



معاون سامان دهی امور جوانان گفته ۲۷ درصد زوج ها در ۲ سال اول زندگی مشترک شان طلاق می گیرند، این مسئله یک دلیل کمتر گفته شده دارد

تفاهم قلابی، طلاق واقعی!

مدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی



یکی از اشتباهاتی که بعضی از ما در اوایل دوران عقد مرتکب می شویم و کمتر درباره اش چیزی گفته شده، این است که ارزش ها، رفتارها و عادت های خود را به سرعت تغییر می دهیم تا وانمود کنیم که با همسرمان توافق و هماهنگی زیادی داریم. هدف از این کار هم چیزی نیست جز دستیابی به تفاهم بیشتر برای بالا بردن شانس چسبیدن طعم خوشبختی در زندگی مشترک که در ظاهر خیلی خوب است اما اگر به صورت اصولی اتفاق نیفتد، مشکلاتی درست خواهد کرد. وفق دادن عجلولانه و زود هنگام با خواسته های همسر در دوران عقد که مقداری از آن هم به خاطر علاقه زیاد به طرف مقابل است، می تواند در طولانی مدت آسیبزا شود. به تازگی معاون سامان دهی امور جوانان وزارت ورزش و جوانان گفته: «۲۷ درصد از طلاق ها مربوط به زندگی های مشترک زیر دو سال است یعنی زوج ها همان ابتدای زندگی به مشکل برخورد کردند و جدا شدند که به نظر ما این مسئله حاصل شناخت نداشتن افراد نسبت به یکدیگر و زندگی است» (منبع خبر: ایلنا). به همین بهانه و در ادامه، به نکاتی در همین باره اشاره خواهد شد.

۱ سازش های عجلولانه در دسر ساز می شود
در دوران آشنین و شیرین عقد، وقتی متوجه می شویم که بعضی عقاید و باور ها و علایق ما به مذاق طرف مقابل خوش نمی آید، ممکن است که برای عقاید، باور ها و علایق خود اهمیت کمتری قائل شویم تا وانمود کنیم که بسیار با هم تفاهم داریم. البته کاملاً آشکار است که این یک تفاهم قلابی و ساختگی است. سازش های عجلولانه معمولاً در چند مورد خودش را نشان می دهد که در ادامه به آن ها اشاره می کنیم.

۹۰٪ سالمندان شناخت نشانه های افسردگی در سالمندان

افسردگی برای هر کس با هر سنی اتفاق می افتد. علایم افسردگی در سالمندان می تواند به تمامی جنبه های زندگی آن ها مثل انرژی، اشتها، خواب، علاقه به کار، سرگرمی و روابط اجتماعی تاثیر گذار باشد. متأسفانه بسیاری از افراد مسن قادر به تشخیص علایم افسردگی نیستند و اقدامات ضروری را برای دریافت کمک های لازم انجام نمی دهند. در بیشتر مواقع داشتن غم، اندوه، استرس و اضطراب طبیعی است. اگر در مواقعی این احساس بیش از دو هفته طول بکشد و فرد همچنان احساس ناراحتی داشته باشد، نشانه های بیماری افسردگی است. پس از شناخت علایم، برای برطرف کردن و درمان افسردگی باید به متخصص مراجعه کرد.

نشانه های مهم افسردگی در سالمندان
غم و اندوه یا احساس ناامیدی بیش

ارسال سوالات به صفحه خانواده پیامک: ۳۰۰۰۹۹۹ تلگرام: ۹۳۵۴۳۹۵۶۶

مردی ۳۳ ساله ام. شغلی دارم که استرس آن خیلی زیاد است و اگر کوچک ترین استیاهی در آن رخ بدهد، نه تنها اخراج می شوم که برایم در دسر خواهد شد. از کودکی هم ناخن هایم را می جویدم و به تازگی مشکل بیشتر شده است. چه کنم؟



رضایابی | روان شناس عمومی

پیش زمینه اضطرابی شما تحلیل و برداشت شما از شغلان پراسترس بودن است. گاهی تناسب نداشتن خصوصیات شخصیتی فرد با حرفه ای که سال ها بدان مشغول است، می تواند موجب نارضایتی و فرسودگی شغلی در وی شود. برای مثال شاغل بودن فردی درونگرا در شغلی به شدت بیرونگرایانه یا برعکس. در این خصوص بی شک برای راستی آزمایی وجود انبوه چنین متغیری باید به روان شناسی مراجعه کرد. در صورت وجود این متغیر یعنی تناسب نداشتن خصوصیات شخصیتی با کارتان باید تلاش کنید نسبت به تغییر شغل متناسب اقدام

واضح است که در این حالت، تحمل فرد به مرور کم خواهد شد.

۲ دست برداشتن از علایق و فعالیت های خود
سازش های عجلولانه گاهی درباره علایق و فعالیت های فرد رخ می دهد. این کار معمولاً به دو صورت انجام می شود. در حالت اول ما علایق شخصی و کارهای خودمان را رها می کنیم به ویژه اگر فکر کنیم که برای فرد مقابل، علایق و کارهای ما اهمیتی ندارد یا این که با آینده مشترک ما تعارض دارد. در حال دیگر، خود را غرق علایق و کارهای مورد پسند همسرمان می کنیم در حالی که خودمان از آن ها لذتی نمی بریم تا برای از دست ندادن همسرمان البته از نظر خودمان، تلاش کرده باشیم!

۳ کناره گیری کامل از خانواده و دوستان
سازش عجلولانه و سازشکاری درباره ارتباط با خانواده و دوستان هم به دو صورت رخ می دهد. اگر او یا دوستان و خانواده ما راحت نباشد، وقت کمتری را با آن ها سپری می کنیم. برای خوشحال کردن او یا کسانی وقت خود را سپری می کنیم که حتی از بودن با آن ها لذت نمی بریم.

نکته مهم | سازش در زندگی مشترک بسیار مفید است اما...

سازش، مدارا و مصالحه در زندگی مشترک از اهمیت زیادی برخوردار است و لازم داشتن یک زندگی زن و شوهری سالم است اما وقتی این سازش، زود هنگام، غیر منطقی و ناپخته باشد و از شرایط یا لغانه به دور، تاثیرات مخربی در ارتباط خواهد داشت. واضح است عقاید، باورها و نگرش های خود را بروز نمی دهند یا آن ها را تعدیل می کنند یا حتی انکار؛ در فعالیت ها یا دور همی هایی شرکت می کنند که به طور معمول از انجام آن ها اجتناب می کردند؛ از اظهار نظر در باره موضوعاتی که به طور جدی با نظریات فرد مقابل در تضاد است، اجتناب می کنند و ...

سالمندان افسرده ادعا می کنند که اصلاً احساس ناراحتی ندارند. در عوض آن ها از انگیزه کم، کمبود انرژی و مشکلات جسمی مانند درد، ورم مفاصل یا بدتر شدن سر دردها اغلب دچار افسردگی شده اند. باید دانست که ناراحتی از مشکلات طبیعی است و افسردگی تلقی نمی شود. این دو تفاوت های پیچیده ای دارند که به سادگی قابل درک نیست، با این حال تفاوت اصلی اندوه و ناراحتی با افسردگی عبارت از این است که اندوه دارای طیف های بسیار و گوناگونی از احساسات و اتفاقات خوب و بد است. حتی وقتی فرد اندوهگین است همچنان لحظات لذت بخش و خوشبختی خواهد داشت تا آن ها را در ذهن خود مرور کند. همچنین در افسردگی، احساس پوچی و ناامیدی پایه اصلی است.

منبع: زیمد

درباره عادت عجیب و ناپسندار سال ویدئوهای لوکس در اپلیکیشن شاد

«شاد» را با چشم و همچشمی برای کودکان سراسر غم نکنیم
زهرا وافر | دانشجوی دکترای روان شناسی



وقتی اولین جلسه سال تحصیلی جدید در اپلیکیشن شاد برگزار شد، معلم درخواست ساده ای از ما «مادران» داشت، این که از فرزندان مان ویدئوهای کوتاهی تهیه کنیم که در آن، کتاب فارسی شان را به دست بگیرند و آغاز سال تحصیلی را به هم تبریک بگویند. کار راحتی به نظر می رسید، با خودم گفتم از دخترم می خواهم روپوش مدرسه را تنش کند، کنار یک گلدان که با صاف ترین قسمت خانه مان هست بایستد، کتاب را در دست بگیرد و به زبان خودش آغاز سال تحصیلی را تبریک بگوید، اما مشکل از آن جایی شروع شد که اولین همکلاسی دخترم، ویدئوی خودش را در گروه فرستاد... دخترک، لباسی شبیه لباس عروس تن کرده بود، روی یک میبل مجلل، کنار یک میز پوشیده شده از انواع میوه ها و خوراکی ها نشسته بود و روپوش یکبارگی قرار داشت که روی آن نوشته بود: «آغاز سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ مبارک باد!»، دخترک، با داوا و اطوار فراوان سال تحصیلی جدید را تبریک گفت و بعد، شمع روی کیبک افوت کرد.

ویدئوهایی که در دسر ساز شده است
دخترم تا آن ویدئو را دید، گفت: «بین! مامان بابا بش بر اش جشن گرفتند، شما هم باید برای من جشن بگیرید.» گفتیم: «نه عزیز من، همه که این کار ها رو نمی کنند، حالا صبر کن ویدئوهای بقیه رو هم ببینیم.» کم کم مادران ویدئوهایی را که از فرزندان شان تهیه کرده بودند، داخل گروه فرستادند. هر ویدئویی را که باز می کردم، آشکارا هویدا بود که مادران تلاش کرده اند از ویدئوی اولی تقلید کنند و حتی چیزی فراتر و مفصل تر از آن را ارائه دهند! یک کم تهیه ویدئو داشت به یک در دسر به تمام معنا تبدیل می شد. دخترم بعد از تماشای کلیپ، دیگر به کمتر از لباس مخصوص و یک ویدئو آغاز سال

تحصیلی راضی نمی شد! با کمی گفت و گو، به پیراهن مجلسی که در کم داشت، راضی اش کردم یک ظرف شیرینی و یک ظرف میوه آماده کردم و روی میز گذاشتم، دخترم روی صندلی نشست و سال تحصیلی را تبریک گفت و من، ویدئویی را که تهیه کرده بودم در گروه فرستاده بودم.



آلوده کردن فضای کودکانه به فخر فروشی های مبتذل
پس از ویدئوی ما، ویدئو دیگری در گروه ارسال شد، دختری با لباس های ساده، روی زمین نشسته بود و در حالی که یک کاسه آبنبات جلوی پای خودش گذاشته بود، سال تحصیلی را به همکلاسی هایش تبریک گفت. دلم سوخت، به حال دختری که به هر دلیل، در خانه شان نه میز و میبل داشتند، نه میوه و شیرینی، نه لباس مجلل. دلم گرفت از دست مادرانی که فضای کودکانه کلاس را به فخر فروشی ها و چشم و همچشمی های مبتذل خودش ان آلوده کرده اند، از مادرانی که حتی کلاس در س فرزندانشان را به موقعیتی برای عقد گشایی های پوچ خودشان تبدیل کرده اند.

«شاد» محل تحصیل است نه خودنمایی
کلاس و مدرسه قرار است محل تحصیل علم و اخلاق باشد و ای به روزی که بعضی والدین این طور خودخواهانه فضای آن را به تفاخر و خودنمایی مسموم کنند. البته این ماجرا بعد از شروع سال تحصیلی، هنوز مه ادامه دارد. جلا هر روز معلم می گوید که بچه ها از شعر خواندن شان فیلم بفرستند، از زمان نوشتن مشق هایشان و ...، عده ای از والدین همچنان همان رویکرد توصیف شده را برای ارسال ویدئو دارند. باید با دخترم بیشتر حرف بزنم، باید به او بگویم که مافرا نیست به چنین ایندای تن بدیم، باید به او یاد بدهم حواشی به آن های این دست شان از ما خالی تر است و شاید چنین فخر فروشی هایی، دلشان را بد جور بسوزاند....

دستیابی به اهداف

درک ضرورت داشتن هدف (۱)



سیدمجتبی حورایی

این که شما نوجوانی ۱۵ ساله هستید، کارمند، راننده تاکسی، خاتم خانه دار، باز نسیسته یا... هیچ تفاوتی نمی کند چرا که در هر صورت باید هدفمند باشید. امروز در حد امکان در همین ستون که از شنبه تا چهارشنبه ها چاپ خواهد شد، به شما برای هدف گذاری اصولی و دستیابی به آن ها، توصیه های کاربردی خواهیم داشت. اولین نکته ای که در این بحث مطرح است توجه به لزوم داشتن هدف در زندگی است. دقت داشته باشید که داشتن هدف در زندگی هرگز یک ترجیح نیست بلکه یک الزام و ضرورت است. بخش عمده ای از زندگی، شور و اشتیاق و انگیزه تلاش و حرکت به داشتن هدف وابسته است. همان طور که داشتن هدف در انسان انگیزه و نشاط تولید می کند هدف

«الان مردم از صبح تا شب در کلینیک های زیبایی هستن. به جای پرداختن به این که توانوا چاچه خبره و قیمت هاش چقدره؟ بهتر نیست که دلایل این اتفاق را آسیب شناسی کنین؟»
«من هرچی دقت کردم در ستون چی شده صفحه طنز و سرگرمی، منوجه نشدم که دست اون آقاچه چیه که بتونم باهاش شوخی کنم.»
«من سال ۹۵، موم کاشتم، شدیک تومن تقریباً تو. پرونده نوشتین که الان شده تقریباً ۱۱ تومن. یعنی ۱۰ تومن سود کردم!»
«حالا که پلیس اعلام کرده زنان کمتر تصادف می کنند، آیا نمی شود قانون گواهی نامه دادن به زنان در مجلس بررسی شود؟»
«من از اول هفته منتظر بودم که آخر هفته دار کوب چاپ بشه، بعد جواهره رو دو صفحه ای کردین؟»
ما و شما: محتوای دار کوب با سرگرمی تر کیب و هرروز در صفحه ۴ زندگی سلام منتشر می شود

ما و شما راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۳۰۰۰۹۹۹ تلگرام ۹۳۵۴۳۹۵۶۶

«من نزدیک ۱۰ ساله که ریزش شدید مودارم. اصلاً هر روز زیبایی و شخصیت رو به موهام ربط ندادم که الان مجبور باشم بر یک عالمه هزینه کنم و بکارم.»
«مطالب صفحه نوجوان این هفته خیلی خوب و سرگرم کننده بود. می خواستم ازتون تشکر کنم.»
مهرشاد
«مطلب «با پی آبی بعد از پاپیز چه کنیم؟» و این که آب پشت سدا فقط کفاف فصل پاپیز را می دهد، خیلی ترسناک بود. کاش حداقل مردم، دیگه این چند ماه رو، ماشین و حیاط خونه شون رو با آب شرب نشورن.»

برگ سبز پراید هاچ بک سفید به شماره پلاک ۳۱ ۲۷۶ ایران ۷۴ به نام محمد ربانی به شماره شاسی ۵۱۴۴۲۲۷۵۱۲۴۲۶۸ مفقود و فاقد اعتبار است ۰۰۱۰۸۸۴ مفقود و فاقد اعتبار است ۰۰۲۰۴۰۴۴

برگ سبز و سند کمپانی خودرو تیبیا سفید مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۷۴-۲۵۴ ایران ۷۴ به شماره موتور ۵۱۴۴۲۲۷۵۱۲۴۲۶۸ M15/8341858 به شماره شاسی NAF811100G5718983 بنام علی رستم زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۰۰۲۰۴۰۴۴ ۱۴۰۰۰۲۰۴۴

برگ کمپانی- برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ مدل ۹۰ متالیک مدل ۸۸ به شماره انتظامی ۷۴-۴۱۱ ایران ۴۳ به شماره موتور ۳۹۳۳۸۳۰ به شماره شاسی S۵۴۲۰۰۹۰۰۳۴۴۸۲ بنام امیرحسین رضائی مفقود و فاقد اعتبار است ۰۰۲۰۴۰۴۴ ۱۴۰۰۰۲۰۴۴

برگ سبز، سند کمپانی و بیمه نامه موتور سیکلت مدل هیرمند مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۷۶۳-۲۳۹۹۷۰۲۳۹۹۷ به شماره موتور ۹۱۸۶۹-۳۲۰ به شماره شاسی ۱۲۵۵۵۸۷۲۱۱۵۵۵ NFZ بنام علی ابراهیمی آئینی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۰۰۲۰۴۰۴۴ ۱۴۰۰۰۲۰۴۴

سند کمپانی کیا موهایی شماره پلاک ۶۶۳ ط ۹۴ ایران ۹۴ به شماره شاسی KNAKN812DA5051484 به شماره موتور ۷۶۳-۲۳۹۹۷۰۲۳۹۹۷ به شماره شاسی ۱۲۵۵۵۸۷۲۱۱۵۵۵ NFZ بنام علی ابراهیمی اشکدری مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۰۰۲۰۴۰۴۴ ۱۴۰۰۰۲۰۴۴

برگ سبز خودرو و پراید صبا مدل ۹۰ مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۴۲-۵۱ به شماره موتور ۷۷۰۲۰۳۵۳۲۲۵۰۹۹۹۹۴۶ به شماره شاسی NAAISRALDAA۰۵۵۹۸۲ بنام صدر... اسماعیلی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۰۰۲۰۴۰۴۴ ۱۴۰۰۰۲۰۴۴

برگ سبز و سند کمپانی خودرو تیبیا سفید مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۷۴-۲۵۴ ایران ۷۴ به شماره موتور ۵۱۴۴۲۲۷۵۱۲۴۲۶۸ M15/8341858 به شماره شاسی NAF811100G5718983 بنام علی رستم زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۰۰۲۰۴۰۴۴ ۱۴۰۰۰۲۰۴۴



زندگی سلام
شنبه
۲۴ مهر ۱۴۰۰
شماره ۱۹۹۶

خانواده مشاوره