



برملا شدن خیانت همسر در قرنطینه خانگی کرونا

تحلیل روان شناسانه ماجرای زنی که شوهرش به بهانه مثبت شدن تست کرونا پیش اورا فرستاده خانه مادرش ولی...



زهرامتی شکیب | کارشناس ارشد روان شناسی



زن جوان در اولین جلسه مشاوره بعد از تجربه یک اتفاق تلخ، خیلی ناراحت و به هم ریخته بود. بعد از دقایقی سکوت، وقتی از او خواستم که مشککش را برای من توضیح دهد، بغض بدجوری گلوش را گرفته بود اما بالاخره صحبت هایش را این طور شروع کرد که قرنطینه ۱۴ روزه به دلیل ابتلا به کرونا، خیانت همسر را برملا کرد و هنوز شوکه هستم. در ادامه توضیحات این زن و تحلیل روان شناسانه این ماجرا را خواهید خواند.

شوهرم گفت کرونا دارم تا خیانت کند!

شوهرم چند وقت پیش، بی حالی و خستگی را بهانه کرد و رفت دکتر و بعد از ۲ ساعت زنگ زد و خبر داد که تست کرونایش مثبت شده است. بعدش هم با اصرار زیاد و به بهانه ترس از مبتلا شدن، من را به منزل مادرم فرستاد. چند روزی در قرنطینه خانگی بود و گاهی برای او غذای فرستادم. تقریبا هفت یا هشت روز گذشته بود که مدیر ساختمان مان که یک خانم است برای دریافت هزینه شارژ با من تماس گرفت. وقتی به او گفتم که یک هفته است منزل نیستم، از دهانش پرید: «اما همین دیشب یک خانم در خودروی شوهرتان بود که به خانه تان هم آمد!». باور نکردم، نه این که باور نکنم، گفتم

بهار خانم پرانرژی باذهنی باز

آنالیز روان شناسی نقاشی دختری ۶ ساله که نکات جالبی در باره ویژگی های شخصیتی اش دارد



دکتر فریده ناصری | روان شناس بالینی

در تفسیر نقاشی کودک باید جنبه های مختلفی از نقاشی را مد نظر قرار داد که عبارت اند از: رنگ، محتوا، فضای به کار گرفته شده و خطوط (یا همان اشکال). نقاشی کودک کان، یک ارتباط مستقیم با بخش ناخودآگاه آن ها دارد و حاوی اطلاعات روان شناختی زیادی است که البته مطلق هم نیست و نباید تصور کرد گویای تمام زوایا شخصیت یک کودک است. در این بین و حتما در زمان از سال نقاشی به شماره تلگرامی ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ این عبارت را هم بنویسید: «مربوط به قسمت تحلیل روان شناسانه نقاشی و علاوه بر نام، سن فرزندتان را هم حتما ذکر کنید. امیدوارم هفته بعد، تحلیل نقاشی فرزند شما چاپ شود.

آنالیز روان شناسانه نقاشی بهار خانم ۶ ساله

۱- بهار جان دختری مهربان، پرانرژی، حساس و برون گراست. اعتماد به نفس بالایی دارد و هوش محیطی و هوش عاطفی بسیار بالا. ۲- سطح بکنواخت آسمان در این نقاشی که می توان در پناه آن به آرامش دست یافت، نماد مادر است و حسی که بهار جان به او دارد. کشیدن تمام آسمان و دو ابر به رنگ آبی حاکی از این است که مادر را خیلی دوست دارد و البته با مامان گاهی لجبازی می کند و آن هم شاید به دلیل عیب و ایراد گرفتن های مدام مادر باشد که گاهی برای او هم را با ایجاد اضطراب است. ۳- خورشید هم نماد پدر و قبل از هر چیز مبین اقتدار و

دامادمان و رفتارهایش خیلی نچسب است

۲۴ ساله هستم و متاهل. ۲ سال پیش از دواج کردم. به تازگی خواهرم هم عروس شد. از همان روز اول، حس خوبی به دامادمان نداشتم. پسر بدی نیست. اما از نظر من، رفتارهایش خیلی نچسب است. این احساس را دوست ندارم و می خواهم مثل برادرم دوستش داشته باشم. چه کنم؟



دکتر حسین محرابی | روان شناس



این که به جای قطع ارتباط دوست دارید حس خوبی از حضور در کنار دامادتان داشته باشید، قابل ستایش است. با این حال، سعی کنید در دیدارها و مراودات خود با دامادتان از یک شخصیت مثبت و دوست داشتنی در ذهن

تحلیل

متاسفانه نمونه چنین مسائلی را در این دوران از زبان چندین مراجعه کننده شنیدم و درک می کنم که کشف خیانت همسر یکی از سخت ترین و تلخ ترین اتفاقاتی است که یک زن ممکن است شاهدش باشد. خطاب به افرادی که چنین تجربه ای دارند باید بگویم هیچ پاسخ صحیحی برای تصمیم گیری در باره این که می خواهید چه بکنید و چه نکنید، وجود ندارد. تنها کاری که می توانید انجام دهید این است که مدتی به خودتان زمان بدهید تا هیجان ناشی از درک این واقعیت در دناک بر نحوه تصمیم گیری شما مسلط نشود. شاید فکر کنید که به محض آگاهی یافتن از خیانت همسرتان، چمدان تان را می بندید و خانه را ترک می کنید، یا همسرتان را از خانه بیرون می کنید، ولی شما برای تصمیم گیری به زمان بیشتری احتیاج دارید. به طور مطمئن می توانید مدتی را دور از همسرتان سپری کنید، اما هرگز در قدم اول نگوید طلاق می خواهید یا هیچ گونه اقدامات شدیدی را فوری انجام ندهید و کاری نکنید که بعدا موجب پشیمانی شود.

خودتان را مقصر ندانید

توجه کنید که دلایلی که همسرتان به شما خیانت کرده، همیشه آشکار نیست و شما هرگز نباید خود را به خاطر اشتباهات همسرتان مقصر بدانید. اگر بیش از حد روی سرزنش کردن خود تمرکز کنید، به شریک زندگی خود اجازه داده اید از این ماجرا تبرئه شود.

خودتان را با نفر سوم مقایسه نکنید

همچنین بیش از حد روی نفر سوم حساس نشوید و به دنبال مقایسه کردن خودتان با او نباشید. جمله ای که زیاد از زبان چنین خانم هایی می شنویم این است که: «آخه اون چی داره که بهتر از منه ؟». شاید فکر کنید که دانستن همه چیز در باره این فرد می تواند به شما کمک کند کشف کنید چه چیزی در رابطه شما اشتباه بوده است، اما در واقعیت، این کار هیچ پاسخی به شما نمی دهد، چه بسا که در دو غم شما را هم اضافه خواهد

با تلخ ترین اتفاق در زندگی مشترک چه کنیم؟

کرد. قبول کنید که شما صدمه دیده اید و نیاز دارید راهی پیدا کنید تا بتوانید به حرکت ادامه دهید، اما فکر نکنید که پیدا کردن بهانه برای همسرتان راه درستی است. آن چه را که همسرتان به عنوان دلایل خیانتش ابراز می کند، ممکن است منطق را به چالش بکشد پس سعی نکنید زمان زیادی را صرف تلاش برای آوردن یک دلیل مناسب برای این اتفاق بکنید و به جای آن تلاش کنید مسیر درست را پیدا کنید.

این مسئله را جار نزنید

قطعا از این اتفاق صدمه دیده اید و عصبانی هستید و طبیعی است که نیاز داشته باشید این موضوع را با همه اعضای خانواده، نزدیک ترین دوستان یا حتی دنبال کنندگان تان در رسانه های اجتماعی در میان بگذارید تا احساسات تان را بروز دهید اما بهتر است به جای این که این موضوع را جار بزنید، تنها با مشاور خانواده که واقعا می تواند به شما کمک کند آن را در میان بگذارد. اغلب افرادی که می شناسم به شدت از این که این موضوع بین اقوام و آشنایان شان بر ملا شده پشیمان هستند. اجازه ندهید قضاوت دیگران بر فرایند تصمیم گیری شما سایه اندازد. گفت و گو با افراد آگاه قطعاً می تواند به شما کمک کند قدرت و یک چشم انداز جدید در باره وضعیت تان به دست آورید.

این رفتارها بی فایده است

در نهایت، بدانید که اگر چه ممکن است با بی حمی رفتار کردن با همسرتان، دور کردن او از چیزهایی که دوست دار دیا حتی داشتن رابطه برای تلافی کردن، احساس خوبی داشته باشید اما باید بدانید این نوع رفتارها شما را به جایی نمی رساند. بپذیرید که خیانت یک شبه اتفاق نمی افتد و باید رد پای آن را از رفتارها و حالت های مشکوک همسرتان خیلی قبل تر حدس می زدید که در آن صورت شاید امکان پیش بینی و جلوگیری از بسیاری از اتفاقات ناخوشایند وجود داشت اما هر چه که هست، تلاش کنید تا اصولی ترین واکنش را به این اتفاق تلخ داشته باشید.

قرار و مدار

روز درست کردن چاشنی غذا

امروز با یک جست و جو تو اینترنت برای پیدا کردن طرز تهیه چاشنی های فوشمزه و مفلوبا کردن چند تا سبزی، ادویه و ... یک چاشنی فام و متفاوت برای میل کردن غذا تون درست کنین. تجربه خوب و فوشمزه ای میشه، امتحانش کنین.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*فردی که در صفحه اول زندگی سلام با او گفت و گو کرد دین، یک آدم خارق العاده است. من با یک حساب کتاب ساده، متوجه شدم که تو هر ثانیه، سه تا روپایی می زنه! دست و جیغ و هورا براش. *هدف تان از نوشتن مطالبی مثل میوه ای ۱۰ هزار برابر قوی تر از قدرت شیمی درمانی، چیه؟ یعنی هر کی نیاز به شیمی درمانی دار، به جای مراجعه به پزشک، لیموترش بخوره؟! ماجرای همون عنبرنار اوروغن بنفشه است؟ *توضیحات مشاور در صفحه خانواده برای مطلب «پیرزن های محله مان زیرآب برادرم را می زنند!» را همه افرادی که از آن ها تحقیق می شود، بخوانند. وقتی فردی از گذشته اش دست کشیده و توبه کرده، باید کمکش کنیم نه این که نابودش کنیم. *آقای آرش احمدی که زانو ها و مینیسک هاهاش نابود شده، چه جوری این قدر روپایی می زنه. این قسمتش رو درک نکردم. *بعد از پیشنهاد چاپ شده در ستون قرار و مدار، به سایت تون سر زدم، راستش خیلی زشته. یک فکری به حال گر افیکش بکنین. عکس یک طرفه، ۳ کیلومتر اون طرف تر، متن او نه. *این فردی که عمرش رو گذاشته پای روپایی زدن، به نظرم کار اشتباهی کرده. این کارها ز توش، نون در نمیداد. اونم تو ایران که فقط به فوتبالیست ها خیلی خوب پول میدن.

درمان بی حوصلگی

با تغییر دکوراسیون منزل!

مارال مرادی | روزنامه نگار

در این روزها که بیشتر باید در منزل باشیم و امکان تفریح و دورهمی فراهم نیست اعضای خانواده ممکن است دچار بی حوصلگی شوند. نقش مادر خانواده در ایجاد یک فضای خوب و شاد و پرانرژی بسیار تاثیر گذار است. امروز می خواهیم به مادرها چند پیشنهاد بد بدهیم که بتوانند انرژی و حال خوب را به منزل بیاورند.

نور خورشید و استفاده از رنگ های مناسب برای روشن تر نشان دادن فضا، می تواند افسردگی و حالات روحی منفی را کاهش دهد. برای مثال رنگ و نورهای سبز و آبی اعصاب را آرام و به کاهش افسردگی کمک می کند یا رنگ قرمز قدرت و انرژی جسمانی را افزایش می دهد و رنگ بنفش با تولید هورمون های خاصی جوانی و پویایی را به ما می بخشد.

مهمان گیاهان شوید | برای شادابی و افزایش روحیه مثبت، گیاهان سبز را به محیط دعوت کنید. تحقیقات ثابت کرده است که باغبانی برای بسیاری از افراد افسرده راهکاری درمانی محسوب می شود و علاوه بر داشتن خصوصیات مثبت برای سلامتی و داشتن زیبایی و روح بخشیدن به دکوراسیون سبب دور کردن بیماری های روحی نیز می شود.

نکته پایانی | اگر چه عمل به این نکات بسیار آسان است، اما اگر روزانه چند دقیقه از وقت خود را به انجام این کارها اختصاص دهید، خیلی زود احساس انرژی، نیرو و روحیه شادتری نسبت به گذشته خواهید داشت. بیاید برای تغییر از فضای داخلی زمستان (به نام اختلال عاطفی فصلی) وجود دارد که با قرار گرفتن در معرض یک منبع نور مصنوعی مناسب مانند

نور درمانی | به دکوراسیون و چیدمان منزل توجه کنید تا با نور طبیعی خورشید، رنگ و خطوط سایه را به فضا دعوت کنید. نور طبیعی روحیه و انرژی افراد را بهبود می بخشد، بنابراین پرده ها را برای ورود نور باز بگذارید. همچنین استفاده از رنگ ها را برای بهبود افسردگی دست کم نگیرید؛ رنگ های شاد و روشن را به دکوراسیون منزل تان دعوت کنید.

نظم در چیدمان | فضای تمیز، باز، مرتب و سازمان دهی شده باعث آرامش می شود، بنابراین سعی کنید همه قسمت های منزل را مرتب نگه دارید. همین طور بهداشت و تمیز کردن نه تنها به خودی خود می تواند درمانی برای فرد باشد بلکه به محض تمیز کردن منزل، به شما امکان می دهد نگرانی کمتری از شلوغی فضا داشته باشید و احساس آرامش و روحیه شادتری را به شما هدیه می دهد.

رنگ ها را در بایید | در مان افسردگی با طیف های رنگی از روزهای قدیم رایج بوده است و همین طور رنگ ها تاثیر نور را بر فضا بیشتر نمایان می کند. در واقع نوع خاصی از افسردگی مرتبط با ماه های تاریک زمستان (به نام اختلال عاطفی فصلی) وجود دارد که با قرار گرفتن در معرض یک منبع نور مصنوعی مناسب مانند

متجلی می سازد. استفاده از رنگ سبز نشان می دهد که بهار جان فضای سبز، پارسا و شهر بازی را خیلی دوست دارد. کودکان سالم که در مراحل رشد طبیعی به سر می برند، با طبع گرایش به انتخاب رنگ های گرم (قرمز) برای کشیدن نقاشی دارند. این رنگ نشان از نوعی انرژی، وابستگی، علاقه، تحرک و تمایل به داشتن زندگی شادتر است.



توصیه هایی به والدین بهار خانم

والدین گرامی به خصوص مادر بهار جان باید شرایطی را فراهم کنند که وابستگی و اضطراب جدایی دخترشان کمتر شود. زمان بیشتری را برای بازی کردن اختصاص دهید و مسئولیت دادن به کودک در کارهایی که می دانید از عهده آن برمی آید، به اعتماد به نفس و استقلال او کمک می کند. بالا بردن اعتماد به نفس در کودک و تابید و تشویق وی چه در کنار خانواده به خصوص عزیزانش (دختر خاله) و در جمع بیرون از خانه بر اساس کارهای خوبی که انجام می دهد، به افزایش عزت نفس کودک بسیار کمک می کند. در ضمن، شما باید شرایطی را فراهم کنید تا استعداد کودک تان کشف شود، موضوعی که به ظاهر به آن بی توجه هستید.

بنابر این سعی کنید این عضو جدید خانواده را به عنوان شوهر خواهرتان بپذیرید و دوست بدارید نه به عنوان یکی از اعضای خانواده تان.

برای صمیمی شدن با دامادتان عجله نکنید | اتفاقی که بین شما و دیگر اعضای خانواده تان از لحاظ شکل گیری عواطف و صمیمیت احساسات در مدت ۲۴ سال رخ داده است، نمی تواند در یک مدت زمان کوتاه و آن هم در باره یک شخص جدید تکرار شود. بنابراین برای صمیمی شدن با دامادتان عجله نکنید و هیچ گاه از خودتان و ایشان توقع چنین احساسی را نداشته باشید. به طور قطع بین شما و ایشان اختلاف سلیقه هایی نیز وجود خواهد داشت. همواره سعی کنید به تفاوت های فردی و خانوادگی توجه و با صبر و حوصله توام با مثبت اندیشی و گذشت رفتار کنید.



زندگی سلام
شنبه
۲۵ بهمن ۱۳۹۹
شماره ۱۸۱۷

خانواده مشاوره

