خانواده و مشاوره

نسخه اشتباه برای دوست شدن با فرزند

بر خلاف یک باور رایج که به‌خصوص در شبکه‌های اجتماعی مطرح می‌شود، هرگز هیچ پدر و مادری نمی‌توانند جای دوست را برای فرزندشان بگیرند اما می‌توانند ارتباط دوستانه‌ای با نوجوان خود داشته باشند

سمانه تعلیم‌دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان‌بخشی

محوری

«من می‌خواهم با فرزندم دوست شوم»؛ این جمله‌ای است که بیشتر ما از زبان والدین شنیده‌ایم و اگر خودمان پدر یا مادر باشیم، همیشه در تلاش بودیم تا بتوانیم مانند یک دوست برای فرزندمان باشیم. واقعیت این است که هرگز هیچ پدر و مادری نمی‌توانند جای دوست را بگیرند و این یک نسخه اشتباه است که به‌خصوص در شبکه‌های اجتماعی تجویز می‌شود و والدین را ترغیب به گرفتن جای دوست برای فرزندان‌شان می‌کند. البته که والدین می‌توانند ارتباط دوستانه‌ای با فرزند خود داشته باشند و این بسیار خوب است اما این که بخواهند جای دوست را بگیرند تا دقیقا مانند دوست برای فرزندشان باشند، اتفاقی آسیب‌زا است و شدنی هم نیست. اما یک پدر و مادر چطور می‌توانند ارتباط دوستانه‌ای با فرزند نوجوان‌شان برقرار کنند؟

ویژگی‌های طبیعی دوره نوجوانی

برای برقراری یک ارتباط سالم و صمیمانه با فرزند نوجوان خود بایستی قبل از هر چیز با ویژگی‌های طبیعی وی در این دوره بیشتر آشنا شویم که در ادامه به چند مورد از آن‌ها اشاره خواهد شد.

نپذیرفتن حرف والدین| نوجوانان دوستان خود را باهوش‌تر از والدین می‌دانند به گونه‌ای که ممکن است صحبت‌های دوستان خود را عین حقیقت تلقی کنند در حالی که همان گفته‌ها را از طرف والدین نمی‌پذیرند ولی در صورت رفتار صحیح والدین این حالت در دوران اواخر بلوغ (حدود ۱۸ تا ۲۱ سالگی) برطرف می‌شود.

میل به تنها بودن و کم حرفی| در مکالمات کم حرف شده و پاسخ به پرسش‌های والدین را کوتاه و مختصر می‌دهند و دیگر رازهای‌شان را با والدین در میان نمی‌گذارند. همچنین میل به تنها بودن و داشتن حریم خصوصی یکی دیگر از ویژگی‌های این دوره است که لازم است برای ارضای این نیاز آن‌ها چنین شرایطی را به وجود بیاوریم. برای مثال اتاق یا مکان خاصی را به وی اختصاص دهیم. فراموش نکنید که در این دوران، نوجوان دوست دارد مانند یک بزرگسال با وی رفتار شود بنابراین برای ارتباط مناسب‌تر با وی باید تصور کنید که شما و فرزندتان دو همکار بسیار صمیمی در یک اداره هستید و در عین حال مدیر آن اداره شمایید.

عصبی و سرکش شدن| مجموع تمایل به استقلال، ظرفیت هوش بالا، قبول نداشتن منش و افکار والدین، تغییرات فیزیکی، مغایرت واقعیت‌ها با ایده‌آل‌های نوجوان و... باعث حساسیت و زودرنجی عصبانیت و سرکشی او می‌شود.

تاثیرپذیری از دوستان| افزایش تاثیرپذیری از دوستان یکی دیگر از ویژگی‌های این دوره است. نوجوانان به‌شدت تحت تاثیر گروه همسال خود هستند، به همین دلیل به سرعت مدل لباس، مو، حتی رفتار خاصی بین آن‌ها همه‌گیر می‌شود. به یاد داشته باشید که به‌زور و ایجاد محدودیت نمی‌توان مانع این تغییرات شد.

انجام ندادن کارهایی که علاقه ندارند| نوجوانان از انجام کارهایی که مورد علاقه‌شان نیست سر باز می‌زنند و به جای آن گردش و تفریح، گوش دادن به موسیقی، دیدن فیلم، ارتباط با دوستان را ساعت‌ها در برنامه خود می‌گذارند. همچنین نوجوانان احساس می‌کنند روی گنج نشسته‌اند و مفهوم اسراف و صرفه‌جویی برایشان بی‌معناست. آشنا کردن آن‌ها با وضعیت اقتصادی خانواده و مشورت با آن‌ها و مسئولیت دادن به آن‌ها در ارتباط با صرف بعضی از هزینه‌ها می‌تواند کمک کننده باشد.

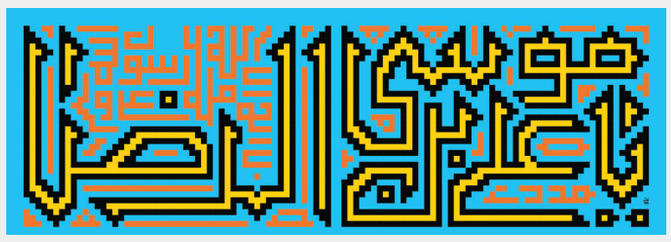
۱۴ ترفند برای برقراری ارتباط صحیح با نوجوان‌مان

۱- عیب جویی و سرزنش نکنید. ۲- مسخره نکنید. ۳- مقایسه نکنید. ۴- چیزی که خود ندارید از فرزند خود نخواهید. ۵- با فرزندتان بگو مگو نکنید. ۶- عزت‌نفس و اعتماد به نفس فرزندتان را پرورش دهید (احترام گذاشتن، دوست داشتن و عشق ورزیدن بی قید و شرط، توقع به‌جا و صحیح، توجه به تفاوت‌ها می‌تواند به شکل‌گیری صحیح عزت‌نفس و اعتماد به نفس فرزندتان کمک کند). ۷- به رفتارهای مثبت او بیشتر از خصایص منفی‌اش توجه نشان دهید. ۸- نظم و انضباط داشته و در آن قاطع و با ثبات باشید. ۹- الگوی خوبی باشید. ۱۰- خواسته‌ها و انتظارات‌تان را واضح و دقیق برایش توضیح دهید. ۱۱- در تصمیم‌گیری‌های کاری و خانوادگی از وی نظرخواهی کنید. ۱۲- در هنگام بحث و گفتگو فقط نظرتان را اعلام کنید، بدون آن که قصد متقاعد کردن او را داشته باشید. ۱۳- انعطاف‌پذیر و انتقادپذیر باشید. ۱۴- در برابر فرزندان به یکدیگر احترام گذاشته و برای همسر خود بیشتر از فرزندان اهمیت قائل شوند. تحقیقات نشان می‌دهد والدینی که برای یکدیگر ارزش و اهمیت و اولویت بیشتری نسبت به فرزندان قائل هستند از فرزندان به مراتب موفق‌تر و از نظر روانی سالم‌تری نسبت به والدینی که فرزندان را به جای همسر در اولویت قرار می‌دهند، برخوردار هستند.

نکته پایانی

در پایان فراموش نکنیم والدین هرگز نمی‌توانند در جایگاه دوست قرار گیرند و باید شرایط مناسب را برای انتخاب دوست مناسب برای فرزند خویش فراهم کنند اما می‌توانند دوستانه و صمیمی با فرزندان خود رفتار کنند تا اعتماد و احترام متقابل را حفظ کنند.

چهارشنبه های امام رضایی (ع)



۲ مانع آسایش و لذت

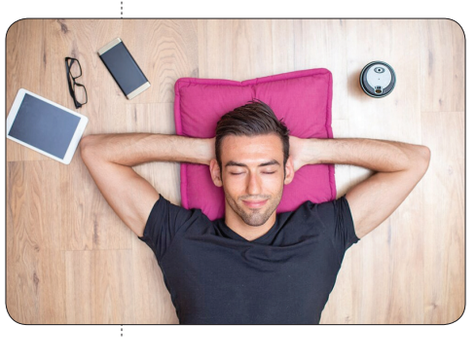
جواد رستمی | کارشناس مذهبی

امام رضا(ع) فرمودند: «خسیس را آسایشی و حسود را لذتی نیست» (تحف العقول، ص ۴۵۰). خساست و حسادت از صفات مذموم و ناپسندی است که انسان باید از آن دوری کند. این صفات، شخصیت اجتماعی بدی را از انسان به نمایش می‌گذارد و افزون بر آزار دیگران سبب ناراحتی شخص می‌شود. امام رضا(ع) ثمره خسیسی را عدم آسودگی خاطر و آسایش روحی و روانی، و نتیجه حسودی را عدم لذت از زندگی بیان می‌کنند. فرد خسیس همیشه استرس از دست دادن داشته‌هایش را دارد. حسود هم به دلیل حسادت نسبت به داشته‌های مادی یا معنوی دیگران، از آن چه خویش دارد، لذتی نمی‌برد و تمام فکر و ذکر او متوجه دیگران و موفقیت‌های آن‌هاست. ایمنی و دوری از این صفت باید از خدا و مرگ اتفاق می‌افتد. انسان اگر بداند آن چه دارد از جانب خدا و در نهایت بدون آن، باید دنیا را ترک کند نسبت به آن حرص و حسادت و خساست نخواهد داشت.

موفقیت

ترفندهای موفقیت بدون نیاز به تلاش زیاد

همه می‌خواهند موفق باشند اما فکر کردن به کار بی‌وقفه و خستگی‌ناپذیر می‌تواند دلسرد کننده باشد. ما معمولا موفقیت را با سخت کوشی یکی می‌دانیم. در حالی که این فرضیه اشتباه نیست، اما لزوماً افراد موفق بیش از حد کار نمی‌کنند. در واقع، آن‌ها در نحوه مدیریت کار و زندگی خود مهارت زیادی دارند. در ادامه، به بررسی ۵ عادت افراد موفق که لزوماً سخت کار نمی‌کنند، می‌پردازیم.



۱ اولویت‌بندی وظایف| هنگامی که چندین کار را به صورت همزمان انجام می‌دهید، احساس خستگی و استرس بر شما غلبه خواهد کرد. در نتیجه، در روز به کارهای کمتری می‌رسید. افراد موفق هوشمندانه کار می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که چگونه وظایف خود را به طور مؤثری اولویت‌بندی کنند. آن‌ها روی انجام وظایفی که مهم هستند و بیشترین ارزش را برای کار و زندگی آن‌ها به وجود می‌آورند، تمرکز می‌کنند.

۲ می‌دانند چه زمانی «نه» بگویند| در ابتدا، نه گفتن می‌تواند باعث شود که احساس ناراحتی کنید. با گذشت زمان، مشخص خواهد شد که تعیین این مرزها نه‌تنها برای ما مفید است، بلکه برای کسانی که با آن‌ها کار می‌کنیم هم مزایایی دارد. افراد موفق می‌دانند که نمی‌توانند همه کارها را انجام دهند. آن‌ها از «نه» گفتن در مواقع لزوم ترسی ندارند. افراد موفق خودخواه یا تنبل نیستند، اما محدودیت‌ها و توانایی‌های خود را درک می‌کنند.

۳ استراحت کافی| استراحت می‌تواند بهره‌وری و خلاقیت شما را بهبود بخشد. افراد موفق، استراحت را به عنوان یک مؤلفه مهم در موفقیت خود می‌دانند. آن‌ها برای ساعت‌ها خود را به میزهایشان زنجیر نمی‌کنند. در عوض، به‌طور منظم استراحت کرده و ذهن خود را شارژ می‌کنند. این کار به آن‌ها اجازه می‌دهد تا با انرژی و چشم‌اندازی تازه به وظایف خود بازگردند.

۴ پذیرش شکست| شاید هیچ‌گاه شکست‌های بزرگ خود را فراموش نکنید. اما این شکست‌ها هستند که به شما درس‌های ارزشمندی می‌دهند. افراد موفق، شکست را پایان دنیا نمی‌دانند. بنابراین، به جای غوطه‌ور شدن در ناراحتی هنگام شکست، از اشتباهات خود درس گرفته و با اراده و استقامت بیشتری به جلو می‌روند. آن‌ها می‌دانند که هر شکست آن‌ها را یک قدم به موفقیت نزدیک‌تر می‌کند.

۵ روی خود سرمایه‌گذاری می‌کنند| ممکن است که سرمایه‌گذاری روی خود مستقیماً به کار مرتبط نباشد، اما با این وجود یک عادت اساسی افراد موفق است. افراد موفق، رشد شخصی، یافتن منابعی برای یادگیری مهارت‌های جدید و کسب دانش را در اولویت قرار می‌دهند. آن‌ها می‌دانند که سرمایه‌گذاری روی خودشان بهترین سرمایه‌گذاری است که می‌توانند انجام دهند.

برای نوشتن این مطلب از «روزیاتو» کمک گرفته شده است

نکته ها

۷ مورد از تفاوت‌های افسردگی در زنان و مردان

۱- زنان افسرده بیشتر از مردان تفکرات منفی دارند.
۲- مردان افسرده رفتارهای خشونت‌آمیز بیشتری دارند.
۳- تشخیص افسردگی در خانم‌ها آسان‌تر است.
۴- زنان افسرده بیشتر با اختلال در تغذیه مواجه می‌شوند.
۵- مردان افسرده بیشتر در معرض خودکشی هستند.
۶- مردان افسرده درد فیزیکی زیادی احساس می‌کنند.
۷- زنان افسرده به دوره بهبود طولانی‌تری نیاز دارند.

از دنیای روان شناسی

افزایش یادگیری و حافظه با دست‌نویسی به‌جای تایپ کردن

بر اساس تحقیقی که به تازگی در مجله «مرزهای روان‌شناسی» منتشر شد، تایپ کردن شاید سریع‌تر از نوشتن با دست باشد اما ساختارهای مغزی را کمتر تحریک می‌کند. محققان دانشگاه علم و فناوری نروژ، پس از ثبت فعالیت مغزی ۳۶ دانشجوی این دانشگاه، به این نتیجه رسیدند که نوشتن با دست احتمالا در بهبود یادگیری و حافظه موثر است.

نحوه انجام این پژوهش

در شروع آزمایش، به دانشجویان گفتند که با استفاده از قلم دیجیتال روی یک صفحه لمسی هوشمند، کلماتی را به صورت متصل (نوعی سبک نگارش برای حروف لاتین) بنویسند یا این که همان کلمات را با صفحه کلید تایپ کنند. هنگامی که کلمه‌ای مانند «جنگل» یا «جوجه تیغی» روی صفحه نمایش نمایان می‌شد، آن‌ها ۲۵ ثانیه فرصت داشتند تا آن‌ها را هر چند بار که می‌توانند بنویسند یا تایپ کنند و در همان حال یک کلاه حاوی حسگر روی سر آن‌ها قرار داشت تا سیگنال‌های الکتریکی مغزشان را ثبت کند. طبق این نتایج، نوشتن با دست تقریبا کل مغز را فعال می‌کرد، در حالی که تایپ کردن به‌سختی می‌توانست تا این میزان مغز را فعال می‌کند. دری‌ون در میر، یکی از نویسندگان این پژوهش و استاد عصب‌شناسی، در این زمینه می‌گوید: «هنگام فشردن کلیدها برای تایپ کردن، مغز در مقایسه با زمانی که این حروف و کلمات با دست نوشته می‌شوند، با چالش زیادی روبه‌رو نمی‌شود.»

دلایل فواید نوشتن با دست به‌جای تایپ کردن

این پژوهش به‌ویژه نشان داد که نوشتن با دست، مستلزم برقراری ارتباط بین بخش‌های بینایی، حسی و حرکتی مغز است و افرادی که با قلم دیجیتال می‌نوشتند، باید حروف را تجسم و سپس از مهارت‌های حرکتی ظریف برای کنترل حرکت دست هنگام نوشتن استفاده می‌کردند. به گفته دری‌ون در میر، وقتی قرار است حروف را با دست بنویسید، آن‌وقت نوشتن حرف ای (A) با بی (B) فرق دارد و نیازمند الگوی حرکتی متفاوت است. در حالی که تایپ کردن همه حروف از یک الگوی مشخص فشار آوردن بر صفحه کلید پیروی می‌کند و در نتیجه تایپ کردن به فعالیت مغز کمتری در بخش بینایی و حرکتی نیاز دارد. به گفته‌ون در میر، «از آن‌جا که حین تایپ کردن تنها بخش‌های کوچکی از مغز فعال است، به برقراری ارتباط بین نواحی مختلف مغز نیازی نیست.» با این حال در این خصوص که آیا یادداشت‌برداری روی کاغذ در مقایسه با لپ‌تاپ، به افراد کمک می‌کند تا اطلاعات در کلاس درس را بهتر به خاطر بسپارند و درک کنند، یا اینکه در آزمون‌ها موفق‌تر باشند، شواهد مشخص و واضحی موجود نیست.

نوشتن با دست برای کودکان از سالمندان مفیدتر است

رامش بالاسوبرامانیام، عصب‌شناس در دانشگاه کالیفرنیا، می‌گوید: «احتمال دارد افراد مسن هم از فواید شناختی نوشتن با دست بهره‌مند شوند، اما بیشترین فایده این کار زمانی است که مغز هنوز در حال رشد است (دوران کودکی)، زیرا به نوعی با رشد سایر فرایندهای یادگیری اصلی هم‌زمان می‌شود. برخی شواهد هم نشان می‌دهد که آموزش نوشتن با حروف پیوسته به کودکانی که دچار خوانش‌پریشی‌اند، کمک می‌کند.» با این همه، ون در میر خاطرنشان می‌کند: «ما در دنیای دیجیتال زندگی می‌کنیم و دنیای دیجیتال ماندگار است؛ بنابراین اگر قرار است مقاله یا متنی طولانی بنویسید، بدیهی است که استفاده از رایانه خیلی بهتر است.»

منبع: ایندیپندنت فارسی

اتاق مشاوره

یک دختر مجرد عاشقم شده اما من متاهلم

یک دختر مجرد خیلی به من ابراز علاقه می‌کند و می‌گوید که عاشقم شده است. به او توضیح دادم که من متاهل هستم، فرزند هم دارم و از زندگی‌ام راضی‌ام. اما می‌گوید می‌خواهد با من ازدواج کند و اگر من قبول نکنم، بلایی سر خودش می‌آورد! نمی‌دانم چه کنم. می خواستم در صورت امکان، نظر مشاور صفحه خانواده را بپرسم.

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، اطلاعات کافی از شما نداریم و حتی نمی‌دانیم که چطور با این دختر خانم آشنا شدید، چه مدت است که ارتباط دارید، دلیل شروع این ارتباط چه بوده، او چطور عاشق شما شده و آیا شما هم به او علاقه دارید و .... با این حال، متاسفانه گاهی دیده می‌شود که دختران مجرد، تمایل به ارتباط با مردان متاهل پیدا می‌کنند. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

دلیل علاقه‌مندی آن دختر به خودتان را بشناسید

بالا رفتن سن ازدواج، سخت‌گیری‌های افراطی بعضی والدین با قرار دادن شرایط دشوار و غیر ضروری برای خواستگاران و نیاز شدید برخی دختران مجرد به تکیه‌گاه و حامی، از جمله عوامل برجسته و تاثیرگذار در زمینه علاقه‌مندی بعضی دختران مجرد به افراد متاهل است. ممکن است این سوال برای شما پیش بیاید که چرا با پسران مجرد ارتباط نمی‌گیرند؟ از نظر آن‌ها مرد متاهل چون تجربه بیشتری در زندگی پیدا کرده و پخته‌تر شده و به لحاظ مالی و اقتصادی هم ثبات بیشتری پیدا کرده، برای دختر مجرد اطمینان و امنیت بیشتری را خواهد آورد. از طرف دیگر، دختر مجرد تصور می‌کند حس غرور بیشتری می‌تواند به مرد متاهل دهد و شادابی و جذابیت جدیدی برای وی ایجاد کند.

تهدیدهایش را جدی نگیرید

گفته‌اید یک دختر مجرد خیلی به من ابراز علاقه می‌کند و می‌گوید که عاشقم شده و می‌خواهد با من ازدواج کند. فرض را بر این می‌گذاریم که از دواجی صورت گیرد. می‌خواهید از همسر فعلی خود جدا شوید یا همسر دوم اختیار کنید؟ به هر حال مطمئن باشید در هر صورت به خودتان لطمه زده‌اید. ایشان تحت تاثیر خواسته‌های خودش و هیجانی که اسمش را عشق گذاشته، قرار نیست زندگی شما را تحت تاثیر قرار دهد. تهدید به خودکشی هم تهدید بچگانه‌ای بیش نیست و مشخص است که شما را شناخته و فهمیده با این گونه تهدیدها، تحت تاثیر قرار می‌گیرید.

زندگی مشترک‌تان را نابود نکنید

اگر این طور که می‌گویید از زندگی خود راضی هستید، بهتر است خیلی جدی‌تر با این خانم برخورد کنید چون آرامش به خرج دادن موجب می‌شود ایشان هم فرصت بیشتری داشته باشد تا راه نفوذ بیشتر در دل شما را پیدا کند و به تدریج احساس خودتان هم تغییر می‌کند و ممکن است علاقه‌ای شکل بگیرد و همسرتان هم متوجه شود و زندگی مشترک‌تان نابود شود و دو فرزندتان آسیب ببینند. سعی کنید کاملا واقع‌بین باشید. باتوجه به توضیحات تان باید او را از زندگی‌تان حذف کنید. به چندین سال زندگی مشترک و به شراکت همسرتان در روزهای تلخ و شیرین کنارتان فکر کنید. یادتان باشد که شعله یک رابطه ناگهانی و هیجانی زود خاموش می‌شود.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*الان فروش گوشی به این روش، خیلی زیاد شده. تو مشهد هم من چندتا مغازه رفتم که اول یک پولی که از قیمت اصلی گوشی کمتره می‌گیرن و می‌گن ۴ ماه دیگه تحویل می‌دن. فاکتور هم می‌دن.
*بهترین راهکار برای از بین بردن تلخی کاهو، خوردنش با سس فرانسویه! تستش کنین. مربوط به صفحه سلامت.
*من نفهمیدم که این سایت‌ها، چجوری کالاها رو از قیمت اصلی‌شون در خارج ارزون‌تر می‌دن؟ بالاخره که باید تحویل بدن کالا رو. یعنی سود پولی که از ما می‌گیرن، این قدر زیاد می‌شه!
*دانشجوها هم به جای این که بشینن درسشون رو بخونن، فقط دنبال مسائل دیگه هستن. وقتی از هر ۳ دانشجو، یکی شکست عشقی خورده، یعنی باید یک درس ۲ واحدی در این باره به همه رشته‌ها اضافه بشه.
*جالبه که مردم رفتن از یک فرد مشهور به خاطر تبلیغاتش شکایت کردن. طرف پول گرفته و تبلیغ کرده. اون چی کار داره که ما چرا کالا هبر داریه یا نه.