خانواده و مشاوره

استراتژی‌های بیان دغدغه‌های دخترانه

در بسیاری از خانواده‌ها، ایجاد فاصله فکری قابل توجهی میان نسل دختران امروز و والدین‌شان به یکی از مهم‌ترین چالش‌ها تبدیل شده است؛ در روز دختر چند توصیه به آن‌ها داریم

زهرا فولادی | روان‌شناس

محوری

تغییرات گسترده در شیوه‌های زندگی، اولویت‌ها و نگرش‌ها باعث شده است که بسیاری از دغدغه‌ها و علایق نسل نوجوان به خصوص دختران برای والدین ناآشنا یا حتی غیرقابل درک به نظر برسد. اگر این تفاوت‌ها به درستی بیان و مدیریت نشود، زمینه برای سوءتفاهم، دلخوری و گاه شکل‌گیری اختلاف‌های عمیق فراهم می‌شود. گفت‌وگو درباره دغدغه‌ها، علایق و نیازها به خودی خود ضامن حل‌شدن همه اختلاف‌ها نیست، اما می‌تواند راه را برای درک بهتر، کاهش تنش‌ها و همراهی‌های معنادار هموار کند. این که چگونه دغدغه‌ها را با والدین در میان بگذاریم و چگونه زبان مشترکی برای بیان خواسته‌ها و نگرانی‌ها پیدا کنیم، مسئله‌ای است که بیش از هر زمان دیگری اهمیت یافته است.

چرا مطرح کردن دغدغه‌ها مهم است؟

مطرح کردن دغدغه‌ها و علایق با والدین نه تنها باعث کاهش سوءتفاهم‌ها می‌شود، بلکه می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد اعتماد و نزدیکی بیشتر باشد. این گفت‌وگوها به والدین کمک می‌کند تا از نیازها و احساسات فرزندانشان آگاه شوند و در نتیجه حمایت مؤثرتر و متناسب‌تری ارائه دهند. علاوه بر این، وقتی دختران می‌توانند به راحتی دغدغه‌های خود را بیان کنند، این موضوع باعث افزایش اعتماد به نفسشان می‌شود و احساس امنیت روانی بیشتری در خانه و در روابط با والدین پیدا می‌کنند. در نهایت، این گفت‌وگوها به نفع کل خانواده است، چرا که همگان می‌توانند به درک بهتری از هم برسند و فضایی سالم‌تر برای رشد و پیشرفت هر فرد درون خانواده ایجاد کنند.

توصیه‌هایی به دختران

در ادامه به دختران برای بیان دغدغه‌ها و نیازها و علایق‌شان به والدین، چند توصیه کاربرد آمده داریم.

۱ از استراتژی تدریجی استفاده کنید

زمانی که دختران دغدغه‌ها و نگرانی‌هایشان را با والدین در میان می‌گذارند، بسیاری از والدین به‌دلیل تفاوت نسل‌ها یا تجربیات مختلف ممکن است به مسائل جدید واکنش‌های غیرمنتظره‌ای نشان دهند. در چنین شرایطی، بهتر است که دختران از یک استراتژی تدریجی استفاده کنند. شروع با یک موضوع کوچک، آن هم در یک موقعیت آرام و بدون فشار، می‌تواند موجب پذیرش بیشتر والدین شود. این رویکرد به آن‌ها این فرصت را می‌دهد که بدون این که احساس کنند دچار شوک شده‌اند، به تدریج وارد دنیای دخترشان شوند. به‌جای بیان یک مشکل بزرگ و پیچیده، می‌توانید با یک مسئله ساده شروع کنید که برای والدین قابل فهم باشد.

۲ تأکید بر نیاز به حمایت، نه تأیید بی‌قید و شرط

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات در روابط والدین و دختران این است که دختران به‌دنبال تأیید بی‌قید و شرط از سوی والدین هستند. اگرچه تأیید مثبت می‌تواند موجب آرامش روحی شود، اما در بسیاری از موارد، آن‌چه دختران بیشتر به آن نیاز دارند، حمایت و همراهی است، نه تأیید بی‌چون و چرا. وقتی دغدغه‌ها و نگرانی‌های خود را با والدین در میان می‌گذارید، به‌جای انتظار تایید کامل، از آن‌ها بخواهید که در کنار شما باشند و شما را در مسیر رشد و پیشرفت همراهی کنند. به‌عنوان مثال، ممکن است بگویید: «من نمی‌خواهم که شما همیشه با من موافق باشید، اما امیدوارم در تصمیماتی که می‌گیرم، کنارم باشید و از من حمایت کنید، حتی اگر نظرتان با من متفاوت باشد.» این نوع درخواست نشان‌دهنده بلوغ عاطفی و فکری شماست و به والدین این فرصت را می‌دهد تا به‌جای قضاوت یا مخالفت‌های غیرمنطقی، به شما کمک کنند تا بهترین تصمیمات را بگیرید.

۳ پذیرفتن ناهماهنگی‌ها و کامل نبودن

هیچ چیز در زندگی کامل نیست و همین‌طور هیچ رابطه‌ای هم همیشه بدون چالش نیست. وقتی شما دغدغه‌ها و علایق خود را با والدین مطرح می‌کنید، ممکن است آن‌ها ابتدا نتوانند همه چیز را بپذیرند یا به‌طور کامل به درستی از دیدگاه شما حمایت کنند. در چنین شرایطی، نباید احساس کنید که شما شکست خورده‌اید یا والدینتان شما را درک نمی‌کنند. باید پذیرفت که تفاوت‌ها و ناهماهنگی‌ها طبیعی هستند. به‌جای این که به‌طور مداوم بر اشتباهات والدین خود در فهم دغدغه‌هایتان تأکید کنید، بهتر است از آن‌ها بخواهید که به‌تدریج وارد دنیای شما شوند و در مسیر رشد شما همراهی کنند. این گونه، حتی اگر در ابتدا نتوانند همه چیز را کاملاً درک کنند، به‌مرور زمان و با ادامه ارتباطات صحیح، احتمال تفاهم بیشتر وجود خواهد داشت.

۴ آگاه‌سازی والدین در مورد تغییرات فرهنگی و اجتماعی

دختران امروز با چالش‌های جدیدی روبه‌رو هستند که والدین به‌طور کامل از آن‌ها آگاهی ندارند و همین مسئله موجب نگرانی و اضطراب آن‌ها شده است. برای ایجاد ارتباط مؤثرتر، ضروری است که دختران به والدین خود کمک کنند تا این تغییرات را درک کنند. به‌عنوان مثال، مسائل مربوط به دنیای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، که در زندگی نسل جدید بسیار نقش دارند، برای بسیاری از والدین ناآشناست. دختران می‌توانند با مثال‌های روشن و توضیحات دقیق‌تر، والدین را در جریان این تغییرات قرار دهند. «مثلاً در فضای آنلاین، ارتباطات به گونه‌ای است که افراد از طریق رسانه‌های اجتماعی می‌توانند اطلاعات خود را به اشتراک بگذارند، و من از این طریق بسیاری از منابع و اطلاعات جدید را پیدا می‌کنم. این ممکن است برای شما غریب به نظر برسد، اما واقعاً برای من مفید است.» با این نوع آگاهی‌دهی، والدین کمتر احساس ناامنی خواهند کرد و به‌جای نگرانی از تأثیرات منفی و تهدیدکننده این نیازها، می‌توانند با فرزند خود ارتباط بهتری برقرار کنند و زمینه صمیمیت و درک متقابل را توسعه دهند.

۵ مشارکت دادن والدین در تصمیم‌گیری

به والدین نشان دهید که آماده‌اید در تصمیم‌گیری‌ها همراهشان باشید و به نظر آن‌ها احترام می‌گذارید. مشاوران توصیه می‌کنند مسائل را طوری مطرح کنید که امکان گفت‌وگو و تصمیم مشترک فراهم شود: «سعی کنید درباره مسائل بحث کنید تا به نتیجه‌ای برسید که شما و والدین‌تان هر دو با آن موافق باشید». به این ترتیب، والدین احساس می‌کنند که نگرانی شما را جدی گرفته‌اند و در حل مسئله سهیم‌اند. همچنین یادآوری کنید که آن‌ها نقش حامی شما را دارند؛ پژوهش‌ها نشان داده نوجوانان «به‌ویژه از سوی والدین خود می‌خواهند جدی گرفته شوند». مثلاً سپردن مسئولیت‌های کوچک یا درخواست کمک در امور خاص به معنای نشان دادن اعتماد متقابل است و می‌تواند اعتماد به‌نفس و همراهی آن‌ها را افزایش دهد.

از هوش مصنوعی بپرس

تصمیم‌های ساده من و همسرم تبدیل به جنگ می‌شود!

من و همسرم هر وقت نیاز به تصمیم دونفره داریم حتی در معمولی‌ترین انتخاب‌ها، مثل فیلمی که قرار است در سینما ببینیم، یا رستورانی که می‌خواهیم برویم یک تضاد و اختلاف سلیقه معمولی را تبدیل به تنش می‌کنیم و نمی‌توانیم درست و در آرامش به جمع‌بندی برسیم. راه‌حل ما چیست؟

اختلاف سلیقه در زندگی مشترک کاملاً طبیعی است و حتی می‌تواند نشانه‌ای از تنوع و پویا بودن رابطه باشد. اما مشکل از جایی شروع می‌شود که این تفاوت‌های کوچک، به دعوا و تنش تبدیل شوند. خبر خوب این است که با چند راهکار ساده و کمی تمرین، می‌توانید این نوع تصمیم‌گیری‌ها را به یک تجربه لذت‌بخش یا دست‌کم بدون تنش تبدیل کنید:

۱ رویکرد تیمی به‌جای رقابتی| اولین قدم، تغییر نگرش است. به اختلاف سلیقه به‌جای «من علیه تو» یا «برنده و بازنده» فکر نکنید. هدف نهایی یک انتخاب مشترک است، پس با خودتان بگویید: «ما یک تیم هستیم. مهم نیست چه انتخاب می‌کنیم، مهم این است که هر دو احساس خوبی داشته باشیم.»

۲ شفاف‌سازی نیازها| گاهی علت اصلی تنش این است که هر طرف دقیقاً نمی‌داند از انتخابش چه می‌خواهد! سؤال‌هایی مثل این‌ها می‌تواند کمک کند: چرا آن فیلم یا رستوران را پیشنهاد می‌دهی؟ وقتی اولویت‌های هر کدام مشخص شود، ساده‌تر می‌توانید به گزینه‌های مشترک برسید.

۳ به نوبت انتخاب کنید| برای تصمیم‌گیری‌های روزمره، از سیستم «نوبتی» استفاده کنید. مثلاً این بار انتخاب با شما باشد و دفعه بعد با همسرتان. در این روش لازم نیست هر بار توافق کامل داشته باشید، چون هر نفر در نوبت خودش حق انتخاب دارد. اما این قانون را بگذارید که هر انتخاب باید با احترام و حمایت همراه باشد.

۴ به‌بازی تبدیل کنید| اگر هر بار عبور از اختلاف‌ها سخت است، آن را به یک بازی بامزه تبدیل کنید. برای مثال: روی چند برگه گزینه‌های مختلف را بنویسید و یکی را تصادفی انتخاب کنید. هر دو متعهد شوید که به انتخاب اعتماد کنید و از آن لذت ببرید.

۵ مرز «حساس‌بودگی» را بشکنید| سعی کنید تصمیم‌های کوچک را خیلی جدی نگیرید! آیا واقعاً ارزش دارد که جای ۳۰ دقیقه لذت از فیلم یا غذا، ۳۰ دقیقه انرژی‌تان برای بحث گرفته شود؟ اگر فیلمی را که نمی‌خواستید، دیدید یا غذایی را که دوست نداشتید خوردید، دنیا تمام نمی‌شود!

۶ هر از گاهی عقب‌نشینی کنید| گاهی ممکن است لازم باشد فقط برای آرامش رابطه، بگویید: «عیبی نداره، هر چیزی که تو دوست داری او کیه.» عقب‌نشینی در تصمیم‌های کوچک نشان‌دهنده ضعف نیست بلکه یک انتخاب آگاهانه برای آرامش رابطه است.

نکته ها

۶ راهکار طلایی برای غلبه بر ترس کودکان

۱- گوش دادن و فهمیدن احساسات کودک
۲- ایجاد احساس امنیت
۳- آموزش مهارت‌های مقابله
۴- رویارویی تدریجی با ترس
۵- حفظ آرامش و نشان دادن رفتار مثبت
۶- اجتناب از سرزنش یا اجبار

روان شناسی

اختراع یک چسب زخم برای درک احساسات پنهان

براساس گزارش Interesting Engineering، محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا بر چسبی به اندازه یک چسب زخم حاوی حسگرهای کشسان ایجاد کرده‌اند که علایم فیزیکی مرتبط با احساسات مانند دمای پوست، رطوبت، ضربان قلب و سطح اکسیژن خون را می‌سنجد. این سیگنال‌ها همراه با داده‌های حالت چهره می‌توانند به فهمیدن احساسات واقعی فرد کمک کنند. این فناوری می‌تواند به کمک افرادی بیاید که با مشکلات روانی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، اما ممکن است با دیگران یا حتی خودشان در مورد شدت مشکلاتشان کاملاً صادق نباشند. این برچسب از فلزات نازک و انعطاف‌پذیر مانند طلا و پلاتین ساخته شده تا به‌راحتی خم شود. همچنین این برچسب چندین حسگر مختلف دارد که هر کدام همزمان سیگنال‌های پیچیده را بدون هیچ گونه تداخلی اندازه می‌گیرند. برای مثال یک حسگر فقط مسئول اندازه‌گیری دماست و دیگری فقط رطوبت بدن را می‌سنجد. محققان همچنین یک مدل هوش مصنوعی برای تشخیص احساسات واقعی آموزش داده‌اند. برای آزمایش، از داوطلبان خواسته شد تا ۶ حالت رایج چهره (شادی، خشم، ترس، تعجب، انزجار و غم) را به نمایش بگذارند و مدل هوش مصنوعی این احساسات را با دقت ۹۶/۲۸ درصد تشخیص داد. در ارزیابی احساسات واقعی، از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا این برچسب را نصب و سپس کلیپ‌های ویدئویی با بار احساسی مختلف را تماشا کنند. این سیستم تقریباً ۸۹ درصد مواقع واکنش احساسی آن‌ها را با دقت طبقه‌بندی کرد و تغییرات فیزیولوژیکی ظریفی مانند افزایش ضربان قلب و افزایش دمای پوست در هنگام تعجب و عصبانیت را ثبت کرد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*مواد مخدر در دسترس شده. به خصوص در مدارس. نیاز به وضع قوانین جدید هست تا جلوی مصرفش گرفته بشه.

*خواب‌آلودگی بهاری برای کارمندها و مدیران سخته. ما کارگرها که باید از این طرف بدوییم به اون طرف، نه خوابمون می‌گیره، نه می‌تونیم خمیازه بکشیم.

*تعجب می‌کنم که با این همه فرهنگ‌سازی، بازم یک عده‌ای راحت در این دام‌ها می‌افتن و معتاد میشن.

*بعضی والدین هم چقدر بی‌فکر هستن. مشخصه که صحبت درباره مشکلات با همسر بدون ملاحظه سن کودک، قطعا آسیب‌زاست.

آگهی دعوت مجامع عمومی فوق العاده نوبت دوم و عادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی خدمات خودرویی آینده سازان توس به شماره ثبت ۳۳۷۱۲ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۴۸۸۸۳۷

جلسه مجامع عمومی فوق العاده نوبت دوم وعادی سالیانه نوبت اول شرکت تعاونی خدمات خودرویی آینده سازان توس به شماره ثبت ۳۳۷۱۲ به ترتیب درساعت ۱۶ و ۱۷ روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۴/۰۲/۲۱ درمحل دفتر تعاونی واقع در مشهد - بلوار دستغیب ۱۰ طبقه فوقانی تعمیرگاه اتومبیل آرش - روبروی فضای سبز به دستغیب ۱۸ پلاک ۴۰ برگزار می شود. ازکلیه اعضاء محترم دعوت می گردد جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجامع حضور بهم رسانند. ضمنا چنانچه عضوی بنا به دلایلی نتواند شخصا حضور یابد می تواند با در دست داشتن برگه سهام و مدارک شناسایی همزمان با نماینده تام الاختیارخویش درروزهای چهارشنبه و پنجشنبه مورخ ۱۷ و ۱۸ اردیبهشت ماه ۱۴۰۴ از ساعت ۸ لغایت ۱۲ به دفتر شرکت به نشانی فوق مراجعه و برگ وکالت نامه را تنظیم وبرگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود فقط یک رای وکالتی و غیر عضو نیز فقط یک رای وکالتی می تواند داشته باشد.
دستورجلسه مجمع فوق العاده: ۱-استماع گزارش هیات مدیره ۲-طرح و تصویب انحلال شرکت ۳-تعیین مکان تصفیه
دستورجلسه مجمع عادی سالیانه: ۱-استماع گزارش هیات مدیره و بازرس ۲- طرح و تصویب صورت های مالی سالهای ۱۳۹۴ لغایت ۱۴۰۳ ۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۴ ۴- انتخاب اعضای هیات تصفیه و ناظر برای مدت دوسال

هیئت مدیره

۱۲۲۰۸۵

از دنیای روان شناسی

کشف فرمول «یک روز عالی»

یافته‌های پژوهشی جدید نشان می‌دهد سپری کردن وقت با خانواده عامل اصلی احساس داشتن روزی خوب است و ورزش روزانه حتی تا پنج ساعت همچنان با بهبود حال و احساس رضایت همراه است. اگر می‌خواهید روزی عالی داشته باشید، این برنامه را دنبال کنید: ۶ ساعت وقت با کیفیت با خانواده، ۲ ساعت با دوستان، ۱.۵ ساعت معاشرت اجتماعی، روز کاری ۶ ساعته با صرف فقط ۱۵ دقیقه در مسیر رفت‌وآمد، ۲ ساعت ورزش و حداکثر یک ساعت استفاده از صفحه نمایش.

زمان‌بندی هوشمندانه فعالیت‌های روزمره

به گزارش دیلی میل، پژوهشگران دانشگاه بریتیش کلمبیا در کانادا با تحلیل داده‌های گسترده اعلام کرده‌اند که این ترکیب می‌تواند فرمول یک «روز عالی» باشد، روزی که توأم با بیشترین احساس رضایت و خوشبختی برای افراد باشد. این پژوهش جدید که در سای‌آرکایو (PsyArXiv) منتشر شده است، نشان می‌دهد چگونه زمان‌بندی هوشمندانه فعالیت‌های روزمره می‌تواند کیفیت زندگی را به میزان قابل توجهی بهبود بخشد. در این پژوهش، داده‌های نظرسنجی «استفاده از زمان» در آمریکا در سال‌های ۲۰۱۳ و ۲۰۲۱ بررسی شد که دو تصویر کلی از زندگی آمریکایی‌ها ارائه می‌دهد. این نظرسنجی به بیش از ۱۰۰ فعالیت مختلف در زندگی روزمره افراد، از کار و معاشرت گرفته تا تفریح و مراقبت از کودکان، می‌پردازد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با کمک هوش مصنوعی نشان داد که برخی فعالیت‌ها تاثیر مثبت چشمگیری بر ارزیابی افراد از روزشان دارد. برای مثال، معاشرت اجتماعی تا حدود دو ساعت با احساس خوب روزانه ارتباط داشت، اما بیش از این مدت اثر چندانی نداشت.

مهم‌ترین عامل داشتن روز خوب

همچنین، سپری کردن وقت با خانواده در هر دو مجموعه داده مهم‌ترین عامل داشتن روز خوب بود. ورزش تا پنج ساعت در روز همچنان با بهبود حال و احساس رضایت همراه بود. در کمال تعجب، زمان صرف‌شده برای استراحت و فراغت، که عمدتا تماشای تلویزیون و فیلم را شامل می‌شد، احتمال داشتن روز خوب را کاهش می‌داد. یکی دیگر از نتایج جالب این بود که کار کردن به داشتن روز خوب کمک می‌کند، البته مادامی که بیش از ۶ ساعت در روز نباشد. رفت‌وآمدهای کوتاه ۱۵ دقیقه‌ای تا محل کار حتی تا حدی تاثیر مثبت بر روحیه افراد داشت، که احتمالا به‌دلیل خروج از فضای خانه در دوران همه‌گیری کرونا بوده است. به گفته پژوهشگران، همان‌طور که مواد اولیه برای تهیه شیرینی باید به مقدار مناسب استفاده شوند، فعالیت‌های روزانه هم هر کدام میزانی مطلوب دارند؛ برخی مانند نمک باید کم باشند و برخی دیگر مانند شکلات هرچه بیشتر، بهتر. آن‌ها در ادامه می‌افزایند: «با شناخت میزان بهینه فعالیت‌های رایج، اکنون نکات بیشتری درباره طرز تهیه یک روز خوب می‌دانیم».

اتاق مشاوره

رفتارهای شوهرم باعث شده که آرزوی مرگ کنم

خانمی هستم که شوهرم بی‌ادب، بددهن و بدون نزاکت است. گاهی هم دست بزن دارد. گاهی آرزوی مرگ می‌کنم از دست او. چطور اخلاقش را تغییر دهم؟ راهنمایی کنید.

سارا هجری | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، در پیامک‌تان مطرح کرده‌اید که چگونه اخلاق همسرتان را تغییر دهید. واقعیت این است که ما نمی‌توانیم رفتار فرد دیگری را تغییر دهیم بلکه می‌توانیم با تغییر رفتار خود شاهد واکنش‌های متفاوت و تغییر رفتار دیگران باشیم. همه چیز از خود فرد شروع می‌شود، تا خودتان تغییر نکنید رفتار همسرتان تغییر نخواهد کرد.

بازنگری در رفتارهای خودتان

در بیشتر مواقع رفتار دیگران با فرد، بازتاب رفتاری با آن‌هاست. خود و رابطه‌تان را به صورت عادلانه و منصفانه بازنگری کنید، دقت کنید چه رفتارهایی از شما سر می‌زند که سبب رفتارهای همسرتان شده است؟ آیا با او با تندی صحبت می‌کنید یا با کنایه و تحقیر یا به وی بی اعتنایی می‌کنید یا .... واکنش همسرتان در مقابل رفتارتان چه بود؟ برای مثال زمانی که با او با سردی یا عصبانیت برخورد می‌کنید، همسرتان چه واکنش‌هایی نشان می‌دهد. واقعیت این است که ارتباط، جاده‌ای دوطرفه است؛ بنابراین رفتار اشتباه خود را بپذیرید و آن را رفع کنید.

مهارت ارتباط موثر را بیاموزید

ارتباط با سخن و گفت‌وگو آغاز می‌شود. این که چه می‌گویید و چگونه می‌گویید سرانجام گفت‌وگوی شما را تعیین می‌کند که به خشم، سردی یا بی‌توجهی منجر می‌شود یا به درک شدن، همدلی و تایید. دقت کنید در گفت‌وگو با همسرتان از به کاربردن کلمات و جملاتی که قضاوت‌آمیز هستند و موجب تحقیر، تهدید و سرزنش همسرتان می‌شود، خودداری کنید. این جملات به احساس ارزشمندی فرد حمله می‌کند و به ارتباط شما و همسرتان آسیب‌های جبران‌ناپذیری می‌زند. از برچسب زدن‌های کلی بپرهیزید. هیچ‌گاه به او نگویید تو خودخواه، بی‌توجه، نامهربان و ... هستی. برچسب زدن‌های کلی باعث زیرسوال بردن هویت و شخصیت همسرتان می‌شود. انتظارات خود را با همسرتان در میان بگذارید. تا زمانی که درباره نیازها و خواسته‌هایتان صحبت نکنید هیچ فردی حتی نزدیک‌ترین افراد به شما نمی‌دانند که شما چه می‌خواهید.