



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

اهمیت وجود رابطه خوب و با کیفیت بین پدرها و دختران شان بر هیچ فردی پوشیده نیست و مزایای زیادی در همه مراحل زندگی هر دو و البته به خصوص دخترها دارد. این روزها یکی از دغدغه‌های والدین، شروع روابط بین دو جنس مخالف در سنین پایین و در ابتدای نوجوانی است. واقعیت این است که عوارض شروع رابطه در سنین پایین مختص به ایران نیست و مطالعات در دیگر کشورها نیز نشان می‌دهد زمانی که نوجوانان دختر در سنین پایین وارد رابطه با جنس مخالف خود می‌شوند، احتمال رفتارهای جنسی پرخطر نیز در آن‌ها افزایش می‌یابد. بخشی از مطالعات در حوزه روان‌شناسی تایید می‌کند زمانی که نوجوانان رابطه خوب و با کیفیتی با والدین خود دارند، این رفتارهای پرخطر می‌تواند کاهش یابد و سن آغاز رابطه نیز به تعویق بیفتد. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

منظور از رابطه خوب پدر و دختری چیست؟

در زمینه رابطه با والدین البته مطالعات متعددی به صورت اختصاصی روی رابطه بین دختران نوجوان و پدران انجام شده است. این مطالعات که در کشورها، فرهنگ‌ها و مذاهب مختلف انجام شده همگی تایید می‌کند که حضور موثر پدر در خانه و داشتن ارتباطی با کیفیت با دختر نوجوان می‌تواند سن آغاز رابطه نامتعارف را افزایش و رفتارهای پرخطر را در این زمینه کاهش دهد اما منظور از رابطه با کیفیت و خوب بین دختر و پدر چیست؟

بهانه‌نیاورید! اول از همه یادتان باشد نمی‌شود پدر موثر و با کیفیتی بود و زمانی را به فرزند خود اختصاص نداد. درست است که این روزها مشکلات بیشتر شده است اما اگر می‌خواهید دغدغه کمتری برای دخترتان داشته باشید، لازم است با او وقت

۱

۲

صرف کنید تا هم او را بشناسید و هم از نظر عاطفی به او نزدیک شوید. آوردن بهانه‌هایی همچون گرفتاری، مشکلات اقتصادی و... دلایل خوبی نیست که از فرزندان‌تان به خصوص دختر نوجوان فاصله بگیرید و زمان کمتری را در کنارش بگذرانید. **فعالیت‌های پدر دختری** فعالیت‌های دو نفره برای خود و دخترتان تعریف کنید. رفتن به پارک یا رفتن به یک کافه می‌تواند فرصت خوبی برای پدران و دختران فراهم کند تا رابطه خود را عمیق‌تر کنند. اگر به هیچ عنوان امکان چنین برنامه‌ریزی‌هایی را ندارید، سعی کنید از زمان‌های به اصطلاح مرده استفاده بهتری کنید. به عنوان مثال هنگامی که فرزندان را به مدرسه می‌برید، این زمان را به زمانی با کیفیت تبدیل کنید. با او حرف بزنید، به سخنان او گوش دهید و البته بی‌خیال نصیحت در این زمان شوید.

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه‌ها - چهارشنبه‌ها)

۳

شنونده خوبی باشید | هر چه قدر با فرزندتان وقت صرف می‌کنید، نیازی از آن را صرف گوش دادن به حرف‌های او و دادن بازخوردهای مثبت کنید. توجه به ویژگی‌های مثبت فرزندتان می‌تواند باعث افزایش عزت نفس و پیشرفت تحصیلی او شود. در این زمینه می‌توانید از همسرتان کمک بگیرید چرا که به عنوان مادر فرزندتان، شناخت خوبی از او و توانمندی‌هایش دارد و می‌تواند به شما در این زمینه کمک کند.

۴

در باره تغییرات صحبت کنید | با ورود دخترتان به نوجوانی، لازم است به عنوان پدر با فرزندتان در باره بخشی از تغییراتی که در زندگی او روی خواهد داد، صحبت کنید. به عنوان مثال ممکن است از این به بعد در محیط‌های مختلف مورد توجه جنس مخالف قرار بگیرد. با او در باره واکنش در ست در مقابل توجه جنس مخالف یا پیشنهادهایی که ممکن است به او شود، صحبت کنید و در عین حال به او اطمینان دهید که اگر کسی مزاحم‌اش شد، می‌تواند روی کمک شما حساب کند.

۵

با همسرتان هماهنگ باشید | در خصوص محدودیت‌ها و خط قرمزها با همسرتان هماهنگ باشید و یادتان باشد داشتن تعداد زیادی خط قرمز به رابطه شما با نوجوان‌تان آسیب می‌زند. طبق برخی مطالعات داشتن خط قرمزهای بیش از حد، می‌تواند نوجوانان را به سمت رفتارهای اشتباه سوق دهد. بدون شک باید خط قرمزهایی برای رفت و آمد و رفتارهای نوجوان تعیین کرد اما بحث این است که این خط قرمزها نباید بیش از حد معمول و متعارف باشد تا تاثیرگذاری بیشتری داشته باشد.

۶

نگران اختلاف‌ها نشوید | همیشه در صدی از رفتارهای یک نوجوان سالم و معمولی با استانداردها و خواسته‌های والدین فاصله دارد. پس با مشاهده این اختلاف‌ها آشفته نشوید و سریع از کوره در نروید که فقط فرزند نوجوان ما این چنین است! به جای آن سعی کنید با احترام و با زبانی دوستانه انتظارات خود و همسرتان را در خصوص رفتارهایش با او در میان بگذارید و البته به او در چهارچوب‌های تعیین شده حق انتخاب دهید.

۷

از تغافل غافل نشوید | در نهایت یادتان باشد یکی از اصول برخورد با نوجوانان که هم در منابع روان‌شناسی روی آن تاکید شده و هم در منابع مذهبی مابین آن توصیه شده است، نادیده گرفتن بخشی از خطاهای نوجوانان یا به اصطلاح تغافل کردن است. این چشم‌پوشی از خطاهای ساده مانع از سرکشی نوجوان در مقابل والدین می‌شود. پس هر زمان دختر شما خطایی مرتکب شد، پیش از این که به روی او بیاورید، از خودتان پرسید آیا این موضوع آن قدر ارزش دارد که بخواهم به روی دخترم بیاورم یا می‌توانم از این موضوع چشم‌پوشی کنم؟

سخنی با والدین به بهانه نصب یک تابلوی راهنمایی و رانندگی متفاوت در جلوی مدارس نیوزیلند

اول کودک را ببوس، بعدش برو!



دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس بالینی و روان‌شناس کودک

سوزه روز

به تازگی در مقابل برخی مدارس نیوزیلند، منطقه‌ای مشخص شده که والدین اجازه دارند به مدت دو دقیقه خودروی خود را پارک کنند و بدون این که از خودرو پیاده و باعث ترافیک در خیابان شوند، فرزند خود را ببوسند و بعد او را به مدرسه بفرستند. در کنار این خبر که به سرعت در شبکه‌های اجتماعی هم پربازدید شد و مورد تحسین کاربران قرار گرفت، این سوال پیش می‌آید که آیا اصلاً چنین کاری درست است و چرا در این کشور ضرورت چنین اقدامی احساس شده است؟



اهمیت نقش تکیه گاه بودن والدین

اگر بخواهم از یک تجربه شخصی بگویم تقریباً نیمی از والدینی که تاکنون به مرکز مشاوره بنده مراجعه کرده‌اند از اضطراب و ترس بچه‌هایشان گلایه داشتند. بچه‌هایی مضطرب که از دوری والدین خود وحشت داشتند و از شدت ترس به والدین می‌چسبیدند. کودکان به عنوان موجوداتی بی‌دفاع به دنیا

می‌آیند و تنها تکیه‌گاه منبع حمایتی آن‌ها والدین هستند. گاه رفتارهایی از والدین سر می‌زند یا سخنانی بیان می‌کنند که کاملاً کودکان را وحشت زده می‌کند و به این فکر می‌افتد که اگر پدر و مادر مرا رها کنند، چه؟ اگر دیگر دوستم نداشته باشند، چه؟ برای مثال قطعاً شما چنین چیزهایی را به فراوانی از زبان بعضی پدر و مادرها شنیده‌اید: «اگه اذیت کنی همین‌جا می‌ذارمت و میرم»، «دیگه دوست ندارم»، «به نمکی میگی بیاد بپردت» و... تا حالا به این فکر کردید که کودک با شنیدن این حرف‌ها چه حالی پیدا می‌کند؟ بیشتر به والدین می‌چسبد تا مادا او را ول کنند.

پیش از جدایی، کودک را ببوسید | موضوع مهم‌تر زمانی است که والدین به دلیل رفتن به محل کار مجبور به جدایی از کودک می‌شوند. در چنین شرایطی همواره

کسب و کار

استراتژی جوجه تیغی بهتره یا استراتژی روباه؟!



مهندس حسین صادق‌فر
مشاور مدیریت

وقف دنبال کردن کاری بکنند که در آن بهترین هستند و وقتی که شرایط دشواری پیش می‌آید، رشد و بقا از آن کسانی خواهد بود که به جای جست و جوی استراتژی‌های جایگزین بر کاری تمرکز کرده باشند که در انجام آن بهترین هستند. برای شناسایی بهترین کاری که کسب و کار شما می‌تواند در آن حرفی برای گفتن داشته باشد، کافی است به این موضوع توجه کنید که چه چیزی باعث می‌شود صبح زود از خواب بیدار شوید و در هنگام کار چه چیزی شور و اشتیاق شمارا برمی‌انگیزد و چه موضوعی باعث می‌شود شب در حالی که همه به خانه برگشته‌اند، شما تا دیر وقت سر کار بمانید؟ البته از ابزارهای دقیق‌تر مدیریتی برای شناسایی بهتر خود یا کسب و کارتان نیز می‌توانید استفاده کنید. مثلاً می‌توانید سراغ روش تحلیلی SWOT (تحلیل نقاط قوت، ضعف‌ها، فرصت‌ها و تهدیدها) بروید تا به شما نشان دهد در چه زمینه‌هایی نقاط قوت دارید یا این که چه فرصت‌هایی برای پیشرفت پیرامون شما را فراهم کرده است.

همیشه استراتژی جوجه تیغی خوب نیست!

با این حال آن چه در باره ویژگی‌های سیاست‌گذاری جوجه تیغی برای کسب و کارها بیان شد بدین معنی نیست که همواره و برای تمام تصمیم‌گیری‌های مدیریتی تنها این نوع سیاست‌گذاری مناسب است بلکه کارآفرینان هوشمند می‌دانند که چه زمانی مانند جوجه تیغی و در چه مواردی مانند روباه باشند و تصمیم‌گیری کنند و پیروان دست به اقدام بزنند.

یک راه افزایش احتمال موفقیت

جیم کالینز (Jim Collins) در سال ۲۰۰۱ در کتاب خود با عنوان «Good to Great» (خوب به عالی) می‌گوید اگر سازمان‌ها بر یک سیاست مشخص تمرکز کنند، احتمال موفقیت‌شان بیشتر خواهد بود. به این ترتیب، آن‌ها می‌توانند رقابتی خود را شکست بدهند و در کسب کارهای خود به درجات عالی برسند. بنابراین صاحبان کسب و کار باید تمام انرژی و منابع خود را



بعد از یک سال زندگی مشترک به زنم بی احساس شدم!



پسری هستم ۲۱ ساله. یک سال است ازدواج کردم و عاشق زنم بودم اما مدتی است که به زنم بی‌احساسم. لطفا کمک کنید. از این احساس بدم می‌آید اما نمی‌توانم آن را کنار بگذارم یا نادیده‌اش بگیرم.



راهله فارسی | مشاور

مشاوره زوجین

همان‌طور که در پیامک‌تان مطرح کردید، تغییر حس آن‌هم به سمت منفی خیلی ناراحت‌کننده است. توجه داشته باشید که شرایط زندگی و اتفاقاتی که زوجها با اعمال و رفتارشان در زندگی مشترک رقم می‌زنند، می‌تواند عشق و علاقه آن‌ها را که در شروع زندگی مشترک وجود داشته است، دستخوش تغییراتی کند. شاید آن‌ها بعد از چند ماه زندگی با یکدیگر فکر کنند که اکنون دیگر آن عشق و محبت روزهای اولیه بین‌شان حاکم نیست و با هم بودن برایشان عادی شده است. در ادامه به این سوالات پاسخ می‌دهیم که آیا به راستی عشق بعد از ازدواج کم‌رنگ‌تر خواهد شد یا پررنگ‌تر؟ چه می‌شود که احساس بین‌زوج‌ها تغییر می‌کند و تا چه حد این احساس طبیعی است؟ سپس چند راهکار در جهت تغییر حس‌تان به سمت بهتر شدن ارائه خواهد شد.

هیجان را با علاقه اشتباه نگیرید

قبل از هر چیز باید بدانید که دوست داشتن طی سال‌ها زندگی

علت کاهش علاقه چیست؟

مشترک‌ترین تغییر شکل می‌یابد و طبیعی است که هیجان، چند ماه بعد از ازدواج کمتر می‌شود اما این نشانه بی‌احساسی نیست. هیجان در ابتدای ازدواج به خصوص در سنی که شما هستید، بسیار زیاد است. هر چند علاقه مثل قبل است ولی به تدریج هیجان کاهش می‌یابد و گاهی فرد حس می‌کند که دوست داشتن‌اش کمتر شده است.

الگوهای رفتاری اشتباهی را که در ادامه به صورت فهرست‌وار بیان می‌شود در رفتارهای بین خودتان و همسرتان بررسی کنید و ببینید آیا این رفتارها بین شما وجود دارد یا خیر؟ چون این رفتارها می‌تواند باعث کاهش احساس شود و بهتر است در صورت وجود آن، برای رفع این رفتارهای ناکارآمد اقدام کنید. ۱- انتقاد مداوم، بزرگ‌ترین آسیب را به رابطه می‌زند و به زودی عشق را نابود می‌کند. ۲- توهین کردن یعنی اگر به یکدیگر توهین کنید، احساس منفی در بین هر دو نفرتان ایجاد می‌شود. ۳- تحقیر و سرزنش کردن یعنی یکی از شما از سمت همسر



یک شنبه‌ها

۹

زندگی‌سلام
یک شنبه
۱۳۹۸ دی‌ماه
شماره ۱۳۳۵

خانواده مشاوره