عکس تزیینی است، منبع: میزان

توصیه‌های طلایی به والدین درباره اصولی‌ترین شیوه نصیحت فرزند نوجوان

دیوار فاصله را بشکنید!

بنفشه دولت‌آبادی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

والدین در سنینی که فرزندشان به نوجوانی می‌رسد با مسائل و مشکلاتی روبه رو می‌شوند که قبلا وجود نداشته است. نوجوانی سن مرموز شدن، تغییر کردن و تردید است. نوجوان هر ساعت به شکلی متفاوت رفتار می کند، رفتارهایش قابل تحمل نیست و بیشتر تمایل دارد با دوستانش باشد تا با خانواده. او مدام بحث می کند، پرخاشگر می‌شود، ناسزا می گوید و لج می کند. بله، این خصوصیات و ویژگی های دوره نوجوانی است. او دیگر همان کودکی که با لبخند هرچه از او می‌خواستید و انجام می‌داد، نیست. از طرفی شما به عنوان والد نیز نگران هستید که نکند او مشغول کاری شده که عاقبت خوبی ندارد و معمولا فشار و تنش خود را برای پیدا کردن دلایل حالت‌های مرموز او بیشتر می کنید. او نیز خواهان استقلال بیشتری است پس واکنش نشان می دهد و معمولا کار به بحث و مشاجره و گاه دعوا و حتی فرار نوجوان از خانه می کشد. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح می‌شود.

مقصر خانواده‌ها هستند یا نوجوانان؟

این یکی از رایج‌ترین سوالاتی است که والدین از مشاوران می‌پرسند اما موضوع این جاست که در این میان کسی مقصر نیست. ما قصد نداریم خانواده یا نوجوان را مقصر این تنش‌ها جلوه دهیم. بیشتر والدینی که فرزندی نوجوان دارند، خودشان در دهه چهارم یا پنجم زندگی هستند و بسیار محافظه کارانه عمل می کنند و حال آن که نوجوان ما بی پروا قصد دارد حرکتی سریع به سوی اهداف دلخواهش داشته باشد و دسترسی به آرزوهای خود را ممکن و شدنی کند. باید در این جا به این موضوع توجه کرد که مرحله عبور از کودکی به بزرگ سالی برای خود نوجوان نیز سخت است و نوجوان ما در حالت گیجی، تردید، نگرانی و نداشتن اعتماد به نفس قدم برمی دارد و قادر به درک تغییرات و همین طور تجزیه و تحلیل انواع مسائل و دیدگاه‌ها نیست و نیاز به حمایت والدین در این دوران بیشتر از هر وقت دیگری احساس می‌شود. راه حل اصلی مسئله این جاست که نحوه صحیح رفتار والدین با فرزندان در سن بلوغ و نصیحت کردن او چگونه باید باشد؟ پرسشی که تمام خانواده‌ها با آن درگیر هستند.

از نوجوان نپرسید «چته»؟

به کارگیری این پرسش و لحنی که معمولاً با آن ادا می‌شود، هرچند رایج است اما خیلی بیشتر از آن چه که بتوان از پاسخ‌اش بهره برد، ناشی از فوران ناسنجیده خشم والدین است که شکیبایی خود را از دست داده‌اند. بدتر از این پیامی است که چنین سوالی به همراه خود منتقل می کند، این که شما طوری رفتار می کنید که اساساً عیب و نقصی در فرزندتان وجود دارد اما واقعاً مشکل نوجوان چیست؟ چگونه متوجه شویم؟ شاید فکر کنید که چه فرقی می کند، نوجوانان به هر حال هیچ‌وقت حرف گوش نمی دهند اما ارسال چنین پیام‌های ناامید کننده‌ای (مانند این سوال که چته؟) از سوی والدین که نوجوان انتظار بیشترین محبت را از سوی آن ها دارد، زخم عمیقی در نوجوان سردرگم ما ایجاد می کند.

صدایتان را بالا نبرید

بی‌شک از کوره در رفتن می‌تواند ساده‌ترین یا شاید تنها راه ممکن برای نشان دادن اعتراض به نوجوان باشد. در چنین مواقعی حرفی می‌زنیم که گاه از گفتنش پشیمان می‌شویم و در خصوص رفتار فرزندمان کلی گویی‌های مخربی می کنیم. اجازه بدهید که خانه پناهگاه باشد و نوجوان از فشار دنیای بیرون برای آرام شدن و بازیابی انرژی به آن پناه بیاورد. مطمئن باشید کسی که در نهایت در معرض مشکلات زیادتری قرار خواهد گرفت شما والدین هستید.

شما مربی فرزندتان نیستید

والدین گمان می کنند که نقش مربی فرزندان‌شان را بر عهده دارند و شما نباید برای خودتان این حق را قائل باشید که آن‌ها را دایم با پیشنهادهایی راجع به انجام بهتر کارها بمباران کنید. یادتان باشد صدمه ناشی از تهییج آن‌ها برای تلاش بیشتر و انجام کار بهتر می‌تواند به روابط شما با نوجوان آسیب طولانی مدت بزند، خانه را به محلی تبدیل کنید که نوجوان‌تان بتواند از فشارهای دنیای بیرون برای استراحت و بازیابی نیرویش به آن مراجعه کند نه جایگاهی که باعث شرمندگی و احساس کم ارزشی در او شود.

دیوار فاصله را بشکنید

هرچه زمان کمتری را با نوجوان خود بگذرانید، آن‌ها بیشتر احساس غریبگی خواهند کرد و رفتارهای‌شان بدتر خواهد شد. اگر حس می کنید دیواری میان شما و نوجوان‌تان کشیده شده، زمان آن فرا رسیده که دیوار را بشکنید. فرجه‌های منظم برای وقت گذرانی دو نفره را با نوجوان‌تان مانند پیاده‌روی در پارک، رفتن با او به کافی شاپ و خوردن یک قهوه و... در نظر بگیرید. فراموش نکنید در این با هم بودن هیچ انتظار متقابل یا هیچ اشاره‌ای یا تشویق او به انجام کاری را مطرح نکنید. شما وقتی برای اولین بار این درخواست را مطرح می کنید، بی شک اشتیاق او در وقت گذاشتن با شما بسیار کم است اما استقامت به خرج بدهید. شما برای وقت گذراندن با نوجوان‌تان استمرار داشته باشید.

ناظم زندگی نوجوان‌تان نباشید!

فراموش نکنید مهم کیفیت ارتباط است نه این که ساعت‌ها کنار فرزندمان باشیم و با او گفت و گو کنیم و به نتیجه درستی نرسیم. وقتی که نمی‌توانید زبان ارتباطی مناسبی برای گفت و گو انتخاب کنید، مدام به فرزندتان می گویید: «درس‌هایت را خواندی؟ نمی‌خواهی اتاق‌ات را مرتب کنی؟ پس این کارهای تو کی تمام می‌شود؟ و...» بیایید قبل از هر تذکری و قبل از هر پرسشی، احوال خودش را بپرسیم و نشان بدهیم که چقدر برای ما مهم است. نقش ناظم را برای او ایفا نکنید. در واقع گاهی با رفتار اشتباه خود فقط مانع لذت بردن فرزندمان از کاری که می کند، می شویم و عزت نفس او را زیر سوال می‌بریم که همین موضوع باعث مشکلات زیادی برای داشتن ارتباطی بهتر با نوجوان می‌شود.

شوهرم برای فوق تخصص می‌خواند و اصلا حواس‌اش به من نیست!

خانمی ۲۸ ساله‌ام و شوهرم ۳۲ ساله. او دکتر است و برای فوق تخصص می‌خواند و من فوق‌لیسانس. زندگی خوبی داریم و به شوهرم اعتماد کامل دارم اما تقریبا یک سالی می‌شود که به با هم بودن و مسائل زناشویی، رغبتی نشان نمی‌دهد و اصلا حواس اش به من نیست. خیلی درگیر شغل و درس خواندن است. دقیقا ۵ سال پیش با یکدیگر ازدواج کردیم.

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

خوشبختانه آن چه که در زندگی شما مشهود بوده، تعهد شوهرتان به همسر و زندگی‌اش است اما با این حال کم توجهی این مدت اخیر از سوی وی و غرق شدن در مطالعه و تخصص گرفتن احساس بدی را در شما ایجاد کرده که کاملا قابل درک است. توجه داشته باشید که در زندگی مشترک، دو نفر به یک میزان صاحب حق و حقوقی هستند و اصلا قرار نیست درباره فردی اجحاف شود. شما از سویی در خصوص آرامش دادن همسرتان برای درس خواندن مسئولیت دارید و از سوی دیگر او هم باید توجه متعارف به زندگی و همسر خود داشته باشد.

عکس تزیینی است

نحوه برخورد با شوهر بی‌توجه

در خصوص نیازها و انتظارات خود با شوهرتان صحبت کنید. در نظر داشته باشید او فعلا فشار زیادی را متحمل می شود پس بهتر است قبل از گفت و گوی دو نفره به او بگویید که شرایطش را کاملا درک می کنید و خواهان موفقیت او نیز هستید. زمانی را برای صحبت انتخاب کنید که هم شما و هم همسرتان در حالت آرامش باشید و سرتان خلوت است. موقع گفت و گو با او حالت خشم و بازجویی نگیرید. به شوهرتان اجازه دهید که به شما پاسخ دهد و عجله‌ای در شنیدن آن نداشته باشید. زمانی که همسرتان صحبت می کند به او کاملا توجه کنید و سر خود را به نشانه تایید صحبت‌هایش تکان دهید تا بهره بیشتری از این گفت و گوها ببرید. همچنین بدانید که لمس و نوازش جسمانی برای شوهری که کم توجه شده؛ بسیار کارساز است و صمیمیت و علاقه‌مندی مردان با نوازش افزایش می‌یابد. این کار باعث می‌شود که صحبت احساسی بین شما و همسرتان بیشتر شود و راحت‌تر احساسات خود را بیان کنید.

پیشنهادهای‌تان را با شوهرتان در میان بگذارید

شوهرتان را ابدا سرزنش نکنید. رفتار او را به همان میزان و سطحی که هست برایش توضیح دهید. اصلا درباره بدی و خوبی آن قضاوت نکنید. در ضمن فقط اعتراض نکنید و اگر به همسر خود پیشنهادهایی برای تغییر می دهید اما او با حالت دفاعی برخورد کرد، از او بخواهید نظر خود را راجع به این موضوع بیان کند و راه حل پیشنهادی خود را بگوید.

مراقب باشید که سردی کامل بر زندگی‌تان مستولی نشود

جذابیت ظاهری برای خود ایجاد کنید. تعریف و تمجید از شوهرتان را فراموش نکنید و از یادآوری خاطرات خوش گذشته غافل نشوید. به هر حال باید در نظر داشته باشید که اگر برای حل این مشکل چاره‌ای نیندیشید، دوری و سردی کامل بر زندگی‌تان مستولی می‌شود و دیگر نمی‌توان کاری از پیش برد. بنابراین از شما می‌خواهم تا دیرتر نشده است، اقدامی مهم برای آن اتخاذ کنید.

نظر یک روان‌شناس درباره رفتار مردم سیل‌زده‌ای که کمک‌ها را نپذیرفتند تا به مناطق دیگر ارسال شود

مناعت طبعی که باید ستوده شود

دکتر پرستو امیری | دکترای تخصصی روان شناسی سلامت

سوژه روز

در میان ویدئوهای دردناک و تلخی که از حادثه سیل در شهرهای مختلف کشور در شبکه های اجتماعی منتشر شده و هنوز هم منتشر می‌شود، ویدئوهایی هم بود که عجیب به دل می‌نشست و در این روزهای سخت موجب دلگرمی می‌شد. در میان آن‌ها، ویدئوهایی بود که در آن مردم شهر یا روستایی، کمک‌های رسیده را رد می کردند و می گفتند ما دیگر نیازی نداریم، این کمک‌ها را ببرید برای مناطق دیگر. به راستی چه چیزی باعث این مناعت طبع آن هم در این شرایط دشوار می‌شود؟

با اسکن این کد می توانید این کلیپ را تماشا کنید

رمز بقا در همکاری است نه رقابت

شاید زندگی سخت و طبیعت سخت گیرتر به مرور موجب شده است مردم روستا و مردمی که هنوز در ارتباط مستقیم با طبیعت هستند، یاد بگیرند که دوام و بقای آن‌ها در روزهای سخت، در گرو همکاری و مراقبت از یکدیگر است نه رقابت و جنگیدن بر سر منابع. مردم در این مناطق به خوبی می دانند که اگر با هم و در کنار هم باشند، می‌توانند با بی‌رحمی‌های طبیعت و مشکلات متعدد پیش آمده کنار بیایند.

تفاوت جوامع فردگرای کلان شهرها و جمع گرای روستاها

چند سال پیش مقاله‌ای می‌خواندم که در آن یک انسان شناس، مسابقه‌ای برای کودکان یک روستا ترتیب داده بود به این صورت که یک سبد میوه را زیر درختی گذاشته و گفته بود هر فردی زودتر به سبد برسد، میوه‌ها را به عنوان جایزه به او می‌دهد و در کمال تعجب دیده بود رقابتی در کار نیست. کودکان دست‌های یکدیگر را گرفته و با یکدیگر به سمت میوه‌ها دویده بودند و میوه‌ها را بین خودشان تقسیم کردند. این همان تفاوتی است که جوامع فردگرای کلان شهرها با جوامع جمع گرای شهرهای کوچک و روستاها دارند. در روستاها، مردم می‌دانند که امنیت، آسایش و بقای‌شان به یکدیگر وابسته است؛ در آن جا، «ما» مهم است، نه «من».

کاش اهمیت «خیر جمعی» یادمان نرود

ای کاش ما هم فرصتی به خودمان بدهیم برای تفکر بیشتر درباره همه این وقایع. دوری از طبیعت و زندگی رقابتی در کلان شهرها باعث شده فراموش کنیم که چقدر نیازمند یکدیگر هستیم و چقدر به تنهایی در برابر عظمت طبیعت ناتوانیم. آن چه ما در فرهنگ فردگرای شهرنشینی فراموش کرده‌ایم، «خیر جمعی» است. ما فقط سهم بیشتری برای خودمان می‌خواهیم؛ سهم بیشتری از هر چیزی که حتی نیازی به آن نداریم. بسیاری از ما در احتکار اموال و منابع با یکدیگر رقابت می کنیم و یادمان رفته است در پایان این مسابقه اگر شکستی هم باشد، برای همه ما خواهد بود.

شنبه ها

شخصیت شناسی

ویژگی‌های تیپ شخصیتی راهبرها

مهدی خراسانی
کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

برای داشتن روابطی موثر با افراد مختلف، نمی‌توان به صورت ثابت و یکسان رفتار کرد و انتظار دستیابی به نتیجه دلخواه را داشت بلکه ما باید بیاموزیم با هر تیپ شخصیتی و رفتاری چگونه و با چه زبانی سخن بگوییم. همان طور که در مطلب هفته گذشته همین ستون وعده داده بودیم، از این پس و به مرور، شما را با تیپ‌های رفتاری بر اساس الگوی DISC آشنا می کنیم. البته از آن جا که در هر شماره بخشی از ویژگی‌های شخصیتی هر گروه را بیان می کنیم، بهتر است برای شناخت کامل، مطالبی را که در هر هفته مطرح می کنیم در کنار هم قرار دهید و سپس ارزیابی کلی از هر تیپ رفتاری داشته باشید.

تیپ شخصیتی ۱۰ درصد از جمعیت جهان

بر اساس این الگو، چهار تیپ شخصیتی اصلی داریم که بعد از شناخت ویژگی‌های هر کدام از گروه‌ها، به راحتی می‌توانید با هر فرد با زبان و روش متناسب خودش برخورد کنید. این هفته به گروه راهبر می‌پردازیم. این تیپ شخصیتی را به صورت رایج در بین رهبران سیاسی، فرماندهان نظامی و مدیران ادارات و شرکت‌ها می‌توانیم ببینیم. تحقیقات نشان می‌دهد که حدود ۱۰ درصد از جمعیت کل دنیا، دارای الگوی شخصیتی و رفتاری راهبر هستند.

ویژگی‌های رفتاری این تیپ شخصیتی: افراد این گروه محرک و عامل هستند و اعتماد به نفس و نفوذ بسیار زیادی دارند. بسیار سرسخت و مصر هستند، آن قدر که گاهی خودسر و لجوج به نظر می‌رسند اما این گونه نیست بلکه آن‌ها تنها می‌خواهند به تصمیمات‌شان جامه عمل بپوشانند.

نقاط قوت: افراد این گروه به راحتی می‌توانند چند کار یا پروژه را به صورت همزمان انجام دهند و برای هر کدام از آن‌ها انرژی و تمرکز کافی داشته باشند. این افراد بسیار رقابت طلب هستند و همیشه در شرایط رقابتی انگیزه زیادی برای برنده شدن دارند و تا زمانی که به نتیجه مطلوب نرسند، دست از تلاش برنمی‌دارند. آن‌ها حتی در ذهن‌شان هم مدام با دیگران مبارزه و تلاش می کنند پیروز میدان باشند.

نقاط قابل بهبود: افراد این گروه خیلی سریع عصبانی می شوند و از کوره در می‌روند و خیلی سریع هم به این عصبانیت پایان می‌دهند و در حالی که دیگر افراد همچنان ناراحت و خشمگین هستند، آن‌ها همه چیز را فراموش کرده‌اند.

نکته بسیار مهم

امیدواریم شما هم با ما هم عقیده باشید که یادگیری سطحی این مباحث جذاب و وسوسه انگیز، می‌تواند نتایج نامطلوب متعددی همچون تعمیم‌های نادرست و گسترده، مصداق‌یابی نامناسب و مخلوط شدن علم و شبه علم و داوری‌های شخصی را به همراه داشته باشد. بنابراین خواهشمندیم برای خواندن مطالب تمام مباحث در هفته‌های آینده با ما همراه باشید تا به شناخت کامل و جامعی از این موضوع دست یابید. موضوعی که جذابیتش هر هفته برای‌تان بیشتر خواهد شد.

ارتباط با صفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام‌رسان های داخلی به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ ارسال کنید.