

امروز یک خیر و نیکی به جهان بیفزاییم و باور داشته باشیم این کار نیک خواهد ماند و اثر آن به خودمان نیز باز خواهد گشت.

از عالم مجازی



احترام گذاشتن به احساسات کودک

درج مطالب کانال های تلگرام در این ستون، به معنای تأیید تمامی محتوای آن نیست و تنها مطالب مندرج در این ستون تأیید می شود. کانال تلگرامی «آئیة کلینیک» مطلب زیر را برای اعضای خود منتشر کرده است.

کود کانی که به احساساتشان احترام گذاشته نشود برای احساسات دیگران ارزشی قائل نخواهند بود؛ بنابراین به توصیه‌های زیر عمل کنید:

- با دقت به حرف های کودک گوش دهید.**
- احساسش را با کلمه «اهوم» یا «خب» تصدیق کنید.**
- روی احساسش اسمی بگذارید تا احساسات خود را کشف کند:** «خیلی ناامید کننده است یا» بچقدر این موضوع غمناک» یا «پس توحسابی دردت اومده» یا «توحسابی عصبانی هستی» یا «این مسئله باعث ناراحت کننده است» یا «به نظر میاد حسابی اذیت شدی»
- از او بخواهید عمق یاوزن احساسش را بیان کند:** «به نظر میاد الان اندازه یک هکندونه بزرگ خشمگین هستی» یا «این خیلی می‌تونه وحشتناک باشه»
- احساساتش را تفکیک کنید:** «به نظر می‌تود به باره بردارت دوتا احساس متفاوت داری، بعضی وقت ها دوست داری باهاش بازی کنی، بعضی وقت ها دلت می‌خواد ازش دور باشه»
- همدردی کنید:** «می‌دونم بچقدر دلت می‌خواست با بابا بت بری بیرون» یا «الان خیلی دوست داشتی اون اسباب بازیبت نشکسته بود»
- از تکنیک انعکاس استفاده کنید:** وقتی می‌گویی: «من امروز صدآفرین گرفتم» یا همان شوق و شور بگوییید «صدآفرین، پس حسابی خوشحالی»
- به طور خیالی آرزوهایش را برآورده کنید:** «کاش می‌تونستم مثل جادوگر الان یک آب نبات خلق کنیم» یا «کاش به سوپر مارکت توخونه داشتیم، اونوقت» یا «تصور کن می‌تونستم به ماشین کنترلی بسازیم» یا «بیا به فهرست آرزوها در دست کنیم و آرزوها مونو توش بنویسیم».
- نقش یک موجود خیالی را بازی کنید:** «من به عنوان یه آدم آهنی از می‌خوام اتاق تو مرتب کنی ها ها ها....» یا ادا ی یک شخصیت کارتونی را در بیاورید.
- توصیف کنید:** اگر اشتباهی از کودک سر زده به جای تحقیر، توهین و سرزنش، مسئله و آنچه را که می بینید توصیف کنید به جای بازگرم کردن یاد رفت شیر آب رو ببندی» بگوییید «می بینم شیر آب رو نبستی یا به جای توهیمشه یادت می‌ره چراغو خاموش کنی» بگوییید «چراغ دستشویی روشن مونده»

مثبت من



خشم خود را با فریاد نشان ندهید

همه ما حق داریم که احساسات مان را بیان کنیم ولی داد و فریاد نه تنها از میزان خشم نمی کاهد، بلکه خشم اطرافیان را نیز بر می انگیزد. به گزارش «ایسنا»، یک روان شناس در این باره می گوید: «این که فردی به حرف دل ما گوش دهد نیاز است که قابل چشم پوشی نیست ولی اگر یاد بگیریم که نیازهای درونی خود را با داد و فریاد ابراز کنیم، شانس مان را برای حل مسائل از دست می دهیم. در واقع خشم احساسی است که در ست به اندازه ترس، عشق، شوق و اندوه می تواند ویرانگر باشد و باید به درستی بیان شود». افسانه اولدوزی ادامه داد: «با یادگیری چگونگی کنترل خشم به مرور زمان، نه تنها از دید اطرافیان فردی خوش قلب و دوست داشتنی به نظر می رسیم، بلکه به دیگران هم می آموزیم که در مواقع خشم و عصبانیت چگونه برخورد کنند؛ به عبارتی رفتار ما می تواند الگویی برای اطرافیان به ویژه نزدیکان مان باشد و بازبان بی زبانی می توانیم خشم را جاری او بگذاریم و همه مسائلی خاطر احساس خشم سر ما فریاد بزنند. «وی تصریح کرد: «برای کنترل خشم می توانیم به آخرین فردی که از دستش عصبانی شده ایم فکر کنیم و چند لحظه با خود بیندیشیم که چه چیزی ما را تا این حدرنجانده است. در این صورت می توانیم خشم خود را با یک آه و همه مسائلی را که باعث آغاز دعوا شد برسی کنیم. با ادامه این روند می توانیم خود را در آن موقعیت تصور و همه جوانب را منصفانه قضاوت کنیم. «وی با تاکید بر این که پیاده روی و فعالیت بدنی مستمر، از بهترین روش های کنترل خشم به شمار می رود، افزود: «هر خلق و خوی منفی و ناپسندی می تواند با تمرین و ممارست جایگزین خلیقات پسندیده شود. این در حالی است که خشم، نوعی هیجان روحی است و بزرگ ترین مانع در راه تحقق موفقیت های شخصی و شغلی به شمار می رود. به همین دلیل، شاید هنگام اوج خشم یکی از بهترین اقدامات این است که نفس عمیق بکشیم و با خود بیندیشیم که «آن چه رخ داده چندان هم عمیق نیست». استراحت های چند دقیقه ای در طول ساعاتی از روز که استرس زا بوده و فشار کاری زیاد است نیز تاثیر شگرفی در کاهش میزان انرژی های منفی و متعاقب آن خشم دارد. از این رو، بهتر است گاهی حتی برای چند ثانیه چشمان مان را ببندیم، نفس عمیق بکشیم و با تمرکز روی دم و بازدم از میزان عصبانیت خود بکاهیم؛ در واقع هر چه احساسات ناخوشایند کمتر تلنبار شود، به همان میزان احتمال بروز خشم نیز کاهش می یابد.»

شماره پیامک زندگ سلامت ۲۰۰۹۹۹

پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰۹۹۹

* پدرم خسیس است و اهل رفت و آمد نیست. خواهر و برادرم که متاهلند هم بی احساس و پر خاشاگرد و خیلی دلم را می شکنند. خیلی عاطفی هستم با همسر، مادر و فرزندانم؛ رابطه خوبی دارم ولی احساس تنهایی می کنم.

* ۲۸ سال دارم دارای یک فرزند هستم. از همسر م وزندگی ام راضی هستم ولی وضعیت مالی ام خیلی خراب است. پدرم وضع مالی خوبی دارد، ولی خیلی نمی کند. لطفاً راهنمایی ام کنید.

شرایطتان را می فهمیم و البته از این که از همسر وزندگی تان راضی هستید، خوشحالم و متأسفیم که وضعیت مالی شرایطان را سخت کرده است. متأسفانه شرایط اقتصادی برای بسیاری از جوانان مناسب نیست و این امر نباید شما را ناامید بکند، با امید به خداوند بدانید هیچ گاه شرایط بد همیشگی نیست همان طور که هیچ گاه شرایط شادی خوشایند دائمی و پایدار نیست. پیامک شما بسیار کلی است؛ تنها درباره نکته ای که در باره پدرتان نوشته اید باید بگوییم اگر چه می تواند برای شما بسیار خوشایند باشد که در این شرایط سخت، پدرتان کمک مالی بکند ولی به نکته توجه کنید: نخست این که شاید ایشان دلایلی دارند که از آن بی خرید و احتمالاتی نیز وجود دارد؛ مثلاً ممکن است در گذشته به شما کمک کرده و نتیجه مناسبی دریافت نکرده باشند یا دلایل دیگری دارند. دوم این که هیچ گاه کسی حتی پدر، مادر و نزدیکان ما در قبال این گونه مسائل وظیفه ندارند که کمک بکنند، اگر این کار را بکنند نسبت به ما لطف می کنند ولی نباید توقع داشت و کمک آن ها را به عنوان وظیفه شان قلمداد کرد. اصولاً توقع داشتن از دیگران تفکری غیر منطقی است در قبال زندگی و مشکلات مان تنها خودمان موظف و مسئول هستیم و باید برای رفع آن ها تدبیر کنیم و انتظار کمک از دیگران را به کمترین حد برسانیم، این گونه قوی تر می شویم و توانایی های لازم برای تدبیر شرایط مشابه زندگی را می یابیم و زیر بار منت و دین کسی هم نمی رویم. اگر نیاز دارید از پدرتان کمک بگیرید، بهتر است محترمانه با ایشان صحبت کنید تا دلایل و دیدگاه هایشان را بشنوید. ممکن است برای کمک کردن منتظر گفت و گوی مستقیم خودتان باشند.

اگر این ۵ ویژگی در شخصیت شما وجود دارد، همسر خوبی نیستید

زن و شوهرهای سمی!

اید بیشتر فکر کنید مسلماً به نقطه ضعف هایی پی خواهید برد یا بهتر بگوییم شجاعت پذیرفتن اشتباهاتتان را خواهید یافت.

۲- مدام تکرار می کنید «منظورم این نبود»
اگر در میان مکالمه های خود با همسر تان حرف هایی می زنید و بعد از مدت کوتاهی، ادعا می کنید که منظور شما آنچه که همسر تان برداشت کرده است نبوده، پس در اینجا دو مورد از اشتباهات رفتاری شما پدیدار می شود. اول این که هنگام بحث یا صحبت حریم همسر تان را رعایت نکرده اید و احیاناً توهینی رخ داده است که این به هیچ وجه پذیرفتنی و مورد قبول نیست و دوم این که شخصی هستید که بدون فکر سخن می گوید. توجه داشته باشید چنین افرادی احساس آرامش را از همسرشان می گیرند و نبود آن ها شرایط روحی بهتری برای شریک زندگی شان فراهم خواهد کرد! بهتر است برای تجربه یک مکالمه سالم، خط قرمزهایی را در ذهن خود تعیین کنید تا با گذر از آن ها به یک فرد آزردهنده تبدیل نشوید.

۳- حق همسر تان را نادیده می گیرید
رفتار رایج دیگری که اصولاً این دسته از افراد در زندگی مشترک به واسطه آن، موجب اختلاف و نارضایتی می شوند، نادیده گرفتن حق همسرشان است. این رفتار بیشتر از آنچه که تصور کنید، مخرب است و در ذهن همسر تان شما را به شکل ناباورانه ای غیر قابل تحمل خواهد ساخت؛ زیرا در این شرایط همسر شما به این باور می رسد که نظر، ایده و حتی وجود او، هیچ اهمیتی برای شما ندارد. بهترین روش برای جلوگیری از این اختلاف و ناراحتی، اهمیت دادن به حق همسر تان در تمام جوانب زندگی است؛ برای مثال در باره

برخی افراد (زن یا مرد) ویژگی هایی دارند که به عنوان یک همسر، طرف مقابل را آزار می دهند. روانشناسان به این دسته از افراد همسران سمی می گویند. زن و شوهر سمی در عین داشتن علاقه، به دلیل ویژگی های اخلاقی نامناسب خود را به یک همسر بد و غیر قابل تحمل تبدیل می سازند. سایت «خانه بحث» می نویسد اگر شما هم رفتارهایی را که به ادامه مطرح می شود، دارید، سعی کنید به زودی از طریق مشاوره و تمرین، از این رفتار ها دوری کنید.

چرا همسر تان شیفته نمی شود؟

شما دوست دارید با همسر تان طوری رفتار کنید که زندگی آرام و پر محبتی داشته باشید یا تمام تلاش تان را می کنید تا همسر تان شیفته شما شود، اما نمی دانید چرا همه چیز بر عکس می شود به حدی که همسر تان شما را فردی به اصطلاح سمی می خواند و از زندگی کردن با شما رضایت ندارد. فکر می کنید چرا این اتفاق می افتد و آخر کار به اینجا ختم می شود؟ پاسخ آن یک جمله است «همه چیز ریشه در رفتار شما دارد». به نظر پیچیده می رسد اما دقیق تر که بشویم جزئیات اشتباهات رفتاری را خواهیم شناخت که شما را ناخواسته به یک همسر بد و غیر قابل تحمل تبدیل می سازد.

نشانه های هسر بد بودن

شما همسر خوبی نیستید اگر ...

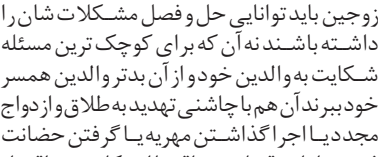
۱- هرگز اشتباه خود را نمی پذیرید
اگر متوجه این شده اید که مدام در حال آوردن دلیل و توجیه برای کارهایتان هستید پس بدانید رفتار شما ایراد دارد. واقع بین باشید و در تنهایی خود به رفتار یا اشتباهی که انجام داده

در بازگشت از خانه مادرم دعوا داریم

من ۹ سال است ازدواج کرده ام. هر هفته که می رویم خانه مادر من، در برگشت یادعوا داریم یا خانمم گیر می دهد که کی چه کار کرد و کی چی گفت. همه راه ها را امتحان کردم، حتی این مشکل را نزد پدر و مادر خانمم یا تهدید به طلاق و جدایی مطرح کردم البته آن ها از قبل هم، از این موضوع خبر داشتند ولی فایده ای نداشت.



این توضیح، حالا بیشتر می داند و بهتر می تواند مسئله را مدیریت کند. بخشی از رفتار همسر شما کاملاً طبیعی و برگرفته از طبیعت زنانه اوست و از سویی دفاع و جدل شما نیز برگرفته از مغز مردانه تان است؛ بنابراین از برچسب زن بیجا به یکدیگر



روانشناس بالینی

زوجین باید توانایی حل و فصل مشکلات شان را داشته باشند نه آن که برای کوچک ترین مسئله شکایت به والدین خود و از آن پدر و الدین همسر خود ببرند آن هم با جاشنی تهدید به طلاق و ازدواج مجدد یا اجرا گذاشتن مهر به یا گرفتن حضانت فرزند و از این قبیل. در واقع با این کار هم به اقتدار خود صدمه زده اید و هم رویکردار عاب و تهدید را به طرف مقابل و از جمله فرزندان خود یاد می دهید.

بهترین جمله ای که خانم ها دوست دارند بشنوند

خانم ها فطرتاً حمایت طلب و دوستدار در ک شدن و مورد اهمیت قرار گرفتن (بیشتر به صورت کلامی) از طرف همسرشان هستند که نشان دهنده عاطفی تر بودن آن هاست به مردان است و از سوی دیگر، آقایان فطرتاً دفاع گر منطقی و دوستدار تأیید جویی از سوی همسر خود هستند البته بیشتر از جنبه عملی و سخت افزاری. بهترین جمله ای که یک مرد انتظار شنیدن آن را از همسرش دارد: «من به تو افتخار می کنم» است و متقابلاً خانم ها نیز دوست دارند «دوست داشته شدن» را بشنوند. با

دخترم بدون دلیل دروغ می گوید

خانمی ۳۹ ساله هستم و دختری دارم که بدون دلیل دروغ می گوید باید با او چه کنم؟

همه بچه ها در سنین مختلف دروغ می گویند و البته تعبیر و چرایی دروغ در هر کودک متفاوت است. اولین موضوعی که در رابطه با کودک باید مدنظر قرار دهید این است که برچسب یک کودک دوم علت رفتارش را در برخوردتان دروغ گو به فرزند خود نزنید در مرحله جست و جو کنید یعنی ممکن است کودک شما در موقعیت هایی قرار گرفته باشد که اگر دروغ می کرده و یا توجه بیشتری دریافت می کرده و یا بالعکس اگر واقعیتی را عنوان می کرده نتیجه می شده. این کودکان به



و تشدید جدل و دفاع متقابل برهیز کنید چرا که هر کدامتان در واقع خود زنانه و مردانه تان را ابراز می کنید. از این پس باید چنداصلی را که در ادامه مطرح می شود، رعایت کنید تا از جر و بحث های بیپوده و کدورت آمیز کاسته شود و به حداقل برسد.

خانواده تان را از اشتباه میراندانید

هرگز خود و والدین و برادر و خواهر تان را از هر خطا و اشتباهی میراندانید، در مقابل گفته های نه چندان به جای همسر تان، طوری رفتار کنید که وی را به اینجا و اکنون سوق دهید، چطور؟ به طور مثال بگویید همه مادر و پدر ها خیر فرزندانشان را از این پس در باره خودمان و اکنون و اینجا گپ بزنیم و نه موضوعاتی که نه می و نه توری آن هیچ کنترلی نداریم. البته گفت و گوی مذکور وقتی اثر گذار است که زوج از میزان قابل قبول هوش ازدواج بهره مند باشند و به عبارتی درک کنند که همسرشان کاملاً بی طرفانه قصد عبور از مسئله و همراه شدن و پیوستن به یکدیگر را دارد ولی متأسفانه اگر زوج یا زوجه این گونه فکر کند که همسرش مغرضانه می خواهد از والدین تمهیش دفاع کند، بی شک مجادله ادامه خواهد داشت و متأسفانه روز به روز بر کیفیت و کمیت همراهی زوج تاثیر مخرب خواهد گذاشت.

به ظاهر مصلحتی دروغ گفتن را به کودکان آموزش می گیرند برای محافظت از خود دروغ بگویند. یاد می گیرند پدر یا والدین یک الگوی راستگو در مرحله بعد سعی کنید نقش یک الگوی راستگو را برای کودکان ایفا کنید، خیلی از والدین هنگام معاشرت با خودشان یا دیگران با گفتن دروغ های

