



توصیه‌های طلایی به والدین درباره اصولی‌ترین شیوه نصیحت فرزند نوجوان

دیوار فاصله را بشکنید!

بنفشه دولت‌آبادی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



والدین در سنینی که فرزندشان به نوجوانی می‌رسد با مسائل و مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند که قبلاً وجود نداشته است. نوجوانی سن مرمر شدن، تغییر کردن و تردید است. نوجوان هر ساعت به شکلی متفاوت رفتار می‌کند، رفتارهایش قابل تحمل نیست و بیشتر تمایل دارد با دوستانش باشد تا با خانواده. او مدام بحث می‌کند، پر خاشگر می‌شود، ناسزا می‌گوید و لج می‌کند. بله، این خصوصیات و ویژگی‌های دوره نوجوانی است. او دیگر همان کودکی که با لبخند هر چه از او می‌خواستید و انجام می‌داد، نیست. از طرفی شما به عنوان والدین نگران هستید که نکند او مشغول کاری شده که عاقبت خوبی ندارد و معمولاً فشار و تنش خود را برای پیدا کردن دلایل حالت‌های مرمر او بیشتر می‌کنید. او نیز بخواهد استقلال بیشتری است پس واکنش نشان می‌دهد و معمولاً کار به بحث و مشاجره و گاه دعوا و حتی قرار نوجوان از خانه می‌کشد. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح می‌شود.

مقصر خانواده‌ها هستند یا نوجوانان؟

این یکی از رایج‌ترین سؤالاتی است که والدین از مشاوران می‌پرسند اما موضوع این جاست که در این میان کسی مقصر نیست. ما قصد نداریم خانواده یا نوجوان را مقصر این تنش‌ها جلوه دهیم. بیشتر والدینی که فرزند نوجوان دارند، خودشان در دهه چهارم یا پنجم زندگی هستند و بسیار محافظه کارانه عمل می‌کنند و حال آن‌که نوجوان ما بی‌پروا قصد دارد حرکتی سریع به سوی اهداف دلخواهش داشته باشد.

شوهرم برای فوق تخصص می‌خواند و اصلاً حواس‌اش به من نیست!



خانمی ۲۸ ساله‌ام و شوهرم ۲۲ ساله. او دکتر است و برای فوق تخصص می‌خواند و من فوق‌لیسانس. زندگی خوبی داریم و به شوهرم اعتماد کامل دارم اما تقریباً یک سالی می‌شود که به با هم بودن و مسائل زناشویی، رغبتی نشان نمی‌دهد و اصلاً حواس‌اش به من نیست. خیلی درگیر شغل و درس خواندن است. دقیقاً ۵ سال پیش با یکدیگر ازدواج کردیم.



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



خوشبختانه آن‌چه که در زندگی شما مشهود بوده، تعهد شوهرتان به همسر و زندگی‌اش است اما با این حال کم توجهی این مدت اخیر از سوی وی و غرق شدن در مطالعه و تخصص گرفتن احساس بدی را در شما ایجاد کرده که کاملاً قابل درک است. توجه داشته باشید که در زندگی مشترک، دو نفر به یک میزان صاحب حق و حقوقی هستند و اصلاً قرار نیست در باره فردی اجحاف شود. شما از سویی در خصوص آرامش دادن همسرتان برای درس خواندن مسئولیت دارید و از سوی دیگر او هم باید توجه متعارف به زندگی و همسر خود داشته باشد.



نحوه برخورد با شوهر بی‌توجه

در خصوص نیازها و انتظارات خود با شوهرتان صحبت کنید. در نظر داشته باشید او فعلاً فشار زیادی را متحمل می‌شود پس بهتر است قبل از گفت و گوی دو نفره به او بگویید که شرایطش را کاملاً درک می‌کنید و بخواهید موفقیت او نیز هستید. زمانی را برای صحبت انتخاب کنید که هم شما و هم همسرتان در حالت آرامش باشید.

در خصوص نیازها و انتظارات خود با شوهرتان صحبت کنید. در نظر داشته باشید او فعلاً فشار زیادی را متحمل می‌شود پس بهتر است قبل از گفت و گوی دو نفره به او بگویید که شرایطش را کاملاً درک می‌کنید و بخواهید موفقیت او نیز هستید. زمانی را برای صحبت انتخاب کنید که هم شما و هم همسرتان در حالت آرامش باشید.

بلوغ و نصیحت کردن او چگونه باید باشد؟ پرسشی که تمام خانواده‌ها با آن درگیر هستند.

از نوجوان نرسید «چته»؟

به کارگیری این پرسش و لحنی که معمولاً با آن ادا می‌شود، هر چند رایج است اما خیلی بیشتر از آن‌چه که بتوان از پاسخ‌اش بهره برد، ناشی از فوران ناسنجیده خشم والدین است که شکیبایی خود را از دست داده‌اند. بدتر از این پیامی است که چنین سؤالی به همراه خود منتقل می‌کند، این که شما طوری رفتار می‌کنید که اساساً عیب و نقصی در فرزندتان وجود دارد اما واقعاً مشکل نوجوان چیست؟ چگونه متوجه شویم؟ شاید فکر کنید که چه فرقی می‌کند، نوجوانان به هر حال هیچ وقت حرف گوش نمی‌دهند اما اگر سال‌چنین پیام‌های ناامیدکننده‌ای (مانند این سوال که چته؟) از سوی والدین که نوجوان انتظار بیشترین محبت را از سوی آن‌ها دارد، زخم عمیقی در نوجوان سردرگم‌ها ایجاد می‌کند.

صدایتان را بالا نبرید

بی‌شک از کوره در رفتن می‌تواند ساده‌ترین یا شاید تنها راه ممکن برای نشان دادن اعتراض به نوجوان باشد. در چنین

موقعی حرفی می‌زنیم که گاه از گفتنش پشیمان می‌شویم و در خصوص رفتار فرزندمان کلی گویی‌های مخربی می‌کنیم. اجازه دهید که خانه پناهگاه باشد و نوجوان از فشار دنیای بیرون برای آرام شدن و بازیابی انرژی به آن پناه بیاورد. مطمئن باشید کسی که در نهایت در معرض مشکلات زیاده‌تری قرار خواهد گرفت شما و والدین هستید.

شما مربی فرزندتان نیستید

والدین گمان می‌کنند که نقش مربی فرزندشان را برعهده دارند و شما نباید برای خودتان این حق را قائل باشید که آن‌ها را داریم با پیشنهادهایی راجع به انجام بهتر کارها بمباران کنید. یادتان باشد صدمه ناشی از تهییج آن‌ها برای تلاش بیشتر و انجام کار بهتر می‌تواند به روابط شما با نوجوان آسیب طولانی مدت بزند، خانه را به محلی تبدیل کنید که نوجوان تان بتواند از فشارهای دنیای بیرون برای استراحت و بازیابی نیرویش به آن مراجعه کند نه جایگاهی که باعث شرمندگی و احساس کم‌ارزشی در او شود.

دیوار فاصله را بشکنید

هر چه زمان کمتری را با نوجوان خود بگذرانید، آن‌ها بیشتر احساس غریبی خواهند کرد و رفتارهایشان بدتر خواهد شد. اگر حس می‌کنید دیواری میان شما و نوجوان تان کشیده شده، زمان آن فرا رسیده که دیوار را بشکنید. فرجه‌های منظم برای وقت‌گذاری دو نفره را با نوجوان تان مانند پیاده‌روی در پارک، رفتن با او به کافی شاپ و خوردن یک قهوه و... در نظر بگیرید. فراموش نکنید در این با هم بودن هیچ انتظار متقابل یا هیچ اشاره‌ای یا تشویق او به انجام کاری را مطرح نکنید. شما وقتی برای اولین بار این درخواست را مطرح می‌کنید، بی‌شک اشتیاق او در وقت گذاشتن با شما بسیار کم است اما استقامت به خرج دهید. شما برای وقت‌گذراندن با نوجوان تان استمرار داشته باشید.

ناظم زندگی نوجوان تان نباشید!

فراموش نکنید مهم کیفیت ارتباط است نه این که ساعت‌ها کنار فرزندمان باشیم و با او گفت و گو کنیم و به نتیجه درستی نرسیم. وقتی که نمی‌توانید زبان ارتباطی مناسبی برای گفت و گو انتخاب کنید، مدام به فرزندتان می‌گویید: «درس‌هایت را خواندی؟» نمی‌خواهی اتاق ات را مرتب کنی؟ پس این کارهای تو کی تمام می‌شود؟... بیایید قبل از هر تذکری و قبل از هر پرسشی، احوال خودش را بررسی و نشان بدهیم که چقدر برای ما مهم است. نقش ناظم را برای او ایفا نکنید. در واقع گاهی با رفتار اشتباه خود فقط مانع لذت بردن فرزندمان از کاری که می‌کند، می‌شویم و عزت نفس او را زیر سوال می‌بریم که همین موضوع باعث مشکلات زیادی برای داشتن ارتباطی بهتر با نوجوان می‌شود.

نظر یک روان‌شناس درباره رفتار مردم سیل زده‌ای که کمک‌ها را نیز برفتند تا به مناطق دیگر ارسال شود

مناعت طبعی که باید ستوده شود



دکتر پرستو امیری | دکترای تخصصی روان‌شناسی سلامت



در میان ویدئوهای دردناک و تلخی که از حادثه سیل در شهرهای مختلف کشور در شبکه‌های اجتماعی منتشر شده و هنوز هم منتشر می‌شود، ویدئوهایی هم بود که عجیب به دل می‌نشست و در این روزهای سخت موجب دلگرمی می‌شد. در میان آن‌ها، ویدئوهایی بود که در آن مردم شهر یا روستایی، کمک‌های رسیده را رد می‌کردند و می‌گفتند ما دیگر نیازی نداریم. این کمک‌ها را ببرید برای مناطق دیگر. به راستی چه چیزی باعث این مناعت طبع آن‌هم در این شرایط دشوار می‌شود؟



با اسکن این کد می‌توانید این کلیپ را تماشا کنید

گرفته و با یکدیگر به سمت میوه‌ها دویده بودند و میوه‌ها را بین خودشان تقسیم کردند. این همان تفاوتی است که جوامع فردگرای کلان شهرها با جوامع جمع‌گرای شهرهای کوچک و روستاها دارند. در روستاها، مردم می‌دانند که امنیت، آسایش و بقای‌شان به یکدیگر وابسته است؛ در آن‌جا، «ما مهم است، نه «من».

کاش اهمیت «خیر جمعی» یادمان نرود

ای کاش ما هم فرصتی به خودمان بدهیم برای تفکر بیشتر درباره همه این وقایع. دوری از طبیعت و زندگی رقابتی در کلان‌شهرها باعث شده فراموش کنیم که چقدر نیازمند یکدیگر هستیم و چقدر به تنهایی در برابر عظمت طبیعت ناتوانیم. آن‌چه مادر فرهنگ فردگرای شهرنشینی فراموش کرده‌ایم، «خیر جمعی» است. ما فقط سهم بیشتری برای خودمان می‌خواهیم؛ سهم بیشتری از هر چیزی که حتی نیازی به آن نداریم. بسیاری از مادران احتکار اموال و منابع با یکدیگر رقابت می‌کنیم و یادمان رفته است در پایان این مسابقه اگر شکستی هم باشد، برای همه ما خواهد بود.

تفاوت جوامع فردگرای کلان شهرها و جمع‌گرای روستاها

چند سال پیش مقاله‌ای می‌خواندم که در آن یک انسان شناس، مسابقه‌ای برای کودکان یک روستا ترتیب داده بود به این صورت که یک سبد میوه را زیر درختی گذاشته و گفته بود هر فردی زودتر به سبد برسد، میوه‌ها را به عنوان جایزه به او می‌دهد و در کمال تعجب دیده بود رقابتی در کار نیست. کودکان دست‌های یکدیگر را

شبه‌ها

شخصیت‌شناسی

ویژگی‌های تیپ شخصیتی راهبرها



مهدی خراسانی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

برای داشتن روابطی موثر با افراد مختلف، نمی‌توان به صورت ثابت و یکسان رفتار کرد و انتظار دستیابی به نتیجه دلخواه را داشت بلکه ما باید بیاموزیم با هر تیپ شخصیتی و رفتاری چگونه و با چه زبانی سخن بگوییم. همان‌طور که در مطلب هفته گذشته همین ستون وعده داده بودیم، از این پس و به مرور، شما را با تیپ‌های رفتاری براساس الگوی DISC آشنا می‌کنیم. البته از آن‌جا که در هر شماره بخشی از ویژگی‌های شخصیتی هر گروه را بیان می‌کنیم، بهتر است برای شناخت کامل، مطالبی را که در هر هفته مطرح می‌کنیم در کنار هم قرار دهید و سپس ارزیابی کلی از هر تیپ رفتاری داشته باشید.

تیپ شخصیتی ۱۰ درصد از جمعیت جهان

بر اساس این الگو، چهار تیپ شخصیتی اصلی داریم که بعد از شناخت ویژگی‌های هر کدام از گروه‌ها، به راحتی می‌توانید با هر فرد را زبان و روش متناسب خودش برخورد کنید. این هفته به گروه راهبر می‌پردازیم. این تیپ شخصیتی را به صورت رایج در بین رهبران سیاسی، فرماندهان نظامی و مدیران ادارات و شرکت‌ها می‌توانیم ببینیم. تحقیقات نشان می‌دهد که حدود ۱۰ درصد از جمعیت کل دنیا، دارای الگوی شخصیتی و رفتاری راهبر هستند.

ویژگی‌های رفتاری این تیپ شخصیتی: افراد این گروه محرک و عامل هستند و اعتماد به نفس و نفوذ بسیار زیادی دارند. بسیار سرسخت و مصر هستند، آن‌قدر که گاهی خودسر و لجوج به نظر می‌رسند اما این گونه نیست بلکه آن‌ها تنها می‌خواهند به تصمیمات‌شان جامه عمل بپوشانند. **نقاط قوت:** افراد این گروه به راحتی می‌توانند چند کار پروژه را به صورت هم‌زمان انجام دهند و برای هر کدام از آن‌ها انرژی و تمرکز کافی داشته باشند. این افراد بسیار رقابت طلب هستند و همیشه در شرایط رقابتی انگیزه زیادی برای برنده شدن دارند و تا زمانی که به نتیجه مطلوب نرسند، دست از تلاش بر نمی‌دارند. آن‌ها حتی در ذهن‌شان هم مدام با دیگران مبارزه و تلاش می‌کنند پیروز میدان باشند.

نقاط قابل بهبود: افراد این گروه خیلی سریع عصبانی می‌شوند و از کوره در می‌روند و خیلی سریع هم به این عصبانیت پایان می‌دهند و در حالی که دیگر افراد همچنان ناراحت و خشمگین هستند، آن‌ها همه چیز را فراموش کرده‌اند.

نکته بسیار مهم

امیدواریم شما هم با ما هم عقیده باشید که یادگیری سطحی این مباحث جذاب و سوسه انگیز، می‌تواند نتایج نامطلوب متعددی همچون تعمیم‌های نادرست و گسترده، مصداق‌یابی نامناسب و مخلوط شدن علم و شبه علم و داوری‌های شخصی را به همراه داشته باشد. بنابراین خواهشمندیم برای خواندن مطالب تمام مباحث در هفته‌های آینده با ما همراه باشید تا به شناخت کامل و جامعی از این موضوع دست یابید. موضوعی که جذابیتش هر هفته برای تان بیشتر خواهد شد.

ارتباط با صفحه خانواده و مشاوره

سؤالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام‌رسان‌های داخلی به شماره ۰۹۳۴۳۹۴۵۷۶ ارسال کنید.