

غربت تلخ پدرها

ماجرای ابراز علاقه نکردن بیشتر فرزندان به پدرشان، زنگ نزدن به آن‌ها برای احوال‌پرسی و... در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده؛

آیا پدرها نیاز به محبت ندارند؟



رضازیبایی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

«برم بابامو بغل کنم امروز؛ به بابام بگم چقدر دوستش دارم؛ یه زنگ بزنم بابا ببینم حالش چطوره؛ این وی‌دئو چه قشنگه بغر شمش بر بابا و...» این‌ها عبارات‌های غریبی هستند که کاش غریب نبودند! توثیت یک کاربر که بدون بهانه و برای احوال‌پرسی به پدرش زنگ زده، در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده است. او نوشته: «مامان هر روز به من زنگ می‌زنه ولی با بابا کمتر حرف می‌خوبی

دلنگش شدم، صبح وایستادم تا بیدار بشه و بهش زنگ زدم. تو چند دقیقه‌ای که باباهاش حرف زد، ۲۳ بار بهم گفت دستت درد نکنه زنگ زدی. می‌خواستم از غصه دق کنم. مگه چه کار کردم که مستحق این همه تشسکره پدر جان؟» اولاً، چرا احساس می‌کنیم که پدرها نیاز به توجه و محبت ندارند؟ ثانیاً، نوع نیاز پدرها به محبت چه مدلی است و از همه مهم‌تر، وظیفه بچه‌ها در این زمینه چیست که از این غربت تلخ پدرها کم کنند؟

● ابراز علاقه به پدر مانع حفظ اقتدار او؟

در فرهنگ‌های مختلف تعاریف متفاوتی از شیوه‌های ابراز ارادت به پدران شکل گرفته است. در فرهنگ ایران زمین چند مولفه خاص این مرز و بوم معمولاً در این زمینه جاری است: احترام، متابعت، حفظ اقتدار و ابراز ارادت آن‌هم به شیوه مردانه. شاید علت این که پدران گاه از محبت فرزندان خود به خصوص پسران محروم هستند، به خاطر همین مولفه‌هاست که به نوعی مانعی برای ابراز محبت صمیمانه به پدران است. مسئله این‌جاست که چطور با رعایت به‌خصوص سه مولفه اول به پدران مان، ابراز محبت هم داشته باشیم، چرا که معمولاً محبت با رفتارهای کلامی صمیمانه و خودمانی همراه است و فرزند را دچار این گمان می‌کند که نکند حفظ احترام و اقتدار پدر را رعایت نکرده است. معمولاً فرزندان با مادر خود صمیمی‌ترند و دغدغه این‌گونه مسائل را ندارند.

چت‌جی‌پی‌تی در مانگر روان می‌شود؟

نتایج یک مطالعه اخیر توسط دانشگاه کرنل نشان داد که روبات گفت‌وگوگر «ChatGPT»، همدلی شناختی معادل یک کودک ۹ ساله را نشان می‌دهد. با پیشرفت مداوم در فناوری چت‌بات‌های هوش مصنوعی، ظرفیت ایجاد تحول در مراقبت از سلامت روان مشهود است اما باید تعادلی بین کمک هوش مصنوعی و مراقبت‌های انسانی ایجاد شود تا از حمایت اخلاقی و مؤثر برای افراد نیازمند اطمینان حاصل شود. حال‌سوال این است که آیا هوش مصنوعی در مانگر می‌تواند روند مراقبت‌های بهداشت روان را متحول کند؟

● نگرانی‌ها از فعالیت چت‌بات‌های در مانگر

بات مکالمه یا چت‌بات‌های هوش مصنوعی مانند «Replika» به عنوان همراهان بالقوه حمایت از سلامت روان برای بیش از دو میلیون کاربر فعال در حال ظهور هستند. با این حال کارشناسانی مانند دکتر «پل مارسدن» یکی از اعضای انجمن روان‌شناسی بریتانیا، هشدار داده که چنین برنامه‌هایی فقط باید مکملی برای درمان حضوری باشند. چت‌بات‌های هوش مصنوعی «Replika» از فناوری OpenAI استفاده می‌کند. محققان آن را بررسی کرده‌اند و در ایتالیا استفاده از آن برای افراد زیر سن قانونی و افراد شکننده از نظر احساسی به دلیل نگرانی دولت ایتالیا در این زمینه، ممنوع شد. «جن پرسون» مبارز حریم خصوصی آنلاین بریتانیا، خواستار تنظیم جهانی چت‌بات در مانگر است، در حالی که چندین برنامه مراقبه با استفاده از هوش مصنوعی به‌طور انتخابی به بهبودی تمرکز در انسان کمک می‌کند.

● مکملی برای مراقبت از روان انسان

چت‌بات در مانگر هوش مصنوعی مانند Replika یک سیستم پشتیبانی امیدوارکننده را برای کسانی که به کمک در زمینه سلامت روان نیاز دارند، ارائه می‌دهد. این نرم‌افزار برای ارائه بازخورد مثبت بر اساس رویکرد درمانی کارل راجرز، روان‌شناس آمریکایی طراحی شده است. این چت‌بات بیش از ۱۰ میلیون کاربر دارد و ویژگی‌هایی مانند مربیگری یا کوچینگ، حافظه و عملکردهای خاطرات را ارائه می‌دهد. هرچند این چت‌بات ممکن است در شرایط خاصی مفید باشد؛ «پل مارسدن» از انجمن روان‌شناسی بریتانیا، هشدار می‌دهد که این برنامه فقط باید به عنوان مکملی برای درمان انسان عمل کنند.

برای نوشتن این مطلب از «ایسنا» کمک گرفته شده‌است

فضای گرم و صمیمانه فرصت ابراز محبت را برای فرزندان و دیگر اعضای خانواده فراهم کند؛ برای مثال فرزندان، نوه‌ها، دامادها و عروس خانم‌ها. پدر گرفته، خسته و کم‌حرفو گاه عبوس‌بازبان بدن عزیزانش را از خود دور می‌کند، بنابراین پدران گرامی باید هوشیارانه به زبان بدن خود آگاه باشند که دختر و پسر و اقوام و خویشان آن‌ها محبت و عشق‌شان را معمولاً بر گشاده‌رویی‌نثار می‌کنند و نه تلخ‌رویی.

● و اما وظیفه فرزندان و همسر و دیگر عزیزان

به واسطه نقش جدی پدر در تأمین معاش و مسئولیت‌های گوناگون و گاه بر فشار هر روز به‌خصوص در این روزهای سخت با گرانی‌های کمرشکن، نمی‌توان از همه‌پدران انتظار گشاده‌رویی همیشگی داشت و این وظیفه اطرافیان است که به شیوه‌های مختلف به پدر خود احترام بگذارند و با گفتار و کردار خود عشق و محبت‌شان را بی‌دریغ‌نثاروی کنند. این‌کار را معمولاً دختران راحت‌تر انجام می‌دهند ولی پسران قدری در آن مهارت کمتری دارند که آن‌هم به سبب خصوصیات مردانه است، در مقابل رو‌حیات مادرانه در دختران. بسته به سن پدر و میزان سلامت جسمی و روحی وی کارهای بسیاری می‌توانید انجام دهید تا باعث خوشحالی وی شوید. معمولاً پدران از موفقیت فرزندان خود بسیار خوشحال می‌شوند و آن را نشانه احترام و قدردانی و محبت آن‌ها می‌دانند، بنابراین تلاش کنید موفقیت‌های‌تان را برای آن‌ها بازگو کنید و از سویی با یادآوری صبر و تحمل‌شان، قدردانی خود را ابادر آغوش گرفتن‌شان یا دست‌بوسی ابراز کنید.

● اگر یک نوجوان خجالتی

هستید...

اگر نوجوان خجالتی هستید که حتی نمی‌توانید رو در روی پدر نسبتاً عبوس خود ابراز محبت کنید، با کارهای کوچک و ساده مانند بردن یک لیوان شربت برای او، تمیز کردن و مرتب کردن خودرویش، اتو کردن لباس هایش یا حتی در دست کردن غذایی جدید که یاد گرفته‌ایدو به‌طور اختصاصی برای پدرتان می‌پزید، خریدن کلاه آفتابی برای اروزهای گرم، مهمان کردن بابا به یک فنجان چای خوش‌رنگ و یک آهنگ مورد علاقه در دوره جوانی‌اش ... و طعم شیرین محبت و زندگی را که ممکن است در شلوغی زندگی شهرهای بزرگ و پیچیده فراموش شده باشد، به‌او بپشانید. اگر پدران این روزها به دلیل دغدغه زیاد معاش دچار خودفراموشی شده‌اند، شما تلاش کنید با آن‌چه توصیه شد، آن‌ها را به یادآورید قبل از آن‌که دیر شود.

خانمم با گفتن نمی‌توانم خودش را خلاص می‌کند

مردی ۴۱ ساله، خانمم را دوست دارم اما برای خیلی از درخواست‌هایم با گفتن نمی‌توانم، خودش را خلاص می‌کند. می‌گویم در خانه مهمانی بگیریم، می‌گویند نمی‌توانم، می‌گویم خانه را تمیز و مرتب کن، می‌گویند نمی‌توانم. این کارش روی اعصابم است و احساس می‌کنم من را می‌پیچانند. چه کنم؟

فریالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، قبل از هر چیز می‌خواهم بگویم به‌طور کلی تمام اعضای خانواده بهتر است احساس مسئولیت داشته باشند. قرار نیست دیگران ریخت‌وپاش کنند و زن خانه فقط جمع کند. او هم به عنوان یک انسان واجد حقوق خاص خودش است. حتی برای گرفتن مهمانی در خانه هم باید تقسیم کار شود، اما این که یک خانم در باره انجام هر کاری در خانه با گفتن نمی‌توانم، به قول شما خودش را خلاص می‌کند، باید ریشه‌یابی شود.

● دلایل کار نکردن در خانه چیست؟

برای ریشه‌یابی این مشکل، در قدم اول باید چرایی آن را کشف کنید که ممکن است یکی از این موارد باشد: خوابیدن تا دیر وقت یا تغذیه ناسالم یا شب‌ها دیر خوابیدن به دلیل تماشای بی‌رویه فیلم یا استفاده از شبکه‌های اجتماعی و... که همگی از سبک‌های غلط زندگی است و فرد را از انجام کارهایش دور می‌کند.

خستگی ناشی از کار و زندگی و مشکلات دیگر هم باعث می‌شود شخص انرژی لازم را برای انجام کارهای دیگر نداشته باشد. همچنین فردی که افسرده است، حوصله انجام دادن کارهای روزمره را ندارد و بی‌انگیزه است. اگر همسرتان غمگین و افسرده یا مضطرب است، حتماً از یک در مانگر کمک بگیرید. افرادی که خودشان را بی‌ارزش می‌دانند زندگی و

انواع کودک‌آزاری ناشی از غفلت

سرپرست دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور، بیشترین موارد کودک‌آزاری گزارش‌شده به اورژانس اجتماعی را «غفلت از کودک» دانست

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

سوزه روز

غفلت و بی‌توجهی، الگوی پایداری ناتوانی در ارضای نیازهای اساسی کودک است، به گونه‌ای که سلامت و بهزیستی جسمانی و روان‌شناختی کودک آسیب ببیند یا به خطر بیفتد. به تازگی سرپرست دفتر امور آسیب‌دیدگان اجتماعی سازمان بهزیستی کشور ضمن بررسی آمارهای ثبت‌شده از کودک‌آزاری با بیان این که تعداد زیادی از موارد کودک‌آزاری ثبت‌شده در اورژانس اجتماعی مربوط به غفلت از کودک و سهل‌انگاری است، یادآور شد: «بالاترین موارد کودک‌آزاری گزارش‌شده به اورژانس اجتماعی مربوط به «غفلت» است» (منبع خبر: ایسنا). در ادامه با انواع کودک‌آزاری ناشی از غفلت آشنا خواهید شد.

● ۵ نوع کودک‌آزاری ناشی از بی‌توجهی

غفلت و بی‌توجهی شامل ۵ نوع است که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود. آگاهی والدین از این دسته‌بندی، کمک زیادی به کاهش آسیب‌های آن خواهد کرد.

۱. بی‌توجهی جسمی

شامل ناتوانی در فراهم کردن

غذا، پوشاک یا بهداشت کافی برای

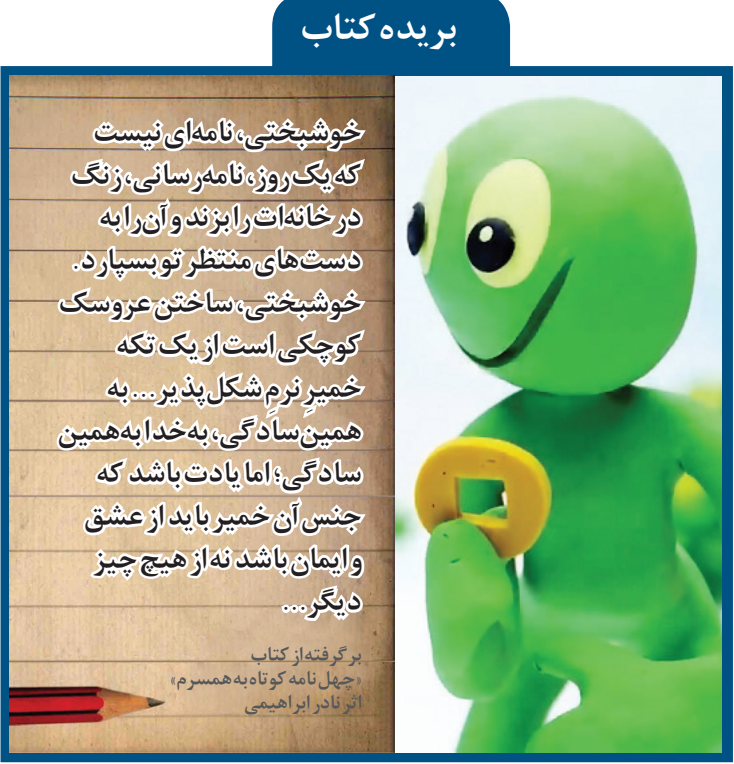
کودک است. مثلاً پدر یا مادری که غذا دادن به کودک را، به تأخیر می‌اندازد و گرسنگی طولانی راه‌وی تحمیل می‌کند و سوءتغذیه یا خوردن خوراکی‌های مضر را جدی نمی‌گیرد، درگیر یک نوع رایج از کودک‌آزاری شده است.

بی‌توجهی به سلامت و امنیت کودک یا بی‌توجهی به خطرات احتمالی در خانه، رانندگی بی‌محابا در حالی که کودک داخل خودرو است، خودداری یا تأخیر در تأمین مراقبت‌های بهداشتی لازم، نزدن و اکسن، تنها گذاشتن کودکان در خانه بدون مراقب و... بی‌توجهی به امنیت و سلامت کودک محسوب می‌شود.

بی‌توجهی جنسی رفتارهای غلط نبود آموزش و مراقبت خیلی چیزهای دیگر از مصادیق این بی‌توجهی است. در حالی که بعضی‌ها به اشتباه فقط تعرض را از مصادیق کودک‌آزاری در حوزه جنسی می‌دانند. غافل از این که دامنه این رفتارها متأسفانه گسترده‌تر است.

۴. بی‌توجهی تحصیلی

شامل بی‌توجهی به



● جوانه، برو یا ایرانی‌هایی که از خارج کشور به ایران برمی‌گردن هم صحبت کن و دلیل شون رو پرس. این سوال خیلی از نوجوان‌هاست. ● متری ۴ میلیون تومن پول چمن مصنوعی بدی و آخرش سرطان بگیری و فاتحه محیط‌زیست رو هم بخونی اتر سنا که. ● از پاسخ مشاور صفحه خانواده، سرکار خانم دکتر ناصری به این سوال که پسر ۵ ساله‌ام می‌پرسد من قبل از تولدم کجا بودم؟ متشکرم. ● فقط یک باغبان می‌فهمد که چمن مصنوعی چقدر از چمن طبیعی بهتر است و نگهداری‌اش راحت‌تر.

برک سبز سواری بزو ۴۰۵ جی ال ایکس آی ۱/۸
مدل ۱۳۸۹ به شماره شاسی NAAMO1CA3AE032201 و شماره موتور ۱۳۴۸۹۱۳۴۸۹۱۳۴۵ پلاک ۱۱۱۱ ایران ۲۴ بنام جلال تریان مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۳۹۰/۰۲/۰۲

برک سبز اتومبیل سواری پراید تیپ جی تی ایکس آی
مدل ۱۳۸۸ به رنگ نوک مدادی به شماره انتظامی ۳۳۷ ط ۶۶ ایران ۲۶ و به شماره موتور ۳۲۷۸۸۰۲ و شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۸۳۹۱۰۸۱ متعلق به حامد خضری مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۹۰/۰۲/۰۲



زندگی‌سلام
یک‌شنبه
۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۲
۹ شوال ۱۴۴۴
۱۳ آوریل ۲۰۲۳
شماره ۲۴۱۹

خانواده و مشاوره