خانواده و مشاوره

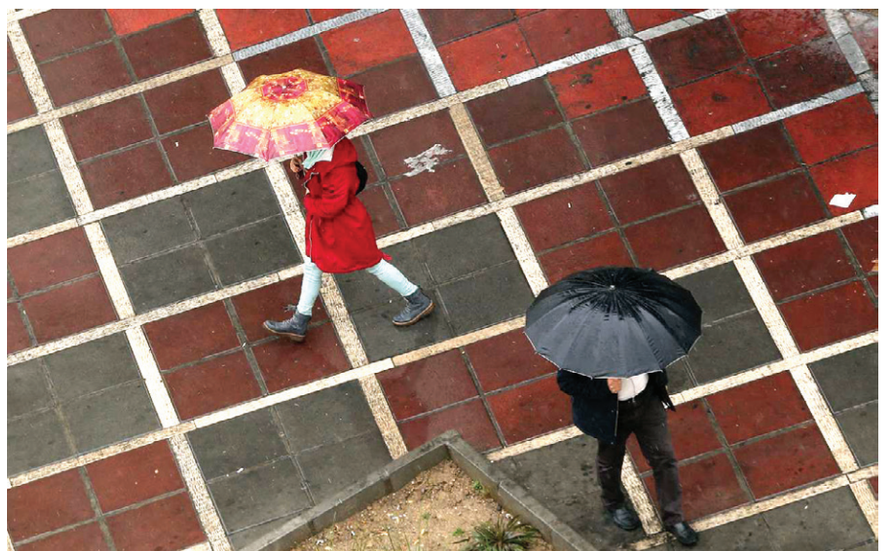
«بی‌احترامی» سومین عامل طلاق‌های ۱۴۰۰

احترام نگذاشتن به همسر بعد از مسئولیت‌پذیر نبودن و بی‌توجهی، سومین علت طلاق طی امسال اعلام شده، زوج‌ها چقدر با این مسئله مهم آشنا هستند؟

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

محوری

نیاز به دریافت احترام یکی از نیازهای بنیادین در درون هر انسانی است که تهدید شدن یا برآورده نشدن آن، آسیب‌های زیادی را به بار می‌آورد. از جمله مهم‌ترین آسیب‌هایی که افراد در این شرایط تجربه می‌کنند، می‌توان به تخریب اعتمادبه‌نفس در حوزه شخصی و فاصله عاطفی در روابط بین فردی اشاره کرد. رئیس دبیرخانه رصد آسیب‌های اجتماعی و معلولیت‌های سازمان بهزیستی کشور به تازگی گفته: «در سال ۱۴۰۰ بالاترین علت طلاق به دلیل نبود مسئولیت‌پذیری در رتبه اول، بی‌توجهی در رتبه دوم و بی‌احترامی در رتبه سوم بوده است.» (منبع خبر: فارس). در مطلب امروز، نکاتی در همین‌باره مطرح خواهد شد.



۶ نابودگر حفظ احترام همسر در زندگی مشترک

درباره مسئولیت‌پذیر نبودن و بی‌توجهی بارها در همین صفحه مطالبی چاپ شده اما بی‌احترامی، موضوعی است که شاید کمتر به آن توجه جدی شده باشد. بی‌احترامی موجب می‌شود زوج‌ها اغلب در این موقعیت احساس امنیت نکنند و نتوانند دلبستگی عمیق و سالمی را با همسر خود شکل دهند. این مسئله با متزلزل کردن پایه‌های اساسی رابطه در دراز مدت، باعث می‌شود که افراد با وجود زندگی کردن در کنار هم از یکدیگر فاصله بگیرند و روابط عاطفی‌شان تحت تأثیر این موضوع قرار بگیرد. در ادامه به مواردی اشاره می‌شود که رعایت آن‌ها موجب ایجاد احترام و تقویت چرخه دلبستگی در رابطه با همسر می‌شود.

۱ مشکلات‌تان را در جمع مطرح می‌کنید

هرگز همسرتان را در جمع، چه در مقابل اعضای خانواده و چه در مقابل غریبه‌ها، سرزنش نکنید. اگر مشکلی با همسرتان دارید، باید در خلوت خودتان مطرحش کنید، نه در جمع دیگران. اگر همسرتان را در جمع خجالت‌زده و سرافکنده کنید، نه تنها به شدت از دست‌تان می‌رنجد بلکه اطرافیان‌تان هم در معذورات قرار می‌گیرند. اگر در جمع به همسرتان پرخاش کردید، حتما عذرخواهی کنید و پشیمانی‌تان را نشان دهید. به جای این که همسرتان را در جمع با اسامی مسخره صدا بزنید و باعث خجالتش شوید، از او تعریف کنید، به طوری که در مقابل دیگران احساس بهتری به خودش داشته باشد.

۲ شنونده درد دل‌هایش نیستید

شما باید شنونده خوبی برای صحبت‌ها و درد دل‌هایش باشید. وقتی شما برای همسرتان ارزش قائل هستید و دوستش دارید، باید به درد دل‌ها و صحبت‌های او با احترام گوش کنید و به صحبت‌هایش اهمیت بدهید. مثلا موقع حرف زدن با او وسط صحبت‌اش نپرید و به چیزی که تعریف می‌کند توجه کنید و اجازه دهید راحت و بدون قضاوت شدن به صحبت بپردازد. سعی کنید از جملات مورد علاقه‌اش استفاده و از او حمایت کنید، مانند «خوب می‌فهمم چی می‌گی» یا «ناراحتی‌ات رو درک می‌کنم، خیلی سخته».

۳ در هنگام عصبانیت، خشم‌تان را مدیریت نمی‌کنید

در هنگام عصبانیت، افراد کنترل کمی روی رفتار خود دارند و در این شرایط احتمال بی‌احترامی کردن افزایش پیدا می‌کند. بی‌احترامی به همسر به صورت طعنه و کنایه، دادزدن، بی‌محلی کردن یا انجام هرگونه خشونت خانگی نشان دهنده ناتوانی فرد در مدیریت عصبانیت یا همان هیجان خشم است. تلاش کنید تا هنگام عصبانیت قبل از اوج گرفتن هیجاناتتان به گفت‌وگو خاتمه دهید و فرصتی در اختیار خودتان بگذارید. انجام اعمالی نظیر ترک کردن محل، کشیدن چند نفس عمیق و تلاش برای پرت کردن حواس از طریق روش‌هایی مثل دوش گرفتن یا پرداختن به یک فعالیت مورد علاقه، به شما کمک می‌کند که هنگام عصبانیت کار نامناسبی انجام ندهید و احترام همسرتان را نگه دارید.

۴ آخر هفته‌ها درباره گلایه‌های‌تان حرف نمی‌زنید

هرگز اجازه ندهید احساسات‌تان آن قدر روی هم تلنبار شوند که دیگر چاره‌ای جز داد و فریاد نداشته باشید. توصیه می‌شود آخر هفته‌ها را که روز استراحت است، در زمان مناسب و به دور از تنش به گفت‌وگو درباره حل مشکلات‌تان بپردازید. اگر چیزی آزارتان می‌دهد، از همسرتان بخواهید که چند لحظه‌ای بنشینند تا جدی درباره این قضیه صحبت کنید و البته بهتر است برای تداوم این گفت‌وگوها در ابتدای این جلسات از مهربانی‌ها و توجهات همسرتان هر چند کوتاه تشکر کنید و بعد درباره دلخوری‌ها به گفت‌وگو ارائه راه‌حل جایگزین بپردازید.

۵ احساسات همسرتان را جریحه‌دار می‌کنید

احساسات همسرتان را با تعریف و تمجیدهای بی‌جا از همجنس‌هایش جریحه‌دار نکنید. فرقی نمی‌کند، هم زن و هم شوهر، نباید طوری رفتار کنند که همسرشان فکر کند رابطه‌شان را جدی نگرفته‌اند و به اصول زندگی مشترک پایبند نیستند. اگر مدام نزد همسرتان با آب و تاب فراوان از جذابیت‌های فلان آقا یا خانم حرف بزنید، مطمئنا همسرتان را رنجیده خاطر خواهید کرد. برخی افراد به این گونه تعریف و تمجیدها حساس‌ترند اما به عنوان یک قانون کلی هرگز نباید درباره همجنس‌های همسرتان طوری صحبت کنید که احساس کند به او توهین و بی‌احترامی شده است.

۶ قدردان خوبی‌های همسرتان نیستید

عشق و علاقه در زندگی مشترک نیاز به مراقبت دارد. محبت‌های همسرتان را هر چند کوچک فراموش نکنید و نشان دهید که بابت خوبی‌هایش سپاس‌گزارش هستید. با این رفتار به همسرتان ثابت می‌کنید که رابطه‌تان تأثیر مثبتی روی زندگی‌تان داشته است. توصیه می‌کنم برای نگه داشتن فضای صمیمی و به دور از جنجال و شکوه بر تقویت رفتارهای درست همسرتان متمرکز شوید. شما با قدردانی از کوچک‌ترین رفتار همسرتان به او حس مورد علاقه بودن، توجه و منحصر به فرد بودن، امنیت، حمایت و داشتن تکیه‌گاه مناسب می‌دهید که به این راحتی‌ها به دست نمی‌آید. مثلا به او بگویید: «عزیزم هر وقت بهم تلفن می‌کنی، احساس می‌کنم به من توجه داری و حس مورد علاقه بودن از شما دریافت می‌کنم و از تو ممنونم که به یادم هستی.» تاکید می‌کنم برای حفظ احترام بین زوج‌ها بهتر است از مواردی که اشاره کردم، بیشتر استفاده کنید تا در دام دلخوری و گله‌گذاری‌های بیش از حد نیفتید.

قرار و مدار

روز فالو کردن پیج @dynamite_1400

اگر نوجوان هستین یا توی دوستان، فامیل و... پسر یا دختر نوجوانی را می‌شناسین، امروز حتما بهشون توصیه کنین که پیج دینامیت در اینستاگرام به آدرس @dynamite_1400 رو فالو کنن. یک عالمه مطالب جذاب، خوندنی، دیدنی و سرگرم‌کننده برای نوجوان‌ها داره.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*مطلب زندگی سلام درباره «پیشگیری از اشتباه‌ترین پایان برای زندگی» هر چند بسیار تلخ بود اما آگاهی بخش بود و همه ما باید به خصوص در شرایط فعلی، اطلاعات کافی درباره علایم افرادی که تمایل به خودکشی دارند، داشته باشیم.

*طرح‌های نقاش ۶۴ ساله هرمزی که در صفحه مثبت شصت با او گفت‌وگو کردین، خیلی جالب و خاص بود. چقدر خوب که به این استعدادش توجه کرده و یک پیام هم به سالمندان داشت که هیچ‌وقت برای شروع دیر نیست.

*مشاور صفحه خانواده خیلی خوب درباره بی‌خاصیت بودن جشن تعیین جنسیت فرزند حرف زده. واقعا چه ضرورتی داره برای چیزی که انسان در آن نقشی نداره، جشن بگیریم؟

*بخشی از پرونده زندگی سلام در خصوص «شش باور اشتباه درباره افرادی با افکار خودکشی» نشون می‌ده که خودکشی، خیلی مسئله پیچیده و تخصصی است.

*پرونده‌ای کار کردین درباره شغل و کار در ارتفاع. می‌خواستم بپرسم کار در ارتفاع برای خانم با حقوق ۲۵ میلیون در ماه هست؟ به کجا باید مراجعه کنم؟

*ای کاش در آستانه ۷ سالگی زندگی سلام، گزارشی از پرونده‌هایی می‌دادین که از نظر آموزندگی و پندآموزی جنبه «الگوپذیری» داشتن. به خصوص در این اوضاع کرونایی.

*یک پیشنهاد در روز تولدتون داشتم که پرونده‌های مجهول رو در صفحه اول زندگی سلام چاپ کنین.

مدام افسوس نداشته‌هایم در زندگی را می‌خورم

پسری ۲۴ ساله‌ام و ذهنم این روزها خیلی درگیر است. به دنبال کار هستم ولی شغلی که هم جایگاه اجتماعی‌اش خوب باشد و هم درآمدش، پیدا نمی‌کنم. مدام هم افسوس می‌خورم که چرا فلان چیز را ندارم. اگر می‌شود، کمکم کنید.

رضا زبابی | روان‌شناس عمومی و استاد دانشگاه

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، نگرانی که مطرح کردید، دغدغه طبیعی و درون‌زای هر پسری در سن و سال شماست و اگر فردی فاقد آن باشد، تا حدودی غیر طبیعی است. بنابراین نگران این درگیری‌های ذهنی نباشید بلکه تلاش‌تان در فراهم کردن زمینه‌های به سرانجام رسیدن آن باشد.

ایده‌آل‌گرایی نباید مانع تلاش‌تان شود

بی‌تردید عموم افراد در سن شما دغدغه شغل و درآمد کافی، مسکن و ازدواج را دارند ولی با نگران شدن و گاه ناکام کردن خود نه تنها به نتیجه نمی‌رسید بلکه مانع حرکت‌تان هم می‌شوید. راه‌حل، بودن و تلاش کردن در اکنون است نه رفتن به تصورات ناامیدکننده آینده. به این نکته توجه کنید که ایده‌آل‌گرایی و فانتزی‌های دور از واقعیت، خصوصیت ذهنی و منش این دوره سنی است که البته هنجار بوده و کارکرد آن، انگیزه دادن برای رسیدن به آرزوهای دور و دراز است اما اگر فرد جوان با فاجعه‌سازی شرایط کنونی و آینده و تخفیف دادن توانایی‌ها و در نهایت تخریب عزت‌نفس خود، باعث کارکرد منفی این خیال‌بافی‌ها شود، آن وقت می‌شود بلای جان وی، آرزوهای دست‌نیافتنی موجب ناکامی و ناامیدی می‌شود و متاسفانه انگیزه و انرژی حرکت و تلاش را به شدت می‌کاهد و گاه فرد را به ورطه افسردگی می‌برد.

با فرایند موفقیت آشنا هستید؟

از آن جایی که نگفتید چه تحصیلاتی دارید یا در چه مهارت‌هایی تجربه دارید، به نکته مهمی که باید توجه کنید، ماهیت و فرایند موفقیت است. ماهیت موفقیت، مهارت محور و فرایند آن، پلکانی است. فقط شیوه‌های نامتعارف و ضد اجتماع یک شبه راه صد شبه را می‌روند و درآمدهای نجومی را از جیب مردم می‌ربایند و نه مشاغل متعارف و اجتماع محور. درباره نگرانی شما که چرا فلان چیز را ندارم یا این که شغلی پر درآمد با جایگاه اجتماعی بالا ندارم، باید این نکته را مدنظر قرار دهید که موفقیت امری تدریجی، زمان‌بر و مبتنی بر جسارت و تلاش مداوم است و نه امری ناگهانی یا تصادفی. پس می‌شود نتیجه گرفت که تعریف و تصور شما از موفقیت که مولفه‌های آن شغل، درآمد، مسکن، ازدواج و... است، اشتباه است. شما ممکن است بر اساس آن چه الان دارید و هستید متناسب با جنس و سن و دیگر متغیرها فرد موفقی باشید ولی خود این گونه متصور نیستید.

نگرانی‌های بی‌حاصل را رها کنید

خلاصه کلام، شرط اصلی بهداشت روانی درآدمی، میزان بودن او در زمان حال است. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید تا هم زمان حال بهتری داشته باشید و هم آینده روشن‌تری، فارغ شدن از نگرانی‌های بی‌حاصل آینده‌نگرانه و تمرکز حداکثری و کسب مهارت ذهنی و عملی در امروز و اکنون است. در هر نقش یا حرفه‌ای که هستید، اگر کاری را که انجام می‌دهید با دقت و اشتیاق و با مقاصد انسانی به سرانجام برسانید، بی‌تردید مسیرهای موفقیت و حتی درآمدزایی به روی شما گشوده خواهد شد.

۸ ویژگی عجیب و غریب افراد موفق

موفقیت

یک سری ویژگی‌ها درباره افراد موفق، کمی متفاوت‌تر از چیزهایی است که همیشه شنیده‌ایم. مثلا همیشه گفته اند که آدم‌های موفق، تلاش زیادی می‌کنند، پشتکار فوق‌العاده‌ای دارند، اهل مطالعه هستند و... اما درباره این که آن‌ها بیشتر از عینک استفاده می‌کنند یا لنز، لباس تکراری می‌پوشند یا خاص و... کمتر چیزی شنیده‌ایم. در ادامه به هشت ویژگی عجیب‌وغریب که افراد موفق را از بقیه متمایز می‌کند، اشاره خواهد شد.

۱- عینک را به لنز ترجیح می‌دهند | این ادعا درباره مرتبط بودن عینک‌زدن افراد و میزان هوش آن‌ها نه یک کلیشه بلکه یک حقیقت ثابت شده است. باور می‌کنید یا نه، احتمال شرکت در ورزش‌های پرجنب‌وجوش در عینکی‌ها کمتر است و ممکن است به جایش ماندن در خانه و خواندن کتاب را ترجیح دهند. کتاب دوست‌ها عینک را به لنز ترجیح می‌دهند چون لنز به تعویض مکرر و مراقبت زیاد نیاز دارد. به علاوه، افراد روشنفکر از عینک‌زدن خجالت نمی‌کشند.

۲- زیاد نه می‌گویند | وارن بافت، میلیاردر مشهور یک بار گفته بود: «فرق بین آدم‌های موفق و خیلی موفق این است که خیلی موفق‌ها تقریباً به همه چیز نه می‌گویند.» گذشته از این‌ها، بله گفتن به همه چیز ممکن است به اعتبار شما لطمه بزند چون مسئولیت‌هایتان را آن قدر زیاد می‌کند که از پا در می‌آیید.

۳- لباس‌های تکراری می‌پوشند | توجه به مد و فشن هم وقت‌گیر است و هم ذهن را درگیر می‌کند.

۴- الگوی خواب‌شان طبیعی نیست | افراد نخبه اغلب یک عادت خاص دیگر هم دارند: یک برنامه خواب منحصر به فرد. نیکولا تسلا بیشتر از دو ساعت در روز نمی‌خوابید و لئوناردو داوینچی ۲۰ دقیقه‌ای می‌خوابید و بعد از آن چهار ساعت مشغول کار می‌شد و این چرخه تکرار می‌شد. از آن طرف، آلبرت اینشتین ۱۰ ساعت یا بیشتر می‌خوابید. سخت می‌شود گفت این عادت‌ها تأثیری در نبوغ‌شان داشته یا نه، اما تحقیقات نشان داده آدم‌ها ذاتاً برای ۸ ساعت خواب مداوم طراحی نشده‌اند.

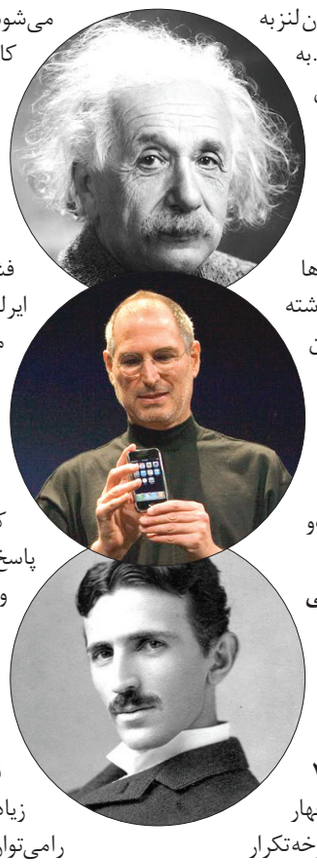
۵- برای افزایش راندمان خود از ترفندهای نامتعارفی استفاده می‌کنند | فریدریش شیلر، شاعر آلمانی سیب‌های گندیده را در کشوی میز کارش نگه می‌داشت چون بوی آن برایش «الهام‌بخش» بود. جاناتان فرانزن، نویسنده آمریکایی از هدفون ضدنویز و چشم‌بند استفاده و اینترنت را خاموش می‌کرد.

۶- ورزش‌های نامتعارف انجام می‌دهند | مثلاً تیم کوک، مدیرعامل اپل، صبح‌ها ساعت ۴ از خواب بیدار می‌شود تا قبل از کار به باشگاه برود. سیمون کاول، یکی از برجسته‌ترین چهره‌های صنعت نمایش در انگلیس، ورزش‌های غیرسنتی را ترجیح می‌دهد و به همین دلیل هر روز از درخت بالا می‌رود. نیکولا تسلا انگشتان پایش را ۱۰۰ بار پشت هم فشار می‌داد و اسکار وایلد، نویسنده ایرلندی با خرچنگ خانگی‌اش به طور مرتب به پیاده‌روی می‌رفت!

۷- به ندرت جلسات کاری برگزار می‌کنند | وقتی از مارک کوبان، میلیاردر مشهور آمریکایی خواسته شد یک توصیه به کارآفرینانی کند که در حال رشد و ارتقا هستند، در پاسخ گفت: «نه جلسه‌ای برگزار می‌شود و نه تماس تلفنی گرفته می‌شود، مگر این که قرار باشد پولی پرداخت شود.» جلسات کاری وقت‌گیرند. آدم‌ها بیشتر اوقات به آن دیر می‌رسند و موضوعات بحث آن قدر زیادند که پرداختن به آن‌ها وقت زیادی می‌طلبد، در حالی که این وقت را می‌توان به شیوه عاقلانه‌تری صرف کرد.

۸- غذاهای خاص (نامتعارفی) را ترجیح می‌دهند | استیو جابز هفته‌ها غذای تکراری مثلاً هویج یا سیب می‌خورد. استفن کینگ، نویسنده آمریکایی دوست دارد قبل از شروع به نوشتن یک تکه چیز کیک بخورد. او هرگز چیزهای لزج مثل صدف خوراکی نمی‌خورد.

منبع: کانال مجله هنری ژوان



بانوان

۴ توصیه به مادرها برای رفتار با کودکان لجباز

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

همه مادران روزهایی را در زندگی خود تجربه کرده‌اند که از لجبازی کودک خود کلافه و خسته شده و از شدت عصبانیت به مرز انفجار رسیده‌اند! اما گاهی این لجبازی در کودکان به یک خصوصیت رفتاری تبدیل می‌شود. در ادامه برای تغییر این نوع رفتار در فرزندتان به شما چند راهکار ارائه خواهیم کرد.

۱- یک بازی بسازید | کودک شما از جمع کردن اسباب بازی‌هایش که در وسط پذیرایی خانه ریخته، امتناع می‌کند؟ این بار به جای گفتن «زمان برداشتن اسباب بازی‌هایت و جمع کردن‌شان است» می‌توانید بگویید که «حدس می‌زنم که نمی‌تونی همه این اسباب بازی‌ها را در پنج دقیقه جمع کنی، نظر خودت چیه؟» و بعد بازی را شروع کنید. می‌توانید از تایمر استفاده کنید و از کودک بخواهید سر ساعت مشخص وسایل خود را جمع کند و اگر در زمان مشخص شده این کار را انجام داد، برنده بازی است و جایزه می‌گیرد.

۲- از افعال مثبت استفاده کنید | استفاده از افعال منفی همیشه نتیجه عکس دارد و باعث خواهد شد بچه‌ها بیشتر لجبازی کنند. به جای افعال منفی از افعال مثبت استفاده کنید. برای مثال به جای استفاده از جمله «تا کفش‌هایت را درست نپوشیدی، از بیرون رفتن خبری نیست»، از جمله «هروقت کفش‌هایت را پوشیدی، به پارک برای قدم زدن بار عایت پروتکل‌های بهداشتی می‌رویم» استفاده کنید.

۳- آرامش خود را حفظ کنید | اگر در زمانی که فرزندتان شروع به لجبازی کرده است، بیش از حد واکنش نشان دهید یا کنترل خود را از دست بدهید، وضعیت سخت‌تر می‌شود. واقعیت این است که تحمل کودکان نسبت به شما بیشتر است و شما با عصبانی شدن شکست خواهید خورد. بنابراین خونسردی خود را حفظ کنید، رفتار صحیح را با آرامش کامل به کودک خود یادآوری و او را تشویق کنید که کار درست را انجام دهد.

۴- کارت «یارو ویژه» طراحی کنید | اگر کودکی اعتماد به‌نفس بالایی داشته باشد و کمتر به دنبال انجام رفتارها یا گفتارهایی برای جلب توجه باشد، احتمال این که دست به لجبازی بزند تا حد زیادی کاهش می‌یابد. به همین دلیل، توصیه می‌شود که یک سری کارت به اسم «یارو ویژه» طراحی کنید و از کودکان بخواهید در صورت احتیاج از آن استفاده کنند و شما هم اگر نیاز به کمک داشتید، از آن‌ها استفاده خواهید کرد. این کار باعث می‌شود آن‌ها احساس کنند بزرگ شده‌اند و تمایل بیشتری برای همکاری با شما به دست می‌آورند. به خاطر داشته باشید، حتما از نحوه انجام کار آن‌ها بعد از پایان، تعریف کنید. برای مثال بگویید: «آخرین باری که به من کمک کردی، بسیار عالی عمل کردی، از تو ممنونم».