

نظر یک روان شناس درباره خط قرمزهای جروبحت های والدین در حضور بچه ها

مباحثه نباید به مجادله تبدیل شود



جواد غفوری نسب | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



دعوا در فرهنگ نامه دهخدا به معنای مشاجره طولانی و بی هدف است که حالت خشونت آمیز و همراه با زد و خورد پیدا می کند. 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 مسئله ای با هم صحبت می کنند، بسته به این که تا چه حد بر این گفت و گو هیجانات منفی و خشونت حاکم است، می توان 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 می رسيد 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 می شود، بلافاصله ذهن همه ما به سمت رعایت حریم خانواده با افراد خارج از این حریم یعنی دوستان و فامیل می رود. 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 می کنیم، 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 می شود.

آموزش عملی مهارت حل مسئله به کودکان با مشاجره والدین

با این حال، آیا گفت و گو و مباحثه و حتی دعوای والدین جزو حریم خصوصی آن ها در برابر فرزندان محسوب می شود؟ تقریباً تمام والدین به این سؤال پاسخ مثبت می دهند اما در عمل به گونه ای دیگر رفتار می کنند. در واقع منصور می کنیم که فرزندان همواره باید تصویر مثبتی از والدین خود داشته باشند و آن ها را به عنوان افرادی بشناسند که همیشه به هم احترام می گذارند و هیچ وقت با هم اختلاف نظر ندارند. اما والدین با مباحثه در خصوص یک مسئله مرتبط با خانواده، می توانند 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

تنش در حضور فرزندان صحبت می کنند، به آن ها یاد می دهند که برای حل مسئله باید ابتدا گوش کنند و حرف بزنند تا ابهام ها بر طرف شود و پس از آن بر اساس منطق و آگاهی تصمیم بگیرند.

۳ خط قرمز جر و بحث والدین در حضور بچه ها

در این جاسه خط قرمز مهم وجود دارد که عبارتند از: ۱- هر موضوعی قابل بحث در حضور فرزندان نیست: تنها در خصوص موضوعاتی که مربوط به فرزندان می شود و متناسب با سن آن ها نیز هست می توان در حضور آن ها مباحثه کرد (مثل زمان و مقصد مسافرت یا برنامه تفریحی آخر هفته) اما موضوعات اساسی خانواده مانند انتخاب شغل دوم والدین، سرمایه گذاری در یک کار خاص، چالش های مالی خانواده یا اختلاف فامیلی به هیچ عنوان موضوعاتی نیستند که لازم باشد فرزندان هم در جریان آن قرار بگیرند.

۲- باید مراقب بود که مباحثه تبدیل به مجادله نشود: اصول مباحثه و مذاکره موفق باید توسط مادر و پدر فرار گرفته شوند. تکرار می کنم که قرار است فرزندان از مباحثه سازنده را یاد بگیرند، نه شیوه های مغلوب کردن طرف مقابل و به کرسی نشاندن عقیده شخصی را!

۳- حدود اظهار نظر فرزندان در جریان مباحثه را خودتان مشخص کنید: آیا فرزندان می توانند اظهار نظر کنند و در فرایند تصمیم گیری به شما کمک کنند یا خیر؟ این تصمیمی است که باید مادر و پدر هر دو بگیرند تا واکنش به موقع و مناسبی درباره این اتفاق داشته باشند.



بررسی صحت و سقم نتایج یک پژوهش جدید که از والدین می خواهد در حضور کودکان نشان دعوا کنند

دعوا نه، اما احساسات منفی تان را پنهان نکنید

مثلاً ناسعی می کنند در مقابل کودکان درباره هیچ موضوعی با عصبانیت جروبحث نکنند اما تحقیقات جدید نشان می دهد که پدر و مادر هانبا بد جروبحت خود را به بعد از زمان خواب کودکان موکول کنند چون برای کودکان خیلی بهتر است که شاهد بیان احساسات والدین شان باشند. «ساراوارتر» یکی از محققان این پژوهش می گوید: «کودکان وقتی متوجه پنهان کردن احساسات والدین می شوند، یاد می گیرند که باید احساساتشان را سرکوب کنند و درباره آن ها حرف نزنند.» همچنین این محققان دریافته اند که لب گزیدن جلوی فرزندان و پنهان کردن احساسات می تواند به آن ها آسیب بزند و اگر والدین هنگام افسردگی، استرس یا عصبانیت واکنش خود را نشان دهند، فرزندان شان روابط بهتری با آن ها 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 مادر ها خواسته می شود که در مقابل تماشاچیان صحبت کنند و تماشاچیان در مقابل حرف های آن ها عکس العمل منفی نشان می دهند و در مرحله بعد از آن ها خواسته می شود که همراه با کودکان شان لگو بازی کنند و طرح خاصی را بسازند. بچه های آن ها که ۷ تا ۱۱ ساله هستند، آموزش دیده اند که چطور با آن لگوها، طرح مد نظر را بسازند اما اجازه لمس لگوها را ندارند و فقط

فرانگیس یاقوتی مترجم منبع: huffingtonpost.co.uk



«اهای پدر و مادرها! جلوی بچه ها دعوا کنید، نه تنها برای نشان بد نیست که خوب هم هست! این را ما نمی گوییم، محققان روان شناسی به این نتیجه رسیده اند.» این توصیه یکی از متفاوت ترین و البته پربازدیدترین پست ها در شبکه های 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 روان شناس را در این باره جویا شدیم.

نتایج جالب این پژوهش

همیشه به والدین گفته اند که جلوی فرزندان دعوا نکنید چرا که خوب نیست و تأثیر بدی روی آن ها می گذارد اما اکنون یافته های محققان دانشگاه ایالتی واشنگتن نشان می دهد که همه چیز باید برعکس باشد و دعوا کردن (با پایان خوش) جلوی کودکان خوب هم هست! تحقیقات جدید این پژوهشگران نشان می دهد که بهتر است در مقابل کودکان خود جروبحث کنید تا این که احساسات خود را پنهان کنید. معمولاً بزرگسالان احساس می کنند که باید رفتار هایشان را در مقابل کودکان کنترل کنند.

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

خود برتر بینی و خودخواهی!



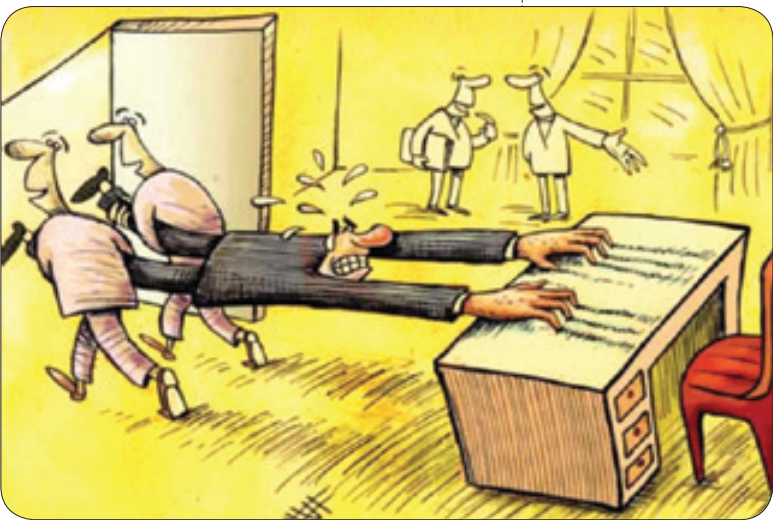
در چند روز اخیر شاهد این هستیم که هشتک بدون استثنا برای اجرای قانون منع به کارگیری بازنشستگان توسط چندین مسئول مانند وزیر جوان ارتباطات و بخشی از فعالان رسانه ای و مردم استفاده شده است. یک روان شناس، مقاومت برخی مسئولان در برابر اجرای قانون «منع به کارگیری بازنشستگان» را نوعی «خود برتر بینی» و «خودخواهی» دانست و گفت: «مشمولان این قانون در صورت برخورد غیر واقع بینانه با قوانین به طور حتم از واقعیت ها سبلی خواهند خورد.» علی اصغر اصغر نژاد، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت و گو با ایسنا در این باره نکاتی را گفته که در ادامه، گزیده ای از آن را خواهید خواند.

منفک شدن از کار برای مسئولان سخت تر از بقیه است

کار نه تنها منبع تأمین در آمد بلکه موجب احساس رضایت و ارزشمندی انسان هاست زیرا افراد می تواند با به کار گیری توانایی ها و خلاقیت های خود سرزندگی و شادابی را به راحتی احساس کند، این در حالی است که هر قدر افراد از رتبه و مسئولیت اجتماعی بهتری برخوردار باشند، منفک شدن از آن برایشان دشوار تر خواهد بود. در ضمن در جامعه ایرانی هیچ شخصی از موقعیت هایی مانند بازنشستگی که قرار باشد به یک باره جایگاه شخصیتی خود را رها کند یا رغبت استقبال نمی کند. زمانی که افراد از موقعیت اجتماعی و جایگاه شغلی خوبی برخوردار باشند، رها کردن آن جایگاه برایشان بسیار دشوار است بنابراین طبیعی است که انسان ها در زمان از دست دادن شان و منزلت اجتماعی، احساس خوبی نداشته باشند. با وجود این باید از نظر منطقی قبول کنیم که جایگاه های شغلی تاکنون به هیچ کس وفانکرده و نمی کند.

بعضی سالمندان کهولت سن شان را انکار می کنند

دوران (سالمندی) بازنشستگی بخشی از زندگی است که به دلیل افزایش سن و بروز بیماری های متعدد همه افراد به آن نیازمندند چرا که انسان ها با گذشت زمان به طور طبیعی توانایی، خلاقیت و انرژی دوران جوانی خود را از دست می دهند، این در حالی است که عموماً ده ای این شرایط فیزیکی را انکار و در برابر آن مقاومت می کنند. مسئولان پیش کسوت باید به منظور بهتر شدن وضعیت ایران امکان رشد و یادگیری را برای جوانان تازه



در حرف زدن هایم خیلی سوتی می دهیم!



پسری هستم ۲۰ ساله، دانشجو و با وضعیت اقتصادی متوسط. پدر و مادرم جدا شده اند. متأسفانه خیلی عصبی و زودرنج و سریع از کوره در می روم و به تازگی در گفتارم نیز اختلال زیادی پیدا شده است. ۱۰ جمله که صحبت می کنم، خیلی سوتی می دهیم. چند وقتی هم هست که فراموشی شدید گرفته ام که موجب رنجش مادرم شده است و چند بار کلیدها را روی در جا گذاشته ام.



رضازیبایی | کارشناس ارشد روان شناسی



مخاطب گرامی، در ابتدا بابت توضیحات تقریباً کامل تران نسبت به بسیاری از مخاطبان که سوال و مشکل شان را خیلی سربسته توضیح می دهند، سپاس گزارم. با این حال، مشکل شما چند قسمت دارد که در ادامه، مورد به مورد به آن ها می پردازیم.

تأثیرات طلاق والدین تان بر شما محرز است

تأثیرات گسترده دوره طلاق اعم از روابط آشفته والدین و نبود والد پدر به ویژه برای پسری می تواند 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 مشکل تان بر کار ی تیر و نیتد است

راه حل اصلی و مهم، استخراج علل قدیم و جدید مشکلات شما از طریق مصاحبه بالینی تخصصی توسط متخصص روان پزشک یا روان شناس بالینی است که به دنبال آن، راهبردهای

واقع مد نظر قادر به باز نمایی آن ها نیست. پس اگر دقت کنید، باید علت این که چرا اثت شما دچار مشکل شده، بررسی شود. دلایلی مثل افسردگی ها و اضطراب های مبتنی بر موقعیت های خاص مثل تنش های عاطفی و جنسی خاص این سن، تضادهای گوناگون رفتاری و منشی با والدین و اعضای خانواده از سویی آشفستگی های ذهنی و جسمی دوره گذار از نوجوانی و جوانی به بزرگ سالی، می تواند دیگر دلایل آن باشد.

۴ توصیه مهم به شما

در مجموع به نظر من، وجود آشفستگی های ذهنی با قدمت چندین سال مسبب اصلی مشکلات کنونی شماست و درمان آن به چند متغیر زیر وابسته است: ۱- پذیرش آن چه هستید و دارید و پرهیز از مجادله های بی حاصل برای پیدا کردن مقصر واهی. ۲- تلاش برای بودن در اکنون و نه گذشته نگری و به دنبال مقصر بودن. ۳- تلاش برای بهتر شدن و امیدوار بودن به آینده، کار سختی است ولی نشدنی نیست. شما باید به این نگرش دست یابید. ۴- فراموش نکنید که شما منحصر به فرد نیستید و همه مشکلاتی دارند ولی بارنگ و طعم دیگری و هنوز آدم هایی هستند که کمک حال شما باشند. با آن ها مشورت کنید نه افراد بد بین و منفی باف.