

ارتباطات اجتماعی با همه باید و نباید هایش

امیرمقدم

با توجه به گسترده شدن روابط زن و مرد در جامعه و توسعه روابط اجتماعی، دیگر صحبت از خانه نشینی زنان امری غیرممکن و رفتاری افراطی است که نتیجه ای جز مخالفت و تنش بیشتر نخواهد داشت. از طرفی بازگذاشتن بی قید و شرط این روابط هم امری غیرعقلانی است که نتیجه ای جز تباهی بنیان خانواده ها ندارد. بنابراین باید به فکر چگونگی این ارتباط و مدیریت آن باشیم. یعنی باید بتوانیم نسل جوان را با محدوده رابطه زن و مرد و باید ها و نباید ها و شیوه های مدیریت ارتباط با جنس مخالف آشنا کنیم. موضوعی که برای محمد سبحانی نیا هم دستما به نوشتن کتابی با همین نام، یعنی «مدیریت روابط دختر و پسر» شده است و ما امروز می خواهیم در ستون کتاب باز هفته آن را به شما معرفی کنیم. این کتاب در پنج فصل گردآوری و تنظیم شده است. در فصل نخست به معرفی مفاهیم مرتبط با موضوع مانند انواع ارتباط دختر و پسر (علمی، شغلی و حرفه ای، دوستی)، انواع برخورد های اجتماعی بین این دو جنس و پیامد های افزایش روابط دختر و پسر پرداخته شده است. نویسنده در فصل دوم این اثر به دلایل گرایش به جنس مخالف می پردازد مانند گسترش فضای مجازی، فشار همسالان، انگیزه جنسی، وعده ازدواج، کسب شناخت برای ازدواج، اشتباهات والدین، کسب آرامش و تسهیل روابط دختر و پسر.

سومین فصل از این اثر هم به راه های برقراری ارتباط دختر و پسر اشاره دارد. مانند ارتباط های کلامی، نگاهی، بدنی و دنیای مجازی. در فصل چهارم نیز روابط دختر و پسر از نگاه اسلام (قرآن و روایات) مورد بررسی قرار گرفته است. برای نمونه هم گفت و گوهایی از بزرگان با جنس مخالف بیان شده، مانند گفت و گوی حضرت مریم (ع) با مردم، گفت و گوی پیامبر اکرم (ص)، حضرت علی (ع) و امام صادقی (ع) با زنان، گفت و گوی حضرت فاطمه (ع) با سلمان و گفت و گوی حضرت سلیمان (ع) با ملکه سبا.

نویسنده در پایان فصل چهارم، به جمع بندی روایات نسبت به روابط دوستانه با جنس مخالف نیز اشاره دارد. مانند توجه به خطرات ناشی از تکلم مردان با زنان، پرهیز از عشوه در سخن گفتن زن با مرد، محرم و لزوم بسند کردن به مقدار ضرورت در ارتباط گفتاری بین زن و مرد. در فصل پایانی هم نویسنده به عفاف و آسیب شناسی درباره آن می پردازد. مسئله ای که ضرورت مطالعه کتاب را برای همه تبیین می کند تا بتوانند راحت تر در روابط اجتماعی خود با زنگری داشته باشند.

نویسنده: محمد سبحانی نیا
نشر: بوستان کتاب
تعداد صفحات: ۱۷۰ صفحه
قیمت: ۲۵،۰۰۰ تومان

نکته روز

جویدن آدامس را جدی بگیرید

شادفر

استفاده از آدامس مانند راه رفتن روی لبه تیغ است؛ اگر آدامس هایی که حاوی قند فراوان هستند را انتخاب کنید این کار می تواند پوسیدگی دندان هایتان را زیاد کند و اگر آدامس های بدون قند مصرف کنید، باکتری های موجود در دهان شما متابولیزه می شوند و لایه مینای دندان در قسمت بیرونی دندان ها فرسایش پیدا نمی کند. البته هرگز آدامس نمی تواند جایگزین مسواک زدن منظم، نخ دندان کشیدن و تمیز کردن دندان ها شود. در ادامه به فایده های جویدن آدامس برای سلامتی و آسیب های زیاده روی در آن اشاره می کنیم.

فایده های آدامس برای سلامتی

کالری سوزی

جویدن آدامس با سوزاندن کالری همراه است. ممکن است در یک ساعتی که آدامس می جوید بازده کالری بسوزانید.

مبارزه با خواب آلودگی

اگر در بعضی از ساعت های روز احساس خستگی می کنید، کمی آدامس بجوید تا هوشیار شوید.

رفع خشکی دهان

تولید بزاق ناشی از جویدن آدامس سبب می شود دهانتان تازه شود. از این رو جویدن آدامس برای مدت کوتاهی به رفع خشکی دهان کمک می کند.

بهبود دهنده گوارش

آدامس با تولید بزاق بیشتر در دهان ممکن است به تعادل اسید ها در مری کمک کند و نشانه رفلاکس اسید را کم کند.

از بین بردن تهوع

جویدن آدامس از تهوع صبحگاهی به ویژه در دوره بارداری جلوگیری کند.

کم شدن استرس با آدامس

پژوهشگران به این نتیجه رسیده اند که جویدن آدامس و افزایش عملکرد یادگیری به هم مرتبط هستند. همچنین پژوهش ها نشان می دهد جویدن آدامس بر خلق و خوی افراد تأثیر مثبت می گذارد و سطح اضطراب و استرس را در آن ها پایین می آورد. جویدن آدامس با افزایش جریان خون در مغز، عملکرد شناختی و هوشیاری را افزایش می دهد و به توانایی تمرکز کمک می کند.

آسیب های زیاده روی در جویدن آدامس

زیاده روی در مصرف آدامس هم می تواند مشکلاتی برای سلامت به دنبال داشته باشد.

- جویدن مداوم آدامس، دهان، فک و عضلاتش را خسته و در طول زمان آن را دچار مشکل می کند.
- آدامس برگوارش تأثیر می گذارد و سبب بلعیدن هوا و به دنبال آن تولید نفخ و گاز می شود.
- اگر آدامستان شیرین باشد، با هربار جویدن، دندان هایتان را غرق در شکر و مسیر پوسیدگی را برای آن ها هموار می کنید.

مراقبت از دندان ها پس از جویدن آدامس

شست و شوی دهان با آب تازه بدون فاصله پس از جویدن آدامس، می تواند به حذف آب آدامس و ذرات مواد شیرین کمک و از پوسیدگی دندان ها جلوگیری کند.

این فرزند عزیز خانه است

درباره برخورد والدین با فرزندی که به سرپرستی می گیرند

سرمیرا شاهیان روزها گذشت تا انگیزه شان برای این کار را شفاف بیان کنند. دلشان می خواست کسی بیاید و سکوت را از هزار توی این خانه بگیرد، بخندد، بدود، باز بگوشی کند و شعر بخواند؛ ولی با کودکی که یک بار در زندگی از پدر و مادر زیستی اش ضربه خورده است، نمی شد این قدر ساده برخورد کرد. روحیه این بچه ها مثل حبابی هفت رنگ است که هنوز نزدیکش نشده اید، می ترکد. دلشان می خواست یکی از آن ها را کنار خودشان داشته باشند، ولی وجدانشان راضی نمی شد که بگویند یکی را می خواهیم که عصای پیری و کوری مان باشد. اتفاقاً روان شناس به آن ها توصیه کرده بود که شما باید بیایید و روح شکسته این بچه را با همدلی، همراهی و صمیمیت ترمیم کنید. کارشناس گفته بود باید آمادگی پدر و مادر شدن را پیدا کنید و پیش از اینکه میزبان کودک تازه وارد شوید، باید روحتان را هم آماده کنید. موضوعی که این بار آن را با کارشناس ارشد روان شناسی و فرزند پروری، حمیده پهلوان کاخکی، در میان گذاشتیم. نحوه رفتار صحیح با فرزند خوانده است؛ پدر و مادرهایی که صاحب یک فرزند زیستی هستند و یک فرزند غیر زیستی هم پذیرفته اند یا والدینی که فقط یک فرزند خوانده دارند.

چند توصیه جدی

● رفتارهای سرد کودک در ابتدا که وارد خانواده غیر زیستی خود می شود، طبیعی است. این رفتارها نشانه بی ادبی نیست، بلکه تا وقتی با خانواده جدید خو بگیرد، زمان می برد. بنابراین انتظار نداشته باشید کودک بدون هیچ چالشی شما را بید برد. به جای هر برداشت اشتباهی سعی کنید درک درستی از وضعیتی که فرزندتان درگیرش است، پیدا کنید.

● بار اصلی برای شکستن یخ رابطه والدین و فرزند خوانده روی دوش والدین است. شما باید سعی کنید خودتان را از هر راه صحیحی که ممکن است، به او نزدیک کنید و در او احساس امنیت به وجود بیاورید. هرچه برای گرم شدن رابطه تلاش کنید، نتیجه بهتری می گیرید. این تصور اشتباهی است که با گذر زمان این رابطه گرم تر می شود، بلکه اگر تلاش نکنید، انفعالی می شود.

● اگر فرزندتان ابراز دل تنگی کرد، با او همدلی کنید. هر کودکی مایل است کنار مادر زیستی خودش باشد تا از او حمایت کند. در چنین وضعی بیان کنید که درکش می کنید و حاضرید هر کمکی به او بکنید تا احساس بهتری داشته باشد.

رابطه گرم والدین با فرزند خوانده

● به فرزندتان اطمینان بدهید که به عنوان والدین غیر زیستی همه تلاششان را برای پرورش و پیشرفت او می کنید.

● بکوشید در زمانی کوتاه ویژگی های شخصیتی فرزندتان را شناسایی کنید تا در موقعیت های مختلف مناسب ترین واکنش های احساسی را برابر او داشته باشید.

● گذشته فرزندتان را زیرورو نکنید، زیرا گذشته او هرچه باشد، به اختیار او نبوده است. از طرفی، با روش تربیتی شما، می تواند فردی متفاوت از آنچه می بینید شود.

● وقتی می خواهید از خانواده زیستی او صحبت کنید، از کلمات تحقیرآمیز و نا امیدکننده استفاده نکنید. اجازه دهید هر زمان که می خواهد درباره گذشته اش صحبت کند و شما هم برای شنیدن حرف هایش وقت بگذارید.

● به فرزندتان کمک کنید تا دوستان تازه ای پیدا کند و شبکه افراد مناسب در اطرافش گسترش پیدا کند.

● پیش از آنکه نقش والد را برای فرزند غیر زیستی تان ایفا کنید، سعی کنید صمیمی ترین دوستش باشید که از نظر عاطفی همیشه در دسترس است.

● برای داشتن تجربه ای موفقیت آمیز بکوشید با خانواده هایی که تجربه فرزند پذیری دارند، صحبت کنید و از چالش هایشان آگاه شوید. همچنین همواره از توصیه ها و راهنمایی های روان شناسان در این حوزه بهره مند شوید.

سبک والدگری مقتدر

هر پدر و مادری در زمینه تربیت فرزندش پیرو سبکی است، خواه آگاهانه و خواه نا آگاهانه باشد. سبک های والدگری مستبد، سختگیر، غافل و مقتدر نمونه هایی از این روش های تربیتی هستند. در این بین بهترین سبک والدگری به ویژه در زمانی که یک فرزند غیر زیستی را به سرپرستی می پذیریم، والدگری مقتدر است. والدین مقتدر، شنونده های خوبی هستند و با فرزندشان ارتباط جمعی مؤثری برقرار می کنند. این پدر و مادرها به فرزندشان استقلال می دهند و در عین حال آن ها را راهنمایی نیز می کنند. به این ترتیب فرزندان که والد مقتدر دارند، اعتماد به نفس و عزت نفس خوبی دارند و میزان موفقیتشان در زمینه های مختلف بیشتر است. همدل و همراه بودن والدین در مسائل تربیتی کودک اهمیت زیادی دارد. اگر پدر و مادر هر کدام در یک مسئله تربیتی ساز خودشان را بزنند، نتیجه خوبی به دست نمی آید. از آنجاکه والدینی که فرزند خوانده دارند، از دوره جنینی و کودکی فرزندشان اطلاعات زیادی ندارند، ممکن است با چالش های زیادی روبه رو شوند. از این رو ضروری است هر زمان به مشکل خوردند، از افراد متخصص مشاوره و راهنمایی بگیرند و هرگز اجازه ندهند با تجربه های خانواده های دوروبرشان به کودک آسیب وارد شود.

روش های رفتار درست با فرزند

پدر و مادر شدن چه با فرزند زیستی و چه با فرزند غیر زیستی، شرایط و الزام هایی دارد که باید همواره به آن ها توجه کرد. ولی پیش از اینکه به روش های رفتار درست با فرزند اشاره کنیم، باید یاد آور شویم که نقش پدر و مادر با صبر کردن و رفتارهای مثبت گره خورده است. بنابراین در مرحله نخست، درست ترین رفتار با فرزندان صبور کردن است.

توجه کنید

● به حرف های فرزندانتان بدون پیش داوری گوش کنید و کلامشان را قطع نکنید. اگر به کودک اجازه ندهید حرف بزند، کنار آمدن با مشکلات برایش دشوار می شود، ولی اگر کنارش باشید، او بر ترس ها و استرس هایش پیروز می شود.

هوشیار باشید

اگر می خواهید کودکان به وسایلی که برای شما اهمیت دارند، دست نزنند، به جای سرزنش کردن آن ها وسایل را از دسترسشان دور کنید. کودکان به دلیل حس کنجکاوی شان می خواهند وسایل را پیدا کنند و با روش های مختلف با آن ها بازی کنند و این کاری طبیعی است.

نه گفتن را یاد بگیرید

نه گفتن سخت است، ولی سخت تر از آن تغییر یک رفتار لجوجانه است که با بله گفتن های شما به وجود آمده است. وقتی به فرزندتان نه می گوئید، به او یاد می دهید برای کارهایش باید از شما اجازه بگیرد و به حرف هایتان احترام بگذارد.

الگو باشید

هر اندازه رفتار شما دوستانه تر، واقع گرایانه تر و مثبت تر باشد، فرزند شما یک تصویر ذهنی مثبت تر از شما در ذهنش می سازد و در مسیر رشدش از آن بهره می برد.

سرحرفتان بمانید

بله و نه گفتن های شما نزد کودکان اهمیت زیادی دارد. اگر با فرزندتان قرار گذاشتید آخر هفته به باغ وحش بروید، سرفولتان بمانید. باین کار کودک ارزش تعهدات را متوجه می شود و به حرف های شما اعتماد می کند.

القاب منفی ندهید

نامیدن کودک با القابی مانند بد رفتار و خنگ، احساسات منفی را در او به وجود می آورد. باین کار نه تنها رفتار بهتری نخواهد داشت، بلکه اعتماد به نفسش هم از بین می رود.

دستور ندهید

بهتر است از اینکه مدام به فرزندتان بگویید چه کاری انجام دهد، پرهیز کنید. توصیه می شود کودک را راهنمایی کنید تا اینکه دستور بدهید. نصیحت بیش از اندازه نتیجه منفی دارد.



حمیده پهلوان کاخکی
کارشناس ارشد روان شناسی و فرزند پروری؛
همدل و همراه بودن والدین در مسائل تربیتی کودک اهمیت زیادی دارد. اگر پدر و مادر هر کدام در یک مسئله تربیتی ساز خودشان را بزنند، نتیجه خوبی به دست نمی آید.