

بلاگرهای خانه خراب کن



بعضی آقایان تحت تاثیر تماشای روزمرگی های بلاگرهای خانم از دواج می کنند و وارد زندگی مشترک می شوند؛ از عواقب از دواج با چنین ذهنیت هایی چه می دانید؟

دکتر هادی غلام محمدی | مشاور خانواده

محوری

دختر و پسرهای دم بخت، معمولاً شناسخت کاملی از زندگی مشترک و چالش های آن ندارند. در این بین، شبکه های اجتماعی بر روی ایجاد ذهنیت های اشتباه در ذهن جوانان نقش غیر قابل کتمان دارند. به تازگی ویدئویی از یک بلاگر خانم در فضای مجازی پر بازدید شده که در توضیح آن نوشته شده: «خیلی از بلاگرهای خانم باعث شدند تصویر اشتباهی در ذهن خیلی از مردها شکل بگیرد. تصویری که در آن، مردها فکر می کنند یک خانم صبح که بیدار می شود، هفت قلم آرایش دارد، یک صبحانه لاکچری آماده می کند، هر وقت به خانه برگردند، مرتب است و همیشه غذا با چندین مدل دسر و پیش غذا آماده است و این مردها با چنین ذهنیتی وارد زندگی مشترک می شوند اما یکهو می بینند که خبری از این چیزها نیست». در ادامه این صحبت ها را از منظر روان شناختی واکاوی کردیم.

۲ نگاه عمده به زندگی مشترک

در باره زندگی مشترک دو نگاه و رویکرد عمده در بین دختر و پسرهای دم بخت وجود دارد:

۱ فانتزی و رویاگونه

در نگاه اول دید بسیاری از ما به مقوله از دواج، فانتزی و رویاگونه است و تناسب چندانی با واقعیت ندارد؛ به عبارتی ما منتظر یک شاهزاده سوار بر اسب سفید هستیم که قرار است بیاید و تمام مسائل و مشکلات ما را حل کند. در این نگاه ما همیشه با همسرمان خوب و خوش هستیم، مدام در حال سفر هستیم، همیشه و در همه حال همدیگر را درک

تربیت فرزند

۴ توصیه ریاضی دانان بزرگ جهان برای رشد علاقه فرزندتان به ریاضیات

ریاضی معمولاً برای دانش آموزان ترسناک به نظر می رسد اما با رویکرد صحیح، می تواند به یک موضوع سرگرم کننده و پالایش تبدیل شود. به گزارش «ایسنا»، در ادامه شش نکته ارزشمند به اشتراک گذاشته شده توسط افراد برتر این حوزه علمی برای کمک به کودک شما برای ایجاد علاقه واقعی به ریاضیات آورده شده است.

۱ کودکان را با کاربردهای واقعی

ریاضیات آشنا کنید | مفاهیم انتزاعی درک ارتباط ریاضی را برای کودکان دشوار می کند. بزرگان ریاضی جهان پیشنهاد می کنند که ریاضی باید با زندگی واقعی مرتبط باشد، بنابراین بچه ها اهمیت آن را از این طریق درک می کنند. هنگام آشپزی، کودک خود را با محاسبات ساده مانند دو برابر کردن دستور غذا یا اندازه گیری مواد تشکیل دهنده، درگیر کنید. از تجربه خرید مواد غذایی به عنوان فرصتی برای بحث درباره بودجه، قیمت و تخفیف استفاده کنید. برنامه های کاربردی دنیای واقعی به آن ها نشان می دهد که ریاضی این جاو آن جا وجود دارد

تایادگیری را جالب و ملموس کند.

۲ یادگیری ریاضی را سرگرم کننده

کنید | برترین های ریاضی جهان، اذعان می کنند که بازی ها و پازل های ریاضی، الهام بخش آن ها در این موضوع بوده است. بازی ها یادگیری را چالش برانگیز و لذت بخش می کند. فعالیت هایی مانند سودو کو، شطرنج و پازل های منطقی، مهارت های ریاضی را به شیوه ای سرگرم کننده آموزش می دهند. بازی های می توانند شریاطی را فراهم کنند که در آن بچه ها ریاضیات را بدون این که یک تکلیف خسته کننده به نظر برسد، تمرین کنند. یک شب بازی خانوادگی هفتگی ترتیب دهید تا در بازی های ریاضی شرکت کنید. این کار می تواند به افزایش اعتماد به نفس فرزندتان نسبت به ریاضیات کمک زیادی کند.

وی متفاوت هستیم و به دلیل تفاوت های فردی ممکن است با وی دچار تعارض شویم. به عبارتی بعضی مواقع نتوانیم او را درک کنیم یا توسط او درک شویم، سر بسیاری از موضوعات زندگی مشترک با وی به اختلاف نظر بخوریم، همیشه و در همه حال نتواند به تمام نیازهای ما پاسخ بدهد و ما هم همین طور؛ یعنی نتوانیم در همه حال به تمام نیازها و خواسته های وی پاسخ بدهیم. البته در این نگاه قطعاً زوجین حال خوب و احساس خوب خواهند داشت و از بودن در کنار همسری که کامل کامل نیست، لذت هم می برند؛ اما به آن شکلی که بلاگرهای مجازی یک زندگی رویایی و بی دغدغه را تبلیغ می کنند، نیست.

🔴 بلوغ عاطفی به همین دلیل مهم است

بنابراین می توان این چنین اذعان داشت که زندگی مشترک مملو از چالش های مختلف بر سر موضوعاتی نظیر ارتباط با خانواده ها، محدودیت های مالی و خرید، تعلیم و تربیت فرزند، رفت و آمدها با دوستان و فامیل، تفریحات فردی و خانوادگی، کار و اشتغال، نحوه بودجه بندی مسائل مالی و ... است که می تواند منجر به تعارض بین زوجین شود. این جابحث بلوغ عاطفی به عنوان یکی از ملاک های آمادگی برای از دواج مطرح می شود. بلوغ عاطفی بدین معناست که ما بتوانیم تفاوت هایمان را با دیگری درک کنیم و سعی در تغییر دیگری نداشته باشیم؛ به عبارتی با بلوغ عاطفی است که ما می پذیریم دیگری می تواند با ما متفاوت باشد، متفاوت فکر کند و متفاوت رفتار کند.

🔴 نگاه فانتزی به از دواج فقط در فیلم ها و ویدئوی بلاگرها

واقعیت این است که نگاه دوم به زندگی مشترک در دست است؛ این که زندگی زناشویی پر از چالش و تفاوت است و نگاه فانتزی و رویاگونه فقط در فیلم ها و ویدئوهای بلاگرها وجود دارد و در واقعیت بیرونی، چنین روابط و زندگی هایی وجود خارجی ندارند. هدف این فیلم ها و ویدئوها شاید چیز دیگری است و آن این است که شما خود را با آن مقایسه و احساسات منفی و ناخوشایند را تجربه کنید یا این که از ابتدا با این تصور وارد از دواج و زندگی زناشویی شوید. در پایان یادمان باشد که ۵ دقیقه ای که فرد در فضای مجازی زندگی خود را نشان می دهد، نمی تواند واقعیت زندگی فرد باشد و در بسیاری مواقع نمایشی بیش نیست. مراقب باشید که زندگی واقعی خود را با زندگی ۵ دقیقه ای دیگری مقایسه نکنید و همسرتان را با واقعی بودنش دوست داشته باشید. به یاد داشته باشید که زندگی مشترک نمایش داده شده در اینستاگرام و سایر شبکه های اجتماعی در واقعیت وجود خارجی ندارد؛ پس از زندگی واقعی و نه مجازی خود لذت ببرید.

اتاق مشاوره

خانم باهیچ کدام از خواهر و برادر هایش رفت و آمد ندارد

خانم ۴۱ ساله است. ۳ برادر و ۲ خواهر دارد. او فرزند بزرگ تر است. بعد از فوت پدرش و در زمان تقسیم ارث و میراث بدجور با خواهر و برادر هایش دعوای شان شد و حرمت هم را شکستند. از آن زمان، خیلی دل شکسته شده و باهیچ کدام شان رفت و آمد ندارد. چطور به همسرم کمک کنم تا حالش بهتر شود؟

زهرا متقی شکیب | روان شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره خانواده

دل شکستگی و ناراحتی همسر شما پس از چنین اختلاف خانوادگی طبیعی است. روابط صمیمانه و حمایت گرانه شما می تواند نقش مهمی در کاهش احساس تنهایی و غم او داشته باشد.

🔴 شنونده خوبی باشید

به او اطمینان دهید که شما همیشه در کنارش هستید و می تواند روی همراهی و حمایت شما حساب کند. و به صورت بصری نشان دهید که چگونه به یک کل جمع می شوند. اجازه دهید فرزندتان به محض حل مسئله پاسخ های آن ها را بخورد!

🔴 بر درک مفهومی بیش از حفظ تمرکز کنید | بسیاری از افراد برتر

موفقیت خود را به جای به خاطر سپردن فرمول ها، مدیون درک کامل مفاهیم اساسی می دانند. فرزندتان را تشویق کنید که سوال بپرسد و «چرایی» پشت هر روش را بفهمد. به عنوان مثال، به جای این که صرفاً جدول ضرب را به خاطر بسپارد، به آن ها کمک کنید تا بفهمند ضرب چگونه جمع مکرر است. این رویکرد پایه قوی تری برای موضوعات پیشرفته ایجاد می کند و علاقه عمیق تری به کاوش بیشتر در ریاضیات ایجاد خواهد کرد. بعد از این که فرزندتان مفهوم جدیدی را یاد گرفت، از او بخواهید آن را با کلمات خودش برای شما توضیح دهد. این تمرین درک آن ها را تقویت و یادگیری را تعاملی تر می کند.

روان شناس مفید باشد. یک متخصص

از دنیای روان شناسی

رابطه میزان تحمل درد و روان پریشی

هرکدام از ما واکنش متفاوتی نسبت به درد داریم اما به گفته دانشمندان دانشگاه «آرادبود» هلند، افرادی که می توانند درد بیشتری را تحمل کنند، احتمال بیشتری دارد که ویژگی های شخصیتی روان پریشانه داشته باشند. به گزارش «روزیاتو»، مطالعه آن ها نشان داده که افرادی با سطح بالای روان پریشی نه تنها در برابر درد مقاوم تر هستند، بلکه کمتر از تجربیات دردناک خود درس می گیرند.



شرکت کنندگان پرسشنامه هایی را پر کردند که سطح عدم همدلی و تکانشی بودن آن ها را ارزیابی می کرد. پس از پاسخ به این پرسشنامه، به هر شرکت کننده شوک های الکتریکی ضعیفی از طریق الکترودهای متصل به دست هایشان داده شد. پژوهشگران سطحی که شرکت کنند برای اولین بار در در احساس کرد و همچنین بالاترین سطحی که حاضر به تحمل آن بود، ثبت کردند. همان طور که دانشمندان پیش بینی کرده بودند، افرادی که در پرسشنامه امتیاز بالاتری در ویژگی های روان پریشی کسب کرده بودند، توانایی تحمل درد بیشتری نسبت به دیگران نشان دادند. رفتار استثمار گرانه و ضد اجتماعی افرادی با ویژگی های روان پریشی اغلب به عنوان بی تفاوتی و بی رحمی تعبیر شده است اما یافته های این مطالعه نشان می دهد که این مشکل ممکن است تاحدی به نقص در یادگیری از پیام ها مرتبط باشد.

🔴 بی تفاوتی روان پریش ها نسبت به تنبیه

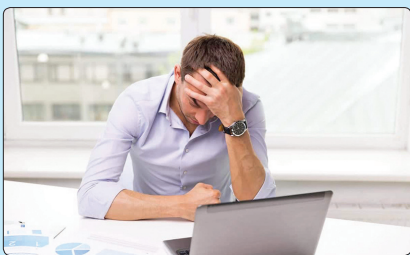
در این آزمایش، افرادی که ویژگی های روان پریشی داشتند، حتی با وجود دریافت شوک های الکتریکی دردناک، رفتار خود را تغییر ندادند. بی تفاوتی نسبت به تنبیه، به همراه انگیزه زیاد برای دستیابی به پاداش، می تواند باعث شود که این افراد رفتارهای تکانشی و تکرار شونده ای داشته باشند. دکتر دیمانا آتاناسوا، نویسنده اصلی این مقاله در این باره گفته است: «تحقیقات ما نشان می دهد که افراد دارای ویژگی های روان پریشی حتی پس از تنبیه، معمولاً رفتار خود را تغییر نمی دهند که این موضوع نشان می دهد در زمینه یادگیری از پیامدهای منفی دچار مشکل هستند». محققان هنوز نتوانسته اند دلیل اصلی این نقص را پیدا کنند. در این مقاله، پژوهشگران این نظریه را مطرح کرده اند که شاید عدم یادگیری افراد روان پریش از پیامدهای دردناک ناشی از عدم حساسیت آن ها نسبت به درد فیزیکی باشد.

🔴 چگونگی انجام این پژوهش بر روی ۱۰۶ نفر

برای بررسی این نظریه، ۱۰۶ نفر از

نکته ها

۶ رفتار که نشان دهنده نداشتن اعتماد به نفس است



- ۱- ناتوانی در مدیریت شکست
- ۲- پرهیز از تماس چشمی
- ۳- تعریف از خود بیش از حد
- ۴- رقابت غیر ضروری
- ۵- بیش از حد تدافعی بودن
- ۶- به دنبال تایید دایمی

ترفندهای خانه داری

راهکارهای ساده برای گرم نگه داشتن خانه

و باعث شود که گرما بیرون از خانه نرود.
پوشاندن زمین با فرش یا فرش ها
می توانند عایقی برای جلوگیری از اتلاف انرژی و گرما باشند و ۱۰ برابر بهتر از کف زمین بدون فرش هستند. هنگامی که روی زمین فرش می اندازید، هزینه مصرف انرژی را کم می کنید و در نتیجه خروج گرما کمتر اتفاق می افتد و محیط خانه گرم تر خواهد شد.

پوشاندن فضای خالی زیر درها
شاید هرگز متوجه نشده اید که چقدر انرژی از زیر در بیرون می رود. شما می توانید با استفاده از موکت و ... در زیر در از خارج شدن و اتلاف گرما جلوگیری کنید.

پوشاندن لوله ها برای جلوگیری از یخ زد
ن شما می توانید لوله کشی ها را با ابزار مخصوص پوشش دهید و محافظ برای آن ها ایجاد کنید تا از سرما یخ نزند و گرم باقی بمانند و در نتیجه از ترکیدگی لوله جلوگیری خواهد شد و انرژی هم هدر نمی رود.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* من هم خیلی دوست داشتم که یک کتاب فربوشی داشته باشم. از صبح تا شب، بین کتاب ها قدم برم، مطالعه کنم و لذت ببرم. مربوط به مطلب «قصه ۱۲۳ سال استمرار کتاب فروشی اسلامیة».
* ترفند «ایموجی اختصاصی بساز» خیلی ساده بود. همه بلد بودن. چیزهای به روز تر را آموزش بدید.
* در صفحه سلامت از ۱۰ ادویه اشتهاآور نوشتین. الان همه این مشکل رو داریم، که اشتها مون زیاده و اضافه وزن داریم، باز ادویه اشتهاآور بخوریم، شرایط مون

۱۰ برابر دتر میشه که!
* کاش در صفحه اول زندگی سلام، از آقای کتابچی می پرسیدید که خواندن چه کتاب هایی را به دیگران پیشنهاد می دهد؟ سلیقه و نظرات او باید کارشناسی شده و جذاب باشد.
* به چهره های سرشناسی که در زمان بلاهای طبیعی در کنار مردم بودند، افتخار کردم. پهلوان واقعی این ها هستند، نه آن بازیکنانی که فقط برای فوتبال و ورزش کشور حاشیه در ست می کنند.



- زندگی سلام
- شبه
- ۲۶ آبان ۱۴۰۳
- ۱۴ خمنی الزل ۱۴۴۶
- ۱۶ نوامبر ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۵۴

خانواده و مشاوره