



# هنرم

## دانشجو بودنم است!!

دختری ۲۱ ساله و دانشجو هستم که متأسفانه تنها شغل و هنرم دانشجو بودنم است! هیچ کار و هنری بلد نیستم، زیرا بدنبال هر کاری می‌روم جز خرابکاری نتیجه‌ای نمی‌گیرم. هدفم را در زندگی گم کرده‌ام. هر تصمیمی که برای خودم می‌گیرم با شکست مواجه می‌شود. از تکراری و یکنواخت شدن زندگی روزمره ام خسته شده‌ام. خواهر و برادرهایم از دواج کرده‌اند و من با پدر و مادرم زندگی می‌کنم. می‌ترسم دوباره دچار افسردگی قبل از کنکور شوم و کارم به مصرف داروی اعصاب بکشد. به خاطر سختگیرانه‌ی پدرم حق رفت و آمد با هیچ یک از دوستانم را ندارم. به تازگی از شنیدن موفقیت دوستانم در آموختن هنر و غیره به شدت احساس حسادت می‌کنم و دلم می‌خواهد که روابطم را با آنها قطع کنم. کمکم کنید تا بتوانم کرحتی و دل‌مردگی را از وجودم پاک کنم.

مینا \*\*\*\*۰۹۳۰۲۵ --- لنگرود

مینای عزیز حیف است که در عنفوان جوانی و بهترین دوره زندگی حرف از افسردگی و دارودرمانی می‌زنید، خدا را شکر در خانواده زندگی می‌کنید و در دانشگاه که آرزوی خیلی‌هاست موفق شده‌اید؛ سلامتی جسمانی دارید و قدرت تفکر و اراده و سال‌های بسیاری پیش رو. بنابراین اشتباه است که با تن دادن به ناامیدی و کرحتی آینده پیش رو را خراب کنید. به گمانم بهتر است از فرصت تحصیل در دانشگاه استفاده کنید و تلاشتان را برای موفقیت و ادامه تحصیل در مقاطع بالاتر بیشتر کنید. با توجه به شرایطی که دارید برای خودتان هدفهای قابل تحقق در نظر بگیرید. امروزه با توجه به رشد شبکه‌های مجازی، می‌توانید در امور و هنرهای مختلف بصورت اینترنتی و مجازی آموزش بگیرید. بهترین کار این است که به جای خمودگی و غصه خوردن، شرایطتان را بپذیرید و برای بهبود اوضاعتان تلاش کنید.

## نگران

# آینده دخترم هستم

دختری ۱۵ ساله دارم که در مقطع راهنمایی مشغول به تحصیل می‌باشد. همراز عزیز دخترم تنها فرزندمان است که پدرش بیش از اندازه به خواسته‌هایش اهمیت می‌دهد و نظرش این است که اگر ما خواسته‌اش را انجام ندهیم به بیراهه کشیده می‌شود! احساس می‌کنم که توجه بیش از اندازه ما باعث غرور کاذب در دخترمان شده به گونه‌ای که نظر و صحبت هیچ کس را قبول ندارد و تنها به خودش و اهدافش فکر می‌کند. همین برخوردها باعث شده که دوستان کمتری داشته باشد و مدام در مدرسه سر مسائل کوچک با آنها قهر می‌کند. از آینده‌اش نگرانم. مطمئن هستم که با این روش زندگی حتما شکست می‌خورد. لطفاً راه بر خورد با نوجوانانی که در برهه بدی از زندگی هستند را بفرمایید.

۳۲\*\*\*\*۰۹۱۲۵۸

همراز گرامی همانطور که خودتان هم آگاهی دارید نوجوانی دوره خاصی از زندگی هر فرد است که گذر از آن هم برای خود نوجوان و هم برای والدین و اطرافیان او پر چالش و تنش می‌باشد. نوجوان دیگر نه کودک است که بتوان با او مثل یک کودک برخورد کرد و نه فردی بالغ و عاقل که از او انتظار رفتاری کاملاً معقول و منطقی داشت در واقع خود او هم درین طیف کودک - بزرگسال سرگردان و حیران است. پس برای گذر ازین طوفان و بحران لازم است فرصت خودکاو، استقلال و تجربه را به او بدهید ضمن اینکه با مدارا و به صورت غیر مستقیم او را به جهت درست راهنمایی کنید. بهتر است حل و فصل برخی مسائل را کم کم به عهده خودش بگذارید تا ضمن اینکه به استقلال و حریم شخصی‌اش احترام می‌گذارید، فرصت رویا رویی با پیامد تصمیماتش را هم به او بدهید. به گمانم اینکه رفتار او با دوستانش چگونه است را به خود او بسپارید و نگران قهر و آشتی‌های آنها نباشید دخالت و کنجکاوای در امور مربوط به خودش نداشته باشید. تلاش کنید با او صمیمی تر شوید. رفتارهای مثبتش را تشویق کنید و در برابر رفتارهای بدش جبهه نگیرید، بلکه با مثال‌هایی از زندگی و تجربه‌های خودتان، دوستان و یا دیگران بصورت غیر مستقیم او را با پیامد رفتارهایش آشنا کنید. یا زمانی که خودش مشکلی را با شما در میان می‌گذارد خوب گوش کنید و بعد در مورد پیامد و نتایج رفتارش از خودش سوال کنید. بیشتر از آنکه نصیحت کنید، او را به فکر و آرزوی او دارید تا به اهدافش بیندیشد و برای یافتن مسیر درست رسیدن به آرزوهایش تلاش کند. در مورد مدل رفتاری پدرش هم در خلوت با همسران صحبت کنید تا به توافق نظر برسید و هرگز در حضور دخترتان موضع گیری مخالف نکنید.



نوجوانی دوره خاصی از زندگی هر فرد است که گذر از آن هم برای خود نوجوان و هم برای والدین و اطرافیان او پر چالش و تنش می‌باشد