

شوهرهای بی حوصله زن های شاکی

تعطیل شدن ۱۰ روزه بعضی از افراد به دلیل شیوع موج چهارم کرونا،

احتمال تنش ها را بین زوج ها بیشتر کرده است؛ آن ها باید چه کنند ؟



عکس ترینی است

محوری

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی

باقر مز نسدن بسیاری از شهرهای کشور، محدودیت های کرونایی از ابتدای هفته گذشته افزایش یافت و قرار شد که مشاغل گروه دو، سه و چهار حداقل به مدت ۱۰ روز تعطیل شودو اگر شرایط بهبود نیافت، ممکن است این تعطیلات دوباره تمدید شود. در ایام قرنطینه با حضور برخی آقایان در خانه، میزان تنش ها و اختلافات خانوادگی بیشتر شده و میزان مراجعان تلفنی و آنلاین کلینیک های مشاوره هم افزایش می یابد. در همین خصوص به

❖ دلایل افزایش اختلافات بین زوج ها در قرنطینه خانگی در چنین روز هایی که شوهر ها باید بیشتر از قبل در خانه باشند و بعضی هایشان هم سر کار نمی روند، اختلافاتی که بین زوج ها از قبل وجود داشته، پررنگ خواهد شد. در ضمن، دلایل زیادی می تواند منجر به افزایش این اختلافات شود که در ادامه به چند مورد از آن ها اشاره خواهیم کرد.

❶ از بین رفتن فرصت های خود ارام بخشی زوج ها مثل کار، دور دور کردن، مغازه گردی، خرید یا دیگر

مهر سا خانم مستقل و پر انرژی

آنالیز روان شناسی نقاشی دختری ۴ ساله که نکات جالبی درباره ویژگی های شخصیتی اش دارد

دکتر فریده ناصری | روان شناس بالینی

نقاشی ابزار بیان بسیاری از حالات و ویژگی های درونی آدمی بر صفحه کاغذ سفید است. رنگ ها

و توزیع آن ها و همچنین انتخاب نماد ها و چگونگی چینش آن ها توسط کودک در صفحه نقاشی راهنما های خوبی هستند تا در پایین مدرون ذهن و دل او در لحظه شروع و خاتمه نقاشی چه می گذشته است. نقاشی کودک 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 تلگرافی 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.

توضیحی که همراه این نقاشی ارسال شده: این نقاشی را دخترم مهر سان برای من (پدرش) کشیده و هدیه داده. طبق توضیح، خودش همان دختر بچه در این نقاشی است که با چتر در باران رفته تا از میوه های درخت بچیند. آن پرنده را هم سوال کردم، گفت که یک پروانه است.

آنالیز روان شناسانه نقاشی مهر سان خانم

۱- بابت توضیحات شما پدر گرمی در باره این نقاشی، سپاس گزارم و حواس تان باشد به ایراد علاقه های او مانند هدیه دادن این نقاشی به شما، واکنش مناسب نشان دهید.

۲- مهر سان دختری مهربان، احساساتی، شاداب و

فرزندانی دارم که احترام یکدیگر را نگه نمی دارند

به خاطر یک معامله مالی، فرزند ام با یکدیگر به مشکل خوردند و الان چندین ماه است که احترام یکدیگر را نگه نمی دارند. بعد از این ماجرا، دیگر یک بار هم دور هم جمع نشدیم و هر کدام جدا گانه به من و مادرشان سر می زنند. هیچ کدام شان هم کوتاه نمی آیند.



دکتر حسین معزایی | روان شناس

داشتن یکی از فرزندانان داشته باشید ولی در عین حال لازم است که بی طرفی خود را حفظ کنید و از هیچ کدام حمایت نکنید تا اولاً شائبه تبعیض به وجود نیاید و در گام بعدی اگر قرار باشد بین آن ها وساطت کنید، همگی تمکین کنند زیرا اگر شما از منظر قضاوت و داوری صحبت کنید، آن گاه امکان صلح و سازش و میانجی گری توسط شما از بین خواهد رفت.

❖ شوهر ها چه کنند ؟

در ادامه توصیه هایی برای حضور به دور از تنش چنین شوهر هایی در خانه دارم که امیدوارم مورد توجه قرار دهند.

برنامه روز نامه داشته باشید | آقایان عزیز، لطفا برای خود برنامه روزانه در نظر بگیرید که شامل چند بعد باشد مثل استراحت خودتان، رسیدگی به تعمیرات و خرید منزل، وقت گذاشتن با بچه ها، همراهی با خانواده در سفره، دیدن تلویزیون و گفت و گو با اعضای خانواده و شنیدن نظرات آن ها به خصوص همسر تان.

کسب و کار تان را به روز کنید | بهتر است کمی به روز شوید و با موج تغییرات تحمیلی به وجود آمده در موقعیت قرنطینه به فکر تحول در کسب و کار و راه انداختن پیج یا کانال برای معرفی محصولات و اجناس مغازه خود به صورت اینترنتی باشید و اگر تا به حال در این خصوص اقدامی نکرده اید، در ایام قرنطینه تحقیق کنید و به فکر راه اندازی کسب و کار اینترنتی باشید.

با دیگر اعضا گفت و گو کنید | شما در این روز ها وقت زیادی برای گفت و گو، خواندن کتاب، دیدن فیلم، انجام بازی های فکری، بازگو کردن خاطرات کودکی برای دیگر اعضای خانواده... خواهید داشت. درباره اهداف آینده خود در س هایی که از قرنطینه گرفته اید و هر چیز دیگری که ممکن است بخواهید در آینده تغییر دهید، با دیگر اعضای خانواده گفت و گو کنید.

در انجام کار های خانه مشارکت کنید |

بهتر است در گفت و گویی با همسر تان آمادگی خود را برای انجام برخی کار ها به او اعلام کنید و نظرش را جویا شوید. به عهده گرفتن بخش کوچکی از وظایف همسر تان، مثلا در آشپزخانه برای پخت نان در فر با همراهی همسر تان یا رسیدگی به مسائل درسی فرزندان در این مدت، پیشنهاد های خوبی می تواند باشد. خیلی شفاف به همسر تان بگویید که مایلم در این مدت که من در خانه ام، با شما بیشتر وقت بگذرانم. این همراهی و مشارکت قلب خانها را به تشپش می آورد و همسر تان از این همراهی که مورد توافق وی بوده، حسایی بر سر ذوق می آید و فرزندان شما هم از این مشارکت و دیدن همراهی شما با مادرشان احساس امنیت و شادی می کنند.

❖ خانم ها چه کنند ؟

و اما توصیه هایی برای خانم ها در این مدت درک بهتری از شرایط شوهر شان داشته باشند، به خصوص که شرایط مالی بعضی از این افراد هم خیلی مناسب نیست.

شرایط مالی شوهر تان را درک کنید | خانم محترم بهتر است با همسر خود همدلی کنید و نگرانی های ایشان را راجع به اجاره خانه و مغازه و خرج و مخارج خانه در نظر بگیرید و تا جای ممکن خرج تراشی نکنید چون بودجه محدود است و منبع در آمد به خاطر قرنطینه دیگر مثل قبل نیست و این چیزی جز شرمندگی و استرس بیشتر برای شوهر تان ندارد.

مشارکت و حس شادی را به خانه بیاورید | زنان علاوه بر وظایفی که در خانه و خانه داری دارند، مسئول بهداشت روانی اعضای خانواده در هر زمان به ویژه در بحران ها هم هستند. زنان باید محیط خانه را برای اعضای خانواده شاد، مفرح و عاری از هر گونه استرس و اضطراب کنند و با برنامه ریزی و مدیریت صحیح جمع خانوادگی باشا طرایی به وجود آورند.

از هر کار مشترک که بتواند مشارکت و حس شادی را در خانه رواج دهد دریغ نکنید مثل پخت یک عصرانه با مواد در دسترس و ساده چرا که خود بوی شیرینی حس نشاط می آورد و خود بهانه ای برای دور هم بودن است.

زمانی را به خودتان اختصاص دهید | طبیعی است که این روز ها بیشتر از قبل خسته شوید بنابراین زمانی از روز را فقط و فقط به خود اختصاص دهید حتی اگر هیچانات همسر و فرزندان همراهی و همدلی کنید؛ لیخندی ساده، نوازشی ملایم، حرفی محبت آمیز، گوشه شنوا، تمجیدی صادقانه یا توجهی کوچک در هر شرایطی می تواند ضمن تلطیف فضا، سوخت شیرین تر شدن زندگی شما را تامین کند.

منظم بودن کودک و تبعیت از محیط برای به دست آوردن خواسته هاست. پروانه هم نماد آرزوست. مهر سای عزیز، آرزوهایی دارد که کمتر درباره آن ها با دیگران حرف می زند. رنگ قرمز در بال پروانه، نشان از انرژی بالای کودک است و البته او دختر خاله اش را هم خیلی دوست دارد.



توصیه هایی به والدین مهر سان خانم

نکته حائز اهمیت در این نقاشی این است که تقریبا تمام اجزای نقاشی به سمت چپ صفحه نگاه و تمایل دارد یعنی آن جا که تا حدودی به نقطه مقابل طلوع اشاره می کند و نقطه پایان را نشان می دهد. حضور بادکنک در دست چپ، کشیدن تصویر آدمک در سمت چپ، پرواز پروانه به سمت چپ و... شاید اعتراضی از طرف کودک برای خواسته ای از والدین باشد. در ضمن، برخی از اجزای مهم هستند که در این نقاشی وجود و حضور ندارند، مهم تر از همه خورشید نماد حضور پدر و زمانی است که او در خانه حضور دارد و برای فرزند دلنش وقت می گذارد که طبیعتا باید بیشتر شود. نکته آخر این که مهر سان در باره احساساتی که ناشی از مسائل ارتباطی است، بسیار حساس است و نوع گفتار و کلام بر محیط هایی که قرار می گیرد، همچنین مسئله احترام و ارتباط مناسب برایش بسیار مهم است.

نگذارید آشنایان متوجه شوند

اگر به هر دلیلی فکر می کنید که خودتان از عهده انجام این کار بر نمی آید، بهتر است از یک مشاور و روان شناس با تجربه و دارای مجوز کمک بگیرید. از بازگو کردن مکرر این موضوع بین فامیل خودداری کنید و از واسطه قرار دادن دیگران هم تا حد امکان بپرهیزید و فقط از روان شناس و مشاور کمک بگیرید.

❖ از نوه ها و عروس یا دامادهای تان کمک بگیرید | ممکن است همسر و فرزندان آن ها هم در گیر این موضوع شده باشند بنابراین اگر فکر می کنید که آن ها در پیشبرد این هدف می توانند به شما کمک کنند ابتدا با عروس یا داماد ها حتی نوه های تان صحبت کنید تا حداقل اگر کمکی نمی کنند، مخالفت نداشته باشند.

قرار و مدار

روز در دست کردن سالاد برای سحری

امشب قبل از خوابیدن برای وعده سمری تون، سالاد کاهو یا فیار و گوجه یا هر سالاد دیگه ای که از نظر شما فوشره است، درست کنین تا زمان سمر در کنار فورند غذا، نوش جان کنین و لذت بیشتری از غذا فورند تون ببرین...



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ آفرین به غیرت این جوان ایرانی «فرهادی» که مثل بسیاری از ما، فقط به فکر جیب خودش نیست. ماه رمضان فرصت خوبی است تا بیشتر به فکر گرسنگی فقرا و دست های خالی مان از اعمال نیک در آخرت باشیم. التماس دعا.

❖ از صفحه دار کوپ ممنونم که با مطالبش، مایه خنده و سرگرمی ما را در آخر هفته ها فراهم می کند. ❖ کرونا با همه بدی هایش، باعث شد تا آدم های زیادی را بشناسیم که برای کمک به دیگران از هیچ تلاشی دریغ نمی کنند، مثل همین آقای فرهادی که در زندگی سلام با او گفت و گو کردین. ❖ دار کوپ جان، یک سوال. چرا در سال گاو، قیمت محصولاتش این قدر گران شد؟! ❖ زندگی سلام؛ چه خوب میشه اگر گوشه ای از روزنامه ات، دعا های هر روز ماه مبارک رمضان را همراه با ترجمه آسان و روان برای ما خواند گانت، چاپ و منتشر کنی. ❖ ستون معرفی کتاب در صفحه خانواده و مشاوره را حداقل هفته ای یک بار چاپ کنید. انتخاب کتاب های مناسب در حوزه روان شناسی که محتوای کاربردی و علمی داشته باشد، سخت است. ممنون. ❖ پدر بزرگ عزیزم، سال ها بود که برای تولدت دور هم جمع می شدیم اما حالا که نمی توانیم به خانه تان بیاییم، باز هم تولدت را تبریک می گویم.

۸ توصیه برای درمان حسادت کودکان توسط مادران

مازال مرادی | روزنامه نگار

حسادت یکی از شایع ترین واکنش هایی است که در بیشتر کودکان و نوجوانان دیده می شود. حسادت احساسی است که می تواند آرام آرام وارد زندگی کودک شود و نسبت به دوستان، خواهر و برادر یا همکلاسی ها شکل گیرد. مادر ها با توجه به این که زمان زیادی از روز را در کنار فرزندان هستند، تاثیر زیادی بر مدیریت این احساس در کودکان دارند. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

❖ نکاتی در باره حسادت در کودکان

حسادت زمانی بروز می کند که عامل رقابت منفی، مقایسه، چشم و هم چشمی و تبعیض مطرح باشد. این احساس علاوه بر ایجاد عصبانیت، تنفر و احساس خود کم بینی در بچه ها باعث می شود در سنین بالاتر، شخص تماس خود را با محیط و افراد اجتماع از دست بدهد و تنها بماند. حسادت غالبا با ترس درونی و خشم همراه است. کودک حسود گمان می کند مظلوم واقع شده و کسی از او حمایت نمی کند پس او در صدد انتقام است و حسادت می ورزد. از نظر روان شناسی حدود ۱/۵ سالگی حسادت در بچه ها ظاهر می شود و در سه تا چهار سالگی به اوج خود می رسد.

❖ ۸ توصیه برای درمان حسادت در کودکان

توجه داشته باشید که فرو نشانندن حسادت کودک از طریق فشار، اجبار یا تنبیه امکان پذیر نیست اما چه باید کرد؟
❶ تفهیم و آگاهی | به کودک گفته شود که من تو را دوست دارم و اگر به کودک دیگر بیشتر توجه می شود به خاطر کوچکی و ناتوانی اوست.

❷ رعایت اعتدال | در عین توجه و محبت به کودک که کوچک تر بخشی از محبت خود را متوجه کودک دیگر کنید و او مقایسه



زندگی سلام
شنبه
۲۸ فروردین ۱۴۰۰
شماره ۱۸۵۷

خانواده و مشاوره



بانوان