

فرزندى در آستانه بلوغ

والدين بايد چطور دختر يا پسرشان را براى حساس ترين دوره زندگى اش آماده كنند؟ در باره چه مسائلى با او صحبت كنند؟ به كنجكاوى هايش در چه حد پاسخ بدهند؟ و ...



رضايابى | روان شناس عمومي و استاد دانشگاه

تربيت فرزند

با تدبير است كه در ادامه در دو بخش آمادگى جنسى و عاطفى نكاتى مطرح خواهد شد.

۱ آمادگى جنسى

نوجوان دختر و پسر در آستانه بلوغ با تغييراتى در حال و هواى جسمى و ذهنى خود روبه روى شـوند كه والدين حتما بايد بسته به پسر يا دختر بودن با فرزند خود در اين خصوص صحبت كنند.

➤ احساس گناه به فرزند ندهيد

نكته مهمى كه در نحوه انتقال اطلاعات حائز اهميت است، پرهيز دادن رفتار فرزند از احساس گناه و تقصير است. گاهى نوجوان به دلايل متعدد ممكن است رفتارى انجام دهد كه والدين بر آن بر چسب هاى غير اخلاقى بزنند كه البته ممكن است در ست باشد ولى تبعات ناخوشايندى براى وى دارد. بنا بر اين توصيه مى شود از تحقير و تخریب

سالمند

ذره بين همراه

نام بر نامه: ذره بين قوی
حجم دانلود: ۱۱ مگابايت، رايگان
قابل دانلود از كافه بازار
(براى گوشى هاى اندرويد)

با افزايش سن، بسيارى افراد به بيمارى هاى چشمى متعددى مبتلا مى شوند كه بينيى آن ها را تحت تاثير قرار مى دهد. تعداد زيادى از افراد سال مند به دليل پير چشمى، براى



ارسال سوالات به صفحه خانواده پيامك: ۲۰۰۹۹۹ تلگرام: ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

خانمى ۲۱ ساله هستم كه در ۱۷ سالگى بر خلاف ميل خانواده ام از دواج كردم. بعد از گذشت يك ماه همسر م از طريق رفيق ناباب به طرف دود و مواد مخدر كشيده شد و شروع به دروغ گفتن و مخفى كارى ر زندگى مشترك مان كرد. الان حدود دو سال است كه مواد را كنار گذاشته اما اعتماد من به او بر نگشته است. لطفا راهنمايى ام كنيد.



مصطفی نجمی | پژوهشگر حوزه اعتياد

مشاوره زوجين

يکى از مهم ترين مشکلات افراد پس از تر ك مواد، ديوار بى اعتمادى است كه بين آن ها و اعضاى خانواده به خصوص همسر شان شكل مى گيرد. با توجه به سختى ها و لغزش هاى متعددى كه شما از سوى همسر تان تجربه كرده ايد، اين حس بى اعتماد بودن در بدو امر، طبيعى به نظر مى رسد ولى استمرار اين حس نه تنها طبيعى نيست بلكه مى تواند بسيار خطرناك باشد. هم اكنون بايد اين نكته را در نظر داشته باشيد كه همسر شما از اين بيمارى مهلك (اعتياد) نجات

پيدا كرده است. آگاه باشيد كه فرايند تر ك مواد و عادت مرتبط با آن امرى تدريجى است و فرد بيمار نياز مند حمايت هاى اجتماعى از سوى اعضاى خانواده است. فقط افراد بسيار با انگيزه و هدفمند قادر به تر ك مواد هستند و همسر شمايکى از اين افراد است. در ادامه چند توصيه به شما داريم.

➤ **همسر تان را در معرض لغزش دوباره قرار ندهيد**

حس بى اعتمادى، حالت هشدار گونه و گوش به زنگى را در شما فعال مى كند و ممكن

و كنترل نامحسوس فرزند خود را آرام آرام به خود مرقبىتى سوق مى دهد، موفق خواهد بود و فرزندى با عزت نفس و خويشتن دار پرورش داده است منتها با حوصله و صبر و آرامش.

۲ آمادگى عاطفى به ويژه در روابط بين فردى

بخش ديگر دنياى بلوغ، ميل به آشنايى با جنس مخالف است. با توجه به روش ها و نگرش هاى متفاوت و گاه متضاد د نسل قديم و جديد در برقرارى و آشنايى با جنس مخالف اين روز ها مشكل بسيارى از والدين در خانه با نوجوان بر سر همين موضوع است كه چر از تباط گرتفى ؟ چرا آشنا شدى ؟ چه مقدار آشنا شدى ؟ و چرا بدون اجازه اين كار را كر دى

➤ **خطر قزم هاى ارتباطى مشخص كنيد**

بهترين شيوه اين است كه بسته به فرهنگ و اعتقادات خانواده، فرزند را در بدو ورود به اين عوالم با كم و كيف آشنايى با جنس مخالف، آگاه كنيم و البته از افراط و تفریط بپرهيزيم.

نه آن قدر سهل گير كه نتوانيم مديريت كنيم و نه آن قدر سخت گير كه به هوش اجتماعى و عاطفى وى آسيب بزنيم. بى ترديد بسيارى از والدين حدود مرز اين امر را نمى دانند كه بهتر است در باب آن آگاهى لازم را در گفت و گو با روان شناس و مشاور مذهبى پيدا كنند.



➤ **الگوى ارتباطى خوبى باشيد**

نكته مهم اين است كه اگر حال خانواده خوب باشد، معمولاً فرزند ن دان هم الگوهاى ارتباطى خود را از والدين فرامى گيرند ولى اگر حال خانواده خوب نباشد و رطب خورده منع رطب كند يا روابط والدين فاقد احترام و شعور عاطفى لازم باشد، بى شك فرزند را دچار دوگانگى مى كند و ممكن است خود براى شيوه آشنايى با جنس مخالف تصميم بگيرد. بنا بر اين والدين نبايد از نقش خود در اين زمينه، غافل شوند.

۶+

همراه خود را به يك ذره بين خوش دست و هميشه همراه تبديل كنيد. ذره بين حتى كوچك ترين جزئيات را به راحتى و بدون نياز به هيچ وسيله جانبى و فقط با گوشى خود نشان مى دهد. از قابليت هاى ديگر اين اپليكيشن مى توان به زوم بالا، عكس بردارى از صفحه، داشتن چراغ قوه براى محيط هاى تاريك و ثابت نگه داشتن تصوير اشاره كرد.

شوهرم مواد را ترك كرده اما اعتمادم به او برنگشته است

است كه شما كوچك ترين فعاليت، حتى فعاليت ختنى از جانب همسر تان را منفى و در مسير تايد افكار خود تفسير كنيد. مثلاً فرض كنيد مدتى است كه همسر تان يك ساعت دير تر از هميشه به خانه مى آيد. به نظر مى رسد كه در اين موقعيت حس بى اعتمادى، افكار شما را به سمت مواردى همچون استعمال مواد مى برد و حتى ممكن است كه به دليل فراخوانى همين افكار خود ايند منفى با همسر تان دچار تعارض شويد. اين حس بى اعتمادى ممكن است در غالب موارد شواهد متقن و معتبرى هم براى آن نباشد، مى تواند همسر تان را در معرض لغزش احتمالى قرار دهد چرا كه احساس مى كند تلاش ها و زحمات او نايده گرفته شده است و طرد و بى توجهى از جانب شما احتمال از سر گيرى لغزش هاى رفتارى و ارتباط با دوستان نابابر افرامى كند.

➤ **به جاى ذهن خوانى، نگرانى تان را در ميان بگذاريد**

به نظر مى رسد كه بدون مذاكره و برقرارى

۶ پديده روان شناسى جالب و کاربردى

طبق مطالعاتى كه دانشمند آمرىكايى «بنجامين ليبت» در زمينه ضمير خود آگاه انسان انجام داده است، بعضى از ماقبل از اين كه گزينه ها را در ضمير خود آگاهمان واقعا تجزيه و تحليل كنيم، تصميم مى گيريم و انتخاب مى كنيم؛ در اين مطلب به يك سري از پديده هاى روان شناسى اشاره مى كنيم كه واقعا حيرت انگيز هستند و از نتايج همين تحقيقات، به دست آمده اند.

موفقيت

۴ اگر كسى خروپف مى كند و شما هم سعى داريد بخوابيد، اما اين صدا مزاحم تان است و از طرفى نمى خواهيد او را بيدار كنيد، فقط به يك ميز يا قفسه چوبى نياز داريد تا به آن چند تقه بزنيد. مغز كسى كه در خواب است فكر مى كند كسى به در مى زند و دست كم پنج دقيقه خروپف را متوقف خواهد كرد. مثلاً وقتى خانه مادر بزرگ تان هستيد شايد مجبور شويد طى شب چهار بار اين كار را بكنيد!

۵ اگر كسى سعى دار دوا دار تان كند در باره مسئله اى سريع تر تصميم بگيريد، به احتمال زياد پيشنهاد خوبى به شما نداده يا هدف در ستى ندارد. اين مورد را به احتمال زياد در فيلم ها زياد ديده ايد. بنا بر اين براى گرفتن چنين تصميم ها يى، بيشتر از حالت عادى وقت بگذاريد تا بعداً پشيمان نشويد.

۶ وقتى در حال جدى صحبت كردن با كسى هستيد و چيزى دست او مى دهيد، آن را مى گيرد. فرقى نمى كند كتاب به دستش

بد هيد يا قلم يا يك پر تقال ! البته بر عكس اين قضيه هم مى تواند وجود داشته باشد. مثلاً اگر دوست تان نمى خواهد كلوچ هاش را با شما شريك بشود، كافى است او را سر گرم گفت و گوبى داغ و جدى با يك نفر ديگر كنيد و به اين ترتيب كلوچه ها را مستقيم از دست هاى خودش بگيريد و جلوى چشمانش بخوريد!

بر گرفته از برترين ها به نقل از brightside

ما و شما
راه ارتباطى با زندگى سلام
پيامك ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

جذابه.
*حالم بد شد باديدن عكس جشن تولد كشياف در صفحه خانواده. اين چه كار اشتباهيه آخه. قراره تو تولد بهمون خوش بگذره نه اين كه برپير روى اعصاب هم.
* من حاضرم شرط ببندم كه حتى يك نفر هم مطلب «جائى خالى همدلى مالى در زندگى هاى مشترك» در صفحه خانواده را نخوانده. گفتن اين چيزها، هيچ نتيجه اى نداره به جز رفتن روى اعصاب مردم.
* من از رياضى با دم بيا، بعد شما كل صفحه سرگرمى ديرو ز رو به بخش هاى رياضى اختصاص دادين! اعددياب، سودو كو، بازى رياضى، هوش منطقى و....
* يك پرونده در باره صنعت خودرو سازى كشور مان در زندگى سلام كار كننين كه چرا نه تنها پيشرفت نداشته كه همه مصرف كنندگان شاهد هستن كه كيفيت محصولات كمتر هم شده.

* صفحه اول زندگى سلام در باره «مادرانگى بازبان اشاره» را خواندم. خسته نباشيد، خيلى جالب بود.

* در باره مطلب «خترم مسائل خصوصى زندگى مان را در اينستاگرام مى گذار د تا فالوئر هايش زياد شوند» مى خواستم بگم خوبه باز اين پدر گرامى فهميده، الان خيلى ها كه اصلاً نمى دونن بچه ها شون در اينستاگرام دارن چى كار مى كنن.

* دليلش را نمى دانم البته شايد هم واقعا از عمد نباشد اما در زندگى سلام، هميشه با مادر ها گفت و گو مى شود و آن ها از دغدغه هايشان مى گويند. آيا جايى براى مردها هم در اين صفحات هست ؟ قدر پدر ها را بدانيد. ممنون.

* شتاب لكسوس شده فقط ۲ ثانيه. هر زمان از نسخه نهايى اش رونمايى شد، يك مطلب مفصل تر در باره اين خودرو و مشخصات موتورى اش كار كننين. براى من خيلى

برگ سبز سواری پراید به شماره انتظامی ۴۲-۶۸۳ پ ۲۲ و شماره موتور ۲۱۷۷۹۴۰ و شماره شاسی S14۱2286395382 به نام سيد امير سيد زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۰/۰۵/۲۰ش/

مهر بر جسته نمایندگی بیمه کوثر کد ۶۱۲۷ به نام سمیرا فهمیده نیا با کد ملی ۰۹۴۶۹۰۰۹۰۶ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۰/۰۵/۲۰ش/

ایتجناب رضائعلی قربانبان مقدم مالک خودرو پژو ۲۰۶ نیپ دو بشماره انتظامی ایران ۷۴-۲۳۱۱هـ. ۶۱ مدل ۸۰ به شماره شاسی ۰۰۸۰۶۰۱۸۴۹ و شماره موتور ۱۰FSD۸۳۵۰۹۸۵۲ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۰/۰۵/۱۴ش/

برگ سبز و کارت ماشین سواری پژو تیپ پارس TU5 مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۴۷۷ به شماره موتور ۱39B0047262 به رنگ سفید - روغنی و شماره شاسی NAAN11FC9EK676481 به رنگ سفید - بنام ایتجناب فاطمه سرگزی فرزند خدابخش مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۰/۰۵/۲۰ش/

برگ سبز و سند کمپانی خودرو نیسان پاترول ۴ درب مدل ۷۴ رنگ قهوه ای - گرم - متالیک به شماره انتظامی ایران ۲۶-۳۶۶ س ۳۶ به شماره موتور ۱۸۶۸۱ و شماره شاسی ۳۳۱۸۰۰۲ FNV۳۵۳۱۸۰۲ بنام مجید زارع پور طرقی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۵/۲۰ش/

برگ سبز خودرو پیکان سواری مدل ۸۳ به شماره انتظامی ۱۲-۴۵۱ م ۵۱ به شماره موتور ۱۶۴۸۳۰۱۶۴۸۳ و شماره شاسی ۸۳۴۰۹۷۷۷ بنام علی اصغر محمدی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۵/۲۹ش/

برگ سبز پژو سواری ROA رنگ قره ای - آبی - متالیک به شماره انتظامی ۳۳-۶۵۸ س ۲۹ مدل ۱۳۸۵ به شماره موتور ۰۰۴۱۷۰۰۱۱۶۸۵۰ به شماره شاسی ۶۱۲۱۰۹۲۵ بنام جعفر معلم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰/۰۵/۲۹ش/

زندگی

زندگی سلام
دوشنبه
۲۹ آذر ۱۴۰۰
شماره ۲۰۵۱

خانواده مشاوره