



حمایت عاطفی از همسر شامل چه رفتار هایی است  
و چرا باید به این رفتار ها توجه کرد؟

این نوع حمایت است. وقتی یکی از همسران با مشکلی روبه رومی شود، همسر دیگر سعی می کند با دادن اطلاعات، نصیحت کردن یا پیشنهاد برخی راهکار ها به او کمک کند. تلاش برای پیدا کردن اطلاعات مورد نیاز همسر از دیگر رفتار هایی است که در این مجموعه قرار می گیرد.

**۳ حمایت عینی و با کمک ابزار ها** انجام دادن مسئولیت های همسر به منظور کمک به او، در این دسته قرار می گیرد. به عنوان مثال در شرایطی که همیشه آشپزی یا خنم بوده، شوهر برای این که او فرصت بیشتری برای حل و فصل کار هایش داشته باشد، غذا می پزد، حمایت عینی یا ابزاری انجام شده است.

**۴ حمایت عاطفی** | با توجه به تعاریفی که در دسته های مطرح شده به آن ها اشاره کردیم، حالا بهتر می توانیم محدوده حمایت عاطفی را مشخص کنیم، زیر می دانیم حمایت عاطفی دادن اطلاعات و نصیحت به همسر و نشان دادن راه و چاره نیست. پذیرفتن بخشی از مسئولیت های همسر و انجام آن برای کمک به او هم زیر مجموعه حمایت عاطفی نیست و حتی تشویق همسر بابت عملکرد هم حمایت عاطفی محسوب نمی شود. پس حمایت عاطفی چیست؟

**• حمایت عاطفی، ارائه راهکار نیست**  
حمایت عاطفی، رفتار هایی برای نمایش توجه، عشق و علاقه ما به دیگران است.



ترکس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



گله از شوهر بابت حمایت نکردن از نظر عاطفی، یکی از شکایات شایع زنان است. این موضوع را هر روان شناس یا مشاور می تواند تایید کند. البته این احساس تنها در میان زنان ملاحظه شده به مرکز مشاوره دیده نمی شود، بلکه آن طور که مطالعات متعدد نشان می دهند شکایت از دریافت نکردن حمایت عاطفی، از مشکلات شایع بین غالب زنان متأهل است.

این در حالی است که مردان در زمان مواجه شدن با این گله ها به تلاش های خود اشاره می کنند و معتقدند توقع بالایی همسرشان، اوضاع را بد کرده است. اما داستان چیست؟ آیا واقعا زنان به دلیل توقع بالا، از دریافت نکردن حمایت عاطفی کافی شکایت دارند یا مسئله چیز دیگری است؟

#### • آیا این شکایت به جاست؟

زنی از رفتار همسرش شکایت دارد و می گوید: او از نظر عاطفی حمایتی از من نمی کند و این موضوع باعث دلسردی من شده است. اما شوهر که از شکایت زن دلخور شده، می گوید: من هر جایی بینم با مشکلی روبه رو شده، تلاش خودم را برای کمک به او انجام می دهم، حتی شده در اینترنت برای پیدا کردن راهکار جستجو می کنم. علاوه بر این، من همیشه مشوق خانمم در کار هایش هستم. غیر از این، هر زمان احساس می کنم زنم بیش از حد تحت فشار است، سعی می کنم با انجام کار هایی، فشار روی دوش او را کاهش دهم. نظر شما چیست؟ آیا به نظر شما شکایت خانم از کمبود حمایت عاطفی از سوی همسر در این مورد شکایتی به جاست یا تنها یک گله بی دلیل است؟ به شما پیشنهاد می کنیم تا آخر این مطلب با ما همراه باشید تا ارزیابی دقیق تری در این بار داشته باشید.

**۱ حمایت با کمک ارزیابی** وقتی در کلام و رفتار به همسرمان نشان می دهیم که قابل اعتماد است یا وقتی او را بابت عملکردش تشویق می کنیم، در واقع در حال حمایت از او هستیم. این سبک حمایت را «حمایت با کمک ارزیابی» می نامند و با کمک آن همسر ما می تواند شناخت بهتری از خود پیدا کند و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد.

**۲ حمایت با کمک دانش و اطلاعات** ارائه اطلاعات و پیشنهاد برای حل مسائل و مشکلات از نمونه های

## خیلی نگرانم با دختری ازدواج کنم که در گذشته با پسری ارتباط داشته است

پسری ۲۲ ساله هستم. دوست دارم با دختری ازدواج کنم که در گذشته اهل ارتباط با جنس مخالف نبوده باشد. من خودم این موضوع را رعایت کردم اما خیلی نگرانم با دختری ازدواج کنم که در گذشته با پسری ارتباط داشته و بعد از متاهل شدن، متوجه این ماجرا شوم. این مسئله برایم قابل پذیرش نیست و باعث ترسم از ازدواج شده است. چه کنم؟



دکتر حسین شرافتی | مشاور خانواده

انتخاب همسر مناسب یکی از اساسی ترین و مهم ترین اقدامات در طول زندگی هر شخص به شمار می رود. وقتی شما فردی را برای ازدواج انتخاب می کنید، او را همسر آینده خود، شریک تمام عمر و مادر یا پدر فرزندان تان قرار می دهید بنابراین انتخاب همسر آینده، باید از روی آگاهی و با توجه به معیار های صحیح صورت گیرد. آمادگی برای ازدواج، اولین شرط برای ورود به زندگی مشترک است. مخاطب گرمی، با توجه به پیامک تان و این که به دنبال ازدواج با دختری هستید که در گذشته با پسری ارتباط داشته، چون به گفته خودتان این موضوع را رعایت کردید، ان شاء... همسری با همین شرایط نصیب تان خواهد شد اما این گفته حاکی از آن نیست که شما تحقیق و شرایط را به صورت دقیق و میدانی در نظر بگیرید. بنابراین حتما برای رسیدن به انتخابی با ملاک مدنظر تان از خانواده و همسایه ها و دیگر منبع های تحقیق بهره مند شوید. اما حساسیت بیش از حد در انتخاب تان نداشته باشید که پیدا کردن همسر مناسب برای تان سخت شود. در ادامه چند توصیه خدمت تان عرض می کنم.

**• پاكدامنى قابل بررسى است**  
معیار های مناسب ازدواج که دو طرف باید داشته باشند، عبارت اند از: اخلاقی و رفتار مناسب، سلامت جسمانی و روانی، فاصله سنی معقول و مناسب، تطابق فرهنگی،

متخصصان، گوش دادن فعال و همدلی را از ابزار های مهم در این نوع حمایت می دانند. در کنار این دومی هارت، متخصصان پیشنهاد می دهند برای نمایش حمایت عاطفی نه فقط از کلام بلکه از رفتار هم استفاده کنید؛ دست همسر تان را بگیرید، برای او چای بریزید و زمانی که او از موضوعی ناراحت است، در کنار او بمانید.

#### • حالا نظر تان چیست؟

بباید دوباره به متن ابتدای مطلب برگردیم و ببینیم بنا بر توصیفاتی که شوهر ارائه داده است، آیا شکایت خانم در باره کمبود حمایت عاطفی به جاست یا نه؟ برای احتی کار حمایت های انجام شده را نام گذاری کردیم که می توانید در ادامه آن ها را مشاهده کنید: «من هر جایی بینم با مشکلی روبه رو شده، تلاش خودم را برای کمک به او انجام می دهم، حتی شده در اینترنت برای پیدا کردن راهکار جستجو می کنم» (حمایت اطلاعاتی). علاوه بر این، من همیشه مشوق خانمم در کار هایش هستم» (حمایت ارزیابی). غیر از این، هر زمان احساس می کنم زنم بیش از حد تحت فشار است، سعی می کنم با انجام کار هایی، فشار روی دوش او را کاهش دهم» (حمایت ابزاری) همان طور که می بینید، به رغم تلاش های این فرد، طبق توصیف های خودش، حمایت عاطفی در رفتار های او چندان مشخص نیست و همین بی توجهی می تواند باعث شود زحمات او در سایر بخش ها هم آن طور که می خواهد، دیده نشود.

#### • حتما باید حمایت عاطفی باشد؟

بسیاری از مردان ممکن است احساس کنند گله همسرشان در باره حمایت عاطفی منصفانه نیست زیرا درست است که شوهر دقیقاً از همسرش حمایت عاطفی نداشته اما بالاخره حامی اوست و زن باید قدر دان باشد. اگر شما هم چنین تصویری دارید، بد نیست به چند نکته توجه داشته باشید. برای رابطه غنی بین زن و شوهر، نیاز است که هر دو نفر به هر چهار نوع حمایت اجتماعی توجه داشته باشند. در باره زنان مشخص شده است که پایین بودن حمایت عاطفی در کنار بالا بودن حمایت اطلاعاتی (ارائه راهکار از سوی شوهر) یکی از دلایل مهم در بروز دلخوری است. توجه متوازن به این چهار دسته برای هر زوج متفاوت از دیگران است و برای رسیدن به وضعیت مطلوب لازم است همسران برای شناخت انتظارات از همسر خود وقت صرف کنند. پس اگر شکایتی در این باره شنیدید، ناامید نشوید و به تلاش خود برای پیدا کردن ترکیبی از چهار نوع حمایت که رضایت بخش باشد، ادامه دهید.



## شایلین خانم طناز و شاداب

آنالیز روان شناسی نقاشی دختری ۵ ساله که نکات جالبی در باره ویژگی های شخصیتی اش دارد



زیاد رابطه مناسب با خواهر نوجوان خانواده و پختگی لازم ایشان، باعث شده است که شایلین خانم موارد فراوانی را از خواهرش برای داشتن ارتباط بهتر با دیگران، بیاموزد. آرزوهای شایلین و محبت به دیگران به صورت بارشی از قلب ها، فضای نقاشی را درمیل به ارتباطات مناسب با دیگران با محبت حداکثری آشکار ساخته است.

استفاده از رنگ های متعدد مانند زرد، قرمز، سبز، آبی، نارنجی، صورتی و ... که در قلب ها و لباس های عزیزانش نمایان است، مبین نیاز به تایید اجتماعی، مورد تایید و توجه قرار گرفتن است و این که با همه اعضای خانواده و عزیزان همچنین دختر خاله هایش، دورهمی داشته باشد.

#### توصیه به والدین شایلین خانم

در توضیح نقاشی گفته بودید که شایلین خانم یک خواهر نوجوان و یک برادر سه ساله دارد. یک نکته شاید در اینجا قابل توجه باشد که برادر سه ساله در نقاشی دیده نمی شود. این مسئله می تواند به دو دلیل باشد؛ اول این که برادر سه ساله خانواده بیشتر مورد توجه شما و اطرافیان است، دوم این که نوع تربیت رایج در خانواده تحت تاثیر خصوصیات رفتاری مادر قرار دارد. به



دکتر فریده ناصری | روان شناس بالینی

یکی از ابزار های گفت و گوی آدم ها با یکدیگر، زبان نقاشی است؛ با سابقه ای به قدمت تاریخ زندگی انسان و به گستره ابعاد جغرافیایی کره زمین. رنگ ها و نمادهای موجود در هر نقاشی نشان می دهند که مکنونات درونی انسان ها از کجانشنّت گرفته اند. ایده آل ها کدام اند و همچنین آرزوها و امیال را آشکار می کنند و ... نقاشی کودکان، ارتباط مستقیمی با بخش ناخود آگاه آن ها دارد و حاوی اطلاعات روان شناختی زیادی است که البته مطلق هم نیست و نباید تصور کرد گویای تمام زوایای شخصیت یک کودک است. در این بین و حتما در زمان ارسال 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.

که از خورشید به سمت آسمان کشیده شده، مشخصه دوست داشتن پدر است.

استفاده حداکثری از رنگ آبی در این نقاشی، نمایانگر مادر و حاکی از مدیریت با درایت مادر و رابطه مناسب بین افراد خانواده است که موجب می شود مهربانی، آشکاری بیشتری در این خانواده داشته باشد.

کشیدن افراد زیاد در کنار هم که در نقاشی می بینید، به درجاتی از شادابی و ارتباطات بیرونی کودک با محیط پیرامونش مرتبط است. البته توجه شایلین جان به دل مشغولی های اجتماعی و زیبایی را هم در وی نشان می دهد که نکته قابل توجهی است. در این بین و به احتمال

#### آنالیز روان شناسانه نقاشی شایلین خانم ۵ ساله

نقاشی شایلین خانم در عین حال که سن کودکانه و دوران تحصیل پیش از دبستان را سپری می کند، خصوصیات آشکاری را از وضعیت خانوادگی و ارتباطات درون خانواده نشان داده است. به طور کلی، او دختری مهربان، شاد، طناز، پر شور و بانشاط است. همچنین هوش محیطی بسیار بالایی دارد و برون گرا، پراثری و با اعتماد به نفس بالاست.

کشیدن خورشید در نقاشی توسط کودک، مبین نقش مناسب پدر در خانواده است. خط های متعددی



زندگی سلام •  
شنبه •  
۱۶ اسفند ۱۳۹۹ •  
شماره ۱۸۳۴

## خانواده و مشاوره



• خدارا شکر که به هر چیزی که از دخت های کهن سالی که در صفحه اول زندگی سلام چاپ کردین، هیچ کدومشون خشک نشدن. کاش خودم مردمراقبشون باشن تازه بمونن.

• عکس چاپ شده در صفحه دارکوب از مجلس که یکی از نماینده ها به دیگری داره آجیل تعارف می کنه، عالیه. آخه برادر من، مگه سینماست که آجیل بری اون جا؟ • قبلا هم یک آموزش جاشارژی برای موبایل، البته پلاستیکی داشتید، دوباره با استفاده از شلوار جین کهنه جاموبایلی برای شارژ آموزش دادید. چه اجباری به آویزان کردن موبایل برای شارژ است؟ خبر روی زمین میداریم. لطفا آموزش های صفحه جوانه را این قدر پیش افتاده چاپ نکنین.

• در زندگی سلام در باره این بنویسید که چرا وسط زمستان، هوای قدر بهاری شده؟ چه دلیلی دارد؟ • در باره یادداشت «چرا همه ما باید ساسی را راپورت کنیم؟»، می خواستم بگم بعدش چی؟ چرا همه اش به دنبال سانسور هستیم؟ بهتر نیست به جای آن تربیت جنسی بچه ها رو بالا ببریم؟ به جای محدود کردن، باید آموزش بدیم. هرچند تو کشور ما، تا بمحسوب میشه. • پدر بزرگی داشتیم که پنج سال پیش فوت کرد و در خانه سالمندان زندگی می کرد. بعد از خواندن مطلب «روایت دلتنگی و چشم انتظار»، اشکم جاری شد. روحش شاد و کاش تا وقتی زنده بود، بیشتر هواپیش را داشتم.