



پربازدید شدن ویدئویی از یک وکیل دادگستری که گفته خانم‌هایی در پارک‌ها، دختران نوجوان را به پارتنی دعوت کرده و در آن جا هر گونه بلایی سرشان می‌آورد، فرصتی شد تا چند توصیه مهم به والدین داشته باشیم

سعیده سادات اکبرزاده | روان‌شناس بالینی

محوری

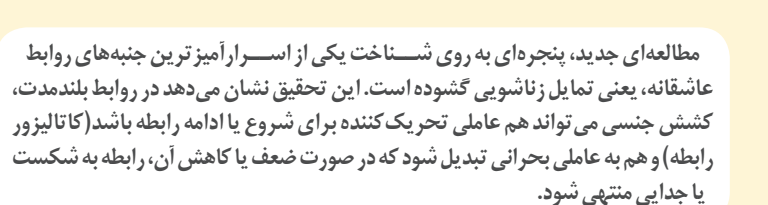
یکی از چالش‌های والدین امروزی، اصرار فرزند نوجوان‌شان برای حضور در دورهمی‌های دوستانه و پارتی‌های شبانه است. به تازگی ویدئویی از یک وکیل پایه یک دادگستری در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که می‌گوید: «خانم‌هایی در پارک با طرح دوستی با دختران نوجوان و اعتمادسازی، عکس‌های آن‌ها را برای افراد پولدار می‌فرستادند و در قبال دریافت پول، دختران نوجوان را به مهمانی دعوت می‌کردند. بعد در مهمانی با استفاده از قرص‌ها و مواد مختلف، هر گونه بلایی سرشان می‌آوردند و زندگی‌شان سیاه می‌شد. لطفاً حواس‌تان به بچه‌هایتان باشد که هر مهمانی دعوت شدند، نروند و به هر جمع و مکانی اعتماد نکنند». اما واکنش اصولی والدین، وقتی فرزندشان می‌گوید که می‌خواهد به یک دورهمی دوستانه یا پارتی شبانه برود، باید چگونه باشد؟ راهکار، مخالفت صددرصدی است؟

هم‌نظارت و هم‌توجه به استقلال فرزند

برخی از والدین سخت‌گیری‌های زیادی نسبت به فرزند نوجوان خود دارند و تلاش می‌کنند که بر تمامی اعمال فرزند خود کنترل و نظارت داشته باشند. حتی گاهی به او اجازه شرکت در دورهمی‌ها و مهمانی‌های دوستانه را نمی‌دهند. از طرفی نوجوانان در مرحله گذار از کودکی به نوجوانی هستند، به همین دلیل از والدین خود انتظار دارند که دیگر با آن‌ها کودکانه رفتار نکنند و به آن‌ها استقلال لازم را بدهند. اما نوجوان هنوز نیازمند حمایت و راهنمایی از جانب والدین خود هستند بنابراین والدین باید طوری رفتار کنند که هم به استقلال فرزند خود اهمیت دهند و هم نظارت کافی بر اعمال و رفت‌وآمدهای فرزند خود داشته باشند.

پیامدهای سخت‌گیری بیش از اندازه بر نوجوانان

والدین به دلیل آسیب‌ها و مشکلات جدی که در جامعه فرزندشان را تهدید می‌کند سعی بر سخت‌گیری و کنترل او دارند اما نوجوانی که به دنبال کسب هویت و استقلال فردی خود است، ممکن است در مواجهه با چنین محدودیت‌هایی با والدین خود دچار تعارض و مشکل شود. پیامدهای سخت‌گیری بیش از اندازه بر نوجوانان عبارت‌ند از: ۱- منزوی شدن و به دنبال آن افسردگی نوجوان؛ ۲- وابسته شدن و ضعف در تصمیم‌گیری؛ ۳- مشکلات رفتاری و ارتباطی با والدین که این خود باعث پنهان‌کاری نوجوان می‌شود؛ ۴- اضطراب؛ ۵- عزت‌نفس پایین.



مطالعه‌ای جدید، پنجره‌ای به روی شناخت یکی از اسرارآمیزترین جنبه‌های روایت عاشقانه، یعنی تمایل زناشویی گشوده است. این تحقیق نشان می‌دهد در روابط بلندمدت، کشش جنسی می‌تواند هم عاملی تحریک‌کننده برای شروع یا ادامه رابطه باشد(کاتالیزور رابطه) و هم به عاملی بحرانی تبدیل شود که در صورت ضعف یا کاهش آن، رابطه به شکست یا جدایی منتهی شود.

تمایل زناشویی حسی ثابت نیست

تحلیل جامع پروفیسور گوریت برنهام از دانشگاه ریچمن و پروفیسور امی مویس از دانشگاه بورک که یافته‌های تحقیقاتی دو دهه را بررسی می‌کنند و در نشریه «روان‌شناسی بررسی‌های طبیعت» منتشر شده است، دیدگاه‌های سنتی درباره حفظ شور و شوق در روابط را به چالش می‌کشد و نشان می‌دهد کشش جنسی که ابتدای زوج‌ها را به سمت هم می‌کشد، چگونه با گذشت زمان می‌تواند ضعیف‌تر شود و در نهایت به پایان رابطه منجر شود.

پروفیسور برنهام توضیح می‌دهد: «این کشش را معمولاً یک حس خودجوش می‌دانند که خود به خود و بدون تلاش آگاهانه یا فراهم کردن شرایط خاص ایجاد می‌شود. در حالی که این تمایل تحت تأثیر طیف وسیعی از عوامل بیولوژیکی، اجتماعی و روان‌شناختی قرار دارد. این که بدانیم تمایل زناشویی حسی ثابت و تغییرپذیر نیست، بلکه فرایندی پویاست که می‌تواند تحت تأثیر قرار گیرد، می‌تواند به زوج‌ها کمک کند آن را در طول زمان حفظ کنند و به‌رغم بحران‌های درونی و وسوسه‌های بیرونی، رابطه را پایدار نگه دارند». این تحقیق نشان می‌دهد که دوره اولیه یا «ماه عسل» میل زناشویی که طی آن، این تمایل بسیار شدید است، معمولاً بین یک تا دو سال و نیم طول می‌کشد. با این حال، برخی زوج‌ها قادرند این کشش به سوی هم را تا چند دهه همچنان بالا نگه دارند و در برابر روند معمولی کاهش آن مقاومت می‌کنند.

کلید موفقیت آن‌ها احتمالاً این است که متوجه شده‌اند تمایل زناشویی در مراحل

مختلف رابطه، به‌طور متفاوت عمل می‌کند.

معیاری برای ارزیابی شریک زندگی

این مطالعه شواهدی ارائه می‌دهد مبنی بر این که در طول یک رابطه، کشش زناشویی به‌طور ناخودآگاه و طبیعی، به‌عنوان معیاری برای ارزیابی شریک زندگی عمل می‌کند. در ابتدای رابطه، میل زناشویی ممکن است بیشتر بر اثر ویژگی‌های ظاهری و سطحی مثل جذابیت فیزیکی برانگیخته شود اما با گذشت زمان و پیشرفت رابطه، ویژگی‌هایی مانند ثبات عاطفی و توانایی شریک در برآورده کردن نیازهای عاطفی هم می‌تواند کشش زناشویی ایجاد کنند. در واقع، این تمایل به‌تدریج نشان‌دهنده عمق و کیفیت رابطه می‌شود.

آثار بیولوژیکی و تغییرات زندگی

این مطالعه همچنین به بررسی عوامل بیولوژیکی از جمله تغییرات هورمونی در دوران بارداری، بچه‌دار شدن و افزایش سن، بر روابط زوج‌ها می‌پردازد. به عنوان مثال، مردانی که تازه پدر شده‌اند معمولاً با تغییرات هورمونی مواجه می‌شوند که می‌تواند بر میل زناشویی آن‌ها تأثیر بگذارد، در حالی که در زنان این میل با چرخه قاعدگی آن‌ها نوسان می‌یابد. تغییرات عمده مانند بچه‌دار شدن یا شروع یائسگی هم می‌توانند تأثیر زیادی بر تمایل زناشویی داشته باشند. با این حال، تحقیق نشان می‌دهد که حفظ صمیمیت عاطفی در این دوره‌ها می‌تواند از آثار منفی بر رضایت زناشویی جلوگیری کند.

راهکارهای مدیریت این چالش

راهکارهایی برای حل این اختلاف‌ها وجود دارند که با به کارگیری آن‌ها می‌توانید مشکلات و تعارض‌هایی را که با فرزند خود دارید، حل کنید و حتی گاهی به او اجازه تنهایی دورهمی رفتن را بدهید.

تعیین محدودیت و قوانین برای مهمانی رفتن بهتر است در مورد مدت زمان بیرون ماندن از خانه و دیگر موارد ضروری با فرزند خود گفت و گو کنید.

توضیح درباره پیامدهای نقض قوانین| به فرزند خود توضیح دهید که اگر قوانین را نقض کند دیگر به او اجازه مهمانی رفتن را نخواهید داد.

افزایش حس مسئولیت پذیری فرزند خود| اگر فرزند شما به سنی رسیده است که می‌تواند در مورد برخی از امور تصمیم‌گیری کند به او اجازه چنین کاری را بدهید و به او یادآوری کنید که مسئولیت تصمیم‌هایش با خودش است. البته به او بگویید زمانی می‌توانید به او چنین اجازه‌ای دهید که خودش را به‌شمارتابت کرده باشد و با دیدن خطا از او نظر تان تغییر می‌کند.

بیان منطق محدودیت‌ها و سخت‌گیری‌ها| در صورت اجازه ندادن به فرزند خود برای مهمانی رفتن دلایل منطقی خود را به او بگویید تا کمتر آزرده خاطر شود.

اوراز خطر آگاه‌ا کنید| فرزند خود را از خطر اتی که در کمین آن‌هاست، آگاه کنید. مهارت نه گفتن مخصوصاً در برابر پیشنهادهای نابجا از طرف دوستانش و دیگران را آموزش دهید.

نظارت غیر مستقیم را جایگزین نظارت و کنترل‌گری مستقیم کنید| برای نظارت بر فرزند خود روش‌های غیر مستقیم و هوشمندانه‌تری را انتخاب کنید؛ مثلاً سعی کنید با خانواده‌های دوستان فرزند خود آشنا شوید و حتی گاهی آن‌ها را به منزل خود دعوت کنید تا شناخت بیشتری نسبت به آن‌ها پیدا کنید.

فواید برقراری ارتباط موثر با نوجوان

تأثیر برقراری ارتباط موثر با فرزند ن‌دان در سنین نوجوانی و استقلال دادن به آن‌ها عبارت‌ند از: افزایش اعتماد به نفس، دفاع در برابر آسیب‌های اجتماع، رشد تحصیلی، هویت‌یابی سریع، افزایش مسئولیت‌پذیری، تقویت هوش هیجانی، اجتماعی شدن و

سخن پایانی

سعی کنید دنیا را از دریچه نگاه فرزند خود ببینید تا به یکی از بهترین دوستان او تبدیل شوید. هر چقدر که شما بتوانید فرزند خود را بیشتر درک کنید و با او دوست و همراه باشید، به همان میزان او را تأثیر گروه‌های دوستی نامناسب و رفتن به مهمانی‌ها و دورهمی‌های پر مخاطره دور کرده‌اید.

اتاق مشاوره

می‌خواهم کلا به شوهرم رابه پدر شوهرم بکنم

خانمی ۲۷ ساله هستم. شوهرم ۴ سال از من بزرگ تر است. از پدرش حساب می‌برد. چند ماهی است که شوهرم، رفتارش با من تغییر کرده است و کمتر با من صحبت می‌کند. سرد شده و حس می‌کنم دیگر از من خوشش نمی‌آید. می‌خواهم گلايه‌اش را به پدر شوهرم بکنم تا شاید اصلاح شود. راهنمایی کنید.

وحید نادری زدی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، سرد یا سرسنگین شدن ناگهانی همسر، برای شما و بسیاری از زنان اتفاقی تر سناک به نظر می‌رسد. در صورتی که این مسئله شاید بسیار کوچک‌تر از چیزی باشد که فکرش را می‌کنید. بعضی مواقع تنها یک دلیل ساده می‌تواند تأثیر منفی بر برخی از مردان بگذارد و عواطفش را خاموش کند. برخی مواقع هم ممکن است یک مشکل اساسی وجود داشته باشد. در هر صورت این اتفاق می‌تواند به دلایل متعددی به وجود آمده باشد که نیاز به ارزیابی و بررسی دقیق دارد و باید هم شما و هم همسران، به این مسئله بیندیشید، با یکدیگر صحبت کنید و مشکل را ریشه‌یابی کنید.

این ۲ دلیل را بررسی کنید

به‌طور خلاصه باید به دو دلیل اصلی سرد شدن آقایان در زندگی مشترک بپردازیم:

مشکلات و اختلال عملکرد زناشویی| اختلال عملکرد جنسی از مواردی است که باعث به وجود آمدن ترس و از بین رفتن اعتماد به نفس در آن‌ها خواهد شد و این مسئله در رابطه عاطفی با شما هم بروز می‌کند. به‌طور مثال به‌خطر افتادن سلامت جنسی مردان به‌هر دلیل، می‌تواند از مواردی باشد که باعث سردی آن‌ها بشود و تمایلی به سخن گفتن درباره آن نداشته باشند.

انباشته‌شدن احساسات منفی در رابطه| به‌تمام آن چه تاکنون اتفاق افتاده، دوباره فکر کنید. بسیاری از زنان در چنین مواقعی می‌پندارند که همسرشان به صورت ناگهانی سرد شده و خود را در روابط عاطفی کنار کشیده است اما این احتمال وجود دارد که در ماه‌های اخیر، اختلافات یا بحث‌هایی بین‌تان رخ داده و باعث این ماجرا شده باشد. حتی بعد از سال‌ها زندگی، موارد ساده‌ای مثل بی‌احترامی، ناسازگاری، کم‌شدن محبت خانم، ترسیدن به‌ظاهر خودتان و ... می‌تواند عامل تغییر ناگهانی رفتار همسریا حتی ترک کردن شما شود.

گلايه را فراموش کنید

پس از بررسی موارد مطرح‌شده، چنان‌چه به نتیجه‌ای نرسیدید، همچنان صحبت کردن با پدر همسرتان در این باره، به‌عنوان راهی صحیح پیشنهاد نمی‌شود. برای روشن‌تر شدن موضوع، با یک مثال ساده توضیح می‌دهم؛ فرض کنید خودروبی خراب شود و راه‌نرو، ما به‌جای کمک گرفتن از یک مکانیک، بخواهیم با کمک یک کامیون از عقب ماشین راهل بدهیم؛ مدت کوتاهی شروع به راه رفتن می‌کند اما چون آن را تعمیر نکرده‌ایم، خیلی‌زود متوقف می‌شود؛ درباره مشکل شما هم به‌جای صحبت با دیگران، مراجعه به مشاور خانواده به‌عنوان روش صحیح و حل‌ریشه‌ای مشکل توصیه می‌شود.

از دنیای روان‌شناسی

تأثیر باور نکر دنی خوش‌بینی در پس‌انداز بیشتر

مطالعه‌ای که به‌تازگی در مجله شخصیت و روان‌شناسی اجتماعی منتشر شد، نشان می‌دهد افرادی که به آینده خوش‌بین‌ترند، می‌توانند بیشتر پس‌انداز کنند. این نتیجه حتی با وجود در نظر گرفتن متغیرهایی مانند میزان درآمد، ویژگی‌های شخصیتی و میزان دانش مالی افراد، همچنان صدق می‌کند.

بررسی ۱۴۰ هزار نفر از ۱۴ کشور «جو گلدستون»؛ نویسنده اصلی این مطالعه از دانشگاه کلرادو بولدر، می‌گوید: «ما اغلب خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی را مانند عینک‌های رنگی می‌بینیم که باعث می‌شود مردم کمتر برای آینده پس‌انداز کنند. اما تحقیقات نشان داد که خوش‌بینی می‌تواند یک قابلیت درونی مهم باشد که فرد را ترغیب کند پس‌انداز کند تا در برابر سختی‌های اقتصادی مقاوم‌تر باشد.» به گزارش نیوزمکس، محققان در این مطالعه داده‌های بیش از ۱۴۰ هزار نفر را در ایالات متحده، بریتانیا و ۱۴ کشور اروپایی تجزیه و تحلیل کردند و پاسخ‌ها به پرسش‌هایی را که «خوش‌بینی ذاتی» را ارزیابی می‌کردند، بررسی کردند و دریافتند خوش‌بینی بیشتر حتی در

نکته‌ها

۷ نشانه پنهان سطح بالای هوش شناختی

- ذهن همیشه درگیر و پر از سوالات بی‌پایان
- حساسیت زیاد به جزئیات
- تفکر انتقادی و توانایی دیدن تناقضات
- رویا پر داری مداوم و توانایی تفکر خارج از چارچوب
- توانایی یادگیری سریع و علاقه به موضوعات پیچیده
- توانایی مشاهده از زوایای متفاوت و دیدگاه‌های متنوع
- شوخ‌طبعی هوشمندانه و بازی با کلمات

موفقیت

چگونگی گرفتن بازخوردهای واقعا مفید

در مسیر رشد حرفه‌ای و شخصی، همه ما دوست داریم بدائیم عملکردمان چگونه است و چگونه می‌توانیم بهتر شویم. اما یک مشکل اساسی وجود دارد: بیشتر بازخوردهایی که دریافت می‌کنیم یا بیش از حد مبهم و کلی هستند، یا به‌جای کمک به پیشرفت، فقط برای دلگرمی و تشویق ما بیان می‌شوند. اینجاست که روش درخواست بازخورد اهمیت پیدا می‌کند. به گزارش «راهنما تو» در ادامه به شما گفته‌ایم که چگونه بازخورد بگیرید که باعث رشدتان بشود.

تعارف و تشویق‌های کلی

درخواست بازخورد از دیگران، اغلب به یکی از دو نتیجه ختم می‌شود: یا اطلاعات مفیدی دریافت می‌کنید که به بهبود عملکردتان کمک می‌کند یا طرف مقابل آن قدر محتاطانه صحبت می‌کند که چیزی جز تعارف و تشویق‌های کلی نصیبتان نمی‌شود. آدام گرانت، روان‌شناس سازمانی دانشگاه وارتون، می‌گوید که این حالت دوم یعنی دریافت بازخورد بی‌اثر، بسیار رایج‌تر از آن چیزی است که تصور می‌کنیم. اماره‌احلی ساده وجود دارد که افراد موفق از آن استفاده می‌کنند: آن‌ها به‌جای دریافت بازخورد از دیگران، از آن‌ها مشورت می‌گیرند.

چرا درخواست مشورت بهتر از بازخورد است؟

تحقیقات نشان می‌دهد که اگر از کسی بخواهید به شما بازخورد بدهد، معمولاً پاسخ‌هایی کلی، مبهم و بیشتر تشویق‌کننده دریافت می‌کنند. اما اگر از همان شخص بخواهید به شما مشورت بدهد، احتمال این که پیشنهادهای عملی و مفیدتری دریافت کنید، بسیار بیشتر خواهد بود. در سال ۲۰۱۹، پژوهشگران

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۰۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درباره کرونا مطلب ننویسید.
داغ‌های بسیاری با یادآوری این همه‌گیری، زنده می‌شود. من خودم برادرم را در همان زمان از دست‌دادم. فقط ۲۹ سالش بود.
* در مطلب «ورزش‌های خانگی علیه کم‌تحركی»، تعداد هر حرکت را هم اشاره می‌کردید که بدانیم باید چندبار آن را انجام بدهیم.
* یک دلیل اصلی ترس از کارآفرینی،

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۰۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶



- زندگی‌سلام
- شششنبه
- ۳۰ بهمن ۱۴۰۳
- ۱۹ شهریور ۱۴۴۶
- ۱۸ فوریه ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۲۹

خانواده و مشاوره