خودتان را دنبال کنید و جلوی بچه‌ها، ماجرا را کش دهید.

بیشتری از طرف والدین به همراه تشویق و تایید و دور از تنبیه دارد.

آنالیز نقاشی ریحانه خانم ۷ ساله



۱- او دختری پر انرژی، مهربان، شاداب و باهوش اجتماعی بالاست که پدر و مادرش را خیلی زیاد دوست دارد، ریحانه خانم، رویا پرداز است، همچنین شهر بازی و پارک را خیلی دوست دارد. ۲- ریحانه خانم دختری ۷ ساله است که طبق آن چه در این نقاشی می‌بینیم، در نهایت شادی و نشاط، رضایت حداکثری از زندگی با پدر و مادر و خودش دارد و به عبارت دیگر، او دختری قانع و خشنود است. ۳- استفاده از تنوع رنگ‌های ملایم و آرام در این نقاشی، مبین نگاه در ست به طبیعت و اهمیت جایگاه آن در زندگی خانوادگی ریحانه خانم است، نکته‌ای که بسیار مشهود است. ۴- سرزندگی، شور و شوق و نشاط در نقاشی ریحانه جان، تقارن زیبایی با سنین کودکی وی و رضایت

قرار و مدار

روز دیر نخوردن ناهار

بعضی افراد به دلیل مشغله‌های مختلفی که ممکنه در طول روز با شون پیش بیاد، برنامه منظمی برای میل کردن ناهار شون ندارن. این مسئله علاوه بر لذت نبردن از خوردن ناهار، باعث افزایش وزن هم میشه و برای سلامتی ضرر داره. امروز تصمیم بگیریم که ناهار تون رو دیر نفوریم...

ما و شما

راه را بطایب با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در صفحه خانواده، مطلبی چاپ شده درباره «سمی‌های اینستاگرام» که به نظر م لازم بوده به صورت دقیق تر به اسم صفحه‌ها هم اشاره می‌شد تا تکلیف ما مشخص شود. * این ماسک فوق سبک و نامرئی که تبلیغش رو در دیفال زدین، چه جوری باید بخریم؟ من واقعا بهش احتیاج دارم. * واقعا احسان علیخانی از دواج نکرده؟ چه جالب. بعدتوی تلویزیون هم گذاشتش جبری پر بیننده‌ترین برنامه. باید عرضش کنم به نظر م. * زندگی سلام عزیز، بازم تر کوندی با یک مطلب جذاب و باحال دیگه. نیم ساعت وقت گذاشتم و همه‌اش رو خوندم. البته تهنش حق رو دادم به بازیگرها. به نظر م اگر از دواج می‌کردن، تواین شغل موفق نمی‌شدن. * یک پیشنهاد داشتم که اگر می‌شده صفحات دار کوب، شعرهای طنز بیشتری چاپ کنین. حتی می‌تونین از مخاطب‌ها هم کمک بگیرین. به نظر م می‌تونه جذاب باشه. * به نظر م سلبریتی‌ها به در ست با غلط برای خیلی از افراد جامعه به ویژه نوجوانان و جوانان الگو هستند و وقتی از مزایای شهرتشان بهره می‌برند باید به تأثیر رفتارشان روی جامعه مثل از دواج کردن فکر کنند. * عجیب‌ترین پاسخ بازیگران در باره دلایل از دواج نکردن که در پرونده زندگی سلام بهشون اشاره شده، نظر خانم نیکی کریمیه که سنش هم از همه بیشتری!! از جوابش به نظر می‌رسه که ۱۸ ساله باشه نه ۴۸ ساله. * پرونده تلکسکست واقعا عالی بود. یادش به خیر اون روزها. ممنون.

ارسال

نقاشی‌ها

تلگرام:

۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

از زندگی فردی را اداعی می‌کند. ۵- کشیدن خانه در این نقاشی، مبین امن‌ترین جایی است که این دختر خانم در آن احساس آرامش می‌کند و البته او تا حدودی وابسته به مادر است.

۶- ریحانه خانم پدر و مادرش را خیلی دوست دارد. نقش مادر خانواده در این نقاشی، رنگ و نمایی بیشتر از نقش پدر دارد. باید به این نکته توجه داشته باشیم که شاید تا حدودی کار کرد اقتصادی خانواده هم تحت تأثیر عملکرد مادر قرار داشته باشد، حتی شاید بیشتر از پدر.

۷- شکل ظاهری خانه‌ای که کشیده شده و محلی که در آن قرار گرفته، نشان می‌دهد که روابط او با دیگران اگر چه خیلی عمیق نیست اما از جایگاه مطلوبی برخوردار است.

۸- او فضای سبز شهر بازی را خیلی دوست دارد و ترجیحاً دوست دارد بیشتر با پدر و مادرش به آن جا برود و تمایل دارد که بیشتر از گذشته مورد تایید و توجه والدینش قرار گیرد.

توصیه به والدین گرامی

حداقل روزی چند بار به عنوان پدر و مادر به فرزندان این جمله را بگویید: «عزیز دلم، من به وجود افتخار می‌کنم، همچنین بیشتر برای فرزندان‌های بازی کردن با او وقت بگذارید و بیشتر برای کارهای خویش، او را تایید و از او حمایت کنید.

نداشته باشید که زود به نتیجه بر سید.

پیش خوانی ذهنی نکنید

نوشته اید از عصبانی شدن پدر و مادر تان بعد از مطرح کردن این موضوع می‌ترسید. اگر شما این موضوع را مطرح نکنید ذهن شما همچنان در گیر این موضوع می‌ماند. شما باید این موضوع را فراموش کنید یا با پدر خود در میان بگذارید و هر کدام از این راهکارها هم پیامد خود را دارد ولی باید بدانید مطرح کردن این موضوع به این معنی نیست که آن‌ها الزاماً موافق باشند ولی تا شما مطرح نکنید نمی‌دانید که نظر آن‌ها درباره کار کردن شما در این سن چیست؛ بنابراین بدون پیش خوانی ذهنی با آن‌ها گفت و گو کنید.

آمادگی صحبت و شنیدن حرف هایتان را داشته باشد.

توقع نداشته باشید که زود به نتیجه برسید

سپس موضوعی را که ذهن شمارا در گیر کرده است بیان کنید و اگر کار کردن هدف شماست، دلایل آن را مطرح کنید و بعد نظر مادر خود را جویا شوید. اگر موافق بود که هیچ ولی اگر مخالف بود دلایل او را بشنوید و درباره آن تأمل کنید و بعد از چند روز فکر کردن می‌توانید دوباره صحبت کنید تا این گفت و گو به نتیجه برسد. بنابراین توقع

می ترسم پیشنهاد شغلی ام را به والدینم بگویم!

کنید که آن‌ها ناراحت یا عصبانی نشوند و برخورد شدیدی نداشته باشند، بیایید این موضوع را با هم بررسی کنیم.

اول با مادر تان صحبت کنید

تجربیات خود را در زمینه حل مسئله مرور کنید و ببینید تاکنون چطور مسائل خود را با خانواده مطرح و حل می کردید و سبک حل مسئله شما چقدر کمک کننده بوده است. پیشنهاد در این زمینه این است که ابتدا با والدی که راحت تر هستید، برای مثال مادر تان صحبت کنید. زمانی را برای صحبت انتخاب کنید که مادر شما هم

چند وقت است که شغلی به من پیشنهاد شده و به آن علاقه دارم. دوست دارم در آن حوزه هم کسب تجربه کنم اما شرایط خانواده مان طوری است که می‌ترسم این موضوع را با پدر و مادر م در میان بگذارم و عصبانی شوند. نزدیک ۴۰ یا ۵۰ روز است که دنبال موقعیتی مناسب برای بیان این موضوع هستم اما شرایط مهیا نمی‌شود و نمی‌دانم به کدام شان بگویم. اگر ممکن است راهنمایی ام کنید. در ضمن، دختری ۱۸ ساله هستم و مجرد.



احترام اسماعیل زاده | روان‌شناس عمومی

کمک بگیرید. ظاهر ا به شدت تمایل دارید کار کنید و از طرفی نگران هستید که این موضوع را چگونه و با کدام یک از والدین تان مطرح

مخاطب گرامی، کاش زودتر به این جمع بندی می‌رسیدید که در این زمینه از یک مشاور

