

# فرزندگشی در کمین چه والدینی؟!

به بهانه قتل «بابک خرم دین»، کارگردان سینما توسط پدر و مادرش از عوامل خطرناک شدن اختلاف های والد-فرزند ی گفتیم

زهرامتی شکیب | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

محوری

عکس از رگنا

قتل کارگردان سینما توسط پدر و مادرش در اکباتان تهران آن هم به شکلی فجیع و باورنکردنی، سروصدای زیادی در شبکه های اجتماعی به پا کرده است. پدر و مادر «بابک خرم دین» بعد از قتل، جسد پسرشان را تکه تکه و درون سطل زباله رها کردند. جدای از ابراز تاسف به خاطر شنیدن چنین فجایع هولناکی، این که چه عواملی زمینه ساز وقوع چنین اتفاقاتی می شوند، قابل تامل است. هر چند جزئیات کامل این پرونده مشخص نیست اما بر اساس اطلاعات فعلی مهم ترین مسئله مورد توجه در اعترافات اولیه پدر مقتول، اشاره پدر به مشکلات عدیده با فرزندش و ابراز ناراضیاتی از رفتارهای اوست. اما آیا هر والدی که از رفتار فرزندش ناراضی است، باید دست به چنین کاری بزند؟ از آن طرف ماجرا، این پدر ۸۱ ساله در چه شرایط بحرانی از لحاظ روانی به سر می برده که مر تکب چنین قتل فجیعی شده است؟ هر چند هنوز زوایای پنهان زیادی درباره این پرونده وجود دارد و ممکن است در آینده جزئیات دقیق تری درباره آن منتشر شود اما در ادامه و به بهانه این اتفاق، از تعارض های والد-فرزند ی خواهیم گفت که اگر به موقع و به صورت اصولی مدیریت نشود، ممکن است به آسیب های جدی برای دو طرف ختم شود.

عوامل شکل گیری تعارضات خطرناک والد-

فرزند ی

والدین و فرزندانشان در زندگی خانوادگی خود با مشکلات متعددی روبه روی شوند که برخی از این اختلافات، مهم و جدی هستند. به همین دلیل مهم است والدین و فرزند ان اختلافات و تعارض های خود را به درستی شناسایی کنند و به گونه ای به مدیریت آن ها بپردازند که رابطه آن ها مختل

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

والدین و کودکان

میزان سختی تکالیف را بر اساس سن و توانایی های فرزند تان بسنجید و در صورت لزوم، فقط ر ا هکار پیشنهاد بدهید.

متن: الهه توانا  
تصویر ساز: نگین علیرضازاده

ای بابا، این کفش ها هم پام نمی شن که

آخه کفش پوشیدن هم کاری داره؟ بده به من اصلا

ای بابا، این کفش ها هم پام نمی شن که

اگه کفش راحت توی پانمی ره، پاشنه کنش رو امتحان کن

ای بابا، این کفش ها هم پام نمی شن که

## با دیدن زنان زیبا، غمگین می شوم!

دختری ۲۷ ساله هستم که خودم را خیلی زشت می بینم. هر وقت قیافه خودم را در آینه می بینم، حس بدی پیدا می کنم. خواهر و دوستانم بارها گفته اند که ایراد خاصی در صورت من ندارم اما من هر زن زیبایی را در کوچه و خیابان می بینم، بسیار غمگین می شوم. لطفاً راهنمایی ام کنید چه کنم؟

دکتر نجمه عابدی شرق | روان شناس

مشاوره فردی

قبل از ارائه نکاتی در باره مشکل شما، می خواهم بگویم کاش امکان دیدار حضوری با شما مقدور بود یا خودتان به جای ارسال سوال، به مشاور مراجعه می کردید. دیدار حضوری با شما برای پاسخ به مشکل تان اهمیت زیادی دارد و اطلاعات کامل تری که در یک گفت و گو به دست می آید، تاثیر گذارتر است. در عین حال موارد ذکر شده در ادامه، احتمالاً در باره شما صدق می کند.

دیدگاه تان در باره زیبایی را زیر سوال ببرید

قبل از هر موضوعی، از شما یک سوال می کنم: «فرض کنید شما آینه ای دارید که شمارا زشت نشان می دهد. چه کارش می کنید؟» به احتمال زیاد در جواب می گوید آن را دور می اندازم یا می شکم یا به آن نگاه نمی کنم و آینه جدیدی می خرم. مقدار زیادی از نگرانی شما بابت چهره تان، احتمالاً ناشی از این است که دیگران چه احساس یا نظری در باره شما دارند. شما



مناسب خلاصه

می شود، از ایجاد

جو صمیمانه و برقراری ارتباط دوستانه با آنان خودداری می کنند. به همین دلیل مدام بین آن ها بر سر مسائل مختلف، اختلاف به وجود می آید. عوامل زیادی در ایجاد و شکل گیری این تعارضات نقش اساسی دارند که در ادامه به آسیب زاترین آن ها اشاره می شود.

**۱** **نداشتن سلامت روان و اختلالات شخصیتی** جامعه ستمیزی، خودشیفتگی، نداشتن کنترل تکانه و ... از اختلالات شخصیتی هستند که در بیشتر افرادی که چنین جرایم هولناکی را مرتکب شده اند، مشهود بوده است. والدینی که دچار اختلال شخصیت هستند، اغلب توانایی برقراری رابطه مناسب با فرزندشان را ندارند و ممکن است یک تعارض کوچک را به بحرانی بزرگ تبدیل کنند.

**۲** **والدین باطر حواره تنبیه** | افرادی با این طر حواره معتقدند وقتی فرزندشان اشتباه می کند، خواه خطایی کوچک باشد یا بزرگ، حتماً باید تنبیه شود تا اصلاح شود. بخشش در باور این افراد جایگاهی ندارد و در بخشیدن اشتباهات دیگران به شدت ناتوان هستند. این افراد که خود را به شدت پایبند به اصول اخلاقی می دانند، نقص های موجود انسان را نمی پذیرند و هیچ گونه همدلی

با فردی که از نظرشان خطا کار است، ندارند. این طر حواره که اغلب در کنار طر حواره معیارهای سخت گیرانه و طر حواره نقض و شرم در فرد وجود دارد، موجبات رفتارهای بی رحمانه و سنگدلانه در این افراد فراهم می کند. والدین با این طر حواره در روابط فرزندپرو ری خود به شدت سخت گیر و سنگدل هستند و در نهایت هرگز رابطه مناسبی با فرزندانشان نخواهند داشت.

**۳** **به روز نبودن والدین** | پیشرفت ها و ابداعات جدید از هر سوزندگی بشردر بر گرفته است و نسل های جدید به فراخور علاقه و اقتضای سنی، سریع تر از آن آگاه می شوند و دنیای فکری شان مطابق با آن متحول شده است. والدینی که نتوانسته اند این تغییرات را بپذیرند و با فرزندانشان همسو شوند، دچار اختلافات بیشتری خواهند شد. مثلاً ناآشنایی با شبکه های اجتماعی و اینترنت برای بعضی والدین که هر روز خبرهای تلخی در باره استفاده نامناسب از آن در سایت ها و ... می بینند، می تواند برای رابطه فرزند-والدی مشکل زا شود.

**۴** **آماده نکردن فرزند برای مراحل بعدی زندگی** | والدینی که فرزند را برای زندگی در آینده تربیت نمی کنند زیرا معیارهای تعلیم و تربیت آن ها بیشتر به گذشته نظر دار دیا اصولی نیست، سرانجام خوبی در انتظارشان نیست. آنان تلاش می کنند با الگو قرار دادن خویش از فرزندشان انسانی شبیه خود بسازند یا همه آن چه را آرزو داشته اند و به آن برسیند، توسط فرزندشان محقق سازند، آن هم با معیار ها و باور هایی که در سن و سال خودشان قابل قبول بوده و ممکن است برای فرزند نامفهوم باشد.

**۵** **اعمال محدودیت های زیاد** | بعضی والدین، همیشه فرزندانشان را در معرض خطر و تمایل به آن فرض می کنند و به این بهانه، را اده و اختیار نسل های جوان را برای ر هیز و امتناع قبول ندارند. اعمال محدودیت در باره دوست یابی، نحوه لباس پوشیدن، معاشرت و حتی صحبت و اظهار نظر کردن، تفاوت های فکری و شئون زندگی، موجبات کنترل گری و خالت های مدام والدین را در زندگی آن ها فراهم می کند. دخالت هایی که هر لحظه ممکن است صبر و دطر فرالربیز کند و بعدش اتفاق تلخی بیفتد.

نکته مهم

در پایان به طور جدی در خواست می کنم قبل از این که این چنین از خشم لبریز و در برابر مسئله ای در حد زیادی مستاصل شوید، با مراجعه به روان شناس متخصص و متخصص در کسب آرامش بکوشید تا هم به خود و هم فرزندتان برای اصلاح رابطه والد-فرزند ی قبل از دیر شدن، کمک کنید.

قرار و مدار

روز خرید مسواک جدید

یکی از دلایل فراب شدن دندون ها متی وقتی هر شب مسواک می زنیم، اینه که

مسواک مون فیلی قدیمیه. مسواک رو باید مداقل هر ۳ تا ۴ ماه یک بار عوض کرد. اگر فیلی وقته از مسواک تون استفاده می کنین، امروز برین و یک مسواک بدید بفرین.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰

وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* در باره پرونده زندگی سلام با عنوان «نامزدهای خاص ریاست جمهوری!»، می خواستم بگم باورش سخته که این افراد حتی به فکر کابینه شون هم بودن!

\* مطلب «چند روش تازه در کردن سبزی پزمده» که در صفحه سلامت چاپ شده، کاربردی و جالب بود.

\* افرادی که در زندگی سلام با آن ها گفت و گوشده، این حرف ها را جدی گفته اند یا شوخی کردند؟ اصلاً شاید ما را سر کار گذاشتند! والا!

\* به جای مطالب مرتبط با زن و شوهر ها، بیشتر در باره افراد مجرد مطلب بنویسید. الان میلیون ها جوان در کشور داریم که نه زن دارند و نه قصد ادواج. برای آن ها هم مطلب بنویسید و از مشکلات شان بگویید.

\* لطفاً تعداد صفحات زندگی سلام را بیشتر کنید و یک صفحه را به مطالب حوزه موفقیت اختصاص دهید. به خصوص برای کسب درآمد از شبکه های اجتماعی و اینستاگرام.

\* من یکی از نامزدهایی که باهاشون در زندگی سلام مصاحبه کردین رو پسندیدم. خب اسمش رو بگین که حتی اگر تایید صلاحیت هم نشد، به همون رای بدم.

حداقل بر نامه هاش قابلیت اجرایی دارد.

\* پرونده مورخ ۲۶ از دیپهشت در باره «ملاقات مرد آهنین با پسر ی که از مرگ نجاتش داد»، ماجرای بسیار جالبی داشت. آقای فاطمی، واقعاً کار بزرگی کرده و چقدر خوب که بعد از این همه سال، هنوز فراموش نشده.

## اصول چیدمان به سبک

## خانه های زیبا با هزینه کم

مازال مرادی | روزنامه نگار

این روزها در فضای مجازی همه ما خانه های چند میلیون دلاری و شیبکی را دیده ایم که سلیبیتی ها یا افراد ثروتمند در آن ها زندگی می کنند. این خانه ها توسط طراحان و معماران بزرگ طراحی و ساخته می شوند اما نکته جذاب این است که ما می توانیم با دیدن این خانه ها و الگو گرفتن از برخی نکات کاربردی، از آن ها برای زیباتر کردن خانه های خودمان استفاده کنیم بدون آن که هزینه تراشی کرده باشیم.

شما خواهد داد.

انتخاب پرده متناسب با نور خانه | پرده هایی که برای خانه خود انتخاب می کنید، باید از نظر رنگ و جنس متناسب با فضا باشد. رنگ های روشن عموماً بهترین انتخاب هستند زیرا نور خانه را حفظ می کنند و باعث زیباتر شدن محیط می شوند. نور طبیعی زیبایی دوچندانی به محیط خانه شما خواهد داد. اگر پنجره های بزرگی دارید از پرده های توری و بلند با رنگ روشن استفاده کنید تا هم گیاهان و هم خودتان از نور آفتاب لذت ببرید. پرده های کر که رای هم خواهان بسیاری دارند. در خرید این نوع پرده ها باید نوع دکوراسیون خود را نظر بگیرید. دکوراسیون های کلاسیک با مبل های استیل با پرده های کر رای همخوانی ندارند.

انتخاب لوازم خانگی | لوازم خانگی با قیمت مناسب هم از گزینه های مهم زیبایی هر خانه ای است که این روزها به دلیل بالا بودن هزینه، نمی توانیم از برندهای خارجی گران قیمت استفاده کنیم. بنابراین بهترین کار، جایگزین کردن کالای با کیفیت داخلی است. برندهای ایرانی طی چند سال اخیر تغییرات خوبی پیدا و محصولات مناسبی را روانه بازار کرده اند. اگر چه با هزینه های سنگین شما می توانید یک خانه بی عیب و نقص داشته باشید اما با هزینه کم و استفاده از نمادهای خانه های لوکس و همچنین چند گلدان زیبا، شما می توانید خانه روایی خودتان را با امکانات کمتر ترسیم کنید و زمانی که در منزل به سر می برید، از فضای زیبایی که برای خودتان ساخته اید، لذت ببرید.

در تهیه این مطلب از سایت «چطور» کمک گرفته شده است



زندگی سلام •  
چهارشنبه •  
۱۴۰۰ اردیبهشت  
شماره ۱۸۸۳

خانواده و مشاوره

