



# رایج‌ترین اشتباهات پدرهای امروزی

نگرانی از صمیمی شدن با فرزند، حوصله نداشتن برای بازی، امر و نهی‌های بیش از اندازه و ... برای تربیت‌فرزند توسط پدرها کارایی دارد؟

سیده‌زهرالجبلی‌هاشمی | روان‌شناس

محوری

بچه‌ها بزرگ می‌شوند و زودتر از آن چه که فکر کنید، ما به عنوان پدر یا مادر مجبوریم رفتارهای مان را مطابق با سن و سال آن‌ها و البته فرهنگ و جو جامعه تغییر دهیم. دیگر نمی‌توانیم با همان شیوه گذشته و در زمان کودکی رفتار کرد و انتظار واکنش‌های آن سال‌ها را داشت. واقعیت این است که باید در رفتار با نوجوان‌ها به روز شد و رفتارهایی مطابق با سن و سال آن‌ها داشت. در این مطلب و با توجه به ویژگی‌های شخصیتی آقایان و پدرها، می‌خواهیم به رایج‌ترین تصورات و رفتارهای اشتباه آن‌ها در ارتباط با تربیت فرزند ان اشاره کنیم.

**۱ | اولویت اول تان، امر و نهی است**

معمولاً پدرها چون زمان کمتری در خانه هستند، اولویت اول شان برای گوشزد کردن نکات تربیتی به فرزند، امر و نهی است. یک پدر به‌ویژه اگر فرزند نوجوان داشته باشد، باید بداند که امر و نهی کردن و درخواست داشتن و نصیحت‌های مداوم در باره امور مختلف و مسائل شخصی برای فرزندش چقدر آزاردهنده است و حتی اگر به اجبار به حرف شما گوش کند، پایه‌های ارتباطی و دوستی بین تان با چالش‌های جدی روبه‌رو خواهد شد. پس بهتر است رفتار تان را عوض کنید، با حوصله باشید و سعی کنید گوش‌شنوایی برای فرزندتان داشته باشید. اورا به عنوان یک درصاحب نظر و عقیده‌بینیند، باو مشورت و از نظر آتش استفاده کنید. بنابرین به جای امر و نهی کردن‌های مداوم، سعی کنید با فرزندتان صحبت کنید.

## مقصر ناشناخته احساس تنهایی

محققان ۴ دانشگاه از جمله هاروارد، استنفورد و ... با استفاده از پرسش نامه جامعی که به ۵ هزار بزرگ سال دادند، عوامل احساس تنهایی را بررسی کردند

از دنیای روان‌شناسی

تنهایی می‌تواند برای سلامتی مضر باشد و افرادی که احساس تنهایی دایمی می‌کنند، بیش از دیگران از افسردگی، اضطراب و اختلالات خواب رنج می‌برند. همچنین تنهایی خطر سکتة مغزی، حملات قلبی، چاقی و دردهای مزمن یا حاد را افزایش می‌دهد اما تنهایی به معنای تنها بودن نیست. بسیاری از افراد به میزان اندک تنهایی را دوست دارند. این تنهایی زمانی لذت‌بخش خواهد بود که بدانید محیط اجتماعی یا پایداری دارید و روابط دوستانه یا خانوادگی همیشگی شما برقرار است اما برای کسانی که این موقعیت را ندارند، تنهایی تجربه‌ای مثبت نخواهد بود.

#### ⦿ رابطه احساس تنهایی و بر خورد با احساسات منفی

دلایل زیادی وجود دارد که کسی احساس تنهایی کند. یکی از علل آشکار آن، رسانه‌های اجتماعی است که تا حدودی نیاز به تعامل چهره به چهره در بسیاری از موارد بر طرف کرده و همه‌گیری کووید ۱۹ هم در چند سال اخیر به این موضوع افزوده شده است. البته برخی از افراد با دیگران به دلیل نداشتن وقت کافی ارتباط برقرار نمی‌کنند یا از طرد شدن می‌ترسند یا ذاتا درون‌گرا هستند. محققان دانشگاه هاروارد، دانشگاه استنفورد، دانشگاه کر تین استراليا و دانشگاه استرالیای غربی عامل دیگری را بررسی کرده‌اند که تصور می‌کنند ممکن است باعث افزایش احساس تنهایی شود. محققان با استفاده از پرسش نامه جامعی که به ۵ هزار و یک بزرگ سال داده بودند، تاثیر راهبردهای تنظیم هیجان افراد بر تنهایی مطالعه کردند. در این پرسش نامه از آن‌ها خواسته شد بیان کنند که چقدر احساس تنهایی می‌کنند و به‌طور کلی چگونه با احساسات منفی بر خود می‌کنند؟ تاثیر این عامل روی احساس تنهایی برای اولین بار، بررسی شد.

⦿ خودشناسی، گام اول برای حل این مشکل

مقابله با احساسات منفی بسیار مهم است و برخی از راهبردهای مقابله‌ای به‌طور قابل توجهی خطر تنهایی را افزایش می‌دهند. کارشناسان اظهار می‌کنند که تنهایی با طیف وسیعی از بیماری‌های جسمی و روانی مرتبط است. نتایج این بررسی محققان نشان داد کسانی که احساس تنهایی می‌کنند، کمتر از «رازربایی مجدد شناختی» استفاده می‌کنند و موقعیت‌های استرس‌زا را مثبت نشان می‌دهند. نمونه‌ای از رازربایی مجدد شناختی مشاهده یک اتفاق ناخوشایند به عنوان یک درس مهم زندگی است. محققان می‌گویند: «از برخی راهبردهای مقابله‌ای باید اجتناب شود زیرا این راهبردهای می‌تواند خطر تنهایی را افزایش دهد. این راهبردها شامل سرکوب احساسات منفی و امتناع از حمایت عاطفی است. همچنین توجه به رفتار هنگام بر خورد با یک مشکل می‌تواند به افراد کمک کند تا احساسات منفی خود را مدیریت کنند.» محققان این پژوهش برای کسانی که از تنهایی رنج می‌برند، مشوق‌هایی ارائه کرده‌اند. اگر چه اغلب مقابله با آن دشوار است اما می‌توان روی روش برخورد با احساسات منفی کار کرد. اولین قدم برای رسیدن به آن، خوداندیشی است. اگر اغلب احساس تنهایی می‌کنید، به نحوه رفتار خود در زمانی که مشکلی شما را آزار می‌دهد، توجه برای نوشتن این مطلب از «ایسنا» کمک گرفته شده است

### ۳ |

بعضی از پدرها تلاش می‌کنند مخالف امر و نهی و رفتارهای والد دیگر در مقابل فرزندشان، عکس‌العمل نشان دهند تا علاقه‌خود را به فرزندشان ثابت کنند. به اصطلاح فرزندشان را در گروه خودشان و برضد طرف مقابل قرار دهند. این پدرها، دعوای و اختلافات بین خودشان را بر سر فرزندشان و تربیت و تلافی می‌کنند. هشداری دهیم اگر می‌خواهید فرزند ی با سلامت روان داشته باشید، از این رفتار تان دست بردارید و سعی کنید هر دو در یک تیم در کنار فرزندتان باشید. قوانین مشخص و واضحی بگذارید و پیامدهای مشخصی را برای آن‌ها در نظر بگیرید.

#### حوصله بازی‌های به‌روز را ندارید

پدرها به دلایل مختلف برای فرزندشان جدیدترین و به‌روزترین ابزار ارتباطی مانند تلفن همراه، پلی استیشن و ... را خریداری می‌کنند و اجازه می‌دهند هر میزان که می‌خواهد و به هر طریقی از آن استفاده کنند، در حالی که باید بدانید استفاده از این وسایل به فرهنگ‌سازی نیاز دارد. قبل از آن که به فرزندتان چنین هدیه‌هایی بدهید، باید خودتان بانحوه استفاده از آن آشنا باشید و اجازه استفاده از آن را با کنترل و نظارت خودتان بدهید. خستگی و فشار کاری، دلیل مناسبی برای بازی نکردن با فرزندتان نیست و باید برای این مسئله چاره‌ای بیندیشید.

#### از صمیمیت ترس بی‌جا دارید

بعضی از پدرها نگران هستند که اگر با فرزندشان بحث کنند یا به‌اون دیک شوند و ر رابطه صمیمی برقرار کنند، این صمیمیت باعث از بین رفتن اقتدار آن‌ها می‌شود و فرزندشان دیگر احترام سابق را به آن‌ها نخواهد گذاشت. اما باید گفت با وقت گذاشتن برای فرزندتان احترام شما نزد او بیشتر می‌شود و به‌شما به عنوان یک دوست و همراه اعتماد بیشتری می‌کند.

**پیامدهای رفتار اشتباه را به‌او گوشزد نمی‌کنید**

در هر خانه و خانواده‌ای و حتی جامعه، بعضی از مسائل چارچوب و قانون آن مکان و فضا است که همه باید به آن‌ها احترام بگذارند و مطابق با آن‌ها رفتار کنند. به عنوان یک پدر به‌طور مشخص در باره این مسائل با فرزندتان صحبت کنید و تبادل نظر داشته باشید. از او بخواهید به آن‌ها احترام بگذارد و مطابق با آن قوانین رفتار کند. همچنین توضیح دهید در باره بعضی قوانین، حتی اگر مطابق میلش نباشد، مجبور به اطاعت و اجراست و پیامدهای توجه نداشتن و عمل نکردن به این قوانین را برایش توضیح دهید. البته قبل از آن باید او را در باره ضرورت آن قوانین، توجیه کنید.



## مادر ۷۴ ساله‌ام به دیدن هیچ کدام از ۷ فرزندش تمایلی ندارد

مادر من ۷۴ ساله است و من، ۶ خواهر و برادر دارم که دوست داریم حداقل هفته‌ای یک بار در خانه مادرم، دور هم جمع شویم. وضع مالی مادرم خوب است و مشکل اقتصادی ندارد. اما اصلا دوست ندارم به خانه او برویم. نمی‌دانم باید چه واکنشی داشته باشم چون دوست دارم حال مادرم بهتر باشد.

رضایابی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مخاطب گرامی، در ابتدای خواستم به شما تبریک بگویم و از شما تشکر کنم که در این باره مشورت خواستید. این موضوع نشان دهنده توجه شما به مادر تان و تلاش برای افزایش سلامت روان ایشان است. در ادامه، چند توصیه به شما دارم.

#### ⦿ احترام مادر باید همیشه حفظ شود

نکته اول این که احترام به والدین در هر شرایطی واجب است و حتی آن را تا مقام احسان بالا برده‌اند و نه عدل. احسان، گذشتن از حق خود در مقابل پدر و مادر است و عدل رفتار به مساوات و برابری است. بنابر این توصیه می‌شود در رفت‌وآمدها اگر خدای نکرده مادر حرف ناصوابی هم به شما یا فرزند و همسر شما زدند، مراقب باشید که احترام شان به احسان است نه عدل که البته کار سختی است ولی نتیجه‌ای قطعاً شیرین و ثواب خواهد بود.

#### ⦿ از فرزند مورد علاقه مادر تان کمک بگیرید

نکته دوم این که ممکن است حفظ شأن و احترام به مادر با کمتر رفتن به دیدن ایشان بهتر حاصل شود. پس مراقب باشید گروهی و اقعا با کمتر دیدن شما فرزند و همسر شما احساس راحتی بیشتری می‌کنند. این کار را لحاظ کنید ولی دقت کنید که ارتباط قطع نشود. معمولاً مادران یکی از فرزندان شان را بیشتر دوست دارند یا با او راحت‌تر هستند، پس می‌توانید از او برای حل این مشکل کمک بگیرید.

#### ⦿ دلیل تمایل نداشتن مادر چیست؟

نکته بعدی این که گاهی تمایل نداشتن مادر به دید و باز دید شما دلایل دیگری دارد که چند مورد را ذکر می‌کنم؛ ترصد و اعتبار سنجی آن با شما. سروصدای زیاد و نه‌ها و به‌هم ریختن و شلوغ کاری و از طرفی بی‌حوصلگی و گاه وسواس در چیدمان می‌تواند یکی از دلایل پنهان سردی مادر گرامی در استقبال از مهمانی‌های منزل خودش باشد. یک بار بدون آن‌ها بروید و ببینید آیا میزان رغبت و ی تغییر می‌می‌کند یا خیر. ممکن است ایشان با همسران و فرزندان شما مشکلات و آشفتگی‌های قدیم و جدیدی داشته باشند که ملاقات آن‌ها باعث مکدر شدن خاطر شان می‌شود و حتی شما از کم و کیف این آشفتگی‌هایی اطلاع هستید. از سویی شما اصرا به دید و باز دید دارید و مادر در معذورت قرار گرفته و خودش را هدف قرار داده و طرح بی‌میلی می‌کند در صورتی که با فرد دیگری مشکل دارد و شما از آن خبر ندارید.

حل و فصل این موضوع هم به عهده همسر یا همسران فرزندان یا به عبارتی همان عروس خانم هاست تا با محبت بی‌دریغ نگاه مادر را به خود تغییر دهند. این کار به تغییر نگرش آن‌ها به مادر و دنیای سالخورده‌گان نیاز دارد که یک مشاور حاذق می‌تواند کمک خوبی باشد. نکته آخر و جو د برخی روان‌آز دگی‌های شایع در دوران سالخوردگی مثل افسردگی، کم‌حوصلگی و میل افرای به آنزو و وسواس فکری و عملی یا خدای نکرده وسواس خساست است و مواردی از این قبیل هم می‌تواند از دلایل پنهان ماجرا باشد. در احوال آن مراجعه به روان شناس بالینی و طرح شرح حال کاملی از مادر و شنیدن تشخیص وی است که اگر به دار و درمانی و روان درمانی نیاز باشد، راهکار مناسب توسط روان شناس اتخاذ شود.

## پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

من هنری دارم و می‌خواهم از این استعدادم استفاده کنم اما می‌ترسم کارهایم به فروش نرود. چه کنم؟

هدف شما از این کار چیست، کسب درآمد یا سرگرمی؟ اگر کسب درآمد است، باید بازار هدف تان را مشخص کنید که چه افرادی مشتری هنر شما هستند و برای فروش قبل از شروع کار، بازاربایی کنید. اما اگر سرگرمی است، انجام آن باعث افزایش اعتماد به نفس، تمرکز و آرامش شما می‌شود.

فهیمه میرزایی، کارشناس ارشد روان‌شناسی

## ۳ سوال برای انتخاب بهترین شغل

با پاسخ دادن به این سوالات می‌توانید شغلی را انتخاب کنید که مناسب شخصیت، اصول اخلاقی، توانایی‌ها و ... شما باشد

مشاوره شغلی

عوامل زیادی در انتخاب شغل مناسب دخیل هستند. انتخاب شغل مناسب اهمیت زیادی دارد چون بسیاری از مردم بیشترین زمان روز شان را در محل کار هستند. با سه پرسشی که در ادامه می‌خوانید، بهتر می‌توانید شغلی را انتخاب کنید که مناسب شماست. به یاد داشته باشید که ممکن است در مقاطع مختلف زندگی پاسخ شما به این پرسش‌ها متفاوت باشد.

این معنا که ممکن است درگیر یک رابطه کاری سمی باشید، چون خودتان را متقاعد کرده‌اید شغلی که دارید آن قدرها هم بد نیست، به جای متقاعد کردن خودتان به این باور که انجام کار فعلی ضروری است، اجازه دهید مغز تان شغلی را تجسم کند که بدون دستمزد دهم‌مایل به انجام آن هستید.

**۳- چه شغلی مناسب شخصیت من است؟**

برای یافتن شغل مناسب شخصیت تان مطالب زیادی را می‌توانید در اینترنت جست و جو کنید. یکی از معروف‌ترین منابع در این زمینه نظریه انتخاب شغل هالند است. به گفته جان هالند شش طبقه کلیدی وجود دارد که کارمند

مدرن را تعریف می‌کند. از بایستی او چارچوبی را پیشنهاد می‌دهد که علاقه شغلی را در نظر می‌گیرد و محیط‌های ایده‌آل را با شخصیت‌های خاصی جفت می‌کند که در رضایت و عملکرد شغلی نقش دارند. این شش طبقه عبارت انداز: واقع‌گرا، جست‌وجوگر، هنری، اجتماعی، متهور و سنتی. برای نمونه، افراد متهور مناسب مشاغلی هستند که رهبری و متقاعد کردن شاخصه آن هاست، در نتیجه بهترین مشاغل برای این گروه از افراد مدیر فروش یا وکیل است. برگرفته از سایت Lifehack»

**۱- آیا این شغل مرا به چالش می‌کشد؟**

فرض کنید یک روز شکار حرفه‌ای با استعداد و در حال رقابت با کودکان دستانی هستید! مثل روز روشن است که برنده هر مسابقه‌ای فقط خود شما هستید اما این حس رضایت اصلاً قابل قیاس با حس رضایت از رقابت با هم‌تایان حرفه‌ای و با استعداد مثل خودتان نیست. دقت داشته باشید شغلی را انتخاب کنید که در آن فرصت رشد و پیشرفت داشته باشید، چون تنها در این صورت است که امکان یادگیری مهارت‌های جدید، ارتقای تحصیلات و گسترش دانش تان را دارید.

**۲- من حاضرم چه کاری را بدون دستمزد هم انجام دهم؟**

دنبال کردن پول یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای ورشکسته شدن است. برای تاب آوردن در بیشتر مشاغل به چیزی بیش از عشق به پول نیاز دارید. حتماً شما هم افرادی را دیده‌اید که درآمد بسیار زیادی دارند اما با هم احساس بدبختی می‌کنند، چون هر روز تکه‌ای از وجودشان را در شغلی که دارند از دست می‌دهند. فایده طرح این سوال که من چه کاری را بدون دستمزد انجام خواهم داد، این است که مغز شما توانایی شگفت‌انگیز منطقی کردن همه چیز را دارد به

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

⦿ مسابقه «چی شده؟» در صفحه سرگرمی و پیامک‌های مردم، خیلی باحاله. از خوندن بعضی پاسخ‌ها، خیلی خنده‌ام می‌گیره. دمتون گرم.

⦿ من اصالتاً مشهدی هستم ولی تا حالا نشنیده بودم که چنین منطقه‌ای در مشهد هست. احساس می‌م که بلوچستان مشهد باید یک جای دیدنی باشه که ارزش یک بار رفتن رو داره. برنامه آخر این هفته‌ام، جور شد.

⦿ من یک دوست اهل سیستان و بلوچستان داشتم، خیلی باصفا و با مرام بود. پرونده زندگی سلام رو که خوندم، یادش افتادم و بهش زنگ زدم. گفت مطلب تون رو هم براش بفرستم.

برگ سبز خودرو ۲۰۶ نقره ای متالیک مدل ۱۳۸۰ به شماره انتظامی ۱۲۲ ا ۵۷۱ ص ۳۹ شماره شاسی 80609156 شماره موتور 10FSD83634359 بنام ابوالفضل مر کبی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۸۰/۱۲/۱۲

سند کمپانی و برگ سبز خودرو تیا یک مدل ۹۴ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۸ ی ۱۱ به شماره موتور ۸۲۱۹۳۳۵ بنام ابوالفضل مر کبی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۸۰/۱۲/۲۷

برگ سبز خودرو و سند بنام محبوبه راستگو به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۲۹۷ ص ۶۵ و شماره موتور 124K0389499 و شماره شاسی NAACN1CM9EF232999 مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۳۸۰/۱۲/۱۲

ایتجناب روح اله پیاپی مالک ۴۰۵GIX مدل ۹۳ نقره ای به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۲۹۶ ص ۶۳ و شماره موتور 124K0456542 به شماره شاسی NAAM01CAXEK643428 و شماره موتور 124K0456542 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد طرف مدت ۱۰ روزه به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید . بدینجی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.



زندگی سلام  
چهارشنبه  
۲۵ آبان ۱۴۰۱  
شماره ۲۳۰۲

### خانواده و مشاوره