



رفتارهای اشتباهی که در روابط اعضای خانواده‌ها شاید موقتا تاثیر گذار باشد اما در نهایت تخریب کننده خواهد بود



راهنای فارسی مشاور

محوری

شاید برای شما هم این سوال پیش آمده باشد که چه رفتارهای کلامی در یک خانواده سالم و شاد نیست؟ یک سری رفتارها در روابط انسانی وجود دارند که به آن‌ها، رفتارهای مخرب گفته می‌شود و بروز این رفتارها در خانواده بین زن و شوهر و گاهی بین والدین با فرزندان‌شان، باعث ناکارآمدی خانواده می‌شود. خانواده‌ای که قرار است، ضامنی برای موفقیت اعضایش باشد با چند اشتباه، آینده همه اعضا را به خطر می‌اندازد. در ادامه، چند عادت کلامی را بیان می‌کنیم که هر چند اشتباه هستند اما گاهی افراد از خود می‌پرسند که اگر این رفتارها را نداشته باشیم، پس چگونه صحبت کنیم و حتی تصور بدتری هم دارند که اگر این رفتارها نباشد، همسر ما یا فرزند ما به حرف‌های من گوش نمی‌دهد و توجه داشته باشید رفتارهایی که در ادامه مطرح می‌شود، شاید موقتا تاثیر گذار باشند اما در طولانی مدت، تخریب کننده هستند.

انتقاد مخرب

شخصیت افراد را زیر سوال می‌برد

هر فردی در طول حیات خود ممکن است بارها توسط دیگران ارزیابی شود. برخی از این ارزیابی‌ها، دارای جنبه‌های تشویقی و برخی دیگر منتقدانه است اما انتقاد به معنای زیر سوال بردن یک رفتار و قضاوت کردن طرف مقابل اگر با رعایت یک سری اصول باشد، سازنده است و در غیر این صورت، مخرب خواهد بود. مثلا گفتن جمله «تو همیشه اشتباه می‌کنی» به همسر یا فرزند، یک انتقاد مخرب است. انتقاد در صورتی که هوشمندانه انجام شود، آثار بسیار مفیدی خواهد داشت در غیر این صورت، معمولا با



بانوان

گاهی بعضی از ما خانم‌ها در تمیز کردن خانه، اشتباهاتی را مرتکب می‌شویم که نتیجه عکس می‌دهد. مثلا شما فکر می‌کنید با شیشه شوی می‌توانید همه شیشه‌هایتان را برق بیندازید اما روشی که به کار می‌گیرید، اشتباه است و شیشه‌هایتان تمیز نمی‌شود! در ادامه با ما همراه باشید تا چند نمونه از رایج‌ترین اشتباهاتی را که هنگام تمیز کردن خانه مرتکب می‌شوید، به شما یادآوری کنیم.

از یک دستمال برای گردگیری همه‌جا استفاده می‌کنید زمانی که شما یک دستمال را برای گردگیری کل خانه استفاده می‌کنید، جرم‌ها از سطوح قبلی به دستمال می‌چسبند و به سطح بعدی منتقل می‌شود. به عنوان مثال، شما ابتدا با دستمالی میز اتاق خوابتان را تمیز می‌کنید و سپس با همان دستمال به سراغ کابینت‌های آشپزخانه می‌روید. اگر به خیال خودتان فکر می‌کنید با این کار خانه شما تمیز می‌شود، اشتباه است. در واقع شما دارید جرم‌ها را از مکانی به مکان دیگر منتقل می‌کنید.

کیسه جاروبرقی را خالی نمی‌کنید زمانی که شما کیسه جاروبرقی را خالی نمی‌کنید،

نه تنها جارو برقی‌تان آشفال‌ها را جمع نمی‌کند بلکه کثیفی‌های داخل کیسه را نیز روی فرش شما منتقل می‌کند. بنابراین به محض این که احساس کردید کیسه جارو برقی شما پر شده، آن را خالی کنید حتی اگر فکر می‌کنید مکش خوبی دارد. پس از آن، با یک حوله خیس ورودی لوله را نیز پاک کنید تا تمام گرد و غبارها از روی آن برداشته شود.

تمیز کردن را از زمین آغاز می‌کنید آيا شما هم جزو افرادی هستید که تمیز کردن خانه را از زمین آغاز می‌کنید؟ اگر شما اول زمین را جاروبرقی می‌کشید و سپس به سراغ گردگیری یا تمیز کردن

رایج ترین اشتباهات در نظافت خانه

قفسه‌ها می‌روید، به دلیل این که گرد و غبار از روی وسایل به زمین منتقل می‌شوند، در نهایت مجبور می‌شوید زمین را بار دیگر تمیز کنید. بنابراین سعی کنید خانه یا اتاق‌تان را از بالا تمیز کنید و به سمت پایین بیاویید. مثلا اول شیشه پنجره‌ها را پاک کنید، سپس میزها را گردگیری کنید و در نهایت به نظافت زمین برسید.

اسپری‌های شوینده را مستقیم به سطوح می‌پاشید همه ماعادت قدیم اسپری‌های شوینده را به طور مستقیم به سطوح مدنظرمان پاشیم. مثلا اسپری شیشه پاک‌کن را به شیشه می‌زنیم یا این که لکه بر روی مستقیم روی میل‌مان اسپری می‌کنیم، در حالی که این کار باعث می‌شود گرد و غبار به آن سطوح بیشتر بچسبد. بنابراین برای این که از تمیز کردن سطوح مختلف با اسپری نتیجه بهتری بگیرید، اسپری را به جای این که به طور مستقیم روی سطوح بپاشید، اول روی دستمال اسپری کنید، سپس سطح مدنظرتان را با آن پاک کنید.

منبع: برترین‌ها، بیوتوته

چون اقوام همسرم قد بلند هستند، طرف‌شان نمی‌روم!

من و خانمم ۱۲ سال است ازدواج کرده ایم. چون فامیل‌ها و اقوام همسرم قد بلند هستند، خیلی وقت‌ها به طرف آن‌ها نمی‌روم چون خجالت می‌کشیم. قدم کوتاه است و به نظر من همین موضوع، اعتماد به نفسم را ضعیف کرده است. لطفا راهنمایی ام کنید چه کنم؟



فربا البرز کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره

زوجین

توجه به تناسب بین زوج‌ها موضوع بسیار مهمی است که باید تا حد امکان رعایت شود و دختر و پسر در زمان ازدواج، از کنار این موضوع بدون توجه نگذردند. یکی از این تناسب‌ها، شباهت‌های ظاهری بین دختر و پسر است و میزان زیبایی، وزن، قد و ... هم در همین دسته قرار می‌گیرد.

آیا به تازگی به شما کنایه زده‌اند؟

در باره مسئله شما، به نظر می‌رسد این موضوع در زمان تصمیم‌تان برای ازدواج مورد قبول هر دو طرف قرار گرفته است. ۱۲ سال از عمر زندگی مشترک شما می‌گذرد و حالا

مراقب اعتماد به نفس‌تان باشید بهتر است این باور را در خود نهادینه کنید که قد و قامت مسئله‌ای خدادادی است و از فکر آن بیرون بیاوید اما پرورش شخصیت و تفکر کاملا به عهده خودمان است. مراقب اعتماد به نفس خودتان باشید. اعتماد به نفس یعنی

چسبیدن طعم خوشبختی در زندگی مشترک است که به آرامی اتفاق می‌افتد. شما اگر نتوانید سرزنش کردن را کنترل کنید و بی‌اختیار به سرزنش همسران ادامه دهید، باعث کاهش اعتماد به نفس او خواهید شد و قطعا این مسئله برای‌تان در درازمدت می‌شود. زن و شوهری که مدام در حال ایراد گرفتن از یکدیگر و یادآوری اشتباهات گذشته‌شان هستند، دچار نوعی کینه و دلخوری دایمی در رابطه‌شان می‌شوند.

باچ دادن

رفتاری که پایانی نخواهد داشت

«با این که همیشه از خواسته‌های خودم گذشتم ولی همیشه متهم بودم که ناسازگارم»، این جمله آشنایی است که نشانه باچ دادن در زندگی مشترک است. وقتی شما با وجود این که حق دارید و از حرف همسران بسیار ناراحت شدید، سکوت می‌کنید و بدون هیچ دفاعی، سعی می‌کنید موضوع را فراموش کنید، دارید به او باچ می‌دهید. به عنوان مثالی دیگر، همسر شما عادت به پرخاشگری دارد و با کوچک‌ترین مشکلی شروع به داد و فریادی کند، بعدش شما برای آن که وضع بدتر نشود، همسایه‌ها صدای‌تان را نشنوند یا این که بچه‌ها نترسند، سکوت می‌کنید و اجازه می‌دهید هر حرفی که خواست مقابل شما بزنند. به این رفتار همسر شما باچ‌گیری عاطفی می‌گویند که اگر تبدیل به عادت شود، زندگی‌تان را سخت خواهد کرد. بنابراین در چنین مواقعی قبل از بدتر شدن اوضاع، حتما اعتراض و شکایت خودتان را به این رفتارها به گوش همسران برسانید.

توهین کردن

حرمت اعضای خانواده را می‌شکند

توهین کردن اغلب به صورت یک فرایند است، یعنی از جایی که ارتباط زوج‌ها بنا به مسائل و مشکلات مختلف زندگی منحرف شود، حرمت شکنی‌ها و توهین‌ها آغاز می‌شود و تابوی احترام در زندگی مشترک می‌شکند. زوج‌ها باید توجه داشته باشند که اصلاح چنین حالتی، کار ساده‌ای نیست. در باره آسیب توهین‌های کلامی می‌توان به نابودی صمیمیت زوج‌ها، کاهش اعتماد به نفس طرف مقابل، بی‌رغبتی به انجام فعالیت‌های مشترک، سردی در رابطه عاطفی - احساسی زوج‌ها، رسیدگی نکردن به امور مشترک و فردی، شاد نبودن، ترس از قضاوت شدن مدام، کم حرف شدن، گوشه‌گیر شدن، احتیاط بیش از حد، اجتناب از جمع‌های خانوادگی و اجتناب از حضور در منزل اشاره کرد.

قرار و مدار

روز شستن پالتو و کاپشن

هواشناسی پیش‌بینی کرده در چند روز آینده، دمای هوا در بیشتر نقاط کشور کاهش پیدا می‌کند و سرد می‌شود. امروز کاپشن یا پالتو یا هر لباسی که فصل سرما بهش امتیاز داری رو بشو و تمیز و مرتب منتظر سرد شدن هوا بمون...

ما و شما

راه‌آر تباطی با زندگی سلام: پیامک ۹۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۹۴۵۷۶۴۳۹۴۳۰۹۳

* پرونده فیلم‌های اکشن هیجان‌انگیز بود. به خصوص حقه‌های جایگزینی و طناب‌های جادویی. باز بیشتر لو بدین این جور کلک‌هاشون رو. منتظریم...
* تبهر در دروغ‌گویی، یکی از آسیب‌های مهم بازی مافیاست. چند وقت پیش این بازی رو با خانواده‌ام تجربه کردم اما خیلی زود، عیبش رو فهمیدم و کنارش گذاشتم. تو چشم‌های دختر و پسرم نگاه می‌کردم و بهم دروغ می‌گفتن و می‌خندیدن. این درسته و اقا؟
* لطفا در باره حقه‌های فیلم‌های ترسناک و خشن هم بنویسید. اون قدر خون و فرو رفتن چاقور شکم و ... چه کلک‌هایی داره که این قدر می‌ترسیم از شون؟
* مطلب پاک‌سازی‌های بدن در صفحه سلامت خوب بود. برای پاک‌سازی بقیه اعضای بدن هم مطلب بنویسید.
* بهتر بود در پرونده امروز بگوییم: «عملگر» به جای اکشن، «صحنه» به جای سکانس، «گونه» به جای ژانر و ...
دانیا ل صالحی، مشهد
* چه کارگردان‌های بیکاری دارند خارجی‌ها! یک بار صحنه اکشن رونقاشی می‌کنه که شاید خوب باشه و گر نه، حذف کنه؟! کاش کارگردان ستایش یاد بگیره.
* از خواندن سفرنامه «هند» فوق العاده لذت بردم. کاش چنین سفرنامه‌هایی را بیشتر چاپ کنید.
* در صفحه ۳ زندگی سلام، خامی که رفتار زشت دخترش را مطرح کرده بود، شاید دخترش بیماری یا مشکل طبع یا مزاج دارد و ...

چه کنیم تا بچه‌مان کار اشتباهش را به ما بگوید؟

پربازدید شدن نامه عذرخواهی یک دانش‌آموز بابت خسارتی که به مدرسه‌اش زده از اهمیت تربیت کودک‌کی شجاع و صادق خبر می‌دهد



رحانه نوذریان کارشناس ارشد روان‌شناسی و واقعیت‌درمانگر

شبکه‌های اجتماعی

چند روزی است تصویر نامه عذرخواهی یک دانش‌آموز بابت خسارتی که ناخواسته به اموال مدرسه وارد کرده، مورد توجه قرار گرفته و به یکی از پربازدیدترین پست‌های شبکه‌های اجتماعی تبدیل شده است. به همین بهانه و در این مطلب قصد داریم درباره چگونگی تربیت کودک‌کی صادق و شجاع، صحبت کنیم. این که کودکی بتواند صادقانه به اشتباه خود اقرار کند و بابت آن عذرخواه باشد و درصدد جبران خسارت برآید، نیازمند شجاعت است. شجاعتی که بسیاری از بزرگسالان هم آن را ندارند اما چگونه می‌توان کودکان را به داشتن صداقت تشویق کرد؟

صداقت برای خودتان ارزشمند باشد

صداقت و شجاعت جزو ارزش‌ها و فضایل محسوب می‌شوند. اولین قدم برای این که فرزندان‌تان از این ارزش‌ها پیروی کنند، این است که خود شما در راستای این ارزش‌ها گام بردارید. در واقع هر چیزی را که بخواهیم در فرزندمان ایجاد و تقویت کنیم، ابتدا باید در خودمان ایجاد و تقویت کرده باشیم. پس اگر می‌خواهید فرزندان‌تان صداقت داشته باشد، ابتدا کنگی به رفتارهای خودتان ببندازید. آیا صداقت برای شما ارزش است؟ آیا خودتان رفتار صادقانه‌ای دارید؟

رابطه‌تان را با کودک‌تان بهبود ببخشید

دومین مرحله، انتقال ارزش به کودک‌تان است. به این معنا که فرض می‌کنیم شما به عنوان والد، فرد صادقی هستید و راست‌گویی جزو ارزش‌هایتان است؛ حالا می‌خواهید این ارزش را به فرزندان‌تان هم منتقل کنید. خبر خوب این که هر قدر رابطه بهتر و قوی‌تری با فرزندان‌تان داشته باشید، احتمال این که کودک‌تان از ارزش‌های شما پیروی کند، بیشتر می‌شود. پس برای تشویق کودک‌تان به راست‌گویی، اول خودتان راست‌گو باشید و بعد برای بهبود رابطه با کودک‌تان وقت بگذارید.

واکنش‌تان به اشتباه کودک، قاطعانه و مهربانانه باشد

سومین مرحله در تشویق کودک به راست‌گویی، نوع واکنش شما در قبال اعتراف او به اشتباهش است. بر خورد شما باید منصفانه، قاطعانه و مهربانانه باشد.



زندگی سلام
سه شنبه
۲۳ مهر ۱۳۹۸
شماره ۱۴۴۲

مشاوره