



۴ اشتباه رایج در تربیت دهه هشتادی ها

برخی خطاهای در دسر ساز در ارتباط با فرزند نوجوان، می تواند هم رابطه ما را خراب و هم در فرایند رشدی او مسئله ایجاد کند



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



در چند وقت اخیر، انتشار تصاویر و ویدئوهای از رفتارهای خطرناک و اشتباه نوجوانان، مورد توجه کاربران شبکه های اجتماعی قرار گرفته و پربازدید شده است. این مسئله، به طور طبیعی نگرانی هایی را برای والدین ایجاد می کند. دوره نوجوانی، دوره خاصی در رشد فرزندان ما محسوب می شود. بحث هویت یابی در این دوره اهمیت زیادی دارد. در کنار آن تلاش های آن ها برای کسب استقلال هم در این دوره افزایش می یابد. برای ما به عنوان والد هم ورود فرزندمان به دنیای نوجوانی موضوع بسیار مهمی است چرا که در صورت داشتن رابطه ای سازنده می توانیم به رشد متعادل او کمک کنیم. نوجوانی، دوره ای است که به دلایل متعدد، نیاز به کسب آگاهی های بیشتر والدین درباره آن، ضروری است و باید برای این مهم، برنامه ریزی صورت بگیرد. مطالعه کتاب های مفید، مشورت با روان شناسان این حوزه و... در این زمینه به شدت توصیه می شود. با توجه به تغییرات جسمی و روانی که برای نوجوان در این دوره از زندگی اش اتفاق می افتد، تشخیص طبیعی بودن آن یا این که نیاز به مداخله توسط والدین یا مشاور دارد، چیزی است که باید درباره آن، آگاهی کسب کرد تا قبل از مشکل زاشدن، به طور اصولی مدیریت شود. در این مطلب سراغ چهار اشتباه رایج والدین دارای فرزند نوجوان رفته ایم، به امید این که کمتر مرتکب آن بشویم تا نسل آینده موفق تری داشته باشیم.

۱ هویت خودتان را به آن ها گره نزنید

برخی والدین بیش از حد درگیر تجربه های فرزندانشان نوجوان خود می شوند و طوری برخورد می کنند که انگار هر اتفاقی برای فرزندشان می افتد، برای آن ها افتاده است. به عنوان مثال ممکن است والدی بعد از شنیدن بر خورد تند یکی از همکلاسی ها با فرزندش، دلخوری زیادی از این همکلاسی پیدا کند و حتی وقتی رابطه فرزندش با این فرد ترمیم می شود، نتواند موضوع را فراموش کند. چنین واکنش هایی می تواند فرصت تجربه کردن را از نوجوان بگیرد و حتی در فرایند هویت یابی آن ها اختلال ایجاد کند.

۲ از آینده فاجعه سازی نکنید

این که نوجوانان کمی از خط قرمزهای خانواده رد بشوند، اتفاقی طبیعی است اما متأسفانه گاهی اوقات برخی از ما، در چنین موقعیت هایی در عوض صحبت با فرزند، شروع به واکنش های اغراق آمیز می کنیم. به عنوان مثال والد، متأسفانه متوجه تصویر نامناسبی در گوشی فرزند خود می شود و با وجود این که شواهد نشان می دهد فرزندش به دنبال تماشای مداوم چنین عکس هایی نبوده اما گوشی را از او می گیرد و بدترین برخورد ممکن را به این اتفاق نامناسب، نشان می دهد. چنین والدینی معمولاً با کوچک ترین خطایی

افزایش تمرکز به شیوه پرچمدار المپیک ایران

«هانیه رستمیان» در جدیدترین گفت و گویش درباره عکس منتشر شده از او در حال مطالعه قبل از شروع مسابقات تیراندازی، توضیحاتی داده که از منظر روان شناسی قابل بررسی است



زینب سادات ابن الرضا | کارشناس ارشد روان شناسی



وقتی به سبک زندگی افراد موفق نگاه می کنیم، به نقش پررنگ مطالعه در زندگی آن ها پی می بریم. یکی از ۱۰ بانوی ورزشکار ایران در المپیک توکیو ۲۰۲۰ که تا یک قدمی کسب مدال هم پیش رفت اما در نهایت نتوانست روی سکوپرود، به تازگی درباره عکس منتشر شده از او در شبکه های اجتماعی گفته: «همان طور که در عکس می بینید کتاب می خوانم که به آرام شدن و تمرکز بیشترم کمک می کند. من همیشه قبل از مسابقات کتاب می خوانم و معمولاً سراغ کتاب های روان شناسی می روم. کتابی که در توکیو خواندم «روحیه برنده» بود (منبع خبر: ورزش ۳). اما آیا کتاب خواندن باعث کسب آرامش و افزایش تمرکز می شود؟

خود مطالعه به آرامش فرد کمک می کند، بلکه اطلاعات و دانش در خصوص کنترل و مدیریت استرس را هم به همراه دارد.

آگاهانه مطالعه کنید

در آخر پیشنهاد می کنم که زندگی نامه قهرمانان مورد علاقه خود در حوزه های مختلف را آگاهانه مطالعه کنید تا همبستگی بیشتری با درونیات افراد موفق پیدا کنید. این روش، نیروهای شما را برای ایفای موثر به دست آوردن موفقیت ها در زندگی تان بیشتر خواهد کرد. از بیرون این گونه به نظر می رسد که صرفاً در حال مطالعه و اندیشه در آن هستید اما از درون تفاوت قابل توجهی در نحوه احساس و افکاری که درباره خود دارید ایجاد می کند. اگر همواره این کار را بکنید، توانایی شما برای رسیدن به اهداف چند برابر می شود و به شما در حصول آن کمک می کند.



کتاب های انگیزشی، اعتماد به نفس را بالا می برد

درباره خواندن کتاب های روان شناسی انگیزشی هم باید گفت که انسان در زندگی برای رسیدن به اهدافش نیاز به اعتماد به نفس بالادارد که مطالعه باعث کسب دانش و اطلاعات در فعالیت او می شود و اعتماد به نفسش را بالا خواهد برد بنابراین فرد سریع تر موفقیت کسب می کند. همچنین برای افزایش آرامش و کاهش استرس، مطالعه بسیار موثر است زیرا نه تنها

داده تصویری

اتاق مشاوره

کینه شتری ام را چطور از دلم پاک کنم؟

یک نفر هست که به من خیلی ظلم و بدی کرده، واقعا تاثیر بدی روی زندگی ام گذاشته و خیلی برام دردسرساز شده است. سال هاست که از او، کینه شتری به دل دارم اما به نظرم، زمانش رسیده که فراموشش کنم. پسری هستم ۲۴ ساله. ممکن است راهنمایی ام کنید؟



عبدالحسین تریابیان | کارشناس ارشد روان شناسی

و نوع ادبیات اطرافیان در گفت و گو، با ادبیات متفاوت باشد و باین دیدگاه سطح توقع یکسانی از اطرافیان نداریم و از هر کسی به اندازه شعور و آگاهی و توانایی اش انتظار داریم در نتیجه از برخی رفتارها که نمودی از فرهنگ فرداست و قصد جسارت به ما را ندارد، آزرده خاطر نمی شویم، چنان چه عمداً بدی می بینیم در گام اول باید جرئت مندانه برای اصلاح رفتار فرد و آگاه کردنش از ناهنجاری که دارد، اقدام کنیم و اگر نتیجه نداد، دوری کردن از این گونه افراد، منطقی است.

آسیب های روانی حمل افکار مزاحم

اگر کینه اطرافیان در وجود ما انباشته شود، موجب شکل گیری افکار مزاحم و زباله فکری می شود که این زباله های

چه تصمیم زیبایی و چقدر خوشحال کننده است که می خواهید برای سلامت روان تان، چنین قدمی را بردارید. البته می دانم سخت است، به خصوص که خودتان هم گفتید این کینه، شتری شده است. باین حال، اگر آگاهانه به زندگی و روابط افراد نگاه کنیم و بپذیریم که قطعاً تفاوت های فردی وجود دارد و هر کسی با فلسفه خاص خود زندگی می کند، در این صورت انتظار یکسانی از همگان نداریم که مطابق میل و مدل فکری ما زندگی کنند، حرف بزنند و رفتار کنند. اما چند توصیه به شما داریم.

اقدام جرئت مندانه، گام اول به هر حال ممکن است تفاوت های فرهنگی

فکری باعث بیش برانگیختگی و در نهایت به رفتارهای اجتنابی مثل جامعه گریزی و انزواطلبی منجر می شود! برای در امان ماندن از شر افکار مزاحم، ضرورت دارد اعتماد به نفس خود را هر چه بیشتر تقویت کنیم و آن گاه توان دور ریختن کینه ها، حسدها، بخل ها و... را خواهیم داشت. میزان دور ریختن زباله های فکری و بخشیدن دیگران، ارتباط مستقیم با عزت نفس ما دارد.

خودپذیری تان را تقویت کنید

از جمله ارکان مهم عزت نفس که می تواند جامعه پذیری فرد را افزایش دهد و دیگران را با داشتن تفاوت های فرهنگی و شخصیتی بپذیرد و برای آن ها احترام قائل شود، خودپذیری است. افرادی که عزت نفس مطلوبی دارند، کسانی هستند که خود را بپذیرفته اند و به خودباوری نسبی رسیده اند و به خود و توانایی هایشان احترام می گذارند و به همین دلیل برای اطرافیان خود ارزش و احترام قائل هستند و زودرنجی ندارند و کینه دیگران را به جای ناله جابه دل راه نمی دهند و بیشتر از زندگی و تعامل با جامعه لذت می برند.

قرار و مدار

روز مطالعه کتاب های معتبر مقتل امام حسین (ع) در این (روهای دهه اول مهر، علاوه بر سیاه پوش کردن خانه تان، پندیدن کتاب معتبر از مقتل امام حسین (ع) مثل «آه»، «لوهف»، «نفس المهموم» و... تهیه کنید، به همراه بقیه اعضای خانواده بفونین و یک روضه فانگی راه بیندازین. برای شفای همه بیمارها هم دعا کنین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در باره پرونده زندگی سلام می خواستم بگم که دود از کنده بلند می شه. شوفر هم شوفرهای قدیمی که یک دنیا مرام و معرفت داشتن. شاهرخ خان، ان شاء... خودت و خانواده ات پلا نبیین.

* بابت پیشنهادهای صفحه خانواده در مطلب «حفظ حال و هوای محرم برای کودکان» تشکر می کنم.

* لطفاً این پیامک من را در باره مطلب «شاهرخ خان ایرانی، ناجی بیماران کرونایی» چاپ کنین: «با سلام خدمت آقای بیگدلی قهرمان، الهی خیر ببینید. ممنونم از این همه احساس مسئولیت پذیری شما.»

* نکاتی که در مطلب «چرا می گوئیم آلمان و چین ونه جرمنی و جاپنا؟» خیلی جالب بود. به نظرم می شد به اسم ایران هم اشاره کنین که بهش Persian هم می گن.

* متأسفانه این روزها، خیلی ها در کوچه و خیابان، ماسک نمی زنن، اشتباه زدنش پیشکش. هر چند بین اشتباه زدن ماسک با نزدنش، فرقی نیست.

* در مان بیماران کرونایی با حرف و قول دادن و وعده، حل نمی شود. ۴ نفر مثل شاهرخ خان را می خواهد تا به صورت جهادی به داد مردم برسند.

* این همه سال به ما می گفتن که برنامه ریزی باید ساعتی باشه، یعنی از ساعت فلان تا فلان، یک کار، بعدش باز یک کار دیگه و... الان در صفحه خانواده نوشتین که برنامه ریزی ساعتی اشتباه بوده! گفتم چرا همیشه تو برنامه ریزی شکست می خورم، پس مشکل از من نبوده، راه و اشتباهی بهم نشون داده بودن.

چگونه به شوهرمان برای انجام وظایف پدری کمک کنیم؟

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

همه جا درباره مادر شدن و سختی ها و چالش هایی که در این مسیر ما به عنوان مادر با آن روبه رو شدیم، مطالب زیادی گفته شده است. شاید آن چه ما گاهی اوقات نادیده می گیریم این باشد که همان بچهای که ما را مادر کرده، شوهرمان را پدر کرده و به او چنین نقشی را داده است. ما زنان به علت سپری کردن دوران بارداری، زمان زیادی را صرف آماده سازی برای ورود به این مرحله کرده ایم و نسبت به همسرانمان آمادگی بیشتری برای مادر شدن داریم. برای همین است که مردها نسبت به ما دیرتر برای نقش پدری آماده می شوند. در ادامه چند راهکار کمک کننده، برای قبول وظایف پدری را بررسی می کنیم.

نگران خاص بودن رفتار پدرها با بچه نباشید
بسیاری از پدران بچه ها را متفاوت نگه می دارند، با

نوزادان متفاوت صحبت می کنند و نسبت به مادران رفتار عجیبی با کودک دارند. شاید شما هم نگران

