



دردسرهای «تماشاگر خیالی» و «افسانه شخصی»

آشنایی با ۲ تحریف شناختی رایج نوجوانان که والدین باید اصولی ترین واکنش را برای مدیریت آن‌ها داشته باشند

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



«فکر می‌کنم فرزند نوجوانم از راه په در شده است»، کمتر پیش می‌آید که یک مشاور به خصوص در حوزه تخصصی کودکان و نوجوانان، روزش به شب برسد و این جمله را از مراجعانش که والدین امروزی هستند، نشنود. پدر و مادرهایی که دلایل به ظاهر منطقی برای این ترس خودشان دارند و نگران آینده فرزندشان هستند. در ادامه خاطره‌ای از حضور یک مادر در دفتر مشاوره و تحلیل نگرانی‌های او درباره رفتار با فرزند نوجوانش را خواهید خواند.

داستان

این بچه اصلا یاغی شده انگار!

بدون مقدمه همان جمله معروف را بعد از سلام و احوال پرسسی به من می‌گوید: «فکر می‌کنم فرزند نوجوانم از راه په در شده است»، می‌پرسم: «حالا مگه دخترتون چه کار کرده که این قدر نگران هستین؟» مادر چهل و چند ساله‌ای که روبه‌رویم نشسته بود، دست‌هایش را محکم به هم می‌مالید و یاد دل‌پهره به گوشه‌ای خیره شده بود. بعد از چند ثانیه مکث، بالاخره افکار پراکنده‌اش را جمع و جور کرد و گفت: «مشکل که یکی دو تانیست، این بچه اصلا یاغی شده انگار. همه کارهای عجیب و غریبه، مثلا چند ساعت می‌ایسته جلوی آینه تا وقتی میره بیرون، به قول خودش خوشگل‌تر باشه. دل په

تحلیل داستان

فرزندان مادر دوره نوجوانی،

دچار جهش‌های رشدی در مغز می‌شوند که این جهش‌ها نه تنها برای رشد فکری و عقلانی سالم مفید بلکه ضروری است. اما مشکل این جاست که به دنبال این جهش‌های مغزی، حالات روانی خاصی نیز ایجاد می‌شود که معمولا موجب ایجاد تنش بین والدین و نوجوانان خواهد شد. به عنوان مثال، توانایی‌های مغزی فرزندان مادر این دوره پیچیده‌تر و باعث می‌شود آن‌ها بتوانند بیشتر و بهتر به خودشان و افکارشان فکر کنند. در نتیجه ما شاهد نوعی خودمحوری در دوران نوجوانی هستیم و مشکل این جاست که نوجوانان گمان می‌کنند همان قدر که خودشان متمرکز بر خودشان هستند، دیگران هم بر آن‌ها متمرکز هستند! این پدیده‌ای است که در علم روان‌شناسی به تحریف شناختی «تماشاگر خیالی» معروف است، یعنی نوجوان فکر می‌کند هر جا برود مرکز توجه دیگران است، همه به او نگاه می‌کنند یا به عبارتی تماشاگر خیالی دارد. پس عجیب نیست اگر ساعات‌ها جلوی آینه در حال قرینه کردن مقنعه و روسری یا در ست کردن موهایش باشد و هر روز مشغول یک جوش یا خال کوچک! ممکن است حتی عزت‌نفس آن‌ها تا حد زیادی تحت تأثیر ظاهر بیرونی‌شان قرار بگیرد یا برای افزایش اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی، تمایل به خودنمایی و جلوه‌گری پیدا کنند. توصیه ما به شما والدین در این زمینه این است که تا حد امکان (که شرع و عرف اجازه داده) آن‌ها را به خاطر دل «تماشاگر خیالی» معروف است، یعنی نوجوان سرزنش نکنید، اگر این امکان برای شما وجود دارد که نقایص ظاهری را که اعتماد به نفس فرزندان را تحت تأثیر قرار داده است، برطرف کنید، دریغ نکنید مثل ارتودنسی برای نوجوانی که دندان‌های نامرتب دارد، دارو درمانی برای آن‌هایی که از جوش و لک صورت رنج می‌برند، مهیا کردن رژیم ورزش مناسب برای آن دسته‌ای که اضافه وزن دارند و... زیرا عزت‌نفس در نوجوانان به شدت تحت تأثیر تصویری است که آن‌ها از بدن خود دارند. البته در کنار اقدامات این چنینی، باید تلاش شود از طریق بحث منطقی و گفت‌وگو در فضای صمیمانه و دوستانه، تمرکز نوجوان را به جای ظاهر و بدن به سمت پیشرفت در مسیر فعالیت‌های مفید علمی، فرهنگی، هنری و ورزشی معطوف ساخت.

تحریف شناختی «افسانه شخصی»

دل مشغولی بیش از حد نوجوانان به «خود»،

چرا فرزند نوجوان مان خودمحور می‌شود؟

موجب به وجود آمدن نوع دیگری از تحریف شناختی نیز می‌شود که به «افسانه شخصی» معروف است. فرزندان مادر این دوران ممکن است به شکل اغراق آمیزی احساس منحصربه‌فرد بودن یا استثنایی بودن بکنند. ممکن است با خود به این نتیجه برسند که والدین و اطرافیان آن‌ها انسان‌هایی معمولی هستند اما آن‌ها نمی‌خواهند مثل بقیه زندگی کنند. این عقیده کاذب در باره خاص و ویژه بودن خود، ممکن است موجب توهم آسیب‌ناپذیری شود که معمولا ریشه اقدامات خطرناک در دوره نوجوانی است، مثل موتورسواری به شیوه پرخطر، رفاقت با دوستان ناباب یا استعمال سیگار و دخانیات، زیرا آن‌ها گمان می‌کنند خطرات و نتایج منفی برای «بقیه» اتفاق می‌افتد نه خودشان! بهترین واکنش این است که هر از گاهی با فرزندان خود به گفت‌وگو بنشینید و به شکل غیر مستقیم یادکر خاطراتی از دوران نوجوانی خودتان یا دیگران، به آن‌ها بفهمانید که شما و سایر افراد نیز در دوران نوجوانی چنین احساسات و تفکرات مشابهی داشته‌اید تا از این طریق به آرامی بتوانید آن‌ها را به دیدگاه متعادل‌تری برسانید.

هوش آن‌ها حالت انتزاعی پیدا می‌کند

یکی دیگر از مهم‌ترین تغییراتی که در فرزندان مادر این دوره ایجاد می‌شود، این است که به دلیل رشد و تکامل مغز، هوش حالت انتزاعی پیدا می‌کند. در نتیجه برخلاف دوران کودکی، در دوران نوجوانی افراد می‌توانند قواعد منطقی را درک کنند، به مسائل انتزاعی فکر کنند و قدرت استدلال را در خود پرورش دهند. به همین دلیل ممکن است «چراها»ی زیادی بپرسند، جروبحث کنند و افکار و عقاید را به چالش بکشند. آن‌ها دیگر خواسته‌های شمار انمی‌پذیرند مگر این که برای آن‌ها دلیل بیاورید و استدلال کنید. به همین دلیل ممکن است وقتی از اومی‌خواهید درس بخواند، بگوید: «اصلا من چرا باید درس بخوانم؟» نه تنها نباید از این بابت احساس نگرانی کنید، بلکه باید برای رشدی که فرزند شما در عرصه هوش و تفکر داشته است خدا را شاکر باشید. با صبر و حوصله با او حرف بزنید و برایش دلیل و استدلال بیاورید، اطلاعات خود را بالا بیاورید و برای او کتاب‌هایی را تهیه کنید که جواب‌های مناسبی برای پرسش‌هایش بیاید.



قرار و مدار

روز تلاش برای خوش‌نویسی

داشتن خط خوب، مس‌فیلی فوبی به انسان میده. دانلود سرمشق‌های فوش نویسی از اینترنت، می‌تونه به عنوان اولین قدم برای فوش نویسی، شروع فوبی باشه. بعدش هم ثبت نام در کلاس‌های مجازی فوش نویسی زیر نظر استادان معتبر و...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۳۴۳۴۵۷۶

* در مطلب «روزگار کرونایی دانشجویان» که در صفحه اول زندگی‌سلام چاپ شده از شهریه‌ها هم می‌نوشتید که کلاس‌ها مجازی شده اما هزار تومان کم نشده! الان چرا باید مثل قدیم شهریه بدهیم وقتی هیچ استفاده‌ای از دانشگاه نمی‌کنیم؟
* من میگم چرا مشکلاتم با شوهرم حل نمی‌شه، نگو ۶۹ درصد از تعارضات زوج‌ها غیر قابل حله. او کی.
* زندگی‌سلام، لطفا در باره فلج اطفال و بیماری‌های دیگری که باعث معلولیت می‌شود و روش‌های پیشگیری از آن، با کارشناسان گفت‌وگو کنید.
* اون فردی که در باره روز دانشجو گفته بدی کلاس‌های مجازی‌اینه که همیشه جزوه گرفت، فکر من رو به همه جا برد.
* چند روز پیش در زندگی‌سلام، نوع بیمه‌ها در فرانسه و کانادا رو که جذاب‌ترین بیمه‌های دنیا رو دارند، معرفی کردین و خوش به حال کسانی که از این بیمه‌ها استفاده می‌کنند. انتظار این بود که ایران را جزو هولناک‌ترین نوع بیمه‌های دنیا می‌نوشتید، واقعا حرفی برای گفتن نداریم.
* در مطلب «نظافت ضروری ۶ نقطه از بدن» در صفحه سلامت، به ۷ مورد اشاره شده است. دقت بفرمایید.
* برای سفر به مریخ اگر خبر جدیدی اومد، حتما در زندگی‌سلام چاپ کنین. من پیگیرم که اگر بشه، برم.

بانوان

۶ نکته برای انتخاب لباس‌های سایز بزرگ

مازل مرادی

لباس سایز بزرگ زنانه و انتخاب آن جزو چالش‌هایی است که اگر ریزه‌کاری‌هایش را بلد نباشید، به راحتی از خیلی خوب به خیلی بد تغییر خواهید کرد. در این مطلب با ۶ نکته درباره انتخاب لباس سایز بزرگ برای حضور در یک جمع زنانه آشنا خواهید شد.

لباس گشاد بخرم؟

یکی از بدترین اشتباهات خانم‌ها برای انتخاب لباس سایز بزرگ زنانه این است که فکر می‌کنند باید خیلی گشاد باشد! خانم‌های عزیز داشتن اضافه وزن به این معنی نیست که باید لباس خیلی گشاد بپوشید. باید فرم بدن‌تان را بشناسید و بر اساس آن لباس مناسب‌تان را انتخاب کنید؛ برای مثال ممکن است بدن شما به اصطلاح فرم سیب داشته باشد و در بخش میانی بدن مثل شکم چاق باشید، در این صورت نوع لباسی که باید انتخاب کنید با فرم بدن گلابی شکل که شامل پایین‌تنه چاق است، متفاوت خواهد بود. به خاطر داشته باشید انتخاب لباس‌های گشاد صرفا شمارا چاق‌تر نشان خواهد داد.

قد قمر رنگ تیره بپوشم؟

در این که مشکلی یکی از بهترین رنگ‌ها برای لباس سایز بزرگ زنانه است، شکی وجود ندارد اما نباید تمام انتخاب‌های‌تان را به این رنگ‌ها غر کنده محدود کنید. خانم‌های سایز بزرگ می‌توانند به راحتی سراغ تن‌های تیره‌از هر طیف رنگی بروند، سرمه‌ای و سبز تیره و آبی کاربنی تنها سه نمونه از رنگ‌های تیره‌ای هستند که می‌توانید با خیال راحت، آن‌ها را انتخاب کنید.

شلوار بپوشم یا لگینگ؟

لگینگ که در ایران به عنوان لگ شناخته می‌شود هم می‌تواند انتخاب خوبی برای لباس سایز بزرگ زنانه باشد اما شرط دارد؛ شما تنها در صورتی می‌توانید لگینگ بپوشید که آن را بایک تونیک بلند همراه کنید. در غیر این صورت به جای استفاده از لگینگ، سراغ شلوارهای معمولی راسته بروید تا فرم بدن‌تان را زیباتر نشان دهد.

لباس سایز بزرگ زنانه را آنلاین بخرم؟

خانم‌هایی که اضافه وزن دارند، باید درباره خرید اینترنتی لباس سایز بزرگ حساسیت بیشتری به خرج دهند و تنها به سراغ سایت‌هایی بروند که سیستم

سایزبندی آن‌ها بسیار دقیق است و کمترین میزان خطا را دارد. در غیر این صورت خرید لباس سایز بزرگ زنانه به صورت اینترنتی به یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات آن‌ها تبدیل خواهد شد.

بلوک‌های رنگی چیست؟

احتمالا اصطلاح ColorBlocked Dress را شنیده‌اید؛ این لباس‌ها شامل پارچه‌های رنگی متفاوتی هستند که کنار هم قرار می‌گیرند و مجموعه زیبایی را تشکیل می‌دهند. نکته‌ای که این لباس‌ها را به عنوان لباس سایز بزرگ زنانه مناسب می‌کند و خیلی از خانم‌ها در باره آن اشتباه می‌کنند، این است که کدام رنگ در کدام قسمت قرار گیرد. چنان چه اضافه وزن شما سر اسری نیست و تنها شامل بخش‌هایی از بدن‌تان می‌شود، سعی کنید رنگ‌های مربوط به آن بخش‌ها را تیره‌تر انتخاب کنید. برای مثال ممکن است در ناحیه پاها اضافه وزن داشته باشید و بالاتنه‌تان لاغر باشد، در این صورت از پیراهنی استفاده کنید که دارای بلوک‌های رنگی تیره در ناحیه پاها باشد و در قسمت بالاتنه شامل رنگ‌های روشن شود.

چهار اکسسوری برای لباس سایز بزرگ خوب است؟

اگر عاشق رنگ‌ها هستید و از این که باید به اجبار سراغ لباس سایز بزرگ زنانه‌ای بروید که رنگی تیره دارد، خسته شده‌اید، به معجزه اکسسوری ایمان بیاورید. کافی است یک گردنبند زیبا یا رنگ‌های شاد و روشن ببندید یا اگر گردن‌تان بلند و لاغر است از یک دستمال گردن شاد و رنگی استفاده کنید تا تیرگی رنگ‌ها را خنثی کنید. نکته مهم این است که اکسسوری‌های شما نباید توجه را به سمت اعضای که اضافه وزن دارند، جلب کند. مثلا اگر شکم دارید نباید یک گردنبند بلند ببندید.

منبع: mag.sarak

۵ خطای رایج در ارتباط با دیگران



خانمم مخفیانه مواد غذایی به خانه مادرش می‌برد

با جان‌کندن و تحمل سختی فراوان مواد غذایی را که این روزها خیلی گران‌قیمت شده، برای مصرف خانواده‌ام تهیه می‌کنم ولی خانمم مخفیانه از ریز و درشت آن‌ها را روانه خانه مادرش می‌کند. در حالی که دریافتی حقوق مادر منم از درآمد من بیشتر است. چطور به همسرم تذکر دهم؟



فریبا البرز | مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

متأسفانه چنین رفتاری در برخی از همسران وجود دارد که برای توجیه کار خودشان دلایل زیادی می‌تراشند مثلا دست‌تنگی والدین‌شان یا جبران خوبی‌هایی که در حق‌شان در گذشته کرده‌اند یا این که شوهرم به خانواده‌اش رسیدگی می‌کند، چرا من این کار را نکنم یا خیلی دلایل دیگر. به هر حال دلیلش هر چه که باشد، این کار چون به شکل پنهانی و بی‌واشکی و دور از چشم همسر

از ادعای ۱۰۰ درصد مطمئن هستید؟

در باره موضوعی که شما مطرح کردید، قبل از هر چیز باید صدر صد از حرفی که می‌زنید، مطمئن باشید یعنی این که خیلی زیاد احتمال می‌دهم یا این رفتار از خانمم بر میاد و... دلایل درستی نمی‌تواند باشد. شما حق دارید با این وضعیت گرانی و مشکلات اقتصادی که تهیه اقلام خوراکی تا حد زیادی فشار ایجاد می‌کند و این که ببینید مقدار این هایش از حد معمول کمتر شده و زود تمام

راجع به خانواده همسر تان خسیس هستید؟

اگر خرید اقلام خوراکی بر عهده خودتان است، هر بار کمتر خرید کنید یا ایشان مقدار اضافه‌ای برای چنین کاری نداشته باشد. اگر اعتراضی به خرید کمتر داشت، می‌توانید از قیمت‌های گران‌واین که اکنون توانایی خرید بیشتر را ندارید، بگویید. به ذهن خودتان برگردید که آیا طی سال‌های زندگی مشترک کم‌توجهی و خساست راجع به خانواده همسر داشته‌اید یا خیر؟ اگر چنین بوده شاید ایشان در ذهن خودش این کار را حق خود می‌داند.

بر چسب دزد بودن به همسر تان زنید

برای صحبت با همسر تان در این باره، دقت داشته باشید که وقتی قرار است حرفی زده شود به هیچ عنوان توهینی به کسی نشود مثلا بی ادبی به مادر خانم‌تان که حقوقی بیشتر از شما دارد یا توهین به همسر خود و بر چسب دزد زدن به او... سعی کنید در فضایی امن و آرام با همسر تان دوستانه گفت‌وگو کنید و دلایل کارش را از خودش بپرسید و به نتیجه‌ای دوفره برای حل مشکل برسید. در صورت لزوم می‌توانید از مشاور هم بهره‌گیرید.