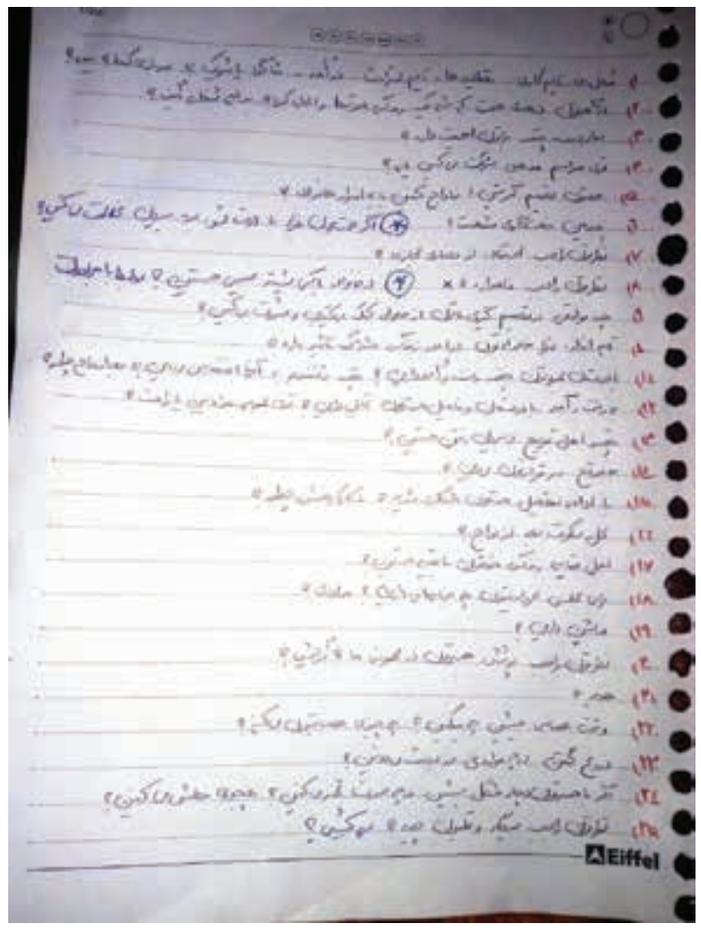
خانواده و مشاوره

فهرستی قابل‌قبول با روش ارزیابی نامشخص

نگاهی به ویژگی‌های مثبت و منفی سوالات یک دختر از خواستگارش که تصویر آن در شبکه‌های اجتماعی دست‌به‌دست می‌شود



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

محوری

«واقعا این جوری با خواستگار برخورد می‌کنین؟ از کنکور سخت‌تر شد که(شکلک خنده)!»، به تازگی عکسی با این توضیح از فهرست ۲۵ موردی سوالات از خواستگار در شبکه‌های اجتماعی، توجه زیادی را به خود جلب کرده است. واکنش‌های طنز زیادی به این فهرست صورت گرفته است و برخی کاربران به شوخی آن را سخت‌تر از کنکور دانسته‌اند اما از نظر تخصصی ویژگی‌های منفی و مثبت چنین فهرستی چیست؟ در ادامه و از منظر روان‌شناسی، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

اولین ویژگی مثبت آمادگی از قبل

تهیه فهرستی از سوالات برای طرح آن‌ها از خواستگار از سوی خانم یا برعکس برای طرح با خانم توسط آقا، یکی از توصیه‌های متخصصان است. با این کار شما با آمادگی بیشتری پا پیش می‌گذارید و می‌توانید سر فرصت بر مبنای اولویت‌ها، ارزش‌ها و برنامه‌های شخصی‌تان از فرد مقابل اطلاعات کسب کنید. بر این اساس طراحی چنین فهرستی نه تنها ایرادی ندارد که خیلی هم خوب است.

ویژگی مثبت دوم تعدد و تنوع سوالات

در فهرستی که در شبکه‌های اجتماعی توجه زیادی را به خود جلب کرده است، با سوالاتی متعدد در حوزه‌های مختلف روبه‌رو هستیم، از شرایط کاری، تقیدات مذهبی، روابط دوستانه، ویژگی‌های شخصیتی، برنامه‌های آینده و.... متخصصان معتقدند در زمان ازدواج باید به ابعاد مختلف توجه داشته باشیم و به صرف مطلوب بودن یکی دو بُعد، از بررسی دیگر ابعاد صرف نظر نکنیم. بر این اساس می‌توانیم بگوییم این تنوع سوالات یکی دیگر از ویژگی‌های مثبت این فهرست است.

روش ارزیابی نامشخص است

بر مبنای شکل تهیه سوالات و نوشتار آن‌ها به نظر می‌رسد که ایده اولیه، مطرح کردن این سوالات از فردی است که به خواستگاری آمده اما آیا پرسیدن همه آن‌ها از خواستگار ایده خوبی است؟ مطرح کردن سوالات مستقیم هر چند خوب و ضروری است اما به هیچ عنوان کافی نیست. برای شناخت بهتر لازم است نه فقط در قالب گفت‌وگو که در عرصه عمل هم فرد مقابل را ارزیابی کنیم. به عنوان مثال مطرح کردن سوال «به موقع سر قرارتون میرین؟» (سوال چهاردهم فهرست) بد نیست اما زمانی واقعا می‌شود که شناختی در این زمینه به دست آوریم و ببینیم فرد در چند جلسه‌ای که با او قرار گذاشته‌ایم، چه عملکردی دارد. در کنار توجه به عملکرد فرد، نکاتی هم هستند که بهتر است با کمک دیگران درباره آن‌ها شناخت پیدا کنیم.

ابزارهای شناخت را متنوع کنید

یکی از ابزارهای شناخت، پرس‌وجو و تحقیق از اطرافیان است. مواردی است که وقتی از اطرافیان فرد درباره آن‌ها بپرسیم احتمال این که به پاسخی دقیق‌تر برسیم بیشتر است. البته همان‌طور که همه می‌دانیم این پرس‌وجو از نزدیکان همیشه خطا دارد و برای همین هم هست که متخصصان روش دیگری را هم پیشنهاد می‌دهند. استفاده از مشاوره ازدواج روش دیگری است که متخصصان آن را توصیه می‌کنند. دلیل آن هم این است که روان‌شناسان آموزش دیده در این حوزه توان این را دارند که با ابزارهای تخصصی در زمانی به نسبت کوتاه، به ارزیابی شخصیتی از فرد بپردازند و به شناختی قابل اعتماد دست پیدا کنند. برخی از موضوعاتی که در این فهرست آمده است، هر چند موارد خوب و مهمی هستند اما دستیابی به پاسخی قابل اعتماد به آن‌ها، در بستر روابط روزمره چندان آسان نیست و دقیقا درباره چنین ویژگی‌هایی، این متخصصان آموزش دیده هستند که می‌توانند به کمک فرد بیایند. به عنوان مثال پرسیدن این که نظر خانواده فرد چه اندازه در زندگی مشترک او تاثیر خواهد داشت (سوال ۱۰ فهرست) یا اگر فرد با همسرش دچار مشکل شود، چه برخوردی خواهد داشت (سوال ۲۴ فهرست)، سوالاتی نیستند که با مطرح کردن‌شان به صورت مستقیم از خودِ فرد به پاسخی قابل اعتماد برسیم. از طرفی به ویژه زمانی که فرد برای بار اول می‌خواهد ازدواج کند، خود او حتی ممکن است تصور روشنی از مناسبات بعد از ازدواج نداشته باشد. در این وضعیت اما متخصصان آموزش دیده می‌توانند با ارزیابی رشد و بلوغ هیجانی و عاطفی فرد و استقلال او در تصمیم‌گیری‌ها پیش‌بینی به نسبت قابل قبولی از میزان تاثیرپذیری فرد از خانواده داشته باشند یا وقتی فرد از نظر مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و ویژگی‌های شخصیتی او سنجیده می‌شود، می‌توان واکنش او در زمان بروز مشکل با همسر را تا حد قابل قبولی پیش‌بینی کرد.

به مطرح کردن مستقیم سوالات اکتفا نکنید

در نهایت این که اگر قصد ازدواج دارید، حتما سوالات خود را در ابعاد مختلف مکتوب کنید اما برای دست پیدا کردن به پاسخ برای آن‌ها تنها متکی به پرسیدن مستقیم نباشید و از روش‌های دیگر هم برای کسب شناخت بهره بگیرید.

قرار و مدار

روز سر زدن به کتاب‌های شعر

ورق زدن و مطالعه دیوان و کتاب‌های شعر شاعران پرآوازه و خوش‌ذوق ایرانی، خالی از لطف نیست. به خصوص شاعرانی که اشعارشان لبریز از توصیف زیبایی‌های عشق و دوست‌داشتن، زندگی، دوستی و رفاقت، طبیعت و آفرینش و خواندن‌شون لحظات خوبی رو براتون رقم می‌زنه.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*کاش همه مسئولان، قسمتی از پرونده زندگی سلام را که درباره حساس بودن سردار سلیمانی روی بیت‌المال حتی به اندازه یک شکلات است قاب بگیرند و بالای سرشان نصب کنند. در این دوره و انفسا، چنین کارهایی لازم است.

*سردار سلیمانی عزیز، ما را ببخش چون تا زمانی که در بین ما بودی، تو را نشناختیم. کاش قبل از شهادت سردار با افرادی مثل راننده‌ایشان گفت‌وگو می‌شد تا بیشتر قدر او را می‌دانستیم.

*در زندگی سلام از هزینه‌های بالای درمان ناباروری بنویسین، شاید کسی صدامون رو شنید. ما آرزو داریم که مامان و بابا بشیم.

*عکس چاپ شده در صفحه سلامت، جوری است که انگار یک پاداره میاد بخوره توصورت آدم! من چنین حسی پیدا کردم.

*تنها ویژگی یک شخصیت سالم که در صفحه خانواده باید به آن اشاره می‌کردین اما نشده، پولدار بودن است. بقیه ویژگی‌ها بعد از پولدار شدن، خودش می‌آید. باور کنین.

*ما که سردار رو از نزدیک ندیدیم، در این روزها دل‌مون خونه. آقای جهانشاهی که راننده سردار بودی، شما چه دردی می‌کشی این روزها. خدا بهت صبر بده.

*پیامک‌های مخاطب‌هایی رو که فقط به دنبال کل کل فوتبالی هستن در ستون ما و شما چاپ نکنین. فقط میرن روی اعصاب طرفدارهای تیم حریف.

مخصوص بزرگسالان

به خاطر یک اتفاق از فرزندمان خجالت می‌کشیم

فرزند ۵ ساله‌ام به دلیل سهل‌انگاری، رابطه زناشویی من و مادرش را دیده است. الان باید دقیقا چه کار کنیم؟ استرس زیادی داریم و از او خجالت می‌کشیم. البته هنوز او هیچ سوالی در این باره از ما نکرده است.

دکتر عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، نگرانی شما از این حادثه به جا و قابل درک است و رعایت کامل اصول برای پیشگیری از این گونه مشکلات باید جزو مهارت‌های اولیه هر زوجی باشد که آن‌ها را فرا بگیرند. واضح است که ناآگاهی از پیامدهای روحی - روانی این مسائل و رعایت نکردن ارتباط زناشویی امن، آسیب‌زاست و می‌تواند به بلوغ زودرس کودکان، حس تنفر از والدیا والدین، ورود زودهنگام به رفتارهای جنسی و... منجر شود. در این زمینه تذکرات تربیتی بسیاری از بزرگان داریم تا والدین در روابط خود همه اصول ایمنی را رعایت کنند. هر حادثه‌ای اگر مدیریت نشود، قطعا می‌تواند باعث ایجاد حوادث دیگری شود بنابراین طبیعی است که نگران باشید. با این مقدمه و برای مدیریت مشکلی که برای‌تان پیش آمده است، نکاتی یادآوری می‌شود.

بیشتر مراقب رفتارهایتان باشید

فرزند عزیز شما در مرحله کودکی اول است و تفکر عینی دارد یعنی آن چه در منظر اوست به آن فکر می‌کند و اگر آن محرک از منظر او پنهان شود، به دیگر محرک‌های پیرامون خود توجه می‌کند پس تلاش شما و همه والدینی که با چنین مشکلی مواجه می‌شوند، این باشد که فضای امن فراهم کنند تا آسیب روحی روانی به خود و اطرافیان وارد نکنند فرزند شما اگر دوباره شاهد این مسائل نباشد، ممکن است زودتر از حافظه او پاک شود. در ضمن، یکی از ویژگی‌های دوره کودکی اول کنجکاوی است و با توجه به مشکل پیش آمده، بیشتر باید مراقب رفتارها و ارتباطات بین خودتان (زن و شوهر) باشید تا مجددا این گونه اتفاقاتی پیش نیاید.

اگر از شما پرسید...

روابط خود را با فرزندتان همچون گذشته ادامه دهید و در این زمینه از او سوالی نداشته باشید که به یادآوری مشاهداتش بپردازد. اگر او هم سوالی در این باره داشت و از شما پرسید، ذهن او را منحرف و داستان متفاوتی برای او تعریف کنید تا این موضوع مشمول مرور زمان و به تدریج از ذهنش تا حد زیادی پاک شود.

کودک را به خاطر این اتفاق سرزنش نکنید

احساس گناه و رفتار خاص بعد از این حادثه مشکلی را حل نمی‌کند بنابراین بهتر است به کودک بیشتر امنیت بدهید و رفتار او را سرزنش نکنید چون کودک پنج ساله متوجه هیچ حس جنسی یا رفتار جنسی نمی‌شود و نگرانی والدین می‌تواند کنجکاوی او را در این باره بیشتر تحریک کند.

اتاق خواب والدین و کودک باید جدا باشد

به عنوان نکته پایانی، توجه داشته باشید که همه جوامع به این اصل تربیتی تاکید دارند و آن را رعایت می‌کنند که اتاق خواب والدین و کودک باید جدا باشد و حتی پس از پایان دوره نوزادی، کودک باید اتاق خواب داشته باشد که اگر این شرایط فراهم و اتاق خواب والدین و فرزندان تفکیک شود، آثار تربیتی فراوانی خواهد داشت و چنین مشکلاتی با احتمال بسیار کمتری، پیش خواهد آمد.

بانوان

۵ توصیه برای درمان نوزادان بغلی شده

فاطمه قاسمی | مترجم

منابع: setare،firstcry

در این که هیچ لذتی بیشتر از در آغوش گرفتن نوزاد تازه متولدشده برای مادر نیست، شکی وجود ندارد اما خیلی زود مادر با کودکش در خانه تنها می‌ماند و برای از سر گیری فعالیت‌های روزانه، ناچار است گاهی کودک را درون گهواره‌اش قرار بدهد. با این کار، مادر با گریه و بی‌قراری کودکی روبه‌رو می‌شود که عادت و نیاز به در آغوش گرفته‌شدن دارد. البته بد نیست بدانید که گریه این نوزادان تا حدی طبیعی است چراکه تماس پوستی با مادر و گرمای آغوش او، یادآور دوران جنینی برای آن‌هاست. متخصصان این دوره را سه ماهه چهارم بارداری می‌نامند. در ادامه به اهمیت در آغوش گیری نوزادان و معرفی چند روش جایگزین برای مواقع خاص می‌پردازیم.

در بغل کردن نوزادان کوتاهی نکنید

در آغوش گرفتن از اساسی‌ترین و تاثیرگذارترین نیازهای هر کودک است و در صورت دریغ شدن از او، این نداشتن ارتباط لمسی مادر و کودک زمینه‌ساز انبوهی از اختلالات شخصیتی و روانی تا سنین بزرگ‌سالی است. نوزاد هر چه بیشتر در آغوش مادری که سعی در ارتباط کلامی و احساسی با او دارد قرار بگیرد، حواس و مهارت کلامی‌اش هم بهتر می‌شود بنابراین تفکر بغلی شدن کودک اشتباه به نظر می‌رسد. ضمن این که کودک به خصوص در سال‌های اول زندگی به هیچ وجه نباید احساس نگرانی، ترس و یا ناامنی داشته باشد چرا که در طولانی مدت بر رشد جسمی، روانی و رفتاری او تاثیرگذار است. از طرفی لمس کردن محبت‌آمیز، سطح هورمون «استرس» یعنی کورتیزول را کاهش و سطح هورمون «حس خوب» یعنی اکسی‌توسین را در کودک با اضطراب جدایی از مادر افزایش می‌دهد.

چند راهکار موقتی به جای بغل کردن نوزاد

۱- نوزاد را گاهی قنداق پیچ کنید| احساس گرما و امنیت یکی از نیازهای ضروری نوزادان است. بنابراین پیچیدن نسبتا آزادانه نوزاد در پارچه نخی و گرمای ناشی از قنداق، آرامش درون رحم مادر را برای نوزاد تداعی و تا حدی زندگی خارج از رحمی را برایش آسان می‌کند. همچنین این قنداق پیچی از دست و پا زدن و بی‌قراری نوزاد پیشگیری می‌کند. البته یادآور می‌شویم روش درست قنداق پیچی را از مادران باتجربه‌تر آموزش ببینید.

۲- فضای خواب او را امن و راحت کنید| شرایط خواب او را به گونه‌ای آماده کنید که احساس آرامش داشته باشد و سریع‌تر با فضای خارج از بدن مادر وفق پیدا کند. اگر به محض قرار دادن کودک در تخت یا گهواره، شروع به گریه کرد، قبل از این که او را به سرعت در آغوش بگیرید با تکان دادن گهواره یا آویز بالای سرش، صحبت کردن و لالایی خواندن، او را آرام کنید.

۳- تشک لبه‌دار مخصوص نوزادی را امتحان کنید| این نوع تشک‌ها به گونه‌ای طراحی شده است که بدن کودک را کاملا در بر می‌گیرد و گرما و راحتی نوزاد را حفظ و تامین می‌کند. این تشک‌ها علاوه بر ایمنی نوزاد، کمر و گردن او را هم در موقعیت درست نگه می‌دارد و از خواب‌پریدگی مکرر کودک پیشگیری می‌کند.

۴- از آغوشی یا حمل کننده نوزاد استفاده کنید| وسیله آغوشی استاندارد به شما کمک می‌کند در عین حال که کودک به سینه شما نزدیک است، دستان‌تان آزاد باشد و قادر به انجام همزمان کارهای دیگر باشید. اگر نوزاد زیر پنج ماه را درون آغوشی می‌گذارید، دقت کنید که سر نوزاد بدون تحت فشار بودن در شرایط طبیعی قرار بگیرد.

۵- از اعضای خانواده کمک بگیرید| از دیگر اعضای خانواده بخواهید که به جای بغل کردن نوزاد، او را در حالی که روی تخت یا تشک بازی قرار دارد، آرام و سرگرم کنند. به این ترتیب نوزاد از عادت زیادی در بغل بودن یا نادرست بغل شدن رها می‌شود. تقسیم وظایف خانه بین اعضای خانواده هم یکی از راهکارهای مناسب برای مراقبت و نگهداری بهتر از نوزاد و کمک به مادر برای انجام امور شخصی‌اش است.

عصبانی‌تر شدن با اشتراک‌گذاری خشم در شبکه‌های اجتماعی

از دنیای روان شناسی

انتقال سرخوردگی‌ها به دنیای مجازی احتمالا آن قدرها که تصور می‌کنید، کار اثربخشی برای انتقال احساسات نیست بلکه بر اساس یک پژوهش جدید، این کار شما را عصبانی‌تر و سرخورده‌تر می‌کند. برخی افراد تمایل دارند بعد از تجربه یک اتفاق ناراحت‌کننده، متن‌های خشمناکی در شبکه‌های اجتماعی خود منتشر کنند یا گاهی پیام‌های پر از خشم برای کسی می‌فرستند تا خشم و ناراحتی خود را به این وسیله خاموش کنند اما دانشمندان هشدار می‌دهند که در این گونه مواقع بهتر است افراد، تلفن همراه و رایانه خود را خاموش کنند زیرا تخلیه خود از طریق اینترنت هیچ کمکی به آرام کردن فیزیولوژیکی انسان و فرونشاندن جنبه‌های ذهنی خشم نمی‌کند. به گزارش ایسنا، پژوهشی که به تازگی در مجله دانشگاه ایالت اوهایو به نام «Personality and Social Psychology Bulletin» به چاپ رسیده نشان می‌دهد، این فرایند که اغلب به عنوان یک نوع تخلیه احساسات آرامش‌بخش در نظر گرفته می‌شود، در حقیقت افراد را خشمگین‌تر و تهاجمی‌تر می‌کند.

نحوه انجام این پژوهش و نتایج آن

محققان در این بررسی از ۶۰۰ دانشجو خواستند که مقاله‌ای درباره سقط جنین بنویسند. این مقاله سپس از جانب یک استاد به طور منفی مورد نقد و بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد دانشجویان گروه مورد آزمایش عصبانی‌تر و تهاجمی‌تر از آن دسته دانشجویانی بودند که هیچ کاری برای تخلیه احساسات خود از طریق شبکه‌های اجتماعی انجام نداده بودند. این گونه ابراز احساسات به دلیل انتقال فوری از طریق شبکه‌های آنلاین آسیب‌زاست. اینترنت این امکان را به ما می‌دهد که خشم و ناراحتی خود را در اولین فرصت به اشتراک بگذاریم و به آن معنی است که می‌توانیم قبل از این که به خودمان فرصت آرام شدن درباره یک موقعیت را بدهیم، شروع به انتشار آن می‌کنیم. ابراز احساسات از طریق راه‌حل‌های مجازی همچون تلفن همراه یا صفحه لپ‌تاپ، به این معنی است که ما هیچ بازخورد سریعی از طریق شنونده‌های خود دریافت نمی‌کنیم و این کار کاهش سطح خشم را برای ما سخت‌تر خواهد کرد. در واقع در این فرایند هیچ خبری از ارتباط‌های چشمی نیست. نوشتن درباره خشم و بازخوانی آن توسط خودمان، باعث می‌شود که بارها در خشم خود غوطه‌ور شویم. محققان پیشنهاد می‌کنند که بعد از هر حادثه ناراحت‌کننده‌ای، به جای پناه بردن به صفحه کلید، زمانی برای آرام شدن به خودمان بدهیم یا کار مثبتی برای مبارزه با افکار منفی انجام دهیم.