



۶ توصیه به ۴۰ درصد زوج های طلاق گرفته

رئیس ستاد ملی جمعیت گفته که ۴۰ درصد طلاق ها در خانواده هایی است که حداقل یک فرزند دارند؛ از چالش های توضیح دادن طلاق به فرزندان چه می دانید؟

دکتر هادی غلام محمدی | مشاور خانواده

محوری

آسیب های اجتماعی و روان شناختی طلاق فقط مربوط به زن و شوهری نیست که تصمیم به جدایی از یکدیگر می گیرند. همه اعضای آن خانواده، با برچسب طلاق روبه رو شده و احتمال تنهایی، آسیب های روحی و روانی، احساس گناه و... در کمین شان خواهد بود. آسیب هایی که فرزندان در این مواقع متحمل خواهند شد، مضاعف و بیشتر خواهد بود و این جاست که اگر توسط والدین در آستانه طلاق و بعد از آن مدیریتی صورت نگیرد، فرزندان بیش از پیش ضربه خواهد خورد. «کاظم فروتن» روان شناس و رئیس ستاد ملی جمعیت به تازگی گفته است: «از هر ۳ ازدواج یک ازدواج به طلاق می انجامد و ۴۰ درصد طلاق ها خانواده هایی هستند که حداقل یک فرزند دارند که بسیار ناراحت کننده است» (منبع خبر: فرارو). هر چند امیدواریم هیچ زندگی به طلاق ختم نشود اما اگر خدای نکرده در این نقطه قرار گرفتید سوال این است که چگونه طلاق مان را به فرزندمان توضیح دهیم؟

۱ تکلیف فرزند را بعد از طلاق مشخص کنید
مهم ترین نگرانی کودکان در مواجهه با طلاق والدین شان این است که تکلیف آن ها

دختری هستم که در ۳۶ سالگی از خودم خجالت می کشم

دختری شاغل هستم و ۳۶ ساله، یک برادر و خواهر دارم که بعد از فوت پدرم، خرج شان روی دوش من افتاد. از شغلم راضی نیستم. در زندگی از خیلی نظر ها، عقب افتادم و برای همین از خودم خجالت می کشم. حالم خوب نیست. مجرد هستم. راهنمایی ام کنید.

بنفشه دولت آبادی | روان در مانگر و مشاور خانواده

مشاوره فردی
مخاطب گرامی، گفته اید در زندگی از خیلی نظر ها، عقب افتادم و برای همین از خودم خجالت می کشم. در قدم اول بیا بید تمام افکار و برنامه های منفی را از خود دور کنید. گاهی گرفتن چند تصمیم جدید می تواند به شما برای بهتر شدن حال تان کمک کند. به دنبال سرگرمی ها و اهداف جدید باشید. خودتان را از داشتن ذهنیت های منفی در باره توانمندی های تان رها کنید. گاهی تجربه یک فعالیت یا مهارت جدید و همین طور آشنا شدن با آدم های جدید، رویکرد جدیدی از زندگی را به شما نشان می دهد. کمک گرفتن از آدم های درست و حسابی، بعضی وقت ها تنها راهی است که شما را به جلو هل می دهد.

🌱 زندگی تان را معنادار کنید
عادت هایی که در طول زندگی دارید، زندگی تان را بار کود مواجه کرده است. وقتی زیر کوه عادت ها دفن شوید، ممکن است نبینید که بعضی از این عادت ها باعث ضعف شما می شود. این که بدانید چه ضعف هایی دارید، اولین قدم برای پیشرفت شماست. اصولا عادت ها ما را در زندگی به عقب می اندازند. فراموش نکنید داشتن یک زندگی ایده آل هیچ دستورالعمل خاصی ندارد. باید خودتان را به چالش بکشید و زندگی تان را معنادار کنید.

🌱 برای زندگی خود برنامه داشته باشید
سخت ترین تعهد در زندگی گاهی برنامه ریزی برای خودمان است. برای زندگی خود برنامه داشته باشید. گاهی رفتن به باشگاه ورزشی و تناسب اندام و ورزش روزانه به شما بسیار کمک می کند.

متحمل می شوند؛ یعنی والدین به صورت شفاف زمان و علت طلاق خود را با عباراتی مانند «ما همیشه پدر و مادر تو خواهیم ماند امانی توانیم زن و شوهر خوشحالی در کنار هم باشیم و همین باعث می شود خسته ات کنیم، به همین دلیل تصمیم گرفتیم زن و شوهر نباشیم و فقط پدر و مادر تو باشیم؛ به این عمل طلاق می گویند، اما به این معنا نیست که تو خانه نداری بلکه از این به بعد دارای دو خانه می شوی» به فرزندان توضیح دهند.

۲ به سوالات بچه ها در باره طلاق تان پاسخ دهید

برای صحبت در باره طلاق تان و اطلاع به بچه ها، علاوه بر خودتان باید همه فرزندان تان را دور هم جمع کنید و راجع به جدایی و طلاق صحبت کنید. حتی اگر درخواست از سوی یک فرد است، بهتر است این جا از لفظ «ما» استفاده و به عبارتی بیان کنید که «ما تصمیم گرفتیم به زندگی مشترک مان خاتمه دهیم». در این خصوص اگر نیاز بود بچه ها نیاز به توضیح بیشتری داشتند، می توانید در خلوت و به تنهایی با آن ها صحبت کنید و بگذارید تمامی سوالاتی را که در ذهن شان هست، از شما بکنند.

۳ از همسر تان و خانواده اش بدگویی نکنید

برای صحبت در باره این موضوع با همسر تان فکر و جمع بندی کنید که قرار است چه بگویید و به عبارتی برنامه ریزی داشته باشید. به دنبال شکوه و شکایت از مهدیگر و این که دیگری را مقصر بدانید یا بدگویی از هم و پدزن یا مادر شوهر و... نباشید. در بسیاری مواقع، خشمی که شما در فرزندان نسبت به همسر و خانواده اش ایجاد می کنید، او را آماده اختلالات روان شناختی در آینده خواهد کرد؛ البته انتظار هر نوع واکنشی را از سوی فرزندان تان داشته باشید.

۴ بگویید که همچنان والد او هستید
به آن ها اطمینان دهید که اگر چه زندگی مشترک تان تمام شده است ولی شما همچنان والدین آن ها و پدر و مادری در دسترس هستید. به عبارتی آن ها حق دارند بعد از جدایی همچنان با شما به عنوان والدین در ارتباط باشند و از وجود شما دو نفر بهره ببرند؛ البته ذکر این نکته الزامی است که روش های تربیتی یکدیگر را به رسمیت بشناسید. برای مثال اگر پسری با پدر زندگی می کند، مادر در زمان هایی که پسرش را ملاقات می کند حق ندارد روش ها و قوانین پدر و خانه پدری را نقض یا خلاف آن عمل کند.

۵ فرزند را قربانی کشمکش های تان نکنید

بچه ها را وارد بازی خطرناک بین خودتان نکنید تا آن ها، قربانی کشمکش های بین شما دو نفر نشوند. به عبارتی آن ها را بین خود قرار ندهید و مسائل و دلخوری هایی را که از شریک زندگی تان داشته اید، به آن ها منتقل و از آن ها به عنوان باج برای اذیت طرف مقابل استفاده نکنید. این مورد متأسفانه در بین بیشتر زوج هایی که می خواهند جدا شوند، دیده می شود. به عبارتی یک اشتباه رایج و آسیب زننده است.

۶ از مشاور کمک بگیرید
طلاق تحت هر شرایطی حتی اصولی، مشکلات عدیده ای را برای زوج ها و فرزندان ایجاد می کند. پس حتما بعد از طلاق، خودتان را از کمک متخصصان مشاوره خانواده محروم نکنید و از کمک های آنان بهره مند شوید. قطع به یقین مادری که سرپرست خانواده است و تکفل پسرش را به عهده گرفته باید بداند مسائل تربیتی هنگامی که یک والدرون سیستم خانواده است بازمانی که پدر و مادر دو هستند، متفاوت است و نیاز به تمهیدات خاصی دارد.



بزرگ ترین اشتباهات در استفاده از ماشین ظرف شویی

ترند

مردم جهان در استفاده از ماشین ظرف شویی به دو دسته تقسیم می شوند: کسانی که ظرف ها را قبل از گذاشتن داخل ماشین می شویند یا به اصطلاح آب می کشند و آن هایی که ماشین را از ظرف هایی پر می کنند که غذا و سایر چیزها به آن ها چسبیده و خشک شده است.

ظاهرا سهم طرفداران این دو شیوه در این کشاکش برابر نیست و حدود دوسوم (۶۲ درصد) بریتانیایی ها می گویند همواره ظرف ها را پیش از گذاشتن در ماشین ظرف شویی، کمی می شویند. آیا نیازی به این کار هست؟

🌱 کاهش کارایی ماشین ظرف شویی با این اشتباه
شستن و آب کشی اولیه ظروف ممکن است از عملکرد موثر ماشین ظرف شویی جلوگیری کند زیرا این کار باعث می شود که حسگرهای ماشین ظرف شویی خوب کار نکنند چون این حسگرها پس از دور اول شست وشو، میزان آلودگی آب را ارزیابی می کنند. پل هاید، مدیرعامل انجمن تولید کنندگان لوازم خانگی، در توضیح این مطلب می گوید: «این ماشین طوری طراحی شده است که شستن ظرف را کامل انجام دهد و آب کشیدن را هم شامل می شود. پس باید برای صرفه جویی در وقت و پول و حفظ محیط زیست، به آن اعتماد کرد.»

🌱 سایر اشتباه ها در استفاده از ماشین ظرف شویی
پر کردن بیش از حد ماشین و گذاشتن ظروف در جاهای اشتباه با زویه اشتباه، ممکن است کارایی ماشین ظرف شویی

تلاش عجیب «قلیچ» برای فراموش نشدن

استوری های عجیب و پرباز دید دروازه بان سابق تیم ملی و پرسپولیس از یک تفکر غلط نشئت گرفته است

دکتر سیدعلی ظریفی | روان شناس

چهره ها

دروازه بان سابق پرسپولیس که تقریباً ۳۰ سال است کفش هایش را آویخته و در کارنامه اش، ۱۷۶ بازی و ۱۲ سال حضور در پرسپولیس دیده می شود، نامش به تازگی با انتشار چند استوری بر سر زبان ها افتاده است. چند استوری او عبارتند از: «بوفون: دروازه بان ایرانی وحید قلیچ الگوی من در گرفتن پنااتی بود»، «دختر مارادونا: پدرم از گلرهای زیادی تعریف می کرد اما همیشه می گفت ترسم این اسست که روزی روبه روی گلر ایرانی به نام وحید قلیچ قرار بگیرم. باز کردن دروازه او غیرممکن است»، «فرگوسن سرمربی منچستر در کتاب خاطراتش می نویسد: همیشه آرزو داشتم درون دروازه تیمم دروازه بانی مثل وحید قلیچ باشد، بی شک وحید در تاریخ فوتبال تکرار نخواهد شد»، «جمشید آریا: در فیلم یاس های وحشی شجاعت و جنگندگی را از دروازه بان وقت پرسپولیس جناب وحید قلیچ یاد گرفتم»، در مواردی هم عکسش را در کنار بهترین های تاریخ دروازه بانسی دنیا می گذارد و می نویسد هوش مصنوعی، او را به عنوان یکی از آن ها انتخاب کرده! شاید بگویید این کارها صرفاً شوخی است اما در ادامه و از منظر روان شناسی، چند نکته را در همین باره مطرح می کنم.

● فراموش شدن به خصوص برای چهره ها ناگوار تر است
افرادی که روزی چهره ای سرشناس و مطرح بوده اند و به نحوی ستاره دنیای هنر یا ورزش شناخته می شوند، بعد از این که عمر این شهرت شان تمام می شود و از دوران اوج خود خارج و به بازنشستگی نزدیک می شوند، تحمل و باور این اتفاق برای شان ناگوار است. بعضی از آن ها، پس از گذشت سال ها که تصویرشان از تمام خاطره ها پاک می شود، برای این که با این بحران مبارزه کنند، دست به یک سری کارهای نمایشی برای جلب توجه می زنند.

● احساس ناامنی و تلاش برای مهم جلوه دادن خود
به طور کلی، افرادی که خودنمایی می کنند احساس ناامنی در وجودشان است. گاهی فرد خودنما فقط زمانی به خودنمایی می پردازد که احساس می کند به آن احتیاج دارد؛ دقیقاً وقتی که فکر می کند بقیه او را به حساب نمی آورند یا او را فرد مهمی تلقی نمی کنند. پس فرد خودنما این جاست که تلاش می کند خود را مهم جلوه دهد اما اگر کسی به خودش و توانمندی هایش باور داشته باشد، دیگر نیازی به خودنمایی ندارد.

● رد پای اعتماد به نفس پایین در این مواقع
برخی افراد دوست دارند همیشه مورد محبت و توجه دیگران باشند به خصوص اگر روزگاری، طعم شهرت را هم چشیده باشند. به همین دلیل فرداگر این کمبود ادر خودش کند و مورد بی مهری اطرافیان خود قرار گیرد، ممکن است شیوه خودنمایی را پیشه کند. گاهی نداشتن اعتماد به نفس این دسته از افراد به علت نداشتن روحیه ای مقاوم و ناآگاهی از شخصیت باارزش خود و ایجاد عقده حقارت به گونه ای است که شخص خود را از دیگران کمتر می بیند بنابراین سعی می کند کاستی های خود را رفتارهای نمایشی و تظاهر برطرف کند و با این تفکر غلط به بلای بزرگتری که مورد تمسخر قرار گرفتن توسط دیگران و... است، خود را گرفتار می کند.

● چه افرادی در چنین دامی می افتند؟
افرادی که دست به چنین رفتارهای نمایشی می زنند، ویژگی های خاصی دارند؛ مثلاً هرگاه در مرکز توجه دیگران نباشند، احساس ناراحتی یا فکر می کنند قدرشان دانسته نشده است. هرگاه مورد توجه قرار نگیرند، ممکن است برای جلب توجه دیگران، کار برجسته و حتی اشتباهی انجام دهند. آن ها با شور و نشاط زیاد و چشمگیر، مایل هستند تا توجه دیگران را به خود جلب کنند. سبک گفتاری این افراد به شدت تاثیرگذار و فاقد جزئیات است و گاهی عقاید تند یا افراطی بیان می کنند. برای درمان این تفکر و باور اشتباه، فرد باید ابتدا اعتماد به نفس خودش را افزایش دهد، بر داشته های خود تمرکز کند و بر این باور باشد که زندگی فراز و نشیب هایی دارد. بالا و پایین های روزگار طبیعی است و فرد موفق کسی است که در این موقعیت ها شخصیت و ارزش واقعی خودش را حفظ کند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

*** سیستم آب رسانی ۵ هزار سال پیش کشورمان، شگفت انگیز بود. این که آب را به قله می رسانند، باور نکردنی است، آن هم بدون پمپ. الان از طبقه سوم به بالای ساختمان ها اگر پمپ نداشته باشند، نصف روز آب ندارند.**

*** در باره مطلب رژیم مدیران های در صفحه سلامت، آیا به درد مردم در همه کشورها می خوره یا بیشتر مربوط به اهالی یک منطقه جغرافیایی خاص است؟**

ماوشما: این شیوه تغذیه برای همه مفید است.

*** ترند های در ست کردن روبیک در کمتر از یک دقیقه را در صفحه جوانه، آموزش بدین. ممنون.**

*** با سلام و آرزوی خوشبختی برای تمام جوانان مخصوصاً این زوج که مهریه قشنگی**

داشتند. امیدوارم این کارشون بدعتی باشه برای کارهای خیر بعدی و خوشبخت بشن. * زندگی سلام، به مخاطب هایت بگو که طرز تهیه غذای بومی و محلی را که در شهر و روستای خودشان رونق و رواج دارد، بیان کنند.

* دیگه زمان زیادی تا کنکور نمونه و دارم ترغیب می شم برم باستان شناسی بخونم. خیلی رشته جذابه به نظر.

* در باره مطلب «چشم چرانی دروازه انحرافات روانی»، من به عنوان یک خانم این قدر از خیره شدن بعضی مردها در کوچه و خیابان به خانم ها بدم میاد و حس بدی می گیرم که دیگه هیچ وقت دوست ندارم اون مرد رو ببینم.

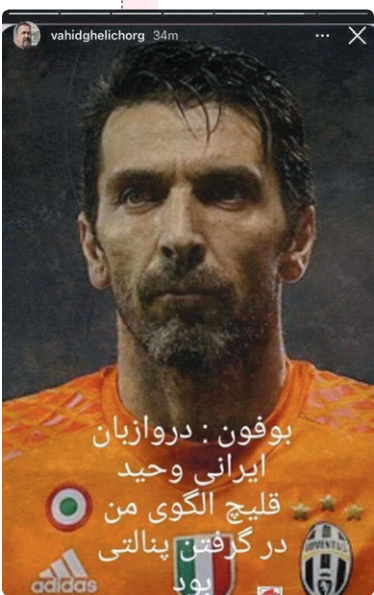
* زندگی سلام، چند روزه که خیلی شادو خوشحالم. توی یک شرکتی که آرزوش رو داشتم، استخدام شدم و شروع به کار کردم.

از این بهتر نمی شه.



زندگی سلام
شبه
۲۷ خرداد ۱۴۰۲
۱۲۴۴
۱۷ ژوئن ۲۰۲۳
شماره ۲۴۵۷

خانواده و مشاوره



بوفون: دروازه بان ایرانی وحید قلیچ الگوی من در گرفتن پنااتی بود

