



رفتار جرئت‌مندانه، چرا و چگونه؟

آشنایی با انواع رفتار جرئت‌مندانه، مزایای آن، تفاوت‌هایش با پر خاشگر ی و اشتباهاتی که مار از دستیابی به این هدف باز می‌دارد

فهیمة میرزایی | کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

محوری

جرئت‌ورزی یعنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات خویش که به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب انجام شود. افراد جرئت‌ورز برای خود و دیگران احترام قائل هستند، آنان منفعل نیستند و ضمن این که به خواسته‌ها و نیازهای دیگران احترام می‌گذارند، اجازه نمی‌دهند دیگران از آن‌ها سوء استفاده کنند. قبل از هر چیز توجه داشته باشید که جرئت‌ورزی و پر خاشگری از یکدیگر متمایزند. پر خاشگر بودن به معنی دفاع از حقوق خود به شیوه‌ای خصمانه است که فرد سعی می‌کند نیازها و خواسته‌های خود را از طریق غالب شدن، توهین و تحقیر دیگران برآورده کند و در این میان برای خواسته دیگران اهمیتی قائل نیست. در ادامه مثالی برای روشن تر شدن این موضوع مطرح خواهد شد و به انواع رفتار جرئت‌مندانه، مزایای آن و اشتباهاتی که مار از دستیابی به این هدف باز می‌دارد، اشاره خواهد شد.

● به این ۲ مثال دقت کنید

برای درک بیشتر تفاوت جرئت‌ورزی (حدوسط به خورد منفعلانه و پر خاشگر ی) با رفتارهای انفعالی و پر خاشگر انه به مثال هایی که در ادامه مطرح می‌شود، دقت کنید.

مثال اول: فردی در صف خرید می‌خواهد خودش را جلوی شما جا بزند و می‌گوید: «برو کنار، من عجله دارم.» پاسخ انفعالی این است: «خیلی خوب» و فرد کنار می‌رود. پاسخ پر خاشگر انه این است: «آهای، می‌خواهی چه کار کنی؟ برو آخر صف بایست» اما پاسخ همراه با جرئت‌ورزی چیست؟ بیان این جمله: «متأسفم، نمی‌توانم، من هم عجله دارم.»

مثال دوم: یکی از همکلاسی هایتان، جزوه درسی شما را برای شب امتحان طلب می‌کند که خودتان به آن نیاز دارید. پاسخ انفعالی: «من خودم نیاز دارم، ولی باشد، برایت می‌آورم» پاسخ پر خاشگر انه: «خیلی پرو هستی که شب

آیسان خانم باوقار و خانواده‌دوست

آنالیز روان‌شناسی نقاشی دختری ۶ ساله که نکات جالبی درباره ویژگی‌های شخصیتی اش دارد

دکتر فریده ناصری | روان‌شناس بالینی

بخش ناخودآگاه ذهن می‌تواند از طریق نقاشی ظاهر شود. طراحی، یک ارتباط مستقیم با بخش ناخودآگاه دارد و حاوی اطلاعات روان‌شناختی زیادی است که عمق روان‌کودک را می‌توان از طریق آن احساس کرد. در این بین از شما می‌خواهیم که به هیچ‌وجه کودک را مجبور به کشیدن یک نقاشی خاص نکنید تا تحلیل آن دقیق‌تر باشد، همچنین اگر او چندین نقاشی کشیده، موردی را برای ما به شماره تلگرامی ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ ارسال کنید که به نظر تان خاص‌تر است و تحلیل آن می‌تواند نکات جدیدی برای شما داشته باشد. حتما در زمان ارسال نقاشی این عبارت را هم بنویسید: «مربوط به قسمت تحلیل روان‌شناسانه نقاشی» و علاوه بر نام، سن فرزندتان را هم حتما ذکر کنید. امیدوارم هفته بعد، تحلیل نقاشی فرزند شما چاپ شود.

آنالیز نقاشی آیسان خانم ۶ ساله

۱- آیسان خانم، دختری شاداب، پرانرژی، مهربان و با اعتماد به نفس بالاست. او پدر، مادر و خواهرش را خیلی زیاد دوست دارد و آن‌ها برایش یارزش هستند.

۲- ترسیم آدمک در نقاشی توسط کودک، مبین نیاز به حضور پررنگ‌تر در اجتماع و با عواطف کودک مرتبط است. آیسان خانم هوش محیطی و

۶ ترند برای پنهان‌سازی نقص و ایراد دیوارها

فاطمه قاسمی | مترجم

منابع: sociopup،houzz

دیده شدن گچ‌های ریخته‌شده دیوار بر اثر نم‌زدگی، کاغذ دیواری خراشیده، ترک‌های ریز و درشت زنده و دیگر عیب و ایرادهای ساختمانی، هم از زیبایی خانه کم می‌کند و هم توی ذوق هر بیننده‌ای می‌زند. روش‌های ساده و ارزانی وجود دارند که ما خانم‌ها با کمی خلاقیت و سلیقه می‌توانیم برای پوشاندن دیوارهای آسیب‌دیده به کار ببریم. در این مطلب به برخی از آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

۱- آویز کردن اثر یا کولاژهای هنری

برای به کارگیری این روش به کمی ذوق هنری نیاز دارید تا سوزۀ مد نظر از کلید و پریز اضافه تاریختگی رنگ دیوار را لایه‌لای چند تابلوی هنری، پنهان یا توجه را به آن منحرف کنید. برای این کار

● مزایای داشتن رفتار جرئت‌مندانه

۱ از مهم‌ترین مزایای جرئت‌مندی، احساس مثبتی است که فرد در باره خود دارد. افراد جرئت‌مند در مقایسه با افراد سازشکار و پر خاشگر در باره خود احساس بهتری دارند. آن‌ها احساس عزت‌نفس دارند و خود را شریف و عزیز می‌بینند و همین مسئله، شانس‌شان را برای موفقیت در کارهای مختلف بالا می‌برد.

۲ مردم افراد جرئت‌مند را صریح و صادق می‌دانند و معتقدند چنین افرادی اهل چاپلوسی، تملق و ... نیستند. این افراد فقط آن‌چه را که می‌توانند انجام دهند و در حد توان‌شان است، قبول می‌کنند بنابر این مردم به چنین افرادی بیشتر اعتماد می‌کنند.

۳ زندگی افراد جرئت‌مند، معنادار است. آن‌ها به دیگران اجازه می‌دهند مستقل ببندیشند و عمل کنند و خودشان از زور گویی، تحکم، زبونی و ذلت فاصله می‌گیرند.

● عواملی که فرد را از رفتار جرئت‌مندانه دور می‌کنند

۱ فرد فکر می‌کند دیگران او را فقط به سبب کارهایی که برای آن‌ها انجام می‌دهد، دوست دارند بنابر این اگر مستقل عمل کند دیگران او را دوست نخواهند داشت.

۲ فرد در زمینه رضایت، احساسات و راحتی دیگران احساس مسئولیت می‌کند بنابر این از این که به دیگران «نه» بگوید، احساس گناه می‌کند.

۳ فرد رفتار جرئت‌مندانه را با از خودگذشتگی، ایثار و فداکاری در تناقض می‌بیند؛ به همین دلیل باور دارد که اگر از پذیرش درخواست دیگران سر باز زند، آدم بد و خودخواهی تلقی خواهد شد.

۴ اعتقاد به این که اگر یک بار درخواست دیگران را نپذیرد، آن‌ها دیگر او را به شمار نخواهند آورد و ارزش خودش را پایین خواهد آورد.

۵ چنین افرادی یاد گرفته‌اند که باید همیشه دیگران را از خود راضی و خوشحال نگه دارند و خوب نیست که خواسته‌های خود را بر خواسته‌های دیگران ترجیح دهند بنابر این اگر کسی چیزی گفت یا کاری کرد که باعث ناراحتی کسی شد، نباید چیزی بگوید و اگر این کار ادامه یافت، بهتر است فقط بگوید از او فاصله بگیرد. چنین افرادی وقتی کاری را انجام می‌دهند که به آن تمایلی ندارند، احساس بدی در باره خود دارند، از فرد مقابل رنجیده می‌شوند و بی‌میلی خود را به طور ناخوسته و به شکل غیر کلامی (سکوت، اخم کردن، دیر حاضر شدن و انجام کارها بدون دقت لازم) نشان می‌دهند که همین مسئله باعث می‌شود از انجام رفتار جرئت‌مندانه، دور تر شوند.



۴- ابر نماد مادر و رنگ آبی که در نقاشی دیده می‌شود، نشان‌دهنده مورد پذیرش و تایید مادر قرار گرفتن است.

۵- از آن جایی که او در نقاشی، خودش را در سمت راست و در کنار پدر ترسیم کرده، معرف آینده‌نگری است. او دوست دارد که شبیه پدر، مقتدر باشد.

۶- خطوط راست و زیاد در نقاشی، آرامش، وقار، شادی و انفجار احساسات را نشان می‌دهد.

۷- کشیدن لباس برای آدمک‌ها، با عواطف کودک در ارتباط است. آیسان جان، اعتماد به نفس بالایی دارد و خودش را خیلی قبول دارد. در ضمن، ترسیم لباس‌های زیبا با رنگ‌های گرم، بیانگر خود دوستداری و تمایل به جلب توجه و برون‌گرایی است. او قبل از هر چیز تایید اجتماعی را جست‌جو می‌کند، مسئله‌ای که باید مورد توجه والدین اش قرار بگیرد.

۸- یک سری دل‌مشغولی‌های اجتماعی از دید آیسان خانم در تصویر مادر و خواهرش دیده می‌شود. آیسان جان دوست دارد مانند آنان، بیشتر مورد تایید و تمجید اطرافیان قرار گیرد.

توصیه‌هایی به والدین آیسان خانم

قرار گرفتن پدر و مادر در دو طرف فرزندان و واقع شدن فرزندان بین آن دو، نشانگر آن است که والدین به خوبی از فرزندان‌شان حمایت به عمل می‌آورند و آن‌ها احساس رضایتی از این تحت حمایت قرار گرفتن از طرف خانواده دارند. حرکات صورت افراد در این نقاشی، نشان‌دهنده شادایی تمام افراد خانواده است به طوری که به اصطلاح میمیک صورت آیسان، خواهر و همچنین والدین‌شان در بهترین حالت ممکن ترسیم و نشان داده شده است. خواهر بزرگ‌تر آیسان خانم یعنی ارغوان، روابط بیشتری با مادر خانواده دارد اما به احتمال زیاد، آیسان بیشتر مورد توجه پدرش است. باید توجه داشته باشید که نیاز است والدین به طور معکوس روابط خود را با فرزندان‌شان تا حدودی تعدیل کنند یعنی آیسان بیشتر مورد توجه مادر قرار گیرد و ارغوان نیز گرایش به سمت پدرش را تعدیل کند.



برای پوشاندن لک و ایرادهای جزئی کاربرد دارند.

۶- استفاده از آجرهای دکوری | این روزها آجرهای نسوز و تزئینی متنوعی

در رنگ و طرح وجود دارد که به سادگی قابل نصب روی هر دیواری است. شما می‌توانید مطابق با دستورالعمل ساده آن، بخش عیب‌دار دیوار تان را با آجر ببوشانید. به این ترتیب نه تنها دیوار را عیب‌دایی بلکه بافت جدید و متفاوتی به خانه‌تان اضافه کرده‌اید.

تصورات اشتباه «سینا مهراد» درباره پیش‌نیازهای ازدواج

مهمان برنامه دورهمی در پاسخ به سوال مهران مدیری درباره چرایی ازدواج نکردن دلالی را مطرح کرد که می‌تواند نتایج نامطلوبی داشته باشد

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

چهره‌ها

پاسخ سینا مهراد به سوال مهران مدیری درباره چرایی ازدواج نکردن اش در برنامه دورهمی در عین حال که به نظر می‌رسد شوخی باشد اما ردپایی از موضوعی جدی را در خود پنهان کرده است. او درباره چرایی ازدواج نکردن خود می‌گوید: «از شرایط ازدواج تنها اصرار مادر مرا دارم» و وقتی مدیری می‌پرسد: «شرایط چی می‌خواد؟» او می‌گوید: «پیدا کردن فرد ایده‌آل» اما این دو نکته‌ای که مهراد به عنوان شرایط ازدواج اشاره کرده است یعنی اصرار مادر و پیدا کردن فردی ایده‌آل، در یک ویژگی مهم با هم شباهت دارند.

● از کجا بفهمیم آماده‌ازدواج هستیم؟

وقتی مشاوران از آمادگی برای ازدواج صحبت می‌کنند، منظورشان داشتن برخی ویژگی‌ها و خودشناسی مرتبط با آن‌هاست. این که فرد استقلال نسبی در تصمیم‌گیری داشته باشد، مسئولیت‌پذیر باشد، از نظرمهارت‌های اجتماعی و ارتباطی در وضعیت قابل قبولی باشد و از نظر عاطفی هم ثبات نسبی را تجربه کند. در این بین این که خود فرد آگاهی نسبی از شرایط خود داشته باشد و از نقاط ضعف خود اطلاع داشته باشد، اهمیت دوچندان دارد. درست است که ممکن است همه افراد خودشناسی قوی نداشته باشند اما این که افراد ازدواج خود را بیشتر منوط به عوامل بیرون از خود (تایید آمادگی برای ازدواج از سوی اطرافیان یا عاشق شدن) بکنند، جای تامل دارد. البته پاسخ‌های کوتاه سینا مهراد به سوالات مدیری نمی‌تواند مبنای قضاوت درباره ایشان باشد و این دو جمله نشان‌دهنده توجه نداشتن ایشان به آمادگی ضروری برای ازدواج نیست. اما اگر شما جزو آن افرادی هستید که تصور می‌کنند زمانی می‌توانند ازدواج کنند که بزرگ‌ترها می‌گویند یا هر موقع عاشق شدند باید اقدام کنند، بدانید که این سبک تصمیم‌گیری می‌تواند نتایج نامطلوبی داشته باشد. بنابر این به جای آماده شدن برای ازدواج، روی ویژگی‌ها و مهارت‌های خود تمرکز و آن‌ها را تقویت کنید و سپس هر زمان احساس کردید آمادگی لازم را برای ازدواج دارید، به دنبال فرد مناسب برای خود باشید.

● وقتی اصرار مادر از شرایط ازدواج می‌شود

از گذشته رسم بر این بود که وقتی بزرگ‌ترها احساس می‌کردند جوانی آمادگی لازم را برای ازدواج دارد به اصطلاح برای او «آستین بالا می‌زدند». این روش هر چند این روزها کم‌رنگ شده است اما به هر صورت طبق فرهنگ عمومی ما، بخش زیادی از تشخیص آمادگی ازدواج افراد هنوز هم توسط اطرافیان و به ویژه پدر و مادر انجام می‌شود. اولین پاسخ مهراد به سوال مهران مدیری هم به همین معیار اشاره دارد؛ این که مادرش اصرار به ازدواج او دارد. اما این فرهنگ از یک جایی شروع به تغییر کرد.

● عاشقی، شرط مناسبی برای ازدواج است؟

در روش دیگر برای انتخاب همسر، فرد بعد از آشنا شدن با فرد ایده‌آل-خود و به احتمال زیاد عاشق شدن، اعلام می‌کند قصد ازدواج دارد. در واقع در این شرایط فرد همین که احساس شدید را تجربه می‌کند، اعلام آمادگی می‌کند.

پاسخ دوم مهراد اشاره به همین وضعیت دارد و این که او هنوز فرد ایده‌آل خود را پیدا نکرده است. اما هم در روش سنتی که بار تشخیص آمادگی برای ازدواج و اقدام در باره آن بر دوش بزرگ‌ترهاست و هم در روش دیگر که بحث آمادگی و اقدام برای ازدواج وابسته به پیدا شدن فرد ایده‌آل است، جای موضوع بسیار مهمی خالی است.

خانواده همسر م کاری کردند که فقط به طلاق فکر می‌کنم

شش سال پیش با دختری ازدواج کردم که واقعا عاشقش بودم. الان ۲۷ ساله هستم و فقط به طلاق فکر می‌کنم. خانواده همسر در چند وقت اخیر، رفتارهایی داشتند که علاقه‌ام‌هاو کم‌شده است. چه کنم؟

نجمه طهماسبی | روان‌شناسی بالینی



نامنی دانیم که بین شما و خانواده همسر تان چه اتفاقاتی افتاده که به چنین احساسی در شما منجر شده است؛ اما آن‌چه واضح است، این است که شما هم اکنون، درگیری احساسی زیادی با این مسئله دارید. هر اقدامی در وضعیت کنونی می‌تواند صرفاً یک تصمیم هیجانی (احساسی) باشد یا تصمیمی برای فرار از وضعیت فعلی. به همین دلیل پیشنهاد می‌کنیم که ابتدا احساسات کنونی تان را بشناسید و سعی کنید از راه‌های کم‌هزینه‌تر، احساس منفی خود را کاهش دهید؛ برای مثال می‌توانید احساسات تان را با یک متخصص یا یک فرد مورد اعتماد دیگر در میان بگذارید یا اگر موقعیت را مناسب ارزیابی می‌کنید به صورت خیلی آرام و ملایم احساسات خود را به همسر تان بگویید. مثلاً می‌توانید بگویید از رفتار خانواده او احساس رنجش می‌کنید و انتظارات و درخواست‌های خود را با او در میان بگذارید.

● به صفات خوب همسر تان فکر کنید

حتی در صورت فراهم نبودن شرایط، می‌توانید این احساسات را صرفاً برای خودتان صادقانه مطرح کنید و انتظارات خود را از همسر تان بشناسید تا در زمان مناسب درخواست‌های منطقی خود را از او بخواهید. پس از این که احساس آرامش بیشتری داشتید به صورت واقع‌بینانه شرایط را ارزیابی کنید؛ به نقش تمام افراد (از جمله نقش خود و همسر تان) در موقعیت پیش‌آمده فکر کنید. سپس، به ویژگی‌های مثبت زندگی مشترک خود و صفات خوب همسر تان توجه کنید تا بداند برای ادامه این زندگی، چه دلایل ارزنده‌ای وجود دارد. ما حدس می‌زنیم که شما پس از این تأمل، دلایل خوبی خواهید یافت.

● حواس تان به پیامدهای طلاق هست؟

در آخر فراموش نکنید طلاق در بهترین حالت ممکن هم پیامدهای ناراحت‌کننده‌ای خواهد داشت و منطقی است قبل از فکر کردن به آن، راه‌حل‌های دیگر را نیز امتحان کنید؛ بسیاری از مشکلات را می‌توان با تلاش و گفت‌وگو برطرف کرد.



زندگی سلام
شنبه
۲۰ دی ۱۳۹۹
شماره ۱۷۹۰

خانواده و مشاوره

