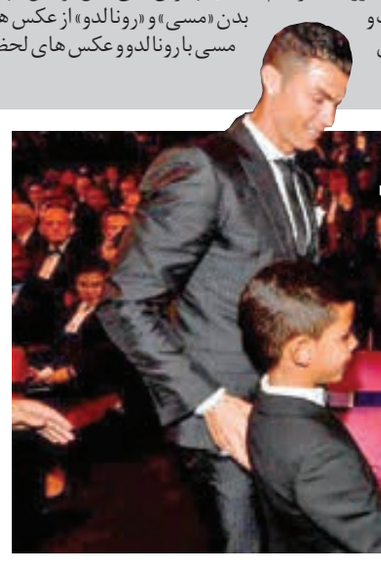
امام صادق(ع) می فرماید: پدرم از مردی پرسید که آیا همسر داری؟ گفت: «نه». پدرم فرمود: «برای من خوشایند نیست که دنیا و همه آن چه در آن است برای من باشد و روزگار را بدون همسر سپری کنم.»

برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل خویشاوندان

تحلیل کارشناسی زبان بدن «مسی» و «رونالدو» در مراسم انتخاب بهترین های سال فوتبال جهان

لبخند دروغین مسی در مقابل خود برتر بینی رونالدو!

محسن عبداللهیان، دارای مدرک تخصصی تشخیص ریز حالت های چهره از آمریکا (نویسنده کتاب زبان صورت)- مراسم انتخاب بهترین های سال فوتبال جهان در حالی به پایان رسید که رونالدو برای پنجمین بار برنده توپ طلا شد. آن چه در این مطلب به آن اشاره خواهد شد، واکاوی زبان صورت و از اعلام بهترین بازیکن سال جهان است. یکی دست دادن مسی با پسر رونالدو، دیگری دست دادن رونالدو به مسی و دیگری دست دادن مسی با رونالدو و عکس های لحظه ورود این دو نفر به سالن مراسم.



واکنش اطرافیان به این دیدار

اگر بخواهیم در اولین قدم، به افراد پشت سر «رونالدو» و «مسی» با دقت بیشتری نگاه کنیم، تعجب و غافل گیری را در صورت «لوکا مودریچ»[1] و «مارسلو»[2] می بینیم که نشان می دهد توقع دیدن چنین صحنه ای را نداشتند. احتمالا توقع این که رونالدو با پسرش به دیدن مسی بیاید، برای افراد پشت سر وی حاوی پیام هایی است. نکته جالب تر، خنده یک طرفه «جورجو کیه لینی»[3] (فرد پشت سر رونالدو) است که بیانگر تمسخر اوست. باید توجه داشت که تمسخر به معنای کم اعتبار دیدن موضوعی نسبت به موضوع دیگر است. بنابراین به نظر می رسد که «کیه لینی» این رفتار را نپسندیده است. اینستا[4] هم در پشت مسی، ظاهرا خیلی بی تفاوت است اما اگر به سمت چپ چهره اش دقت کنید، ابرو و گوشه دهانش کمی به سمت بالا کشیده شده که نشان دهنده کمی تعجب و تمسخر از سمت اوست. اگر این دو واکنش اطرافیان یعنی تعجب و تمسخر را در کنار هم قرار بدهیم، متوجه جو به وجود آمده در سالن درباره این دیدار خواهیم شد.

مسی در زمان دست دادن با پسر رونالدو

مسی در زمان دست دادن با پسر رونالدو، تقریبا چهره ای جدی به خود گرفته که در چشم ها، پلک ها، لب ها و حتی در ابروهایش به وضوح قابل تشخیص است. این نوع چهره بیانگر خشم هم هست. توجه داشته باشید که خشم همیشه به معنای عصبانیت نیست و به معنای جدیت هم می تواند باشد. انسان گاهی ناباوری و شک خودش را به یک اتفاق، با خشم نشان می دهد. به طور مثال و احتمالا این سوال برای مسی پیش آمده که چرا رونالدو با پسرش در این مراسم شرکت کرده و دست در دست پسرش به سراغ او آمده است. این چهره مسی می تواند تا حدودی نشان دهنده بدبینی او هم باشد که این رفتار رونالدو را نپسندیده و شاید تصور کرده که رونالدو با این رفتارش، قصد فخر فروشی به او را داشته است. فراموش نکنید سه سال پیش و در شرایطی مشابه، رونالدو درباره پسرش به مسی گفته بود: «پسرم، خجالت نکش از مسی! او خیلی خجالتی است.» با توجه به این نکته، شاید هم مسی با چهره جدی می خواسته به پسر رونالدو اجازه خجالت کشیدن ندهد و برخورد بهتری با وی داشته باشد. در این تصویر، نحوه نشستن مسی هم جالب است. ظاهرا او بین زمین و هوا یا نشستن و بلند شدن مردد است که نشان دهنده دو دل بودن اوست که نمی داند این رفتار رونالدو از روی تحقیر است یا هدف مثبت دیگری داشته است. در این عکس به دست مسی هم دقت کنید، بند انگشت های مسی منقبض و سفت شده که نشان دهنده محکم دست دادن مسی با پسر رونالدو است. پیام این رفتار می تواند دست کم نگرفتن پسر رونالدو و به نوعی احترام گذاشتن به او باشد.

مسی در لحظه ورود به سالن

این لبخند مسی در لحظات ابتدایی ورودش به سالن، شاید کاملا دروغین نباشد اما از سر خوشحالی درونی هم نیست که این موضوع نشان دهنده احتمال شکست او در این شب است یعنی خودش چنین احتمالی می داده و امیدوارانه به این مراسم نیامده است.

تفاوت مسی و رونالدو در ابراز صمیمیت

در این تصویر لبخندهای حقیقی مسی و رونالدو را می بینیم. بر خلاف دیدار با پسر رونالدو که جنبه های مثبت و منفی درباره آن مطرح بود، مسی و رونالدو در این عکس بدون هیچ حاشیه ای با یکدیگر خوش و بش می کنند که این لبخندها، واقعی و نشان دهنده صمیمیت است. در این تصویر، خجالتی بودن پسر رونالدو که قبلا هم به آن اشاره شده بود، قطعی می شود چون سر پسرش به سمت پایین است. در این تصویر مسی نسبت به رونالدو صمیمی تر برخورد می کند. رونالدو دست چپش را روی بازوی مسی گذاشته که نشان دهنده احترام و تایید است اما از موضع برابر یا حتی بالاتر. اما مسی با دو دست به رونالدو دست داده که این صمیمیت بیشتری را نشان می دهد. جالب است بدانید افراد معمولا زمانی این گونه با دیگران دست می دهند که هنگام ورود طرف مقابل کمی معذب می شوند اما مسی بعد از چند لحظه تصمیم می گیرد برخورد اول را اصلاح کند و برخورد صمیمانه تری داشته باشد.

رونالدو در لحظه ورود به سالن

لبخند یک طرفه روی صورت رونالدو در این تصویر نشان دهنده احساس تمسخر و حالت دور چشم های وی نشان دهنده شادی اوست. زمانی که انسان خودش را برتر از رقبا می داند، چنین لبخندی بر صورتش نقش می بندد. توجه داشته باشید این لبخند نشان دهنده تحقیر نیست و فقط نشان دهنده حس خود برتر بینی رونالدوست. نکته دیگر، شست های رونالدو است که آن ها را رو به بالا گرفته است. این وضعیت شست ها نشان دهنده قدرت، رضایت از خود و اعتماد به نفس بالای اوست.

پسر ۶ ساله ام خیلی لج می کند

اکرم جمشیدی فر
کارشناس ارشد روان شناسی بالینی از دانشگاه شهید بهشتی

پسری شش ساله دارم که خیلی مواقع با من لج می کند. به طور مثال وقتی مهمان می آید یا مهمانی می رویم، اصلا به حرف من گوش نمی دهد. خیلی کلافه ام می کند.

از چند باری که کلمه «من» را در پیامک تان استفاده کرده بودید، این طور برداشت کردم که گویی فرزندتان تنها در مقابل شما لجباز است، شاید از آن بچه هایی است که به قول معروف همین که چشمش به مادرش می افتد، شدیدا لوس می شود و در مقابل شما نسبت به دیگران بیشتر رفتارهای لجبازانه نشان می دهد. چنین شرایطی علاوه بر این که کلافه کننده است برای یک مادر دلسرد کننده هم هست. در بیشتر مواقع مادرها مراقب اصلی محسوب می شوند و اهتمام بیشتری در امور تربیتی کودک دارند که گاهی منجر به سخت گیری هایی از سوی آنان می شود و توقع دارند فرزندشان طوری که آن ها انتظار دارند یا اطرافیان می پسندند، رفتار کند و با دعوا کردن قصد دارند رفتار او را شکل دهند، طبیعی است در چنین شرایطی کودک عکس العمل نشان می دهد و به شدت لجبازی می کند و یک جنگ قدرت در خانواده به راه می افتد! لجبازی تا حدودی در کودکان سه تا شش ساله طبیعی است اما لجبازی های زیاد و مهارنشدنی کودک در هر زمینه ای معنای خاصی دارد که باید شناسایی و درک و سپس برطرف شود.

راهکارهای کاهش لجبازی کودک تان

برای کاهش لجبازی کودکان کارهایی که در ادامه مطرح می شود، کمک کننده است.

ارتباط مثبت، کلام مثبت: قوانین کم و منصفانه، بهتر اجرا و از قانون گذاران مهربان و صمیمی بیشتر پیروی می شود. فراموش نکنید گاهی به فرزندتان چشم بگویید تا چشم بشنوید، به آن ها حق انتخاب بدهید و برای استقلال شان ارزش قائل شوید.

کمک کردن به بازشناسی احساس: لجبازی گاهی به این دلیل است که کودک نمی تواند احساس منفی خود را بیان کند، اصطلاحاً خودش هم نمی داند چه می خواهد؛ کودکان برای بازشناسی و بیان احساسات و همچنین کنترل آن ها نیازمند کمک ما هستند.

بی توجهی به رفتار لجبازانه: می دانم که این عبارت را بسیار شنیده اید، به خاطر این موضوع با اهمیت است که در بسیاری از مواقع، گرفتن توجه والدین هدف رفتارهای ناپسند کودکان است؛ بی توجه بودن، عکس العمل نشان ندادن و مهم تر از آن عصبانی نشدن، واقعا کار بزرگی است.

تسلیم نشدن: صبور باشید. اجازه ندهید کودک با بالا بردن قشقرقش، پاسخ اولیه شما را عوض یا این که شما را در بی توجهی کردن با شکست روبه رو کند.

پیشگیری کردن: آن چه را که باعث لجبازی کودک تان می شود، شناسایی و از آن ها دوری کنید یا از قبل خود را برای واکنش خوب و پرت کردن حواس کودک آماده کنید. اجازه ندهید الگوی لجبازی شکل بگیرد و مدام تکرار شود.

الگوبودن: لجبازی نکنید تا فرزندتان لجبازی کردن را نیاموزد، هر چقدر منطقی و صبورانه برخورد کنید، لجبازی کمتری در اطرافیان می بینید.

توجه داشته باشید در بیشتر مواقع کنترل کردن بچه ها در شرایط مهمانی و خرید به مراتب دشوارتر است؛ در کاهش لجبازی کودکان قدم های اول از محیط هایی شروع می شود که کنترل بیشتری در آن ها داریم و عوامل دخالت کننده و آشفته کننده کودک کمتر است.

دختری ۲۵ ساله ام و پدرم محدودم می کند

محدثه قدیمی
روان شناس بالینی از دانشگاه آزاد تهران

دختری ۲۵ ساله ام که پدری ۵۵ ساله دارم. هر موقع از سر کار می آید با من و خواهرم رفتار خوبی ندارد، دایم غر می زند و بداخلاقی می کند. هرجا هم دنبال کار می گردم، نمی گذارد بروم. کلا محدودم. هر جایی نمی توانم بروم، اگر پنج دقیقه دیر بیایم، خانه جهنم می شود. من فرق خوب و بد را می دانم، نمی دانم چطور با رفتارهای غیر تحمل پدرم کنار بیایم؟ در ضمن کاری هم در گذشته یا حال انجام نداده ام که بگویم به من اعتماد ندارد ، کلا اخلاقش این گونه است.

خشم و بد اخلاقی همیشه موجب احساس ناراحتی در افراد می شود به خصوص هنگامی که این دیدگاه بدبینانه درباره شما، از سوی عزیزان تان مانند پدر باشد که در این صورت حتی یک انتقاد یا بی اعتمادی جزئی از سوی ایشان باعث ناراحتی قابل ملاحظه ای در شما خواهد شد. گاهی ممکن است نتیجه چنین رفتاری بر شما، کاهش اعتماد به نفس، حالت به شدت دفاعی و پرخاشگری متقابل شما باشد. از این رو در ابتدا متوجه باشید که ابراز این واکنش ها، مشکلی را حل نمی کند. بیشتر اوقات افراد عصبانی و بد اخلاق، افرادی هستند که نمی توانند به صورت موثر ارتباط برقرار کنند. از سوی دیگر تغییر برخی از ویژگی های شخصیتی افراد مانند پرخاشگری و بی اعتمادی در صورتی که خودشان انگیزه ای برای تغییر نداشته باشند، کاری سخت و تا حدی غیر ممکن است. با این حال، در زیر راهبردهایی برای ارتباط سازگارانه تر با پدرتان بیان شده است.

خشم عوامل مختلفی دارد

همان گونه که اشاره کردید، ممکن است یکی از عواملی که بر خشم پدرتان تاثیر گذار است، خستگی کار ایشان باشد. بهتر است در ساعات ابتدایی ورود شان عواملی را که موجب پرخاشگری ایشان می شود، کاهش دهید. از این رو تا پیدا کردن یک زمان مناسب، بهتر است پاسخ دادن به تعارض را به تاخیر بیندازید اما در مواقع دیگر همان لحظه به انتقاد ایشان پاسخ دهید.

تصدیق: هنگامی که انتقاد از شما درست است، بهترین راه این است که آن را به سادگی تصدیق کنید. برای مثال اگر فراموش کردید که به ایشان دیر آمدن خود را اطلاع دهید، بهتر است این انتقاد را بپذیرید. این عامل نه تنها ارتباط شما را بهتر خواهد کرد بلکه موجب اعتمادسازی نیز می شود و حالت دفاعی پدرتان را نیز کاهش می دهد.

منحرف کردن: گاهی فرد مقابل، از نزدیکان شماست و به منظور تخریب و تحقیر از شما انتقاد می کند در چنین مواقعی، منحرف کردن، راهبرد مفیدی است. از این راهبرد در زمان هایی استفاده کنید که نشانه های پرخاشگری یا احتمال آسیب زدن جسمی افزایش می یابد. در همان موقع، احساس و افکار خود را بیان کنید. برای مثال این گونه بگویید: «پدر همیشه به این جا که می رسیم شما صدای خود را بالا می برید و این باعث می شود هیچ وقت موضوع حل نشود و این خشم شما مرا ناراحت می کند.» در صورتی که بحث پرخاشگرانه پدر ادامه یافت یا بحث به سوی بد حرف زدن، تهدید یا توهین پیش رفت، بحث را خاتمه دهید. حتی اگر اشتباه کرده اید، نباید اجازه دهید فرد مقابل با شما برخورد بدی داشته باشد، به خودتان یادآور شوید آن چه می شنوید صرفا نظر یک فرد است، در این صورت اجازه نمی دهید عزت نفس شما صدمه ببیند.

ترتیب دادن سرگرمی های خانوادگی یا دونفره: تا جایی که امکان دارد بگذارید پدرتان وارد دنیای شما شود تا با شناخت بیشتر و مشاهده شما در اجتماع، دنیای پرخطری که از شما در ذهن دارد، اصلاح شود. بهترین راهبرد برای دست یافتن به این مقصود ترتیب دادن تفریحات دو نفره با پدرتان است، از طرفی این باعث می شود رابطه تان تقویت شود.

من و کودکم

آموزش بازی های فردی به کودک

الهام یوسفی- گلایه خیلی از پدر و مادرها این است که بچه شان بلد نیست خودش را سرگرم کند. گاهی پدر و مادرها فراموش می کنند بچه ها سرگرم کردن خودشان را از روز تولد بلد نیستند، آن ها به مرور زمان می آموزند که خودشان را سرگرم و با اسباب بازی هایشان بازی کنند. در واقع این ما هستیم که به آن ها یاد می دهیم چطور می توان با یک وسیله سرگرم شد. بازی های انفرادی، قوه تخیل بچه ها را فعال می کند از همین رو در مواقعی که کودکان گوشه ای مشغول بازی با یک وسیله هستند، مانباید مزاحم شان شویم و فقط باید از دور آن ها را کنترل کنیم. امادر نهایت این ما هستیم که به آن ها یاد می دهیم می توانند از هر وسیله ای برای سرگرمی استفاده کنند و لذت ببرند. این که ما فقط هر بار کیسه اسباب بازی ها را جلوی شان خالی کنیم و انتظار داشته باشیم آن ها مشغول شوند، توقع بی جایی است. آن ها از اسباب بازی هایشان زود خسته می شوند حتی از گران قیمت ترین و عجیب ترین شان. ما در این شماره چند بازی را پیشنهاد می دهیم تا شما آن را به کودک تان یاد دهید و او به وسیله این بازی ها خودش را برای مدتی سرگرم کند:

* چندین رشته ماکارونی خام را جدا کنید و در یک سینی بریزید. به کودک تان اجازه دهید آن ها را قطعه قطعه کند، بعد به او یاد دهید که با این قطعه ها اشکال مختلفی بسازد.
* اگر ماکارونی شکلی در خانه دارید آن ها را همراه یک نخ کاموا به کودک بدهید و از او بخواهید با عبور نخ از داخل ماکارونی ها، یک گردن بند درست کند.
* یک ظرف کوچک را از مقداری حبوبات پر کنید و کنار یک سینی قرار دهید و همراه کودک با حبوبات شکل بسازید. اجازه دهید خودش خلاقیت به خرج دهد و با حبوبات بازی های جدید اختراع کند.
* اگر کودک تان بزرگ تر است می توانید به او آموزش دهید که با چسباندن حبوبات یا ماکارونی روی کاغذ طرح های مختلفی ایجاد کند.
* او می تواند حبوبات مختلف را در یک قابلمه کوچک بریزد و با قاشقی که به او دادید ادای آشپزها را در آورد یا حبوبات را داخل بطری کوچکی که به او دادید، بیندازد.
* یک وسیله ساده دیگر، آینه است. با یک آینه کوچک می توانید بازی های مختلف ایجاد کنید. در روز، نور آینه را روی اشیای مختلف بگیرید و از او بخواهید نام آن ها را ببرد بعد از کودک بخواهید خودش نور را روی اشیای مختلف متمرکز کند.
* حباب بازی هم بازی بامزه و دوست داشتنی بچه هاست. دست های آن ها را کفی کنید و به آن ها یاد بدهید چطور می توانند حباب بسازند. رنگین کمان های روی حباب ها برایشان بسیار جذاب و سحرآمیز خواهد بود.
* سطل های یک بار مصرف را دور نیندازید. وقتی تعداد این ظرف ها زیاد شد به کودک تان بدهید و از او بخواهید با آن ها برج بسازد و با توپش خراب کند.

مزایای بازی:

این بازی ها باعث تقویت قوه تخیل کودکان می شود و به آن ها یاد می دهد هر چیزی را فراتر از آن چه هست، ببینند.
این بازی ها هماهنگی ما هیچه های چشم و دست کودک را افزایش می دهد.
آن ها کمتر احساس کسالت خواهند کرد و بیشتر یاد می گیرند خودشان را با اشیای ساده سرگرم کنند.
شما را از خریدن دایمی اسباب بازی های تازه بی نیاز خواهد کرد.

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiiSalam) یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.
لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک، کلمه «مشاوره» را بنویسید.

ارتباط با صفحه خانواده و مشاوره