امام سجاد(ع) در دعایی می فرمایند: خدایا، هم‌نشینی با فقیران را محبوب من گردان و با صبر نیکو مرا در هم‌نشینی با آنان یاری فرما.

برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل شهروندان

سخنی با نوجوانان که ۶۶ درصدشان به جای خانواده با دوستان‌شان مشورت می کنند

درک شدن های الکی!

جواد غفوری نسب، کارشناس ارشد مشاوره خانواده

آیا می‌دانید اگر از دانش آموزی مانند شما بپرسیم: «اگر مشکلی برایت پیش بیاید، با چه کسی مشورت می کنی و چه کسی به کمک تو خواهد آمد؟» چه پاسخی خواهد داد؟ به تازگی مدیر کل آموزش و پرورش تهران گفته است: «حدود ۶۶ درصد از دانش آموزان در پاسخ به این سوال که اگر مشکلی برای شما پیش آید چه کسی به شما کمک خواهد کرد به جای خانواده، همسالان و دوستان خود را معرفی کردند.» (منبع خبر: ایسنا) به همین بهانه و در ادامه، تحلیلی بر این آمار خواهیم داشت و می‌خواهیم کمی رک و راست‌تر با نوجوانان سخن بگوییم.

تجربه لحظات خوب در کنار دوستان را نمی‌توان حق شما ندانست اما نگرانی‌های والدین هم در این زمینه قطعا قابل درک است

● دوره گرایش به دوستان به جای خانواده

اگر بخواهیم یکی از مهم‌ترین ویژگی های دوره نوجوانی را نام ببریم، گرایش به دوستان و همسالان خود در برابر رویگردانی نسبی از خانواده است. به عبارت دیگر، نوجوان ترجیح می دهد بیشتر وقت خود را با دوستانش بگذراند تا این که در کنار خانواده باشد. وقتی با نوجوانانی مانند شما صحبت می کنم و چرایی این مسئله را از دید آن ها جویا می شوم، پاسخی که بیشتر می شنوم این است که با دوستانم راحت‌تر هستم یا بودن در کنار دوستانم، هیجان انگیزتر است. اما در طرف مقابل، والدین‌تان توقع دارند شما ساعات زیادی را در کنار آن ها بگذرانید و توجه ویژه‌ای به خانواده و لحظاتی داشته باشید که در کنار هم هستید. البته که دوستی کردن و تجربه لحظات خوب در کنار دوستان را نمی‌توان حق شما ندانست و این تجارب حتی در زندگی آینده شما فایده هایی هم خواهد داشت اما نگرانی های والدین هم در این زمینه قطعا قابل درک است. به عنوان مثال والدین نگران هستند که شما دوستان خوبی انتخاب نکرده باشید یا هنگام بروز مشکلات، به جای اعتماد به خانواده و درخواست کمک از آن ها از دوستانی کمک بگیرید که سطح تجربه آن ها در زندگی در خوش بینانه‌ترین حالت اندکی از شما بیشتر است و هیچ گاه مانند افراد بزرگ سالی که به اصطلاح سرد و گرم روزگار را چشیده‌اند، نمی‌توانند با مشکلات مواجه شوند.

● چرایی کمک گرفتن از دوستان به جای خانواده

آمارها می گویند ۶۶ درصد نوجوانان هنگام بروز مشکلات، دوستان خود را به عنوان اولین گزینه برای دریافت کمک در ذهن دارند. می توان گفت عواملی مانند بی اعتمادی به والدین، ترس از تنبیه یا مواخذه شدن از سوی والدین، اثبات توانایی های خود به والدین و دیگران، اطمینان از رازدار بودن دوستان و حتی ترس از طرد شدن از گروه دوستان، علت چنین رویدادی است.

● بررسی این آمار از ۳ زاویه

بیایید بررسی کنیم در این باره والدین نظر صحیحی دارند یا شما؟ یا این که آیا راه سومی هم وجود دارد یا خیر؟ برای پاسخ به این سوال لازم است به این مسئله از سه زاویه نگاه کنیم.

خود شما به عنوان نوجوان:

قضاوت نمی‌شوم: از دید شما دوستانتان به این دلیل هنگام بروز مشکلات قابل اعتمادتر هستند که بدون قضاوت شما، سعی دارند برای حل مشکل به شما کمک کنند.

راحت‌تر دردل می کنم: از دید شما صحبت و دردل کردن با دوستان به مراتب راحت‌تر و کم استرس‌تر از صحبت با والدین است.

حرف من را می فهمد: از دید شما، دوستان‌تان منظور شما را از مسئله‌ای که در ذهن دارید بهتر متوجه می شوند و نظرات شخصی شان را در آن دخالت نمی دهند.

از دید والدین نوجوان:

دوستان‌تان کم تجربه هستند: از دید والدین، دوستان شما افرادی هستند که تجربه کافی درباره مشکلات ندارند و به جای کمک به شما، به دامنه مشکلات می افزایند.

خودشان هم در گیر مشکلاتی مانند شما هستند: به اعتقاد برخی از والدین، چون دوستان شما درگیر مشکلاتی از جنس مشکلات خودتان هستند بنابراین نمی‌توانند کمکی به شما بکنند.

آن ها هم با والدین‌شان مشکل دارند: برخی از والدین معتقدند اگر نوجوانی با والدینش مشکلات جدی دارد، دیگر قابل اعتماد نیست و باید او را از دایره رفاقت حذف کرد (چه برسد به این که از او کمک هم بخواهید).

منطق:

باید از تجربه‌ها راهنمایی گرفت: به طور قطع در مواجهه با مشکلات، تجربه حرف اول را می زند. به بیان دیگر افراد گاهی فقط با استفاده از تجارب خود، مشکلاتشان را حل می کنند. دوستان و همسالان شما نوجوانان، دنیا را همان اندازه درک کرده و دیده اند که شما دیده اید. هر قدر بنا به تفاوت های خانوادگی و فرهنگی، موقعیت های تجربه شده بیشتری نسبت به شما داشته باشند، باز هم نمی توانند مرجع مناسبی برای کسب راهنمایی باشند. اشتباهی که عمده ما افراد (چه نوجوان و چه بزرگ سال) مرتکب می شویم این است که تجربه را مساوی با بودن در موقعیت های خاص می دانیم. در حالی که تعریف صحیح از تجربه عبارت است از مشاهده موقعیت های مختلف و نتیجه گیری از آن ها به منظور بهره مندی از بهترین راهکار در موقعیت های مشابه. صرف بودن در یک موقعیت خاص نمی تواند بیانگر تجربه داشتن یک فرد باشد به خصوص اگر آن فرد یک نوجوان باشد چرا که تحلیل کردن مشاهدات و نتیجه گیری منطقی از آن ها (به دلیل این که یک نوجوان ممکن است دید محدودتری درباره وقایع داشته باشد) اتفاقی است که در سنین جوانی و بزرگ سالی رخ می دهد.

به مشکلات‌تان اضافه نکنید: قبول می کنم که برخی از والدین به اشتباه و فقط با نیت دلسوزی به قضاوت رفتار شما و نقش‌تان در مشکل پیش آمده می پردازند. این یک نقص بزرگ است که والدین باید بپذیرند و برای رفع آن گام بردارند. والدین باید بدانند هر چند در مشکل پیش آمده شما مقصر هستید اما آن چه مهم‌تر است، یافتن راهکاری برای حل آن است نه مرور میزان مقصر بودن شما و دیگران در این مشکل. با این حال انکارناپذیر است که والدین می توانند در پس این قضاوت ها، راهکارهای مفیدتر و اجرایی‌تری به شما پیشنهاد دهند. به عبارت دیگر اگر منطقی به مسئله نگاه کنیم، فایده دریافت یک راهکار منطقی و اجرایی حتی اگر همراه با قضاوت شدن باشد، به مراتب مفیدتر و بهتر از درک شدنی است که هیچ راهکار کاربردی به همراه نداشته باشد و حتی باری به مشکلات شما اضافه کند.

پیامک‌های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید
ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام
@zendegiisalam
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

شماره پیامک
۲۰۰۰۹۹

دو پسر و یک دختر دارم. قبلا کم و بیش به یکدیگر حسادت می کردند. دقیقا به همان توصیه‌ای که شما گفته‌اید، از قدیم عمل می کردم. یعنی به جای نصیحت، به آن ها حق می دادم و با پدرشان تلاش می کردیم کاری نکنیم که چنین حسی در آن ها ایجاد شود. الان همه‌شان ازدواج کردند و خیلی هم رابطه‌شان با هم خوب است.

دختری ۱۲ ساله‌ام. در مدرسه دوستانی دارم که رگ زنی می کنند بدون هیچ دلیلی؛ دوست ندارم تحت تاثیر آن ها قرار گیرم و درس هایم افت کند. متاسفانه مسئولان مدرسه با این که از این موضوع مطلع‌اند، هیچ برخورد یا تذکری نمی دهند و راهنمایی هم نمی کنند.

آقایانی که در اوج جوانی عاشق و بعد از چند سال دلزده می شوند و با فرد دیگری پنهانی رابطه برقرار می کنند، اگر مشکل از دختر است، چرا نزد مشاور نمی روید و اگر واقعا از ازدواج پشیمان شدید، چرا خیانت؟

۲۴ ساله، دارای دیپلم و مدیر تاکسی تلفنی‌ام. اوضاع مالی‌ام خوب نیست و از نظر اجتماعی متعادلم. هر کار می کنم وضع مالی‌ام خوب نمی شود. به هر دری می زنم، انگار نه انگار! از زندگی خسته شده‌ام. دوست دارم از شر این همه مشکلات خلاص شوم. در ضمن داماد شدم و در دوران عقد هستیم.

داخل جیب شوهرم سیگار پیدا کردم ولی نمی دانم باید چطوری برخورد کنم؟ لطفا راهنمایی‌ام کنید.

دختری ۱۹ ساله‌ام و دو سال است کنکور دادم و به هیچ نتیجه‌ای نرسیدم. خیلی حواسم پرت است و اصلا از شرایطم راضی نیستم. بیشتر مواقع به موضوعات بی اهمیت و کم ارزش فکر می کنم. چطور می توانم از شر افکار مزاحم خیلی بد راحت شوم و روی موضوعاتی که واقعا مهم است و آینده من را می سازد، تمرکز کنم؟ تنبل نیستم اما خیلی توانایی برنامه‌ریزی و انجامش را ندارم.

ارتباط کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

ازدواج پسر مجردم با خانم مطلقه سرانجام دارد؟

پسری ۲۶ ساله دارم که با خانمی ۲۵ ساله، مطلقه و دارای یک دختر پنج ساله آشنا شده است. به یکدیگر وابستگی پیدا کردند و خانم با زیرکی حدود یک سال و نیم است که متقاعدش کرده با او ازدواج کند. چه کار کنم و آیا این ازدواج صحیح است و سرانجام دارد یا خیر؟

راهله فارسی
مشاور خانواده

والد گرامی، کاملا قابل فهم است که برای شما به عنوان پدر یا مادر خیلی سخت است پسرتان بخواهد با خانمی مطلقه به خصوص کسی که از ازدواج قبلی‌اش، فرزندی هم دارد ازدواج کند اما از شما می خواهم کمی منطقی‌تر به این رابطه نگاه کنید.

● فقط زیرکی خانم را نبینید

شما در پیامک خودتان از کلمه‌ای استفاده کردید که نشان دهنده خشم و عصبانیت شما از این خانم است. بیان کردید این خانم زیرکانه پسرتان را متقاعد کرده است، بله احتمال دارد در نگاه اول این جمله درست باشد اما این یک رابطه دو نفره است یعنی فرزندتان هم در نگه داشتن این رابطه نقشی داشته است البته شاید کمتر. با این حال بیایید با هم بررسی کنیم که ملاک‌های یک ازدواج خوب چه چیزهایی می تواند باشد و فارغ از ازدواج قبلی خانم، آیا این دو می توانند ازدواج خوبی داشته باشند یا نه؟

● قانون کلی برای موفقیت ازدواج وجود ندارد

شما هم اکنون همه تمرکزتان بر مطلقه بودن و فرزند داشتن خانم است و از نظر بیشتر مردم گزینه خوب کسی

است که مجرد باشد و خانواده پسر به خواستگاری‌اش بروند اما ما از ازدواج‌هایی داریم که در آن دختر خانمی که قبلا ازدواج کرده، با پسری مجرد ازدواج می کند یا برعکس آن، آقایی که ازدواج قبلی داشتند، با خانم مجرد ازدواج کردند و ازدواج‌شان موفق هم بوده است.

● ۳ موضوعی که باید دقیق‌تر بررسی کنید

ازدواج پدیده‌ای اجتماعی است. بدون تردید انتخاب همسر یکی از مهم‌ترین تصمیم‌ها در طول زندگی ماست و در حقیقت همه هیجانات، تولید مثل، تربیت نسل آینده، درآمد، مسئولیت، تامین نیازها و چالش‌های آینده زندگی ما به آن بستگی دارد. زن و مرد به عنوان مکمل یکدیگر، بسیاری از نیازهای روانی- اجتماعی هم را برآورده می کنند. بنابراین و در مورد خاص شما، بررسی سه موضوع اهمیت بیشتری پیدا می کند.

۱- سن: پسر شما در سنی قرار دارد که انتخابش بر مبنای بلوغ جنسی و هیجاناتش نیست. یک پسر ۲۶ ساله در سنی قرار دارد که می تواند انتخاب درستی داشته باشد چون بلوغ فکری و مالی دارد و تناسب سنی هم وجود دارد چون خانم ۲۵ ساله‌اند و سنخیت سنی دارند.

۲- بررسی علت طلاق خانم: وقتی خانم یا آقایی می خواهد با فردی ازدواج کند که قبلا از ازدواج ناموفقی داشته چند نکته را باید بررسی کند. الف) چه مدت از جدایی فرد گذشته است؟ بهتر است که از مدت جدایی فرد حداقل شش ماه گذشته باشد و این که آیا از زمانی که با یکدیگر آشنا شدند، شش ماه زمان گذشته است یا نه؟ ب) علت جدایی را بررسی کنید. علت جدایی را شما از چند منبع می توانید بررسی کنید. از زبان خود خانم، از زبان همسر قبلی‌اش و اطرافیان به خصوص افرادی که برای مشاوره نزد آن ها رفته‌اند. هم اکنون بعضی از زوج‌ها قبل از طلاق نزد مشاور می روند و مشاور هم می تواند شما را به یک سری مسائل آگاه کند.

۳- فرهنگ خانواده‌ها: مهم‌ترین مسئله سبک تربیتی و فضایی است که دو طرف در آن بزرگ شده‌اند. فرهنگ اعتقادی، رفتاری و اجتماعی طرف مقابل خیلی مهم است و باید بررسی شود. این که چقدر با هم سنخیت دارند؟ آیا از نظر مذهبی و آداب و رسوم خانوادگی شبیه یکدیگر هستند یا نه؟

به همین سادگی

زیبا کردن کفگیر!

فرنگیس یاقوتی

یکی از کارهای مورد علاقه من این است که وسایل چوبی بدون رنگ و به اصطلاح خام را رنگ کنم. برای این کار چندین و چند بار روش‌های مختلف را امتحان کردم تا در آخر به یک روش خوب و نتیجه بخش رسیدم. همه وسایل موجود در عکسی را که می بینید، به صورت چوبی و خام از فروشگاه‌های لوازم پلاستیکی و لوازم منزل خریدم و بعد با استفاده از رنگ آکریلیک نقاشی و قلم مو، آن ها را طبق طرح مد نظرم رنگ کردم. توجه داشته باشید که رنگ آکریلیک نقاشی با رنگ آکریلیکی که به دیوار می زنند، فرق دارد. رنگ آکریلیک نقاشی را می توانید از فروشگاه هایی که لوازم نقاشی و گرافیکی دارند به صورت تیوب های کوچک تهیه و بعد آن را با کمی آب رقیق کنید و با استفاده از قلم مو به سطح مد نظرتان بزنید. اگر رد قلم مو بر روی کارتان می ماند یعنی رنگ غلیظ است و باید کمی بیشتر آب مخلوط کنید. اگر رنگ روی کارشره می کند یعنی رنگ بیش از حد نیاز رقیق شده است و باید کمی رنگ به آن اضافه کنید تا غلیظ شود. برای سطوح بزرگ‌تر مثل بدنه کفگیرها از قلم موی شماره دو یا سه و برای کارهای ظریف‌تر مثل کشیدن گل‌ها از قلم موی دو صفر یا سه صفر استفاده کنید. بعد از پایان رنگ کردن و اعمال همه جزئیات باید حدود یک یا دو روز اجازه دهید تا رنگ‌ها کاملا خشک شود و بعد از آن می توانید از اسپری کیلر برای تثبیت رنگ استفاده کنید. به طور کلی رنگ آکریلیک با شست و شو پاک نمی شود اما بهتر است بعد از پایان کار از کیلر استفاده کنید چرا که هم رنگ را بیشتر تثبیت می کند و هم باعث براقی کارتان می شود.

موضوع مهم دیگر این است که از این وسایل می توانید استفاده کنید اما چون چوبی هستند قسمت سر کفگیرها ممکن است پس از تماس با مواد غذایی، به طور مثال غذاهای ربی به مرور کمی تیره شود. با این حال می توانید از آن ها به عنوان وسایل دکوری استفاده کنید و با ست کردن رنگ آن ها با دیگر وسایل آشپزخانه به زیبایی آشپزخانه خود بیفزایید.