

دل‌تنگی و ناامیدی در خانه‌های مجردی

آسیب‌های روان‌شناسانه انتخاب زندگی مجردی به بهانه این خبر که بین ۱۲ تا ۲۰ درصد از خانوارهای تهرانی تک‌نفره هستند



صدیقه معدنی | مشاور خانواده

سوزۀ روز

بر اساس جدیدترین اطلاعات اعلام شده توسط مرکز آمار ایران، از کل خانوارهای ششهر تهران حدود ۱۲ درصد آن‌ها خانوارهای تک‌نفره هستند. البته این تعداد در مناطق مختلف متفاوت است، چنان‌که در منطقه ۷ بیش از ۲۰ درصد خانوارها جزو خانوارهای تک‌نفره هستند، در منطقه ۶ بیش از ۱۷ درصد خانوارها تک‌نفره‌اند و در مناطق ۱۰ و ۱۱ نیز بیش از ۱۶ درصد خانوارها تک‌نفره زندگی می‌کنند. شایان ذکر است در مناطق نیمه‌جنوبی شهر تهران بین ۶ تا ۸ درصد از خانوارها تک‌نفره هستند و خانوارهای تک‌نفره مناطق شمالی تهران حدود ۳ برابر مناطق نیمه جنوبی شهر تهران است. (منبع خبر: میزان) به همین بهانه و در ادامه، نکاتی درباره این نوع سبک‌زندگی که آسیب‌های قابل‌تأملی دارد، مطرح خواهد شد.

دلایل اشتباه برای انتخاب زندگی مجردی

نداشتن تفاهم با خانواده‌رأمی‌توان عمده‌ترین دلیل گرایش به زندگی مجردی دانست که از آسیب‌های نوظهور است.

ریشه اصلی چنین انتخابی را باید در نارضایتی از محل و محیط زندگی جست‌وجو کرد که البته این نارضایتی گاه به برخی از مطالبات و خواسته‌هایی معطوف می‌شود که در چارچوب هنجارها، قوانین و ضوابط تعریف شده در جامعه ایرانی قابل تعریف نبوده و نخواهد بود. البته شرایط اقتصادی و اجتماعی که جامعه ایرانی در آن قرار دارد، بر افزایش زندگی مجردی موثر است. متأسفانه جوان‌ها وقتی شرایطی برای تشکیل زندگی مشترک ندارند به این نوع زندگی گرایش پیدا می‌کنند. در این میان نقش شبکه‌های ماهواره‌ای در ترویج زندگی غربی و الگوبرداری جوانان

اصلی‌ترین آسیب‌های این نوع سبک زندگی

بعد از بررسی دلایل و خطرات این سبک‌زندگی نااهمگون با فرهنگ‌مان، باید به آسیب‌های زندگی مجردی اشاره کنیم. **تجرد فطعی یا کاهش میل به ازدواج**

افرادی که به‌صورت مجردی زندگی می‌کنند دیگر تمایل به ادامه زندگی با فرد دیگری ندارند و به زندگی تنهایی عادت می‌کنند، به گونه‌ای که حتی دیگر تحمل زندگی بلندمدت با اعضای خانواده خود را هم ندارند. اما از آن‌جا که انسان موجودی اجتماعی آفریده شده و میل به همدمد نیاز فطری است، حس دل‌تنگی و ایجاد خلأ در تأمین

بعد از رجوع به شوهرم، دوباره می‌خواهم طلاق بگیرم!

حواس تان به نقاط دلبستگی زندگی

مشترک تان هست؟

همین که شما بعد از جدایی دوباره به زندگی با همسر تان برگشتید، نشان می‌دهد که در زندگی مشترک خود یک سری نقاط قوت و دلبستگی داشته‌اید بنابراین سعی کنید این ویژگی‌های مثبت را پیدا و تقویت کنید. به هر حال همه در زندگی مشکل و کمبود دارند و هیچ فردی کامل نیست. اگر شما و همسر تان از یکدیگر انتظار کامل بودن دارید باید آن را تعدیل کنید و همواره به آن چه دارید، فکر کنید نه کمبودها و ضعف‌ها.

تقویت علاقه به جای طلاق

نکته مهم دیگری که می‌تواند انگیزه شما برای ادامه و بهبود زندگی باشد، دوست داشتن یکدیگر است. تازمانی که بتوانید یکدیگر را دوست داشته باشید از بسیاری کوتاهی‌ها و نواقص یکدیگر چشم‌پوشی خواهید کرد بنابراین علاقه به یکدیگر را تقویت کنید. شما یک بار جدایی را تجربه کرده‌اید و بهتر از دیگران عواقب و در دسرهای این کار را می‌دانید به خصوص که یک فرزند هم دارید. از دیدگاه کلی طلاق یعنی پاک کردن صورت مسئله و به‌طور معمول انسان‌های توانمند به دنبال پیدا کردن راهکار و حل مشکلات هستند نه فرار از آن‌ها.

هفت سال پیش به خواستگارم جواب مثبت دادم و ازدواج کردم. بعد از پنج سال با یک بچه ۳ ساله، متوجه شدم که به درد یکدیگر نمی‌خوریم و از هم جدا شدیم. بعد از شش ماه، دوباره به شوهرم رجوع کردم اما الان مدام باهم اختلاف داریم و دوباره تصمیم به طلاق گرفتم. البته مرد هستم که دوباره پشیمان نشوم.

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، همان‌طور که یک پزشک تازمانی که بیماری را تشخیص ندهد، نمی‌تواند آن را درمان کند، شما و همسر تان هم تازمانی که ریشه اختلافات تان را پیدا نکنید، نمی‌توانید آن‌ها را حل کنید. به‌طور معمول اختلافات ناشویی به دلیل آگاهی نداشتن زوج‌ها از مهارت‌های ارتباطی و زندگی، نداشتن درک متقابل، بالا بودن سطح انتظارها، مقایسه کردن، دخالت خانواده‌ها، نداشتن استقلال فکری، مالی و عاطفی زوج و... تشدید می‌شود بنابراین هر کدام از این عوامل را که در بروز تشنج برای شما نقش دارد، شناسایی و برای آن راهکار پیدا کنید.

بانوان

۶ توصیه برای صرفه‌جویی در خرید لباس بچه

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

خرید لباس‌های بچگانه یکی از هزینه‌های ضروری هر خانوار است و سالانه خانواده‌ها مبالغ زیادی را خرج خرید پوشاک بچگانه می‌کنند. صرفه‌جویی در این هزینه‌ها می‌تواند نقش مهمی در کاهش هزینه خانوار و کمک به اقتصاد خانواده داشته باشد و راه‌هایی هست که به کاهش مخارج پوشاک کودک تان کمک می‌کند بدون آن‌که مجبور باشید لباس‌های کهنه و بی‌کیفیت را به تن او بپوشانید.

۱ ضخامت پارچه هنگام خرید لباس

بچه حتما به ضخامت پارچه آن توجه کنید. پارچه را به سمت نور بگیرید، اگر نازک بود و به آسانی طرف دیگر آن دیده می‌شد، درباره خریدش بیشتر فکر کنید چون احتمالا با چند بار شسته شدن کیفیت اش را از دست

۲ تعیین بودجه قبل از خرید، بودجه تعیین کنید و به بچه‌ها آن را یاد دهید.

بزرگ‌تر که شدند به آن‌ها بگویید چقدر پول خرج کنند و این که خرج چه چیزهایی کنند. در

چندانی به ادامه زندگی ندارند. همچنین طبق تحقیقات صورت گرفته میزان افسردگی در میان افرادی که تنها زندگی می‌کنند به مراتب بیشتر از دیگران است.

۴ ضعیف شدن خودکنترلی

متأسفانه در برخی از موارد افرادی که زندگی مجردی دارند تمایل چندانی به حفظ ارزش‌ها ندارند بلکه در مقابل تمایل زیادی به هنجار شکنی، شکستن چارچوب‌ها و ارزش‌های اخلاقی و عرفی جامعه دارند. بی‌حسی و بی‌تفاوتی به دیگر افراد در پی انتخاب این نوع سبک‌زندگی موجب ظهور و بروز رفتارهای پرخطر، اعتیاد، بزه، انحرافات اخلاقی و اجتماعی و بالا رفتن آمار خودکشی که نتیجه فردگرایی مفرط است، می‌شود و از مواردی است که به صورت بالقوه جوانان و نوجوانان را در خانه‌های مجردی تهدید می‌کند.

۵ رشد نکردن مسئولیت‌پذیری

در زندگی مجردی، فرد همه چیز را با هم و بدون تلاش برای دستیابی می‌خواهد بنابراین ترجیح می‌دهد برای رفع نیاز به صورت آنی و بدون بر عهده گرفتن مسئولیت و تعهد به شخص دیگر نیازهای عاطفی و میل جنسی اش را در قالب‌هایی همچون مفهوم جدید از دواج سفید پوشش دهد که این مسئله منجر به رشد نکردن جمعیت و در ادامه ضعیف شدن قدرت اقتصادی کشور با افزایش فرزندان بی‌سرپرست با خلأهای عاطفی می‌شود.

والدین مراقب باشند

با این اوصاف باید متذکر شد داشتن خانواده سالم و شاد خود می‌تواند مانع از افزایش زندگی مجردی شود. این کانون سالم فرد را در مسیر زندگی شاد و حضور در اجتماع قرار می‌دهد؛ مسیری که فرد نقش و جایگاه خود را در تعاملات اجتماعی تعریف و نهادینه می‌کند. یادگیری مهارت‌ها برای داشتن ارتباط بهتر با نوجوان و جوان، تقویت روابط عاطفی میان اعضای خانواده، تفاهم و در نظر گرفتن نظرات جوانان در تصمیمات زندگی، برنامه‌ریزی اصولی برای غنی‌سازی اوقات فراغت و تلاش برای یافتن توانایی‌های فردی و فرصت‌سازی برای عرضه و بروز آن از سوی جوانان و نوجوانان از عوامل موثری است که می‌تواند در پیشگیری از بروز چنین پدیده‌های ناایمنی موثر و تعیین‌کننده باشد. در آخر باید این نکته را در نظر بگیرید که زندگی مجردی به هر دلیلی که باشد مانند تحصیل یا فرصت شغلی باید زمان کوتاه و مشخصی داشته باشد زیرا اگر فرد آموزش‌های لازم را ندیده باشد، این نوع زندگی برای او آسیب‌های زیادی را به دنبال خواهد داشت.

احساس خانم در باره بی وفای بودن من روی اعصابم است

هشت سال پیش ازدواج کردم. در همه این سال‌ها، همسرم به من شک داشت حتی الان که یک بچه هم داریم. احساس خانم در باره بی وفای بودن من روی اعصابم است. به نظرم خودش می‌داند من اهل این حرف‌ها نیستم ولی هر چه که هست، بددل است و رفتار هایش باعث ناراحتی من شده است. کمک کنید لطفا.

هدی معتمدالصنابعی | روان‌شناس بالینی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، در قدم اول برای بهتر کردن ارتباطات این موارد را از خودتان بپرسید: گفته‌اید هشت سال است ازدواج کرده‌اید، آیا از همان ابتدا این بدلی‌ها بوده یا از زمانی خاص شروع شده است؟ اگر از زمانی خاص بوده علت را بررسی کنید. شما چقدر مسئول هستید که همسر تان بددل شده است؟ در واقع نقش شما در این موضوع چقدر بوده است؟ واکنش شما در مقابل بددلی‌های همسر تان چیست؟

بیشتر در کنار هم باشید

این موضوع را بپذیرید که همسر تان فردی بددل است. هر چقدر هم تلاش کنید و با او کلنجار بروید که دست

از این بددلی هایش بردارد، اوضاع بدتر می‌شود. پس بهتر است به جای درگیر شدن با همسر تان، تغییراتی در خودتان به وجود بیاورید و به این موضوع فکر کنید من چه رفتاری انجام دهم، همسرم بهتر می‌شود؛ برای مثال از خوبی‌های همسر تان به او بگویید و زمان بیشتری برای حرف زدن و بودن با هم صرف کنید.

همسر تان را از برنامه‌ها بتان مطلع کنید

توجه داشته باشید که بدبینی همسر تان به راحتی درمان نمی‌شود و این موضوع دردآور است؛ اما این درد با درگیر شدن با همسر تان می‌تواند به صورت بحران وارد زندگی شما شود. پس این موضوع را بپذیرید و خودتان برای بهتر شدن ارتباطات تلاش کنید. در پایان به چند نکته هم توجه کنید: ۱- بهتر است که خودتان برنامه‌ها و کارهایی را که دارید به همسر تان بگویید و ایشان را از کارهایتان مطلع کنید. ۲- به او اطمینان بدهید که تنها شریک زندگی شماست و بیشتر به او توجه کنید. ۳- همسر تان را تشویق کنید به جلسات مشاوره برود چون یک روان‌شناس ایشان را بهتر درک می‌کند. جلسات روان درمانی فردی و زوج درمانی کمک شایانی به ازدواج تان خواهد کرد.

کمی قبل از هر فصل خرید کنید!

بیشتر خرده‌فروش‌ها حداقل یکی دو هفته یک بار جنس‌های جدید برای فروش عرضه می‌کنند. به همین دلیل مجبور هستید جنس‌های قبل را کنار بگذارند. این یعنی اجناس هر فصل (مثلاً شلوار کوهپوش) صندل برای تابستان، دستکش و کلاه برای زمستان یا موز و تره در قفسه‌های مغازه قرار می‌گیرد به همین دلیل قیمت‌ها خیلی کمتر از فصل خودشان است. به جای خرید لباس در همان فصل، وقتی که قیمت‌ها شکسته می‌شود خرید کنید، در این صورت برای چند ماه آینده می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.

برای نوشتن این مطلب از «برترین‌ها» کمک گرفته شده است

قرار و مدار

روز شستن و ضد عفونی کردن کاپشن

ملاکه هوا کمی سرد شده و هر روز باید لباس گرم بپوشین، ماسک‌تون باشه که امسال نسبت به سال‌های قبل باید کاپشن، پالتو و... رو در بازه‌های زمانی کمتری بشوین مثلا هر هفته یک بار و در صورت نیاز، ضد عفونی هم بکنین

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۰۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* بعد از خواندن پرونده زندگی سلام درباره گنج‌هایی در باغچه، به فکر مزه‌توی حیاط خونه‌ام یک چاله بکنم، شاید یک پروانه زرش باشد و بتونم باهاش برم مسافرت کشی و پول دربیارم.

* در مطلب «مژده برای معنادان به نوشابه» در صفحه سلامت، کاش عکس اون لیوان رو هم که اختراع شده، می‌زدین تا ببینیم چه شکلیه.

* زندگی «حلیمه عدن» و سختی‌هایی که برای حفظ حجابش کشیده، خواندنی بود. در صفحه خانواده، بیشتر درباره این افراد بنویسید.

* قیمت پایه‌های تخت جمشید که در خانه یک روستایی پیدا شده، مشخص نیست؟ ارزش مادی اش آن قدری هست که به آن گنج بگویند؟

* اصلی‌ترین اشتباهی که این روزها حال‌مان را بد می‌کند و در مطلب صفحه خانواده به آن اشاره نکردید، ناامید بودن از آینده است که زندگی را به کام‌نا تلخ کرده است.

* در جواب مخاطبی که گفته پیرپیتزا که کش میاد، خوبه و می‌خوریم هر چند ضرر داره، می‌خواستیم بگم اگر به توصیه‌های صفحه سلامت بخوای عمل کنی، آب‌هم نباید بخوری. بی‌خیال و راحت باش.

* لطفا چند تا کاریکاتور من رو چاپ کن: به شاگردی تمام استادان، استادام! انتها سر نشین سماور، قوری است! برای ساختن کوه، کاه کم آوردند! آرد برای نان شدن خودش را به آب و آتش می‌زد! گوشتند بعد از کشته شدن دست و دلبازی هایش شروع می‌شود! رضا وارسته

جراحی چاقی را دور بزنیم!

مهدیس صفری خواه | طنزپرداز

طنز

خاله زری مشاور سلامت و روان شناسی توی خانواده ماست و این روزها تبدیل شده به باسکول سیار؛ یعنی هر جا که می‌رسه به همه آمار چاقی و لاغری شون رو میده. خود من رو سه بار نزدیک بود بفرسته پای عمل جراحی چاقی. هر چی می‌گم خاله جان من تو این وزن را حتماً می‌که مگه کشتی گیر سنگین وزنی که باید تو وزن خودت بمونی! بعد هم مثل همیشه مونا، دخترش رو فرو می‌کنه تو چشم و چال مون. مونا عمل لاغری کرد؛ از اینا که معده رو می‌سُرَن و میندازن دور. بعدش چشمت از غذاها سیر نمی‌شه ولی جا نداری که بخوری، واسه همین لاغر میشی. مونا بعد از عمل ۴۰ کیلو لاغر شد. اهل ورزش و اینا نبود، نهایت فعالیت ورزشی اش گشتن دنبال گوشی اش تو خونه بود، اما الان بیا و ببین به چوری تا می‌کنه که می‌ترسم سر از المپیک دربیاره.

همین جوری که من در ساحل آرام زندگی ام لم داده بودم و برای کشف اقیانوس‌های تازه حرکت ترک ساحل آرام رو نداشتم، خاله زری از راه رسید و افتاد به جون مادر من که من دارم سهم همه اونارو از زندگی می‌خورم و برای همین باید جراحی چاقی کنم و با این شاخص توده بدنی، دکترها واسه رزومه و سابقه شون هم که شده موردی مثل من رو روی هوا می‌زنن. بعد هم مونا رو از جیب بغلش در آورد و کوبید وسط خونه. مونا از وقتی که لاغر شده خدارو شکر حمل و نقلش آسون تره و تو جیب جامی شه. کم نیاوردم، گفتم: «ورزش می‌کنم، پیاده‌روی رو شروع کردم. چهار کیلو توی یک ماه کم کردم.» ماما من مثل پلنگ جویبار افتاد به جونم و گفت: «ببینم! تو که تا لنگ ظهر خوابیدی، تو خواب پیاده‌روی می‌کنی؟» گفتم: «آره مادر من. تأثیر پیاده‌روی تو خواب دیدن خواب پیاده‌روی برای دانشمندان ثابت شده. مثل آموزش زبان در خواب.» این همه ادم هر روز تو تلگرام برای مامانم از قول دانشمندان ارجیح می‌فرستن و اونم باور شون می‌کنه. خاله زری دنده عقب رفت و از کادر خارج شد. مونا هم تمرینات المپیک رو گذاشت کنار و روزی ۱۸ ساعت می‌خواه!