زیر یک سقف با فرزند مجرد

۳۸/۵ درصد از مردان و ۳۳/۶ درصد از زنان در گروه سنی ۲۵ تا ۳۴ سال با پدر و مادر خود زندگی می‌کنند؛ چند توصیه برای درک متقابل داریم

بنفشه دولت‌آبادی| روان‌درمانگر و مشاور خانواده

محوری

از مشکلاتی که شاید کمتر در جامعه و روابط خانوادگی به آن پرداخته شده، حضور فرزندان جوان و ازدواج‌نکرده در کنار والدین است. فرزندانی که به دلایل مختلف در سن ازدواج هستند یا سن مناسب ازدواج را رد کرده‌اند و در حالی که اغلب به بلوغ کامل، استقلال فکری و مالی هم رسیده‌اند اما در کنار والدین زندگی می‌کنند. در بیشتر موارد این همنشینی مشکلات و تعارض‌هایی بین فرزندان و والدین به وجود می‌آورد که موجب برهم خوردن آرامش در خانواده و بی‌حرمتی‌ها می‌شود. مطابق آمار یک پژوهش رسمی در سال ۱۳۹۹، ۳۸/۵ درصد از مردان و ۳۳/۶ درصد از زنان در گروه سنی ۲۵ تا ۳۴ سال با والدین خود زندگی می‌کردند(منبع خبر: عصر ایران) به‌همین بهانه می‌خواهیم توصیه‌هایی به جوانان مجرد بالای ۲۵ سال برای تعامل بهتر با والدین و همچنین توصیه‌هایی به والدین برای درک متقابل فرزندان مجرد داشته باشیم.

۳۰ توصیه به والدین برای تعامل بهتر با فرزند مجرد

در این جا با دو گروه انسان بالغ مواجه هستیم یعنی والدین و فرزند بالای ۲۵ سال که هر کدام قطعا سبک و دیدگاه متفاوتی در زندگی دارند. در واقع فرزندان در شرایطی هستند که توانایی مراقبت کامل از خود و زندگی‌شان را دارند اما والدین به دلیل ازدواج نکردن آن‌ها و حضورشان در محیط خانه مانند کودک با آن‌ها رفتار می‌کنند که در واقع منشأ اصلی چالش‌هایی بین آن‌ها می‌شود. اما چند توصیه به والدین:

۱ وارد حریم خصوصی فرزند نشوید| معمولا به‌طور ناخودآگاه، بعضی والدین مدام وارد حریم شخصی و مستقل فرزند خود می‌شوند و اجازه گرفتن هیچ تصمیمی را به او نمی‌دهند. این اتفاق باعث ایجاد تعارض‌های زیادی می‌شود و مدیریت نکردن اختلاف سلیقه و نظرات متضاد، در دسرساز خواهد شد. داشتن حریم و مرز در زندگی بسیار مهم است. این که در خانواده هر فردی اتاق و فضای کاری خودش را داشته باشد و والدین هم به این مرزبندی سالم فرزندان خود احترام بگذارند و بدانند که فرزند آن‌ها دیگر به بلوغ کامل رسیده و نیاز دارد حریم خصوصی در خانواده برای او رعایت شود.

۲ اجازه دهید صلاح زندگی‌اش را انتخاب کند| در اغلب موارد دختر و پسر صلاح زندگی خود را یک چیز می‌دانند اما والدین معتقدند که فرزندشان توانایی تصمیم‌گیری درست را ندارد و صلاح خودش را نمی‌داند و همین اختلاف نظر نسلی باعث کشمکش‌های فراوانی بین دو طرف می‌شود. البته باید یک نظارت کلی روی رفتارهای فرزندتان در هر سن و سالی داشته باشید اما دخالت در تمام تصمیم‌هایش، توصیه نمی‌شود.

۳ تحقیر به دلیل مجرد ماندن، ممنوع| بسیاری از گلایه‌های دختران و پسران مجرد این است که کوچک‌ترین حرکات ما در منزل توسط والدین کنترل می‌شود. والدین دقت داشته باشند این نظارت و کنترل بیش از حد در این سن به فرزندان حس نداشتن اعتماد به نفس و ناکافی بودن می‌دهد. همچنین مقایسه کردن فرزندان از جانب والدین معضلی است که معمولا در خانواده‌ها بسیار دیده می‌شود؛ جملات مضری مانند: «دختر فلانی ازدواج کرد، تو بی‌خیال زندگی هستی» یا «دیدی پسر فلانی ازدواج کرد، بچه‌دار شد و تو هنوز مجردی» و.... این موضوع را در نظر بگیرید که دختر و پسر شما به هر دلیلی تاکنون نتوانسته‌اند ازدواج کنند، تحقیر و مقایسه، اعتماد به نفس آن‌ها را متزلزل می‌کند و همین طور باعث می‌شود که آن‌ها دیگر هیچ‌وقت حتی به ازدواج فکر نکنند.

۴ توصیه به فرزندان مجرد برای تعامل بهتر با والدین

۱ به جای بحث وارد مذاکره شوید| معمولا اختلاف نظر بین فرزندان و والدین وجود دارد. سعی کنید به جای کشمکش و مشاجره درباره مسائل و حریم خصوصی‌تان به طور محترمانه با آن‌ها وارد مذاکره شوید. این که چه برنامه‌هایی دارید، چه ساعت‌هایی باید کار کنید و تمام امور شخصی خود را حتی یک بار کافی است برای آن‌ها کامل توضیح دهید. بیشتر والدین به دلیل نگرانی و دلواپسی شاید سوال‌های زیادی را مطرح کنند، به جای مشاجره برای آن‌ها شرایط و برنامه‌های خود را توضیح دهید.

۲ از مشورت با والدین غافل نشوید| درباره تصمیمات مهم زندگی بهتر است که حتما با والدین خود مشورت کنید، حتی اگر به بلوغ کافی هم رسیده باشید، از تجربه و مشورت والدین نباید غافل شد. قطعا در درجه اول این کار نوعی احترام به آن‌هاست و این که می‌توانید از تجربیات گذشته آن‌ها هم استفاده کنید حتی اگر در مسیر کاری و تحصیلی خودتان تمام تجربیات لازم را داشته باشید.

۳ از توقعات و غرور بی‌جا بکاهید| دقت داشته باشید اصول زندگی در خانه پدری به طور طبیعی برخی از نظارت‌ها را به دنبال دارد. این که مجرد هستید و باید راحت باشید و همه به فکر شما باشند و از کارهای شما ایراد نگیرند، یک مشت تعارف الکی و انتظار غیر معقولانه است. قطعا باید چارچوب و شرایط خانواده را در نظر بگیرید و به عقاید و نظرات آن‌ها احترام بگذارید. راحت بودن یک بحث است، امنیت و آرامش در خانه بحثی دیگر.

۴ فرصت تشکیل خانواده را ایجاد کنید| تعیین زمان خاصی برای ازدواج قطعا کار درستی نیست و پیچیدن یک نسخه برای همه کار اشتباهی است. سعی کنید در فرصت مناسب و با همراهی خانواده، شخصی را که میزان تفاهم و تناسبش با شخص شما همخوانی دارد، برای ازدواج انتخاب کنید. تشکیل خانواده قطعا آرزوی والدین شماست پس در صورت امکان به آن فکر و برایش برنامه‌ریزی کنید.

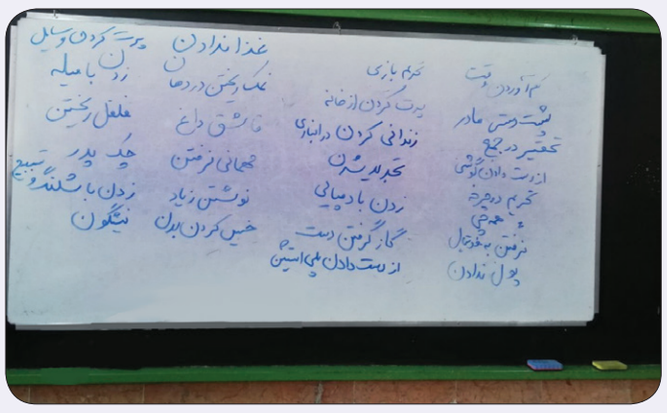
پشت پرده پرآسیب ترس دانش‌آموزان از امتحان

جواب‌های دانش‌آموزان به سوال یک معلم که «چرا موقع آزمون استرس می‌گیرید؟» در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شد

سمانه تعلیم‌دهنده| کارشناس ارشد مشاوره توان‌بخشی

شبکه‌های اجتماعی

ترس از امتحان و اضطراب سر جلسه آزمون، اتفاقی است که کم و بیش همه دانش‌آموزان آن را تجربه کرده‌اند. به تازگی یک عکس از دلایل ترسیدن دانش‌آموزان از امتحان که روی یک تخته وایت‌برد نوشته شده، در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شد. معلمی که این کار را انجام داده، این طور توضیح می‌دهد: «از شاگردام (پسرای کلاس ششم) پرسیدم چرا موقع آزمون استرس می‌گیرید؟ از چی می‌ترسید؟ اینا کارایی که پدر و مادراشون باهاشون می‌کنن...» بعضی از پاسخ‌های نوشته شده روی تخته عبارت‌اند از: تحقیر در جمع، از دست‌دادن گوشی، محروم شدن از همه چی، زدن یا دمپایی و ... آیا این رفتارها به بهبود وضعیت تحصیلی فرزند منجر می‌شود؟



وظیفه والدین در این مسئله چیست؟

تمام دانش‌آموزان با هوش طبیعی و بالاتر تلاش می‌کنند نمرات مناسبی را در طول سال تحصیلی به دست آورند. آن‌ها خود به اهمیت این مسئله واقف‌اند. معلمان هم دایم این مسئله را به آن‌ها گوشزد می‌کنند و گاهی با دوستان‌شان هم در این باره حرف می‌زنند. بنابراین فشار بیش از حد والدین می‌تواند نتیجه عکس داشته باشد و بیشتر منتهی به اضطراب و مشکلات حاد روحی و روانی برای آن‌ها شود. وظیفه والدین است که به فرزندان خود اطمینان دهند در زندگی مسائل مهم‌تر از دستاوردهای علمی هم وجود دارد و لزوماً پیشرفت تحصیلی به دوران بزرگ‌سالی شاد و کامل و موفق آن‌ها منجر نخواهد شد.

عواقب تلخ چنین رفتارهایی از سمت والدین

بسیاری از افراد تحت فشارهای روانی ناشی از رفتارهای نامناسب والدین، تجربه دلزدگی، تنفر، ترک تحصیل در دوره نوجوانی، اختلالات روانی همچون تیک، لکنت زبان و بسیاری از بیماری‌های جسمانی مثل بیماری‌های گوارشی، تهوع و دل دردهای اضطرابی را در طول دوره تحصیل به یاد می‌آورند.

تحسین و تشویق موثرتر است یا تنبیه؟

به یاد داشته باشیم تحسین و تایید و تشویق، انگیزه ما در عمل به رفتار نیک است و به مراتب بیش از یأس و ناامیدی و انتقاد و تنبیه در سوق دادن فرد به سوی رفتار مطلوب موثر است و میل به خوب بودن به مراتب موثرتر از خطا و ترس از انجام کار بد است، تنبیه و سرزنش باعث ایجاد یأس می‌شود. کیفیت و ماهیت رفتار ما با یک کودک، بزرگ‌ترین تاثیر را روی عملکرد حال و آینده او می‌گذارد و نتایج پیشرفت دانش‌آموز به شدت تحت تاثیر همین مسئله است. سرزنش و ملامت کودک به دلیل رضایت‌بخش نبودن وضعیت تحصیلی بسیار قابل تاسف است در حالی که گناه اصلی بر دوش خانواده است و آن‌ها هم باید نقش خود را در این نقصان بپذیرند تا راه‌حلی پیدا شود.

فتو نکته

در ۷۳ سالگی حوصله هیچ‌جا و هیچ‌فردی را ندارم

از زندگی‌ام در ۷۳ سالی که از عمرم گذشته، راضی‌ام اما الان دیگر هیچ آرزویی ندارم که برای رسیدن به آن تلاش کنم. با خانمم و بچه‌ها هم هیچ مشکلی ندارم. البته قبلا که رفت‌وآمدم با دوستانم بیشتر بود، حالم بهتر بود اما الان حتی حوصله دیدن آن‌ها و هیچ جای دیگری را هم ندارم. چه کنم؟

رضا زیبایی| کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاوره سالمند

مخاطب گرامی، حال شما را درک می‌کنم. در بیشتر افراد برخی کنش‌ها و رفتارهای عینی و ذهنی بر اثر کهولت سن، آرام‌آرام نمایان می‌شود از جمله کاهش خلق، کاهش میل به زندگی در قیاس با سال‌های جوانی، بی‌حوصلگی و تمایل زیاد به تنهایی و به اصطلاح نداشتن حوصله دیگران و در برخی موارد خلق افسرده و حساس و زودرنج. اما شما چه کنید تا امید به زندگی بیشتر و بهتری داشته باشید؟

راندن باورهای مخرب از ذهن

افسردگی و غمزدگی دوران پیری، هسته‌هایی دارد با این نام‌ها: من دیگر به درد هیچ کاری نمی‌خورم، من کارم تمام است، احساس مفید نبودن و اضافه و سربار بودن، داشتن افکار و نگرش‌های به شدت ناامید کننده و کاهنده میل به زندگی و متاسفانه سوق دادن فرد به مرگ. اما واقعیت چیز دیگری است، اگر دقت کنید در بین دوستان مسن‌تان برخی بسیار سرزنده، مرتب، اهل پیاده‌روی و مطالعه و انجام کارها و وظایف روزمره در حد توان و انرژی‌شان هستند، علت چیست؟ باورهای مخربی که ذکر شد در آن‌ها اثری ندارد یا بهتر بگویم شاید در ذهن‌شان هست ولی به آن بهایی نمی‌دهند چراکه برای زندگی خود حتی در این سال‌ها، معنی و دلیلی دارند و آن را بی‌معنا و تمام‌شده نمی‌دانند.

نگرش‌های جالب به زندگی را بیابید

یکی از بهترین گزینه‌ها و موثرترین درمان‌ها برای شما، شنیدن نگرش‌های جالب هم سن و سال‌های‌تان به زندگی است. با آن‌ها گفت‌وگو کنید و از آن‌ها که به ویژه شرایط جسمی و روانی و سنی‌شان شبیه شماست، بیاموزید که امیدواری و میل به زندگی در ۷۰ سالگی با چه مهارت‌های فلسفی و معناگرایانه‌ای ایجاد می‌شود و چگونه می‌توان به جنگ ناامیدی رفت.

توقعات‌تان را تعدیل کنید

نکته آخر، تعدیل سطح توقعات و انتظارات شما از شرایط خودتان است. هرقدر واقع‌بینانه‌تر بنگرید و بیندیشید، آرام‌تر و سهل‌گیرتر خواهید بود. مشکلات جسمی و کاهش برخی توانمندی‌های خاص، طبیعت سن شماست در صورتی که ممکن است شما آن را یک معضل تعبیر کنید و دایم باعث رنجش خود و اطرافیان شوید. برای مثال صدای گوش یا زنگ گوش یکی از مشکلات شایع در سالخورده‌هاست که فعلا درمان خاص و جدی ندارد و فرد باید با آن سازگار شود، کاهش شنوایی و بینایی نیز بی‌شک در ارتباط بهینه شما با محیط موثر است و موجب می‌شود برخی موارد را سوال کنید یا حتی از خیر آن بگذرید، همه و همه دنیای جدیدی است که اگرچه با جوانی فرق دارد ولی هرگز متمایز از آن نیست و نباید باعث ناامیدی شما از زندگی شود.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* صفحه اول زندگی سلام مورخ ۱۷ بهمن جالب بود. باز هم پرونده‌های علمی چاپ کنین، به ویژه درباره دستاوردهای علم در حوزه‌های مختلف در سال‌های اخیر. موضوع مورد علاقه من، خودروسازیه.
* نکاتی که مشاور در صفحه خانواده و در بخش «دور زدن مخفیانه قوانین خانه با کمک یکی از والدین» گفته بود، به درد من خیلی می‌خوره چون دخترم، از این جور درخواست‌ها از من زیاد داره.
* حالا که مورچه‌ها متوجه سرطان می‌شن، چه‌جوری می‌خوان از شون بپرسن که فلانی سرطان داره یا نه؟
* من اگر سفر در زمان برام شدنی بشه، فقط می‌رم در آینده تا قیمت‌ها رو ببینم و بدونم روی چی سرمایه‌گذاری کنم که سود بیشتری داره.
* جوانه عزیز؛ یارو می‌ره شکار خرگوش، صدای هویج در میاره! یه کم بخند خنک نشم!
* ۳ بار پرونده زندگی سلام درباره غلبه بر بُعد چهارم رو خوندم اما حتی نفهمیدم که عبارت «اتساع زمان» دقیقا یعنی چی؟ این که زمان نسبی هست رو نفهمیدم.
* درباره مطلب «پاتک به تفکرهای فاجعه‌آمیز» می‌خواستم بگم که من چند سال پیش کنکور داشتم، اون موقع دچار این مشکل شدم و خیلی برام دردسر ساز شد. اصلا اجازه نمی‌دادم روی درس تمرکز کنم.

برگ سبز وسند کمپانی خودروی پژو پارس مدل ۹۲ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۶۹ی۶۵ وشماره موتور 124K0222334 و شماره شاسی NAANO1CABDH684625 به نام جواد نعمتی نسب مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۵۲۸۷/ش

برگ سبز کامیون کمپرسی ولوو به
شماره پلاک ۲۶-۹۸۶ ع ۲۱ و
شماره موتور ۰۰۹۴۹۵ و
شماره شاسی ۰۰۰۵۱۶
بنام رضا علی نیا مفقود و اعتبار ندارد
۱۴۰۱۰۰۵۱۵/ف

برگ سبز دنا پلاس مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۶۸۶ل۱۱ به نام مریم شکوری فرزند سولت وشماره موتور 153H0096803 وشماره شاسی NE714706 مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۵۲۹۹/ش

آگهی تشکیل مجمع عمومی عادی نوبت اول جامعه داروسازان خراسان

به اطلاع کلیه همکاران محترم داروساز می رساند که مجمع عمومی عادی نوبت اول اعضاء جامعه داروسازان خراسان در روز جمعه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۹ ساعت ۹ الی ۱۴ در آدرس مشهد -بلوار ملک آباد -خیابان بزرگمهر جنوبی -بین۳ و ۵ -پلاک ۷۱ برگزار می گردد.

دستور جلسه:
۱-استماع گزارش هیأت مدیره
۲-بررسی و تصویب صورت های مالی
۳-انتخاب اعضاءهیأت مدیره و بازرس

توضیحات:
۱-شرایط عضویت و مدارک مورد نیاز جهت ثبتنام داوطلبین در هیأت مدیره و بازرسین مطابق اساسنامه و آئین نامه اجرائی داخلی انتخابات می باشد.
تعداد مورد نیاز عضو هیأت مدیره ۷ نفر/عضو علی البدل ۲نفر
تعداد مورد نیاز عضو اصلی بازرس ۲ نفر /عضو علی البدل ۱ نفر
۲-فرصت زمانی ثبت نام داوطلبین هیأت مدیره و بازرس از تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۳ لغایت ۱۴۰۱/۱۱/۲۷ بوده و غیر قابل تمدید میباشد.
۳- داوطلبین جهت ثبت نام می بایست شخصا و بصورت حضوری به آدرس مشهد-بلوار ملک آباد -خیابان بزرگمهر جنوبی - بین ۳ و ۵ پلاک ۷۱مراجعه و نسبت به تکمیل فرم ثبت نام اقدام بفرمایید .جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۷۶۸۰۸۷۴تماس حاصل فرمایید

هیأت اجرایی انتخابات استان خراسان رضوی
۱۴۰۱۰۰۵۱۴۹/ف

آگهی تشکیل مجمع عمومی عادی نوبت اول اعضاء انجمن داروسازان ایران شعبه استان خراسان رضوی

به اطلاع کلیه همکاران محترم داروساز می رساند که مجمع عمومی عادی نوبت اول اعضاء انجمن داروسازان ایران شعبه استان خراسان رضوی در روز جمعه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۹ ساعت ۹ الی ۱۴ در آدرس مشهد -بلوار ملک آباد -خیابان بزرگمهر جنوبی -بین۳ و ۵ -پلاک ۷۱ برگزار می گردد.

دستور جلسه:
۱-استماع گزارش هیأت مدیره
۲-بررسی و تصویب صورت های مالی
۳-انتخاب اعضاءهیأت مدیره و بازرس

توضیحات:
۱-شرایط عضویت و مدارک مورد نیاز جهت ثبتنام داوطلبین در هیأت مدیره و بازرسین مطابق اساسنامه و آئین نامه اجرائی داخلی انتخابات می باشد.
تعداد مورد نیاز عضو هیأت مدیره ۷ نفر/عضو علی البدل ۲نفر
تعداد مورد نیاز عضو اصلی بازرس ۲ نفر /عضو علی البدل ۱ نفر
۲-فرصت زمانی ثبت نام داوطلبین هیأت مدیره و بازرس از تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۳ لغایت ۱۴۰۱/۱۱/۲۷ بوده و غیر قابل تمدید میباشد.
۳- داوطلبین جهت ثبت نام می بایست شخصا و بصورت حضوری به آدرس مشهد-بلوار ملک آباد -خیابان بزرگمهر جنوبی - بین ۳ و ۵ پلاک ۷۱مراجعه و نسبت به تکمیل فرم ثبت نام اقدام بفرمایید .جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۳۷۶۸۰۸۷۴تماس حاصل فرمایید

هیأت اجرایی انتخابات استان خراسان رضوی
۱۴۰۱۰۰۵۱۴۷/ف