

چرا نوجوان ها خطر پذیری را دوست دارند؟



الهام شقایق

اغلب می شنویم که نوجوان ها بیشتر در معرض خطرهای مختلف قرار می گیرند و دوست دارند کارهای پرخطر انجام دهند. اما چرا این قدرگرایش به خطر در آن ها دیده می شود؟ پژوهشگران پاسخ این سؤال را در چند عامل مهم جست و جو می کنند: تغییرات مغز، هورمون ها و نیازهای اجتماعی. در این یادداشت به طور خلاصه نگاهی به این عوامل می اندازیم.

مغز در حال رشد و نقش آن در تصمیم گیری

در دوران نوجوانی، بخش هایی از مغز که مسئول تصمیم گیری و کنترل رفتارهای پرخطر هستند، هنوز کامل رشد نکرده اند. در مقابل، مناطقی که احساس هیجان و لذت را تحریک می کنند، فعال تر و حساس تر هستند. در نتیجه، نوجوان ها بیشتر به سمت فعالیت های هیجان انگیز و پرخطر کشیده می شوند، چون قدرت ارزیابی دقیق خطرات را ندارند یا نمی خواهند ریسک های احتمالی را ببینند.

تأثیر هورمون ها

در این دوره، ترشح هورمون هایی مثل تستوسترون و استروژن زیاد می شود. این هورمون ها، نقش مهمی در ایجاد حس رقابت، ماجراجویی و جرئت دارند. افزایش این هورمون ها، تمایل نوجوان ها را به تجربه کردن چیزهای جدید که گاهی خطرناک هستند تقویت می کند. این رفتار، بخشی طبیعی از رشد و بلوغ است و نشان می دهد بدن و مغز در حال آماده شدن برای بزرگ سالی است.

نیازهای اجتماعی و حس احترام و پذیرش

در کنار عوامل بیولوژیکی، عوامل اجتماعی هم درگرایش نوجوان ها به خطرپذیری نقش دارند. نوجوانان در این سن به دنبال شناخته شدن، تأیید و احترام در میان گروه های هم سن خود هستند. انجام کارهای جسورانه و پرماجرا، راهی است برای جذب توجه و کسب اعتبار. بنابراین، بخش زیادی از تمایل به خطرپذیری، ناشی از نیاز به تعلق و احساس ارزشمندی است.

چند پیشنهاد برای والدین و مربیان

باید درک کنیم که گرایش نوجوان ها به ریسک، بخش طبیعی از دوران رشدشان است. اما با راهنمایی و آموزش های مناسب، می توانیم انرژی شان را در مسیر صحیح هدایت کنیم. در ادامه چند توصیه کاربردی و مؤثر برایتان داریم که در ارتباط با نوجوان پرشورتان حتما به شما کمک خواهد کرد:

- با آن ها گفت و گو کنید.
- فضای هیجان انگیز و سالمی برایشان فراهم کنید.
- قدرت تصمیم گیری شان را تقویت کنید.
- به آن ها مهارت های مقابله با اضطراب و استرس را بیاموزید.
- مراقب باشید آزادی ای که به آن ها می دهید در کنار مسئولیت باشد.

وقتی به اندازه گیری اهمیت نمی دهیم

در این ستون اشتباه های رایج در آشپزخانه را که برای بسیاری از ما تبدیل به یک عادت غلط شده اند، معرفی می کنیم و درباره اینکه چطور می توانیم با قدم های کوچکی آن ها پیموده و سلامت خانواده نقش داشته باشیم صحبت می کنیم.



ظرفیها نادر گذشته های نه چندان دور، بیشتر مادران و مادر بزرگان ما غذا را بر اساس حس و تجربه درست می کردند. آن ها از حس بوی بدنی، چشایی و بینایی شان برای تعیین مقدار مواد اولیه بهره می گرفتند و نتیجه هم غالباً عالی بود. اما امروز، با پیشرفت علم آشپزی و اهمیت تثبیت کیفیت، دقت در وزن و اندازه گیری بیشتر از قبل ضروری شده است. باور کنید یا نه، اندازه گیری چیزی است که سرآشپزهای بزرگ دنیا به آن بسیار اهمیت می دهند و معتقدند که همین جزئیات کوچک، تفاوت هایی بزرگ در طعم و کیفیت غذا ایجاد می کند. شما هم شاید تجربه این را داشته باشید که گاه چند گرم کم یا زیاد کردن یک ماده اولیه، بافت، طعم یا ظاهر غذا اینتان را به کل تغییر داده است. خب حالایک سؤال مهم، چطور باید بین آن حس و تجربه ای که از مادرها و مادر بزرگ هایمان یاد گرفته ایم و دقت در اندازه گیری که امروزه بر آن تأکید می شود تعادل برقرار کنیم؟ آیا صرفاً چشمی عمل کردن جواب می دهد یا باید همیشه یک ترازوی دقیق کنار دستمان باشد؟ پاسخ احتمالاً این است: اهمیت به اندازه گیری، در کنار حس و ذائقه، بهترین نتیجه را می دهد. در واقع، دقت در مرحله اول، پایه را محکم می کند و نتیجه اش، ثابت و قابل پیش بینی است. پس از آن است که، حس و تجربه وارد عمل می شوند تا اصلاحات نهایی را انجام دهند و طعم نهایی را متعادل تر و خوشمزه تر کنند.

این نسخه تقریباً همیشه برای من جواب داده است، در شروع کار، مواد را بر اساس مقدار صحیح و دقیق اندازه گیری می کنم و در ادامه، با حس و ذائقه خودم، نتیجه نهایی را تنظیم می کنم. این تعادل، نه تنها به نتیجه ای بهتر و ثابت تر ختم می شود، بلکه از هدر رفتن مواد و زمان هم جلوگیری می کند. نسخه پیشنهادی شما چیست؟

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۳۰۰ | پیام رسان: ۰۴۵۴۴۸۰۶۰

فرزندآوری در ازدواج دوم؛ ضرورت ها، نکات کلیدی و ملاحظات مهم

شروعی دوباره برای «خانواده»

الهام ظریفیان ادر مسیر زندگی، هرکدام از ما با چالش ها، فرصت ها و تصمیمات متعددی روبه رو هستیم که سرنوشت آینده مان را شکل می دهند. بعضی از این تصمیم ها، آن قدر حساس و پیچیده اند که باید با دقت و آگاهی عمیق گرفته شوند، چرا که هر خطای می تواند پیامدهای جبران ناپذیری را بر جای بگذارد. یکی از این تصمیمات سرنوشت ساز، موضوع فرزندآوری در خانواده هایی است که زوجین در ازدواج دوم یا سوم هستند. موضوعی بسیار حساس که نه تنها بر آینده فرزندان، بلکه بر سلامت و تداوم روابط خانوادگی نیز تأثیر می گذارد. در این مطلب ما به کمک دکتر مهدی سودآوری روان شناس بالینی به بررسی نکات کلیدی و راهکارهای عملی پرداخته ایم که زوجینی که بار دیگر تصمیم به تشکیل خانواده و فرزندآوری دارند باید به آن ها توجه کنند.

بلوغ عاطفی

چه در ازدواج اول باشید و چه در ازدواج های بعدی، قبل از هر اقدامی برای فرزندآوری، باید درک عمیقی از وضعیت روانی و عاطفی خود و همسران داشته باشید. آیا هر دو تمایل دارید که فرزند جدیدی وارد خانواده شود؟ چه میزان آمادگی عاطفی برای تحمل چالش های این مسیر دارید؟ آیا واقعا مهارت های والدگری را دارید؟ خیلی ها این ذهنیت را دارند که اگر بچه بیاوریم رابطه مان خوب می شود. در حالی که این طور نیست و آن بچه هم درگیر مشکلات می شود. چون آن بچه قرار نیست ازدواج شما را نجات دهد و باعث ثبات شود.

فرزندآوری در ازدواج های بعدی

حالت اول: وقتی هیچ کدام از ازدواج قبلی فرزندی ندارند

در موضوع فرزندآوری اگر هیچ کدام از زوجین فرزندی ندارند، فرقی نمی کند ازدواج اولشان باشد یا دوم. هیچ کدام قبلاً تجربه پدری یا مادری را ندارند آنچه مهم است تقویم زندگی شان است که به هم می خورد یا نه.

حالت دوم: وقتی یکی فرزند دارد و دیگری نه

اگر یکی از زوجین فرزند دارد، تقویم زندگی شان با یکدیگر متفاوت است. یکی پدر یا مادر است، دیگری فرزندی ندارد. آن فرد بی فرزند عطش بیشتری برای فرزندآوری دارد. تا آن دیگری که از ازدواج قبلی اش فرزند دارد. این می تواند یکی از چالش های زوجین در ازدواج های دوم یا سوم باشد. نکته مهم این است که بچه های ازدواج اول با چه کسی قرار است زندگی کنند، با والدی که اکنون دوباره ازدواج کرده است یا والد دیگری؟ رفت و آمدها چگونه خواهد بود؟ همسر او باید این موضوع را بپذیرد که به هر حال همسرش، پدر یا مادر هم هست. در نتیجه شرایطش با شخصی که فرزندی ندارد متفاوت است. همچنین مهم است که نقش والدی را که خارج از این ازدواج هست به رسمیت بشناسیم. او هم باید بتواند با بچه اش رفت و آمد کند و بسیاری از مسئولیت ها با او ست. همه این ها را نه تنها قبل از فرزندآوری، بلکه حتی قبل از ازدواج باید توجه کنیم.

حالت سوم: وقتی هر دو فرزند دارند

اگر هر دو طرف، فرزند داشته باشند اوضاع کمی بهتر است، چون تقویم زندگی هر دو طرف مثل هم است. هر دو فرزند دارند و به همین دلیل به توافق رسیدن شاید برایشان راحت تر باشد. چون هر دو شان می دانند فرزند پروری چه مسئولیتی دارد. بیشترین چالش در ازدواج هایی است که یکی از والدین از ازدواج قبل فرزند دارد، چون نیازهایشان با هم تطابق ندارد.

تبعیض اتفاق می افتد

کسی که فرزند ندارد حسی از پدر یا مادر بودن ندارد. بچه همسرش برای او مانند بچه اقوام است که اتفاقاً خیلی هم با او مهربان است، بغلش می کند، برایش بستنی می خرد، او را پارک می برد. اما وقتی به گریه می افتد می دهد دست مادرش. چون مسئولیت در قبال آن بچه و تربیتش ندارد، اما حس مسئولیت و وابستگی ای که در قبال فرزند خودش دارد کاملاً متفاوت است. این ها را باید قبل از اینکه زوجین در ازدواج دوم بچه درآوردند و فکر نکنند که تبعیض قائل نخواهند شد. قطعاً تبعیض اتفاق خواهد افتاد. هرکسی بگوید «تبعیض قائل نخواهم شد» یا دارد دروغ می گوید یا درکی از فرزند پروری ندارد. باید این ها را بدانیم تا بتوانیم روابط را مدیریت کنیم. نمی توانیم انتظار داشته باشیم که رفتار یک آدم با فرزند خودش و فرزند دیگری یکی باشد. چون مسئولیت ها و نقش هایش در قبال آن فرزند متفاوت است. باید بدانیم که چنین آدمی، آدم بدی نیست. او نمی خواهد تبعیض قائل شود... نمی خواهد بچه اول را سرکوب کند یا از خودش براند. اما چون حس مسئولیتی که نسبت به فرزند خودش و فرزند دیگری دارد با هم فرق دارد، پس رفتار هم فرق خواهد کرد.

فرزندان قبلی را در یابید

برای پیشگیری از چنین آسیب هایی چه باید کرد؟ مهم ترین اقدام زوجین پیش از فرزندآوری در ازدواج دوم، دادن حس امنیت و عضوی از خانواده بودن به فرزندان ازدواج قبلی است. باید در نظر بگیرند که دادن حس امنیت و پذیرفته شدن و ثبات برای این کودک خیلی مهم است. چون چنین کودکی به شدت حس ناثباتی و ناپایداری دارد. حس می کند در هر لحظه ممکن است همه چیز را از دست بدهد و خیلی طبیعی است که آمدن بچه جدید این ترس را برایش خیلی بیشتر می کند.

چطور ارتباط بین فرزندان مشترک و فرزندان قبلی را مدیریت کنیم؟

دادن این حس به بچه ها که «همگی یک خانواده هستیم» بیشترین اهمیت را دارد. هرچه بچه های قبلی در رشد بچه های مشترک نقش داشته باشند، پذیرششان بیشتر می شود. به یاد بیاورید که رابطه برادر و خواهری چگونه است؟ خواهر و برادرها با هم بازی می کنند، با هم دعوا می کنند، از هم شاک می شوند. حتی ممکن است همدیگر را سر اسباب بازی کتک بزنند. همه این اتفاقات برای بچه هایی در خانواده که از ازدواج های مختلف هستند نیز طبیعی است و ما نباید دخالت کنیم. باید جوری رفتاری کنیم که انگار همه بچه ها از یک پدر و مادر هستند. مگر خواهر و برادرتی با هم دعوا نمی کنند. همدیگر را نمی زنند، قهر نمی کنند؟ پس اینجا هم باید یک رفتار ثابت با همه این بچه ها داشته باشیم و به بچه های بزرگ تر نقش و مسئولیتی در فرایند فرزند پروری بعدی بدیم که واقعا حس کنند خواهر و برادر هستند.



دکتر مهدی سودآوری
روان شناس بالینی:
یک ضرورت مهم
پیش از فرزندآوری
در ازدواج دوم یا سوم
این است که هم
زوجین و هم کودکان
ازدواج های قبلی،
از خدمات مشاوره
وروان شناختی بهره
بگیرند

طرح: مجید صالحی اشپاز

باورهای اشتباه در حالتی که وقتی فقط یکی از زوجین فرزند دارد

چنین زوجی قبل از اینکه اصلاً بخواهند بچه بیاورند، باید از رشد روانی و بلوغ عاطفی همسرشان مطمئن شوند. چون به حرف نمی شود گفتا کرد. ما قبل از اینکه خودمان بچه داشته باشیم، نگاهمان به بچه هایک نگاه عمومی است و فکر می کنیم بچه که با بچه فرقی نمی کند. این بچه را دوست داریم آن یکی را هم دوست داریم. چون نهایت تجربه ای که از بچه داشته ایم مربوط به بچه های دیگران می شده است. مثل بچه خواهر، برادر یا اقوام. همسری که خودش فرزند ندارد ممکن است فکر کند بین بچه ها تبعیض قائل نمی شود، اما وقتی خودش بچه دار می شود، چون این یک تجربه کاملاً جدیدی است، مدل دوست داشتن و وابستگی ای که به فرزند خودش خواهد داشت، زمین تا آسمان با آنچه در قبال فرزند همسرش دارد متفاوت خواهد بود. بنابراین باید این را در نظر بگیریم که بسیاری از حرف ها و باورهایی که پیش از رخ دادن یک موضوع داریم، معمولاً اشتباه هستند. چون تجربه دست اولی از آن اتفاق ها نداریم.

۳ چالش مهم برای فرزندان ازدواج قبلی

در ازدواج های جدید معمولاً فرزندان قبلی بیشتر از فرزندان مشترک آسیب می بینند. به هر حال ازدواج قبلی به جدایی یا فوت نفر دیگری ختم شده است. فرزندی که والدینش از هم جدا شده اند یا یکی از والدینش فوت کرده است، با سه آسیب روبه رو ست:

- ۱- آسیب ناشی از طلاق والدین یا فوت یکی از آن ها.
- ۲- ازدواج مجدد والد که تغییر بزرگی در زندگی این فرزند است. به ویژه اگر بخواهد با همسر جدید در یک خانه زندگی کند.
- ۳- ورود بچه جدید تر.

چطور فرزند قبلی را برای آمدن فرزند مشترک آماده کنیم؟

معمولاً وقتی خواهر یا برادری به خانواده اضافه می شود، حتی اگر از یک پدر و مادر باشند، بچه های بزرگ تر حسادت هایی دارند. حالا وقتی بچه بزرگ تر از ازدواج قبلی زوجین باشد، این حسادت ها توجه ها خیلی بیشتر هم می شود. معمولاً بچه های ازدواج اول این حس را دارند که دوست داشته نمی شوند و کنار گذاشته شده اند. برای کم کردن این حساسیت ها هم والدی که فرزند جدیدی دارد و هم همسرش باید به این نکته توجه کنند که فرزند قبلی را از همان ابتدای بارداری در این فرایند دخیل کنند تا حس برادری و خواهری ایجاد شود و حس نکنند که دور انداخته شده است.

اول آسیب ها را درمان کنید

یک ضرورت مهم پیش از فرزندآوری در ازدواج دوم یا سوم این است که هم زوجین و هم کودکان ازدواج های قبلی، از خدمات مشاوره و روان شناختی بهره بگیرند. بچه ای که والدینش جدا شده اند یا یکی از والدین فوت کرده است، در معرض آسیب است و نیاز به مداخله درمانی دارد. فردی که دچار جدایی و طلاق شده با آسیب مرگ همسر را چشیده است نیاز به درمان دارد چون واقعا تجربه سختی را داشته است. آن همسر و فرد سومی که وارد این چالش ها می شود هم باید از مقاومت های روانی و انعطاف پذیری هایی برخوردار باشد وگرنه نمی تواند تحمل کند. در نتیجه هر سه نفر، یعنی والد جدا شده، فرزندان و همسر جدید، قبل از ازدواج و بچه دار شدن باید ابتدا درمان شوند و آسیب های روانی را کامل از سر بگذرانند و بعد اقدام به ازدواج یا فرزندآوری کنند.