

امروز قدر بودن در کنار خانواده و اطرافیان‌را بدان و سعی کن با فکر و خیال بیهوده زندگی‌را به کام خودت و آن‌ها تلخ نکنی.

ویژگی‌ها و پیامدهای ۴ سبک فرزند پروری سبک فرزند پروری چیست؟

الیه توانا- روان‌شناسان روش‌های تربیت فرزند را در یک الگوی چهار گانه به نام سبک‌های فرزندپروری تقسیم‌بندی کرده‌اند؛ سبک مقتدرانه، سهل‌گیرانه، مستبدانه و مسامحه‌کارانه.
میزان وجود دو مولفه اساسی در هر کدام از این سبک‌ها آن‌ها را از هم متمایز می‌کند:
۱) پاسخ‌دهی: میزان تلاش والدین برای رشد ابراز وجود و استقلال در کودک‌کان، حمایت و اطمینان بخشی به کودک‌کان و توجه به نیازهای آنان.

۲) تقاضا/ کنترل وفشاری: میزان تلاش والدین برای یکپار چگی خانواده و جذب فرزندان در خانواده از طریق داشتن تقاضاهای متناسب با توانایی‌های فرزندان، نظارت بر آنان و وضع مقررات.



عکس تزئینی است

فرزند پروری مقتدرانه مشخصه: تقاضا و پاسخ‌دهی بالا

والدین مقتدر برای فرزندانشان قانون و مقررات وضع و بر اجرای آن‌ها پافشاری می‌کنند. آن‌ها فرزندانشان را به مستقل بودن تشویق می‌کنند، علاقه زیادی به پیشرفتشان دارند و بازخورد های مثبت به پیشرفت تحصیلی فرزند آن خود کمک می‌کنند. والدین مقتدر همچنین فرزند آن خود را هدایت و کنترل می‌کنند. آن‌ها منظور خود را مستدل، روشن و صریح بیان می‌کنند و فرزند آن را در دستیابی به اهدافی که برایشان تعیین کرده‌اند، کمک و هدایت می‌کنند. به‌طور کلی والدین مقتدر دارای ترکیب متعادلی از ویژگی‌هایی مثل محبت، اقتدار، انعطاف‌پذیری، نظارت و حمایت هستند.

فرزند پروری سهل‌گیرانه مشخصه: تقاضا کم و پاسخ‌دهی زیاد

والدین سهل‌گیر به فرزندانشان توجه بیش از حد نشان می‌دهند و از آن‌ها انتظارات کمی دارند. این والدین اغلب استقلال و آزادی زیادی به فرزند آن می‌دهند، ولی به‌طور معمول اهداف و انتظارات روشنی برای آن‌ها ترسیم نمی‌کنند. والدین سهل‌گیر الگوی مناسبی برای فرزندانشان نیستند؛ آن‌ها را به حال خود رها می‌کنند و قانون و چهار چوب خاصی هم برایشان وضع نمی‌کنند.

فرزند پروری مستبدانه مشخصه: تقاضا بالا و پاسخ‌دهی کم

والدین مستبد انتظارات بسیار بالایی از فرزند آن خود دارند و در تعامل با آن‌ها عواطف اندکی نشان می‌دهند. والدین مستبد لزومی نمی‌بینند برای دستور اتشان دلیل ارائه‌کنند؛ آن‌ها بر اطاعت و احترام بی‌چون و چرای فرزند آن تأکید می‌کنند. محیط خانه خشک و دور از محبت است. تخطی از قوانین به هیچ وجه پذیرفته نمی‌شود و تنبیه موثرترین راه حل تربیتی به‌شمار می‌رود. والدین مستبد (بر خلاف والدین مقتدر)، به فرزندانشان اجازه دخالت در تعیین قوانین را نمی‌دهند و انعطاف‌پذیری خیلی کمشان، آن‌ها را به فرماندهان نظامی شبیه‌تر می‌کند تا والدین.

فرزند پروری مسامحه‌کارانه مشخصه: تقاضا و پاسخ‌دهی کم

والدین مسامحه‌کار، کنترل و نظارتی بر فعالیت‌های فرزندانشان ندارند. گرمی و صمیمیت در این خانواده‌ها بسیار کم است. والدین به‌طور معمول از فرزند آن خود فاصله می‌گیرند و به نیازها و تقاضاهای آن‌ها توجه اندکی دارند. البته در باره این سبک فرزندپروری در مقایسه با سایر سبک‌ها، اطلاعات اندکی در دست است؛ چون به‌طور معمول این والدین به دلیل نبود مسئولیت‌پذیری و بی‌توجهی نسبت به فرزند آن حاضر نیستند در پژوهش‌هایی که در زمینه فرزندپروری صورت می‌گیرد، مشارکت داشته باشند.

دختر مورد علاقه‌ام می‌گوید متعصبم!

به دختری بسیار علاقه‌مند شدم. در جریان صحبت درباره ازدواج او گفت به درد هم نمی‌خوریم و قضیه متنی است، اصرار کردم تا دلپیش را بدانم. آخرش گفت چون شما آدم متعصبی هستید! بعد فهمیدم روز قبلش که درباره معیارهای ازدواجمان صحبت کرده بودیم، به او گفته بودم برای ازدواج دختری را می‌خواهم که نجابت و پاکدامنی داشته باشد، آن روز به من گفت که متأسفانه پاسری مدتی آشنایی داشته و من نمی‌توانم با این مسئله کنار بیایم. قطعاً یک مشکلی هست، ولی دقیقاً کجاست؟

دوست گرامی
مسلماباور دارید که مهم‌ترین و حیاتی‌ترین تصمیم زندگی یک فرد، ازدواج است و با یک ازدواج موفق می‌توان به امنیت و کمال رسید.

خودشناسی ضروری‌تر است!

برای ازدواج موفق قبل از فکر کردن به شخصیت ویژگی‌های شریک آینده، بسیار ضروری است که روی خودشناسی خودمان کار کنیم و وقتی نیمرخ حادقلی از خودمان به دست آوریم، آن‌گاه به دنبال شریکی بگردیم که بیشترین تناسب و تشابه را داشته باشد، ۳۰ درصد طلاق‌های امروز با نبود تناسب زوجین ارتباط دارد که ناشی از ازدواج‌های احساسی، سرنوشتی و ناآگاهانه است؛ لذا در دوره شناخت، فردمور دنظر شما احساس کرده که به هم نمی‌خورید! وقتی شما نجابت و پاکدامنی را که اصل یک زندگی پایدار است، درخواست کرده‌اید و وی با این واقعیات مانوس نیست! مشکل از شما نیست، مشکل این است که دارای دوفرهنگ و باور متفاوت هستید و بهتر است از ادامه این ارتباط و اصرار بر آن فاصله بگیرید.

دیدگاه خانواده مهم است

حال اگر به هر دلیل موجه یا ناموجه قصد ادامه خواستگاری یا پذیرفتن طرف مقابل را دارید!! این گام اول است و گام دوم سر نوشت ساز، تأیید والدین و دلسوزان شماست، حتماً باید از تجربه دیدگاه خانواده کمک گرفت در غیر این صورت ازدواجی که مهر تأیید والدین را نداشته باشد، مسلماً ازدواج خودخواهانه‌ای تلقی می‌شود و شاید تداومی نداشته باشد!

ممکن است فردی به دلایل احساسی، کم تجربه‌گی یا خودخواهی، تفاوت‌ها و نبود تناسب‌ها را نادیده بگیرد یا آن را جدی نگیرد! که در اینجا دیدگاه خانواده و تحقیقات میدانی سر نوشت ساز است.



همسرم همیشه و در همه موارد بین من و خودش تبعیض قائل می‌شود، همیشه حق به جانب است و اگر من اعتراضی کنم (که ترجیح می‌دهم نکنم) سعی می‌کند من را توجیه کند؛ مثلاً روز مادر حتی اگر اقساطی هم شده برای مادر و خواهرش کادو می‌گیرد اما برای مادر من می‌گوید: ندارم یا گرفتارم. بارها خانواده من از او مقداری پول قرض خواسته‌اند اما همسرم به من معترض شده که چرا به من می‌گویند پول بده، اما تا خانواده خودش می‌گویند، به سرعت هر طور که شده فراهم می‌کند، این اواخر هم خیلی بددهن شده و موقع دعوا هر حرفی به من می‌زند، درضمن من بسیار آدم مهربانی هستم تا الان یک بار هم به ایشان بی‌احترامی نکردم اما همسرم بارها من را جلوی بچه‌هایم خرد کرده است.



این که شما مورد بی‌مهری و رفتارهای تخریبی همسر خود قرار گرفته‌اید، نشانه خوبی نیست و مطمئناً تأثیرات منفی بر شما خواهد گذاشت به‌ویژه اگر این الگو ادامه داشته باشد و تنش مسائل ارتباطی کم نشود. البته این که همسر شما از شما حرف‌شنوی کمی دارد یا به اصطلاح در ست‌تر، تحت نفوذ شما نیست؛ مشکل بیش از ۶۰ درصد مردان است. بنابراین روی صحبت در این مسئله بیشتر همسران است. ولی از آنجایی که شما مسئله را طرح کرده‌اید چند توصیه برای شما دارم:

• انسان‌ها همه به احترام و دوست داشته شدن نیاز دارند و نشانه یک ازدواج موفق این است که با وجود کم و کاستی‌های همسران، خوبی‌ها و نقاط قوت وی در نظر شما بر نقاط ضعف او چربد. پس همسران را باور داشته باشید، حتی اگر با اختلاف دارید.

• درباره آنچه شما را عصبانی و ناراحت می‌کند در یک فضای کم تنش به راحتی حرف بزنید و هر چه می‌توانید گله کنید! اما انتقاد نکنید. فرق گله و انتقاد این است که در گله و شکایت شما به رفتار خاصی از همسر خود اعتراض می‌کنید ولی در انتقاد، اشتباه رایج این است که رفتار منفی همسران را به صفات و خصایص شخصی او نسبت می‌دهید و با این کار، او بیشتر علیه شما در صدد مقابله به مثل بر می‌آید یا در لاک دفاعی فرو می‌رود یا با خشم یاداوکنش نشان می‌دهد. این جمله که «چرا به موقع در مهمانی خانوادگی حاضر نشدی و همه ما را منتظر گذاشتی!» با این جمله که «چقدر آدم بی‌ملاحظه‌ای هستی!» یا چقدر نسبت به دیگران بی‌مسئولیت هستی» بسیار متفاوت است. اولی گله و دومی انتقاد است.

• نیازهای عاطفی همسران توجه کنید. یعنی طی روز همیشه وقت‌هایی برای پرس و جوا و اوو حالش و حتی کارها و استرس‌های روزمره بگذارید. این کار به تصفیه روحی همسران کمک می‌کند و تنش‌های حاشیه‌ای زندگی، کمتر به رابطه شما کشیده می‌شود.

• در مسائل مربوط به رابطه نابرابر همسران با خانواده خود و خانواده شما، سعی کنید به همسران نشان دهید که مسئله فقط کمک‌وی یا امتیاز دادن همسران نیست که شما به آن اعتراض دارید بلکه این مسئله حاکی از این است که این رانشانه احترام به خود می‌دانید و حتی این ممکن است جزو رویاهای دور و دراز زندگی‌تان باشد. به هر حال، در پشت این گونه اختلاف‌ها، همواره رویاهای ارزش‌هایی هستند که ممکن است نه برای شما کاملاً روشن باشند و نه برای همسران. ولی اگر در جوی آرام و ملایم همسران را متوجه اهمیت پنهان این مسئله کنید، شاید او راحت‌تر منطقی کارها و خواسته‌های شما را بداند. البته شما نباید نسبت به همسران این گونه باشید.

در نهایت توصیه می‌کنم که خودتان را ابراز کنید تا همسران بدانند که شما هم حقوقی طبیعی دارید و او حق ندارد شما را بر فشاری کند. چون این گونه رفتارها در نهایت هر چقدر هم صبور و مهربان باشید، بذرفتر تلافی جویانه را می‌کارد و این نه به نفع شما، نه ایشان و نه هیچ کس دیگری است. اعتراض به حق شما، نشانه تعهد شما به ایشان و زندگی زناشویی‌تان است، لذا راه صحیح اعتراض‌تان رانسبت به مسائل پیش بکشید و ایشان و خودتان رانسبت به حل مشترک مسائل ملزم کنید.

تاکنکور



نکات ذهنی قبل از کنکور

صبا اشرفی؛ مشاور تحصیلی، دانش‌آموخته دانشگاه محقق اردبیلی

اواخر خرداد، فرصت مطالعه عمقی دروس به پایان رسیده و شما چه رسیده باشید دوره کنید یا خیر، باید به حل زمان‌بندی شده نمونه سوالات کنکور سال‌های قبل بپردازید. اگر بنا به دلایلی فرصت دوره را از دست داده‌اید، خود پاسخ تشریحی سوالات سال‌های قبل، نوعی دوره و مرور به‌شمار می‌آید. پس نکات موجود در هر تست را به‌خاطر بسپارید. حدود ۴۰ تا ۶۰ درصد سوال‌ها تکرار سال‌های قبل است؛ پس آشنایی و حتی حفظ موضوعی نمونه سوالات واجب است.

● مضطرب نباشید

موقعیت شما در میان رقبای‌تان از هم‌اکنون تا حدود ۸۰ درصد مشخص است. فکر نکنید چه مباحثی را نخوانده‌اید یا یاد نگرفته‌اید، مطمئن باشید بیشتر داوطلبان هم نظیر شما هستند.

● خونسرد باشید

یکی از عوامل مهم موفقیت در کنکور، حفظ خونسردی است. چیزی که گذشت دیگر قابل دستیابی نیست و از بابت آن نباید اندوگین شد. قسمتی از اضطراب‌های ما مربوط به اعمالی است که در گذشته باید یا نباید انجام می‌دادیم، با غصه خوردن اطلاعات شما افزایش نمی‌یابد؛ بلکه متأسفانه باعث می‌شود از همان اطلاعات موجود خود نیز به خوبی نتوانید استفاده کنید؛ پس فقط به فکر زمان حال و آن چیزی باشید که در دسترس شماست. در روز کنکور سطح دانش شما با دیگران سنجیده می‌شود، اما دانش شما اضافه یا کم نمی‌شود پس جای نگرانی وجود ندارد. تنها عاملی که می‌تواند لطمه جدی بزند این است که در اثر اضطراب نتوانید آن چه را می‌دانید به روی کاغذ بیاورید و تنها عاملی که می‌تواند با همین سطح معلومات نتیجه را بهبود ببخشد، خونسردی است.

● تمرین یک جانشستن بکنید

آزمون حدود ۴ ساعت به طول می‌انجامد. بعضی از داوطلبان بیش از یک ساعت و نیم نمی‌توانند در یک جانشینند و همین امر باعث می‌شود بیش از حد احساس خستگی کنند و مفهوم سوالات را به درستی درک نکنند؛ بنابراین باید یک جانشستن و مطالعه کردن را بارها تمرین کرده باشید. اگر به قدرت تحمل مطلوب نرسید، در نتیجه با هر طرف کردن یک خستگی عضلانی، زمان یک تست را از دست خواهید داد.

● فقط به موفقیت فکر کنید

فقط به موفقیتی که در توان شماست، فکر کنید چرا که افکار بیهوده باعث می‌شود از حداوقعی خودتان هم کمتر نتیجه بگیرید. قبل از کنکور، تنظیم وقت را تمرین کنید تا در سر جلسه مدام به ساعت نگاه نکنید. شاید احساس کنید تمام مطالب را فراموش کرده‌اید در صورتی که چنین نیست، شما انبوهی از اطلاعات را در مغز خود دسته‌بندی کرده‌اید که نمی‌توان به یک‌باره همه آن‌ها را به یاد آورد. به این شرط که از تلقین‌های منفی همچون: همه چیز را فراموش کرده‌ام... بپرهیزید و به عنوان توصیه آخر در روزهای پایانی از مرور مطالب خوانده شده خودداری کنید و با تست‌زنی، دانسته‌های خود را محک بزنید.