

برخی از والدین، اطلاع از همه ریز و درشت حریم خصوصی فرزندشان را حق خود می‌دانند و مدام در تلاش هستند تا از تمامی کارهای فرزندشان باخبر شوند، آن هم نه از راه درست، بلکه با کارآگاه بازی. به اتاق فرزندشان سرک می‌کشند، زیر تخت، کیف، کمد و حتی برگه‌های موجود در اتاق فرزندشان را وارسی می‌کنند، تنها به این دلیل که اگر مدرکی دال بر اشتباه فرزندشان پیدا کردند، سریعتر بتوانند جلوی پیشروی آن را بگیرند. نگرانی والدین، بیشتر بر کنترل رفت و آمدهای نوجوانانشان و ترس از کشیده شدن آنها به بیراهه است. اما آیا ورود به حریم خصوصی فرزندان، مانع از بیراهه رفتن فرزندان می‌شود؟

تجارب بالینی روان شناسان نشان داده است که بسیاری از نوجوانان، به خاطر مقابله و ستیزه جویی با افراط های والدینی در مراقبت ها و نشان دادن حس استقلال خود، مجبور شده اند راهی را انتخاب کنند که کاملا مغایر با اموخته ها و خواسته‌های والدین شان است، انتخاب مسیری که صرفا از سر لجبازی و مقاومت در برابر آنهاست.

والدین؛ اول یا خودتان کنار بیایید!

بارها و بارها بعد از این که فرزندان از خانه خارج شده‌اند وسایل آنها را جستجو کرده و چیزی هم پیدا نکرده‌اید. مطمئن باشید یا ردی که از خودتان به جای می‌گذارید، فرزندان متوجه حضور شما در حریم خصوصی خودش شده است. این رفتار کارآگاهی شما از ترس‌های‌تان سرچشمه می‌گیرد. ترس از بی‌راهه رفتن نوجوان و ترس از ورود به راه‌های خلاف اس که باعث می‌شود شما کارآگاه شوید. روانشناسان معتقدند که این نوع ترس‌ها با بزرگ‌تر شدن فرزندان رشد کرده و به تشویش‌های ذهنی والدین دامن می‌زند. روانشناسان رفتارهای غیرعقلانی که از این ترس‌ها سرچشمه می‌گیرد نوعی وسواس فکری می‌دانند که نه تنها به تربیت و اصلاح رفتار فرزندان کمک نمی‌کند؛ بلکه موجب منزوی‌تر شدن آنها، مخفی کاری‌ها و حتی دروغ گفتن به والدین می‌شود. روانشناسان توصیه می‌کنند که والدین اول باید با خودشان کنار بیایند و متوجه وسواس رفتاری خود در این مورد باشند.

با یک نظارت بر کار نوجوان و اطمینان یافتن از درستی مسیر انتخاب شده، برای والدین مهم و ضروری است، اما مشکل از جایی شروع می‌شود که برخی از والدین هیچ محدوده مشخص و یا روش مناسبی را برای این نظارت نمی‌شناسند و چه بسا استقلال، آزادی و اعتماد فرزندانشان را، به پای خلف نظارت کردنهای افراطی از دست می‌

مراقب حریم نوجوانان باشیم



دهند. افراط در نظارت و کنترل فرزندان، آنها را از والدین دور و دورتر می‌کند، اگر چه آزادی‌های بی حد و مرز هم بی‌قاعده و خطر آفرین است. مواجهه با مشکلات دوران نوجوانی، به مانند حرکت برلبه تیغ است، اگر چه می‌توان با اتخاذ تدابیری مساعد هم اعمال کنترل نمود و هم به حس استقلال و آزادی انتخاب کودک احترام گذاشت.

احترام به حریم شخصی فرزندان

تمام مدت سعی بر حفظ حریم خصوصی افراد آشنا یا غریبه‌ای که روزمره با آنها در ارتباط هستیم داریم این در صورتی‌است که احترامی برای حریم خصوصی فرزند خود قائل نیستیم. هنگام دریافت پول از عابربانکها یا پیامک زدن دوستان‌مان خودمان را به کاری مشغول می‌کنیم تا به نوعی به حریم خصوصی آنها احترام گذاشته باشیم اما بدون تعارف باید بگوییم که در مورد فرزندان اینگونه رفتارها به درستی انجام نمی‌شود. والدین در تلاش هستند تا از تمام رازهای فرزند خود باخبر شوند. آن هم نه از راه درست، بلکه با کارآگاه بازی. برخی از خانواده‌ها هم اطلاع از همه ریز و درشت حریم خصوصی فرزندشان را حق خود می‌دانند. حفظ حریم خصوصی مهارت مادران را طلب می‌کند، چرا که فرزندان بیشتر با مادر خود در ارتباط هستند و نادیده گرفتن حریم خصوصی آنها توسط مادران سبب بروز مشکل خواهد شد.

نصیحت و سرزنش را کنار بگذارید

روی نقطه حساسی همسران پا نگذارید

بدهید، محیط زندگی تنش کمتری پیدا می‌کند اما بهتر است بازخورد و رفتار شما بدون تنش باشد تا همسرتان دوباره آن اشتباه را تکرار نکند.

به دکمه حساسیت زا دست نزنید

بعد از این که چند ماهی از شروع زندگی مشترک بگذرد، دکمه قرمز همسرمان را پیدا می‌کنیم و می‌فهمیم که با کدام دکمه عصبان یا با کدام دکمه بی حوصله و با کدام دکمه ناراحت می‌شود.

یکی از نکات مهم این است که همسرتان را تهدید نکنید!بخواهید یا نخواهید، گاهی پیش می‌آید همسران برای رسیدن به خواسته‌هایشان از در تهدید وارد شوند، اگر می‌خواهید رابطه تان یک‌طرفه نشود و زندگی مشترک تان قوام و دوام داشته باشد، برای همسرتان خط و نشان نکشید و مدام همسرتان را تهدید نکنید.

به جای اینکه همسرتان را تحت فشار بگذارید یا به شکل توهین آمیزی او را تهدید کنید، برایش اهمیت مسئله را توضیح دهید و تلاش کنید با گفت وگو به یک نظر مشترک برسید. توجه داشته باشید که اگر همسر شما به خواسته شما اهمیت نمی‌دهد، مشکل تان بزرگ تر از آن است که با تهدید حل شود.

استفاده از دکمه‌های قرمز برای باج گیری،

در بچه

یکشنبه ۱۷ آبان ۱۳۹۴ ۲۵ محرم ۱۴۳۷ Nov 8, 2015 سال بیستم شماره ۵۶۱۴

می‌کنند. شما می‌توانید با خواندن این اطلاعات از کم و کیف فکری فرزند خود باخبر شوید اما اگر او بفهمد که شما به حریم کاملا شخصی او، یعنی افکارش ورود پیدا کرده‌اید، به هیچ عنوان به شما اعتماد نمی‌کند و این یعنی رخ دادن یک فاجعه بزرگ. پس هیچگاه نباید فرزندان بفهمد که شما از افکار، عقاید و یادداشت‌های او مطلع هستید. از این اطلاعات برای کنترل و تربیت و استفاده کنید اما هیچگاه او را متوجه دانسته‌های خود از حریم شخصی‌اش نکنید.

نظارت غیر مستقیم داشته باشید

نظارت مستقیم مختص دوران کودکی است، نوجوانان معمولا تاب تحمل نظارت مستقیم را ندارند و ممکن است در برابر آن، واکنش های بسیار تندی نشان دهند. نوجوان وقتی خودش را تحت نظارت مستقیم والدین ببند، احساس ناپیمنی کرده و از این که والدینش برای حریم خصوصی او احترام نمی‌گذارند و چون کودک با او رفتار کرده و دایما مراقب او هستند، احساس خشم کرده و شروع به تقابل و تضادورزی با والدین می‌کند. برای اعمال نظارت غیر مستقیم به نکات زیر توجه کنید:

***** به فضای فکری و زندگی نوجوان نزدیک شوید، نیازهای او را لمس و درک کنید. بهتر است درک متقابل داشته باشید و با نگاه آنها به دنیا نگاه کنید با در دست داشتن چشم اندازی از مشکلات، بهتر می‌توانید آنها را درک کنید.

***** در حد معقول با نوجوانتان دوست و صمیمی باشید تا آنها راحت بتوانند در مواقع لزوم از شما مشورت بگیرند.

***** در پیدا کردن دوست، او را راهنمایی کنید، به طور غیرمستقیم از فرایند دوستان خوب و معایب دوستان بد او را آگاه کنید.

***** هیچ نگاه را نوجوان را در دیدگان مقایسه نکنید. **مهارت نه گفتن را به نوجوان بیاموزید**
به جای ترس و نگرانی های بی مورد، سعی کنید مهارتهای ارتباطی و شناخت او از اصول ارتباط صحیح را افزایش دهید، بسه او بگویید گاهی گفتن یک نه قاطعانه به درخواست ناموجه دیگران، نشان استقلال و حرمت نفس است.

به او یادآور شوید بسیاری از افراد ممکن است چارچوبهای اخلاقی و شخصییتی مناسبی نداشته باشند و بنابراین آن نیز رفتار کنند، اما او به عنوان یک فرد آگاه و مطلع باید بتواند بین درخواست خوب و بد تمایز قائل شود و با دادن پاسخ منفی به خواسته های نایجابی دیگران،خود را از بسیاری از آسیب ها مصون نگاه دارد.

می تواند بقای یک زندگی را به خطر بیندازد. اما این به این معنا نیست که مانند نوار ضبط شده به شکایت یا حرف زدن مدام و تکراری بپردازیم. اگر می‌خواهید در مورد موضوعی با همسرتان گفت وگو کنید، اجازه دهید که آذاتانه نظرش را بگوید و هیچ وقت بلا حدس زدن جمله‌هایش و کامل کردن آنها رابطه کلامی تان را خدشه دار نکنید.

مدام همسرتان را چک نکنید

همسران از این که به صورت مداوم تحت نظر باشند بیزارند. برای آنها گرفتن رمز عبور رایانه‌هایشان، چک کردن تلفن‌ها یا حساسیت نسبت به همکاران، می‌تواند نشانه ناپود شدن رابطه با همسر و ناپود شدن زندگی باشد. چیزی که بیشتر از همه مردها را از ازدواج فراری می‌دهد، ترس از محدودیت و همین کنترل شدن‌هاست. اگر همسرتان به اشتباه فکر می‌کند شما به او خیانت کرده‌اید، لازم نیست برای اثبات وفاداری، خودتان را بکشید، بلکه کافی است شفاف و روراست باشید؛ هم در مسائل مالی، هم در مسائل دیگری که برای همسرتان مهم است.

اگر واقعا نسبت به کسی شک دارید اصلا با او ازدواج نکنید چون هیچ زندگی موفقی را نمی‌توان روی شک و تردید بنا کرد. اگر همسرتان به هر دلیلی قابل اعتماد نیست، مثلا بدون مشورت با شما پولش را به هدر می‌دهد یا.. او نیز دچار اختلال است و چنین اختلال‌هایی با کنترل شما رفع نخواهد شد.
اگر نگران شما دچار مشکل یا مسئله است این مسئله را با کمک متخصص رفع کنید.

مطمئن باشید که موارد مختلفی برای فکر کردن وجود دارد. با آرامش حرف بزنید، وقتی در زندگی مشکلی پیش می‌آید، زوج‌های موفق، منطقی و محترمانه رو به‌روی هم می‌نشینند و با آرامش با هم حرف می‌زنند. شما هم این عادت را در خودتان ایجاد کنید. در این دست مواقع بهتر است به بعضی موضوعات زندگی، از دریچه نگاه همسرتان بنگرید. البته این بدان معنا نیست که تمام عقاید او را بی‌چون و چر بپذیرید، بلکه با این شیوه هر دو نفر تان همدیگر را بهتر می‌فهمید و به نظرات دیگری احترام می‌گذارید. اگر می‌بینید بین خواسته‌ها یا حرف‌های او انتظار یا دیدگاه غیرمعولانه‌ای وجود دارد، عصبانی نشوید. با همسرتان صادق باشید و از راه گفتگو مشکل را حل کنید.

چطور به این عادت‌ها، عادت کنید؟

زوجین خوشبخت نسبت به زن و شوهرهای ناراحت و ناراضی، عادات متفاوت تری دارند. عادت، رفتاری است که شما بطور خود کار آن را انجام می‌دهید و برای نگهداشتن آن به تلاش کمی نیاز دارید. تقریبا بعد از اینکه یک رفتار ۲۶ روز پشت سرهم تکرار شود، به صورت عادت زندگی شما در می‌آید.

۲۰ دقیقه؛ میزان مکالمه زوجین در هر شبانه روز



قدیما که تکنولوژی چندان رویی از پیشرفت را ندیده بود و ارتباطات بسیار ساده، صمیمانه و بی‌آلایش بود، خانواده‌ها زمان بیشتری را در کنار یکدیگر صرف می‌کردند و از حال و روز هم بیشتر خبر داشتند. دور یک سفره می‌نشستند و روزهای مهم و قشنگ زندگی را در کنار هم جشن می‌گرفتند و برای هم خاطره‌های به یادماندنی و زیبا به یادگار می‌گذاشتند اما امروز که تکنولوژی و ارتباطات روز به روز پیشرفت می‌کند، افراد در کمترین زمان با هم ارتباط برقرار می‌کنند و نوع ارتباطات تغییر یافته است، به گونه‌ای که بیشتر زمان افراد در فضای مجازی سپری می‌شود و اعضای خانواده زمان کمتری را برای هم اختصاص می‌دهند تا جایی که میزان مطالعه زوجین در طول یک شبانه روز به کمتر از ۲۰ دقیقه رسیده است که این احتمال رسیدن آن‌ها به طلاق عاطفی را چندین برابر کرده است و موجبات نگرانی را برای ما فراهم کرده است.

دکتر علی باجلان روانشناس خانواده در خصوص موضوع مکالمات روزانه زوجین گفت: زوجین باید در طول شبانه روز یک زمان مشخصی را برای گفت‌وگو با یکدیگر اختصاص دهند و در آن زمان دربار‌ه راهکارهایی که می‌تواند در بهبود ارتباط آن‌ها با یکدیگر مؤثر باشد، صحبت کنند و درباره نیازها، خواسته‌ها و توقعات خود به یکدیگر بگویند و از پرداختن به مسائل مرتبط با دیگران و خارج از رابطه خود بپرهیزند.

میزان گفت‌وگوی زوجین در طول روز یک فاجعه است!

این روانشناس خانواده در خصوص موضوعی که امروزه محتوای گفت‌وگوی زوجین را شامل می‌شود، عنوان کرد: امروزه اکثر زمان مطالعه زوجین به کنترل کردن یکدیگر و شک و تردید نسبت به یکدیگر می‌گذرد که این نوع صحبت‌ها نمی‌تواند اثربخش و مفید باشد و مشکلی را حل نمی‌کند. آمار و ارقامی که درباره میزان مطالعه زوجین گفته می‌شود، یک فاجعه است، اما اگر همین زمان فقط به صحبت کردن درباره خود و رابطه باشد، جای امیدواری دارد.

آتش‌ی که عشق همسران را خاموش می‌کند!

این صاحب نظر در خصوص تأثیر مطالعات زوجین در خارج از منزل بر روی رابطه آن‌ها تصریح کرد: ارتباط و صحبت زوجین در زمانی که خارج از منزل و یا محل کار هستند، می‌تواند بر صمیمیت ارتباط آن‌ها در منزل نیز مؤثر باشد اما در زندگی‌های امروز آن قدر درگیر فضای مجازی و مشکلات زندگی شده‌ایم که یکدیگر را فراموش کرده‌ایم.

آب که از سر گذشت، چه یک وجب، چه چند وجب

وی در ادامه گفت: عموماً افراد در دوران نامزدی ارتباط خوبی با یکدیگر دارند و زمان زیادی را برای صحبت کردن با یکدیگر صرف می‌کنند اما همین که ازدواج می‌کنند و فکر می‌کنند که یکدیگر را به خوبی می‌شناسند، دیگر نیازی به صحبت کردن و وقت گذراندن با هم ندارند. این تصویری کاملا اشتباه است بلکه باید افراد همان ارتباط را پس از ازدواج نیز حفظ کنند.

سیاه چاله‌ای که زوجین را به دام می‌اندازد

باجلان در خصوص تأثیر فضای مجازی بر ارتباطات زوجین بیان کرد: فضای مجازی موجب سرگرمی افراد شده تا جایی که دیگر هوش و حواس مردم به زندگی نیست؛ از طرفی وقتی رابطه‌ها به سردی می‌رود و مقام محتوای مطالعات زوجین تهدید، تحقیر و تهمت شود و هر بار صحبت‌های آن‌ها به دعوا ختم شود، افراد برای فرار از این موقعیت و تخلیه خود باز روی به فضای مجازی می‌آورند. باید افراد نظره‌ای حل نشده همچنان حل نشده باقی می‌ماند و کار به جایی می‌رسد که هر کدام یکدیگر به دست آورند. در غیر این صورت، به تدریج نشانه‌های طلاق عاطفی در زندگی آن‌ها بروز می‌کند و متأسفانه گاهی به جدایی زوجین منجر می‌شود.

دست آخر، موسی به دین خود، عیبسی به دین خود

این صاحب نظر با اشاره به نشانه‌های طلاق عاطفی گفت: از نشانه‌های طلاق عاطفی این است که زوجین روزهای مهم زندگی را فراموش می‌کنند و اغلب مطالعات آن‌ها به مشاجره ختم می‌شود و اختلاف نظرهای حل نشده همچنان حل نشده باقی می‌ماند و کار به جایی می‌رسد که هر کدام به سویی می‌روند و زندگی خود را دارند. مقام اولویت‌های آن‌ها انفرادی می‌شود، به تنهایی به مسافرت و مهمانی می‌روند و رفته رفته میزان ارتباطات آن‌ها کمتر می‌شود و گاهی با درگیر کردن فرزندان در روابط خود تیم تشکیل می‌دهند؛ بنابراین مطالعه زوجین در طول شبانه روز اگرچه خیلی ساده و سطحی به نظر می‌آید اما تأثیرات عمقی در زندگی و روابط آن‌ها دارد.

این مواد غذایی را در فریزر نگذارید

نگهداری از هر ماده غذایی شیوه و روش خاص خودش را دارد. برخی از مواد غذایی را اگر داخل فریزر بگذارید ممکن است خاصیت اصلی خودش را از دست بدهد. نگهداری مواد غذایی به روش و شیوه‌ای درست در حفظ سلامت و مواد مغذی موجود در آنها نقشی اساسی دارد که در این بخش به آن دسته از مواد غذایی که نگهداری آنها در فریزر ممنوع است اشاره می‌کنیم.

گوچه فرنیگی را در فریزر نگهداری نکنید

گوچه فرنگی به عنوان منبع غنی ویتامین C از ارزش بالایی برخوردار است که اگر در فریزر نگهداری شود دیگر از ویتامین C و لیکوپن موجود در آن که عاملی در پیشگیری از ابتلا به سرطان است خبری نخواهد بود.

سیر را در فریزر نگهداری نکنید
سیر بعد از قرار داده شدن در فریزر حالت سفتی و انسجام بافتی‌های خود را از دست می‌دهد . بهترین محیط برای نگهداری سیر محلی خشک و خنک است اما نه دمای بسیار پایین.

سیب زمینی را در فریزر نگهداری نکنید

نگهداری سیب زمینی در فریزر و دمای پایین آن را تبدیل به سیب زمینی بدون کیفیت مناسب برای مصرف می کند چرا که بهترین محل برای نگهداری سیب زمینی با توجه به حفظ خواص آن در محیط آشپزخانه اما با درجه حرارت مناسب است که نباید گرم باشد.

پیاز را در فریزر نگهداری نکنید

بدترین ایده برای نگهداری پیاز داخل فریزر است که آب میان بافتی آن لایه های پیاز را نرم و غیر قابل مصرف می کند.

نان را در فریزر نگهداری نکنید

فریزر شما نان را خشک کرده و اگر بیشتر از چند روز نان در دمای فریزر نگهداری شود کیفیت مناسب برای مصرف را نخواهد داشت.

شما باید روغن زیتون را در محیطی خشک و تاریک نگهداری کنید چرا که مکانیسم و طبیعت روغن زیتون این طور بهتر حفظ می شود.

عسل را در فریزر نگهداری نکنید

هیچ نیازی به حفظ و نگهداری عسل در فریزر وجود ندارد چرا که عسل ماده ای بسیار مقاوم در برابر فساد است و با قرار دادن عسل در فریزر آن را به حالتی کریستالی و ناخوشایند برای مصرف تبدیل می کنید.