

اختلال خواب در کودکان را باید جدی گرفت چون هرگونه مشکلی در خواب کودک می‌تواند عاملی در تشدید سایر اختلالات روحی و روانی و البته جسمی او باشد. اما از کجا می‌توان دریافت که یک کودک دچار اختلالات خواب است؟

والدین با بررسی حالات و رفتارهای کودک خود می‌توانند پیی به وجود هرگونه اختلال و ناراحتی در خواب او ببرند. در این مقاله گروه هدف اصلی ما کودکانی است که در سن نوپایی قرار دارند. معمولا این دسته از کودکان برای خوابیدن و ادامه دادن به خوابشان دچار مشکلاتی می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهد پسران در مقایسه با دختران بیشتر به چنین اختلالاتی مبتلا می‌شوند. همچنین فرزند اول بودن نیز شناس بروز این دسته از اختلالات را افزایش می‌دهد. گذشته از این‌ موارد، عفونت گوش از مهمترین دلایل رایج در بروز اختلالات خواب به شمار می‌آید.

چرا اختلال خواب روی می‌دهد؟

والدین همواره نسبت به خواب کودک خود حساس هستند، به خصوص اگر کودک، تک‌فرزند باشد. این نگرانی در بسیاری از موارد به مرحله دلواپسی نیز می‌رسد. از این رو پدر و مادر تلاش می‌کنند که کودکشان بر اساس یک برنامه زمان‌بندی شده مناسب به خواب رود. نکته مهم اینجاست که معمولا پسران بیش از دختران دچار اختلالات خواب می‌شوند.

به بیان دیگر آنها نسبت به این نوع مشکلات و سایر اختلالات مشابه حساسیت بیشتری دارند.

خواب‌گردی در کودکان می‌تواند به دلیل تغییر در ساعت بیولوژیکی بدن باشد.

حتما بعضی از افراد را دیده‌اید که در هر موقعیتی ترجیح می‌دهند کت و شلوار بپوشند و اصلا دل‌شان نمی‌خواهد از لباس‌های تیره همبستگی‌شان دل بکنند. برعکس عده‌ای هم هستند که قید و بندی در پوشیدن لباس‌های تمیز و مرتب ندارند و شلخته‌وار لباس‌های اسپرت را حتی در موقعیت‌های رسمی انتخاب می‌کنند.

به هرحال اینکه هر فردی چه لباسی را می‌پسندد به سلیقه و نظرش بستگی دارد اما انتخاب همیشهگی یک نوع پوششش می‌تواند تا حدودی بخش‌هایی از شخصیت درونی افراد را مشخص کند. افراد از روشن‌رشدن دکتر تقوی، روانشناس سلامت، افسرد را براساس نوع لباس‌های مورد پسندشان و رفتارها و عادت‌هایی که در لباس پوشیدن دارند به چند گروه تقسیم و بازرتین ویژگی‌های آنها را بیان می‌کند. اگر شما هم دوست دارید بتوانچه به لباس پوشیدن، بعضی از ویژگی‌های شخصیتی خودتان یا اطرافیان تان را تا حدودی بهتر بشناسید.

گوشه‌گیرها؛ ساده و تکررنگ‌پوش
افراد گوشه‌گیر به‌ندرت به برقراری ارتباط با دیگران و داشتن روابط دوستانه علاقه نشان می‌دهند و فعالیت‌های انفرادی را به هر چیزی ترجیح می‌دهند. نسبت به انتقاد یا تحسین دیگران بی‌تفاوت هستند. گوشه‌گیری، بی‌تفاوتی و سردی بهترین کلمات برای توصیف حالات روحی این دسته است. از این رو این گروه سعی می‌کنند لباس‌هایی را انتخاب کنند که خیلی به چشم نیایند.

تمیز بودن برای این افراد اهمیت زیادی دارد. معمولا تنوع زیادی در لباس پوشیدن‌شان ندارند و تعداد لباس‌های‌شان متعدد نیست مثلا به جای چندین دست کت و شلوار در طرح‌ها و رنگ‌های متفاوت یک یا دو مدل ساده کت و شلوار دارند و سعی می‌کنند لباس‌هایی با مدل‌های ساده تکررنگ (رنگ‌های ملایم و خنثی مایل به تیره مثل کرم، خاکستری، قهوه‌ای و …) را انتخاب کنند. به‌هیچ‌وجه لباس‌هایی که طرح‌های شلوغ و آرم‌های خیلی توی چشم دارند مورد پسند گوشه‌گیرها نیست. لباس‌های جین، و اسپرت و بسیار ساده معمولا مورد پسند این شخصیت‌هاست.
دببین‌ها؛ لباس‌های کلاسیک دوست دارند

دببین‌ها معمولا به هر آنچه در اطراف آنها می‌گذرد ششک دارند. تمایل به لجاجت و بی‌زاری در آنها دیده می‌شود. لباس‌های کلاسیک با رنگ‌های تیره مثل کت و شلوار منگی موردپسند این دسته از افراد است. شاید لباس‌هایی که با پارچه‌هایی که طرح‌هایی از نظامی‌گری دارد دوخته شده را بپسندند. معمولا به بستن دستمال‌گردن، انداختن شال گردن، گذاشتن کلاه، استفاده از کراوات یا عصا دست گرفتن از این جهت که نمادی از قدرت‌طلبی، غیرقابل‌نفوذ بودن و قدرتمند بودن است علاقه‌مندند.

پالتوها و بارانی‌های بلند که نمادی از قدرت و دیسپلین است هم مورد علاقه و پسند این گروه از افراد است. این احتمال وجود دارد که این افراد به پوشیدن لباس‌هایی با لوگوهایی که نمادی از قدرت را نشان می‌دهد علاقه نشان دهند.

ضداجتماعی‌ها؛ خشن و خارج از مد
این دسته افراد توانایی خوبی برای سازگاری با قوانین و موازین اجتماعی ندارند و به‌نوعی از آنها سر باز می‌زنند. دروغ‌گویی و فریبکاری یکی از ویژگی‌های این افراد است. تحریک‌پذیر و پرخاشگر هستند همچنین بی‌احتیاط و بی‌مسئولیت. این افراد دوست دارند با نحوه لباس پوشیدن‌شان به‌گونه‌ای به اجتماع نشان دهند که با آن متضاد و مخالفند و معمولا مانند شخصیت فیلم‌هایی که نوعی از خشونت، تضاد و جرم و جنایت را نشان می‌دهند لباس می‌پوشند.
درواقع تلاش می‌کنند به‌گونه‌ای لباس پوشند

اختلال خواب در کودکان



از آنجا که پسرِبچه‌ها فعالیت بیشتری نسبت به دخترِبچه‌ها دارند، به خواب رفتن و در خواب ماندن آنها نیز به همان اندازه با اختلال همراه می‌شود. همچنین کودکانی که به طور مرتب دچار

خواب‌گردی در کودکان می‌تواند به دلیل تغییر در ساعت بیولوژیکی بدن باشد.

روانشناسی خوش تپی

که بیانگر نوعی رفتارهای تهدیدآمیز باشد. مثلا اگر پیراهن می‌پوشند دگمه‌های یقه را باز می‌گذارند یا پاشنه کفش‌شان را می‌خوابانند. برای اینکه تضادشان را با اجتماع نشان دهند لباس‌های قدیمی و خارج از مد را می‌پسندند. یکی دیگر از ویژگی‌های این افراد این است که برای رسیدن به اهداف‌شان دیگران را فریب می‌دهند. در این صورت به ظاهرشان اهمیت زیادی می‌دهند و نهایت تلاش‌شان را می‌کنند تا لباس‌هایی را انتخاب کنند که بسیار شیک و آراسته به نظر برسند.

خودشفته‌ها؛ خاص‌ترین‌ها و تک‌ترین‌ها را انتخاب می‌کنند

این دسته از افراد خودشان را بسیار ویژه، خاص و مهم می‌پندارند و چون خود را قوی، فوق‌العاده شایسته و دانا می‌دانند انتظار دارند که تک‌ترین و تمام نظرات آنها را بپذیرند. تحمل دیگران را ندارند و در برابر آن خشمگین می‌شوند. دوست دارند اطرافیان همواره آنها را مورد تحسین و تمجید قرار دهند و آنها را بی‌عیب، بی‌نقص، خاص و فوق‌العاده خطاب کنند. یکی دیگر از ویژگی‌های این افراد این است که نسبت به دیگران حسادت می‌ورزند و اکثر مواقع گمان می‌کنند دیگران به علت ویژگی‌های خاص و اهمیت زیادی که دارند نسبت به آنها حسادت می‌کنند.

این افراد حق‌به‌جانب هستند و به هر قیمتی دوست دارند بهترین‌ها را برای خود فراهم کنند. آنها تمام تلاش‌شان را می‌کنند که تک‌ترین و خاص‌ترین لباس را انتخاب کنند. اغلب لباس‌هایی با برندها و مارک‌های خاص و گران را انتخاب می‌کنند. همچنین لباس‌هایی با جنس‌های خاص مثل حریر و ابریشم را می‌پسندند. معمولا از زیورآلات طلا، نقره و اصل استفاده می‌کنند و کمتر پیش می‌آید که زیورآلات بدلی بخرند؛ اگر هم استفاده کنند نوع متفاوت و برند خاصی از آن را انتخاب می‌کنند. افراد خودشفته در انتخاب لباس تمام تلاش‌شان را می‌کنند که تک باشند، به این معنا که نه‌تنها با دیگران متفاوت باشند بلکه بهترین، خاص‌ترین و بی‌نظیرترین‌ها را داشته باشند.

این افراد درباره لباس‌های‌شان و اینکه آنها را چگونه، از کجا و با چه قیمتی خریده‌اند زیاد صحبت می‌کنند. از اینکه لباس‌های‌شان را به دیگران نشان دهند لذت می‌برند و برای‌شان بسیار مهم است که دیگران بدانند آنها بهترین، مرغوب‌ترین، گران‌ترین، خاص‌ترین و متفاوت‌ترین لباس را می‌پوشند چون این افراد روی تک بودن حساسیت زیادی دارند و به‌هیچ‌وجه دوست ندارند شخص دیگری شبیه لباس آنها را بپوشد. درصورتی که امکانش را داشته باشند به جای اینکه لباس آماده بخرند دوخت لباس را سفارش می‌دهند.

جین پوش‌ها راحت‌طلبند

دسته‌ای از افراد به پوشیدن لباس‌های جین علاقه زیادی دارند. راحتی و دوام یکی از بارزترین ویژگی‌های لباس‌های جین و مظهر لباس اسپرت در همه جای دنیاست. از این‌ رو راحتی برای افرادی که بیشتر لباس‌های‌شان جین است در اولویت قرار دارد.

اگر افراد میانسال همیشه جین بپوشند نشان‌دهنده سرزندگی و احساس جوانی است. درواقع آنها جین می‌پوشند تا هم به خودشان و هم به دیگران القا کنند که هنوز جوانند و احساس سرزندگی می‌کنند. سرزندگی، نشاط، سبک‌باری و انعطاف‌پذیری از ویژگی‌های مشخص این افراد است.

نمایشی‌ها؛ لباسی می‌پوشند که خیلی به چشم بیایند

شخصیت‌های نمایشی تحریک‌پذیر و

در بچه

• پنجشنبه ۱۷ دی ۱۳۹۴
• ۳۶ ربیع‌الاول ۱۴۳۷
• Jan 7۰ 2016
• سال بیست و یکم
• شماره ۶۶۲۲

رنج می‌برند که می‌تواند ناشی از شرایط خاص فیزیکی او باشد. به طور کلی نشانه‌هایی که در زیر آمده است می‌تواند به‌عنوان علائم اصلی و مهم بروز اختلال در خواب کودک در نظر گرفته شود:

علائم اصلی و مهم بروز اختلال در خواب کودک

۱. تعریق زیاد کودک در حین خواب
۲. کودک در خواب خر و پف می‌کند.
۳. کودک در خواب حالت بی‌قراری دارد.
۴. کودِک در حین خواب به دفعات سرفه می‌کند.

۵. نفس کودک در خواب با خس خس همراه است.
۶. کودِک در زمانی که خواب است به جای بینی یا دهان نفس می‌کشد.

۷. وقتی کودک در نیمه‌های شب از خواب پریده و دچار وحشت شده است.
۸. زمانی که کودک در نیمه های شب از خواب پریده و حالتی گیج و مهیوت دارد.

۹. زمانی که کودک در حین خواب ضرباتی با سرش به اجسام اطراف وارد می‌کند.
۱۰. زمانی که کودِک در حین خواب به طور ناخواسته ضرباتی را با پاهایش به اطراف وارد کرده و حتی شروع به راه رفتن هم می‌کند.

۱۱. توجه به هر یک از این نشانه‌ها برای والدین از اهمیت زیادی برخوردار است، زیرا می‌تواند نشانه مشکلات ریشه‌داری باشد که کوتاهی در رسیدگی به آنها عواقب نگران کننده‌ای خواهد داشت.

خواب‌گردی در کودکان می‌تواند به دلیل تغییر در ساعت بیولوژیکی بدن باشد.

بیش از حد از ویژگی‌های بارز شخصیت‌های وسواسی است. نسبت به وظایف شان تعهد بیش ازحد دارند. اغلب آنها افراد خشکی به نظر می‌رسند. معمولا اشیایی غیرمفید را نمی‌توانند به راحتی دور بیندازند. در اغلب موارد چون از اشتباه کردن می‌ترسند در تصمیم‌گیری دچار مشکل هستند. کمتر به احساسات دیگران توجه می‌کنند و روی نظرات و عقایدشان پافشاری می‌کنند. سخت‌کوش هستند اما چون به جزئیات اهمیت زیادی می‌دهند، نمی‌توانند روی اصل موضوع تمرکز کنند از این‌رو زیاد دیده نمی‌شود که کاری را به اتمام برسانند و در اغلب موارد کارها را نیمه رها می‌کنند. این افراد بیش از سایر افراد به نظافت و ظرافت در لباس پوشیدن‌شان اهمیت می‌دهند. رنگ‌های تئسد و متضاد نپوشند کفش و کفش خیلی متفاوت و خاصی را انتخاب می‌کنند، شال و روسری یا کراوات و دستمال گردن خیلی مدل‌دار و عجیب و غریبی را استفاده می‌کنند یا زیورآلات شلوغ و خاص در ست لباس‌شان به کار می‌برند.

وابسته‌ها؛ لباس موردپسند محبوب‌شان را به تن می‌کنند
شخصیت‌های وابسته شخصیت‌هایی هستند که در حد افراطی به دیگران وابستگی دارند. این افراد به توانایی‌های خود مطمئن نیستند از این‌رو مسئولیت‌های مهم زندگی‌شان را گردن دیگران می‌اندازند. توانایی تحمل تنهایی را ندارند. مدد به تأیید دیگران نیازمند هستند و معمولا به علت وابستگی زیادی که به دیگران دارند و ترسی که از طرد شدن توسط دیگران به آنها دست می‌دهد به‌هیچ‌وجه توانایی مخالفت با اطرافیان‌شان را ندارند و به‌راحتی به دیگران اجازه می‌دهند که حقوق‌شان را پایمال کنند.

این افراد در لباس پوشیدن هم علاقه و نیاز خودشان را در نظر نمی‌گیرند و دنبال گرفتن تأیید از افرادی هستند که به آنها وابسته‌اند چون گرفتن تأیید از جانب دیگران برای آنها اهمیت زیادی دارد

معمولا پیرو مد هستند. به‌ندرت پیش می‌آید که تنهایی لباس بخرند و هنگام انتخاب، خرید لباس و ست کردن آن به‌شدت نظر شخصی که به او وابسته‌اند برای‌شان اهمیت دارد. دائم نظر دیگران را راجع به لباس‌هایی که می‌پوشند می‌پرسند. اگر شخصی که به او وابسته‌اند مدل یا رنگ خاصی را در لباس بپسندد سعی می‌کنند برای جلب نظر او و تأیید او بیشتر مواقع لباسی با آن مدل و رنگ را انتخاب کنند.

مرزی‌ها؛ شلخته و نامرتب لباس می‌پوشند

شخصیت‌های مرزی آن دسته افرادی هستند که در بیشتر حوزه‌های زندگی‌شان بی‌ثبات و ناپایدارند. معمولا دچار نوعی احساس مزمن کسالت و بی‌حوصلگی هستند. نگاه همه یا هیچ زیادی دارند و به‌هیچ‌وجه دوست ندارند یعنی یا سیاه و سفید نسبت به همه چیز دارند یعنی همه چیز را یا خوب خوب می‌دانند یا بد. درواقع این افراد نمی‌توانند هیچ چیز را خاستری ببینند. شلختگی در لباس یکی از ویژگی‌های این افراد است. کم‌لباس این دسته از افراد معمولا به‌هم‌ریخته و آشفته است.

علاقه زیادی به افزایش تعداد لباس‌های‌شان دارند و در خریدن لباس زیاده‌روی می‌کنند.

درواقع دچار وسواس لباس خریدن هستند یعنی لباس خریدن نوعی احساس آرامش به آنها می‌دهد. معمولا خودشان دقیق نمی‌دانند که چه لباس‌هایی دارند از این‌رو با اینکه لباس‌های زیادی دارند اما برای پوشش و آراستگی ظاهرشان اهمیت چندانی قائل نیستند. معمولا لباس‌های خوب، زیبا و شیکی را می‌خرند اما در نوع پوشیدن و ست کردن آنها همیشه نوعی عدم آراستگی و ظرافت، آشفتگی و شلختگی دیده می‌شود. اغلب لباس‌های‌شان اتوکرده نیست و ست‌های هماهنگ و شبکلی ندارند.

وسواسی‌ها؛ تمیز و آراسته‌اند
سختگیر، غیرقابل‌انعطاف بودن و کمال‌گرایی

۱۰

کودک را از دیدار والدینش محروم نکنید

سمیرا ایمان نژاد جامعه شناس عنوان کرد: حق دیدار برای کودکانی که پدر و مادر آن‌ها از یکدیگر جدا شده بسیار مهم بوده ولی معمولا پس از هربار ملاقات دچار آشفتگی، پرخاشگری و بهانه‌گیری می‌شوند و این رفتار کودک به دلیل اندوه ناشی از جدایی والدینش است.

وی تصریح کرد: معمولا والد به دلیل ترس از لوس شدن کودک در این دیدارها، مانع از آن شده و به بهانه‌های مختلف باعث کاهش این ملاقات‌ها می‌شود که این امر اصلا به صلاح فرزند نیست.

ایمان‌نژاد در ادامه گفت: بازخواست و بازجویی کودک درباره والد دیگر کار درستی نبوده، همچنین باید از تخریب چهره طرف مقابل نزد کودک دوری نموده زیرا باید توجه داشت که فرزندان برای رشد و تکامل خود نیاز به توجه و عاطفه هر دو والدش دارد.

این جامعه‌شناس در پایان خاطرنشان ساخت: در نظر داشته باشید که فرزندان هرچه بزرگتر شده نیازش به هر دو والد بیشتر بوده و حق دیدار، گفتگوهای تلفنی و شرکت در جشن‌هایی که برای کودکان است به همراه والدی که از او جدا زندگی کرده می‌تواند در برآوردن نیازهای عاطفی و روحی کودک بسیار مؤثر باشد.

نقش اساسی خانواده‌ها در لج‌بازی کودکان

جعفربای آسیب شناس گفت: بسیاری از خانواده‌ها تربیت فرزندان‌شان طوری است که لج‌بازی را تولید کرده پس کودکان زمانی می‌توانند رفتار مناسبی داشته باشند که شرایط و قوانینی خاص موجود بوده در غیر این صورت هرچ‌ومرج پیش می‌آید که در نهایت اختلالاتی را در فرزندان ایجاد می‌کند که برای درمان آن باید از رفتار درمانی استفاده کرد. وی افزود: لجبازی برای کودکان به مرور به یک عادت و خصلت رفتاری و هم‌چنین روشی برای پشپرد کار، جلب توجه و اظهار وجود تبدیل شده و رفع آن نیازمند زمان و توجه است. این آسیب‌شناس در پایان گفت: لجبازی نوعی رفتار مقابله‌ای در کودکان است که معمولا والدین در مواجهه با آن رفتارهای مختلف را نشان می‌دهند، البته اکثرا هم با شکست مواجه می‌شوند.

ترس موجب تضعیف روحیه کودک می‌شود

جعفربای آسیب شناس گفت: یکی از رایج‌ترین مشکلات والدین با فرزندان‌شان، مواجهه با مسائل ترسناک واقعی یا ساخته ذهنی کودکان است.

وی افزود: اضطراب و ترس در بین کودکان به ویژه کودکان خردسال بسیار رایج و متداول است و این امر می‌تواند ناشی از تجربه‌های گوناگون کودک در طی روزهای زندگی‌اش باشد.

بای تصریح کرد: جایی که کودکان احساس آرامش کرده راحت‌تر می‌توانند در رابطه خود با اطرافیان سازش و صلح برقرار کنند. این آسیب‌شناس در پایان گفت: والدین نباید نسبت به کارهای کودکان سریعا عکس‌العمل نشان دهند زیرا این عمل سبب ترس و وحشت در آن‌ها خواهد شد.

برای استحکام روابط زوجین بخوانید!

محمدرضا نظامی روانشناس خانواده عنوان کرد: گاهی یک زندگی به معنای کامل آن نبوده و فقط به صورت اسمی زندگی مشترک گفته شده با رعایت چند نکته ساده نمی‌توان باعث افزایش کیفیت و استحکام پایه‌های زندگی‌تان شوید.

وی در ادامه تأکید کرد: سعی کنید تا همسر‌تان را همان گونه که هست بپذیرید و اساسا ویژگی‌های او تغییر ناپذیر بوده پس بهتر است با خصوصیات وی کنار آمده و فکر زیر و رو کردن رفتارهای طرف مقابل را از ذهن‌تان دور کنید اگر چه احتمال تغییر در بعضی رفتارها وجود دارد. نظامی اضافه کرد: اجازه دهید تا همسر‌تان در زمینه‌هایی که به آن علاقه‌مند بوده و شرایط پیشرفت را داشته، فعالیت کند که به معنای احترام به خواسته‌ها، سلایق و رشد خلاقیت‌های او است.

این روانشناس خانواده در پایان تصریح کرد: گاهی بهتر است در برخی موارد خاطرات گذشته از همسر یا خانواده‌اش را فراموش کرده تا موجب یادآوری تلخی‌ها و کدورت میان شما نشود همچنین سعی کنید تا همیشه رابطه میان خود و همسر‌تان را مثل روز اول آشنایی تازه نگهدارید تا سالیان بسیاری را به دور از دل‌زدگی از یکدیگر، در کنار هم زندگی کنید.

راه و رسم انتقاد سازنده

انتقاد سازنده در هر حوزه ای می تواند مسیر را برای رفع ناکارآمدی ها و نارسایی ها و تقویت فرصت ها و نقاط قوت هموار سازد.

به عبارت دیگر طرح انتقاد به روش صحیح و اصولی می تواند به ابزاری کارآمد و اثر گذار در رفع نارسایی ها و ناکارآمدی ها تبدیل شود،هچنان که طرح انتقاد بدون لحاظ کردن اصول و آداب عصری ضد تربیتی و حتی تخریب گر محسوب می شود.

زندگی مشترک یکی از عرضه هایی به شمار می رود که شیوه طرح انتقاد می تواند به کمال و یا زوال آن منتهی شود.

به واقع چه بسیار چشم پوشی ها و تعافل هایی که باعث استمرار مسیر نادرست و تبدیل شدن اشکالات و ایراداتی جزئی به بحران هایی عظیم شده و به همان میزان نیز چه بسیار انتقادات به جا و اصولی که منتج به برون رفت از ین بست ها و رفع خطاهای جدی و عمیق شده است.

***** ویژگی های انتقاد سازنده**

محمود افراشته، آسیب شناس اجتماعی در تشریح ویژگی ها و شاخصه های انتقاد سازنده اظهارشته گفت: یکی از اصلی ترین مولفه ها در طرح انتقاد سازنده به کار بردن جملات و عبارات غیر مستقیم است که برداشت تحقیرآمیز و استهزا گونه از آن نشود.

وی افزود: نکته حائز اهمیت دیگر در طرح انتقاد، معطوف به موقعیت زمانی و مکانی طرح آن می شود به عبارت دیگر طرح انتقاد در جمع و در حضور دیگران باعث تقویت جنبه های تخریبی و زدودن بار سازندگی آن می شود.

افراشته گفت: باید همیشه این اصل را مدنظر قرار داد که طرح انتقاد باید بر پایه های موضوعی استوار باشد و جمع کردن تمامی موارد مورد اشکال و طرح یکباره مواردی متعدد از آنوقت بیشتر جنبه حمله و تهاجم هویتی به خود می گیرد.

این آسیب شناس اجتماعی عنوان کرد:باید همیشه انتقاد را با زمان بندی مشخص و در طول فواصل مناسب مطرح کرد که در این شرایط ضریب هضم و پذیرش آن برای طرف مقابل تسهیل می شود. وی افزود: اصل حائز اهمیت دیگر در طرح انتقاد بیان نقاط مثبت طرف مقابل در کنار طرح ایراد است و این اصل باعث می شود فضا و شرایط برای گفتمانی معقولانه و آرام به نحو مطلوب تری فراهم شود.

افراشته گفت: رعایت ادب،احترام و صمیمیت در انتقاد،عصر سازنده دیگری است که علاوه بر تحکیم پایه های زندگی زناشویی،امکان موقعیت و حصول نتیجه در انتقاد را به نحو موثری فراهم می سازد.

*****وجه تمایز و تفاوت انتقاد سازنده از انتقاد مخرب**

نقیسه میرگذر روانشناس و کارشناس امور تربیتی در مقایسه انتقاد سازنده با انتقاد مخرب گفت: انتقاد سازنده با رعایت ادب و احترام طرح می شود اما انتقاد مخرب با توهین، عصبانیت و تشش و درشت گویی همراه است.

وی افزود: عیب پوشی و رازداری از دیگر نشانه های انتقاد سازنده به شمار می رود اما انتقاد مخرب، اغلب با افشاکری همنشین می شود.

این روانشناس و کارشناس امور تربیتی با اشاره به لزوم در نظر گرفتن روحیات و ظرفیت روانی طرف زوجین در طرح انتقاد، عنوان کرد: بی توجهی به ویژگی های روحی و روانی مخاطب، می تواند سازندگی و اثرپذیری را در طرح انتقاد تنزل دهد.

میرگذر گفت: لحن مشفقانه و اصلاح گر در گفتمان و ادبیات انتقاد سازنده موج می زند اما بالعکس سردی در گفتار و بیان، از خصوصیت های بارز انتقاد مخرب است.

وی با بیان لزوم توجه به اشتباه مخاطب در طرح انتقاد افزود: هدف قرار دادن و نشانه رفتن کلیت هویت و شخصیت فرد خطاکار در انتقاد،جنبه تخریبی آن را تقویت می کند.

این کارشناس امور تربیتی عنوان کرد: برای اثر بخشی انتقاد از همسر باید از عبارات تحکم آمیز و امرانه پرهیز شود و همواره ادبیات خیرخواهانه از اصول برجسته در طرح ایراد و انتقاد قرار گیرد. میرگذر یادآور شد: نباید از نظر دور داشت که اصلاح، همواره باید با فرصت همراه شود و به واقع در نظر گرفتن فرصت جبران خطا،اصلی ضروری در بیان و طرح انتقاد است که ضریب موفقیت آن را به نحو قابل توجهی افزایش می دهد.