

از اعتماد به نفس جوانها بگویند!

همراز عزیز، در مورد اعتماد به نفس جوانها بیشتر صحبت کنید. پسری ۱۹ ساله و دانشجو دارم که متأسفانه تا این سن هیچ یک از تصمیمات مهم زندگی‌اش را خودش نتوانسته بگیرد. از انتخاب رشته که مهمترین آن بوده تا انتخاب لباسهایش بر عهده من و پدرش می‌باشد. البته از کودکی پسری فوق العاده وابسته و ترسو بود اما حالا احساس می‌کنم که هیچ اعتماد به نفسی ندارد. ترسم از آینده‌اش است. چون من و پدرش همیشه نمی‌توانیم به او کمک بدهیم. لطفاً در مورد تقویت اعتماد به نفس جوانان و راههای برخورد والدین با این معضل بزرگ توضیح دهید. البته دخترم که دو سال از او کوچکتر است، بهتر مشکلاتش را حل می‌کند و تا حدودی مستقل‌تر است اما پدرش خیلی به کارهای او چون دختر است گیر می‌دهد و از بلند پروازیهای او نگران است. بی‌صبرانه منتظر راهنماییهای مفیدتان هستیم.

مادری نگران از تهران

مادر گرامی، حق دارید نگران آینده فرزندانمان باشید چون با این ترتیب که گفتید آنها برای اینکه وارد جامعه شوند و با چالش‌های بسیار موجود در زندگی روبرو گردند با مشکل مواجه خواهند شد. اما واقعیت تلخ این است که فرزندان ما محصول چیزی هستند که ما کاشته و پرورش داده ایم. وقتی شما و پدرشان تمام امور مربوط به آنها از شخصی‌ترین امور مثل انتخاب لباس تا انتخاب رشته تحصیلی را انجام داده یا کنترل کرده اید، وقتی فرصت آزمون و خطا یا پذیرش مسئولیت و انجام ساده‌ترین کارهای مربوط به خودشان را به آنها نداده اید، چه انتظار دیگری دارید؟ پرسیده اید والدین برای رفع این معضل چه کنند؟ با این اوصاف بهترین کار شما هیچ کاری نکردن است! آزاد گذاشتن فرزندان و حفظ و رعایت حریم شخصی آنان است و مسئولیت امور مربوط به خودشان را به خودشان واگذار کردن. شاید در ابتدا بترسند یا باز از شما کمک بخواهند یا اشتباه و خطا کنند اما در نهایت مستقل می‌شوند. از کارهای ساده و مسئولیت‌های کم شروع کنید و تا به کارهای مهمتر برسید. اجازه دهید احساس کنند بالغ شده‌اند و توانایی تصمیم‌گیری دارند و از جانب شما برای انتخابها و تصمیماتشان تشویق می‌شوند. در کارها با آنها مشورت کنید و نظرشان را بخواهید. چون در هر حال شیوه تربیتی والدین است که اعتماد به نفس در فرزندان را شکل می‌دهد. پس اگر در مدل رفتاری خودتان اصلاح و تغییر ایجاد کنید، خود به خود اصلاح در آنها نیز ایجاد خواهد شد. موفق باشید.

در هر حال شیوه تربیتی والدین است که اعتماد به

نفس در فرزندان را شکل می‌دهد، پس اگر در مدل رفتاری خودتان اصلاح و تغییر ایجاد کنید و خود به خود اصلاح در آنها نیز ایجاد خواهد شد



تلگرام... آینده‌تان را نابود نکنید

دختری ۱۷ ساله و مشغول به تحصیل می‌باشم. همراز عزیز مدتی است از طریق تلگرام با پسری که فکر می‌کردم ۲۰ ساله است دوست شدم. اوایل فقط از طریق تلگرام با یکدیگر صحبت می‌کردیم و خانواده‌ام متوجه نمی‌شدند. حالا بعد از حدود شش ماه که از آشناییمان گذشته و من هم چند تا از عکسهایم را برایش ارسال کردم تازه متوجه شدم که او مردی ۳۰ ساله است و گویا یک ازدواج ناموفق هم داشته و در تمام این مدت پروفایل عکسهایش از دوران جوانی‌اش بوده است. حالا که می‌خواهم دیگر با او ارتباط تلفنی نداشته باشم، دست بردار نیست و مدام از طریق تلفن مزاحمت ایجاد می‌کند. همراز عزیز به تازگی تهدیدم کرده که عکسهایم را با فتوشاپ پخش می‌کند. به نظر شما مشکلم را با خانواده‌ام در میان بگذارم بهتر است و یا فعلاً به تلفنهایم جواب بدهم؟ مطمئن هستم اگر خانواده‌ام بخصوص پدرم موضوع را بفهمند، کتک مفصلی می‌خورم. لطفاً کمک کنید.

محدثه از کرج

همراز عزیز، متأسفانه آنچه گرفتارش شده‌اید نتیجه سهل‌انگاری و اعتماد نا بجای خودتان است. گرفتاری که این روزها با گسترش شبکه‌های اجتماعی و سهولت و در دسترس بودن امکان ارتباط مجازی، گریبان‌بخش و وسیعی از جامعه را گرفته است بدون این که فرهنگ درست استفاده از این امکانات آموزش داده شده و جا بیفتد. در هر صورت وقتی کسی را ندیده اید، برقراری رابطه دوستی و ارسال عکس کار نادرستی است و بهتر بود احتمال این مشکلات را می‌دادید. در هر صورت حالا که دیگر کار از کار گذشته بهتر است به این اشتباه دامن نزنید و با ادامه دادن رابطه و پاسخ دادن به این مزاحم، کار را خرابتر نکنید تا متحمل زینهای بیشتری نشوید. خانواده حتی سختگیرترینشان هم، بهترین حامی و پشتیبان هستند. پس حتماً موضوع را صادقانه با آنها در میان بگذارید و از پدرتان کمک بخواهید تا مسیر مزاحمت‌های بیشتر ایشان نشود. از تهدیدهایشان هم نترسید. با اطلاع دادن به پلیس جلوی چنین افرادی گرفته خواهد شد. قوی و باشهامت باشید چون می‌ارزد توسط پدرتان مواخذه و یا تنبیه شوید ولی اسیر نقشه‌های شوم و زشت چنین فردی نشوید و آینده‌تان را نابود نکنید. موفق باشید.

می‌خواهم روانشناس شوم!

همراز عزیز سلام، پسری ۲۷ ساله هستم که مدتی است از زندگی خسته شده‌ام و دلم می‌خواهد خودکشی کنم، دلم می‌خواهد ادامه تحصیل بدهم ولی چون در روستا زندگی می‌کنیم پدر و مادرم مخالف هستند. خانواده‌ام اهدافم را مسخره می‌کنند. دلم می‌خواهد روانشناس شوم ولی هیچکس حرفهایم را جدی نمی‌گیرد. به هیچکس اعتماد ندارم، احساس می‌کنم که تمام اطرافیانم دشمنم هستند. دلم می‌خواهد جدا از همه به زندگی‌ام ادامه دهم. کمک کنید تا بتوانم شخصیت اصلی‌ام را به خانواده و دوستانم نشان دهم.

علی - ح - میانرود

جوان گرامی، حرف زدن از خودکشی در سن و سال شما غم‌انگیز و ناراحت‌کننده است. در اوج شور و انرژی جوانی هستید و از نعمت سلامتی برخوردارید. همه‌اینها و بسیاری نکات مثبت دیگر در زندگی‌تان باید به شما انگیزه و امید زنده ماندن بدهد چرا حرف از مرگ می‌زنید؟ زندگی برای هر کدام از ما بالا و پایین‌ها و سختی‌های خودش را دارد ولی کسانی موفق‌ترند که با شهامت برای هدفهای معنا دهنده به زندگیشان تلاش می‌کنند. شما ۲۷ ساله اید و حق دارید برای آینده‌تان برنامه‌ریزی کنید. اینکه دست روی دست می‌گذارید و نظرات دیگران را می‌شنوید و از آنان بیزار می‌شوید چه کمکی به رشد و تغییر زندگیتان می‌کند؟ اگر واقعاً قصد ادامه تحصیل دارید باید برایش برنامه‌ریزی کنید، درس بخوانید و با پشتکار و تلاش به خواسته‌تان برسید. فقط گفتن و چیزی را خواستن، کار ساز نیست، باید اقدام و عمل کنید. سختی و بیخوابی بکشید تا موفق شوید. دیگران هم همت و تلاش شما را ببینند راضی خواهند شد.

زندگی برای هر کدام از ما بالا و پایین‌ها و سختی‌های خودش را دارد ولی کسانی موفق‌ترند که با شهامت برای هدفهای معنا دهنده به زندگیشان تلاش می‌کنند.