تنبلی پردردسر پدران در فرزندپروری

این روزها در بیشتر موارد، مادرها به دنبال یادگیری روش‌های تربیت فرزند از طریق کتاب‌ها، مشاوران و... هستند و پدرها از نقش‌شان در این حوزه غافل شدند

دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس کودک

محوری

از دیرباز وظیفه پرورش و تربیت کودکان با مادر در نظر گرفته می‌شده است، همین پیش‌زمینه ذهنی باعث می‌شود در بیشتر اوقات پدران خود را مسئول تربیت فرزندان ندانند و تنها به قسمت تامین مالی زندگی فرزندان بسنده کنند. در حالی که در امر فرزندپروری نقش پدرها هم کمتر از مادرها نبوده و پدران بی‌توجه یا غایب می‌توانند تاثیر روانی شدیدی بر روان و تربیت فرزندان بگذارند. متاسفانه شاهد این هستیم که این روزها در بیشتر موارد مادرها به دنبال کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی یا دنبال کردن صفحات مجازی فرزندپروری هستند و سعی می‌کنند خود را به‌روز نگه دارند و ایرادات فرزندپروری خود را رفع کنند و پدرها بیرون از قضایا هستند. در همین باره یک مشاور در توئیتی نوشته بود: «هر پستی درباره تربیت کودک توی اینستاگرام می‌ذارم، فقط خانم‌ها لایک می‌کنند و کامنت می‌ذارن و هر سوالی که می‌کنم فقط مادرها جواب میدن و به‌ندرت پدرها. یکی از مهم‌ترین مشکلات بچه‌ها از تعارض رویکرد تربیتی مادر و پدر ناشی میشه.» پدرها معمولا تلاشی برای یادگرفتن فرزندپروری نمی‌کنند. اما علت این امر چیست؟

توجه به توصیه‌های تربیتی نشانه ضعف نیست

بزرگ‌ترین علت این مشکل، فشارهای فرهنگی است که از سمت اجتماع به مادرها وارد می‌شود و آن‌ها را در خط مقدم تربیت فرزند قرار می‌دهد یعنی اگر بچه‌ای به اصطلاح بی‌تربیت است، مسئولیت تمام و کمال آن با مادر است و از نظر فرهنگی علت این امر سهل‌انگاری مادر است. در حالی که تجربه شخصی من نشان می‌دهد بیشتر از سهل‌انگاری، رد پای یک ناهماهنگی تربیتی به چشم می‌خورد و همکاری نکردن پدر و جدی نگرفتن توصیه‌های روان‌شناسی به مشکلات رفتاری کودک دامن می‌زند. متاسفانه بعضی مردان جامعه به دلیل داشتن نوعی حس برتری، خودراعاری از خطا و اشتباه می‌دانند و رفتن پیش روان‌شناس و گوش دادن به توصیه‌های علمی را نشانه نوعی ضعف می‌دانند. در نتیجه به اشتباهات تربیتی خود ادامه می‌دهند و مسیر تربیت در دو مسیر متفاوت ادامه می‌یابد.

حضورتان در خانه نباید کمرنگ باشد

علت بسیار مهم بعدی، حضور کمتر پدران در خانه است که باعث می‌شود مادران ساعات بیشتری را با فرزندان بگذرانند و ناخودآگاه نقش تربیتی پدران کمرنگ‌تر می‌شود. در حالی که بهتر است در تمام خانواده‌ها پدر نقش قاطع خود را حفظ کند و فرزندان از پدر به عنوان الگوی اقتدار یاد کنند. هنگامی که پدر نقش فعالی در خانه ندارد، خود را از تربیت بچه‌ها دور نگه می‌دارد یا به دلایلی مانند اعتیاد، داشتن شغل‌هایی دور از شهر محل سکونت یا ضعف‌های شخصیتی اقتدار کافی را در منزل ندارد، فرزندان به خوبی قانونمند نمی‌شوند و زمینه سرپیچی برای آن‌ها راحت‌تر فراهم می‌شود. از طرف دیگر در برخی خانواده‌ها حضور کمتر پدر در خانه باعث می‌شود او به جبران این حضور کمرنگ، باج بیشتری به فرزندان بدهد و سهل‌گیری غیرمنطقی درباره آن‌ها به کار بگیرد تا به نوعی احساس گناه ناشی از حضور کمتر در منزل در آن‌ها کاهش یابد.

نقش مهم پدران در زندگی فرزند پسر و دختر

به عنوان آخرین نکته به مسئله همانندسازی فرزندان پسر با پدر می‌پردازیم. پسرها به یک الگوی مردانه برای آموزش رفتارهای منتسب به جنسیت خود نیاز دارند. به همین دلیل توصیه می‌شود که رابطه خوبی با پدر خود داشته باشند، فعالیت‌های مشترک انجام دهند و از آن‌ها رفتارهای مردانه را یاد بگیرند. از طرف دیگر حضور پدران در زندگی دختران هم به همین اندازه مهم و حیاتی است. دخترانی که کمبود عاطفه پدرانه را در زندگی تجربه می‌کنند یا از طرف پدر نادیده گرفته می‌شوند در دوران نوجوانی این محبت مردانه را در خارج از خانه جست‌وجو می‌کنند و همین می‌تواند زمینه‌ساز روابط ناسالم نوجوانی و باعث مشکلاتی برای فرد و خانواده شود. به همین دلیل بهتر است پدران خود را در تربیت فرزندان مسئول بدانند و چنین کار مهمی را تنها به دوش مادر نگذارند چرا که هریک از والدین نقش متفاوتی در رشد روانی فرزندان دارند.

۶ توصیه به ۹۶ درصد قربانیان خشونت خانگی

طبق گزارش مرکز آمار ایران، ۹۶ درصد مدعیان همسرآزاری جسمی پزشکی قانونی زنان هستند؛ این افراد باید چه کنند؟

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

سوژه روز

تجربه خشونت خانگی اتفاق بسیار تلخ و ناراحت کننده‌ای است. ارقام مرکز آمار ایران که به تازگی منتشر شده، نشان می‌دهد که ۹۶ درصد از مجموع ۸۰ هزار و ۱۸۷ مورد معاینه مدعیان همسرآزاری جسمی پزشکی قانونی در سال ۹۹، به زنان مدعی همسرآزاری جسمی مربوط بوده و سهم مردان در این بین ٤ درصد است (منبع خبر: ایسنا). این در حالی است که تماس با شماره تلفن ۱۲۳ هنوز هم گزینه اول بسیاری از قربانیان خشونت خانگی نیست. در این بین، شکستن سکوت در برابر خشونت همسر، از دید بسیاری تنها به وقت انتقام گرفتن یا به اصطلاح گذاشتن حق همسر در کف دستش معنا دارد اما واقعیت این است که صحبت درباره خشونت می‌تواند نه به قصد انتقام و ادب کردن همسر که به قصد ایجاد انگیزه برای اصلاح و حتی پیشگیری از خشونت بیشتر باشد. بنابراین اگر قربانی خشونت خانگی هستید و نمی‌خواهید سکوت کنید به گزینه‌های مختلف فکر و گزینه‌ای را انتخاب کنید که برای شما و ازدواج شما بیشترین منفعت را دارد.

۱ کمک گرفتن از خانواده همسر| صحبت با یکی از اعضای خانواده همسر و درخواست از او برای گفت‌وگو با همسر؛ برای مواردی که رابطه همسر با خانواده خودش خوب است روی این گزینه می‌توان بیشتر حساب کرد. اگر این مورد حساب‌شده پیش برود، می‌شود به اصلاح رفتار همسر امید داشت.

۲ صحبت با اعضای خانواده خود| از خانواده خود بخواهید در ابتدا به صورت فردی با او صحبت کنند تا این گفت‌وگو شکل قشون‌کشی به خود نگیرد. در صورت حمایت درست خانواده، می‌توان امید داشت که رفتار اشتباه تکرار نشود.

۳ کمک گرفتن از مشاور| مراجعه به مشاور خانواده یا روان‌شناس در گام اول و سپس درخواست از همسر برای مراجعه؛ برای مواردی که همسر ابراز پشیمانی کند و تمایل به تغییر دارد، مناسب است. گاهی اوقات می‌توان برای ایجاد انگیزه در همسر، ابتدا از خانواده او یا افرادی که قبولشان دارد، کمک گرفت و در قدم بعد سراغ روان‌شناس رفت.

۴ تماس با اورژانس اجتماعی| تماس با تلفن ۱۲۳، اورژانس اجتماعی و درخواست کمک و راهنمایی از آن‌ها، اگر حمایت خانواده‌ها را ندارید، به این گزینه فکر کنید. تماس با این تلفن به معنی تنظیم شکایت نیست بلکه تنها می‌توانید با این شماره تماس بگیرید و با آن‌ها مشورت کنید. اطمینان از این که افرادی هستند که به وقت نیاز به شما کمک خواهند کرد، می‌تواند به شما آرامش بیشتری دهد تا تصمیم‌های بهتری بگیرید.

۵ کسب اطلاعات درباره شکایت کردن| اگر ضرب و شتم شدید است اما توان مالی برای شکایت ندارید یا حمایت خانواده خود را ندارید، توصیه می‌شود حتما با شماره ۱۲۳ تماس بگیرید و در خصوص فرایند شکایت کردن هم اطلاعات کسب کنید.

۶ مراجعه به پزشکی قانونی| اقدام برای شکایت قانونی، مراجعه به کلانتری و تنظیم شکایت و سپس پزشکی قانونی برای معاینه؛ در مواردی که ضرب و شتم شدید است و به آسیب جسمی منجر شده، در اولین فرصت این کار را انجام دهید. توجه داشته باشید که برای دریافت هزینه درمان آسیب‌ها، طی کردن فرایند قانونی بسیار کمک کننده است.

۱۰ نکته‌ای که باید در آسانسور رعایت کنید

فرهنگ شهروندی

احتمالا شما همه این نکاتی را که در این مطلب درباره سوار شدن در آسانسور است، می‌دانید و رعایت می‌کنید اما مرور آن‌ها زیان ندارد. ما همیشه به آموختن یا مرور آموخته‌ها نیاز داریم. پس همراه ما باشید.

۱- بعید است دیگران از شنیدن مکالمه تلفنی ما لذت ببرند و اگر اعتراض نمی‌کنند از بزرگواری‌شان است! از صحبت کردن با گوشی داخل کابین آسانسور اکیداً بپرهیزیم. این یک آزار مدرن است.

۲- به هیچ‌وجه آسانسور را برای سوار شدن دیگران نگه نداریم. به‌ویژه در آپارتمان. تا هنگامی که همراهان ما کفش نپوشیده‌اند و نیامده‌اند در آسانسور را باز نکنیم. شاید در طبقات دیگر کسی نیاز فوری داشته باشد.

۳- با توجه به شیوع کرونا و بیماری‌های تنفسی سعی کنیم داخل آسانسور چهره به چهره دیگران نایستیم. این که به دیگران پشت کنیم نشانه بی‌ادبی نیست، مراقبت از سلامت خودمان و دیگری است.

۴- اگر حیوان خانگی به‌ویژه سگ داریم سعی کنیم از پله‌ها تردد کنیم یا وقتی آسانسور پر است از آن استفاده نکنیم. ممکن است کسانی از سگ بترسند یا به دلایل تاکید شده در دین اسلام از این همجواری آزرده شوند. به حقوق دیگران تجاوز نکنیم.

۵- اگر وقتی سوار آسانسور می‌شویم بوی بدی مشام ما را آزار می‌دهد، دقت کنیم که خود ما هم با بوی بد دیگران را آزار ندهیم. هنگام بیرون بردن کیسه زباله شیر به آن نریزد و از عطر استفاده کنیم. این طور از ما رایحه خوشایندی برای نفر بعدی که سوار می‌شود به جا می‌ماند.

۶- جلوی دکمه‌های آسانسور نایستیم. همه در طبقه مد نظر ما پیاده نمی‌شوند. به دیگران اجازه بدهیم دکمهٔ مد نظرشان را فشار بدهند.

۷- وقتی در آسانسور باز می‌شود از تعارف کردن برای ورود و خروج و «مرگ من اول شما بفرمایید» خودداری کنیم. این توقف‌ها علاوه بر صدمه زدن به آسانسور، دیگرانی را که منتظر هستند می‌آزارد.

۸- اگر در آخرین طبقه پیاده می‌شویم ته اتاقک آسانسور بایستیم. در این حالت ناگزیر نیستیم برای پیاده شدن هر نفر جابه‌جا شویم یا از آسانسور خارج شویم تا راه عبور باز شود.

۹- اگر در آسانسور گیر کردید خونسردی‌تان را حفظ کنید! این احتمالاً بیهوده‌ترین توصیهٔ دنیاست. طبیعی است که مضطرب می‌شوید ولی ابداً سعی نکنید بین طبقات به‌زور در را باز کنید و خودتان را بیرون بکشید. هر ساله چندین نفر به همین دلیل دچار ضایعه جسمی شدید یا مرگ می‌شوند. دکمهٔ اضطراری را فشار بدهید و صبر کنید. حتماً به کمک شما می‌آیند.

۱۰- اگر دچار مشکلات پا در دیاز انو نیستیم برای یکی-دو طبقه از آسانسور استفاده نکنیم. با این کار هم در مصرف انرژی صرفه‌جویی می‌کنیم، هم مانع استهلاک آسانسور می‌شویم و هم به عضلات‌مان کمک می‌کنیم.

منبع: عصر ایران

زنِ داداشم مغرور، حسود، بد دل و عصبی است

به دلایلی که توضیح‌اش مفصل است، من و دختر نوجوانم هم اکنون مجبور هستیم با برادرم زندگی کنیم. مشکل ما، زن داداشم است. او خانمی به شدت مغرور و بد دل است. عصبی هم هست و از همه بدتر حسود. باید چه واکنشی به فرد حسود داشته باشیم؟ راهنمایی کنید.

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاور خانواده

مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، توضیحات‌تان درباره دلایل زندگی با برادرتان، کمک زیادی به ما برای راهنمایی دقیق‌تر می‌کرد. مثلا این که آیا هم اکنون همسری دارید؟ زن برادرتان به تازگی این گونه رفتار می‌کند؟ شرایط مالی‌تان چطور است و .... در ادامه چند توصیه به شما دارم.

دلایل احتمالی حسود شدن زن برادرتان

حسادت به معنی آرزو کردن زوال و نابودی نعمت از کسی است که آن را به دست آورده است. شخص حسود کسی است که از وجود نعمت، شادکامی، موفقیت و پیشرفت دیگران در حیطه‌های مالی، تحصیلی و شغلی و مورد توجه واقع شدن دیگران توسط فرد یا افراد دیگر و ... رنج می‌برد. با توجه به تعریفی که از حسادت شد، بهتر است بررسی کنید آیا واقعا ایشان به شما حسادت می‌کند یا رفتارهایش دلیل دیگری دارد؟ شاید ایشان از این که شما با آن‌ها زندگی می‌کنید، احساس خوبی ندارد و راضی نیست و در نتیجه در خلال این جریان، کارشکنی می‌کند. اگر به لحاظ اقتصادی مستقل نباشید، این احتمال وجود دارد که حضور شما و دخترتان باعث نگرانی و دغدغه اقتصادی برای ایشان شود. شاید بین دختر شما و فرزند ایشان مشکلاتی به وجود می‌آید که شرایط را دشوارتر می‌کند. در زندگی جمعی گاهی حتی ناخواسته حرف‌ها و گفت‌وگوهایی رد و بدل می‌شود که ناراحتی و دلخوری دیگری را به دنبال دارد. شاید چنین موضوعی در زندگی شما هم صدق می‌کند. این چند گزینه احتمالی و احتمالات دیگر، ممکن است در بروز مشکلات شما موثر باشد.

شفاف با زن برادرتان حرف بزنید

ابتدا بهتر است به طور دقیق به بررسی دلایلی که بیان شد، بپردازید و ببینید تا چه اندازه درباره شما صدق می‌کند. بعد از آن در یک موقعیت مناسب به طور خصوصی و در نهایت آرامش با ایشان صحبت کنید. سعی کنید از قضاوت و شکایت کردن، ابراز ناراحتی، حق به جانب گرفتن و سایر امور ناراحت کننده خودداری کنید. از ایشان بپرسید احساس و نظرش درباره شما و حضورتان در منزل ایشان چیست؟ اجازه دهید ایشان هم شفاف صحبت کند سپس بپرسید چه انتظاری از شما دارد و برای بهتر شدن شرایط چه باید بکنید؟ به برادر خود شکایت و گلایه نکنید و ایشان را در شرایط سخت انتخاب بین شما و همسرش قرار ندهید. به دخترتان هم آموزش‌های لازم برای ارتباط موثر را بدهید. اگر شغلی ندارید سعی کنید با توجه به توانایی خود شغلی با درآمد هر چند اندک پیدا کنید.

بانوان

کم کم کمد لباس‌تان را پاییزه کنید

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

با ورود به آخرین ماه تابستان و سرد شدن هوا، نوع پوشش ما هم عوض خواهد شد. برای همین بهتر است کم کم این تغییر و تحول را وارد کمدها و ظاهر خود کنیم. در ادامه چند پیشنهاد برای پاییزه کردن حال و هوای کمد شما داریم.

چی بپوشیم؟ چی نپوشیم؟

با خنک‌تر شدن هوا بهتر است لباس‌های نخی خود را جمع کنید. این جنس لباس‌ها مناسب هوای گرم تابستان هستند و برای پاییز مناسب نیستند. وقت آن است که لباس‌های آستردار یا لباس‌هایی با جنس مخمل و کتانی ضخیم را در کمد خود قرار دهید. مهم‌ترین نکته در نحوه پوشش در فصل پاییز پوشیدن لباس‌های لایه لایه است. سعی کنید از لباس‌های نازک و چند لایه استفاده کنید.

سرهمی‌های کتان

پوشیدن سرهمی‌ها فقط مختص تابستان نیست. شما می‌توانید سرهمی‌هایی با جنس ضخیم را در زیر بارانی بپوشید و پوشش خود را خاص و متفاوت کنید.

بارانی‌های بلند

اولین گزینه برای فصل پاییز پوشیدن بارانی است. این مدل لباس هیچ‌وقت قدیمی نمی‌شود. شما برای شیک به نظر رسیدن احتیاج به یک بارانی دارید. البته چند سالی است که بارانی‌های بلند جای خود را در دنیای مدباز کردند و چه بهتر اگر یک بارانی بلند انتخاب کنید و آن را با شومیز، بافت نازک و شال‌های رنگی بپوشید.

بافت‌های گشاد

پوشیدن لباس‌های بلند و گشاد مدتی است طرفداران زیادی پیدا کرده است و البته انتخاب این سبک پوشش مزیت‌های خاص خودش را هم دارد. برای مثال شما را الاغرتر نشان می‌دهد و نقایص ظاهری شما را می‌پوشاند. پس اگر دنبال یک نوع سبک جدید هستید تا الاغرتر به نظر برسید پیشنهاد ما به شما پوشیدن بافت‌های نازک و گشاد است.

پیراهن‌های چهارخانه

شاید پوشیدن پیراهن چهارخانه برای مردها کمی قدیمی به نظر برسد اما این طرح در پاییز و به شکل پیراهن برای خانم‌ها همیشه یکی از ترندهای این فصل محسوب می‌شود.

رنگ‌ها

رنگ‌های گرم را آماده کنید. رنگ قرمز تیره، نارنجی، تیره، پرتقالی، برنزی، طلایی، خردلی، قهوه‌ای مایل به زرد و کرمی از بهترین انتخاب‌هایی است که می‌تواند سبک پوشش پاییزی شما را جذاب‌تر کند.

اکسسوری و متعلقات

اکسسوری‌هایی مثل شال، کلاه و دستکش می‌تواند ظاهر شما را متفاوت و منحصربه‌فرد کند. ضمن این که شما را گرم می‌کند و از سرما خوردن شما جلوگیری خواهد کرد. پیشنهاد می‌کنم اگر لباس شما رنگ خنثی مثل خاکستری دارد متعلقات خود را از رنگ‌های گرم انتخاب کنید و برعکس. شما می‌توانید رنگ شال، دستکش و کیف خود را از یک تنالیته (هماهنگ با بقیه) انتخاب کنید و شیک‌تر به نظر برسید.

قرار و مدار

روز تمیز کردن تراس خانه

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* مطلب «۴۵ مهارت ضروری برای زندگی» خیلی جالب بود. یک جورهایی، مثل برنامه زندگی بود که خیلی مثال‌های خوبی هم داشت. کاش تو مدارس، این جور چیزها رو بهمون یاد می‌دادن.
* جوان ۳۲ ساله‌ای که پیام داد و گفتی که بیکاری و عاشق شدی، می‌دونستی که چون بیکاری، عاشق شدی؟ و گرنه سرت گرم کار بود و زمانی برای این جور فکرها نداشتی.
* در صفحه جوانه، سرگرمی‌های جالب و فکری هم معرفی کنین.
* سوال‌های تقریبا سرکاری در صفحه مثبت شصت، کاملا سرکاری بود. تقریبا نه، کاملا.
* به همه توصیه می‌کنم که این غرغره آب نمک رو هر روز انجام بدن. هزینه‌ای هم نداره. الان که تاثیراتش هم ثابت شده. کاش یک پویش راه بیفته و همه انجام بدن تا تعداد مبتلایان کاهش پیدا کنه.
* من از عدس و کرفس بدم میاد، روزی نیست که در صفحه سلامت، یک مطلب درباره این دوتا نباشد!
* درباره پرونده زندگی سلام می‌خواستم بگم اگر میشه، یک بار فقط درباره مهارت‌های مدیریت مالی و اصولش، مطلب بزنین. خیلی به درد جوان‌های امروزی می‌خوره و لازمش دارن. ممنون.
* در صفحه اول زندگی سلام برای خرید یک کیس خوب با مشخصات جذاب برای رایانه خانگی و لپ‌تاپ هم مطلب بنویسین.