امام رضا(ع) می فرمایند: در میان برادران، برادر بزرگ تر دارای مقام و منزلت ویژه ای است و در خانواده جایگاه پدری را دارد.

برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل خویشاوندان

توصیه هایی به والدین برای مدیریت حسادت های فرزندان شان به یکدیگر

به‌جای نصیحت تصدیق کنید!

عکس تزئینی است

الهه توانا

رفتارهای خواهر و برادرها زمینه بسیار مستعدی برای رشد حسادت است. حضور خواهر یا برادر در خانواده به معنای فرصتی کمتر برای دیگر فرزندان است؛ این وضعیت مدام این پیام را به کودک می دهد که ارزش خود را اندازه گیری کند. وظیفه ما به عنوان پدر و مادر این است که به فرزندمان کمک کنیم احساس خوبی درباره خودش داشته باشد. از موفقیت هایش احساس رضایت کند و در عین حال این شهامت را داشته باشد که از داشته‌ها و موفقیت های خواهر و برادرش هم خوشحال شود. اما چطور می شود جلوی پرورش احساس حسادت خواهر و برادرها را به یکدیگر گرفت؟

جمله های حسادت زای والدین

به طور مثال حضور یک عضو جدید در خانواده، به معنای وجود ترقیبی برای تمام امکانات و امتیازهای مادی و معنوی گذشته است؛ بنابراین به فرزندتان حق بدهید درباره جایگاهش احساس خطر کند و این احساس خطر را با حسادت نشان دهد. از طرف دیگر با بزرگ تر شدن بچه ها، فرزند کوچک تر هم به جایگاه خواهر یا برادر بزرگ ترش، حسادت و پدر و مادر را به بی انصافی و تبعیض متهم می کند. بعضی رفتارها و واکنش های والدین هم به چنین احساساتی دامن می زند. در ادامه جمله هایی را که نباید در ارتباط با فرزندان‌تان بگویید، می خوانید:

نصیحت کردن: «نباید ناراحت باشی، چون وقتی بچه بودی همین کارها و برای تو هم انجام دادیم» یا «تو دیگه بزرگ شدی و نباید حسود باشی».

فرزند را مسئول تولد عضو جدید دانستن: «خودت می گفتی داداش کوچولو می خوام، حالا که به دنیا اومده چرا اذیت می کنی؟»

مشروط کردن امتیازات به سن و سال یا جنسیت: «اون خواهر بزرگ‌ترته و حق داره» یا «... چون اون پسره».

مقایسه کردن: «اتاق خواهرت همیشه تمیز و مرتبه اما تو چی؟» یا «برادرت بدون نیاز به یادآوری همیشه تکالیفش رو انجام میده».

همه مشکلات را گردن فرزند نورسیده انداختن: «نمی تونیم بریم پارک، بچه خوابیده» یا «بعد از این که پوشک برادرت رو عوض کردم، به حرفت گوش میدم».

رفتارهای درست برای مدیریت حسادت فرزندان

غیر از نباید‌ها در ارتباط با فرزندتان، رفتارهایی هم وجود دارد که حس حسادت بچه‌ها را تعدیل می کند و به آن‌ها اجازه می دهد بدون رقیب و دشمن دانستن یکدیگر، با هم رابطه خوبی داشته باشند. در ادامه کارهایی را که باید در ارتباط با فرزندان‌تان انجام دهید، می خوانید:

تصدیق حس حسادت فرزندتان: او وقتی بداند احساسش را درک می کنید، مجبور نیست نظرش را به شما یا خودش ثابت کند. برای مثال به جای سرزنش کردن فرزندتان به او بگویید: «قول میدم دلت می خواست می تونستی دو چرخه ای مثل دو چرخه خواهرت داشته باشی. فکر می کنی وقتی دوازده ساله شدی چه نوع دوچرخه ای خواهی داشت؟»

کمک برای مدیریت نیازهایش: به فرزندتان کمک کنید بر نیازهایش متمرکز شود نه آن چه خواهر و برادرش دارند. اگر می گوید: «چرا او باید یک ساندویچ کامل بخورد و من فقط نصف ساندویچ داشته باشم؟» می توانید پاسخ بدهید: «هنوز گرسنه ای؟ باز هم ساندویچ می خوای؟» . فرزندتان شاید فورا به این نتیجه برسد که ساندویچ بیشتری نمی خواهد.

کمک برای دیدن نقاط قوت‌شان: به فرزندتان کمک کنید نقاط قوت خود را ببیند و تحسین کند. درباره کارهایی که به خوبی انجام می دهد، نظر بدهید و تشویقش کنید. او را ترغیب کنید مهارت هایش را گسترش دهد. اگر فرزندتان همیشه خود را در سایه برادر یا خواهر بزرگ ترش حس می کند، او را به زمینه های متفاوتی هدایت کنید. به طور مثال اگر برادر بزرگ‌تر مهارت زیادی در فوتبال دارد، پسر کوچک‌تان را البته به شرط علاقه در کلاس ورزشی دیگری ثبت نام کنید تا بتواند بدون مقایسه خود با دیگری، توانایی هایش را رشد بدهد.

توجه به همه فرزندان: طبیعی است که گاهی یک فرزند به دلایل مختلفی، وقت و انرژی بسیاری را به خودش

●●●

به فرزندتان کمک کنید بر نیازهایش متمرکز شود نه آن‌چه خواهر و برادرش دارند

اختصاص بدهد اما باید حواس‌تان باشد فرزند دیگرتان همچنان به توجه و محبت نیاز دارد؛ او دلش می خواهد با هم بازی کنید، به حرف هایش گوش کنید، در آغوشش بکشید و.... بنابراین بین خودتان و همسرتان توافق کنید تا هر کدام به نوبت و مستقل برای فرزند دیگرتان وقت بگذارید.

آموزش کمک کردن خواهر و برادرها به یکدیگر: به خواهر و برادر بزرگ‌تر بیاموزید چطور به فرزند کوچک‌تر کمک کنند؛ مسئولیت دادن به بچه‌ها حس بدشان را از بین می برد اما حواس‌تان باشد این مسئولیت شبیه تحمیل وظیفه و اجباری نشود. لالایی خواندن برای نوزاد تازه وارد یا دیکته گفتن به برادر کوچک‌تر، بعضی از کارهایی است که خواهر و برادرها می توانند برای هم انجام بدهند.

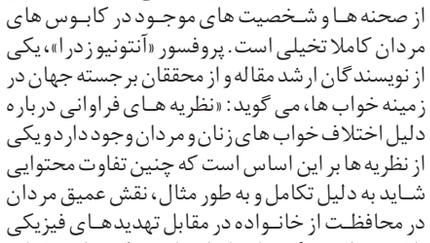
منابع: «کودک خط خطی؛ راهنمای عملی والدین و مربیان»، نوشته «حسین سلیمان پور مقدم» و «راهنمای کامل تربیت کودک»، نوشته «الیزابت پنتلی» و ترجمه «اکرم قیطاسی».

یادداشت

سکوت شوهرتان را نشکنید!

بیشتر خانم‌ها از کم حرفی مردان گله مندند و ابراز نارضایتی می کنند اما باید در نظر داشت که این رفتار تا حدی در میان مردان طبیعی است و نباید آن را دلیلی بر بی اعتنایی یا بی محبتی مردان به خود دانست. گاهی خانم‌ها در زمان گفتن حرف هایی به همسر خود گرچه مهم هم باشد، با سکوت و تردید او در پاسخ دادن مواجه می شوند و این رفتار را بی توجهی به خود می دانند ولی حقیقت این است که بعضی اوقات مردان نیاز به سکوت دارند. مردان گاهی احتیاج دارند درباره مسائل مورد علاقه خود در سکوت تامل کنند زیرا فرایند تفکر درونی در آن‌ها به گونه ای است که تا به نتیجه مطلوب دست نیافته اند با اطرافیان و حتی همسر خود صحبت نمی کنند. خانم‌ها باید اجازه این کار را به همسر خود بدهند تا گاهی با خود خلوت کند و به برخی مسائل بیندیشد. برای این که بتوانید با این موضوع به راحتی کنار بیایید، باید در گام اول تفاوت روانی مرد و زن را بپذیرید. مردان دوست ندارند مورد پرسش همسرشان قرار گیرند. از این رو منتظر باشید تا زمانی که او به میل خودش مطالبی از وقایع بیرون را برای شما باز گو کند. هیچ گاه همسر خود را با شخص دیگری مقایسه نکنید و او را همان گونه که هست بپذیرید و با ایجاد فضایی سراسر محبت و آرامش، همسرتان را به گفت و گو ترغیب کنید و از هر گونه سرزنش و تحقیر همسر خود بپرهیزید زیرا این کار موجب قطع ارتباط کلامی با شما می شود. همواره همسرتان را تمجید و نکات مثبت اخلاقی اش را بر زبان بیاورید همچنین با رازداری درباره گفته هایش و گوش دادن به صحبت های او می توانید زمینه جلب اعتماد او را برای مشورت با خود فراهم کنید. گاهی سکوت برای مردان لازم است و در این شرایط خانم‌ها نباید این عمل را دلیلی بر بی توجهی همسرشان به خود بدانند.

منبع: فرید منادی، مشاور خانواده، ایسنا



بیکارم و دختر مورد علاقه ام شغل خوبی دارد

۱۸ ساله‌ام. عاشق دختری شدم که ۹ سال از من بزرگ تر است. شغل و درآمد خوبی دارد. یکی از دوستان و همکار خواهرم است ولی من شغل درست و حسابی ندارم و دانشجوی رشته عمران هستم. از هیچ نظری به هم نمی خوریم اما من عاشقش شدم و هر روز و هر ثانیه به فکر او هستم.

عبدالحسین ترابیان
کارشناس ارشد
روان شناسی

آگاه باشید که شما در مرحله دوم نوجوانی هستید و از این سن به عنوان دوران بحرانی و توفانی یاد می کنند و عمده تصمیم های هیجانی و آنی با کمترین پشتوانه و توجیه عقلانی در این دوره گرفته می شود! به این دلیل که هنوز هویت یابی نوجوان کامل نشده، از دواج و تصمیم به ازدواج برای پسران نوجوان کمتر توصیه می شود چون در سن شما هنوز دیگر بلوغ های ضروری برای ازدواج از قبیل بلوغ عقلانی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و حتی زیستی کامل نشده است و تا این بلوغ ها به صورت حداقلی احراز نشود، ازدواج کردن خطرات بسیاری دارد.

خودتان را ارزیابی کنید

برای ازدواج آگاهانه توصیه می شود قبل از این که به بررسی موقعیت و شرایط دختر مد نظر خود بپردازید، ابتدا موقعیت و آمادگی های خودتان را برای ازدواج در نظر بگیرید و چنان چه ۷۰ درصد شرایط لازم را برای ازدواج ندارید، بهتر است به این علاقه که زودگذر و کاذب است، بها ندهید. نوجوانی بهترین سن برای شکوفایی، رشد، تعالی و هویت یابی است که نباید آن را از دست داد. بنابراین شما که هنوز تا اتمام تحصیلات، سربازی و اشتغال پایدار فاصله زیادی دارید، فکر کردن به ازدواج مانعی جدی بر سر راه شکوفایی تان است. از طرفی با توجه به مشخصاتی که از گزینه مد نظر خود ارائه داده اید، هیچ تناسبی از نظر سنی، موقعیتی، شغلی و... با ایشان ندارید و به احتمال زیاد، دوام این نوع ازدواج ها بسیار کوتاه خواهد بود.

شکاف فرهنگی بین تان وجود دارد

توجه داشته باشید که دختر مد نظر شما، ۹ سال شناسنامه ای از شما بزرگ تر و به طور معمول به اندازه سه تا پنج سال از نظر بلوغ عقلانی از شما جلوتر است که فاصله وی با شما بیش از ۱۰ سال و این، یک شکاف فرهنگی بین شما و او محسوب می شود. اگر توصیه می شود که مرد چند سالی بزرگ تر باشد، این مسن تر بودن مرد به زن امنیت می دهد چون می تواند به تجربه بیشتر شوهر در حل مسائل زندگی امیدوار باشد. زن می خواهد شوهرش اقتدار داشته باشد و امنیت اقتصادی برای وی فراهم کند که هم اکنون شما به عنوان یک نوجوان دانشجو، نمی توانید هیچ نوع امنیتی برای خود و طرف مقابل ایجاد کنید.

بپذیرید این ازدواج شدنی نیست

با توجه به نکات مطرح شده عاقلانه این است که به این علاقه کاذب و هیجانی توجه نکنید و بپذیرید که دختر خانم مد نظر شما در سن ازدواج است ولی شما یک دهه زمان می خواهید که به موقعیت فعلی وی برسید. آن چه شما عشق می دانید، افکار هیجانی و مزاحمی هستند که می توانند به رشد و پیشرفت تحصیلی شما لطمه جدی وارد کنند. در این بین، جواب طرف مقابل هم واضح به نظر می رسد.

بعد از ۱۰ سال، نتوانستم با هوویم کنار بیایم

۴۴ ساله، دارای تحصیلات سیکل و خانه دارم. شوهرم حدود ۱۰ سال است با خانمی ازدواج کرده است. با گذشت این همه سال هنوز نتوانسته ام با این مسئله و هوویم کنار بیایم. از بس فکر و خیال می کنم، دارم روانی می شوم.

مهسا جعفری نسب
کارشناس ارشد
مشاوره خانواده

با سلام و عرض ادب خدمت شما بانوی گرامی. با این که سوال شما ابهامات زیادی دارد و درباره یک سری مسائل اطلاعات لازم را نداریم ولی آن چه را به عنوان راه حل می توانم به شما پیشنهاد کنم، خدمت‌تان عرض می کنم.

انگیزه های ماندن تان را فهرست کنید

این که شما همچنان پایبند به زندگی با همسرتان هستید، می تواند دلایل متعددی داشته باشد پس وجود این دلایل، آن قدر برای شما بانوی عزیز با اهمیت است که انگیزه شما را برای ماندن و مقاومت در زندگی بالا می برد. با این حال اولین گام در از بین بردن افکاری که دایم ذهن شما را درگیر کرده، این است که برای خود فهرست با اهمیت ترین مسائل و افرادی را که در این زندگی به شما حس وفاداری و ماندن می دهند، تهیه کنید. سپس به آن‌ها بر اساس اولویت امتیاز دهید و بر اساس اولویت های خود، برای نگه داشتن و هر چه بهتر شدن آن‌ها تلاش کنید. این کار به شما کمک می کند تا به چندین نتیجه مثبت دست یابید از جمله:

* از بین بردن افکاری که لحظه به لحظه باعث درهم ریختگی ذهن شما می شود و شما را از تلاش در جنبه های دیگر و لذت بردن از زندگی باز می دارد
* شناخت توانمندی های خود و استفاده از آن‌ها در مسیر درست
* کسب مهارت های لازم در برابر مشکلات و....

دید شوهرتان را به خودتان عوض کنید

حال برای به دست آوردن چنین احساس مطلوبی، باید فهرستی از توانمندی ها و سپس اهداف خود را در زندگی، یادداشت کنید. سپس به نوشتن اولویت های زندگی خود بپردازید و برای رسیدن به هر کدام از اهداف‌تان با توجه به توانمندی و امکانات لازم و در دسترس، برنامه ریزی های لازم را انجام دهید. با این روش شما می توانید علاوه بر به دست آوردن نتایج بالا به مرور باعث شوید همسرتان نگاه خود را به شما به عنوان آدمی افسرده، مضطرب یا وابسته به خود تغییر دهد و با دید جدیدی به شما روی آورد و زندگی تان به روزهای بهتری در کنار همسرتان منتهی شود.

از یک مشاور کمک بگیرید

با این که شاید گام برداشتن در این مسیر، در ابتدای امر سخت به نظر برسد ولی امکان پذیر است. در آخر بهتر است یادآور شوم برای حل بهتر مشکل خود و رسیدن به نتایج مطلوب تر از یک روان شناس خانواده کمک بگیرید تا در این راه در کنار شما باشد و به شما در هر چه بهتر حل کردن مسائل یاری رساند. بسیاری از اطلاعات درباره شما و رابطه‌تان با شوهرتان و همسر دیگر اوست که مسیر راهنمایی و مشاوره را تغییر می دهد.

از دنیای روان شناسی

تفاوت های جالب کابوس های مردان و زنان

پژوهشی که به عقیده نویسندگان آن، یکی از جامع ترین پژوهش ها درباره علل داشتن کابوس های مختلف است، دیدگاه جدیدی در خصوص وحشت هایی ارائه داده است که بر خواب شبانه افراد سایه می افکند. به گزارش «باشگاه خبرنگاران» به نقل از مجله «post one»، روان شناسان دانشگاه مونترال که این تحقیق را انجام داده اند، بر این باورند که نوعی گسست جنسیتی در گوشه های تاریک ذهن های ناخودآگاه افراد وجود دارد. در این پژوهش ۵۷۲ شرکت کننده، خاطراتی را درباره ۱۰ هزار رویا نوشته بودند که مشخص شد زنان و مردان به شکل های مختلف در خواب آزار می بینند و دچار وحشت می شوند. بر اساس این پژوهش، کابوس های مردانه بیشتر به شکل بلایایی همچون سیلاب، زمین لرزه و جنگ ظاهر می شوند؛ در مقایسه، تنش های میان فردی با همسر، خویشاوندان و همکاران بیشتر در کابوس های زنان وجود داشت و این موضوع در مردان بسیار نادر بود. همچنین، زنان، بیشتر کابوس هایی درباره اشخاص و محیط های آشنا می بینند اما بسیاری از صحنه ها و شخصیت های موجود در کابوس های مردان کاملا تخیلی است. پروفسور «آنتونیو زدرا»، یکی از نویسندگان ارشد مقاله و از محققان برجسته جهان در زمینه خواب ها، می گوید: «نظریه های فراوانی درباره دلیل اختلاف خواب های زنان و مردان وجود دارد و یکی از نظریه ها بر این اساس است که چنین تفاوت محتوایی شاید به دلیل تکامل و به طور مثال، نقش عمیق مردان در محافظت از خانواده در مقابل تهدیدهای فیزیکی باشد. نظریه دیگر بر این اساس است که تمامی خواب های افراد در علایق و ترس های زندگی واقعی ریشه دارند و در زندگی واقعی، مردان و پسران به دیدن فیلم های وحشتناک بیشتر تمایل دارند، در حالی که زنان به دیدن درام های عاطفی متمایل هستند». تفاوت جنسیتی دیگری که «زدرا» در این پژوهش به آن دست یافت، این بود که مردها بسیار بیشتر درباره حشرات، مارها و موش ها کابوس می بینند و این موضوع بر خلاف انتظارات این دانشمند بود. این مطالعه همچنین دریافت کابوس های مردان خشن تر و منفی تر است و زنان اغلب کسی را در خواب دارند که در تلاش برای کمک به آن هاست اما مردان در کابوس هایشان تنها هستند و کسی کنارشان نیست. در این پژوهش مشخص شد افرادی که کابوس های مکرر می بینند، بیشتر از افسردگی و اضطراب رنج می برند و چنین اختلالاتی در میان زنان بیشتر از مردان است. در بالای فهرست خواب های شرکت کنندگان، خشونت فیزیکی مانند قتل، تجاوز و گروگان گیری بود که در نیمی از کابوس ها وجود داشت؛ سپس تنش های میان فردی مانند دعوا، توهین، بی وفایی و نادیده گرفتن شدن وجود داشت که ۲۰ درصد کابوس ها را در برمی گرفت. در رده سوم هم شکست یا درماندگی، دیر کردن، گم شدن، ناتوانی در تکلم، فراموش کردن یا از دست دادن چیزی و اشتباه کردن وجود داشت.

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiiSalam) یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.
لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید. ابتدای پیامک، کلمه «مشاوره» را بنویسید.

ارتباط
با صفحه خانواده و مشاوره