



زندگی سلام
شبهه
۳۰ فروردین ۱۴۰۳
شماره ۲۹۶۶
۱۹ آوریل ۲۰۲۵

خانواده و مشاوره

مشاوره از دواج

دلایل غیرمنتظره جدایی بر اساس یک نظرسنجی جهانی

«جدایی هرگز آسان نیست – چه بایک شریک زندگی باشد، یک شغل یا حتی یک اشتراک. بسیاری از ما بیشتر از آنچه باید با چیزهای مانیم؛ چه از روی عادت یا ترس از تغییر. اما گاهی اوقات بهترین کاری که می توانیم انجام دهیم این است که با خودمان صادق باشیم و آن قدم را برداریم به خصوص وقتی دیگر آنچه را نیاز داریم به ما نمی دهد. این تحقیق نشان می دهد همه ما به دلایل اشتباه به رابطه ادامه می دهیم، حتی وقتی همه چیز واضح است.»

🔹 **۱۵ دلیل اصلی که مردم برای جدایی از کسی ارائه می دهند**

۱- مشکل از من است، نه تو ۲- من برای یک رابطه جدی آماده نیستم ۳- مایلی از هم دور زندگی می کنیم ۴- من لایق کسی بهتر هستم ۵- من باید روی شغلم تمرکز کنم ۶- من هنوز از رابطه قبلی ام خلاص نشده ام ۷- او بهداشت ضعیفی دارد ۸- او سلیقه پوششی وحشتناکی دارد ۹- ما علایم نجومی متفاوتی داریم، پس هرگز موفق نمی شوم ۱۰- من سلیقه غذایی او را دوست ندارم ۱۱- او در پیام ها از ایموجی بیش از حد استفاده می کند ۱۲- من به حیوان خانگی او آلرژی دارم ۱۳- او خنده از آر دهنده ای دارد ۱۴- او تیم ورزشی مورد علاقه من را دوست ندارد ۱۵- من سلیقه او را در برنامه های تلویزیونی و یا فیلم ها دوست ندارم.

اگر عادت دارید در پیام های متنی برای شریک زندگی خود ایموجی بفرستید، بهتر است استفاده از صورتک «خنده گریه دار» را کمی محدود کنید. بر اساس یک نظرسنجی جدید در باره بهانه های جدایی، استفاده بیش از حد از این نمادهای دیجیتال یکی از دلایل رایج جدایی زوج ها محسوب می شود! یک نظرسنجی از ۲۰۰۰ بزرگ سال که تجربه رابطه عاشقانه داشته اند، به بررسی دلایل منحصر به فرد جدایی پرداخته است؛ دلایلی مانند علاقه نداشتن به تیم ورزشی طرف مقابل یا انتخاب های غذایی او. این تحقیق نشان داد که تنفر از سلیقه شریک زندگی در فیلم و تلویزیون هم از دلایل اصلی پایان دادن به یک رابطه است.

🔹 **بهانه های عجیب و غریب برای جدایی**

سایر بهانه های عجیب شامل داشتن علایم نجومی متفاوت یا تمایل به تمرکز روی حرفه و شغل می شود. در این میان، رایج ترین دلایل ارائه شده «مشکل از من است، نه تو» و «آماده نبودن برای یک رابطه جدی بوده است. یکی از پاسخ دهندگان گفت که مجبور شده همسر سابقش را ترک کند زیرا صدای خروپف او بیش از حد شدید بوده است. سخنگوی پلتفرم استریمینگ Freely که این تحقیق را سفارش داده، گفت:

نکته ها

۶ عادت نجات بخش در مسیر زندگی



- ۱- داشتن یک برنامه صبحگاهی برای شروعی آرام و پر بار
- ۲- یادداشت کردن اولویت های خود
- ۳- مرتب کردن محل زندگی و کار
- ۴- سیری کردن دقایقی از روز در طبیعت
- ۵- داشتن مرزهای مشخص
- ۶- اهمیت دادن به خواب و استراحت

فرهنگ شهروندی

بمب های آبی کنار پیاده روها!



مجید حسین زاده | روزنامه نگار

نیسته، بلکه تمام برنامه های روزتان در چند لحظه رنگ باخته است.

🔹 **قطرانی بر تن و روح عابران پیاده**

اگر این روزهای بارانی با خودور در سطح شهر رفت و آمد می کنید، لحظه ای خود را به جای عابر پیاده ای که در حال رفتن به جایی است تصور کنید. اندکی سرعت را کم کنید و با احتیاط بیشتری از کنار حوضچه های آب که مانند بمب آبی در کنار پیاده روها عمل می کنند، بگذرید. شاید با همین کار کوچک، بتوانید لبخندی بر لبان کسی بنشانیم و روز او را زیباتر کنیم یا حداقل خراب نکنیم. به یاد داشته باشیم، رانندگی تنها رسیدن به مقصد نیست، بلکه سفری است که می تواند با مهربانی و احترام همراه باشد. بیابید در روزهای بارانی، با احتیاط بیشتری رانندگی کنیم و از پاشیدن قطرات ناگهانی و ناخوشایند آب، بر تن و روح عابران پیاده جلوگیری کنیم.



میدن هوش مصنوعی بر اشون می نویسه، می دونستین؟

* من چند بار رفتم تو گود زور خونه، وقتی نوجوان بودم. خیلی حس خوبی داشت.

* وقتی پشت صحنه زندگی دانشمندا رو می خونم، دغدغه ها و اهداف شون من رو به فکر فرو می بره.

* این فصل سریال پایتخت، نکات اخلاقی زیادی داشت و ماندگار ترین سکانس، همون دعای نفی و بهتاش بود. همه مردم بایدندش اشک ریختن.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶ | تلگرام ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶

* از ایلان ماسک در زندگی سلام بنویسید. برای نسل جدید، اون جذابه، نه آلبرت انیشتین. دوره اون تموم شده دیگه.

* مطلب «برای تحقیق در سی سراغ گوگل برویم یا هوش مصنوعی؟» در صفحه جوانه جالب بود. الان بعضی دانش آموزها، انشا رو

شوخی با مشاغل بسیار رایج و قابل قبول است، سریال ساختمان پزشکان یک نوع موفق از شوخی با روان شناس ها بود که بسیار جذاب و دیدنی هم بود. اما در مجموعه تلویزیونی «با عرض معذرت»، با خود اختلالات روان شناختی شوخی شد، گویی برخی از این اختلالات جدی نیستند و صرفاً یک نوع ناز کردن و جلب توجه هستند. در قسمتی از این سریال فردی با اختلال کمال گرایی به روان شناس مراجعه می کند و حتی قبل از ملاقات با دکتر، به خاطر دیدن دیگر مریض ها که دچار توهم بودند، مطب را ترک می کند. گویی اختلال کمال گرایی، موضوع مهمی نیست و ارزش دریافت درمان را ندارد! یاد راپیزود دیگری در مانگر به یک زوج عاشق می گوید که زندگی آن ها در خطر است و احتمال طلاق بالاست، در حالی که همسر خود در مانگر با ضرب و شتم منشی وارد می شود و با دکتر گلاویز می شود!

🔹 **خط باریک در این نوع شوخی ها**

بین شوخی با اشخاص و مشاغل و شوخی با افراد در دمنده، خط باریکی است. باید توجه شود که برنامه های تلویزیون برای عامه مردم ساخته می شود و تلویزیون نقش پررنگی در شکل دهی افکار و باور های عمومی دارد. متأسفانه در این سال ها تلویزیون هیچ کمکی برای ارتقای سطح سلامت روان جامعه نکرده، بلکه در مواقعی برعکس مراجعه به روان شناس را بد جلوه داده است. همین موضوع در سریال پایتخت هم وجود داشت و نقی معمولی مراجعه به روان شناس را مساوی با بی آبرویی قلمداد کرد.

🔹 **عواقب تخریب جایگاه روان در مانی**

در شرایطی که سلامت روانی جامعه به شدت مورد تهدید قرار گرفته و میزان افسردگی، اضطراب و حتی اقدام به رفتار های پر خطر افزایش داشته، مهم ترین دستگاه تبلیغاتی و آموزشی کشور مشغول تخریب جایگاه روان در مانی است. از طرف دیگر، بیمه خدمات روان شناختی را داریم که دیگر حتی از بحث های هیئت دولت هم کنار گذاشته شده و هیچ امیدی به آن نیست. با جمع بندی این اتفاقات این طور بر می آید که گویا مسئولان علاقه ای با اراده ای برای بهبود سلامت روان در جامعه ندارند و یک مسیر مشخص برای نمایش روان در مانی در پیش گرفته اند. قرار نیست برای گرفتن یک لبخند، باور های بنیادی را هدف قرار داد و سلامت جامعه را به خطر انداخت. قشر روان شناس، هیچ مشکلی با شوخی با خود ندارد. اتفاقاً ماهیت این شغل قابلیت شوخی با موقعیت های متناقض را دارد و می تواند بسیار جذاب هم باشد. نمونه های آن را در ساختمان پزشکان، «شوخی کردم» مهران مدیری و کار ناتمام «ماهواره» مهران مدیری با را دیده ایم. اما متأسفانه با نزول کیفیت تولیدات سازمان صداوسیما در این سال ها، گویی کیفیت نویسندگان هم به شدت کاهش پیدا کرده و دیگر برنامه های فاخر کمتر ساخته می شود. امیدوارم مسئولان صداوسیما به رسالت خود در رسانه ملی واقف شوند و واقعاً به سمت فرهنگ سازی و گسترش آموزش عمومی اهتمام ورزند.



اشتباه «با عرض معذرت» در شوخی با اختلالات روانی

پخش چند آیتم در مجموعه تلویزیونی «با عرض معذرت» باعث شکل گیری باور های اشتباه در باره اختلالات روانی و مراجعه به روان شناس ها می شود

دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

مجموعه تلویزیونی «با عرض معذرت» که هر شب از شبکه نسیم پخش می شود، بنا دارد که کمدی باشد. حال از سناریو، گریم ها و سطح بازی ها بگذریم که متخصصان سینما باید درباره آن اظهار نظر کنند، ولی چند اپیزود آن از نظر روان شناسی جای تامل داشت. مثلاً در یکی از قسمت ها، چند نفر به روان شناس مراجعه کردند که همه شان به طور کامل دیوانه هستند و هیچ رفتار درستی از خودشان نشان نمی دهند. یا در قسمت دیگری، یک زن و شوهر که با یکدیگر به مشکل خوردند به زوج در مانگر مراجعه می کنند و او، مشکلات این ها را به سخره می گیرد و خودش هم رفتار های درستی ندارد. اما چرا شوخی با اختلالات روان شناسی و حتی پرداختن به آن ها در جامعه فعلی ما، تصمیم درستی نیست و ممکن است آسیب های زیادی داشته باشد؟

🔹 **تاکید بر باور های غلط در باره روان**

مهم ترین نکته ای که در این مقاله به آن پرداخته می شود، شوخی های نویسندگان این سریال با اختلالات روان شناختی بود. تکیه بر تیپ های رایج در جامعه برای خلق یک موقعیت طنز بسیار رایج است اما استفاده از باور های غلط رایج

اتاق مشاوره

زنم بعد از ۲۵ سال زندگی به همه چیز پشت پا زد

مردی هستم ۵۰ ساله. سه فرزند داریم. خانمم بعد از ۲۵ سال زندگی مشترک، تصمیم به طلاق گرفته است. به همه چیز پشت پا زد و تصمیم اش برای جدایی از من جدی است. راهنمایی کنید لطفاً.



زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

مخاطب گرامی، به طور قطع از هم پاشیدگی زندگی مشترک، آن هم بعد از ۲۵ سال، در دناک و ناراحت کننده و پذیرفتن آن، کار سخت و مشکلی است. این طور که از پیامک شما فهمیدم می شود، این یک تصمیم یک طرفه است و شما خواستار ادامه زندگی مشترک هستید اما نقش شما در تصمیم همسر تان چیست؟ آیا تمام این سال ها مشکلاتی وجود داشته که حل نشده و حالا با تمام شدن ظرف روانی خانم تان، او تصمیم به ترک منزل گرفته است؟ یا بروز یک مشکل ناگهانی در رابطه شما علت این تصمیم است؟

🔹 **خانم تان نمی تواند از ۲۵ سال زندگی به راحتی بگذرد**

اگر هنوز در ایشان میزانی از علاقه به شما وجود دارد و این یک تصمیم هیجانی ناشی از خشم یا ناراحتی است، بهتر است با فرصت دادن و درک ایشان، راهی برای تخلیه هیجانات منفی شان بیابید تا با کاهش خشم، ایشان در تصمیم شان تجدید نظر کنند. البته این مسئله برای ایشان هم سخت و سنگین است، چون یک زن هم به راحتی نمی تواند زندگی ۲۵ ساله خود را فراموش کند، از سه فرزند خود دل بکند و تصمیم به جدایی بگیرد. چنان که همسر تان بیش از ۲۰ سال در کنار شما بوده و در خوشی و ناخوشی همراهی تان کرده است و اگر فردی ناپخته و کم تجربه بود، می بایست خیلی قبل تر دست به چنین اقدامی می زد بنابراین لازم است هر اقدامی که می توانید

مشاوره زوجین

کاهش ابتلای سالمندان به زوال شناختی با استفاده از گوشی

برخی نگران اند استفاده از گوشی هوشمند، تبلت و سایر دستگاه های دیجیتالی منجر به زوال عقل در پیری شود اما محققان در تحقیقات جدید دریافتند زوال شناختی در افراد مسن تری که از این فناوری ها استفاده می کنند، نرخ پایین تری دارد. بر اساس گزارش گاردین، محققان دانشگاه تگزاس دریافتند افراد بالای ۵۰ سال که معمولاً از دستگاه های دیجیتال استفاده می کنند، نسبت به افرادی که کمتر با این دستگاه ها سروکار دارند، کمتر به زوال شناختی مبتلا می شوند.



🔹 **زیر سوال رفتن «زوال عقل دیجیتالی»**

مشخص نیست این فناوری از زوال شناختی جلوگیری می کند یا افرادی که مهارت های شناختی بهتری دارند، بیشتر به سمت این فناوری های می روند اما محققان ادعاهای موسوم به «زوال عقل دیجیتالی» را زیر سوال می برند که می گوید هر چه زمان استفاده از گوشی افزایش یابد، افراد در پیری بیشتر به زوال شناختی مبتلا می شوند.

🔹 **بررسی ۴۰۰ هزار سالمند با میانگین سنی ۶۹ سال**

بر اساس مقاله منتشر شده در نیچر، محققان در پژوهش حاضر مطالعات قبلی را که به ارتباط استفاده از گوشی هوشمند و زوال شناختی پرداخته بودند (مجموعاً حدود ۴۰۰ هزار شرکت کننده با میانگین سنی ۶۹ سال) تجزیه و تحلیل کردند. آن ها هیچ شواهدی برای فرضیه زوال عقل دیجیتال پیدا نکردند. در عوض، دریافتند استفاده از رایانه، گوشی هوشمند، اینترنت یا ترکیبی از آن ها با کاهش خطر اختلال شناختی مرتبط است. محققان می گویند: «برای اولین نسل [مسنی] که در معرض ابزار های دیجیتال قرار گرفته اند، استفاده از آن ها با عملکرد شناختی بهتر مرتبط است. با توجه به نگرانی ها در باره پوسیدگی مغز و زوال عقل دیجیتال، این پیام امیدوار کننده تر از چیزی است که انتظار می رفت». محققان برای توضیح یافته های خود می گویند: «سه ممکن است در این امر مهم باشند: پیچیدگی (Complexity)، ارتباط (Connection) و رفتار های جبرانی (Compensatory behaviours).» به گفته آن ها ابزار های دیجیتالی می توانند به افراد کمک کنند در فعالیت های پیچیده شرکت و ارتباطات اجتماعی خود را تقویت کنند که به نظر می رسد هر دو برای مغز افراد سالم خورده مفیدند.

🔹 **جبران پیامدهای زوال شناختی به کمک فناوری ها**

همچنین محققان می گویند افراد مسن به کمک این فناوری های می توانند پیامدهای زوال شناختی را جبران کنند و زندگی راحت تری داشته باشند؛ برای مثال GPS برای یافتن مسیر یا تنظیم آلارم برای پرداخت صورت حساب یا مصرف دارو به آن ها کمک زیادی می کند. محققان در مقاله خود نوشته اند تأثیرات گوشی های هوشمند و سایر دستگاه ها بر مغز در پیری بستگی به نحوه استفاده از آن ها دارد. استفاده از دستگاه های دیجیتال به شیوه ای که ما از تلویزیون استفاده می کنیم، چه از نظر فیزیکی چه از نظر ذهنی احتمالاً سودمند نیست. از سویی این ابزار های می توانند از نظر ذهنی مفید باشند، روابط اجتماعی را تقویت کنند و توانایی های شناختی ما را در پیری بهبود دهند.