



تولدی دوباره برای بزرگ‌ترها

به مناسبت روز جهانی والدین چند توصیه کلیدی داریم به تازه پدر و مادر هایی که دغدغه تربیت فرزندانی موفق و شادر ادارند



زهرا متقی شکیب | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

روز جهانی والدین، فرصتی است برای قدر دانی از نقش بی‌بدیل پدران و مادران در شکل‌گیری شخصیت، سلامت روان و رشد اجتماعی فرزندان. اما این روز به‌ویژه برای کسانی که به‌تازگی یا به‌دنیای والدگری گذاشته‌اند یا در آستانه ورود به این مرحله هستند، معنای خاص‌تری دارد. آن‌ها در آستانه تحولی عمیق قرار دارند؛ تحولی که نه تنها زندگی کودک، بلکه هویت و سبک زندگی خودشان را هم باز تعریف می‌کند. امروز یعنی اول ژوئن برابر با ۱۱ خرداد به نام روز جهانی والدین نام گذاری شده و در ادامه این مطلب با نگاهی روان شناسانه و جامعه‌شناسانه، به شما والدین نوپا کمک می‌کنم تا با آگاهی بیشتر این مسیر را آغاز کنید.

والد شدن، تولدی دوباره برای بزرگ‌ترها

وقتی کودکی به‌دنیا می‌آید، نه تنها او متولد می‌شود، بلکه والدین هم در معنای روانی کلمه، تولدی دوبار ه را تجربه می‌کنند. «اریک اریکسون» روان‌شناس رشد، معتقد است که انسان در هر مرحله از زندگی با چالش‌رشدی خاصی روبه‌روست. یکی از این مراحل، «ایجاد تولیدمثل روانی و عاطفی» که بزرگ‌سالی است که از طریق تربیت فرزند معنا پیدا می‌کند. در این مرحله، انسان می‌کوشد چیزی از خود را به‌نسل بعد منتقل کند؛ نه فقط به لحاظ بیولوژیک، بلکه به لحاظ ارزشی-فرهنگی و روانی. برای والدینی که برای نخستین بار این نقش را تجربه می‌کنند، با احساسات پیچیده‌ای مواجه هستند: عشق عمیق، ترس، اضطراب، تردید و گاهی حتی احساس بی‌کفایتی. این احساسات طبیعی‌اند و بخشی از روند تطبیق با نقش جدید محسوب می‌شوند.

کودک آینده‌ای است از خودِ والدین

یکی از دیدگاه‌های روان‌شناسی تحلیلی، به‌ویژه از نگاه

افزایش باورپذیری اخبار جعلی به دلیل استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی

محققان دانشگاه ایالتی میشیگان در یک پژوهش جدید دریافتند افرادی که در اثر استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی دچار پریشانی و اختلال‌های شناختی شده‌اند، بیشتر احتمال دارد اخبار جعلی را باور کنند. براساس گزارش «دیجیاتو»، محققان دانشگاه ایالتی میشیگان یک آزمایش آنلاین انجام دادند که در آن ۱۸۹ فرد ۱۸ تا ۲۶ ساله شرکت کردند. محققان به آن‌ها ۲۰ خبر به‌صورت پست‌های شبکه اجتماعی ارائه دادند. ۱۰ خبر واقعی و ۱۰ خبر هم جعلی بودند؛ ترتیب ارائه اخبار به‌صورت تصادفی بود.



از مردم آمریکا محتوای شبکه‌های اجتماعی را می‌خوانند و تحقیقات نشان داده است که اخبار نادرست با سرعت بیشتری نسبت به اخبار واقعی در پلتفرم‌های مختلف منتشر می‌شود. در کل اگر چه انجمن روان‌پزشکی آمریکا استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی را یک اختلال روان‌شناختی نمی‌داند، اما محققان در این پژوهش می‌گویند این اختلال شباهت‌هایی با مصرف مواد و سایر اختلالات اعتیاد رفتاری دارد. به گفته محققان، افرادی که استفاده مشکل‌ساز از شبکه‌های اجتماعی را نشان می‌دهند، اگر نتوانند به آن‌ها دسترسی داشته باشند، ممکن است احساس بدی پیدا کنند و حتی پس از تلاش برای ترک، دوباره به این پلتفرم‌ها روی بیاورند.

به خودشناسی، پذیرش و همدلی با کودک دعوت می‌کند. دکتر «شفالی تُسباری»، یکی از پیشگامان این رویکرد، معتقد است: «فرزند ان برای آن که تغییر نکند، نیاز به والدینی دارند که مایل به رشد و تغییر درون خودشان باشند». این نگاه، مسئولیت بزرگی را متوجه والدین می‌کند: کار روی خود. برای مثال، اگر پدر یا مادری در کودکی تجربه بی‌توجهی یا خشونت داشته باشد، ممکن است ناخودآگاه همان الگور اتکرار کند. اما والدگری آگاهانه، این زنجیره را قطع می‌کند؛ از طریق هوشیاری، پذیرش احساسات و یادگیری مهارت‌های جدید ارتباطی.

نقش جامعه در حمایت از والدین نوپا

تربیت فرزند، یک وظیفه صرفاً فردی نیست. جامعه‌شناسانی چون «اوری پرونفینر تر» با نظریه سیستم‌های محیطی خود، نشان می‌دهند که کودک در بستری از نظام‌های تودر تو رشد می‌کند: خانواده، مدرسه، محله، رسانه و فرهنگ. بنابر این والدین هم نباید بار تمام مسئولیت‌ها را به‌تنهایی بر دوش بکشند. والدین نوپا نیاز به حمایت عاطفی، آموزشی و اجتماعی دارند. حضور شبکه‌هایی از خانواده، دوستان، روان‌درمان‌گران، گروه‌های والدگری و سیاست‌های حمایتی (مثل مرخصی زایمان مناسب، خدمات مشاوره رایگان و فضاهای دوستدار کودک) می‌تواند فشارهای روانی والدین را کاهش دهد و تجربه‌ای سالم‌تر برای آنان رقم‌بزند.

یادگیری والدگری؛ سفری مادام‌العمر

هیچ کس ذاتاً پدر یا مادر کامل به دنیا نمی‌آید. والدگری، مجموعه‌ای از مهارت‌هایی است که با تجربه، مطالعه، اشتباه کردن و بازنگری رشد می‌یابد. برخلاف آنچه در بسیاری از فرهنگ‌ها ترویج شده که «عشق کافی است»، واقعیت این است که عشق بدون آگاهی، گاهی حتی می‌تواند به آسیب منجر شود. خواندن کتاب‌هایی درباره روان‌شناسی کودک، شرکت در کارگاه‌های والدگری و صحبت با مشاوران متخصص می‌تواند به والدین کمک کند تا با مراحل رشد کودک آشنا شوند، انتظارات واقع‌بینانه‌تری داشته باشند و تصمیم‌های تربیتی بهتری بگیرند.

کلام آخر


اگر در آستانه پدر یا مادر شدن هستید، یا به‌تازگی این مسیر را آغاز کرده‌اید، یادتان باشد:
* اشتباه کردن بخشی طبیعی از فرایند یادگیری است که به معنای بی‌اهمیتی به آن نیست.
* مهم نیست کامل باشید؛ مهم این است که حاضر باشید گوش دهید، ببینید و رشد کنید.
* کودک شما، نیاز دارد که شما هم به اندازه او با مهربانی و صبر، دیده‌ور کنید.

والدگری، یکی از زیباترین و در عین حال عمیق‌ترین سفرهای انسانی است؛ سفری که بیش از هر چیز، شمارا با خودتان روبه‌رو می‌کند. امید که این آغاز، سرشار از معنا، عشق و آگاهی باشد.

اتاق مشاوره

اصرار پدرم برای ازدواج با دختر عمویم روی اعصابم است

پسری ۲۰ ساله‌ام. از نظر من برای تشکیل یک خانواده موفق، باید انسان عاشق همسرش باشد. اما پدرم اصرار دارد که با دختر عمویم ازدواج کنم. من به او علاقه خاصی ندارم. این را دخالت در زندگی شخصی ام می‌دانم. چه کنم؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



مخاطب گرامی، این شدت ناراحتی که به دلیل نادیده گرفتن نقش شما توسط خانواده در زمینه ازدواج و تعیین آینده و سرنوشت‌تان به وجود آمده، کاملاً قابل درک است. آنچه زمینه را برای امر مهم ازدواج آماده می‌کند، صرفاً داشتن اشتیاق برای رسیدن به فرد خاصی نیست، بلکه مجموعه‌ای است از امکانات اولیه مادی، بلوغ جسمی، بلوغ جنسی، بلوغ فکری، رشد جسمی و روحی، رشد اجتماعی و شخصیتی، استقلال فکری، ثبات عاطفی و قدرت برای حل مشکلات. اگر این شرایط به طور نسبی و نه مطلق فراهم شد، شخص می‌تواند برای ازدواج اقدام کند. پس لازم است پیش از هر انتخابی، شرایط خود را بسنجید و در خصوص فراهم کردن معیارهای مذکور با خانواده صحبت کنید؛ برای مثال در این جامبحث سن ازدواج را با هم بررسی خواهیم کرد.

از دواج فامیلی دقت بیشتری می‌طلبید
این طور به نظر می‌رسد که علت علاقه پدرتان به ازدواج شما با برادرزاده‌اش این است که از نظروی، یک پدر بهتری می‌تواند صلاح فرزندش را تشخیص دهد؛ بنابر این از سر دلسوزی، می‌خواهد گزینه بهتری را به شما پیشنهاد دهد؛ البته در این‌جا چند نکته قابل تامل است؛ برای مثال آن خانم صرف این که دختر عمومی شماست، باید با این



از هوش مصنوعی بی‌رس

با گرم شدن هوا تاب‌آوری کمتری داریم!

گاهی حس می‌کنم با توجه به آب و هوا خلق و خویم تغییراتی داره؛ به خصوص وقتی هوا گرم‌تر میشه تاب‌آوری کمتری در رانندگی یا بحث در موقعیت‌های کاری و خانوادگی داریم. چی کار کنم؟

گاهی اوقات، با گرم‌تر شدن هوا، بسیاری از ما متوجه تغییراتی در خلق و خو و تاب‌آوری خود می‌شویم؛ موضوعی که شاید در رفتار ما هنگام رانندگی یا بحث‌های کاری و خانوادگی نمود بیشتری پیدا کند. این تجربه، وجهی از پیوند عمیق انسان با محیط خودش که بارها در مطالعات روان‌شناسی و جامعه‌شناسی مورد بررسی قرار گرفته است.

علم چه می‌گوید؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهد افزایش دمای هوا می‌تواند بر سامانه عصبی و هورمونی انسان تأثیر بگذارد. وقتی دما بالا می‌رود، بدن برای حفظ تعادل، انرژی و تمرکز بیشتری صرف خنک‌سازی می‌کند و همین فرایند ساده اما حیاتی، می‌تواند کیفیت خواب و حتی میزان تحمل مادر بر ابر فشارهای محیطی را کاهش دهد. طبق تحقیقات دانشگاهی، در روزهای بسیار گرم، تعداد وقوع مشاجره، پر خاشگری کلامی یا بی‌حوصلگی در محیط‌های کاری، خانگی و حتی سطح اجتماع به‌صورت معناداری افزایش می‌یابد.

این تغییرات فقط برای یک فرد نیست

نکته مهم این است که این حس، نه استثنای، بلکه تجربه‌ای همگانی است. به بیان دیگر، اگر حس می‌کنید در گرم‌تر و دتر از کوره در می‌روید، تنها نیستید. تاب‌آوری، مانند هر مهارت یا خصلت دیگری، در مواجهه با عوامل استرس‌زا به چالش کشیده می‌شود و آب‌وهوایکی از همین عوامل است.

چه می‌توان کرد؟ نسخه‌های علمی و عملی

- خود آگاهی**؛ اولین گام، آگاهی از این چرخه است. پذیرش این که «حالا که گرم است، شاید حوصله‌دارم، کمک می‌کنند پیشاپیش برای مدیریت احساسات آماده باشید و کمتر غافلگیر شوید.
- خنک‌سازی محیط و ذهن**؛ از چه در خانه باشید چه در خودرو یا محل کار، سعی کنید هوا را خنک‌نگه دارید و آب کافی بنوشید. گاهی یک اسپری آب یا یک استراحت کوتاه می‌تواند عصبانیت نهفته را تعدیل کند.
- تنظیم توقعات و برنامه‌ها**؛ در روزهای گرم، انجام کارهای مهم یا بحث‌برانگیز را تا حد امکان برای ساعات خنک‌تر تنظیم کنید. این نه ضعف، بلکه مدیریت هوشمندانه موقعیت است.
- مراقبت از تصمیم‌گیری‌های حساس**؛ اگر حس می‌کنید زود رنج می‌شوید، گفت‌وگوهای حساس را به بعد موکول کنید یا ابتدا با خانواده و همکاران این نکته را در میان بگذارید.
- تکنیک‌های آرام‌سازی**؛ تمرین‌های ساده تنفس عمیق، کشیدن نفس و شمردن ۱۰ یا حتی تمرکز بر یک موسیقی ملایم، می‌تواند در لحظه‌های تنش، فاصله لازم تا یک واکنش شدید را ایجاد کند.

نکته‌ها

۶ نشانه پنهان خودشیفتگی

- جلو‌تر از دیگران راه رفتن**
- اولویت دادن به غریبه‌ها به جای خانواده**
- نا توانی در پاسخ به سوالات ساده**
- بلند صحبت کردن در جمع**
- هدیه خریدن و سواس گونه**
- انفجارهای خشم بی‌دلیل**

تربیت فرزند

پیامدهای تلخ کم‌خوابی در نوجوانی

در شب‌های مدرسه با افزایش احتمال مصرف سیگار، ماری‌جوانا، افسردگی، افکار خودکشی، درگیری فیزیکی، استفاده بیش از حد از رایانه، بی‌تحرکی و مصرف نوشابه در ارتباط است.

همچنین نوجوانانی که دیرتر به خواب می‌روند و مسیر طولانی‌تری تا مدرسه دارند، سطوح بالاتری از پاسخ کورتیزول پس از بیداری (CAR) را تجربه می‌کنند؛ وضعیتی که بیانگر اختلال در عملکرد محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال (HPA) است و با افزایش استرس و افت سلامت روان مرتبط است. از منظر زیستی، شواهد به‌دست آمده از یک مطالعه بر روی ۸هزار کودک چینی نشان می‌دهد که خواب ناکافی و دیر هنگام بودن زمان خواب، به‌ویژه در پسران، با افزایش احتمال بلوغ زودرس در روزهای مدرسه در ارتباط است. این رابطه حتی پس از کنترل عواملی مانند شاخص توده بدنی و رژیم غذایی هم باقی می‌ماند. بر اساس توصیه‌های علمی، کودکان ۶ تا ۱۲ سال باید به‌طور منظم بین ۹ تا ۱۲ ساعت در شبانه‌روز بخوابند و نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال هم برای حفظ سلامت خود نیازمند ۸ تا ۱۰ ساعت خواب شبانه هستند.

• یکی از فامیل‌های ما ام‌اس داشت، تقریباً ۶ ماه خیلی درگیر بود ولی الان خیلی بهتر شده و تقریباً به زندگی عادی برگشته. هیچ‌وقت بیماری نباید باعث‌شه که روحیه‌مون رو بایزم و تسلیم بشیم.
• مطلب بهترین میان وعده‌های رژیمی برای محل کار در صفحه سلامت، پیشنهادهای خوبی داشت. بهشون فکر نکرده بودم. ممنون.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام
پيامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• وقتی اسپکپلور اینستا، پره از محتواهای سمی و بیشتر از همه، اون‌ها و ایرال و پربازدیدمیشه، مشخصه که سلیقه مردم هم کم کم به این سمت کشیده میشه. مربوط به پرورنده «اسارت» در چرخه لذت و نفرت.»



- زندگی‌سلام
- یک هفته
- ۱۱ خرداد ۱۴۰۳
- ۵ ذی‌الحجه ۱۴۴۶
- اول ژوئن ۲۰۲۵
- شماره ۳۰۰۲

خانواده و مشاوره