



پادزهرهای شکست عشقی در نوجوانی

پسر ۱۶ ساله وقتی فهمید دختر مورد علاقه اش با پسر دیگری ارتباط دارد در یک دوئل عشقی، رقیب ۱۸ ساله خود را به قتل رساند و فرار کرد؛ از تجربه چالش برانگیز عشق در نوجوانی گفتیم

زهرا متقی شکیب | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

عشقی در نوجوانی یک تجربه زیبا، اما چالش برانگیز است. نوجوانی دوره ای از زندگی است که افراد احساسات قوی و شدیدی را تجربه می کنند و در عین حال هنوز در حال شناخت خود و جهان اطراف هستند. در این مرحله، عشق می تواند به رشد شخصیت کمک کند، اما اگر با آگاهی و تعادل همراه نباشد، ممکن است باعث آسیب های عاطفی و خطرات جبران ناپذیر شود. به تازگی ماجرای پسری ۱۶ ساله که فهمیده دختر مورد علاقه اش با پسر دیگری ارتباط دارد و در یک دوئل عشقی، رقیب ۱۸ ساله خود را به قتل رسانده و فرار کرده، پربازدید شده است. در ادامه، اشاره کوتاهی به این ماجرا خواهیم داشت و سپس از راهکارهای مدیریت تجربه چالش برانگیز عشق در نوجوانی خواهیم گفت.

دعوا سر عشق مشترک

دختر ۱۵ ساله ای که همراه مقتول بود، در تحقیقات اولیه گفت: «دو سال قبل در اینستاگرام با پسری به نام محمود آشنا شدم. دوستی مان ادامه داشت تا این که ۲۰ روز قبل دعوایمان شدو این رابطه دو ساله را تمام کردم». او ادامه داد: «در همین ایام با کیانوش آشنا شدم اما وقتی محمود از ماجرای دوستی ما مطلع شد، مدام تهدید می کرد، اگر رابطه ات را با کیانوش قطع نکنی پشیمان می شوی. چندین بار هم تلفنی کیانوش را تهدید به قتل کرد تا این که شب حادثه ساعت ۷:۳۰ با او قرار گذاشت. من هم همراه کیانوش به محل قرار رفتم که پارکی در حوالی بیمارستان بود. محمود با دیدن کیانوش به او گفت، باید التاژ را رها کنی و سر همین مسئله دعوایشان شد، بعد هم با چاقو ضرر به ای پر تاب کرد که

به قلب کیانوش اصابت کرد. بلافاصله او را به بیمارستان رساندیم اما دو ساعت بعد تسلیم مرگ شد» (منبع خبر: ایران).

آن چه نوجوانان عاشق باید بدانند

برای مدیریت عشق و عاشقی در نوجوانی، باید چند توصیه به آن ها داشته باشیم. والدین هم می توانند چنین چیزهایی را با فرزند نوجوان شان که درگیر عشق شده، در میان بگذارند.

۱. اول خودتان را بشناسید! قبل از ورود به یک رابطه عاطفی، زمان بگذارید تا خودتان را بشناسید. نوجوانی دوره ای است که در آن هنوز در حال کشف علایق، ارزش ها و اهداف خود هستید. از خودتان پرسید: «من از یک رابطه چه می خواهم؟» به یاد داشته باشید که عشق بخشی از زندگی است، نه تمام آن.

۲. عجله نکنید! عشق ممکن است هیجان انگیز باشد، اما نیازی نیست که سریع به سمت تصمیمات بزرگ بروید. به خود و طرف مقابل زمان بدهید تا یکدیگر را بهتر بشناسید. عاشق بودن به معنای داشتن یک رابطه سریع یا شدید نیست؛ عشق سالم به تدریج و با شناخت شکل می گیرد.

۳. مرزهای خود را مشخص کنید! مرزهای شخصی و احساسی خود را بشناسید و به آن ها احترام بگذارید. اگر احساس می کنید که طرف مقابل خواسته های نامعقولی دارد یا شمار تحت فشار قرار می دهد، لازم است به خودتان وفادار بمانید و «نه» بگویید. یک رابطه سالم بر پایه احترام متقابل است.

۴. مسئولیت پذیر باشید! احساسات خود را جدی بگیرید و مسئول آن ها باشید. عشق نباید بهانه ای برای غفلت از مسئولیت های دیگر، مثل درس، خانواده یا رشد کنند، نه این که یکی از آن ها قربانی شود.

۵. درباره انتظاراتتان واقع بین باشید! عشق در نوجوانی معمولاً با ایده آل گرایی همراه است. ممکن است طرف مقابل را کامل و بی عیب تصور کنید، اما همه انسان ها ضعف هایی دارند. به یاد داشته باشید که عشق سالم بر پایه پذیرش واقعیت و نقص های یکدیگر شکل می گیرد. توقعات بیش از حد ممکن است رابطه را خراب کند.

۶. به احساساتتان گوش بدهید! گاهی عشق می تواند با احساس اضطراب، ناامنی یا وابستگی بیش از حد همراه شود. این احساسات را نادیده نگیرید. اگر رابطه ای باعث ناراحتی مداوم شما می شود، ممکن است نیاز باشد درباره ادامه آن تجدید نظر کنید. عشق واقعی شما را قوی تر و خوشحال تر می کند، نه ضعیف تر و غمگین تر.

۷. حمایت بخواهید! اگر در رابطه ای احساس سردرگمی یا مشکل می کنید، از کسی که به او اعتماد دارید (مثل والدین، معلم یا مشاور) کمک بخواهید. عشق در نوجوانی ممکن است گاهی پیچیده به نظر برسد، اما صحبت با یک فرد باتجربه می تواند راه حل های خوبی ارائه دهد.

۸. از خودتان مراقبت کنید! تجربه عشق نباید باعث شود که خودتان را فراموش کنید. به سلامتی جسمی و روحی تان اهمیت بدهید. روابط دوستانه و خانوادگی تان را حفظ کنید و اجازه ندهید که عشق شما را از زندگی جدا کند.

۹. آمادگی برای شکست را داشته باشید! گاهی اوقات عشق به نتیجه دلخواه نمی رسد. این طبیعی است و بخشی از رشد عاطفی است. به یاد داشته باشید که شکست عشقی پایان دنیا نیست، بلکه فرصتی برای یادگیری و رشد است. خودتان را سرزنش نکنید و به آینده امیدوار باشید.

اتاق مشاوره

پوشش رفیق های خانمم زنده است

مردی ۲۷ ساله ام. خانمم ۲۲ ساله. رفیق هایی دارد که حداقل هفته ای یک بار آن ها را می بیند. پوشش شان اصلا مناسب نیست و بعضاً زننده است و خانمم دارد کم کم شبیه آن ها می شود. اعتراض کردم که رابطه اش را با آن ها قطع کند، عصبانی شد. چه کنم؟

زهرا حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

مخاطب گرامی، روابط دوستانه معمولا در شکل گیری خلق و خو، هویت و اعتقادات ما تاثیر زیادی دارد. این تاثیر هم می تواند در جهت مثبت و هم در جهت منفی باشد. از طرفی این روابط یک نیاز عاطفی را در انسان برآورده می کند. برای بعضی از افراد این روابط یک جور منبع انرژی یا حمایت و مراقبت تعریف می شود و مجبور شدن به قطع این روابط آن ها را دلخور و ناراحت می کند و در نهایت منجر به احساس تهایی در آن ها می شود. با این مقدمه و در ادامه، چند توصیه به شما دارم.

نگرانی تان را به دور از قضاوت مطرح کنید

نگرانی شما برای من قابل درک است. شما خانمی را با یک نوع پوشش و اعتقادات انتخاب کرده اید که می پسندید، تغییر در نوع پوشش ایشان شما را نگران می کند و دوست ندارید این روابط دوستانه لطمه و آسیبی به اعتقادات و روابط زوجی شما بزند. از آن جایی که از یک طرف این روابط شما را نگران می کند و از طرفی همسرتان نسبت به این روابط حس خوشایند و خوبی دارد، بهتر است نگرانی خود را در قالب یک گفت و گو ی سالم و به دور از قضاوت با ایشان مطرح کنید.

این سوال را مطرح کنید

در ابتدا لازم است این طور در گفت و گو

از دنیای روان شناسی

کشف موثر ترین روش ترغیب کودکان به خوردن سبزیجات

متخصصان رفتارشناسی برای تشویق کودکان به خوردن میوه ها و سبزیجات راهبرد جدیدی پیدا کرده اند که از وعده دادن شکلات و بستنی یا تهدید به تنبیه هم موثرتر است. به گزارش نیویورک پست، ورنر زومر، روان شناس آلمانی و همکارانش به جای این روش ها، داستان های تخیلی و فانتزی ابداع کردند که در آن ها، میوه ها و سبزیجات دارای قدرت جادویی یا افسانه ای معرفی می شوند که می توانند قدرت های فوق العاده به کودک بدهند و با خوردن آن ها، اتفاق های شگفت انگیز رخ دهد.

۲۰ دقیقه داستان سرایی درباره سبزیجات جادویی

آن ها متوجه شدند که تنها ۲۰ دقیقه داستان سرایی در باره میوه ها و سبزیجات جادویی توجه کودکان شنونده را به این غذاها جلب می کند. محققان دانشگاه هومبولت در برلین و دانشگاه نایروبی در این مطالعه جدید که ماه فوریه در مجله «اشتها» (Appetite) منتشر می شود، تکنیک های تربیتی را که به کودکان کمک می کند انتخاب های سالمی داشته باشند، بررسی کردند. آن ها ۸۰ خردسال مهد کودکی را به دو گروه تقسیم کردند. یک گروه داستانی را شنیدند که در آن، قهرمان داستان با کمک سبزیجاتی که ویژگی های جادویی داشت، از بیماری نجات پیدا کرد. گروه دیگر هم داستانی مشابه را شنیدند اما در آن هیچ اشاره ای به غذا نبود. در همین حال، به مدت دو هفته هر روز به کودکان یک میان وعده انتخابی ارائه شد: میوه،

نکته ها

۶ عادت که شمار از موفقیت دور می کند

- ۱- نداشتن برنامه ریزی
- ۲- فعالیت زیادی در فضای مجازی
- ۳- بی توجهی به خود مراقبتی
- ۴- غفلت از ورزش و فعالیت بدنی
- ۵- صبحانه نخوردن
- ۶- خرید های آنی و بدون برنامه

مشاوره شغلی

ترفندهای تقویت ذهن در محل کار

در دنیای امروز همه چیز با سرعت بی امان حرکت می کند، در چنین جهانی انعطاف پذیری فقط یک مهارت نیست. این که چگونه فکر می کنیم، واکنش نشان می دهیم و انرژی خود را شارژ می کنیم، توانایی ما را برای غلبه بر چالش ها نشان می دهد. با تغییر دیدگاه ها، مدیریت احساسات و پرورش عادات حمایتی، می توانیم خواسته های خود در زندگی را با اطمینان دنبال کنیم. به گزارش «تایمز آف ایندیا»، در این مطلب به چند راه ساده برای قوی ماندن ذهن در محل کار اشاره شده است.

تجدید نظر و چارچوب بندی مجدد

هنگامی که با موانع روبه رومی شویم، واکنش های اولیه ما اغلب نحوه تجربه آن ها را دیکته می کند. چارچوب بندی مجدد شناختی، خلقت بنای تاب آوری روان شناختی، شامل تغییر آگاهانه دیدگاه ها برای کاهش استرس و بهبود تمرکز است. ضرب الاجل محدود لزوما یک بار غیر قابل عبور نیست و می تواند فرصتی برای نمایش کارایی و تخصص باشد. این تغییر ذهنی نه تنها استرس را کاهش می دهد، بلکه مهارت های حل مسئله را هم تقویت می کند. با انتخاب یک دیدگاه سازنده، به خود قدرت می دهید تا با اعتماد به نفس چالش ها را مدیریت کنید.

تنظیم احساسات

قدرت عاطفی از توانایی مکث و پردازش متفکرانه احساسات در موقعیت های پر فشار ناشی می شود. تکنیک هایی مانند تمرکز حواس، یادداشت روزانه و تمرینات تنفس عمیق می توانند در هنگام افزایش سطح استرس به شما کمک کنند. به عنوان مثال، صرف چند دقیقه برای تمرین تنفس آگاهانه قبل از یک جلسه مهم می تواند به طور قابل توجهی تمرکز و آرامش را بهبود بخشد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سالم
پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

• مطلب «۶ عادت که بچه ها نیاز دارند از والدین بپشوند» زیابود.
• باز داره نزدیک عید نوروز میشه، همه دوست دارن با عمل به رژیم غذایی مدیرانهای، لاغر بشن. آخرش هم نمیشن و بیشتر چاق میشن! خخخ.
• به قیمت یک جعبه ابزار نیمه حرفه ای در پرونده «مهارت های فنی برای داشتن زندگی راحت تر» اشاره نکردید.



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۱۰ بهمن ۱۴۰۳
- ۲۸ رجب ۱۴۴۶
- ۲۹ ژانویه ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۱۴

خانواده و مشاوره