

با افرادی که مرغ شان یک پا دارد چه کنیم؟!

نحوه رفتار صحیح با انسان های لجباز و یک دنده نیاز به دانستن

یک سری نکات روان شناسانه دارد تا در دسر ساز نشود



ژینوس ملک سعیدی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



همه ما در زندگی با رها با افرادی که با لجبازی و خودسری موجبات تلخ کامی و کندی و اختلال در روند سالم زندگی خانوادگی و کاری خودو اطرافیان را فراهم می کنند، بر خورد کرده ایم. لجبازی یک خصیصه منفی رفتاری است که باعث می شود افراد تصمیمات غیر منطقی بگیرند و با وجودی که معمولاً می دانند که رفتارشان بهترین تصمیم نیست اما برای اثبات قدرت خود، پوشاندن ضعف اعتماد به نفس و خود باوری، نبود مسئولیت پذیری و احساس شکست و بازنده بودن، بر آن پافشاری می کنند. در واقع لجبازی یک صفت آموخته شده در کودکی است که فرد در روند رشد فکری و بلوغ از آن عبور نکرده است. این رفتار ناسازگارانه از یک سالگی شروع می شود و دو تا سه سالگی به اوج می رسد. کودک به این وسیله می تواند دیگران را کنترل کند. چنان چه این مرحله از رشد مانند دیگر مراحل رشد شخصیت به خوبی طی نشود، فرد به این دریافت می رسد که لجبازی و خودرایی به عنوان یک اهرم فشار و بخشی از هویت منفک او می تواند مورد توجه قرار گیرد. لجبازی اغلب توام با احساس خشم و پر خاشگری است. افراد در نوجوانی از آن برای به دست آوردن استقلال رای استفاده می کنند. چنان چه این خصیصه از سوی خانواده و محیط تقویت شود، در بزرگ سالی برای فرد نمایشی از اثبات قدرت خواهد بود. در همین زمینه و در ادامه به نحوه بر خورد با انسان های لجباز و یک دنده می پردازیم که به اصطلاح، مرغ شان یک پا دارد.

۱- نگذارید به اهرم فشار تبدیل شود

توجه داشته باشیم لجبازی یک خصیصه تربیتی و اکتسابی است که در بازخوردهای محیطی تقویت و تثبیت شده است. برخی از ما به غلط این ویژگی منفی رفتاری را با ثبات و استحکام شخصیت اشتباه می گیریم و اجازه می دهیم فرد مد نظر از آن به عنوان اهرم فشار و قدرت نمایی استفاده کند. در نظر داشته باشیم ثبات رای بر منطق و استدلال صحیح استوار است ولی لجبازی منطق محکمی ندارد و بیشتر بر پایه احساسات و هیجان هاست.

۲- نصیحت و تحقیر فایده ندارد

برخی دیگر هم بی توجه به علل و پیشینه این ویژگی سعی می کنند با توضیح و نصیحت و مقایسه و حتی تحقیر فرد مد نظر او را ملتفت اشتباهش کنند! به خاطر داشته باشید که موارد مطرح شده نه تنها نتیجه

عکس می دهد بلکه شخص را در پافشاری غیر منطقی بر رفتارش جسورتر می کند، پس از چنین عکس العمل هایی پیر هیزیم.

۳- دنبال نشان دادن برتری خود نباشید

به گونه ای رفتار کنید که فرد مد نظر احساس نکند شما قصدتان نشان دادن برتری خود است. حتی اگر برتری دارید ضروری است در رفتار تان منعکس نشود چرا که فرد لجباز به سرعت در لاک دفاعی فرو می رود. در چنین حالتی، اگر چه کار سختی است اما باید برای اوروشن کنید که چنین قصدی ندارید؛ به خصوص افرادی که شمار انمی شناسند بیشتر دچار سوء تفاهم می شوند و روند مراده در مسیر نادرستی قرار می گیرد، تا حد امکان از موضع مساوی با آن ها بر خورد و خصوصیات ویژگی های خوب آن ها را در گفت و گو یادآوری کنید تا فضای امنی بین شما ایجاد شود.

آقا سپهر ریزبین و آنتیا خانم مستقل

آنالیز روان شناسی نقاشی پسر و دختری ۷ ساله که نکات جالبی درباره ویژگی های شخصیتی شان دارد



دکتر فریده ناصری | روان شناس بالینی

تا امروز حدود ۴۰ نقاشی از فرزندان شما مخاطبان گرامی در صفحه خانواده و مشاوره مورد بررسی روان شناسانه قرار گرفته و چاپ شده است. طبیعتاً بعضی از ویژگی های نقاشی ها در حال تکرار است و تحلیل روان شناسانه شان هم تفاوتن زیادی با یکدیگر نخواهد داشت. بنابراین اگر در این مدت با ما همراه بوده اید، تا حدودی از کمو کیف تحلیل نقاشی ها اطلاع یافته اید. در قدم اول از شمالی خواهیم که به هیچ وجه کودک را مجبور به کشیدن یک نقاشی خاص نکنید تا تحلیل آن دقیق تر باشد، همچنین اگر او چندین نقاشی کشیده، موردی را برای ما به شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ ارسال کنید که به نظر تان خاص تر است و تحلیل آن می تواند نکات جدید تری برای شما داشته باشد.

آنالیز نقاشی آقا سپهر ۷ ساله



۱- همان طور که در این نقاشی می بینید، آقا سپهر به مهم ترین ویژگی های محیطی شامل کره زمین و همچنین مهم ترین پدیده های اجتماعی شامل زندگی مدرن، آبار تمان نشینی و فوتبال که یک پدیده تاثیر گذار اجتماعی



۴- انتظار اعتراف فرد لجباز به اشتباهش را نداشته باشید

در زمانی که طرف مقابل پر خاشگرانه بر موضع خود ایستاده است و در فضای آشفته، از جدل و اثبات حقانیت خودداری کنید. همواره به او احترام بگذارید تا موقعیت گفت و گو حالت امنی به خود

بگیرد. صوری کنید تا در زمان آرامش با وی گفت و گو کنید. معمولاً فرد لجباز اشتباه خود را می داند اما از انتظار اعتراف نداشته باشید! حس بی ارزشی و خود شیفتگی که همراه با هم در نهان این افراد است، مانع از ارتباط درست می شود. بنابراین تاملی توانید فضای گفت و گو را مسالمت آمیز و امن جلوه دهید.

۵- زبان بدن تان مهم است

نوع برخورد ما و لحنی که خواسته یا ناخواسته در رفتار با افراد لجباز و یک دنده پیش می گیریم، ممکن است این ویژگی منفی را در طرف مقابل مان فعال تر و تقویت کند. به خصوص آن که او دارای سابقه ذهنی نامطلوبی در چنین مواردی باشد و با تعمیم گفتار و لحن ما به گسترش این صفت منفی دامن بزند. پس در برخورد با چنین افرادی در کلام، لحن صحبت و زبان بدن خود دقت کنیم.

۶- به لجبازی پاداش ندهید!

توجه داشته باشید لجبازی در قبال پاداش محیطی شکل گرفته است. باید از ایجاد عادت به رفتار لجبازانه ای که منجر به نتیجه شود، جلوگیری کرد. اگر خواسته فرد مد نظر منطقی است و پاسخ تان مثبت است، پیش از بروز چنین رفتاری، موافقت خود را اعلام کنید و چنان چه خواسته وی غیر منطقی است، قاطعانه پاسخ منفی دهید و بر موضع خود بایستید و رفتار لجبازانه وی را نادیده بگیرید. با لحاظ موارد مطرح شده در زمان آرامش با وی چالش و مواضع و خطوط قرمز یکدیگر را مشخص کنید. هرگز در موضع تلافی قرار نگیرید و انرژی خود را هدر ندهید.

۷- به حالات روحی لجباز ها توجه کنید

تعامل با چنین افرادی سخت است و لازم است در هر حال از لحن آمرانه و نصیحت آمیز، بر چسب زدن، سرزنش و گلابه خودداری کنید. برخی افراد در شرایط نامناسب روحی لجباز می شوند. به حالات روحی و شرایط او که ممکن است گذرا باشد توجه کنید. به گونه ای هوشمندانه طرح گفت و گو کنید که او خود به نتیجه برسد و نفع خود را در سخنان شما ببیند. به عبارتی از گفت و گوی مستقیم با چنین افرادی خودداری کنید چون خود را در تهدید می بینند.

۸- تصمیم نهایی را به خودش واگذار کنید

در نهایت و پس از همه این موارد به استقلال رای شخص مقابل احترام بگذارید و تصمیم نهایی را به خودش واگذار کنید. نظر مخالف و منطقی خود را نیز ابراز کنید و برای دستیابی به تفاهم، موافقت مشروط کنید تا تصمیم اش به ضرر شما و گروه خاصی نشود و فقط برای خودش، مشکل را باشد.

آنالیز نقاشی آنتیا خانم ۷ ساله



۱- استفاده از این همه رنگ در نقاشی نشان می دهد که آنتیا خانم دختری مهربان، شاد، مستقل، خوش سلیقه، پر انرژی، باهوش محیطی و اجتماعی و هوش عاطفی بسیار بالاست. ۲- ترسیم درخت، مبین مستقل بودن او است اما آنتیا خانم خواهان تضمین های ایمن کننده هم است بدین معنا که به سوی آینده گام برمی دارد و تصمیمات جدیدش را اجرایی می کند به شرطی که حمایت مادرانه همراه او باشد. البته کشیدن دودرخت، معرف این است که او می خواهد خود را نشان دهد و توجه همه را به خود جلب کند.

۳- همان طور که می بینید روی درختان سیب کشیده شده که نماد عشق، محبت، دوست داشتن و دوست داشته شدن است و آنتیا خانم دوست دارد مورد تشویق، تایید، تعریف، تمجید و احترام دیگران به خصوص پدر و مادرش قرار گیرد. ۴- او گشت و گذار را دوست دارد البته به شرطی که عزیزانش همراهش باشند تا پشتیبان او باشند و خوش بگذرد. ۵- نوع لباس پوشیدن و تنوع آن در نقاشی با عواطف کودک در ارتباط است. آنتیا جان سعی کرده است بهترین ها را

قرار و مدار

روز فکر کردن به راه حل ها

همه ما با یک سری مشکلات در زندگی روبه رو می شیم که بهتره به جای غر زدن و ناامید شدن، به فکر مدیریت و مخف شون باشیم. امروز به یکی از مشکلات تمصیلی، شغلی یا خانوادگی تون فکر کنیم و ببینیم چه راه حل هایی میشه براش پیدا کرد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در باره پرونده زندگی سلام می خواستم بگم یک دوره ای بود که تب رشته ورزشی MMA بین نوجوان ها خیلی داغ بود، حدود چهار یا پنج سال پیش. من اون زمان مربی پرورشی بودم و این میزان از علاقه به تماشای مسابقاتش رو درک نمی کردم. * کارتون «گزارشگر های ما و اون» که در صفحه دار کوپ چاپ شده، به دور از انصاف بود! الان کسی با گزارشگری سر هنگ علیفر، زمانی که داد می زنه: «توی دروازه، توییپیمی دروازه...» می تونه بخوابه؟ * با خواندن صفحه دار کوپ مثل قدیم نمی خندم. البته شاید هم من دیگه دل و دماغ خندیدن ندارم. * من در اوایل جوانی یک دوست داشتم که عاشق این رشته بود. هر وقت می رفتم خونه شون، داشت مسابقات UFC می دید. نصف فنونش رو تو دانشگاه روی من اجرا کرد، یک بار من رو کوبید به زمین! شانس آوردم ضربه مغزی نشدم! * عکس استفاده شده در مطلب «پیشنادهایی برای آشتی سالمندان با فناوری» خیلی باحال بود. دقیقاً وقتی با بزرگ منم می خوادیک پیامک بخونه، همین کارو می کنه. * «اللهم صل علی محمد و آل محمد»، ضمن عرض تبریک به مناسبت هفته وحدت و ایام میلاد پیامبر مهربانی (ص) به شما زندگی سلامی های عزیز، لطفاً صلوات دیگری برای اشقای همه بیماران به خصوص کرونایی ها بفرستید. **حسینی، شهید**

ارسال

نقاشی ها

تلگرام:

۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

بپوشد چون به دنبال تایید اجتماعی و تعریف و تمجید کردن و مورد تایید در جمع دیگران قرار گرفتن است.

۶- مژه های بلند، مبین دل مشغولی های زیبایی شناختی است و به منزه لاله این است که او به خودش خیلی اهمیت می دهد و خودش را قبول دارد. واضح است که از یکنواختی خوشش نمی آید و تنوع را دوست دارد. ۷- در این نقاشی، پرنده را هم می بینیم که نماد آرزوست. او، آرزوهای زیادی دارد و رنگ قرمزی هم که از آن استفاده کرده، نشان از انرژی زیاد او برای رسیدن به آرزوهایش است. ۸- بیابید نگاهی مختصر به بررسی روان شناسانه رنگ هایی که آنتیا خانم در نقاشی استفاده کرده هم داشته باشیم: رنگ سبز مبین شادی، شوق و ذوق است. رنگ نارنجی معرف انرژی بالا و دوست داشتن است. رنگ آبی نماد تمایل به دیده شدن و آرامش است و به نظر من آنتیا جان دوست دارد از طرف مادر بیشتر دیده شود. رنگ زرد نشانگر، شادی و خوش بینی است و رنگ قرمز، انرژی زیاد آنتیا جان را نشان می دهد و این که دوست دارد این انرژی هیجانی اش تخلیه شود.

توصیه هایی به والدین آنتیا خانم

پدر آنتیا جان باید زمان بیشتری در کنار دختر گلش باشد. برای دوفری بیرون رفتن، صحبت کردن و حتی دوفری بازی کردن به دور از مقایسه و توبیخ، امر و نهی کردن و... همچنین زمان بیشتری برای تعریف و تمجید و تشویق کردن دخترش در نظر بگیرد. در ضمن شما مادر گرامی، تاحد امکان در جمع خانواده ها لطفاً از کارهای خوبی که فرزند دلبدن تان انجام داده است، تعریف کنید.

می رود دیگری ما را خوشبخت کند، دیگری هم انتظار دارد ما برای خوشبختی او تلاش کنیم. پس در صورت از دواج نیاز است به تقویت مهارت های ناشویی بپردازید.

● وابستگی و علاقه برای خوشبختی کافی نیست

در نهایت آن چه بیشتر در پیامک شما برجسته است، بعد عاطفی و احساسی از دواج است یعنی وابستگی و علاقه زیاد، در حالی که برای داشتن از دواج موفق نباید از ابعاد منطقی دیگر از جمله تشابهات مذهبی، فرهنگی، امکانات مالی و شغلی، موافقت والدین...، غافل شد. البته این هانکاتی است که ما هم اکنون اطلاعاتی درباره آن ها نداریم و نمی توانیم شمارا در این باره راهنمایی کنیم.

بگیرید تا دچار خطای کمتری شوید. دقت کنید ایشان چقدر از ملاک های از دواج شمارا دارد، به همان میزان شما با اطمینان بیشتری اقدام به از دواج خواهید کرد و پاسخ منطقی تری به سوالی که مطرح کرده بودید، خواهید داد.

● خوشبختی تعریف مشخصی ندارد

خوب است بدانیم هیچ فردی صدر صد نمی تواند تشخیص دهد که ایشان می تواند شما را خوشبخت کند یا نه. اول آن که خوشبختی تعریف مشخصی ندارد که بتوانیم تخمین دقیقی از میزان خوشبختی را ائه دهیم بلکه بر اساس نگاه و تعریف افراد، متغیر است. دوم آن که خوشبختی در زندگی مشترک یک تعامل است یعنی تلاش مجدانه دوفر برای رسیدن به خوشبختی مهم است. به همان میزان که انتظار

در گزینش فرد مد نظرش شوخ طبعی را ملاک قرار دهد تا فردی که بدون آگاهی از خصوصیات خود دست به انتخاب می زند. بنابراین بهتر است برای گرفتن پاسخ خود، ابتدا به شناخت دقیق ترویژگی های خود و سپس شناخت طرف مقابل بپردازید.

● درگیری یکی از آسیب های روابط قبل از

از دواج شدید

یکی از آسیب های روابط قبل از از دواج، وابستگی و طرف است که خود مانعی برای شناخت دقیق و انتخاب آگاهانه محسوب می شود که شما هم دچار آن شده و گفته اید که من نمی توانم از جدا شوم. با این حال، پیشنهاد می شود برای رسیدن به شناخت دقیق تر، از یک فرد آگاه یا مشاور از دواج کمک

چطور مطمئن شوم که پسر مورد علاقه ام خوشبخت می کند؟

آن را مهم تر می دانند: «خود شما چقدر احتمال می دهید بتوانید دیگری را خوشبخت کنید؟» در واقع پاسخ به این سوال، در می یابید مهارت خود آگاهی اولین گام برای از دواج موفق است.

● ابتدا به شناخت دقیق تر خود بپردازید

مهارت خود آگاهی به ما کمک می کند از نقاط ضعف و قوت خود آگاه شویم و به طور قطع کسی که خود را بهتر بشناسد، در از دواج انتخاب بهتری خواهد داشت و می تواند معیار های دقیق تر و ملاک های مناسب تری برای انتخاب شریک زندگی خود برگزیند. فردی که خودش را شوخ طبع می داند، احتمال بیشتری دارد که

حدود ۳ سال است که به پسر ۲۲ ساله علاقه مند شدم. تا جایی که می دانم، عاشق من است و من هم نمی توانم از او جدا شوم. من ۲۰ ساله ام و چند وقت پیش، او به من پیشنهاد از دواج داد که خیلی خوشحال شدم اما نمی دانم چطور مطمئن شوم که او من را خوشبخت می کند یا نه؟ در گرفتن این تصمیم بسیار مهم، کمکم کنید لطفاً.

زهرا حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی



سوال جالبی مطرح کردید که تقریباً همه دختر و پسر های دم بخت به دنبال یافتن پاسخ آن هستند تا خوشبختی شان تضمین شود: «چطور مطمئن شوم که او من

را خوشبخت می کند یا نه؟». معمولاً یکی از مهم ترین نگرانی ها در از دواج این است که من پس از از دواج با این فرد خوشبخت می شوم یا نه؟ بهتر است بدانیم مشاوران از دواج در پاسخ به این سوال، سوال دیگری را مطرح می کنند و



زندگی سلام •
شبه •
۱۰ آبان ۱۳۹۹ •
شماره ۱۳۳۱ •

