



بررسی صحت و سقم نتایج یک پژوهش جدید که از والدین می‌خواهد در حضور کودکانشان دعوا کنند

## دعوا نه، اما احساسات منفی‌تان را پنهان نکنید

فرانکیس یاقوتی مترجم منبع: huffingtonpost.co.uk



«آهای پدر و مادرها! جلوی بچه‌ها دعوا کنید، نه تنها برای نشان بد نیست که خوب هم هست! این را ما نمی‌گوییم، محققان روان‌شناسی به این نتیجه رسیده‌اند...» این توصیه یکی از متفاوت ترین و البته پربازدیدترین پست‌ها در شبکه‌های اجتماعی و البته چندین سایت خبری در چند روز اخیر است. در قدم اول به دنبال بررسی منابع این خبر رفتیم که در چندین سایت معتبر خارجی، نتایج این پژوهش وجود داشت. سپس نظر یک روان‌شناس را در این باره جویا شدیم.

### نتایج جالب این پژوهش

همیشه به والدین گفته‌اند که جلوی فرزندان دعوا نکنید چرا که خوب نیست و تأثیر بدی روی آن‌ها می‌گذارد اما اکنون یافته‌های محققان دانشگاه ایالتی واشنگتن نشان می‌دهد که همه چیز باید برعکس باشد و دعوا کردن (با پایان خوش) جلوی کودکان خوب هم هست! تحقیقات جدید این پژوهشگران نشان می‌دهد که بهتر است در مقابل کودکان خود جرو بحث کنید تا این که احساسات خود را پنهان کنید. معمولاً بزرگسالان احساس می‌کنند که باید رفتارهایشان را در مقابل کودکان کنترل کنند.

مثلاً آن‌ها سعی می‌کنند در مقابل کودکان درباره هیچ موضوعی با عصبانیت جرو بحث نکنند اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که پدر و مادرها نباید جرو بحث خود را به بعد از زمان خواب کودکان موکول کنند چون برای کودکان خیلی بهتر است که شاهد بیان احساسات والدین‌شان باشند. «سارا وارتر» یکی از محققان این پژوهش می‌گوید: «کودکان وقتی متوجه پنهان کردن احساسات والدین می‌شوند، یاد می‌گیرند که باید احساساتشان را سرکوب کنند و درباره آن‌ها حرف نزنند.» همچنین این محققان دریافته‌اند که لب‌گزیدن جلوی فرزندان و پنهان کردن احساسات می‌تواند به آن‌ها آسیب‌زنند و اگر والدین هنگام افسردگی، استرس یا عصبانیت واکنش خود را نشان دهند، فرزندان‌شان روابط بهتری با آن‌ها پیدا خواهند کرد.

### نحوه انجام این پژوهش

این تحقیقات روی سطح استرس ۱۰۹ پدر و مادر در دو گروه انجام شده است. ظاهر ابتدا از پدر و مادرها خواسته می‌شود که در مقابل تماشاچیان صحبت کنند و تماشاچیان در مقابل حرف‌های آن‌ها عکس العمل منفی نشان می‌دهند و در مرحله بعد از آن‌ها خواسته می‌شود که همراه با کودکان‌شان لگو بازی کنند و طرح خاصی را بسازند. بچه‌های آن‌ها که ۷ تا ۱۱ ساله هستند، آموزش دیده‌اند که چطور با آن‌ها لگوها، طرح مد نظر را بسازند اما اجازه لمس لگوها را ندارند و فقط

باید والدین‌شان را راهنمایی کنند. پدر و مادرها هم باید طرح لگوی مد نظر را بسازند اما اجازه نگاه کردن به دستور العمل کتبی را ندارند. از بین این افراد به نیمی از پدر و مادرها گفته شده بود که احساسات خودشان را در زمان‌هایی که استرس کار اعصاب‌شان را خرد می‌کند، پنهان کنند و از نیمی دیگر خواسته شده بود که به صورت طبیعی و با احساسات واقعی‌شان رفتار کنند. تمام پدر و مادرها و بچه‌ها به یک دستگاه حسگر وصل بودند و ضربان قلب و میزان استرس آن‌ها طی این آزمایش بررسی می‌شد. نتیجه به این شکل بود، پدر و مادرهایی که قرار بود احساسات خود را بروز ندهند، امتیاز منفی گرفتند و در طول مدت این طرح کمتر لبخند زدند، ارتباط چشمی کمتری با کودکان‌شان برقرار کردند، رفتارهای گرم و دوستانه‌ای نداشتند و در مقابل کودکان‌شان هم امتیاز منفی بیشتری گرفتند. می‌توان گفت، والدین این گروه انرژی منفی را به کودکان خود منتقل کردند. به طور کلی اگر بچه‌ها چیزی را احساس و پدر و مادرها سعی کنند عادی رفتار کنند انگار که اتفاقی نیفتاده است، این کار باعث گیج شدن بچه‌ها می‌شود. بنابراین بروز احساسات منفی نه تنها کاری منفی تلقی نمی‌شود، بلکه سازنده است و رابطه فرزند با پدر و مادر را منطقی تر می‌کند. البته محققان روی دعواهای با پایان خوش تأکید می‌کنند نه خشونت‌های غیرمنطقی که منجر به دعوی فیزیکی شود.



## در حرف زدن‌هایم خیلی سوتی می‌دهم!



پسری هستم ۲۰ ساله، دانشجو و با وضعیت اقتصادی متوسط. پدر و مادرم جدا شده‌اند. متأسفانه خیلی عصبی و زودرنج و سریع از کوره در می‌روم و به تازگی در گفتارم نیز اختلال زیادی پیدا شده است. ۱۰ جمله که صحبت می‌کنم، خیلی سوتی می‌دهم. چند وقتی هم هست که فراموشی شدید گرفته‌ام که موجب رنجش مادرم شده است و چند بار کلیدها را روی در جا گذاشته‌ام.

رضایابی | کارشناس ارشد روان‌شناسی



مخاطب گرامی، در ابتدا بابت توضیحات تقریباً کامل تران نسبت به بسیاری از مخاطبان که سوال و مشکل‌شان را خیلی سربسته توضیح می‌دهند، سپاس گزارم. با این حال، مشکل شما چند قسمت دارد که در ادامه، مورد به مورد به آن‌ها می‌پردازیم.

### تأثیرات طلاق والدین‌تان بر شما محرز است

تأثیرات گسترده دوره طلاق اعم از روابط آشفته والدین و نبود والد پدر به ویژه برای پسری می‌تواند یکی از دلایل مشکلات کنونی شما باشد. برای مثال ضعف در ابراز وجود و روانی کلام در نهایت از در کوره در رفتن، از علایم این مشکل شماس.

شاید مشکل‌تان بر کارِی تیر و نیت است راه حل اصلی و مهم، استخراج علل قدیم و جدید مشکلات شما از طریق مصاحبه بالینی تخصصی توسط متخصص روان‌پزشک یا روان‌شناس بالینی است که به دنبال آن، راهبردهای

درمانی مناسب اتخاذ خواهد شد. برای مثال در صورت وجود مشکلات هورمونی (بر کارِی تیروئید) ممکن است این دلیل آستانه تحمل پایین شما باشد که یک آزمایش خون اختصاصی وجود داشتن یا نداشتن آن را اثبات خواهد کرد.

شاید دچار وسواس فکری شده‌اید موضوع مشکلات کلامی و به اصطلاح «جریان تکلم» شما هم نیاز دارد که توسط یک گفتار درمان‌خبر بررسی شود و در صورت نیاز به مداخله روان‌درمان به‌ویژه مراجعه کنید تا با همکاری او و گفتار درمان بهبود یابید. چون ممکن است مثلاً علت لکنت زبان شما از وسواس فکری یا کمبود جدی عزت نفس شما باشد که مداخله درمانی روان‌درمان‌ر می‌طلبد.

### علل فراموشی‌هایتان به آشفته‌گی‌های ذهنی‌تان بر می‌گردد

علل فراموشی نیز بعد از رد اختلال عضوی نیاز به واکای دقیق‌تری دارد. فراموشی از منظر روانی در واقع وجود نداشتن ثبت دقیق و مناسب و کافی وقایع است که در زمان یادآوری، فرد به دلیل نبود داده‌های شفاف و دقیق از



نظر یک روان‌شناس درباره خط قرمزهای جرو بحث‌های والدین در حضور بچه‌ها

## مباحثه نباید به مجادله تبدیل شود



جواد غفوری نسب | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



دعوا در فرهنگ نامه دهخدا به معنای مشاجره طولانی و بی‌هدف است که حالت خشونت آمیز و همراه با زد و خورد پیدا می‌کند. مباحثه به معنای گفت و گو و رد و بدل کردن نظرات در خصوص موضوعی مشخص و معمولاً به منظور رسیدن به نتیجه است. بنابراین هرگاه زن و شوهری در خصوص مسئله‌ای با هم صحبت می‌کنند، بسته به این که تا چه حد بر این گفت و گوهیجانات منفی و خشونت حاکم است، می‌توان آن را مباحثه یا مشاجره نام گذاشت. بنابراین نکته اول درباره اشتباه بودن این تیتیر «جلوی فرزندان تان دعوا کنید» است که بیانش ضروری به نظر می‌رسید و به جای دعوا باید از مباحثه یا مشاجره استفاده کرد.

### مفهوم مرزبندی در خانواده

در ادامه باید به مفهوم مرزبندی در خانواده اشاره کنیم. زمانی که صحبت از مرزبندی در خانواده می‌شود، بلافاصله ذهن همه ما به سمت رعایت حریم خانواده با افراد خارج از این حریم یعنی دوستان و فامیل می‌رود. باید بدانیم که این تعریف، مرتبط با مفهوم مرز و حریم کلی خانواده است اما در درون خانواده نیز مرزبندی وجود دارد. وقتی صحبت از مرزبندی درون سیستم خانواده می‌کنیم، در واقع منظور این است که والدین و فرزندان، بین خودشان حریمی قائل باشند. با وجود این که رعایت این حریم هم برای والدین و هم برای فرزندان الزامی است اما تحت شرایط خاصی دسترسی به حریم برای دوطرف مجاز می‌شود.

### آموزش عملی مهارت حل مسئله به کودکان با مشاجره والدین

با این حال، آیا گفت و گو و مباحثه و حتی دعواهای والدین جزو حریم خصوصی آن‌ها در برابر فرزندان محسوب می‌شود؟ تقریباً تمام والدین به این سؤال پاسخ مثبت می‌دهند اما در عمل به گونه‌ای دیگر رفتار می‌کنند. در واقع ما تصور می‌کنیم که فرزندان همواره باید تصویر مثبتی از والدین خود داشته باشند و آن‌ها را به عنوان افرادی بشناسند که همیشه به هم احترام می‌گذارند و هیچ وقت با هم اختلاف نظر ندارند. اما والدین با مباحثه در خصوص یک مسئله مرتبط با خانواده، می‌توانند به فرزندان خود آموزش دهند که به دنبال حل مسئله از طریق گفت و گو و مذاکره باشند. در واقع وقتی والدین با هم در خصوص یک موضوع به صورت منطقی و به دور از

نظر یک روان‌شناس درباره چرایی مقاومت برخی در برابر قانون «منع به کارگیری بازنشستگان»

## خودبتربینی و خودخواهی!



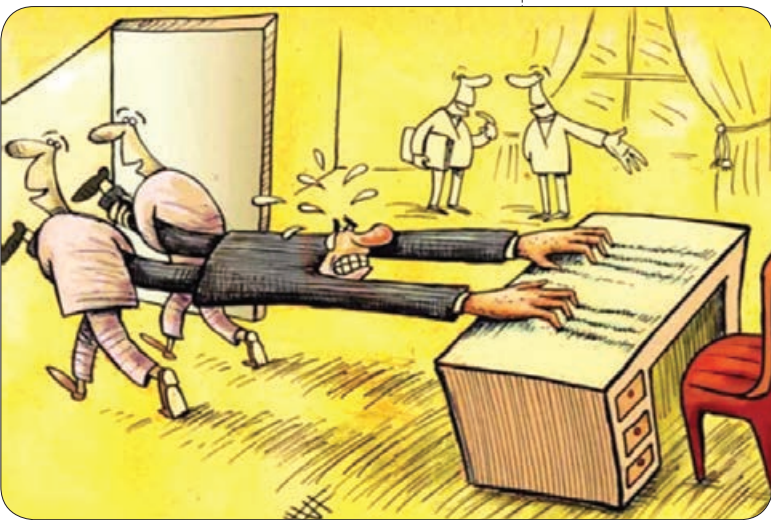
در چند روز اخیر شاهد این هستیم که هشتک بدون استثنا برای اجرای قانون منع به کارگیری بازنشستگان توسط چندین مسئول مانند وزیر جوان ارتباطات و بخشی از فعالان رسانه‌ای و مردم استفاده شده است. یک روان‌شناس، مقاومت برخی مسئولان در برابر اجرای قانون «منع به کارگیری بازنشستگان» را نوعی «خودبتربینی» و «خودخواهی» دانست و گفت: «مسئولان این قانون در صورت برخورد غیر واقع‌بینانه با قوانین به طور حتم از واقعیت‌ها سبلی خواهند خورد.» علی اصغر اصغرنژاد، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت‌وگو با ایسنا در این باره نکاتی را گفته که در ادامه، گزیده‌ای از آن را خواهید خواند.

### منفک شدن از کار برای مسئولان سخت‌تر از بقیه است

کار نه تنها منبع تأمین در آمد بلکه موجب احساس رضایت و ارزشمندی انسان هاست زیرا افراد می‌توانند با به کارگیری توانایی‌ها و خلاقیت‌های خود سرزندگی و شادابی را به راحتی احساس کنند، این در حالی است که هر قدر افراد از رتبه و مسئولیت اجتماعی بهتری بر خوردار باشند، منفک شدن از آن برایشان دشوارتر خواهد بود. در ضمن در جامعه ایرانی هیچ شخصی از موقعیت‌هایی مانند بازنشستگی که قرار باشد به یک‌باره جایگاه شخصیتی خود را رها کند یا رغبت استقبال نمی‌کند. زمانی که افراد از موقعیت اجتماعی و جایگاه شغلی خوبی بر خوردار باشند، رها کردن آن جایگاه برایشان بسیار دشوار است بنابراین طبیعی است که انسان‌ها در زمان از دست دادن شأن و منزلت اجتماعی، احساس خوبی نداشته باشند. با وجود این باید از نظر منطقی قبول کنیم که جایگاه‌های شغلی تاکنون به هیچ کس وفانکرده و نمی‌کند.

### بعضی سالمندان کهولت سن‌شان را انکار می‌کنند

دوران (سالمندی) بازنشستگی بخشی از زندگی است که به دلیل افزایش سن و بروز بیماری‌های متعدد همه افراد به آن نیازمندند چرا که انسان‌ها با گذشت زمان به طور طبیعی توانایی، خلاقیت و انرژی دوران جوانی خود را از دست می‌دهند، این در حالی است که عموماً ده‌ای این شرایط فیزیکی را انکار و در برابر آن مقاومت می‌کنند. مسئولان پیش‌کسوت باید به منظور بهتر شدن وضعیت ایران امکان رشد و یادگیری را برای جوانان تازه



زندگی‌سلام  
دوشنبه  
۱۲ آذر ۱۳۹۷  
شماره ۱۱۹۹

خانواده مشاوره