تبعیض بین فرزندان اشتباه دوسر باخت والدین

پربازدید شدن ۲ عکس جالب در شبکه‌های اجتماعی از فرق گذاشتن بین بچه‌ها، بهانه‌ای برای یک تلنگر جدی به پدر و مادرها شد

سمانه تعلیم‌دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان‌بخشی

محوری

«شما اون رو بیشتر از من دوست دارید»؛ این جمله را بسیاری از والدین که بیش از یک فرزند دارند، بارها از زبان فرزندان‌شان شـــنیده‌اند. در حالی که والدین ابراز می کنند برای ما، همه فرزندان یکی هســـتند و هیچ تفاوتی ندارند اما واقعیت این است که در بسیاری موارد، بعضی فرزندان نســـبت به بقیه از جایگاه بالاتری برای والدین برخوردارند و همین موضوع زمینه حســـادت و رقابت را به جای محبت و صمیمیت میان فرزندان به‌وجود می‌آورد. به‌تازگی هم دو عکس متفاوت و جالب در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده است؛ در یکی از عکس ها دو ظرف حاوی انار دیده می شود که یکی دانه شده و دیگری دانه نشده و کاربری درباره آن نوشته است: «الان مامان صدامون زد گفت بیاین انار بخورین؛ سمت راستی رو برا من گذاشت، سمت چپی رو برا داداشم!» و در عکس دیگر هم نور چراغ فقط برای فرزند آخر روشنایی به ارمغان آورده است. اما چرا والدین نباید در دام تبعیض و فرق گذاشتن بین فرزندان بیفتند؟ آیا آسیب‌های این اشتباه، قابل اغماض است؟

کاشتن بذر حسادت، انتقام، اختلاف، رقابت و...

به‌یاد داشته باشیم زمانی که بچه‌ها احساس کنند سهم کمتری از غذا، شیرینی، لباس و... به آن‌ها می‌رسد، ناراحت می‌شوند، قهر و گریه می‌کنند و چون احساس مظلوم بودن و محروم بودن می کنند، درصدد انتقام برخواهند آمد. تبعیض کاشتن بذر اختلاف، حسادت، انتقام و ایجاد رقابت در میان فرزندان یک خانواده است.

اشتباه دوسر باخت بعضی والدین

تبعیض باعث می شود که روان فرزند محروم از توجه، فشرده، آزرده و ناراحت شود و آن فرزند عزیز کرده، متکی به غیر، ضعیف النفس، زودرنج و لوس تربیت شود. در نتیجه این اشتباه، دو سر باخت است و برای هر دو فرزند، آسیب‌های روان شناسانه در پی خواهد داشت. فهرست آسیب‌های تبعیض گذاشتن بین فرزندان فقط به نکات ذکر شده محدود نمی‌شود. خشم، ناکامی، احساس سرخوردگی، طردشدگی، حقارت و اعتمادبه‌نفس کم به ترتیب از تاثیرات روانی تبعیض برای فرزند غیر محبوب به شمار می‌رود، حال آن که توجه بیش از حد به یک فرزند موجب شکل گیری رفتارهای کمال گرایانه و خودشیفته می‌شود. این دسته از فرزندان همواره دوست دارند در جامعه مورد توجه قرار گیرند اما زمانی که وارد جامعه می‌شوند همانند خانواده در آن جا محبوبیت ندارند. در این زمان است که مانند کودک نامحبوب دچار سرخوردگی می‌شوند و آسیب‌های اصلی را حس می کنند. همین رفتارها باعث می‌شود این فرزندان حتی در بزرگ سالی هم با یکدیگر روابط خواهرانه و برادرانه‌ای نداشته باشند.

قربانی کردن سعادت و خوشبختی

به عنوان پدر و مادر نباید فراموش کنیم تبعیض عملی زننده و دردآور است که در چنین شرایطی فرد احساس می کند بدون در نظر گرفتن هیچ معیار و ملاکی از محبت دیگران محروم مانده است. تحقیقات بسیاری بیانگر آن است که برخی فراریان از محیط خانه جزو کسانی بوده‌اند که دچار رفتارهای تبعیض گونه شده‌اند بنابراین به جای این که برای موفقیت تلاش کنند تا به آن دست یابند، سعادت و خوشبختی خود را قربانی می کنند.

هرگز این شرایط را به‌وجود نیاورید

اکنون که با آسیب‌های باور نکردنی و پُرشمار این تبعیض‌ها آشنا شدید که گاهی به اشتباه کم‌اهمیت جلوه می کنند، هرگز به فرزندان اجازه ندهید و شرایطی را به‌وجود نیاورید که تصور کنند شما فکر می کنید یکی از آن‌ها باهوش‌تر، بامزه‌تر، توانمندتر و از دیگری بهتر است. البته این مطلب به آن معنا نیست که وانمود کنید همه آن‌ها به طور مساوی خوب هستند چون این کار هم غیر واقعی و دروغین است اما نیازی هم نیست در باره هر توانایی آن‌ها را مقایسه کنید بلکه ضروری است استعدادها و توانایی‌های هر کدام را به خوبی بشناسید. به طور مثال به‌جای گفتن «تو از خواهر و برادرت در زمینه خاصی برتر هستی» از جمله «تو در این زمینه استعداد یا توانایی خوبی داری» بهره ببرید. به این صورت، هر یک از فرزندان احساس می کنند توانایی ویژه‌ای دارند که از سوی والدین دیده شده و مورد توجه قرار گرفته‌اند. توجه داشته باشید اعتماد به‌نفس فرزندان و احساس آن‌ها درباره نقش‌شان در خانواده به‌شدت به این موضوع وابسته است که بدانند در خانواده نقش موثری ایفا می کنند.

مشاوره از دواج

۷ توصیه کوتاه اما کاربردی به تازه عقد کرده‌ها

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

اختلاف‌نظر بین زوج ها در روزهای آغازین زندگی مشـــترک طبیعی است اما با رها کردن معضلات، آن‌ها خود به خود حل نخواهند شد. بنابراین چند توصیه کوتاه اما کاربردی و مهم به زن‌وشوهرهایی داریم که به تازگی عقد کرده‌اند.

۱ تلاش کنید توقعات مالی‌تان را طبق شـناختی که از طرف مقابل و سطح درآمد او به دست آورده‌اید، تنظیم کنید.

۲ با صداقت داشتن برای طرف مقابل، اعتماد و امنیت خاطر ایجاد کنید تا زندگی مشترک موفق‌تری را بسازید.

۳ طرف مقابل را باید آن‌طور که هست و با همه خوبی‌ها و بدی‌هایش ببینیم، نه به امید تغییر فرد باشید و نه خود را عجولانه با وی سازش دهید و از خودتان فراموش کنید.

۴ نقاط قوت طرف مقابل را با تشویق و سپاس گزاری تقویت کنید.

۵ در پذیرفتن و کنار آمدن با نقاط ضعف طرف مقابل، از بردباری غافل نشوید. حتی اگر این نقاط ضعف، مهم و اساسی باشند، پیش از رفتن زیر یک سقف باید تکلیف‌شان را مشخص کنید.

۶ با روابط گرم و صمیمی، عشق و محبت را در یکدیگر تقویت کنید تا روابط عمیق عاطفی ایجاد شود.

۷ بهتر است مدت عقد شش ماه بیشتر نباشد تا تاثیر رسوم و اختلافات خانواده‌ها به کمترین میزان ممکن برسد.

مثل نقل‌ونبات دروغ می‌گویم و دست خودم نیست!

پسری ۲۰ ساله هستم. نمی‌دانم چرا یک روده راست در بدنم نیست! در چند وقت اخیر، احساس می کنم که به دروغ گفتن معتاد شدم. مثل نقل‌ونبات دروغ می گویم و دست خودم نیست! در مسائل بسیار پیش پا افتاده هم می‌ترسم راستش را بگویم و برایم دردسر شود. کم کم بین همه به دروغگو بودن معروف می‌شوم.

راهله فارسی | مشاور

مشاوره فردی

خوشحالم که تصمیم گرفتید این رفتار اشتباه را هرچه زودتر ترک کنید چون در دسرهای زیادی برای‌تان ایجاد خواهد کرد. برای ترک هر رفتار اشتباه، اولین کار آگاه شدن از علت انجام آن رفتار است که در ادامه درباره نحوه رسیدن به این هدف خواهیم گفت. توجه داشته باشید قدم بعدی زمانی که علت انجام یک رفتار برای‌تان مشخص شد، پذیرفتن این خصلت منفی و گرفتن تصمیم جدی برای ترک آن است. شما با مطرح کردن حس ناراحتی خود در پیامک‌تان نشان می‌دهید واقعا دروغگویی را به عنوان خصلتی زشت پذیرفته‌اید و به دنبال ترک آن هستید که تصمیم بسیار خوبی است. این را هم بدانید که بعد از آگاه شدن از دلایلش، به راحتی می‌توانید آن را کنار بگذارید.

واکاوی ریشه‌های اعتیاد تان به دروغگویی

معمولا انسان‌ها بیش از هر دلیل دیگری از سر ترس دروغ می گویند. گاهی خودمان را بر سر دوراهی می‌بینیم و فکر می کنیم تنها راه خلاص شدن از وضعیتی که در آن گرفتار شده‌ایم، گفتن یک دروغ ساده یا حتی پیچیده است. یکی از دیدگاه‌هایی که روان‌شناسان به طور گسترده روی آن کار کرده‌اند، موضوع روان‌شناسی دروغگویی است. آن‌ها معتقدند زمانی که افراد دروغ می گویند، دچار هیجاناتی چون ترس، احساس گناه یا رضایت خاطر می‌شوند. از دیگر علت‌های ناخودآگاه پشت صحنه در دروغگویی، تمایل به داشتن حس قدرت در برابر دیگران است، مثلا این که من می‌خواهم خودم را بزرگ‌تر، قوی‌تر و بهتر از آن چه هستم نشان بدهم، یکی از دلایل دروغگویی است. در بعضی افراد هم دروغ یک سیستم دفاعی است یعنی وقتی فرد احساس خطر می کند، برای این که از خودش در آن شرایط محافظت کند، شروع به دروغ گفتن می کند. حالا شما باید بررسی کنید به کدام یک از این دلایل، به دروغگویی معتاد شده‌اید تا با حذف پیش زمینه‌ها، راحت این مشکل را از زندگی‌تان حذف کنید.

نگذارید به دروغگویی معروف شوید

برای ترک دروغگویی، نباید زود ناامید نشوید و بعد از هر بار شکست، دوباره سعی کنید و مطمئن باشید که به‌زودی موفق خواهید شد. در ضمن اگر علت دروغگویی شما ترس یا خود بزرگ‌بینی است، حتما باید با یک روان‌شناس مشورت کنید تا بهتر شما را راهنمایی کند. همچنین بررسی کنید معمولا چه زمانی و در چه موقعیت‌هایی دروغ می گویید؟ از همین امروز در کنار تلاش برای دروغ نگفتن، یک دفترچه بردارید یا روی فایل متنی گوشی‌تان بعد از گفتن هر دروغ یک تیک بزنید. در پایان هفته، اگر به طور مثال سه تیک روی کاغذ یا فایل متنی بود، سعی کنید تعداد آن‌ها را برای هفته بعد، یک مورد کمتر کنید چرا که ترک ناگهانی چنین مشکلاتی معمولا با شکست روبه‌رو می‌شود. تکرار یک جمله بسیار مهم که خودتان هم در پیامک‌تان به آن اشاره کردید مبنی بر این که کم کم بین همه به دروغگو بودن معروف می‌شوم، کمک زیادی در این مسیر به شما خواهد کرد.

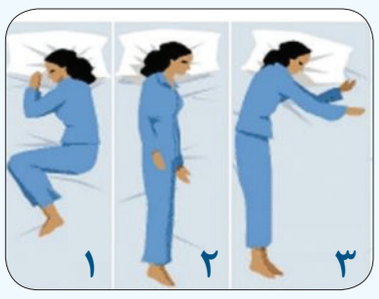
شخصیت‌شناسی بر اساس شکل بدن هنگام خواب

نتایج یک پژوهش جدید با بررسی شکل خواب هزار نفر، ۶ وضعیت شایع‌تر خواب را با اشکال شخصیتی مختلف مرتبط کرده است

شخصیت شناسی

این ایده که موقعیت بدن در خواب و شخصیت به هم ربط دارند، موضوع جدیدی نیست. روانکاوان از دیرباز در پی اثبات چنین موضوعی بودند. یکی از کسانی که کتابی در این زمینه تألیف کرده است، دکتر «ساموئل دانکل» است. او که یک روان پزشـــک مقیم نیویورک اســـت، کتابی با عنوان «موقعیت‌های خواب: زبان شبانه بدن» نوشته است. او در این کتاب آورده است: موقعیتی که شب هنگام خواب به بدن‌مان می‌دهیم، بازتابی از کارها و چالش‌های روزانه‌مان است. اما به تازگی پژوهشگران انگلیسی زیر نظر «کریس ایدزیکوفسکی» مدیر انستیتوی خواب در بریتانیا با بررسی شکل خواب هزار نفر، شش وضعیت شایع‌تر خواب را با اشکال شخصیتی مختلف مرتبط کرده‌اند. در خور ذکر است که نتایج این پژوهش، ممکن است برای همه صدق نکند.

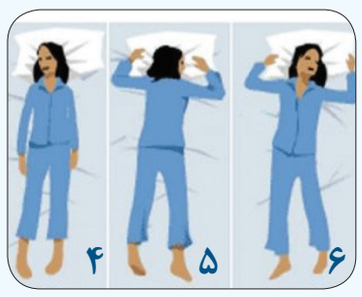
رابطه ویژگی‌های شخصیتی با ۶ شکل بدن در هنگام خواب



۱ شکل جنینی: ۴۱ درصد افراد، هنگام خواب، شکل جنینی به خود می‌گیرند. زن‌ها دو برابر مردها، دوست دارند در این وضعیت به خواب بروند. این اشخاص برون‌گرا و در عین حال حساس هستند. ممکن است خجالتی باشند، اما زود صمیمی و خودمانی می‌شوند.

۲ افرادی که به پهلو می‌خوابند، در حالی که دست‌ها و پاهای‌شان کشیده است: این افراد اغلب اجتماعی و آسان‌گیر هستند و زود اعتماد می‌کنند و حتی در مواردی ساده‌لوح‌اند. ۱۵ درصد افراد در چنین وضعیتی می‌خوابند.

۳ افرادی که به پهلو می‌خوابند ولی عادت دارند دست‌هایشان را جلوی بدن شان بگیرند: ۱۳ درصد افراد هنگام خواب این شکل را به خود می‌گیرند. این افراد، اغلب روشنفکر و در عین حال بدگمان و مشکوک هستند. آن‌ها وقتی تصمیمی بگیرند، در انجام آن، ثابت‌قدم هستند.



۴ افرادی که به پشت می‌خوابند و به اصطلاح وضعیت سرباز به خود می‌گیرند: ۸ درصد افراد دوست دارند در این وضعیت به خواب بروند. این افراد اغلب آرام و خوددار هستند و از هیاهو پرهیز می‌کنند و دوست دارند خود و دیگران را به استانداردهای بالاتری برسانند، در عین حال، احتمال دارد که هنگام خواب خروپف کنند.

۵ افرادی که دمر می‌خوابند و دست‌شان را زیر بالش می‌گذارند یا بالش را بغل می‌کنند: ۷ درصد افراد هنگام خواب دمر می‌خوابند. آن‌ها عجول و بی‌پروا هستند و از انتقادهایی که درباره آن‌ها می‌شود، استقبال نمی‌کنند.

۶ موقعیت ستاره دریایی: افرادی که به پشت می‌خوابند، دست‌هایشان را بالا می‌گیرند و نزدیک سر و بالش می‌برند: ۵ درصد افراد این موقعیت را دوست دارند. این افراد شنونده‌هایی خوب و یاری‌رسان دیگران هستند، آن‌ها دوست ندارند در مرکز توجه دیگران قرار بگیرند و بیشتر از دیگران، احتمال دارد که خروپف کنند و دچار اختلال خواب می‌شوند.

۲ نکته دیگر از نتایج این پژوهش

طبق نتایج این پژوهش، تنها ۵ درصد افراد در شب‌های مختلف، موقعیت خواب متفاوت دارند و بقیه در همه شب‌ها، یکسان می‌خوابند. همچنین تنها ۱۰ درصد افراد، هنگام خواب، همه بدن را با پتو می‌پوشانند و بقیه، عضوی از بدن مثلا یک دست، یک پا یا هر دو پا را بیرون از پتو می‌گذارند.

برای نوشتن این مطلب از اقتصاد آنلاین کمک گرفته شده است

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*درباره مطلب صفحه اول زندگی سلام، بیشتر از خود این افراد که نیمی از تن یک انسان معمولی را دارند، همسران‌شان برای من جالب بودند که سلامت جسمی داشتند و با این افراد، ازدواج کرده بودند.

*بابت چاپ مطلب «نکات کمتر شنیده شده‌ای که باید راجع به سلامت دهان و دندان بدانید» در صفحه سلامت، می‌خواستم تشکر کنم. هزینه‌های دندان پزشکی، سر به فلک کشیده، باید خیلی مراقب باشیم.

*پرونده «زندگی با محدودیت، موفقیت بدون مرز» روایت بسیار عجیبی از آدم‌هایی بود که من را شوکه کرد.

*این دست‌نوشته‌های جام جهانی مسخره‌بازیه. مگر می‌شه طرف وام بگیره و بره برای دیدن چند تا مسابقه فوتبال، بعد برگرده و به خانمش توضیح بده ماجرا رو؟ یعنی فکر نمی‌کنه دیر شده دیگه! من که باورم نمی‌شه.

*چند سال پیش، پای چپ من شکست. تا چند وقت اعصابم خرد بود و هیچ جا نمی‌توانستم بروم. امروز در زندگی سلام دیدم که افراد بدون دست و پا، زندگی شاد و مفرحی دارند. از خودم خجالت کشیدم.

*در زندگی سلام بنویسید که چرا ایران از جام جهانی حذف شد اما ژاپن و استرالیا و حتی شاید کره جنوبی به دور دوم صعود کردند؟ مقصر فقط کی روش بود یا نه؟

تشکر

از آقای شوکتی، با جناق عزیزم تشکر می‌کنم که وقتی فهمید دستم خالی است، چند میلیون به من قرض داد تا زندگی‌ام به مشکل نخورد. ان شاءا... بتوانم جبران کنم.

مسعود

برگ سبز خودرو مینی بوس بنز سفیدآبی مدل ۱۳۷۰ به شماره انتظامی ایران ۳۲- ۸۱۱ ع ۶۵ به شماره موتور ۳۳۴۹۱۱۱۰۱۰۸۸۳۰ به شماره شاسی ۳۷۹۳۹۱۱۸۰۰۰۸۷۷ بنام صفر نقدی فرخد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۶۸۸۳/م

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پیکان وانت ۱۶۰۰ OHV مدل ۱۳۸۸ سفید شیری - روغنی به شماره انتظامی ۱۲-۷۱۸ و ۸۷ به شماره موتور ۱۱۴۸۸۰۴۵۰۸۱ به شماره شاسی NAAA۳۶AA۸۴AGA۶۴۳۳۶ بنام جواد رحیمی اصل مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۶۹۲۸/م

برگ سبز و کارت تراکتور ITM:۳۹۹ مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۱۲- ۶۲۷ ک ۷۷ به شماره موتور YAW۵۵۹۸K به شماره شاسی N۳HKTAA۴DNHY۰۰۶۳۸ بنام امیر شاهسونی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۹۷۰۱۴/م