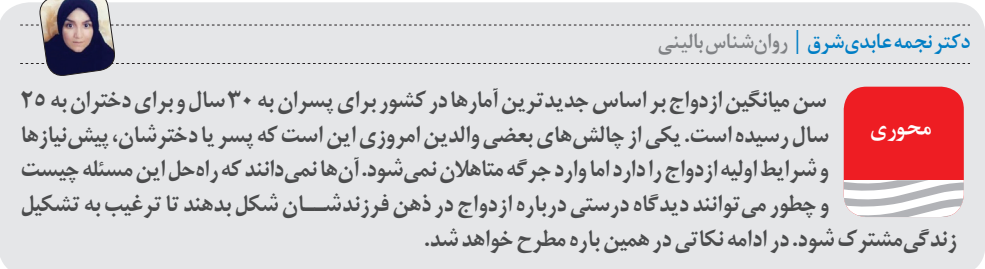




پیش‌نیازهای تربیت فرزندان برای ازدواج

بعضی دختر و پسرهای امروزی با این‌که شرایط اولیه برای ازدواج را دارند اما تمایلی برای تشکیل زندگی مشترک نشان نمی‌دهند؛ والدین در این مواقع باید چه کنند؟



دکتر نجمه عابدی شرق | روان‌شناس بالینی

محوری

سن میانگین ازدواج بر اساس جدیدترین آمارها در کشور برای پسران به ۳۰ سال و برای دختران به ۲۵ سال رسیده است. یکی از چالش‌های بعضی والدین امروزی این است که پسر یا دخترشان، پیش‌نیازها و شرایط اولیه ازدواج را دارد اما وارد جر که متاهلان نمی‌شود. آن‌ها نمی‌دانند که راه‌حل این مسئله چیست و چطور می‌توانند دیدگاه درستی درباره ازدواج در ذهن فرزندشان شکل بدهند تا ترغیب به تشکیل زندگی مشترک شود. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

❖ چرایی تبدیل این مسئله به تعارض

زندگی مجردی یا ازدواج؟ این سوال به طور گسترده‌ای در بین جوانان امروزی مطرح است. برای بسیاری از جوانان، پذیرش مسئولیت‌های ازدواج و تشکیل یک خانواده، تصمیمی چالش برانگیز است. این موضوع ممکن است با اصرار والدین و خانواده‌ها به تعارض منجر شود، زیرا انتظارات و اولویت‌های‌شان ممکن است با تصمیمات فرزندان‌شان مغایرت داشته باشد. جوانی دوره‌ای از زندگی است که افراد در آستانه انتخاب‌های مهمی در زندگی خود قرار دارند، از جمله انتخاب شریک زندگی. اما برخی از دختران و پسران با داشتن شرایط ازدواجی مطلوب، تصمیم به ازدواج نمی‌گیرند. والدین در این مواقع نقش پررنگی در ترغیب جوان برای تشکیل زندگی مشترک خواهند داشت.

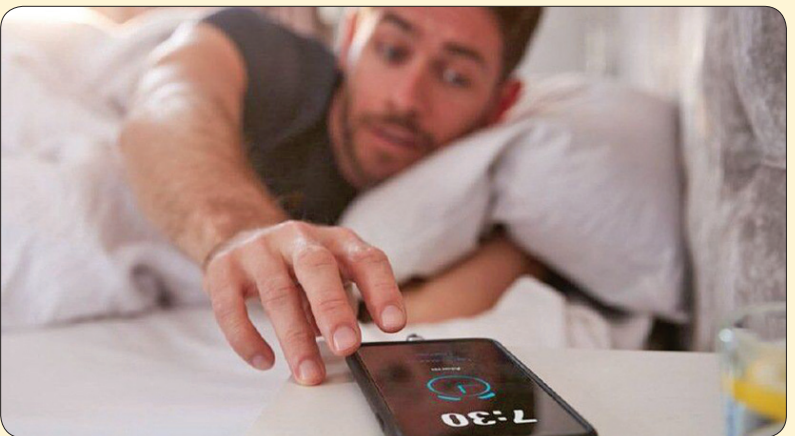
۱. بهتر کردن روابط خانوادگی

روابط پر از احترام، اعتماد و حمایت بین اعضای خانواده می‌تواند به عنوان یک الگوی موثر برای فرزندان باشد و آن‌ها را به ازدواج ترغیب کند. طبیعتاً پدر و مادری که رابطه خوبی با یکدیگر نداشته باشند و جوان‌شان هر روز شاهد

از دنیای روان‌شناسی

بهترین صدای زنگ برای بیدار شدن در صبح چیست؟

بسیاری از ما صبح‌ها با زنگ موبایلی که کوک کرده‌ایم از خواب بیدار می‌شویم. این زنگ‌ها اغلب صدای آزار دهنده‌ای دارند، به نحوی که از نشنیدن بی‌موقعشان در وقت دیگری از روز مضطرب می‌شویم. اما افرادی که ملودی‌های ساعت زنگ‌دار ما را می‌سازند چه کسانی هستند؟ آیا آن‌ها انسان‌های مردم‌آزاری هستند که از بیدار کردن بقیه با آهنگ‌های گوش‌خراش و تهاجمی لذت می‌برند؟ به گزارش یورونیوز فارسی، ممکن است این طور تصور نشود که بیدار شدن با این نوع زنگ‌های هشدارآمیز ما را در صبح هوشیارتر می‌کند و به همین دلیل شاید ارزشش را داشته باشد. محققان اما در ست برعکس این را می‌گویند.



❖ خارج شدن بهتر از حالت خواب‌آلودگی با آلارم‌های ملایم

پژوهشگران استرالیایی برای تعیین بهترین راه بیدار شدن دست به تحقیقی جدید زدند و دریافتند که آلارم‌های ملایم و آهنگین افراد را در صبح به طور موثرتری از حالت خواب‌آلودگی خارج می‌کند، در حالی که بوق‌ها و زنگ‌های هشدار تند افراد را بی‌حال‌تر می‌کند. برای انجام این تحقیق دکتر استوارت مک‌فارلین از موسسه فناوری سلطنتی ملبورن و همکارانش ابتدا ۵۰۱ شرکت‌کننده را برای تکمیل یک نظرسنجی درباره زنگ بیدارباش و شرح وضعیت خواب صبحگاهی انتخاب کردند. بنا بر نتایج این مطالعه که در نشریه علمی «PlosOne» منتشر شده است، زنگ‌های تند می‌تواند در اول صبح استرس‌زایی را در سراسر بدن ایجاد کند. بیدار شدن با صدایی که خیلی بلند است ضرب‌ان قلب را افزایش می‌دهد و بنابراین حتی اگر یک خواب شبانه خوب هم داشته باشید، یک بیدار شدن

ناگهانی می‌تواند روزتان را خراب کند و نتیجه معکوس بدهد.

❖ عواقب بیدار شدن نادرست از خواب

استوارت مک‌فارلین از نویسندگان این مطالعه در این باره می‌گوید خواب‌آلودگی صبحگاهی که به عنوان «اینرسی خواب» هم شناخته می‌شود، یک مشکل جدی در دنیای شلوغ ۲۴ ساعته ماست. او اضافه می‌کند: «اگر به درستی از خواب بیدار نشوید، عملکرد کاری شما تا ۴ ساعت ممکن است مختل شود» این می‌تواند منجر به عواقب بدو بزرگ بعدی شود. پس چه‌آهنگی را باید برای زنگ تلفن همراه خود به هنگام بیدار شدن تنظیم کنید؟ محققان می‌گویند بهتر است از بوق، بیپ و انواع آلارم‌های تند و خشونت‌آمیز اجتناب شود. این صداها احتمالاً فعالیت مغز را مختل کرده و ما را به‌خوبی بیدار نمی‌کنند. نویسندگان این مطالعه در مقاله خود آورده‌اند که به‌جای این زنگ‌های تند و هشدار دهنده صداهای ملودیک‌تر می‌تواند به ما کمک کند تا به طور موثرتری روند بیدار شدن را طی کنیم.

۴ درک تمایل جوان‌تان برای دیر از دواج کردن برخی از جوانان ممکن است به دلیل سخت‌گیری‌ها و انتظارات بالایی که طرف‌مقابل یا جامعه برای تشکیل زندگی مشترک از آن‌ها توقع دارد، برای ازدواج تردید داشته باشند. والدین می‌توانند با ایجاد فضایی احترام‌آمیز و بازتاب‌گرا، این فشارها را کاهش دهند. به عبارت دیگر، والدین باید در کنار همدلی و درک‌فرزند، از تحت فشار قرار دادن او برای متاهل شدن خودداری کنند.

❖ ارائه اطلاعات مفید درباره ازدواج

به فرزندتان اطلاعاتی مفید درباره مزایا و فواید ازدواج، توانمندی‌های لازم برای شروع زندگی مشترک و روش‌های مواجهه با چالش‌های زندگی مشترک، ارائه دهید. با این کار، علاوه بر این‌که آگاهی‌او را درباره ازدواج بالا می‌برید، فرزندتان در جریان اهمیت مسئله از نظر شما قرار می‌گیرد.

❖ حمایت از تصمیمات فرزند

به فرزندتان اطمینان دهید که هر تصمیمی که اتخاذ می‌کند، حمایت شما را دارد. به عنوان والد، مهم است که به فرزندتان اجازه دهید تا تصمیم‌خود را با آگاهی و اطمینان اتخاذ کند و از وی حمایت کنید. به فرزندتان نشان دهید که به او اعتماد دارید و هر زمان که تصمیم به ازدواج بگیرد، می‌تواند روی مشورت و کمک‌های شما برای تشکیل زندگی مشترک موفق حساب باز کند.

❖ دنبال فشار و تحمیل نظر نباشید

والدین باید توجه داشته باشند که تصمیم ازدواج به‌خود فرد بستگی دارد و نباید احساس تحت فشار بودن کند. بهتر است به جای فشار و تحمیل نظر خود، با فرزندانشان صحبت کنند و به آن‌ها فرصتی برای بیان دیدگاه و انتقادهای خود بدهند. این ارتباط باز باعث می‌شود که فرزندان احساس کنند دیدگاه‌شان جدی گرفته و به نظر او احترام گذاشته می‌شود. در عین حال، کمک گرفتن از روان‌شناسان هم می‌تواند به والدین و فرزندان کمک کند تا درک بهتری از دیدگاه‌های یکدیگر داشته باشند و به روش‌های کارآمد برای مدیریت این موقعیت دست پیدا کنند. روان‌شناسان می‌توانند به طرفین کمک کنند تا الگوهای ارتباطی بهتری را ایجاد کرده و به دور از تنش‌ها و فشارهای افراطی به توافقی برسند.

❖ اگر فرزندتان تصمیم به ازدواج گرفت

اگر فرزندتان به ازدواج تمایل پیدا کرد، از او بخواهید که در دوره‌های آموزشی مرتبط با زندگی مشترک شرکت کند و آمادگی خود را ارتقا دهد. یادگیری ملاک‌های ازدواج سالم به جوانان کمک می‌کند تا آگاهی بیشتری از مسائلی مانند احترام‌مقابل، تعهد، ارتباط موثر و مسئولیت‌پذیری پیدا کنند. این ملاک‌ها می‌توانند به آن‌ها کمک کنند تا در انتخاب همسر عملکرد بهتری داشته و زندگی مشترک پایدارتری را آغاز کنند.

اتاق مشاوره

دختر ۴ ساله‌ام را باید به دندان پزشکی ببرم اما خیلی می‌ترسد

۳ تا از دندان‌های دختر ۴ساله‌ام خراب شده است و یکی از آن‌ها درد می‌کند. باید او را برای درمان به دندان پزشکی ببرم ولی خیلی می‌ترسد، چه کنم؟

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مخاطب گرامی، عمده ترس‌ها آموختنی است و با توجه به واکنش دیگران به یک موضوع، ما هم ممکن است همان واکنش را تکرار کنیم. برخی محیط‌ها به‌خصوص محیط‌های درمانی مانند دندان‌پزشکی در بزرگ‌سالان هم کم و بیش اضطراب و تشویش ایجاد می‌کند و صرفاً منحصر به کودکان نیست. با توجه به تجربه کودکان از محیط‌های درمانی که واکنس دریافت کرده‌اند، هر فردی با پوشش سفید رپرستار می‌داند و دچار اضطراب و شاید بی‌قراری می‌شوند که این تعمیم محرک در کودکان، طبیعی و مشهود است.

❖ تفکر عینی کودک را ن جدی بگیرید

ترس مانند هیجانات دیگر از فردی به فرد دیگر و گاهی از والدین نیز به کودکان منتقل می‌شود، همان‌گونه که شادی و غم ما اطرافیان را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. پس ضرورت دارد والدین باور داشته باشند که آمادگی روحی – روانی کودکان به رو حیات اطرافیان به‌خصوص والدین گره خورده است. موضوع دیگری که باید به‌طور جدی مورد توجه والدین باشد، داشتن تفکر عینی کودکان است. کودکان محیط اطراف و وقایع را از نگاه والدین می‌بینند و خود، نگاه و نظر مستقلی به اتفاقات و جهان پیرامون خود ندارند! تفکر عینی کودکان بیش از پیش مسئولیت تربیتی والدین را افزایش می‌دهد، چون کودک در این مرحله رشد، رفتار، گفتار و هیجانات والدین را کپی برداری می‌کند.

❖ اندکی ترس طبیعی است

اندکی ترس کودک از دندان‌پزشکی را طبیعی تلقی کنید و منتظر نباشید که هیچ اضطرابی نداشته باشد. جرئت‌مندی والدین، حلال خیلی از مشکلات کودکان است.

❖ درباره ضرورت حضور در آن جا با کودک صحبت کنید

از تفکر عینی کودک ک برای خوش‌بینی به محیط دندان‌پزشکی بهره ببرید و هر چه بیشتر با گفت‌وگوی متناسب با فهم او، ضرورت حضور وی را در آن جا توضیح و به او احساس امنیت بدهید. همچنین تا حد امکان از متخصص دندان‌پزشکی کودکان استفاده کنید، زیرا محیط‌پذیرش و درمان و نوع برخورد آن‌ها با کودک آرامش بخش‌تر است.

سلامت روان

۳ علامت اولیه ابتلا به سندروم خستگی مزمن

میلیون‌ها نفر در جهان از سندروم خستگی مزمن رنج می‌برند، به نحوی که زندگی روزانه آن‌ها تحت تاثیر قرار گرفته و مختل شده است. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری در ایالات متحده به تازگی تخمین زده است که ۳/۳ میلیون بزرگ‌سال آمریکایی مبتلا به این سندروم هستند. عددی که در مقایسه با مطالعات قبلی افزایش یافته است. به گزارش فرارو، «الیزابت اونگر» از مقامات این آژانس بهداشتی می‌گوید آمارهای جدید نشان می‌دهد که سندروم خستگی مزمن به وضوح «دیگر یک بیماری نادر نیست». در گزارش منتشر شده آمده که هر چند این بیماری در زنان شایع‌تر از مردان است و در افراد ۵۰ تا ۶۹ ساله بیشتر به چشم می‌خورد، با این حال افراد در هر سن، جنس و گروه نژادی و قومی می‌توانند تحت تاثیر آن قرار گیرند.

❖ از مشکل در حافظه تا خواب و استرس عاطفی شدید

سندروم خستگی مزمن که با عنوان «آنسفالومیلیت میالژیک» نیز شناخته می‌شود، یک بیماری پیچیده است که با خستگی محدودکننده فعالیت مشخص می‌شود. سندروم خستگی مزمن در واقع چیزی بیش از یک خستگی ساده است. دکتر اریک اشرف، پزشک خانواده در بیمارستان نورثول لنوکس هیل در نیویورک، در این باره می‌گوید: «علائم شامل خستگی شدید پس از ورزش و فعالیت ذهنی، خواب بدون شادابی، مشکل در حافظه، تغییرات وزن، استرس عاطفی شدید، سردرد و درد عضلانی است». با این حال از آن جایی که این علائم با شمار بسیاری از سندروم‌های دیگر مشترک است، ممکن است تشخیص این بیماری دشوار باشد. بنا بر اعلام سازمان پیشگیری و کنترل بیماری‌های ایالات متحده، سه علامت اولیه یا «مرکزی» برای تشخیص این سندروم مورد نیاز است:

۱- خستگی همراه با کاهش شدید توانایی در انجام فعالیت‌هایی که قبلاً معمول بود برای مدت شش ماه یا بیشتر.
۲- بدتر شدن علائم پس از فعالیت ذهنی یا جسمی. بیماران اغلب این حالت را به عنوان یک «سقوط» یا «فروپاشی» توصیف می‌کنند که می‌تواند باعث شود بعد از یک فعالیت ساده مانند رفتن به فروشگاه یا دوش گرفتن، برای روزها در بستر بمانند.

زوجین

آیا دل‌بستگی درستی به عشق زندگی‌مان داریم؟

سیدسوزناساداتی | روزنامه‌نگار



برای هر کدام از زوج‌های جوان این چالش جدی وجود دارد که آیا برای زندگی مشترک‌شان انتخاب درستی داشتند؟ آیا دل‌بستگی خوبی بین‌شان وجود دارد؟ محققى به نام جان بولوى معتقد بود که اگر می‌خواهیم بدانیم انتخاب‌مان در زندگی درست است و از طرفی دل‌بستگی خوبی هم به او داریم یا نه؟ آیا حس او به ما هم درست شکل گرفته؟ باید ۴ نوع دل‌بستگی را بشناسیم:

- مضطرب‌بانه:** یعنی مدام نگران هستیم طرف مقابل دوست‌مان ندارد.
- اجتنابی:** وقتی که دوست نداریم به طرف مقابل‌مان تکیه کنیم و حتی نمی‌خواهیم او هم به ما تکیه کند. احساس‌مان را مخفی می‌کنیم و دوست داریم همسرمان هم چنین رفتاری داشته باشد.
- نامنظم:** اگر طرف مقابل‌مان را دوست داریم اما از اعتماد دل‌سپردن می‌ترسیم و ترجیح می‌دهیم وابسته نباشیم.
- ایمن:** اگر این‌که تکیه کنیم و همسرمان هم تکیه کند نمی‌ترسیم و مسئولیت ازدواج را می‌پذیریم و طرف مقابل‌مان هم همین ویژگی‌ها دارد، یعنی احساس درست‌و‌آدم‌درستی را انتخاب کرده‌ایم. اما اگر غیر از این است به‌معنای شکست زندگی مشترک نیست، بلکه به معنای آن است که باید در مسیر ترمیم رابطه و درک تازهای از آن کوشش کنیم.

ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۰۹۳۵۴۲۳۴۵۷۶ و تلگرام</p>

❖دم حمید بهزادپور، دروازه‌بان تیم ملی فوتبال ساحلی کشورمان گرم، انصافا دستکش طلا حق او بود. واقعا از دیدن بازی هایش لذت می‌بریم. مثل بقیه بازیکنان.
❖خدارا شکر که خداوند درهای آسمانش را بر ایمان گشود و رحمتش را بر سرمان نازل کرد. کاش مسئولان هم به فکر باشند و در حفظ و نگهداری آب بکوشند. مردم هم سعی می‌کنند که بهینه مصرف کنند.
❖یک بازنشسته
❖چه خوب که با دروازه‌بان تیم ساحلی

مصاحبه کردید. می‌خواستم بدانم کیست و بیشتر با این قهرمان آشنا بشوم. ممنون.
❖حسینایی
❖اصلا نمی‌دانستیم که رشته فرش هم داریم. مشتاق شدم و شاید در این رشته تحصیل کنم. مرسى جوانه.
❖کارتون خواب زمستانی صفحه طنز و سرگرمی پنج شنبه جالب بود. باز هم از این جور کارتون‌ها چاپ کنید.
❖امیر و علی، مشهد
❖لطفا در صفحه سلامت طرز پخت کله پاچه حرفه‌ای را هم آموزش دهید.



- زندگی‌سلام
- شنبه
- ۱۲ اسفند ۱۴۰۲
- ۲۱ شمان ۱۴۴۵
- ۲ مارس ۲۰۲۴
- شماره ۲۶۶۲

خانواده و مشاوره