ازدواج دوباره با هم!

بعضی زن و شوهرها بعد از گذشت چند ماه یا چند سال از طلاق‌شان، تصمیم می‌گیرند دوباره باهم ازدواج کنند؛ اتفاقی که نیاز به ملاحظاتی دارد تا دوباره به جدایی ختم نشود

دکتر نگین اخوین | روان‌شناس

محوری

یکی از گزینه‌های قابل تامل برای برخی افراد بعد از طلاق، ازدواج مجدد با همان همسر سابق است. آمار دقیق و رسمی از میزان ازدواج با همسر سابق در کشورمان و این که چقدر موفق بوده، اعلام نشده اما مشاوران هر از چندگاهی با چنین پرونده‌هایی روبه‌رو می‌شوند. همچنین مخاطبان صفحه خانواده‌ومشاوره هم بارها، پیامک‌هایی با همین مضمون برای گرفتن راهنمایی از مشاوران برای ما فرستاده‌اند. حالا سوال این است که در چه مواقعی بازگشت به رابطه قبلی می‌تواند گزینه مناسبی باشد؟

۵ توصیه به چنین زن و شوهرهایی

اگر تصمیم به بازگشت دوباره و ازدواج مجدد با همسر سابق خود را دارید البته به شرط انگیزه مثبت، این انتخاب در شرایطی که در ادامه مطرح می‌شود، می‌تواند درست باشد. فقط یک نکته مهم این که اگر فرزند دارید تا زمانی که تصمیم‌تان جدی نشده، به او چیزی نگویید.

۱ زندگی جدید را بدون مشکل تصور نکنید

شما باید بدانید در ابتدای بازگشت، دوباره به احتمال زیاد شاهد اختلافاتی خواهید بود و باید برای مقابله با این اختلافات، خود را آماده کنید. برگشت شما به این معنی نیست که دیگر مشکلی وجود نخواهد داشت. همچنین در ابتدا لازم است صادقانه درباره انگیزه‌های بازگشت خود به رابطه فکر و آن را تحلیل کنید. انگیزه‌ها گاهی می‌تواند منفی باشد یا حداقل به اندازه لازم کافی نباشد. همچنین باید درباره انگیزه طرف مقابل هم تحلیل و جست‌وجو کنید.

۲ دوباره جلسه خواستگاری برگزار کنید

این مرحله دقیقا شبیه این است که می‌خواهید تازه با هم ازدواج کنید، با این تفاوت که این بار شما از یکدیگر شناخت بیشتری دارید و باید بیشتر دقت کنید تا دوباره به بن‌بست عاطفی نرسید. در خصوص هر مشکلی، به خوبی بحث و آن را بررسی کنید؛ سعی کنید بفهمید چگونه می‌توانید آن را حل کنید و به نتیجه برسید. با یکدیگر درباره مسائل مالی، شغلی، تربیت فرزندان و انتظاراتی که از یکدیگر دارید، حرف بزنید. شما نیاز دارید قبل از این که زندگی‌تان را دوباره شروع کنید، تمرین و با همدیگر فکر کنید و تصمیم بگیرید. باید یاد بگیرید به جای بحث و جدل با همدیگر، راه‌حل مشکل‌تان را پیدا کنید.

۳ گذشته را فراموش کنید

باید هر مسئله‌ای را که تا به حال برای‌تان به وجود آمده بود، فراموش کنید و طرف مقابل‌تان را ببخشید. اگر نمی‌توانید این کار را بکنید، خیلی زود مجبور می‌شوید دوباره از همسرتان جدا شوید. البته زمانی که شما می‌گویید همسرتان را بخشیده‌اید، به این معنی نیست که او تغییر کرده و تبدیل به فردی منحصر شده است. این کار به این معنی است که «من به خودمان اجازه می‌دهم که گذشته را فراموش کنیم و دوباره شروع کنیم».

۴ به رابطه‌ای پایدار فکر کنید

به این فکر نکنید که رابطه‌تان چه زمانی دوباره دچار مشکل می‌شود و منتظر آن روز یا اتفاق باشید. افکاری از قبیل: «آیا این هفته دوباره با او دعوا می‌کنم و ترکم می‌کند»، ذهن شما را آشفته خواهد کرد. این را بدانید که فرزندان شما از داشتن والدین دمدمی مزاج و سست اراده اذیت می‌شوند بنابراین سعی کنید به یک رابطه پایدار فکر کنید.

۵ این بار با تغییرات اساسی شروع کنید

شک نکنید اگر با همان ساز و کارهای قبلی به رابطه خود برگردید، فرایند تنش و طلاق حتما دوباره (البته با حس سرخوردگی شدیدتر) پیش خواهد آمد. بازگشت مجدد نیازمند تغییرات اساسی و عملی است. گفتن جملاتی مانند «برگرد، من عوض می‌شوم» یا «می‌روم تا دوباره تلاش کنم»، هیچ چیز را درست نمی‌کند اما اگر تغییرات جدی را احساس می‌کنید و عملا می‌بینید، برای تغییرات برنامه عملی دارید و مهارت‌های جدید کسب کرده‌اید، بازگشت به احتمال زیاد یک گزینه خوب برای شماست.

ویژگی‌های عینک خوب برای سالمندان

+۶۰

فریم

باید سبک و بادوام باشد تا شما کمتر وزن عینک را روی صورت خود تحمل کنید. فریم‌هایی که از جنس تیتانیوم ساخته شده‌اند با این که گران‌تر هستند اما یکی از سبک‌ترین و بادوام‌ترین انواع فریم موجود در بازار هستند.

دسته

خمیدگی انتهای دسته‌های عینک باید زیاد باشد تا با خم کردن سر به پایین یا انجام فعالیت فیزیکی، عینک نیفتد. دسته‌های کابلی هم که در پشت گوش کاملا خم می‌شود، بسیار مناسب است. استفاده از بند عینک و فریم‌هایی که پایه‌های قابل تنظیم روی بینی دارند هم برای ماندگاری بهتر عینک توصیه می‌شود.

شیشه

ویژگی سبک بودن علاوه بر فریم‌ها، برای شیشه‌ها هم صدق می‌کند. لنزهای پلاستیک فشرده می‌تواند گزینه مناسبی باشد. همچنین از عینک‌ساز بخواهید روی سطوح شیشه از روکش مقاوم در برابر خط و خش استفاده کند. علاوه بر این، شیشه‌های فتوکرومیک، یعنی آن‌هایی که در نور خورشید تیره می‌شوند هم از چشم‌ها محافظت و هم شما را از عینک آفتابی بی‌نیاز می‌کنند.

شیشه‌های دوقسمتی

این نوع شیشه‌ها برای کسانی مناسب است که همزمان نیاز به دو عینک برای دور و نزدیک دارند. قسمت پایین این شیشه‌ها برای دیدن نزدیک و مطالعه طراحی می‌شود و قسمت بالای آن برای دیدن دور. مزیت این شیشه‌ها بی‌نیاز کردن فرد از به همراه داشتن دو عینک است.

بعد از بارداری سخت، اوضاع روانی‌ام خیلی به هم ریخته است

یک سال پیش، پسرم به دنیا آمد. دوران بارداری و زایمان سختی داشتم و همین مسئله باعث شد تا روانم به هم بریزد. بعد از این همه مدت، هنوز حالم خوب نیست و حتی رفتارهایم با بچه‌ام خوب نیست و زیاد دعوایش می‌کنم. شوهرم هم در بچه‌داری اصلا کمک نمی‌کند و با او بازی هم نمی‌کند. راهنمایی‌ام کنید.

سارا هجری | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، نقش یک زن و مسئولیت‌های او پس از مادر شدن تغییر می‌کند. از آن جا که پرورش کودک نیاز خاصی به توجه، انرژی و زمان گذاشتن مادر برای او دارد و از طرفی مادران جوان علاوه بر نقش مادری مسئولیت‌های دیگری هم بر عهده دارند، مدیریت و سازگاری با شرایط جدید سخت و دشوار خواهد بود.

مراقب تاثیرات رفتارهای‌تان باشید

فرزند شما در سنی قرار دارد که پایه‌های شخصیت وی در حال شکل‌گیری است. کتک زدن، تحقیر کردن و رفتارهای شما تاثیرات مخرب بسزایی در شخصیت و سبک رفتاری وی در آینده خواهد گذاشت. توصیه می‌شود کودک‌تان را تحت هیچ شرایطی تنبیه فیزیکی نکنید. هر زمان که ناراحت و عصبانی هستید از فرزندتان فاصله بگیرید و چند نفس عمیق بکشید و به این موضوع توجه کنید که کودک شما نیازمند مراقبت، توجه و محبت شماست و نه قربانی مسائل و مشکلات شما.

شوهرتان را ترغیب به بازی با فرزند کنید

توصیه می‌شود به جای این که منتظر باشید همسرتان با فرزندتان بازی کند، حداقل روزی یک تا دو ساعت در فواصل زمانی متعدد با فرزندتان بازی کنید و به مرور زمان همسرتان را هم در بازی با فرزندتان سهیم کنید. این رفتار علاوه بر این که فرزندتان را سرگرم خواهد کرد به ایجاد فضای صمیمی در خانواده کمک می‌کند، همچنین همسرتان را به بازی با فرزندتان ترغیب خواهد کرد.

مشکلات‌تان را به همسرتان بگویید

در این باره با همسرتان گفت‌وگو تبادل نظر کنید. البته فراموش نکنید در این گفت‌وگوتنها مشکلات و احساسات خودتان را با ایشان در میان بگذارید و لحن سرزنش‌وتوبیخ به خود نگیرید. خواسته‌ها و انتظارات خود را بیان کنید. به وی بگویید که دقیقا می‌خواهید چگونه و در چه مواردی به شما کمک کند. از کارهایی که هم اکنون در خانه انجام می‌دهد یاد کنید و بگویید چطور با این کارها به خانواده کمک می‌کند. بعد بگویید چون احساس می‌کنید مسئولیت‌های زیادی در خانه به گردن شماست، دوست دارید بیشتر در کارها کمک‌تان کند. فراموش نکنید اگر به کمک نیاز داشتید حتما به همسرتان بگویید. توقع نداشته باشید که همسرتان همیشه پیشقدم شود. شاید او اصلا متوجه نیاز شما به کمک و همکاری نباشد.

فتونکته

دستیابی به اهداف (هر روز)

از گردباد یاد بگیرید! (قسمت ۲۳)

سیدمجتبی حورایی

هر چه آرامش ذهنی و قلبی‌مان بیشتر باشد، احتمال دستیابی‌مان به اهداف بیشتر می‌شود. منظور از آرامش؛ بی‌تفاوتی، سستی و تنبلی نیست بلکه آسودگی خاطر است. باید بیاموزید که در حین تلاش، آرام باشید و با همه اشتیاق‌تان، آسوده زندگی کنید. آیا تاکنون به گردباد توجه کرده‌اید که با توان بسیار فوق‌العاده و قدرت حیرت‌انگیزی همه چیز را به درون خود می‌کشد؟ برای بیان نحوه رسیدن به خواسته‌ها، گردباد مثال بسیار خوب و قابل تأملی است. گردباد با چرخشی که با حرکت به دور خود ایجاد می‌کند در درون خود فضای خالیِ و آرامی تولید می‌کند و در عین حال به جلو پیش می‌رود. این دقیقاً همان کاری است که شما باید انجام دهید. همچنان که بی‌وقفه و مصمم پیش می‌روید و به سمت جلو گام برمی‌دارید، باید تدارک این را هم ببینید که فضای درونی وجودتان، آرام و آسوده باشد. شما برای تحقق خواسته‌ها و جذب موهبت‌های عظیم الهی باید از بیرون (از نظر جسمی) بسیار پرتلاش و سخت کوش باشید و از حداکثر توان خود بهره بگیرید و در عین حال از درون (ذهنی و روانی) آرامش داشته باشید. این مهارت بسیار مهمی است و در دستیابی به اهداف، فوق‌العاده مهم است و باید آن را با تکرار و تمرین فرا گرفت. متأسفانه ما معمولاً وقتی از نظر جسمی و بیرونی سرشار از انگیزه و شوق و تلاش برای رسیدن به اهداف‌مان هستیم، نگرانی و دلشوره آن را داریم که مبادا به خواسته‌مان نرسیم. نکتهٔ قابل تأمل این است که اتفاقاً افرادی که نگران هستند تلاش جسمی‌شان کمتر مؤثر و مفید واقع می‌شود. تلاش‌هایی که با نگرانی‌های درونی آمیخته است؛ یا با دستپاچگی، عجله و حرکت‌های نسنجیده یا با رخوت و ناامیدی ناشی از تصورات نگران کننده همراه است. بنابراین برای دستیابی به اهدافتان از همین امروز تمرین کنید که با تلاش، در عین آرامش و سخت کوشی، با آسودگی زندگی کنید.

زنان برای فعالیت در فضای مجازی مشتاق‌ترند یا مردان؟

به‌طور میانگین زنان روزانه ۳۳ دقیقه بیشتر از مردان از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند اما هدف استفاده این دو گروه از اینترنت متفاوت است

امروزه در سده بیست و یکم که با نام هزاره فناوری داده‌ها شناخته می‌شود، وسایل ارتباط جمعی نقش بسیار مهم و پررنگی دارند به گونه‌ای که بر اساس نظرسنجی‌های اخیر، تصور زندگی بدون گشت و گذار در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی تقریبا غیرممکن شده است. در ادامه چند نکته جالب در این باره مطرح می‌شود.

شبکه‌های اجتماعی

مهدیس مرادیان | روزنامه‌نگار

استفاده از فضای مجازی، زنان ۳۳ دقیقه بیشتر از مردان

با این که به‌طور میانگین زنان روزانه ۳۳ دقیقه بیشتر از مردان از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، بررسی‌های کارشناسان در موسسه تحقیقاتی Pew research centre نشان می‌دهد هدف استفاده این دو گروه از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی متفاوت است. این بدان معناست که زنان از پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی و اپلیکیشن‌های پیام‌رسان، بیشتر برای برقراری تماس و ارتباط با دوستان، آشنایان و اعضای خانواده خود استفاده می‌کنند. طبق مطالعات جامعه شناختی آن چه حضور در فضای مجازی برای زنان به ارمغان می‌آورد، ارتباط آسان و بی‌وقفه با دوستان و آشنایان، امکان کسب داده‌ها، امکان حضور همزمان در گروه‌های گوناگون، ابزاری برای به‌روز بودن، موفقیت بیشتر در تربیت فرزندان، آشنایی با طرز تفکر دیگران، توسعه دایره تعاملات افراد و کم هزینه بودن است. این در حالی است که مردان بیشتر به منظور آگاهی یافتن از اخبار و اتفاقات مختلف در سراسر جهان به وب‌گردی و استفاده از شبکه‌های اجتماعی مشغول می‌شوند.

اهداف متفاوت مردان و زنان برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی

در تحقیقات دیگر با مرور کلی میزان استفاده زنان و مردان از تلفن هوشمند، مشخص شده که زنان در مجموع ۴۰ درصد بیش از مردان روی تلفن همراه خود اقدام به نصب نرم‌افزار می‌کنند. همچنین در میان دسته‌بندی‌های مختلف، میزان استفاده از شبکه‌های اجتماعی، مراجعه به پایگاه‌های خبری، استفاده از برنامه‌های کاربردی، مطالب مرتبط با سبک زندگی و مطالعه کتاب‌های الکترونیک در میان زنان بیش از مردان رواج دارد. همچنین میزان استفاده مردان از تلفن هوشمند در مواردی همچون تجارت و کسب و کار، بازی، موقعیت‌یابی و هدایت، سفر و گردشگری و سلامتی و تناسب اندام نسبت به زنان بیشتر است.

۲۰ ساله‌ها، بیشتر از همه عاشق شبکه‌های اجتماعی‌اند!

در پایان جالب است بدانید گزارش منتشر شده در وب سایت brandwatch درباره میانگین سنی کاربران شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی می‌گوید: «۸۹ درصد از کاربران اینترنت در رده‌های سنی ۱۸ تا ۲۹ سال قرار دارند و بدین ترتیب می‌توان نتیجه گرفت که افراد از ۲۰ تا ۳۰ سالگی خود بیشترین تمایل را به استفاده از شبکه‌های اجتماعی و برقراری ارتباط با دیگران دارند. بعد از آن، رده سنی ۳۰ تا ۴۹ سال است که با اختصاص سهم ۸۲ درصدی در وب گردی در شبکه‌های اجتماعی، در رده دوم این جدول جای گرفته است. افراد در رده سنی ۵۰ تا ۶۴ سال هم ۶۵ درصد از مصرف محیط‌های مجازی اینترنت و استفاده از شبکه‌های اجتماعی را به خود اختصاص داده‌اند و در آخر، کاربران بالای ۶۵ سال قرار گرفته‌اند که با ۴۹ درصد کمترین میزان استفاده از پلتفرم شبکه‌های اجتماعی را از آن خود کرده‌اند».

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* کیت تیم «چوکای تالش» خیلی هم جالب نبود. به عنوان یک نقاشی یا طرح خیلی خوب بود ولی برای لباس بازیکنان یک تیم فوتبال، نه.
* مطلب «کلیپ‌های پول‌سازی در اینستاگرام؛ جذاب اما خطرناک» خیلی جالب بود. من که ۲۷ ساله ام و نوجوان نیستم اما موضوعش برام جالب بود و خوندمش.
* مطلب باشگاه‌های ورزشی و رعایت نشدن حریم خصوصی، برای آقایون هم هست. من یک بار با داداشم رفته بودم باشگاه، یک نفر وقتی پیراهن ورزشی تنم نبود، از خودش عکس گرفته بود و منم توی عکس بودم و گذاشته بود تو اینستا. خیلی ناراحت شدم.
* یک انتقاد به زندگی سلام داشتم. چند بار هم پیام دادم ولی توجه نکردین. چرا درباره رمزارزها چیزی نمی‌زنین؟ الان همه جوان‌ها دنبالشن تا یک شبه پولدار بشن. خبر دارین؟
* درباره کیت تیم‌های خارجی مثل رئال، لیورپول و ... هم یک مطلب کار کنین که چه نمادهایی داخل‌شون هست و این که هزینه طراحی‌شون چقدر بوده و چه سالی طراحی شدن؟
* مگه عکاسی در آرایشگاه‌ها و مراکز زنانه ممنوع نیست؟ مسئولان اونجا چرا برخورد نمی‌کنن؟
* خیلی قدیم‌ها یک ستون داشتین در صفحه همشهری سلام که کاریکاتور چهره‌ها را تبدیل به پازل می‌کردین. من اونو خیلی دوست داشتم. می‌شه در سرگرمی هم از اونا چاپ کنین؟
* عکسی خیره کننده از صبح مه‌آلود پاییزی، واقعا خیلی خیره کننده بود! اون همه رنگ در یک عکس، باورش هم سخت بود. باید به عکاسش، اسکار عکاسی داد به خاطر شکار چنین عکسی.

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

درخواست دفتر چه سهام شرکت تعاونی آزاد شماره ۱ به شماره سهام ۳۲۵ بنام مریم گل چهره فرزند غلامعلی ش ش ۶۴ صادره مشهد کدملی ۰۹۴۲۱۸۶۵۳۲ مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۴۳۷۸۶/م

برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۸۸۹ ب ۳۴ ایران ۸۴ به شماره موتور ۰۱۲۹۵۱۵۴ و شماره شاسی S1412284650897 به نام احمد معمارحاجی مارمی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۰۴۶۹۱۶/م

سند کمپانی و برگ سبز خودرو سواری پراید صبا جی تی ایکس مدل ۷۹ به شماره انتظامی ایران ۴۲- ۳۴۱ ج ۹۱ به شماره موتور ۱۴۰۹۵۸ و شماره شاسی S1412279620257 بنام صدیقه کوکبی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۴۷۱۰۲/م

پاسپورت عراقی اینجانب علی جاسم چیاد مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد از یابنده خواهشمندم به کنسولگری عراق تحویل دهد ۱۴۰۰۴۶۹۴۳/م

اینجانب فرامرز میرزا زاده مالک خودرو پژو ۲۰۶TU5 مدل ۱۳۹۷ بشماره انتظامی ۷۴-۷۹۵ ق ۲۴ به شماره شاسی NAAP۰۳EE۴JJ۵۴۷۵۶۹ و شماره موتور ۱۸۲۸۰۰۲۷۱۹۸ رنگ سفید به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد ۱۴۰۰۴۷۰۸۲/م