

داده تصویری

عذرخواهی والدین از کودک

چرا و چگونه؟

عذرخواهی، اقتدار والدین را کم نمی‌کند؛ مسئولیت‌پذیری را به کودک یاد می‌دهد.

۱ اشتباهات را بپذیرید

به جای توجیه کردن، بگویید: «نباید باهات اون طوری حرف می‌زدم»

۲ احساس کودک را ببینید

بگویید: «می‌دونم حرقم ناراحت کرده»

۳ صادقانه عذرخواهی کنید

روشن و بدون اما و اگر بگویید: «متأسفم که ناراحت کردم»

۴ تقصیر را گردن کودک نیندازید

نگویید: «ببخشید، ولی تو هم منو عصبانی کردی!»

۵ برای جبران قدم بردارید

بپرسید: «چه کاری می‌تونم بکنم که اوضاع بهتر بشه؟»

۶ رفتارتان را اصلاح کنید

عذرخواهی وقتی اثرگذارتر است که در رفتار بعدی شما هم تغییر دیده شود.

۷ به کودک فرصت بدهید

انتظار نداشته باشید فوراً شما را ببخشد یا ناراحتی‌اش تمام شود.

یادتان باشد:

والدین بی‌اشتباه نیستند؛ اما می‌توانند با پذیرش اشتباه و جبران آن، به کودک مسئولیت‌پذیری و احترام را بیاموزند.

از فرهنگ‌ها، مردان از کودکی می‌آموزند که استقلال، کنترل هیجان و تحمل مشکلات به‌تنهایی نشانه قدرت است. این نگرش باعث می‌شود برخی مردان روابطی داشته باشند که بیشتر بر فعالیت مشترک استوار است تا گفت‌وگوی عاطفی. در نتیجه، داشتن دوستان لزوماً به معنای برخورداری از رابطه‌ای قابل اتکا در زمان بحران نیست. از منظر جامعه‌شناسی، سرمایه اجتماعی هم اهمیت دارد؛ یعنی شبکه‌ای از روابط، اعتماد، همکاری و تعلق که می‌تواند به فرد در زندگی روزمره و شرایط دشوار کمک کند. یک دوست قابل اعتماد، همکار حمایتگر یا گروهی که فرد در آن احساس تعلق دارد، منبعی اجتماعی است که کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

سهم جامعه در تجربه تنهایی نمی‌توان گفت مردان صرفاً به دلیل مرد بودن تنها تر از زنان هستند؛ اما درآمد پایین و ناامنی اقتصادی با افزایش خطر تنهایی و انزوای اجتماعی ارتباط دارند و در برخی گروه‌های مردان، ساختار اشتغال و هنجارهای مردانگی می‌تواند این وضعیت را پیچیده‌تر کنند. تنهایی نه صرفاً شکست فرد در برقراری رابطه است و نه مسئله‌ای که بتوان آن را کاملاً به اقتصاد نسبت داد. انسان برای ایجاد رابطه به توانایی روان شناختی نیاز دارد، اما زمان، امنیت، منابع و محیط مناسب هم ضروری‌اند. شاید پرسش مهم‌تر این باشد که چه نوع جامعه‌ای ساخته‌ایم که در آن تأمین درآمد ممکن است زمان و انرژی لازم برای ساختن روابط انسانی را از افراد بگیرد؟ اگر پاسخ را فقط در روان فرد جست‌وجو کنیم، بخشی از ماجرا را نادیده گرفته‌ایم؛ همان‌طور که نسبت دادن تمام مسئولیت به اقتصاد هم تصویر کاملی ارائه نمی‌دهد.

دسترسی متفاوت به صمیمیت، حمایت و امکان بیان آسیب‌پذیری باشد. ممکن است فردی دوستان زیادی داشته باشد، اما هنگام مواجهه با بحران نداند با چه کسی درباره ترس، شکست یا احساس درماندگی خود صحبت کند.

درآمد پایین و فرصت کمتر برای رابطه‌سازی وضعیت اقتصادی-اجتماعی نامطلوب، درآمد پایین و ناامنی اقتصادی با احتمال بیشتر تجربه تنهایی همراه‌اند. این ارتباط را نباید صرفاً به روحیه یا مهارت اجتماعی افراد نسبت داد. کسی که برای تأمین نیازهای اولیه چندین شغل دارد، ساعات طولانی کار می‌کند، از مسکن نامطمئن برخوردار است یا همواره نگران هزینه‌های زندگی است، ممکن است زمان، انرژی و منابع کمتری برای حفظ دوستی‌ها و مشارکت اجتماعی داشته باشد.

وقتی کار ارتباط انسانی را محدودتر می‌کند محیط کار یکی از بسترهای شکل‌گیری روابط اجتماعی است. بسیاری از دوستی‌ها از تماس‌های مکرر روزمره، گفت‌وگو هنگام ناهار، کمک به همکاران و تعاملات غیررسمی شکل می‌گیرند. اما کار پلتفرمی، دورکاری و مشاغل پروژه‌ای می‌تواند این تماس‌ها را کاهش دهند. راننده‌ای که تمام روز به تنهایی کار می‌کند، پیک موتوری یا فردی که از خانه و بدون همکار فعالیت دارد، لزوماً دچار مشکل روان شناختی نیست؛ اما ممکن است فرصت‌های طبیعی و تکرار شونده کمتری برای شکل دادن روابط داشته باشد.

مردانگی، مانعی برای صمیمیت؟ هنجارهای فرهنگی در باره مردانگی در تجربه روابط اجتماعی نقش دارند. در بسیاری



آیا مردان واقعاً تنها ترند؟

از ناامنی اقتصادی تا تغییر الگوهای اشتغال؛ نگاهی به نقش شرایط اجتماعی در تجربه تنهایی مردان



زهرامتی شکیب | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

در سال‌های اخیر، عبارت «بحران تنهایی مردان» بارها در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی مطرح شده است؛ اما آیا مردان، به‌ویژه مردان کم‌درآمد، واقعاً از زنان تنها ترند؟ پژوهش‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی نشان می‌دهند که پاسخ این پرسش پیچیده‌تر از یک بله یا خیر ساده است. ابتدا باید میان سه مفهوم تما یز گذاشت: تنهایی، انزوای اجتماعی و فقدان حمایت اجتماعی. تنهایی تجربه ذهنی فاصله میان روابط مطلوب و روابط واقعی فرد است؛ انزوای اجتماعی به کمبود تماس و ارتباط با دیگران اشاره دارد و حمایت اجتماعی به این مربوط می‌شود که فرد در مواقع نیاز تا چه اندازه می‌تواند روی دیگران حساب کند. بنابراین، تعداد دوستان یا دفعات معاشرت به تنهایی نمی‌تواند معیار دقیقی برای سنجش تنهایی باشد.

روابط اجتماعی در دو گروه یکسان نیست. زنان فراتحلیلی که داده‌های صدها مطالعه و وضعیت حدود ۴۰۰ هزار نفر را بررسی کرده، نشان داده است تفاوت کلی میزان تنهایی زنان و مردان بسیار کوچک است. با این حال، تجربه

اتاق مشاوره

صمیمی‌ترین دوست شوهر سابقم به خواستگاری من آمده!

زهرامتی شکیب | کارشناسی ارشد روان‌شناسی شخصیت

ممکن است از یک سو، این فرد را بشناسید و ویژگی‌های مثبتی در او ببینید و از سوی دیگر، نگران پیامدهای این انتخاب و تأثیر آن بر رابطه او با همسر سابقتان باشید. برای تصمیم بهتر به نکات زیر توجه کنید:

۱ به احساسات و نگرانی‌های خود فرصت حضور بدهید! اگر احساس سردردی، ترس یا

یک سال پیش جدا شدم. من و شوهرم اصلاً حرف یکدیگر را نمی‌فهمیدیم. یک ماه پیش، صمیمی‌ترین دوست شوهر سابقم که در بیشتر تفریحات و بیرون رفتن‌ها و... همراه ما بود، به خواستگاری‌ام آمد. شناخت خوبی از او دارم و برعکس شوهر سابقم، پسر خوبی است؛ اما چون هنوز این دو نفر با هم رفیق هستند، نمی‌دانم چه جوابی به او بدهم؟



۳ ارزش‌ها و خواسته‌های خود را مشخص کنید! از خودتان بپرسید: «در زندگی مشترک، چه چیزهایی برای من اهمیت دارند؟» آیا احترام متقابل، اعتماد، صمیمیت، گفت‌وگوی مؤثر و استقلال در تصمیم‌گیری برایتان مهم هستند؟ بررسی کنید که آیا این فرد در عمل، ظرفیت ساختن رابطه‌ای هماهنگ با این ارزش‌ها را دارد.

۴ رابطه جدید را واقع بینانه از بابتی کنید! صرفاً به دلیل تفاوت این فرد با همسر سابقتان، او را انتخاب نکنید. درباره توانایی حل اختلاف، حفظ حریم

نگرانی دارید، لازم نیست با این احساسات بچنگید یا به‌خاطر وجودشان خودتان را سرزنش کنید. بپذیرید که مواجهه با چنین تصمیمی می‌تواند دشوار باشد.

۲ افکار خود را با واقعیت اشتباه نگیرید! ممکن است با خودتان فکر کنید: «اگر با دوست همسر سابقم از دواج کنم، حتماً مشکلاتی پیش می‌آید» یا «چون او پسر خوبی است، حتماً همسر مناسبی خواهد بود». این افکار را به عنوان برداشت‌های ذهنی در نظر بگیرید، نه واقعیت‌هایی قطعی. به جای تصمیم‌گیری بر اساس ترس، شواهد واقعی را بررسی کنید.

کانال‌های اقماری خراسان آنلاین را در فضای مجازی دنبال کنید

کیوآرکد کانال مورد نظر را اسکن کنید و عضو شوید



کانال‌های اقماری زندگی سلام را در پیام‌رسان‌ها دنبال کنید

کیوآرکد کانال مورد نظر را اسکن کنید و عضو شوید