

# ابراز علاقه‌هایی که نباید جدی بگیرید

دختر و پسرهای دم‌بخت با کمی هوشیاری می‌توانند ابراز علاقه‌های ساختگی را تشخیص دهند و مانع باز یچه شدن احساسات‌شان شوند



**زهرا وافر** | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



کلینیک‌های مشاوره و روان‌مانی، همیشه مراجعان دل‌شکسته‌ای دارند که گمان می‌کنند احساسات‌شان به بازی گرفته شده‌است؛ دختران و پسرانی که از طرف فرد دیگری ابراز علاقه‌های گاه آن چنانی دریافت کرده‌اند اما در نهایت متوجه شده‌اند بازی خورده‌اند و طرف مقابل از ابتدا نه تنها واقعا عاشق آن‌ها نبوده بلکه به احتمال زیاد با نیت سوء استفاده وارد رابطه شده‌است. اما معمولا با کمی هوشیاری، دقت و مشورت با افراد متخصص، می‌توان یک ابراز علاقه ساختگی را تشخیص داد. با توجه به پیامک‌های متعدد شما مخاطبان گرامی در چند وقت اخیر مانند «در صفحه خانواده و مشاوره برای دختر و پسرهای دم‌بخت، بیشتر مطلب چاپ کنیم، واقعا شناخت طرف مقابل، این روزها خیلی سخت شده»، در ادامه به برخی از ابراز علاقه‌هایی اشاره می‌کنیم که به احتمال زیاد، واقعی نیستند و نباید آن‌ها را جدی بگیرید و گر نه در سر ساز خواهد شد.

**نکته:** هر چند علاقه واقعی را هم باید از مسیر درست و با خواستگاری رسمی و اطلاع خانواده‌ها به از دواج ختم کرد.

**۱- ابراز علاقه در فضای مجازی**  
ممکن است افراد زیادی در فضای مجازی، سر صحبت را با شما باز و کم کم به شما ابراز علاقه کنند. ممکن است از جانب این افراد مدام تحسین دریافت کنید و حتی جملاتی مانند «تو از همه آدم‌های اطرافم فهمیده‌تری» یا «تا حالا هیچ فردی به اندازه تو برایم جذاب نبوده» و... را بشنوید! حقیقت این است که تجربه نشان داده ابراز علاقه‌های این‌چنینی از جانب کسانی که تا به حال شمارا از نزدیک ندیده‌اند،

معمولا سطحی و غیر جدی هستند و شما برای طرف مقابل، بیشتر حکم «سرگرمی» را دارید. جدا از این که فضای مجازی بستر بسیار مناسبی برای انواع سوء استفاده‌ها و فریبکاری‌هاست و در این بستر پرخطر، افراد ساده و زودباور بهترین طعمه هستند!

**به شرط خواستگاری نکردن**

ابر از علاقه از جانب کسی که حاضر نیست برای خواستگاری اقدام کند، از آن دسته ابراز علاقه‌هایی است که نباید جدی گرفت. ممکن

## ذهن باز آقا مهرزاد

آنالیز روان‌شناسی نقاشی پُسری ۶ ساله که نکات قابل تاملی دارد



**دکتر فریده ناصری** | روان‌شناس بالینی

نقاشی یکی از بهترین ابزار برای کشف و بیژگی‌های شناختی و نظر کودکان در باره محیط زندگی‌شان است. نقاشی، دنیایی است پر از رموز و ان، چنان‌چهر اهورود به‌آن را بیابیم، نکات جالب و قابل تامل بسیاری برای‌مان خواهد داشت. علم‌روان‌شناسی در این زمینه تحقیقات و پژوهش‌های زیادی دارد و تلاش ما برای آنالیز نقاشی‌های فرزندتان هر چند معمولا اطلاعات کافی از آن‌ها در دسترس‌مان نیست، کاربرد ی خواهد بود به خصوص وقتی باعث فهم ویژگی‌های شخصیتی، خلق و خو، نیازها و صفات کمتر مورد توجه قرار گرفته فرزند ان‌مان باشد که به ما کمک می‌کند در زمینه تربیت و آموزش آن‌ها، آگاهانه‌تر و هوشمندانه‌تر اقدام کنیم. بنابراین از شما می‌خواهیم که در اولین فرصت از فرزندتان بخواهید یک نقاشی بکشد و برای مادر تلگرام به‌شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ ارسال کنید تا به شما برای شناخت روحیات او کمک کنیم.

**آنالیز نقاشی آقا مهرزاد ۶ ساله**

۱- آقا مهرزاد پسری شاداب، پر شو و شور، مهربان و پر انرژی است که هوش محیطی و هوش هیجانی بسیار بالایی دارد. او پدر و مادرش را دوست دارد و در زمینه محیط زیست، رابطه مناسبی با طبیعت و حیوانات دارد.

## دست پخت خانم عالی است اما غذا درست نمی‌کند!

خانمم را دوست دارم اما زندگی مشترک‌مان مثل قدیم نیست. شش سال پیش از دواج کردیم و الان یک فرزند یک ساله داریم. خانمم اصلا حواسش به‌من نیست و مدام درگیر کارهای بچه‌است. دست پخت‌اش عالی است اما بیشتر روز‌ها می‌گوید که وقت نکردم غذا درست کنم. می‌دانم که بچه‌داری وقت‌گیر است اما از بی‌نامه‌بودنش به ستوه‌آمدم. چه کنم؟



**سازا هجری** | کارشناس ارشد روان‌شناسی



تولد نوزاد یکی از بهترین اتفاقات زندگی مشترک است البته این هیجان شادی بخش هم مانند بیشتر هیجان‌های شادی بخش زندگی به مرور زمان روی دیگر خود را نشان می‌دهد. شب بیداری‌ها و مسئولیت‌های جدید وابسته به نوزاد از یک سو و انجام وظایف روزمره زندگی از جمله مدیریت منزل، نظافت، آشپزی، مسئولیت‌ها و درگیری‌های کاری و اجتماعی و



است مدت‌ها از جانب فرد خاصی پیام‌های عاشقانه یا انواع ابراز علاقه را دریافت کنید اما متوجه شوید که این شخص هرگز حاضر نیست برای خواستگاری یا رسمیت بخشیدن به رابطه پا پیش بگذارد. این شیوه رفتاری معمولا به این معناست که فرد مد نظر شما را برای «یک عمر زندگی» انتخاب نکرده و حاضر نیست زیر بار مسئولیت تأهل و ازدواج برود. او به احتمال زیاد شما را برای مدت محدودی و فقط برای برآورده کردن نیازهای خود انتخاب کرده است، در نتیجه سرمایه‌گذاری روانی در چنین رابطه‌ای معمولا به ضرر شماست چون دیر یا زود این رابطه تمام خواهد شد و شما احساس خواهید کرد عمر و عواطف شما در این رابطه به هدر رفته است که در دست

**از سمت**

**۳ فردی که با**

**دیگری در رابطه‌است**

ابر از علاقه از جانب یک فرد متاهل، یا کسی که هم‌زمان با فرد دیگری روابط رمانتیک دارد، یا کسی که به راحتی با هر کسی از

جنس مخالف ارتباط برقرار می‌کند، نباید چندان جدی گرفته شود حتی اگر بسیار آتشین و صادقانه به نظر برسد! این فرد، پایبند به مسائل اخلاقی نیست و آدم‌ها را به راحتی با زیچه دست خود فرد می‌دهد، بی‌وفاست و از جریحه‌دار کردن احساسات دیگران، وجدان درد نمی‌گیرد. چنین افرادی معمولا زبان چرب و نرمی هم دارند و می‌توانند شما را با الفاظ عاشقانه بسیار تحت تاثیر قرار دهند اما در نهایت قلبی شکسته و روانی آز رده برای شما باقی خواهند گذاشت.

**۴ از جانب فردی که به تازگی شکست عشقی خورده**

وقتی فردی بلافاصله بعد از شکست در رابطه قبلی، تمایل به برقراری ارتباط با شما نشان می‌دهد و به شما ابراز علاقه می‌کند، بهتر است احتیاط کنید و این ابراز علاقه را چندان به پای یک عشق جدی نگذارید. آدم‌ها معمولا بعد از پایان یک رابطه عاطفی به شدت دچار احساس غم، اضطراب، ناامیدی یا دل شکستگی می‌شوند و ممکن است تصمیم بگیرند برای کاهش این هیجانات منفی و التیام در دهانشان، سریع به یک انسان دیگر پناه ببرند و با فرد دیگری روابط نزدیک برقرار کنند اما تجربه نشان داده است که این عشق و علاقه‌های شتاب‌زده، دوام چندانی ندارند. در واقع شما برای طرف مقابل فقط حکم «مسکن» را دارید و ممکن است بعد از مدتی، هر دوی شما از وارد شدن به چنین رابطه‌ای احساس پشیمانی کنید. افراد معمولا بعد از قطع یک رابطه، به شش ماه فرصت برای ترمیم زخم‌های روحی و شناخت بهتر خود و بی‌بردن به این که دقیقا از یک رابطه زناشویی چه می‌خواهند، نیاز دارند.

**از طرف کسی که هیچ شناختی از شما ندارد**

وقتی از جانب فردی دیگر، یک ابراز علاقه نامعقول و افراطی دریافت می‌کنید، در حالی که می‌دانید او هنوز هیچ شناختی از شما پیدا نکرده است، باید به این ابراز علاقه شک کنید. چنین افرادی ممکن است وابستگی زیادی به شما نشان دهند، شمارا افرادی بی‌همتا، استثنایی و فوق‌العاده توصیف کنند، هدیه‌های آن چنانی برای شما بخرند و در ظاهر واقعا هم شمارا دوست داشته باشند اما به احتمال زیاد از یک اختلال شخصیتی عمیق مانند اختلال شخصیت مرزی یا اختلال شخصیت وابسته رنج می‌برند و ارتباط بلندمدت فردی که به این اختلال شخصیت مبتلاست، از سخت‌ترین کارهای ممکن در این دنیا است! پس لازم است از وارد شدن به روابطی که عقلا نیت، منطقی و تفاهم در آن‌ها نمود چندانی ندارند، اجتناب کنید.

**قرار و مدار**

**روز کمک به سالمندان**

**شرایط جویری که هرچه سالمندان عزیز کمتر از فونه برن بیرون، احتمال ابتلا شون به کرونا فیلی کمتر می‌شه. امروز در مد توان‌تون، وقت بخارین و فریده‌های والدین، آشناها و متی همسایه سالمندتون رو انجام بدین...**

**ما و شما**

**راه‌راه تباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶**

\* آیا وظیفه باز رسان نیست که به مسئله آموزش زبان با هینوتبیزم ورود کنند و اگر اشتباهه است و فایده ندارد، جلوی این کلاس‌ها را بگیرند؟ همیشه رانه‌ها باید مردم را آگاه کنند؟

\* کارتون صفحه‌دار کوپ در باره قلیان کشیدن باز یکن‌ها و تاثیراتش عالی بود، به خصوص داور که چشم‌هاش رو بسته بود!

\* در باره گفت‌وگو با تنهان‌زاکبان ایران در زندگی سلام، می‌خواستم بگم که خدافوت بانوی نارنجی‌پوش، خدافوت مادر عزیز، بر دستان پینه بسته‌ات بوسه می‌زنم و آرزوی سلامتی و عمر باعزت برای شما دارم، مادر و بانوی ایرانی. \* افسانه‌خانه‌های سفره خالی ایران را در قسمت پرونده‌های مجهول چاپ کنیم، بالاتر و عجیب‌تر از خانه شماره ۵۰ لندن است.

\* من در نوجوانی و به اصرار پدرم، ۱۰ سال کلاس زبان رفتم، و الان در ۳۵ سالگی، هیچی یادم نیست، هیچی. کلا به نظرم کلاس‌های زبان تازمانی که نیازی به یادگیری شون نداشته باشیم، بی‌فایده است.

\* این پیام‌روا سمت مادر ۶۵ ساله‌ام می‌فرستم: حرکت «کش ساق پا» که در صفحه سالمندان توصیه کردین رو انجام دادم و پشت پام گرفت و از صبح دردمی کنه. باید قبلش بگین که همه کدی بدن شون رو گرم کنن.

\* زندگی سلام عزیز؛ خدا بیامرز آن روزی که می‌گفتن: علم بهتر است از ثروت، الان میگن: فکر نون کن که خر بزه آب است!

## ۳ ترفند برای نظافت فر

## وسینی‌های فر

**مارال مرادی**

یکی از لوازم کاربردی در آشپزخانه که باید به طور مرتب تمیز و پاکیزه شود، فر و سینی‌های فر است. در ادامه این مطلب، نکاتی در باره نظافت، بهداشت فر و سینی‌های فر برای شما ارائه کرده‌ایم.

**۱ تمیز کردن فر**

می‌توانید از بطری پر از محلول خانگی شامل یک سوم پیمانه آب، یک سوم پیمانه سرکه سفید و یک دوم پیمانه جوش شیرین استفاده کنید. پس از سرد شدن فر، قفسه‌ها را بیرون بیاورید و در داخل فر، این محلول را اسپری کنید. توجه کنید که روی المنت‌های حرارتی اسپری نکنید. در فرا ببندید و به رخت خواب بروید؛ بگذارید این محلول تا ۱۲ ساعت باقی بماند و تاثیرش را بگذارد. وقتی بیدار شدید فر را با آب و صابون تمیز کنید. سپس با استفاده از دستمال مخمل نرم و پرز دار آن را خشک کنید. برای تمیز کردن فر، می‌توانید از جوش شیرین هم استفاده کنید. برای این منظور، کمی جوش شیرین کافی است. روش دیگر برای تمیز کردن فر، استفاده از ترکیب جوش شیرین، آب و مایع ظرف‌شویی است. داخل فر را به این ترکیب آغشته کنید و بگذارید این محلول دست کم ۱۵ دقیقه بماند. اگر داخل فر کثیف شده است می‌توانید تمام قسمت‌های آن را با این ترکیب بپوشانید.

**نو کردن سینی‌های فر**

پیشنهاد بعدی ما، نو کردن سینی‌های فر قدیمی با استفاده از هیدروژن پراکسید و جوش شیرین است. ترکیب جوش شیرین و هیدروژن پراکسید فقط سینک و وان را دوباره نوو تمیز نمی‌کند بلکه می‌تواند کهنه‌ترین و مستعمل‌ترین سینی‌های فر را نیز دوباره نوو سالم کند. کافی است روی سینی فر جوش شیرین بپاشید؛ سپس کمی هیدروژن پراکسید اسپری کنید و پس از آن دوباره لایه دیگری از جوش شیرین را روی سینی بپاشید. پس از چند ساعت سینی فر را پاک و تمیز کنید که اکنون دیگر ترمیم و نو شده است.

**شستن قفسه‌های فر**

قفسه‌های فر را داخل یک لگن پر از آب و پودر رخت شویی بگذارید. با این کار می‌توانید برق و جلای اولیه را به قفسه‌های فر تان برگردانید بدون این که نیازی به ساییدن آن‌ها داشته باشید. قفسه‌های فر باید دست کم چهار ساعت در این محلول باقی بمانند. سپس آن‌ها را خارج کنید و با آب بشوید. روش دیگر برای تمیز کردن قفسه‌های فر، شستن آن‌ها با مایع ظرف‌شویی، ورق خشک کن و آب داغ است. قفسه‌ها باید در طول شب در این محلول خیس بخورند. اگر در روز این کار را انجام می‌دهید، بگذارید قفسه‌ها ۶ تا ۸ ساعت در این محلول بمانند.

۵- در یچه‌های خانه، پنجره‌ها و در بزرگ نشان دهنده مشارکت، نیاز از تباطی و روحیه باز و تمایل به برون گرایی در آقا مهرزاد است.

۶- دود که در بالای خانه کشیده شده، مبین وضعیت روح‌خانه است و انعکاس وضعیت روانی کودک تلقی می‌شود. جهت ترسیم آن به سمت چپ، دل مشغولی و جو خانوادگی را از منظر کودک نشان می‌دهد که نیاز به یک سری اصلاحات در آن مشهود است.

۷- اوفضای سبز شهر بازی را خیلی دوست دارد به شرطی که برایش به تنهایی وقت گذاشته شود. ۸- کشیدن حیواناتی مانند لاک‌پشت یا حلزون که در این نقاشی می‌بینیم، احتمالا نشان می‌دهد کودک می‌خواهد بیشتر مورد نوازش یا حمایت از طرف پدر و مادر قرار گیرد.

**توصیه‌هایی به والدین آقا مهرزاد**

همان‌طور که گفته شد آقا مهرزاد پسری پر هیجان و پر انرژی است که نیاز است انرژی او تخلیه شود و زمان بیشتری برای بازی کردن از طرف مادر و پدر به‌وی اختصاص داده شود. او دوست دارد بیشتر با دنیای اطراف و اجتماع ارتباط برقرار کند. همچنین آقا مهرزاد دوست دارد جو خانه بیشتر گرم باشد و زمان بیشتری همه عزیزانش در کنارش باشند.

برای با هم بودن داشته باشید. در این زمان کوتاه با یکدیگر بیرون بروید و تفریحاتی را که برای هر دوی شمار ضایعت بخش است انجام دهید.

**به نیازهای یکدیگر رسیدگی کنید**

از کوچک‌ترین فرصت برای ابراز محبت به یکدیگر استفاده کنید. از این که همسر تان تمام وقتش را برای فرزندتان سپری می‌کند از او تشکر و قدر دانی کنید و با محبت‌های کلامی و در آغوش گرفتن و هدیه دادن قدر دان زحمات او باشید.

**به همسر تان کمک کنید**

این توصیه خیلی ساده است و البته بسیار کاربردی. به همسر تان در مراقبت از فرزند و همچنین کارهای منزل کمک کنید. این همکاری رابطه عاطفی شما را بهبود می‌بخشد و از طرفی آشننگی و وظایف روزانه همسر تان را کاهش می‌دهد. به‌طور مثال، به جای اعتراض به غذا درست نکردن همسر، می‌توان در یختن شام یا بخشی از ناهار فر دازمانی که در منزل هستید، به او کمک کنید.



زندگی سلام •  
شنبه •  
۱۷ آبان ۱۳۹۹ •  
شماره ۱۷۳۶

**خانواده و مشاوره**

