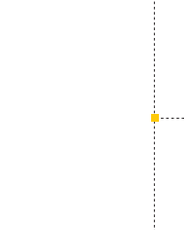
خانواده و مشاوره



۶ خصلت والدین آسیب‌زا

متخصصان حوزه تربیت فرزند، ویژگی‌های پدر و مادرهایی را که ناخودآگاه به شخصیت و روان فرزندان‌شان لطمه می‌زنند به چند دسته تقسیم و معرفی کرده‌اند

یاسمن مشرف | مترجم
منابع: psychcentral.com، verywellfamily.com

محوری

شاید باورش سخت به نظر برسد که والدین بتوانند به فرزندان‌شان لطمه وارد کنند زیرا پدر و مادر هیچ‌گاه بد فرزندان خود را نمی‌خواهند اما باید باور کنیم هستند والدینی که با شیوه‌های تربیتی نادرست به فرزندان‌شان آسیب‌های جبران‌ناپذیری وارد می‌کنند. هرچند پدر و مادر عامدانه این کار را انجام نمی‌دهند اما واقعیت این است که شیوه تربیتی والدین بر همه چیز از وزن کودک گرفته تا احساس او درباره خودش تأثیر می‌گذارد. این که شما از درست و سالم بودن شیوه تربیتی خود اطمینان حاصل کنید اهمیت زیادی دارد زیرا تاثیر نحوه تعامل شما با کودک و نحوه تأدیب او تا آخر عمر با او خواهد ماند. محققان چند گروه از پدر و مادرهایی را که ناخودآگاه به فرزندان‌شان آسیب می‌رسانند، معرفی می‌کنند.

۱ خودشیفته

والدین خودشیفته فرزندان شان را برای تأمین نیازهای خودشان تربیت می‌کنند. این والدین به جای این که خودشان را وقف فرزندان‌شان کنند انتظار دارند که فرزندان همیشه وقف آن‌ها باشند. فرزندان این نوع پدر و مادرها باید آن چه را که والدین‌شان می‌خواهند، بشنوند بگویند، درغیر این صورت با خشم آن‌ها روبه‌رو می‌شوند. همچنین در بیشتر مواقع، فرزندان باید جاه‌طلبی‌های زنگ‌زده والدین خود را برآورده کنند. فرزندان این نوع والدین وقتی بزرگ می‌شوند اغلب افرادی خودباخته با مشکلاتی روان‌شناختی هستند.

۲ مسامحه کار

والدین مسامحه کار فرزندان خود را از هرگونه تربیت واقعی محروم می‌کنند. این نوع والدین، گرفتار خود و دنیای خودشان هستند. برخی از آن‌ها اعتیاد به کار دارند و گاهی هم آن قدر مشغول جنگ و دعوای بین خودشان هستند که فرزندان را نمی‌بینند. آن‌ها انتظار دارند که فرزندان بتوانند خودشان؛ خودشان را بزرگ کنند! این نوع پدر و مادرها وقت و انرژی زیادی را برای تأمین نیازهای اساسی کودکان و زمان کافی برای تربیت فرزندان‌شان و بودن با آن‌ها اختصاص نمی‌دهند. به عنوان مثال از فرزندشان درباره مدرسه یا مشق شب سوال نمی‌کنند یا به ندرت می‌دانند که فرزندشان کجاست یا وقت خود را با چه کسانی سپری می‌کند. فرزندان این نوع والدین بدون این که بدانند که هستند یا از زندگی چه می‌خواهند، بزرگ می‌شوند. آن‌ها عزت نفس ندارند و از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند.

۳ بیش از حد مراقب

والدین بیش از حد مراقب می‌خواهند فرزندان خود را از آسیب، درد و ناراحتی، تجربیات بد، احساس طرد شدن، شکست و ناامیدی محافظت کنند. مراقبت‌های بیش از حد این نوع والدین ناشی از احساس ناامنی ناخودآگاه‌شان است. آن‌ها افرادی هستند که از زندگی می‌ترسند و به فرزندان‌شان اجازه نمی‌دهند از اشتباهات خود درس بگیرند و اعتماد به نفس پیدا کنند. وقتی پدر و مادر از بسیاری از چیزها بترسند فرزندشان هم از همه چیز خواهد ترسید. فرزندان این والدین درست مثل خودشان پر از ترس و اضطراب رشد می‌کنند و از مهارت‌های لازم برای مراقبت از خودشان برخوردار نمی‌شوند.

۴ اقتدارگرا

والدین اقتدارگرا والدین مستبدی هستند که در تربیت فرزندان خود از مجازات (و نه پاداش) استفاده می‌کنند. این مجازات اغلب با کج خلقی و از کوره در رفتن همراه است. والدین اقتدارگرا احساسات فرزندشان را نادیده می‌گیرند و معتقدند نباید به حرف فرزندشان گوش کنند. اگر فرزند دلیل یک قانون تعیین شده توسط آن‌ها را سوال کند با این پاسخ روبه‌رو می‌شود: «چون من این طور می‌گویم!» این نوع والدین علاقه‌ای به مذاکره ندارند و تمرکزشان بر اطاعت از آن‌هاست. فرزندان والدین اقتدارگرا با احساس ترس، ناامنی، خشم و ناتوانی در برآوردن ملزومات زندگی اجتماعی رشد می‌کنند. آن‌ها همچنین بیشتر در معرض خطر بروز مشکلات عزت نفس قرار دارند زیرا به عقاید آن‌ها ارزش داده نشده است. از آن جا که والدین مستبد غالباً سختگیر هستند، ممکن است فرزندان شان به دلیل تلاش برای جلوگیری از مجازات شدن، به دروغگویان خوبی هم تبدیل شوند. فرزندان این نوع والدین، اغلب در بزرگ سالی به والدینی اقتدارگرا تبدیل می‌شوند و همان الگو را درباره فرزندان خود تکرار می‌کنند.

۵ آسان گیر

والدین آسان گیر برای فرزندان خود مرز تعیین نمی‌کنند. این والدین عشق به فرزند را با برآوردن همه خواسته‌های او اشتباه می‌گیرند. والدین آسان گیر نیاز دارند که فرزندان شان آن‌ها را به عنوان والدین تأیید کنند و بنابراین ناخواسته به فرزندان خود قدرت می‌دهند. این نوع پدر و مادرها معمولاً بیش از آن که نقش پدر و مادر داشته باشند، بیشتر نقش یک دوست را به خود می‌گیرند. آن‌ها اغلب فرزندان خود را تشویق می‌کنند تا درباره مشکلات شان با آن‌ها صحبت کنند، اما معمولاً تلاش زیادی برای منصرف کردن فرزندان از انتخاب‌های نادرست یا رفتار بد نمی‌کنند. این نوع والدین فرزندانی لوس و خودبین تربیت می‌کنند که فقط می‌خواهند در زندگی راه خودشان را بروند و وقتی به مقصد خود نمی‌رسند، همانند دوران کودکی‌شان کج‌خلق و بداخلاق می‌شوند. همچنین ممکن است این فرزندان در آینده مشکلات رفتاری بیشتری از خود نشان دهند زیرا معمولا از قوانین تبعیت نمی‌کنند.

۶ دوقطبی

گاهی اوقات والدین درباره نحوه تربیت فرزندان خود با یکدیگر اختلاف دارند. از این رویک نبرد همیشگی بین آن‌ها وجود دارد. تعارض شدید بین رفتارهای والدین می‌تواند برای فرزندان گیج کننده باشد و منجر به ایجاد اضطراب در آن‌ها شود. این اضطراب فرزندان به والدین هم سرایت می‌کند و گاهی باعث سختگیری‌های غیرمعقول در آن‌ها می‌شود. فرزندان این نوع والدین مهارت‌های ارتباطی سالم را نمی‌آموزند و در حالی بزرگ می‌شوند که هیچ ایده‌ای درباره داشتن یک رابطه سالم ندارند.

قرار و مدار

روز خرید تی‌شرت رنگ شاد

معمولا افراد به لباس های تو خونگی شون کمتر اهمیت می دن و ظاهرش براشون خیلی مهم نیست که این کار اشتباهه. امروز برای خودتون یک تی‌شرت رنگ شاد بخرین تا یک تنوعی بشه براتون. می‌تونین به جای بازار رفتن از سایت‌ها و پیج‌های معتبر هم خرید کنین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*درباره پرونده «مهاجرت چهره‌ها به دامن روستا»، نکته جالبش اینه که هر چهار نفرشون به شهرهای شمالی کشور رفتن. انگار رفتن مسافرت که همه رفتن شمال. احتمالا هر روز هم نوشابه با جوج می‌زنن!

*در صفحه سلامت بنویسید که چیپس برای بچه‌ها بیشتر ضرر داره یا پفک؟ کدام‌یکی را کمتر برای آن‌ها بخریم؟

*مهاجرت به روستا زمانی شدنیه که جیب آدم پرپول باشه وگرنه چه کسی است که از دور شدن از استرس زیاد زندگی شهری و نفس کشیدن در هوای پاک، بدش بیاد؟

*با این شرایط اقتصادی، دیگه امیدی هم برای مردم مونده که در صفحه خانواده درباره راهکارهای مثبت اندیشی نوشتید.

*علایم سنگین شدن گوش که باید جدی گرفت و در صفحه مثبت شصت چاپ شده، همه‌شون خیلی تابلو بودن دیگه. طبیعتا وقتی کسی نمی‌شنوه، یعنی گوشش مشکل داره!

*یادش بخیر. چقدر سریال زی زی گولو رو دوست داشتم من. به خصوص همین آقای پدر رو. پس ۹ ساله که رفته روستا و به همین دلیله که دیگه تو تلویزیون نمی‌بینیمش. خدا نگهدارش باشه، خاطرات خوب زیادی برای بچه‌ها تو کودکی ساخت.

*درباره داده تصویری با عنوان «۷ عارضه مصرف نمک» در صفحه سلامت، می‌خواستم بگم که یک تحقیقی درباره نمک دریا انجام بدید، همه این‌ها که گفتین درباره نمک دریایی، برعکس است.

اگر در کارم گره بیفتد، گریه‌ام می‌گیرد

دختری ۱۹ ساله هستم و نمی‌دانم چرا وقتی یک کاری آن طور که می‌خواهم پیش نمی‌رود، آن قدر عصبانی می‌شوم که حتی گریه‌ام می‌گیرد. کلا تحمل شکست و گره افتادن در کارم را ندارم. چرا این طوری شدم؟ چه کنم؟

مهسا جعفری نسب | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره فردی

با سلام و احترام خدمت شما مخاطب گرامی. درباره مسئله مطرح شده توسط شما و دلایل آن، موضوعات مختلفی می‌توانند دخیل باشند از جمله: کاهش اعتماد به نفس، میزان آستانه تحمل در برابر مشکلات و کنترل خشم که به صورت خلاصه در ادامه به آن‌ها می‌پردازم و چند توصیه به شما خواهم داشت.

اعتماد به نفس تان را نابود نکنید

اعتماد به نفس موضوع بسیار مهمی برای هر فرد به شمار می‌آید و در تعریف آن به صورت خلاصه می‌توان گفت اعتماد به خود و توانایی‌های خود و پذیرش تمامی نقاط قوت و ضعف. اما اگر فردی مثل شما بر اساس مطالبی که در پیامک تان گفتید، نتواند روی اعتماد به نفس خود کار کند و درباره کوچک‌ترین موضوعات و مسائل پیش آمده خودش را سرزنش کند و هیچ گاه انتظار موفقیت و امید را در خود نبیند و همیشه به دنبال مقایسه خود با دیگران باشد دچار کاهش یا فقدان اعتماد به نفس می‌شود و به مرور امید و انگیزه را در خود از بین می‌برد و با جزئی‌ترین موضوعی به هم می‌ریزد.

عصبانی شدن تان به دلیل آستانه تحمل پایین تان است

آستانه تحمل افراد می‌تواند از فردی به فرد دیگر کاملا متفاوت باشد و هر فردی واکنش متفاوتی به موضوعات پیرامونش و مشکلاتی دارد که برایش پیش می‌آید. حال اگر فردی آستانه تحمل پایینی داشته باشد، در برابر کوچک‌ترین مشکلات هم نمی‌تواند به حل موضوعات بپردازد و از مسائل کوچک غولی برای خودش می‌سازد و موفق نشدن در هر کاری را به منزله شکستی بزرگ می‌بیند. او کم کم راه‌های رسیدن به موفقیت و حل مسئله را به روی خودش می‌بندد و تبدیل به فردی عصبی و پرخاشگر می‌شود. پس بهتر است برای افزایش آستانه تحمل به آموختن مهارت‌های زندگی و تمرین‌های زیاد در این موقعیت‌ها بپردازید.

فرمان زندگی تان را به دست بگیرید

مهارت کنترل خشم که یکی از مهارت‌های مهم در زندگی هر فردی به حساب می‌آید، در موقعیت‌های مختلف زندگی می‌تواند به عنوان یک ناجی در شرایط بحران برای فرد به حساب آید. شما باید با یادگیری این مهارت، فرمان کنترل زندگی‌تان را به دست بگیرید. در ضمن با توجه به نکات مطرح شده، نیاز است تا دلایل هر کدام از این رفتارها در شما با کمک متخصصان حوزه روان‌شناسی بررسی شود تا به راهکار مناسب و منطقی دست پیدا کنید.

تجویز «گاز خنده» برای ۳۰۰ میلیون افسرده؟

براساس نتایج جدیدترین تحقیقات، گاز «نیتروز اکسید» برای درمان افسردگی موثر واقع شده اما نیاز به پژوهش‌های بیشتری است

فاطمه قاسمی | مترجم
منبع: euronews، sciencedaily

سوژه روز

افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی است که فرد مبتلا برای انجام کارهای شخصی روزمره، فعالیت‌های اجتماعی و حرفه‌ای ناتوان می‌شود و در صورت نادیده گرفتن درمان، زندگی و روابط خانوادگی و اجتماعی او هم آسیب می‌بیند. براساس آمارهای سازمان جهانی بهداشت بیش از ۳۰۰ میلیون نفر به افسردگی مبتلا هستند و سالانه حدود ۸۰۰ هزار نفر از این افراد خودکشی می‌کنند. از آن جا که مبتلایان زیادی به داروهای ضدافسردگی واکنش مثبتی نشان ندادند، محققان در سال‌های اخیر نیاز به درمان‌های جایگزین را احساس کردند.

نحوه انجام این پژوهش

بنابراین به تازگی طی آزمایش‌های بالینی در دانشگاه شیکاگو روی ۲۴ داوطلب، پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که دوز کمی از گاز نیتروز اکسید یا گاز خنده نشانه‌های افسردگی را در بیماران مقاوم در برابر داروهای فعلی از بین می‌برد و تاثیر مثبت استفاده از این گاز برای چندین هفته دوام دارد، ضمن این که عوارض جانبی کمی هم نشان می‌دهد. درصد بالایی از افراد مبتلا به افسردگی در این مطالعه پس از دریافت تک دوز گاز خنده، نشانه‌های بهبودی از خود نشان دادند. گاز خنده در برخی مبتلایان منجر به عوارض جدی مثل حالت تهوع شدید بود که با کاهش غلظت گاز از ۵۰ درصد هوای دمی به ۲۵ درصد تا مقدار زیادی عوارض آن کاهش یافت.

قابل توجه این که استفاده تفریحی از گاز نیتروژن اکسید به عنوان ماده روان‌گردان به دلیل آرامش بخشی، سرخوشی و توهم‌زایی ناشی از آن در اواخر قرن ۱۸ متداول شد و با نام‌های دیگری مثل هوای شیرین و گاز خنده هم شناخته می‌شود. از این ماده به عنوان یکی از رایج‌ترین بیهوشی‌ها در دندان‌پزشکی و جراحی‌ها استقبال شد. البته پیش از این در سال ۲۰۱۴ مطالعات نشان داده بود که تنفس گازی که ۵۰ درصد آن نیتروز اکسید است برای یک ساعت آثار افسردگی را از بین می‌برد. اما آن چه که برای دانشمندان مبهم بود تنظیم دوز دقیق آن بود با توجه به این که مصرف دوز کم گاز، بیمار را به خواب فرو می‌برد و دریافت دوز بالا، عوارض جانبی را چندین برابر تشدید می‌کرد. به گفته پیتر ناگل، متخصص بیهوشی و مراقبت‌های ویژه از دانشگاه شیکاگو، احتمالا با کم کردن دوز بتوانند به میزان متعادلی برسند که آثار مثبت بالینی را بیشتر و از طرفی عوارض جانبی را کم کنند. با توجه به این که نمونه فعلی آزمایش‌های بالینی کم و بیماران فقط برای دو هفته زیر نظر بوده‌اند هنوز مبهم است که آیا آثار نخستین درمان با اکسید نیتروژن پایدار است یا نه. بنابراین برای به رسمیت شناختن این دارو به عنوان یک جایگزین درمانی به جای روش‌های فعلی، تحقیقات بیشتری باید صورت بگیرد.

تصورات اشتباه دختران قبل از ازدواج

مارال مرادی | روزنامه نگار

همه می‌خواهند یک ازدواج موفق داشته باشند اما پیش فرض های اشتباهی وجود دارد که مسیر یک ازدواج را عوض می‌کند و تلاش دو طرف هم ممکن است برای تغییر آن‌ها نتیجه‌ای نداشته باشد. در این مطلب به تصورات اشتباهی که برخی دختران قبل از ازدواج دارند اشاره می‌کنیم.

بانوان

۱ عشق با گذشت زمان تمام می‌شود

بعضی دخترها فکر می‌کنند گذشت زمان می‌تواند عشق را محو کند و به همین دلیل تن به ازدواج نمی‌دهند اما اگر شما و همسرتان یک عاشق واقعی باشید و برای این موضوع هزار و یک دلیل منطقی داشته باشید، آن چه با گذشت زمان از زندگی شما بیرون می‌رود، عشق نیست بلکه هیجان و سادگی انگاری است که ممکن است در ماه‌های اول رابطه، شما را شجاع‌تر و ماجراجوتر کند و به شما این حس را بدهد که تنها عاشق روی زمین هستید، اما کنار رفتن پرده هیجان از این حس، موضوعی نیست که برای آن سوگوار باشید. یک عشق واقعی می‌تواند با آرامش و روزمرگی هم همراه شود. در چنین شرایطی شما از همسرتان فاصله نگرفته‌اید، بلکه به مراحل بالاتری از دوست داشتن رسیده‌اید که با آرامش بیشتر و هیجان کمتر همراه است.

۲ بعد از ازدواج، تغییرش می‌دهم

دخترهایی که در آستانه ازدواج هستند پرسش‌های بسیاری در ذهن‌شان وجود دارد که تلاش می‌کنند پاسخی برای آن‌ها بیابند و تصوراتی که بسیاری از آن‌ها می‌تواند اشتباه باشد. یکی از اشتباه‌هایی که بسیاری از دختران قبل از ازدواج مرتکب می‌شوند، اصرار به تغییر شخصیت طرف مقابل است. آن‌ها فکر می‌کنند برای شروع زندگی مشترک باید به اصطلاح گربه را دم حجله کشت و برای این کار تلاش می‌کنند همسرشان را در روزهای ابتدایی با دعوا، قهر، خواهش و هر راه دیگری که می‌دانند عوض و شبیه تصویر ذهنی خود کنند. آن‌ها فکر می‌کنند هم شکل بودن و هم رنگ بودن، تضمینی برای ازدواج موفق است، اما اشتباه می‌کنند. اگر شما هم چنین فکری را در سر دارید، نباید فراموش کنید که شما و همسرتان، از دو خانواده و دو فرهنگ متفاوت هستید و هرگز نمی‌توانید دنیا را از یک دریچه ببینید. هریک از شما تجربه‌ها و باورهای متفاوتی دارید و تا زمانی که در تعارض با هم قرار نگیرید و از این باورها چماقی برای کوبیدن هم نسازید، تهدیدی متوجه شما نخواهد بود.

۳ زندگی عاشقانه را افسانه‌ای می‌دانید

عاشق شدن، هیجان انگیزترین بخش زندگی است؛ بخشی که می‌تواند یک زندگی مشترک را لذت بخش‌تر کند، اما گمان نکنید برای داشتن یک زندگی عاشقانه، نیاز به یک زندگی افسانه‌ای دارید، درست است که باید خواستگارتان را دوست داشته باشید اما عشق آن قدر ساده نیست که در هر شرایطی سر و کله‌اش پیدا شود. اگر یک دوره عقد کوتاه را گذرانده‌اید و احساس می‌کنید بی‌اندازه عاشق هستید، باید بگوییم که بیشتر از عشق درگیر هیجان شده‌اید. چیزی که می‌تواند چنین حدی از علاقه را به وجود بیاورد، موضوعات ساده یک عقد کوتاه مدت نیست، بلکه حمایت و درکی است که در موقعیت‌های پیچیده‌تر زندگی می‌بینید و باعث می‌شود که هر روز، بیشتر حس کنید که این مرد، همان مرد رویاهای شماست. همان یک نفری که برای شما به دنیا آمده و امروز کنارتان است.