خانواده و مشاوره

بادعوای خواهر و برادرها چه کنیم؟

غیرطبیعی نیست که پسرها و دخترهایتان در سنین کودکی، آب‌شان با یکدیگر در یک جوی نرود اما شما باید این احساسات منفی را مدیریت کنید

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

محوری

سیب‌زمینی‌ها را ریخته‌ام توی روغن داغ ماهی تابه و صدای جلز و ولزشان بلند شده است که صدای جیغ دخترم هم همزمان بلند می‌شود: «مامااااان، داداش موهام رو می‌کشه!» سیب‌زمینی‌ها را تند تند هم می‌زنم تا نسوزد و می‌دوم سمت‌شان. به پسرم می‌گویم: «چه کارش داری آخه؟ چرا موهاش رو می‌کشی؟»، قیافه‌ای حق به جانب می‌گیرد و می‌گوید: «چون دفترم رو خط خطی کرده». رو می‌کنم به دخترم و می‌گویم: «خب، تو چرا دفترش رو خط خطی کردی؟». بغض می‌کند و جواب می‌دهد: «من که خط خطی نکردم... نقاشی کشیدم براش که دفترش خوشگل بشه!». به زحمت آرام‌شان می‌کنم و می‌دوم سمت آشپزخانه چراکه کم کم بوی سیب‌زمینی سوخته به مشامم می‌رسد اما این پایان ماجرا نیست.

داستان

در آرزوی صلح خواهر و برادرها

یک بار دیگر سیب‌زمینی‌ها را هم می‌زنم و برنج‌ها را که نیم‌پز شده می‌ریزم توی آبکش که این بار صدای داد پسر کم بلند می‌شود: «مامااااان، این به من می‌گه خیلی خنگم!» همین‌طور که به خاطر بخار داغ برنج آبکش شده، چشم‌هایم را تنگ کرده‌ام با صدای بلند می‌گویم: «چرا با داداشت این‌طوری حرف می‌زنی؟» دخترم جیغ‌زنان می‌گوید: «چون اون اول به من گفت کوتوله!» بعد دوباره صدای جیغ و داد‌شان بلند می‌شود و کم کم کارشان داشت به کتک کاری می‌کشید که تصمیم گرفتم برنج‌ها را کنم و بروم سراغ‌شان تا بلایی سر همدیگر نیاورند. مشغول نصیحت کردن و اندرز دادن بودم که متوجه بوی سوختگی از آشپزخانه شدم. دویدم سمت آشپزخانه و دیدم سیب‌زمینی‌ها جز غاله شده! با خودم می‌گویم، این بچه‌ها چه زمانی قرار است با هم به صلح برسند و من هم کمی روی آرامش را ببینم؟!

۳ توصیه به والدین برای کاهش دعوای خواهر و برادرها

رابطه عاشقانه فرزندان با والدین، مثل هر رابطه عاشقانه دیگری با انحصارطلبی همراه است. بچه‌ها دوست دارند محبت، توجه و حمایت پدر و مادر فقط مختص خودشان باشد و تحمل هیچ رقیبی را ندارند، پس اصلا عجیب و غیرطبیعی نیست که خواهرها و برادرها در سنین کودکی سایه یکدیگر را با تیر بزنند و آب‌شان با همدیگر در یک جوی نرود! اما ما والدین برای کاهش این همه احساسات منفی در وجود فرزندان‌مان، چه کار می‌توانیم بکنیم؟

۱ احساسات منفی او را نسبت به خواهر یا برادرش بپذیریم: هرگز نباید بچه‌ها را به دوست داشتن صددرصدی همدیگر مجبور کنیم. آن‌ها حق دارند احساسات خاص خودشان را (هرچند منفی) داشته باشند و حتی اجازه دارند این احساسات را نزد پدر و مادر خودفاش کنند. بچه‌ها باید این فرصت و امکان را داشته باشند که درباره احساسات منفی خود صحبت کنند. در واقع والدینی که مدام بچه‌ها را مجبور به سر کوب کردن احساسات منفی خود می‌کنند و آن‌ها را وادار می‌سازند که فقط نسبت به خواهر یا برادرشان احساسات مثبت نشان دهند، باعث می‌شوند بچه‌ها بیشتر و بیشتر دستخوش کینه و احساس منفی نسبت به خواهر یا برادر خود شوند. اما اگر والدین احساسات منفی کودک خود را بپذیرند و همدلی نشان دهند، احساسات منفی او روز به روز کمتر و به مرور به عشق و علاقه به خواهر یا برادر تبدیل می‌شود. به این مثال توجه کنید:

مادر در حال پوشاندن لباس به بچه کوچک‌تر است که بچه بزرگ‌تر می‌گوید: «تو همیشه سرت با آبجی گرمه، من اصلا دوستش ندارم!»

پاسخ غلط: «نه این چه حرفیه! آدم باید خواهرش رو دوست داشته باشه، تازه من که همین الان برات کتاب خوندم.»

پاسخ صحیح: «تو دوست نداری من این‌قدر وقتم رو با اون صرف کنم. حتما ناراحت میشی، می‌فهمم، حالا بیا تو بغلم تا بهت بگم چقدر دوستت دارم.»

۲ به بچه‌ها کمک کنید احساسات را از راه‌های نمادین ابراز کنند: نکته مهم، مشخص کردن مرز میان «اجازه بیان احساسات» و «اجازه عمل» به آن‌هاست. به فرزندان‌مان اجازه دهیم که همه احساسات‌شان را بیان کنند اما اجازه ندهیم که به یکدیگر صدمه بزنند. بسیاری از اوقات بچه‌ها به همدیگر حمله می‌کنند یا آسیب می‌زنند، به این دلیل که احساس منفی خود را به والدین یا یکدیگر نشان دهند. در این زمینه هم با یک مثال، مسئله را بیشتر توضیح می‌دهم.

پسربچه‌ای در حال کشیدن دست خواهرش است.

واکنش غلط: «چی کار داری می‌کنی؟ می‌خوای دستش رو بشکنی؟ تو پسر بدی هستی»

واکنش صحیح: «خواهرت رو اذیت نکن، می‌تونی احساست رو روی عروسکت به من نشون بدی» یا «می‌خوای برام یه نقاشی بکشی و بگی چه احساسی داری؟»

۳ رفتار خشونت‌آمیز را متوقف سازید: بعد از متوقف‌سازی رفتارهای خشونت‌آمیز فرزندان، نشان دهید چگونه با شیوه‌های بی‌خطر عصبانیت خود را ابراز کنند. وقتی بچه‌ها به دلایل مختلف دچار خشم می‌شوند، نیاز دارند که این خشم را نشان دهند و خود را تخلیه کنند. ما باید تلاش کنیم شیوه‌ای را پیش پای آن‌ها قرار دهیم که آسیب و صدمه کمتری ایجاد کند.

مثال: پسربچه‌ای به این دلیل که خواهرش بی‌اجازه به اسباب بازی‌اش دست زده، او را می‌زند.

واکنش غلط: «چرا خواهرت رو می‌زنی؟ اون که کاری نکرده، فقط به اسباب بازی‌هات دست زده!»

واکنش صحیح: «با حرف زدن به خواهرت بگو چقدر عصبانی هستی نه با مشت! بهش بگو چه احساسی داری یا دوست داری اون چی کار کنه، بگو که باید اجازه بگیره. می‌تونی به جای کتک زدن با صدای بلند بگی عصبانی‌ام. این بهتره.»

نظر کارشناس

قرار و مدار

روز فکر کردن به کارهای ناتمام

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* پرونده زندگی سلام درباره پشت صحنه دورهمی و خندوانه خیلی جذاب بود. اطلاعات دست اولی داشت که من اصلا نشنیده بودم. مثل چک کردن سوالات در خندوانه یا این که اصلا چنین شغلی وجود داره.

* بعد از خواندن پرونده زندگی سلام، خیلی دلم برای مرحوم گرجستانی سوخت. روحش شاد.

* تمام کارهایی که تا چند وقت پیش به عنوان سرگرمی انجام می‌دادم، حالا همه‌شان جزو خطرناک‌ترین فعالیت‌های روزانه از لحاظ کرونا در صفحه سلامت است!

* بعد از دیدن تیتر «جعبه سیاه دورهمی و خندوانه»، با خودم گفتم اگر درباره پول دادن بعضی چهره‌های معروف برای شرکت در این برنامه‌ها ننوشته باشید، فقط جوالکی دادید که قضاوتم زود هنگام و اشتباه بود!

هاشم، مشهد

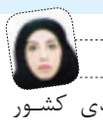
* ستون «شوخی» در صفحه نوجوان، عالی بود. منم این روزها، دقیقا دچار همین اشتباه شدم!

* نکات خانم ناظران درباره سلبریتی بودن و درد سرهایش، به نظرم با ثروتی که از این طریق کسب می‌کنند، قابل مقایسه نیست و می‌ارزه. این که ماشین آخر سیستم داشته باشی و لباس مارک بپوشی که در دسر نیست، آرزوی خیلی‌هاست.

* در همین اوضاع گرانی و بیکاری، واقعا بعضی افراد با کمی شانس و خلاقیت، چه شغل‌هایی برای خودشان دست و پا می‌کنند. آفرین خانم ناظران و موفق باشید.

تنها راه خوشبخت شدنم، ازدواج با دختری پولدار است!

کارگر یک شرکت خصوصی هستم و حقوقم ٤ میلیون تومان در ماه است. می خواستم اوایل امسال برای خودم خانه بخرم که گران شد و نتوانستم. ۲۸ ساله‌ام و سوالم این است که من چگونه و با چه معیارهایی همسر آینده‌ام را انتخاب کنم؟ به نظرم تنها راه خوشبخت شدنم، ازدواج با دختری پولدار است! اما اطرافیانم می‌گویند که چنین ازدواجی به خوشبختی ختم نمی‌شود. چه کنم؟



تینا امیری | روان‌شناس بالینی

مشاوره ازدواج

شرایط اقتصادی کشور با چالش‌هایی مواجه و برای همه به ویژه جوانان، دردسرساز شده است. با این حال، قبل از هر چیز از خود بپرسید هدف‌تان از ازدواج کردن چیست؟ اگر قادر باشید پاسخ صریح و صحیحی به این پرسش بدهید، می‌توانید معیارهای همسر آینده‌تان را به درستی تشخیص دهید. در نظر داشته باشید فرد برای داشتن ازدواج موفق پیش از هر چیز، خود باید به بلوغ فکری و هویت یکپارچه دست یافته باشد و تنها چنین فردی قادر است هدف صحیحی از ازدواج کردن داشته باشد و معیارهای صحیحی برای انتخاب همسر آینده خویش در نظر بگیرد و بر مبنای آن معیارها انتخاب مناسبی داشته باشد. دقت کنید انتخاب همسر پیش از به وجود آمدن شناخت کافی و بر مبنای انتخاب‌های هیجانی، می‌تواند مشکلات بسیاری ایجاد کند؛ بنابراین مراقب هیجانات خود باشید و سعی کنید بعد از دستیابی به شناختی مناسب تصمیم‌گیری کنید.

اختلاف طبقاتی با مشکلات پیچیده‌ای روبه‌رویتان خواهد کرد

از عوامل بسیار مهم در انتخاب همسر توجه به عوامل اقتصادی و فرهنگی است. از آن جایی که عوامل اقتصادی و فرهنگی می‌تواند هدایت کننده بایدها و نبایدهای افراد و شکل دهنده شیوه نگرش آن‌ها باشد، بیم آن می‌رود که در صورت وجود اختلاف طبقاتی بین طرفین، آن‌ها در آینده با مشکلات پیچیده‌ای مواجه شوند. از جمله تفاوت‌هایی که می‌تواند بین طبقات اقتصادی-فرهنگی مختلف وجود داشته باشد، تفاوت‌های مربوط به نقش مرد و زن در زندگی مشترک، تفاوت در نحوه نگریستن به مسائل زندگی و مسائل مالی، تفاوت در شیوه گذران وقت و تفاوت در سبک فرزندپروری است. این تفاوت‌ها می‌تواند زندگی آینده زوجین را با مشکل مواجه کند و تهدیدی جدی برای ازدواج به شمار آید.

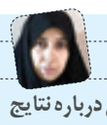
نگاه سطحی به ازدواج نداشته باشید

در صورتی که به رغم مسائل مطرح شده تصمیم به ازدواج با دختری پولدارتر از خودتان گرفتید، توجه به مواردی که ذکر می‌کنم، می‌تواند تا حدی خطرات احتمالی را کاهش دهد. مطمئن شوید تصمیم شما ناشی از معیارهای سطحی یا چشم و هم چشمی و دلایل این چنینی نیست. سعی کنید در این مدت درباره نوع تربیت خانوادگی، دغدغه‌ها، توقعات و انتظارات طرف مقابل تان، سطح ارتباطات و برخوردهای اجتماعی شان اطلاعاتی به دست آورید و نیز در این باره اطلاعاتی از خودتان به ایشان ارائه کنید. فرد مقابل و خانواده‌اش را با شرایط خود و خانواده‌تان به طور کامل آشنا کنید و ترتیبی دهید که خانواده‌ها ملاقات‌هایی با یکدیگر داشته باشند تا بتوانید امکان سازگاری آن‌ها را با یکدیگر بسنجید. در نهایت حتما از مشاوره پیش از ازدواج بهره‌مند شوید.

ارسال سوالات به صفحه خانواده
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تاثیرات عجیب و باورنکردنی اعداد رند

چرا ۹۰ درصد رضایت از یک محصول، تاثیرگذارتر از ۹۱/۲۷ درصد رضایت از آن محصول، ارزیابی می‌شود؟



نرگس عزیزی | روزنامه‌نگار - منبع: news.rpi.edu

از دنیای روان شناسی

این روزها بسیاری از افراد هنگام گزارش دادن درباره نتایج کارهایشان، اعداد و ارقامی را اعلام می‌کنند مانند میزان راضی بودن مشتریان در زمان استفاده از یک محصول یا خدمت یا میزان موثر بودن یک محصول. شاید با خود فکر کنیم، اعداد تنها چند شماره هستند و اعلام آن‌ها ظرافت خاصی ندارد اما مطالعه جدیدی که توسط گروهی از محققان آمریکایی انجام شده، نشان می‌دهد اعلام این اعداد ظرافت‌های خاصی را می‌طلبد که اگر به آن توجه نکنیم، ممکن است از تاثیر آن‌ها کم کنیم.

خطایی فراگیر در زمان تحلیل اعداد

نتایج این مطالعه که به تازگی توسط محققان انجام شده است نشان می‌دهد زمانی که افراد می‌شنوند دارویی روی ۹۱/۲۷ درصد افراد اثر می‌گذارد، احساس می‌کنند این دارو تاثیر کمتری از دارویی دارد که گفته شده روی ۹۰ درصد افراد تاثیر می‌گذارد! شاید از شنیدن چنین یافته‌ای تعجب کنید اما در این مطالعه که بیش از هزار و ۵۰۰ نفر در آن مشارکت داشتند، محققان اطلاعاتی را به شش شکل مختلف به افراد ارائه کردند و سپس نظر آن‌ها را درباره این اطلاعات جویا شدند. بررسی داده‌ها نشان داد افراد بیشتر تحت تاثیر اعداد رند قرار می‌گیرند و حتی زمانی که عدد رند، کمی کمتر از عدد غیررند باشد، باز هم تاثیر آن بیشتر است. اما چرا؟

چرا اعداد رند تاثیر بیشتری دارند؟

زمانی که ما می‌شنویم ۹۰ درصد افرادی که از محصولی استفاده کرده‌اند، از آن راضی بوده‌اند، تحلیل این گزاره برای ما بسیار ساده است. اما زمانی که به ما گفته می‌شود ۹۱/۲۷ درصد افراد از این محصول اعلام رضایت کرده‌اند، ناخودآگاه ذهن ما به سمت مقایسه این رقم با عدد ۱۰۰ می‌رود تا بتواند فاصله بین این وضعیت با حالت ایده‌آل (که رضایت ۱۰۰ درصدی افراد است) را تشخیص دهد. در نتیجه ناخودآگاه عدد ۸ و خرده‌ای در ذهن ما پررنگ می‌شود. به عبارت دیگر، در زمان شنیدن اعداد رند، نیمه پر لیوان برای ما پررنگ‌تر است اما در زمان شنیدن عدد غیررند، نیمه خالی لیوان که فاصله عدد با عدد ۱۰۰ است، به ذهن ما خطور می‌کند و همین باعث می‌شود از میزان تاثیرگذاری عدد غیررند، کم شود.

کاربردهای آگاهی از نتیجه این تحقیق

با توجه به این یافته، اگر به واسطه کارتان باید گزارش‌هایی را به دیگران بدهید، روی روش ارائه اعداد، دقت بیشتری داشته باشید. اگر هم قرار است به عنوان شنونده یا مصرف‌کننده، گزارش‌هایی شامل اعداد و ارقام را بخوانید و بشنوید، روی این یافته دقت داشته باشید تا کمتر دچار برداشت‌های اشتباه شوید.

بانوان

در حضور کودکم با شوهرم مخالفت کنم؟

عطیه تقوی‌بجنوردی | روان‌شناس

یکی از دغدغه‌های والدین به ویژه مادرها، این است که در حضور فرزندان چطور با همسرشان بحث کنند یا مخالفت خودشان را درباره مسئله‌ای ابراز کنند؟ نکته این‌جاست که شما به عنوان یک والد نباید اختلاف نظرتان را در حضور کودک به نمایش بگذارید. شما پدر و مادری هم نظر محسوب می‌شوید و به هیچ عنوان کودک نباید شاهد اختلافات و تعارضات شما باشد. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

فرزندان نباید شاهد تعارضات جدی شما باشند

در تمام کتاب‌های فرزندپروری مبتنی بر علم روان‌شناسی و مطالعات در این زمینه اشاره شده است که والدین به عنوان یک پدر و مادر همواره باید در یک تیم باشند. به هیچ عنوان فرزندان نباید شاهد تعارضات جدی شما باشند. هرچند بهتر است شاهد تعارضات اندک هم نباشند اما گاهی ممکن است اختلاف نظرهای جزئی پیش بیاید. مثل این موقعیت: «من مهمانی نمیام، خودت تنها برو». این موقعیت پیش آمده (تمایل نداشتن به شرکت در مهمانی با همسر) مسئله جدی محسوب نمی‌شود، مادامی که حاوی پیام محترمانه و نقطه‌نظر معقول و شخصی باشد. به نحوه بیان دیگر این موضوع توجه کنید: «می‌دونم چقدر رفتن به این مهمانی برایت مهم است و دوست داری در کنارت باشم، اما بنا به دلایلی ترجیح می‌دهم نیایم و حتما درباره‌اش باهم صحبت خواهیم کرد.» والد در این نحوه بیان ضمن تاکید بر اهمیت ماجرا و پررنگ کردن نقش والد دیگر، به صورت محترمانه درخواست او را رد و تاکید می‌کند درباره دلایل‌اش برای مخالفت با مهمانی رفتن بعد با خودش صحبت خواهد کرد نه در حضور فرزندان. با این شیوه فرزند در هر سنی که باشد دچار تنش یا اضطراب به دلیل مشاهده بحث و مخالفت‌های جدی نمی‌شود و در عین حال یاد می‌گیرد چطور با احترام و حفظ ارزشمندی والدین با آن‌ها تعامل داشته باشد. همچنین متوجه می‌شود بحث‌ها و صحبت‌های دونفره والدین به خودشان مربوط است نه به نقش والدگری.

نقش همسرتان را در چشم فرزند خراب نکنید

البته همه موقعیت‌ها به همین سادگی پیش نمی‌رود. گاهی اوقات ما فراموش می‌کنیم یک مادر و پدر خوب هرگز والد دیگر را در مقابل فرزندش زیر سوال نمی‌برد، او را مقصر جلوه نمی‌دهد و به او توهین نمی‌کند. هر کدام از این برخوردها نقش والد را در چشم فرزند خراب می‌کند، برای مثال مادرانی که در حضور فرزند مدام درباره نحوه ارتباط پدر و فرزند به پدر خانواده می‌گویند: «چرا این‌طوری بغلش می‌کنی؟ مگه عروسکه؟»، «چرا براش وقت نمی‌ذاری؟» یا پدرانی که در مقابل فرزندشان به همسر خود می‌گویند: «تو هم اصلا تو باغ نیستی ها!» کودکان مشاهده‌گران بسیار خوبی هستند حتی زمانی که تصور می‌کنید حواس‌شان پرت است! پیام‌هایی که به کودک در این مکالمات منتقل می‌شود اغلب حاوی این نکات است: «چه پدر/مادر دست و پا چلفتی دارم!»، «چه مادر/پدر ایرادگیری دارم» و در نهایت بر اساس شواهد دریافتی در طول تجربیاتش این تصمیم را می‌گیرد که کمتر با چنین والدینی در ارتباط باشد یا مثل خودشان با آن‌ها رفتار کند.

بحث و انتقادها را دور از چشم فرزندان انجام دهید

سعی کنید حداقل در حضور فرزندان همیشه در یک تیم باشید. هر بحث و انتقاد و مخالفتی را به خلوت خودتان ببرید. وقتی جلوی کودک‌تان مدام رفتارهای همسر خود را تصحیح یا مخالفت و انتقاد می‌کنید، انتظار نداشته باشید که کودک در آینده، چنین کاری را با پدرش انجام ندهد.