

شیوه‌های ارتباط کلامی
همسران (قسمت اول)

پیش به سوی
زندگی بهتر



تجربه‌های
مادر صفر کیلومتر!

اولین دیدار



والدین اینترنتی
و عواقب مجازی بازی
عکس رو
نگیر



آموزش نامه‌والدین
شبه ۷ بهمن ۱۳۹۶
صفحه ۴
۹ جمادی الاول ۱۴۳۹ | ۲۷ ژانویه ۲۰۱۸
شماره ۶

وقتی فرزندمان شب‌ها رختخوابش را خیس می‌کند

شب‌های بارانی



مشکل شب‌اداری کودکان برای بیشتر والدین ناراحت کننده و طاقت‌فرساست؛ از طرفی والدین از شست‌وشوی مکرر ملحفه‌ها و لباس‌ها خسته می‌شوند و از سوی دیگر این نگرانی که چرا فرزندشان مهارت لازم در نگهداری ادرار را ندارد یا قرار است این مشکل تا چه زمانی ادامه پیدا کند، آن‌ها را آزار می‌دهد. اگر شما هم با چنین مشکلی دست به گریبان هستید، این شماره را از دست ندهید.

وقتی فرزندمان شب‌ها رختخوابش را خیس می‌کند

شب‌های بارانی

ش. شجاعی

مشکل شب‌اداری کودکان برای بیشتر والدین ناراحت کننده و طاقت‌فرساست؛ از طرفی والدین از شست‌وشوی مکرر ملحفه‌ها و لباس‌ها خسته می‌شوند و از سوی دیگر این نگرانی که چرا فرزندشان مهارت لازم در نگهداری ادرار را ندارد یا قرار است این مشکل تا چه زمانی ادامه پیدا کند، آن‌ها را آزار می‌دهد. اگر شما هم با چنین مشکلی دست به گریبان هستید، این شماره را از دست ندهید.

بچه‌های متفاوت

بعد از دوسالگی، والدین به تدریج فرزندشان را آموزش می‌دهند که در طول روز و شب بدون پوشک باشد و لباسش را خیس نکند. نکته مهم این است که بچه‌ها در به دست آوردن مهارت کنترل ادرار و مدفوع در طول روز و شب، بسیار متفاوت هستند. برخی بچه‌ها کمتر به دستشویی می‌روند و بیشتر می‌توانند ادرار خودشان را نگه دارند و برخی دیرتر و سخت‌تر این مهارت را به دست می‌آورند. در سایر مهارت‌ها مثل راه رفتن و حرف زدن هم همین‌طور است، پس اگر فرزندی در سنین پیش از دبستان دارید، از این موضوع آزرده نشوید و فرزندتان را با دیگران مقایسه نکنید.

حفظ آرامش

نکته بسیار مهمی که باید به آن توجه کنید، حفظ آرامش است. روبرویی با شب‌اداری کودکان دشوار است، اما اگر بر خودتان مسلط نباشید و پریشان شوید، ممکن است عکس‌العمل‌هایی نشان دهید که مشکل فرزندتان را شدیدتر و طولانی‌تر کند، پس در اولین قدم سعی کنید آرامش خودتان را حفظ کنید تا بتوانید رفتارها و عکس‌العمل‌های منطقی و حساب‌شده داشته باشید و بی‌گدار به آب نزنید.

اتفاق گاهگاهی

اگر بیشتر وقت‌ها فرزندتان در کنترل ادرارش موفق است و گاهگاهی این اتفاق برایش می‌افتد، اصلاً نگران نباشید. بیشتر کودکان در مسیر رشدشان، گاهی وقت‌ها ممکن است در طول روز خودشان را خیس کنند یا در طول شب ادرار کنند، پس شب‌اداری گاهگاهی کودکان را جدی نگیرید و با صبر و مدارا آن را تحمل کنید تا فرزندتان بزرگ‌تر شود، اما اگر این مسئله در بیشتر شب‌ها اتفاق می‌افتد، لازم است کارهایی را انجام دهید.

نشانه بیماری

قبل از هر اقدامی باید علل پزشکی‌ای را که باعث بروز شب‌اداری در کودکان می‌شود، بررسی کنید، زیرا گاهی شب‌اداری کودکان، نشانه بیماری است. پس اگر مشکل شب‌اداری فرزندتان زیاد و مداوم است، با پزشک مشورت کنید تا علل پزشکی این مسئله مثل عفونت‌های ادراری یا دیابت بررسی شود. در چنین شرایطی درمان مشکل پزشکی کودک، به‌خودی‌خود باعث بهبود شب‌اداری کودک می‌شود و نیاز به اقدام دیگری ندارد.

جلب توجه

گاهی وقت‌ها شب‌اداری کودکان روشی برای جلب توجه و مشغول کردن والدین است، پس مروری بر روابط خودتان و فرزندتان داشته باشید. آیا روابط شما با فرزندتان صمیمانه و نزدیک است؟ آیا به اندازه کافی به او توجه و ابراز محبت می‌کنید؟ آیا فرزند جدید یا درگیری شغلی مانع توجه کافی شما به فرزندتان شده است؟ حتی بزرگ‌ترها هم گاهی از روش‌های نامناسب برای جلب توجه اطرافیان استفاده می‌کنند. توجه داشته باشید که کودکان نمی‌توانند خواسته‌ها و نیازهای عاطفی خودشان را کامل و واضح بیان کنند، برای همین گاهی از روش‌های نامناسب برای جلب توجه والدین استفاده می‌کنند. اگر نقصی در روابط عاطفی شما با فرزندتان وجود دارد، سعی کنید آن را برطرف کنید. به فرزندتان محبت کنید و علاقه خودتان را به او نشان دهید.

سرزنش مخرب

درست است که دست‌وپنجه نرم کردن با این مسئله برای شما دشوار است، اما به خاطر داشته باشید که فرزندتان را برای این موضوع توبیخ و سرزنش نکنید. دعوا کردن کودک و سرزنش کردن او به خاطر خیس کردن رختخوابش باعث نمی‌شود که شب‌اداری فرزندتان کمتر شود. این کار فقط باعث تخریب اعتمادبه‌نفس و احساس ارزشمندی فرزندتان می‌شود و اگر در گذشته فقط مشکل خیس کردن رختخوابش را داشت، حالا چند مشکل دیگر هم برایش ایجاد می‌شود.

گفت‌وگو کنید

یادتان باشد که شما بدون همکاری فرزندتان و به‌تنهایی نمی‌توانید این مشکل را برطرف کنید، پس در فضایی آرام و مناسب با فرزندتان گفت‌وگو کنید. به او نشان دهید که او را مقصر نمی‌دانید و قصد دارید به او کمک کنید تا بتواند مهارت لازم را کسب کند. اگر فرزندتان شما را کنار خودش و حامی خودش ببیند و خودش تصمیم بگیرد تا این مسئله را برطرف کند، بسیار بیشتر از وقتی که شما به‌تنهایی تصمیم بگیرید، با شما همکاری خواهد کرد.

افزایش ظرفیت

گاهی وقت‌ها علت شب‌اداری کودک ظرفیت کم مثانه و قوی نبودن عضلات نگهدارنده ادرار در مثانه است. برای رفع این مشکل باید صبور باشید تا به تدریج فرزندتان بتواند حجم بیشتری از ادرار را در مثانه نگه دارد. برای این کار می‌توانید در طول روز تمرین‌هایی را با فرزندتان انجام دهید؛ مثلاً از فرزندتان بخواهید مایعات بنوشد و سعی کند مدتی ادرار خودش را نگه دارد یا موقع تخلیه ادرار با کمک انقباض عضلات، مانع ریختن ادرار شود و سپس عضلات را رها کند تا ادرار تخلیه شود. این تمرینات باعث افزایش اعتمادبه‌نفس کودک و احساس تسلط داشتن بر تخلیه ادرار می‌شود.

حذف عوامل محرک

شما به‌خوبی می‌دانید که چه عواملی باعث تشدید و بدتر شدن مشکل شب‌اداری فرزندتان می‌شود؛ مثلاً خوردن مواد غذایی‌ای که ترشح ادرار را بیشتر می‌کنند یا مصرف زیاد مایعات و مواد با طبع سرد در شب یا دستشویی نرفتن قبل از خواب یا عادت به عدم تخلیه کامل ادرار ممکن است باعث تشدید مشکل فرزندتان شود که به‌راحتی قابل مدیریت است. با حذف این عوامل می‌توانید به کاهش مشکل فرزندتان کمک کنید.

تنبیه مشکل آفرین

وقتی والدین از خیس شدن مکرر رختخواب کودک کلافه می‌شوند، ممکن است راه‌حل‌های نادرستی را در پیش بگیرند؛ مثلاً گاهی والدین از تنبیه کردن یا رفتارهای خشنوت‌آمیز برای کنترل شب‌اداری کودک استفاده می‌کنند یا به کودک می‌گویند که در صورت خیس شدن رختخوابش برای او محرومیت‌هایی وضع خواهند کرد یا برخی امکانات او را خواهند گرفت یا دیگر او را دوست نخواهند داشت. همه این رفتارها باعث افزایش سطح اضطراب کودک می‌شود و اضطراب عملکرد کودک را بدتر می‌کند.

حفظ حرمت

در پایان یادتان باشد، علت شب‌اداری فرزندتان هرچه باشد و تا هر موقع که ادامه یابد، باید احترام فرزندتان را هم در خانواده و هم جلوی دیگران حفظ کنید. مراقب باشید که حرمت فرزندتان در خانه از بین نرود و خواهر و برادرهایش او را مسخره نکنند یا القاب نامناسب روی او نگذارند. با تعریف کردن این مسئله جلوی دوستان و اقوام باعث شرمساری و خجالت‌زدگی فرزندتان نشوید. این مشکلی است که به‌زودی برطرف خواهد شد و باید مراقب باشید که فرزندتان به خاطر این مشکلش بی‌حرمت نشود و کرامت انسانی او تخریب نشود.

این مثال را بخوانید: «فردی را تصور کنید که قصد دارد در جلسه خواستگاری شرکت کند. لباس مرتبی می‌پوشد و گل می‌خرد (پیام‌های عمدی غیر کلامی) و در جلسه مواردی را مطرح می‌کند که از قبل به آن‌ها فکر کرده است (پیام‌های عمدی کلامی). اگر همین فرد در موقعیتی از جلسه، دچار اضطراب شود، ممکن است کلمه‌ای را اشتباه بیان کند یا بخشی از آن‌چه را که قصد گفتنش را داشته است، فراموش کند (پیام کلامی غیر عمدی)؛ یا دستمال را به صورتش ببرد تا عرق‌های پیشانی‌اش را پاک کند (پیام غیر عمدی غیر کلامی).»

الهام صالح
ارتباطات، رکن اصلی هر جامعه و در ابعاد کوچک‌تر رکن اصلی هر خانواده است. برای داشتن رابطه بهتر، راهکارهای زیادی وجود دارد، اما ما در این مطلب از پایه شروع می‌کنیم. ابتدا تعریفی از ارتباط ارائه می‌دهیم، سپس انواع ارتباط را برمی‌شماریم و در پایان هم موانع ارتباط مؤثر را نام می‌بریم.

شاید بهتر باشد «ارتباط» را تعریف کنیم که به صورت ساده این‌طور تعریف می‌شود: ارتباط برقرار کردن یعنی این‌که فرستنده، پیامی را به گیرنده بفرستد. پس ارتباط، چند مؤلفه دارد: پیام، گیرنده، فرستنده، کانال ارتباطی، عوامل مزاحم و بافت

مفهوم ارتباط

۱ همه ما هر روز در حال برقراری ارتباط هستیم، ممکن است از این موضوع آگاه باشیم یا نباشیم. ما هر روز ارتباط برقرار می‌کنیم بدون آن‌که مفهوم ارتباط را بدانیم. وقتی می‌خواهیم پیامی را منتقل کنیم، با دیگران وارد ارتباط می‌شویم. این رابطه براساس هدفی است که دنبال می‌کنیم و همین‌طور ممکن است کوتاه‌مدت یا درازمدت باشد. همه ما می‌دانیم که گاهی ارتباطاتمان خوشایند نیست، اما برای برقراری رابطه خوشایند چه باید بکنیم. شاید بهتر باشد «ارتباط» را تعریف کنیم که به صورت ساده این‌طور تعریف می‌شود: ارتباط برقرار کردن یعنی این‌که فرستنده، پیامی را به گیرنده بفرستد. پس ارتباط، چند مؤلفه دارد: پیام، گیرنده، فرستنده، کانال ارتباطی، عوامل مزاحم و بافت. «پیام»، همان منظوری است که می‌خواهیم به دیگران منتقل کنیم. «فرستنده»، ما هستیم و «گیرنده»، مخاطب ما. البته نکته‌ای هم وجود دارد؛ گاهی ما همزمان هم فرستنده هستیم، هم گیرنده: «وقتی با همسران در مورد اتفاق‌هایی صحبت می‌کنید که امروز در محل کار برایتان رخ داده است، در حال ارسال پیام هستید، اما به‌طور همزمان به واکنش‌های همسران در مورد این صحبت‌ها نیز توجه می‌کنید؛ برای مثال اگر به چشمان شما نگاه کند و سر تکان دهد، این پیام را دریافت می‌کنید که نسبت به شنیدن صحبت‌های شما علاقه‌مند است.»

همه ما هر روز در حال برقراری ارتباط هستیم، ممکن است از این موضوع آگاه باشیم یا نباشیم. ما هر روز ارتباط برقرار می‌کنیم بدون آن‌که مفهوم ارتباط را بدانیم

شاید برای شما هم اتفاق بیفتد

من که غریبه نیستم

منصوره گلی، کارشناس: حمیده غفاریان | «مهناز» تلاش می‌کرد لرزش دست‌هایش را کنترل کند. لیوان‌های چای را داخل سینی گذاشت و نفس عمیقی کشید. نباید دیگران را متوجه عصبانیتی که همه وجودش را پر کرده بود، می‌کرد. مادر و پدر «حمید» به همراه بقیه خانواده، آن شب در خانه آن‌ها دور هم جمع شده بودند و مهناز از این‌که می‌توانست پیش‌بینی کند دوباره با چه رفتاری از سمت آن‌ها روبرو می‌شود، دچار این دستپاچگی و عصبانیت شده بود. مهناز با سینی چای در دستش وارد هال شد. به محض ورود او، اعضای خانواده حمید که تا آن لحظه با شور و التهاب عجیبی در حال صحبت کردن در مورد موضوعی مهم بودند، صحبت کردن را رها کردند و ناگهان ساکت شدند. نگاه‌های آن‌ها مهناز را متوجه حضور بی‌موقعش کرده بود. به‌خوبی می‌دانست که این‌جور وقت‌ها آن‌ها بیشتر به چشم یک مزاحم به او نگاه می‌کنند. آن‌ها هیچ علاقه‌ای نداشتند تا او را در جریان مسائل خانوادگی‌شان قرار دهند. مثل همیشه آن شب هم برای مهناز به‌سختی گذشت. احساس می‌کرد گذشت لحظه‌ها برایش به‌شدت عذاب‌آور شده است. عذاب‌ها وقتی برایش بیشتر می‌شد که به این فکر می‌کرد چرا جایی به عنوان یکی از اعضای خانواده آن‌ها ندارد. بعد از رفتن خانواده حمید، احساس کرد تنها راه‌هایی از فشار عصبانیت، اعتراض به حمید است. او اصلاً نمی‌دانست چرا همیشه با او مثل غریبه رفتار می‌شود. حمید که همیشه با همین اعتراض مواجه بود، همان جواب همیشگی را داشت: «خانواده من صلاح نمی‌بیند همه را در جریان مسائل خود قرار بدهند.» جواب حمید نه‌تنها کمکی به کم کردن عصبانیت او نکرد بلکه او را در عصبانیتی شدیدتر به حال خود رها کرد.

ارتباط کلامی و غیر کلامی

۲ «کانال ارتباطی»، یکی از مؤلفه‌های پیام است که اصلاً مفهوم پیچیده‌ای نیست. کانال ارتباطی همان راهی است که برای انتقال پیام استفاده می‌کنید؛ کانال صوتی - شنوایی یا نوشتن. مؤلفه «عوامل مزاحم»، چیزهایی است که باعث می‌شود پیام ناقص به مخاطب منتقل شود. شرایط زمانی و مکانی هم «بافت» را تشکیل می‌دهند. به همین سادگی. حالا که با پیام و مؤلفه‌های پیام آشنا شدیم، بهتر است سراغ انواع ارتباط برویم. به‌طور کلی دو نوع ارتباط داریم؛ ارتباط کلامی و ارتباط غیر کلامی. ارتباط کلامی همان ارتباطی است که برای رساندن مفهوم از کلمات استفاده می‌کنیم، هرچیزی به‌جز این در حوزه ارتباطات غیر کلامی قرار می‌گیرد. ارتباط کلامی و غیر کلامی شباهت‌ها و تفاوت‌هایی دارند. در هر دو از «ماد» استفاده می‌شود؛ مثلاً کتاب، نمادی است که تصویری را در ذهن مخاطب ایجاد می‌کند. شباهت دیگر، عمدی یا غیرعمدی بودن ارتباطات کلامی و غیر کلامی است. این مثال را بخوانید: «فردی را تصور کنید که قصد دارد در جلسه خواستگاری شرکت کند. لباس مرتبی می‌پوشد و گل می‌خرد (پیام‌های عمدی غیر کلامی) و در جلسه مواردی را مطرح می‌کند که از قبل به آن‌ها فکر کرده است (پیام‌های عمدی کلامی). اگر همین فرد در موقعیتی از جلسه، دچار اضطراب شود، ممکن است کلمه‌ای را اشتباه بیان کند یا بخشی از آن‌چه را که قصد گفتنش را داشته است، فراموش کند (پیام کلامی غیرعمدی)؛ یا دستمال را به صورتش ببرد تا عرق‌های پیشانی‌اش را پاک کند (پیام غیرعمدی غیر کلامی).»

«کانال ارتباطی»، یکی از مؤلفه‌های پیام است که اصلاً مفهوم پیچیده‌ای نیست

تفاوت‌های ارتباط کلامی و غیر کلامی

هم بگویید: «آره، حتماً»، اما شما باید به پیام غیر کلامی خستگی او توجه و صحبت‌تان را به زمانی دیگر موکول کنید. تفاوت دیگر ارتباط کلامی و غیر کلامی در این است که ارتباط کلامی فقط یک کانال صوتی یا شنوایی دارد، اما ارتباط غیر کلامی از طریق بویایی، دیداری و لامسه برقرار می‌شود. تفاوت آخر این‌که ارتباطات غیر کلامی، وسیع‌ترند؛ مثلاً شما در یک مهمانی فقط زمانی با دیگران ارتباط کلامی برقرار می‌کنید که حرف می‌زنید، اما به‌زیر نظر داشتن دیگران، لبخند زدن به دیگران، اخم کردن به دیگران، حالت‌های مختلف چهره‌تان و... با دیگران ارتباط غیر کلامی برقرار می‌کنید.

۳ خب، از شباهت‌های ارتباط کلامی و غیر کلامی گفتیم، بهتر است درباره تفاوت‌های این دو ارتباط هم حرف بزنیم. گاهی پیش می‌آید که پیام کلامی و غیر کلامی با یکدیگر تفاوت دارند؛ یعنی حرف زدن یک نفر با رفتارش متفاوت است. در این صورت به پیام غیر کلامی توجه و براساس آن رفتار کنید. این هم مثال: «در مقابل همسران نشسته‌اید و در حال تعریف کردن اتفاق‌هایی هستید که امروز با آن روبرو شده‌اید. هنگام صحبت می‌بینید همسر شما دستش را زیر چانه‌اش گذاشته است، طوری که انگار سعی می‌کند جلوی افتادن سرش از شدت خواب را بگیرد.» شاید شما در این زمان از او بپرسید که می‌توانید حرف‌تان را ادامه بدهید یا نه، شوهرتان

زن:

نمی‌دانم که چرا خانواده همسر من نمی‌توانند قبول کنند من هم یکی از اعضای خانواده آن‌ها هستم. نمی‌دانم چرا مرا در جریان هیچ‌کدام از اتفاقات زندگی‌شان قرار نمی‌دهند. چرا به من به چشم کسی نگاه می‌کنند که قرار است در زندگی آن‌ها دخالت کنم. چرا وقتی از آن‌ها در مورد موضوعی سؤال می‌کنم، اطلاعات درست و دقیقی به من نمی‌دهند. اگر کسی در مورد این چیزها سؤالی از من بپرسد چه جوابی باید بدهم؟

۴ خوب است ارتباط مؤثر مثبت و معنادار است که منجر شود. هر ارتباط مؤثر لازم است این‌که هدف و انگیزه از آن این باشد که به صمیمیت مهارت‌هایی را بیاموزید. بیان کردن مؤثر احساسات دید همسر، درک متقابل فرا گرفته شود. حالا غیرمؤثر تبدیل می‌کند یکی از این عواملی است می‌آورد: «گاهی وقت می‌شود. در بسیاری روزمره تکرار و توجه و خ

لرزش

م





تجربه‌های مادر صفر کیلومتر!

اولین دیدار

حمیده زمانی

نکته‌ای درباره شیر خوردن نوزاد

اگر نوزادتان در مکیدن شیر مشکل دارد یا شیر نمی‌خورد حتماً از پرستار شیردهی کمک بگیرید و علتش را بررسی کنید؛ البته اصلاً نگران نباشید، بیشتر وقت‌ها علت اصلی‌اش، غلیظ بودن شیر مادر در روزهای اول و ضعیف بودن فک نوزاد و البته نابلد بودن نوزاد تازه متولدشده است. کم‌کم با اصرار و کمک شما نوزادتان راه‌بلد می‌شود و یاد می‌گیرد با مکیدن شیر خودش را سیر کند.

دستی به سر و رویتان بکشید

اگر به زایشگاه و بخش زنان رفته باشید، بیشتر زنان تازه مادر شده و رنگ و روی رنجور و زرد دارند. درست است که این رنگ و روی زرد به خاطر شرایط سخت جسمانی و تحمل درد زیاد بوده است، اما حالا دیگر تمام شده و فرزند دلبندتان در آغوش شماست، پس بهتر است دستی به سر و رویتان بکشید. موهپانتان را شانه کنید. با خودتان لوازم آرایشی حداقلی ببرید و برای شادابی روحیه‌تان و موقعی که همسران یا خانواده‌تان به دیدن شما و دلبندتان می‌آیند از آن استفاده کنید. شادابی و روحیه خوب شما و رنگ‌رووی گشاده‌تان باعث خوشحالی و دلگرمی همسر و خانواده‌تان می‌شود، پس به خودتان برسید! اگر در توانتان نیست از همراهتان بخواهید تا کمکتان کند.

دیدار فقط در ساعات ملاقات

از همسران بخواهید هیچ کسی به غیر از زمان ملاقات به دیدنتان نیاید. در روز اول شما و دلبندتان بسیار به استراحت و خواب نیاز دارید. نوزاد تازه متولدشده به‌شدت به آغوش مادر نیاز دارد تا امنیت داشته باشد. اولین روز به دنیا آمدن نوزاد برای او جاودانه است، پس همه تلاشتان را برای فراهم کردن امنیت روانی او فراهم کنید. آغوش مادر برای نوزاد تازه متولدشده حکم رحم دوم را دارد، پس او را از آغوش‌تان زیاد جدا نکنید. از فرصت با هم بودن‌تان استفاده کنید. او را بغل کنید و به او بگویید دوستش دارید و با زمزمه کردن لالایی یا شعری که دوست دارید و به شما آرامش می‌دهد، آرامش و عشق را به او منتقل کنید.

با هدایای روز اول چه کنیم؟

معمولاً هیچ کس دست خالی به دیدن نوزادتان نمی‌آید و برایتان شیرینی یا گل یا هر هدیه دیگری که مناسب شما باشد، می‌آورد. از قبل مکانی برای این هدایا در نظر گرفته باشید. اگر اتقانتان خصوصی است که به‌راحتی می‌توانید برای آن جایی را تعیین کنید، ولی اگر در اتاق‌های عمومی هستید، بهترین کار این است که وقتی ساعت ملاقات تمام می‌شود هدایا را با یکی از اعضای خانواده‌تان راهی منزل کنید تا دست و پاتان بازر تر باشد و دورتان شلوغ نباشد.

عکس‌های یادگاری در ساعت ملاقات!

هیچ کودکی دوبار به دنیا نمی‌آید، پس قدر لحظه‌لحظه روز اول را بدانید. می‌توانید با هماهنگی همسران یا یکی از اعضای خانواده که دست به دوربینش خوب است، اولین دیدار دلبندتان را با پدرش، خانواده خودتان و همسران ثبت کنید. این عکس‌های یادگاری خاطراتی می‌شوند برای روزهای بعد! مطمئن باشید تا چند ماه دیگر دلتان برای این روزهای اول تنگ می‌شود و با مرور عکس‌ها و خاطرات شیرینی دوباره‌اش را مزه‌مزه می‌کنید؛ البته حواستان باشد دلبندتان را نباید خیلی از این بغل به آن بغل کنید. همین که نوزاد وارد دنیای جدیدی شده است و آدم‌های جدیدی را می‌بیند، ممکن است دچار ترس‌ها و نگرانی‌هایی شود و امنیت روانی و آرامشش به‌هم بریزد، پس خیلی از آغوش خودتان دورش نکنید. او گرمای آغوش شما را به هر جای گرم و نرم دنیا ترجیح می‌دهد.

«روزم‌رگی و مشغله‌های زیاد خارج از منزل»، یکی از این عواملی است که ارتباط غیرمؤثر را در خانه به وجود می‌آورد، «گاهی وقت‌ها خانه به مکانی برای استراحت تبدیل می‌شود. در بسیاری از موارد، یک الگوی ارتباطی یکسان و روزمره تکرار می‌شود که در آن وقت کافی برای گفت‌وگو، توجه و حتی ابراز علاقه به یکدیگر وجود ندارد.»

خب، نتیجه معلوم است. سلامت ازدواج به خطر می‌افتد.



شیوه‌های ارتباط کلامی همسران (قسمت اول)

کتاب «بامن حرف بزن»/ شیوه‌های تقویت روابط کلامی همسران/ صاحب‌امتیاز: مؤسسه خدمات مشاوره‌ای، جوانان و پژوهش‌های اجتماعی آستان قدس رضوی/ ایده‌پرداز، طراح و مدیر پروژه: سپید نوید بر کچیان/ مولف بخش آموزشی: فائزه رئیس‌المحدثین



عوامل ارتباط غیر مؤثر

«نداشتن آگاهی و بی‌توجهی به مهارت‌های ارتباطی»، یکی دیگر از عوامل ایجاد ارتباط غیرمؤثر است: «برای برقراری یک ارتباط مؤثر لازم است مهارت‌های خاصی آموخته و به کار گرفته شود. مهارت‌هایی که در ظاهر ناچیز جلوه می‌کند، اما در واقع اثری عمیق بر روابط ما بر جای می‌گذارد. زمانی که کسی صحبت می‌کند همه گوش می‌کنند، اما «گوش دادن مؤثر» مهارتی است که کمتر افرادی نسبت به آن آگاهی دارند.» «تفکرات منفی و پنهان» هم ارتباط غیرمؤثر ایجاد می‌کنند: «این افکار با این که ممکن است به زبان آورده نشوند، اما بر رفتار ما اثر می‌گذارند و مانعی در برابر ایجاد یک ارتباط سالم و صمیمانه هستند و باعث می‌شوند به صورت دفاعی وارد رابطه شویم.» «تلاش برای کنترل رابطه» هم ارتباطی غیرمؤثر می‌سازد: «یکی از باورهای غیرمنطقی، در دست داشتن کنترل رابطه و قدرت است. در این باور افراد قصد دارند تعیین‌کننده نوع رفتارها و اتفاقاتی باشند که رخ می‌دهد و زمانی احساس رضایت می‌کنند که دیگران را به اجبار به سمتی هدایت کنند که خود می‌خواهند.» هر وقت از این جملات استفاده کردید، یعنی در حیطه کنترل رابطه هستید: «گرچه را دم حجله کشتن»، «گر یکبار به حرفش گوش بدم، باید تا آخر عمر این کار را ادامه دهم» و...



منظور از ارتباط مؤثر، ارتباط صمیمی، مثبت و معنادار است که به نیازهای ارتباطی انسان پاسخ داده و به رسیدن به اهداف منجر شود

«روزم‌رگی و مشغله‌های زیاد خارج از منزل»، یکی از این عواملی است که ارتباط غیرمؤثر را در خانه به وجود می‌آورد

مرد:

چرا همسر من انتظار دارد که خانواده من همه چیز را به او بگویند، شاید آن‌ها مسائلی داشته باشند که نمی‌خواهند همه را در جریان آن مسائل قرار بدهند، این‌طور مسائل در همه خانواده‌ها وجود دارد، چنین انتظاری کاملاً غیرمنطقی است.





پسر عصبانی ایتالیایی اولین شاکی این ماجرا نیست و مدتی پیش هم دختر هجده‌ساله اتریشی از والدین خود به علت خودداری از حذف عکس‌هایی که از او در کودکی در فیس‌بوک منتشر کرده‌اند، شکایت کرده بود. او انتشار این عکس‌ها را «شرم‌آور» می‌دانست و معتقد بود که والدینش با این کار حریم خصوصی او را نقض کرده‌اند. نوجوان ایتالیایی یا دختر جوان اتریشی تنها نمونه‌های کوچکی از کودکانی هستند که روزانه بدون این که کسی از خودشان بپرسد یا قدرت اعتراض داشته باشند، عکس‌ها و ویدیوهایشان از سوی والدین و اقوامشان در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شود.

والدین اینترنتی و عواقب مجازی بازی

عکس‌رو نگیر

شخصی کودکمان محافظت می‌کنیم بلکه به او یاد می‌دهیم که حریم خود و دیگران را محترم بداند.

دنبال راهکاری برای نجات

شاید کودکان بسیاری در آینده از هم‌نوع ایتالیایی یا اتریشی شجاعشان به واسطه رساندن فریاد کودکان به گوش بزرگسالان تشکر کنند. کار این دو جوان باعث شد که موجی در فضای مجازی ایجاد شده و خیلی از خانواده‌ها در این مورد حساس بشوند؛ البته لذت اشتراک گذاشتن لحظه‌هایمان با دوستان و اطرافیان و استفاده از قابلیت‌های اینترنت هم‌چنان خانواده‌ها را وسوسه کرده و مادران اینترنتی نمی‌توانند از این سرگرمی یا بهتر است بگوییم عادت مجازی جدیدشان دست بکشند، اما دست به ابداع راهکارهایی شخصی زده‌اند که به اصطلاح نه سیخ بسوزد و نه کباب و آن‌ها بتوانند هم فعالیتشان را در فضای مجازی ادامه بدهند و هم متهم به سوءاستفاده از فرزندان‌شان نشوند؛ برای مثال عده‌ای از والدین با تغییر تنظیمات در صفحه فیس‌بوک و اینستا، عکس‌های کودک خود را نه‌تنها به صورت عمومی منتشر نمی‌کنند که آن‌ها را تنها با گروه کوچکی از نزدیکانشان به اشتراک می‌گذارند. برخی از والدین به‌شدت مراقب‌اند هنگام انتشار تصویر کودک خود برای مثال در مهدکودک، آدرس یا نام مهد کودک مشخص نباشد تا نشانه‌ای از محل کودک به بیننده عکس‌ها ندهد. بعضی‌ها دور عکس‌های خط قرمزدار مثل حمام و اتاق خواب را خط کشیده‌اند. بعضی‌ها هم هیچ عکسی از کودکان‌شان که در آن رویش به دوربین است و همه چهره‌اش مشخص است منتشر نمی‌کنند.

عواقبی که در آینده مشخص خواهند شد

اتفاق‌های سال‌های اخیر تنها قسمت کوچکی از عواقب انتشار عکس‌های کودکان در فضای مجازی را نشان داده است. با وجود شبکه‌های ویدیومحور و هم‌چنین امکان انتشار ویدیو در اینستاگرام، موضوع صرفاً به انتشار عکس برنمی‌گردد و انتشار ویدیوهایی از کودکان که به همت پدر و مادر به یک شومن تبدیل شده‌اند هم به وجود آمده است. مسئله‌ای که سابقه‌ای عجیب‌وغریب از این کودکان در فضای مجازی درست می‌کند؛ سابقه‌ای که در بزرگسالی آن‌ها به‌آسانی قابل ردیابی است و می‌تواند روی زندگی آینده آن‌ها و موقعیت‌های شغلی یا حتی تحصیلی و ازدواجشان تأثیر بگذارد و کودک را در آینده با چالش روبه‌رو کند. کارشناسان معتقد هستند که این ماجرا به همین‌جا ختم نشده و با بزرگ شدن کودکان عصر اینترنت در جهان با چالش‌های عجیب‌وغریب‌تری روبه‌رو خواهیم شد. به همین خاطر تا دیر نشده باید دنبال راهکاری عملی باشیم تا کودکان را از دست پدر و مادرهایشان در شبکه‌های اجتماعی نجات دهیم.

۱. با جان کودکان بازی نکنید

گاهی والدین به خاطر گرفتن تصویری جالب آن‌چنان از خود بیخود می‌شوند که یادشان می‌رود کودک در شرایط خطرناک یا سختی قرار دارد و بی‌توجه به خطری که کودک را تهدید می‌کند به دنبال عکس گرفتن هستند. در حالی که ممکن است در یک لحظه اتفاق غیرقابل جبرانی بیفتد.



۲. باعث شرمندگی کودکان نشوید

عکس‌ها و فیلم‌هایی که به نظر شما خنده‌دار هستند ممکن است در آینده برای بچه‌ها شرمساری به بار بیاورد، پس از ثبت این‌جور لحظه‌ها و اشتراکشان هرچقدر هم که به نظر تان بانمک است دوری کنید، چون انتشار این تصاویر کودک را در آینده نزدیک دچار افسردگی، حقارت و عصبی بودن می‌کند.

۳. جزئیات زندگی کودکان را منتشر نکنید

هرگز عکس‌ها و تصاویر کودک خود با ذکر نام و نام خانوادگی کامل، آدرس محل زندگی و موقعیتی که کودک در آن زندگی می‌کند منتشر نکنید. بهتر است تا جایی که می‌توانید از انتشار تصاویر کودکان خود در فضاهای مجازی خودداری کنید و در صورت انتشار با تنظیم صفحه‌تان مطمئن شوید که فقط دوستان و آشنایان به این تصاویر دسترسی داشته باشند و در غیراین‌صورت از انتشار جزئیات زندگی کودک و تصویری که می‌تواند آینده کودک شما را تحت تأثیر قرار دهد، خودداری کنید.

پسر عصبانی ایتالیایی اولین شاکی این ماجرا نیست و مدتی پیش هم دختر هجده‌ساله اتریشی از والدین خود به علت خودداری از حذف عکس‌هایی که از او در کودکی در فیس‌بوک منتشر کرده‌اند، شکایت کرده بود

پسر شازده‌ساله ایتالیایی می‌گوید عواقب عکس‌هایی که مادرش در فیس‌بوک منتشر کرده، دامنگیر او شده است و همه دوستانش او را در مدرسه مسخره می‌کنند؛ به حدی که او برای ادامه تحصیل می‌خواهد به آمریکا سفر کند! او از مادرش شکایت کرده و دادگاه هم بعد از یک سال مادر را به پرداخت جریمه ۱۰ هزار یورویی محکوم کرده است.

پسر عصبانی ایتالیایی اولین شاکی این ماجرا نیست و مدتی پیش هم دختر هجده‌ساله اتریشی از والدین خود به علت خودداری از حذف عکس‌هایی که از او در کودکی در فیس‌بوک منتشر کرده‌اند، شکایت کرده بود. او انتشار این عکس‌ها را «شرم‌آور» می‌دانست و معتقد بود که والدینش با این کار حریم خصوصی او را نقض کرده‌اند. نوجوان ایتالیایی یا دختر جوان اتریشی تنها نمونه‌های کوچکی از کودکانی هستند که روزانه بدون این که کسی از خودشان بپرسد یا قدرت اعتراض داشته باشند، عکس‌ها و ویدیوهایشان از سوی والدین و اقوامشان در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شود. این روزها صفحات فیس‌بوک و اینستاگرام لبریز از عکس‌های جورواجور کودکانی است که انگار از اولین لحظه تولد و گاه پیش از آن در فضای مجازی زندگی کرده‌اند. متأسفانه کار به ثبت عکس‌های خوشگل از غذا خوردن و خندیدن کودکان ختم نمی‌شود و بعضی‌ها تا آروغ زدن فرزندان‌شان را منتشر کرده و حتی تصاویر کودکان‌شان را در موقعیت‌های خصوصی‌تر، مثلاً در خواب یا در وان حمام هم در این شبکه‌ها منتشر می‌کنند. بچه‌های بخت‌برگشته هم به خاطر سن کم نمی‌توانند هیچ اظهار نظری در این مورد کرده یا دخالتی در این ماجرا داشته باشند و کمی هم که بزرگ‌تر می‌شوند والدین اصلاً احساس نیاز نمی‌کنند که در این‌باره نظر بچه‌ها را هم جویا شوند.

والدین اینترنتی شورش را در آورده‌اند

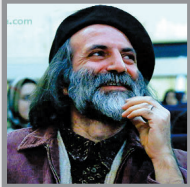
در این سال‌ها این کار والدین آن‌قدر گسترده شده و ابعاد عجیب‌وغریبی به خود گرفته است که واکنش فعالان حقوق کودک را به همراه داشته است. این افراد در سال‌های اخیر مدام درباره نقض حریم شخصی کودکان در عصر اینترنت از طریق انتشار تصاویرشان در شبکه‌های اجتماعی آن‌لاین هشدار داده‌اند. به گفته رسانه‌ها براساس تحقیقی که به‌تازگی در انگلستان انجام شده مشخص شده است که یک پدر یا مادر به طور متوسط هزار و ۴۹۸ عکس از کودک خود تنها تا وقتی او به سن پنج‌سالگی برسد منتشر می‌کند. براساس همین تحقیق ۸۵درصد والدین تنظیمات حریم شخصی فیس‌بوک خود را تنظیم نکرده‌اند و ۷۹درصد آن‌ها به اشتباه تصور می‌کنند که غریبه‌ها نمی‌توانند عکس‌ها را ببینند. براساس تحقیق دیگری، کمتر از یک‌دوم والدین نمی‌دانند که عکس‌های منتشرشده، معمولاً اطلاعاتی مانند محل گرفته شدن عکس را نیز نشان می‌دهد. در فرانسه که سختگیرانه‌ترین قوانین را در این ارتباط دارد، مسئولان به والدین نسبت به انتشار تصاویر خصوصی کودکان هشدار داده و گفته‌اند که این اقدام می‌تواند آثار روانی همیشگی بر کودکان داشته باشد. براساس قوانین فرانسه، هرکسی ازجمله والدین که بدون اجازه شخص که می‌تواند حتی فرزندشان باشد، عکسی از او منتشر کنند به جریمه‌ای تا ۴۵ هزار یورو محکوم خواهند شد.

آموزش حریم خصوصی از کودکی

درست است که پشت پرده انتشار عکس‌های کودکان خیلی وسیع‌تر از این حرف‌هاست و ما با این کار آن‌ها را در معرض سوءاستفاده افراد سودجو قرار داده و به‌راحتی اطلاعات شخصی‌مان را در شبکه‌های مجازی لو داده و کودکان دل‌بندمان را طعمه افراد شرور می‌کنیم، اما صرف‌نظر از این اتفاق‌های شوم، کافی است هنگام انتشار عکس کودکان در فضای مجازی به عشق خاله و خانم‌باجی‌ها یا چندتا لایک یا حتی به بهانه‌های فرهنگی‌تری مانند به اشتراک گذاشتن لحظه‌های مادرانه‌مان از خودمان بپرسیم که کودکان در بزرگسالی چه احساس یا نظری نسبت به انتشار تصاویر خود خواهد داشت. به گفته کارشناسان کودکان ما باید از خردسالی یاد بگیرند یگانه مالک بدنشان هستند و باید درباره تصویربرداری از او و انتشار یا ارسال تصویرش تصمیم‌گیرنده باشند. وقتی کودک در سنی است که می‌توان با او صحبت کرد باید این موضوع را تجربه کند که از او حتی برای ارسال عکسش برای اقوام هم سؤال کنید. با این کار نه‌تنها از حریم

آهستگی یا دانستن

سید ضیاءالدین شفیعی



الان و در قرن بیست‌ویکم ممکن است به نظر برسد مسائل حل‌نشده و باقیمانده انسان‌ها بسیار کمتر از مسائل حل‌نشده انسان‌های قرن‌های گذشته باشد و شاید به همین خاطر هم هست که انسان‌شناسان و تاریخ‌دانان، زمین را موجود زنده‌ای می‌دانند که دوران کودکی و نوجوانی‌اش بسیار طولانی (ده‌ها قرن) و دوران بلوغش بسیار فشرده و سریع بوده است.

کودکی و نوجوانی همواره لبریز از پرسش‌ها و ندانستن‌هاست و در نتیجه پر است از مسائل حل‌نشده. هرچه جست‌وجو و کنجکاوی در این دوران بیشتر باشد، بر انبوه پرسش‌ها و ندانسته‌ها افزوده می‌شود و هرچه سکون و سکوت بیشتر، پرسش‌ها کمتر.

دانسته‌های بشر وقتی شکل می‌گیرد که ترس از ندانستن او را از پرسیدن و کنجکاوی باز ندارد. در فرایند دانستن، جابه‌جایی مدام و تغییر نگاه و زاویه دید بسیار مؤثر است و این خود نیازمند به جنب‌وجوش و حرکت و عدم رضایت به وضع موجود و حرکت به سمت وضع تازه است و این در یک کلمه یعنی به‌هم زدن آسایش. آهسته آمدن و آهسته رفتن، شاید بد نباشد، اما وقتی این آهستگی از کودکی و نوجوانی به جوانی و میانسالی رسید، حجم ندانسته‌ها و نفهمیده‌های ما نسبت به زمان باقیمانده از زندگی زیاد خواهد شد؛ آن‌قدر زیاد که ممکن است هرگز نتوان موفق به جبران آن‌ها شد. اگر همین امروز فهرستی از دانستن‌ها و در مقابل آن ستونی از پرسش‌های بی‌جواب و باقیمانده‌مان تهیه کنیم و در مقایسه‌ای صادقانه، امکان رسیدن به پاسخ سؤال‌هایمان را با توجه زمان نسبی باقیمانده از زندگی بسنجیم، شانس‌مان برای رسیدن به نقطه‌ای راضی‌کننده، چقدر است؟ و سؤال بعدی، آیا همان‌طور که دانشمندان علاوه بر جست‌وجوی بی‌وقفه برای یافتن جواب برای پرسش‌های خود، برای پاسخ دادن و رفع نیازهای دیگر انسان‌ها نیز تلاش و جنب‌وجوش و حرکت می‌کنند، ما نیز تاکنون بوده یا بعد از این خواهیم بود؟

محرومیت‌های فراموش شده

محرومیت‌های فراموش شده روستای سلیمان تپه یکی از روستاهای شهرستان گرگان

