



روزی روزگاری من به عروسی دو نفر از دوستان بسیار خوبم رفتم. آن‌ها دیوانه‌وار عاشق هم بودند و نمی‌توانستند از ابراز احساسات درباره یکدیگر خودداری کنند. یک سال و نیم بعد همین دو نفر که کم و بیش از دوره مجردی هم آن‌ها را می‌شناختم، انگار آدم‌های دیگری نشده بودند! آن‌ها قبل از متاهل شدن تا حدودی لجباز، نامنظم، انتقادناپذیر و کمی تنبل بودند اما تنها یک سال بعد، شخصیت آن‌ها تا حد زیادی تغییر کرده بود. البته قطعاً خودشان هم خواسته بودند که تغییر کنند اما نباید نقش ازدواج را هم در بهبود شخصیت آن‌ها نادیده گرفت. شاید فکر کنید این موضوع به فرهنگ یا کشور خاصی مرتبط است اما باید بدانید که این تغییرات شخصیتی بعد از ازدواج، تغییراتی جهانی است و یک تحقیق جدید، این ادعا را ثابت می‌کند.

#### بررسی ۵ ویژگی شخصیتی زوج‌ها

طبق نتایج تحقیقی که به‌تازگی در مجله آمریکایی «توسعه روان‌شناسی» منتشر شده، شخصیت زوج‌های جوان بعد از ازدواج قطعاً تغییر می‌کند. یک گروه از محققان دانشگاه جورجیا آمریکا، وضعیت ۱۶۹ زوج را که تازه ازدواج کرده بودند در یک دوره زمانی ۱۸ ماهه بررسی کردند: شش ماه قبل از ازدواج و یک سال بعد از آن. آن‌ها پنج ویژگی شخصیتی عمده یعنی برون‌گرایی، سازگاری (شامل ویژگی‌های محبت‌مهربانی)، قدرت پذیرش (مرتبط با درک و فهم و استعداد دریافت)، رفتارهای عصبی و باوجدان بودن را در این زوج‌های جوان بررسی کردند و متوجه تغییرات چشمگیری شدند که با گذشت زمان هم در زنان و هم در مردان ایجاد شد. نکته قابل توجه این که این تغییرات شخصیتی، ربطی به سن، ویژگی‌های جمعیتی، رضایت اولیه از ازدواج یا جایگاه والدین زوج‌ها نداشت، به این معنا که چنین تغییراتی را می‌توان تا حدودی جهانی و به نوعی اجتناب‌ناپذیر دانست. بسیاری از این تغییرات مثبت هستند اما چند تغییر منفی هم در میان آن‌ها وجود دارد که در صورت آگاهی زوج‌ها و به کارگیری چند مهارت ساده، مدیریت آن تغییرات کار سختی نخواهد بود. جزئیات بیشتری از این تحقیق را در ادامه می‌خوانید.

#### مردان خانواده دوست می‌شوند

«جاستین لاونر»، سرپرست تحقیق و استادیار روان

## با خواستگارم که متاهل است و خانمش مشکل نازایی دارد، چه کنم؟



خانم ۳۷ ساله‌ام و به دلیل اعتیاد شوهرم از او جدا شدم. دو پسر ۳ و ۹ ساله دارم، آقای ۴۳ ساله و کارمند، خواهران ازدواج با من است. سرپرستی بچه‌هایم را قبول کرده‌ام اما متاهل است و خانمش مشکل نازایی دارد. اصرار دارد قبل از ازدواج دایم، شش ماهی ازدواج موقت کنیم. لطفاً راهنمایی ام کنید. من مستقل زندگی می‌کنم و حضانت بچه‌هایم با خودم است و خانواده‌ام شهرستان هستند.



حسین شرافتینی | دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی



قبل از هر راهنمایی، باید به این چند سوال پاسخ دهید: چه مدت از جدایی‌تان از همسر اول‌تان گذشته است؟ آیا همسر اول این‌آقا، از ازدواج مجدداً اطلاع دارند یا بی اطلاع هستند؟ اگر اطلاع دارند، آیا از این ازدواج رضایت دارند؟ آیا تنها دلیل موافقت‌شان، ناباروری است یا ....؟ بعد از بررسی پاسخ‌هایتان به این سوال‌ها، لازم می‌دانم در خصوص ازدواج با یک مرد متاهل نکاتی را خدمت‌تان عرض کنم.

#### ❖ ازدواج با مرد متاهل، تنش‌هایی خواهد داشت

همه ما می‌دانیم ازدواج با مرد متاهل، مشکلاتی را به همراه دارد. حتی اگر این تصمیم با رضایت و میل قلبی همسر اول خواستگار‌تان باشد، مسلم بدانید هر خانمی که یک زن دیگر در زندگی شوهرش باشد، دچار مشکلات و تنش‌هایی خواهد شد. بنابراین پذیرش این مسئله آن‌هم به دلیل ناباروری، شاید در ابتدا در دسر ساز نشود اما در دراز مدت تنش و ناراحتی‌هایی را به وجود خواهد آورد. بنابراین یک ازدواج خوب به ملاک‌های انتخاب‌بستگی دارد اما داشتن دیدگاه درست، استدلال منطقی و برنامه مناسب در زندگی می‌تواند زمینه‌یک ازدواج مطلوب را فراهم کند.

#### ❖ این ازدواج آرایش‌افرن خواهد بود؟

توصیه می‌کنم برای ایجاد آرامش و فراهم کردن محیط امن در زندگی آینده‌تان در این

شناسی دانشگاه جورجیا با تایید ادعای بعضی زنان که معاشرت‌های اجتماعی شوهرم با دوستانش بعد از ازدواج کمتر شده و به عبارتی خانواده دوست‌تر شده است، می‌گوید: «دلیل این تغییر، این است که مردان بعد از ازدواج، حلقه روابط اجتماعی خود را کوچک‌تر و بر روابط با همسرشان تمرکز بیشتری می‌کنند. چگونگی احساس مادر خصوص این تغییر بستگی به دیدگاه مادر دارد. چیزی که ممکن است از نگاه یک دوست، عقب‌نشینی از روابط اجتماعی تلقی شود، می‌تواند از دید همسر به معنای تعهد بیشتر به روابط خانوادگی باشد که دیدگاه همسر در این زمینه، اصولی‌تر به نظر می‌رسد.»



## ازدواج کاهش خشم در زنان افزایش تعهد در مردان

### شخصیت زن و شوهرها در یک سال اول ازدواج‌شان چه تغییراتی می‌کند؟

#### خشم زنان کاهش می‌یابد

اگر یک خانم متاهل باشید، این ادعا را تایید می‌کنید که بعد از ازدواج، آرامش بیشتری در زندگی‌تان احساس می‌کنید. کاهش حساسیت و عصبیت در زنان، یکی از تغییرات شخصیتی است که همه زنان جهان بعد از ازدواج تجربه خواهند کرد. دلیل منطقی که می‌توان برای این تغییر بیان کرد، این است که زنان در نقش جدید خود به عنوان همسر، با آرامش و ثباتی که از ازدواج برای آن‌ها ایجاد می‌کند، احساس راحتی بیشتری می‌کنند. بنابراین آن‌ها شخصیتی آرام‌تر و شادتر می‌یابند و اضطراب کمتری را بعد از ازدواج تجربه می‌کنند.

#### مشاهده بر سر مسائل کوچک آغاز می‌شود

باید بگوییم این تغییر کمی ناخوشایند است و به نظر می‌رسد خیلی زود پس از ازدواج، سطح صبور ی و سازگاری زن و شوهر کاهش می‌یابد چرا که عادت‌های قدیمی و جاذبه زوج‌ها خودشان را کم‌کم نشان می‌دهند تا آن‌جا که می‌توان گفت زن و مرد بعد از گذشت چند ماه اول زندگی مشترک، تفاوت سلیقه‌هایشان به چشم می‌آید.

یکی دیگر از محققان این پژوهش، این تغییر را این‌طور توجیه می‌کند: «ازدواج و تطابق یافتن با آن، یک اتفاق بزرگ است. زوج‌های جوان با یک موقعیت جدید که می‌تواند شرایط مالی، عاطفی و استقلال فردی متفاوتی نسبت به گذشته ایجاد کند، مواجه می‌شوند. این تغییر را همچنین می‌توان ناشی از تفاوت میان ازدواج واقعی و ازدواج ایده‌آل دانست. مواجه شدن با واقعیت زندگی می‌تواند در هر فردی کمی کج خلقی ایجاد کند اما این اصلاً دلیل خوبی برای تلخ کردن زندگی به کام خود و همسرمان نیست.

#### تمایل زنان به ارتباط با شوهر کاهش می‌یابد!

کاهش ارتباط‌پذیری زنان بعد از گذشت چند ماه از شروع زندگی مشترک، ظاهراً موضوع عجیب و غریبی نیست! دکتر «دیوید لودن» روان‌شناس، معتقد است این تغییر را می‌توان ناشی از روزمره شدن زندگی بعد از ازدواج دانست که زنان را بیشتر تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. با این حال، این تغییر باید مدیریت شود زیرا مسلماً ارتباط میان همسران از رازهای بزرگ یک زندگی مشترک موفق و خوب است. فراموش نکنید راه‌حل، نادیده گرفتن این احساس نیست بلکه باید زوج‌ها به کمک یکدیگر، شور و هیجان را همزمان زندگی‌شان کنند.

#### مردانی که پس از ازدواج مسئولیت‌پذیرتر می‌شوند

افزایش احساس وظیفه‌شناسی در مردان بعد از متاهل شدن، یکی از تغییرات جهانی در شخصیت آن‌هاست. از آن‌جایی که مردان نقش جدیدی در زندگی پیدا می‌کنند، تمایل دارند سخت‌تر کار کنند و خود را بر باره زندگی مسئول تر بدانند. در نتیجه وجدان کاری و وظیفه‌شناسی در آن‌ها افزایش می‌یابد.



### جای خالی آباژورها در دکوراسیون‌ها؟

با شروع پاییز و کوتاه‌تر شدن روز‌ها، از نقش منابع مصنوعی نور در خانه‌ها غافل نشوید!

با شروع نیمه دوم سال و کوتاه شدن روز‌ها و بالطبع کمتر شدن نور طبیعی در خانه، داشتن چندین منبع نوری مصنوعی لزوم بیشتری پیدا می‌کند به طوری که وجود یک آباژور در گوشه نشیمن، شرایط بهتری را برای شب نشینی‌های پاییزی اعضای یک خانواده یا مطالعه شبانه فراهم خواهد کرد. حضور یک آباژور در خانه علاوه بر کاربردش به عنوان عنصری شاخص، به زیبایی و کامل‌تر شدن چیدمان منزل شما کمک به سزایی می‌کند. اگر قصد خرید یکی از این آباژورها را دارید اما در انتخاب دچار مشکل شده‌اید یا نمی‌دانید بهترین مکان برای قرار دادن آن‌ها در کجای خانه است، این مطلب را دنبال کنید.

#### ❖ ۲ دسته اصلی آباژورها

با وجود تنوع بالا، آباژورها در دو دسته کلی رومیزی و ایستاده تقسیم‌بندی و بسته به نوع کاربری و موقعیت قرارگیری‌شان در خانه انتخاب می‌شوند.
باین که روش‌نایی آباژورها قدرت کمتری نسبت به نورهای اصلی محیط دارد اما تاثیر گذاری آن در فضا به شرطی که در جای مناسبی قرار گیرد، بیشتر است.

#### ❖ از آباژورهای رومیزی کجا استفاده کنیم؟

آباژورهای رومیزی با پایه‌های کوتاه برای روی میز عسلی و کنسول در نشیمن یا روی یاختی در اتاق خواب مناسب است. این نوع آباژورها با متمرکز کردن نور، روشنایی را کاربردی‌تر و جذاب‌تر می‌کند. به عنوان مثال با نور غیرمستقیمی که دارد، در زمان استراحت روی تخت یا مطالعه در اتاق خواب نه تنها آزاردهنده نبوده بلکه فضای مطلوب‌تری را ایجاد می‌کند. البته این نوع آباژورها برای قرارگیری در دو طرف کاناپه هم بسیار مناسب‌اند.

#### ❖ از آباژورهای ایستاده کجا استفاده کنیم؟

آباژورهای ایستاده با پایه بلند با تامین نور محیطی مناسب، برای فضای نشیمن یا پذیرایی بهترین گزینه‌اند. بسته به شکل منبع نوری و سایه‌روشنی که ایجاد می‌کنند، یکنواختی فضا را کمتر می‌کنند و عنصری تکمیل‌کننده در چیدمان منزل محسوب می‌شوند. بنابراین می‌توانید آن‌ها را در هر جایی از نشیمن که تاریک و خالی به نظر می‌رسد، قرار دهید. آباژور پایه بلند به دلیل

#### قرار و مدار

#### روز درس گرفتن از برگ‌ها!

امروز توی مسیر رفت و آمدتون به فونه، مدرسه یا ممل کار به برگ‌های درخت‌ها با دقت بیشتری نگاه کنید چون فیلی‌هاشون زرد

شدن و افتادن روی

زمین. مواس تون

به گذر زمان و هدر

زرفتنش هست؟

#### تربیت فرزند

### علت بی‌قراری کودک هنگام مدرسه رفتن چیست؟

بروز اضطراب‌جایی گذر از کودکان خردسال هنگامی که برای نخستین بار وارد مدرسه می‌شوند، طبیعی است و در حدود ۱۵ درصد کودکان خردسال هنگامی که با مکان‌ها یا افراد ناآشنا روبه‌رو می‌شوند، ترس پایدار، کم‌رویی یا کناره‌گیری اجتماعی بروز می‌کند. «کمال پرهون»، روان‌شناس، به باشگاه خبرنگاران می‌گوید که برای تشخیص اختلال اضطراب‌جایی در کودکان باید حداقل سه علامت مربوط به نگرانی مفرط در باره جدایی از شخص مورد علاقه به مدت حداقل چهار هفته وجود داشته‌و از نظر بالینی موجب ناراحتی و افت چشمگیر عملکرد اجتماعی و تحصیلی فرد شده باشد. این نگرانی‌ها ممکن است به صورت امتناع از رفتن به مدرسه، ترس و ناراحتی موقع جدایی، شکایت مکرر از علایم جسمی نظیر سردرد، سرگیجه، تهوع، استفراغ و دل‌دردهنگامی که جدایی در پیش است و کابوس مربوط به موضوعات جدایی دیده‌شود.

#### ❖ اورا صبح‌ها، زودتر به مدرسه ببری د

در باره روش درمان این اختلال، در ابتدا باید بایک متخصص باتجربه در زمینه درمان اختلال‌های اضطرابی از جمله اختلال اضطراب‌جایی، صحبت کنید چرا که در درمان این اختلال می‌توان از درمان شناختی- رفتاری، خانواده‌درمانی و بازی‌درمانی استفاده کرد. البته والدین هم می‌توانند برای کاهش اضطراب کودک‌شان، صبح‌ها کمی زودتر او را به مدرسه ببرند، برای کمک به شرایط فرزندشان قبل از ورود دیگر دانش‌آموزان با معلمش صحبت کنند، قبل از زنگ مدرسه با کودک در حیاط مدرسه بازی کنند، از برنامه‌های آموزشی فشرده خودداری کنند و بیشتر زمان کودک را به بازی‌های مناسب با سطح سنی او اختصاص دهند.

#### ❖ مؤثرترین راهبر د درمانی این اختلال

درمان شناختی- رفتاری از جمله مؤثرترین راهبردهای درمانی مورد استفاده برای درمان اختلال اضطراب جدایی، ترس از مدرسه و مشکلات ارتباطی است. در این رویکرد، کودک می‌آموزد اضطراب خود را درک کند و کاملاً آن را بشناسد، همچنین او با علایم جسمانی اضطراب آشنا می‌شود. از جمله تکنیک‌های مورد استفاده در درمان شناختی- رفتاری برای درمان اختلال‌های اضطرابی، می‌توان به حساسیت‌زدایی منظم، الگوبرداری، آموزش آرمیدگی، مواجهه با ترس، مدیریت وابستگی و توقف بکر اشاره کرد. کودک باید در تکنیک شناختی- رفتاری یاد بگیرد که در چه شرایطی افکار اضطرابی به وجود می‌آیند.

#### ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹

و تلگرام ۹۴۵۷۶۴۳۹۴۳۵۰۹

❖ افرادی که در پویش‌های مربوط به عفوتلاش می‌کنند، قطعاً فرشته‌اند که از کار و استراحت‌شان برای گرفتن رضایت می‌زنند. خداوند به آن‌ها توان بیشتری بدهد.

❖ رمز موفقیت بیروینه که پنالتی کریس رو گرفته، همه‌آزش می‌ترسن و نمی‌تونن بهش پنالتی بزنن. یک پنالتی چپ که بخوره، مشکل همه پنالتی زن‌ها حل میشه!

❖ عکس جوانی که در صفحه اول زندگی سلام کنار طناب اعدام‌ایستاده، خیلی تلخ بود. لطفاً در این شرایط بد اقتصادی عکس‌های شادتری چاپ کنید.

❖ در مطلب «شلیک عادت‌های آسیب‌زا به مغز»، یک دفعه می‌گفتید نفس کشیدن هم مغز را نابود می‌کند!

❖ حرف‌های این دو محکوم به اعدام، برای جوان‌هایک پیام مهم داشت که حواس‌تان به عمر گران‌تان باشد که الکی بر باد نرود.

❖ جونم بیرونو! چه مطلب جالبی در باره این پسر کار کردید.

❖ با اون بچه‌ای که عکسش در صفحه جوانه چاپ شده و جلوی در مدرسه است، خیلی همدردی کردم! منم دقیقاً همین طوری بودم.

❖ این «خخخ» که بعضی‌ها در متن پیامک‌هایشان می‌نویسند و شما هم چاپ می‌کنید، یعنی چی؟



زندگی‌سلام  
چهارشنبه  
۳ مهر ۱۳۹۸  
شماره ۱۴۲۷

#### خانواده‌مشاوره