پیشگیری از رفتارهای پرخطر با بهبود رابطه پدر با دختر نوجوان

۷ نکته کاربردی در ارتباط پدر و دختری

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

اهمیت وجود رابطه خوب و با کیفیت بین پدرها و دختران‌شان 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؟

۱ **بهانه نیاورید**|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 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.

۲ **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 فرزندتان 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.

۳ **شنونده خوبی باشید**|هر چه‌قدر با فرزندتان وقت صرف می‌کنید، نیمی 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 **درباره تغییرات صحبت کنید**|با ورود دختران به نوجوانی، لازم است به عنوان پدر با فرزندتان درباره 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 درباره واکنش درست 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 تاثیر گذاری بیشتری داشته باشد.

۶ **نگران اختلاف‌ها نشوید**|همیشه درصدی 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 چهار چوب‌های 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 ما به 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 بپرسید 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 | روان شناس بالینی و روان شناس کودک

سوژه 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 اصلا 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 تقریبا 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 تکیه گاه و منبع حمایتی آن‌ها والدین هستند. گاه رفتارهایی از والدین سر می‌زند یا سخنانی بیان می‌کنند که کاملا کودکان را وحشت‌زده می‌کند و به این فکر می‌افتند که اگر پدر و مادر ما را رها کنند، چه؟ اگر دیگر دوستم نداشته باشند، چه؟ برای مثال قطعا شما چنین چیزهایی را به فراوانی از زبان بعضی پدر و مادرها شنیده‌اید: «اگه اذیت کنی همین جا می‌ذارمت و میرم»، «دیگه دوستت ندارم»، «به نمکی میگم بیاد ببردت» و.... تا حالا به این فکر کردید که کودک با شنیدن این حرف‌ها چه حالی پیدا می‌کند؟ بیشتر به والدین می‌چسبد تا مبادا 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 توصیه می‌شود که شب قبل هنگام خواب یا صبح کودک را بغل کنند، او را ببوسند و از او خداحافظی کنند و به او قول بدهند که حتما برمی‌گردند. این کار به کودک احساس آرامش می‌دهد و بعد از مدتی یاد می‌گیرد که این جدایی‌ها موقتی است و والدین حتما باز می‌گردند. متاسفانه بارها شاهد این بوده‌ام که مدیران یا مربیان مهد کودک به مادر می‌گویند که کودک را بگذار و برو، در حالی که این کار به شدت اشتباه است و کودک را به چنان درجه‌ای از اضطراب می‌رساند که درمان روان‌شناسی را اجباری می‌کند. به نظر می‌رسد از این کار مثبت در نیوزیلند می‌توان به خوبی الگو گرفت و همیشه پیش از جدایی از کودک، او را ببوسید و از بازگشت والدین مطمئن کرد تا به این ترتیب با آرامش از والدین جدا شود و تجربه حضور در محیط‌های آموزشی برایش تجربه‌ای دلنشین شود.

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

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 بی احساسم. لطفا کمکم 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 آن هم به سمت منفی خیلی ناراحت کننده 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 بین زوج‌ها 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 مشترک تغییر شکل می‌یابد و طبیعی است که هیجان، چند ماه بعد از ازدواج کمتر می‌شود اما این نشانه بی احساسی 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.

علت کاهش علاقه چیست؟

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 تحقیر شود. ۴- قهر کردن زوجین یعنی وقتی با مشکلی مواجه می‌شوند به جای گفت‌وگو با هم قهر می‌کنند. این رفتارها باعث می‌شود که بین شما و همسرتان فاصله بیفتد و احساس‌تان به یکدیگر کمتر شود.

همین حالا و در این باره با هم صحبت کنید

مدت زمان کمی از شروع زندگی مشترک شما گذشته است و به احتمال زیاد در آینده هم با چالش‌های دیگری مواجه خواهید شد. اگر همین حالا بتوانید راه‌های اصولی یک مذاکره صحیح را یاد بگیرید، زندگی‌تان را بیمه خواهید کرد. بنابراین در اولین فرصت مناسب به گفت‌وگو بنشینید و با هم درباره این مسائل مطرح شده گپ بزنید و در جهت رفع آن‌ها اقدام کنید.

یک شنبه‌ها

کسب و کار

استراتژی جوجه تیغی بهتره یا استراتژی روباه؟!

مهندس حسین صادق‌فر
مشاور مدیریت

استراتژی جوجه تیغی یا روباه یک استعاره کلاسیک در سبک‌های مدیریتی است که می‌گوید: «روباه چیزهای زیادی می‌داند ولی جوجه تیغی فقط یک چیز می‌داند!» در دنیای کسب و کار نیز سیاست صاحبان یا مدیران مشاغل گوناگون می‌تواند روباه گونه یا به شکل تفکر یک جوجه تیغی باشد. روباه برای انجام اقدامات خود، برنامه‌های متعددی را مورد تحلیل قرار می‌دهد. این موضوع اگرچه ریسک کار را کاهش خواهد داد، با این حال منجر به از دست رفتن زمان نیز خواهد شد. با این حال روباه برای این کار به دنبال استفاده از شرایط محیط اطراف خود است اما جوجه تیغی همواره روی انجام یک کار تمرکز می‌کند و آن را در کمترین زمان ممکن به پایان می‌رساند. همچنین سیستم دفاعی این حیوان به گونه‌ای است که برای محافظت از خود تنها کافی است به صورت یک توپ درآید. در واقع قدرت تدافعی جوجه تیغی از داخل و توانایی‌های خود او نشئت می‌گیرد و قدرت دفاعی روباه وابسته به محیط پیرامون است.

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 رقبای خود را شکست بدهند و در کسب و کارهای خود به درجات عالی برسند. بنابراین صاحبان کسب و کار باید تمام انرژی و منابع خود را وقف دنبال کردن کاری بکنند که در آن بهترین هستند و وقتی که شرایط دشواری پیش می‌آید، رشد و بقا از آنِ 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 شما را 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. مثلا 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 فرا گرفته است.

همیشه استراتژی جوجه تیغی خوب نیست!

با این حال آن چه درباره ویژگی‌های سیاست گذاری جوجه تیغی برای کسب و کارها بیان شد بدین معنی نیست که همواره و برای تمام تصمیم گیری‌های مدیریتی تنها این نوع سیاست گذاری مناسب است بلکه کارآفرینان هوشمند می‌دانند که چه زمانی مانند جوجه تیغی و در چه مواردی مانند روباه باشند و تصمیم گیری کنند و پیرو آن دست به اقدام بزنند.