

# جنجال آفرینی بنر پیشگیری از طلاق با فرزند

در روزهای اخیر، تصویری از یک بنر تبلیغاتی در فضای مجازی واکنش‌های زیادی در پی داشته که فرزندانوری را به‌عنوان یکی از دلایل اصلی جلوگیری از طلاق معرفی کرده؛ چقدر این ادعا درست است؟

سعيدةسادات اكبرزاده | روان شناس بالینی



فرزندآوری مزایای زیادی را برای خانواده‌ها و زوجین در بر دارد که معمولاً کمتر به آن‌ها توجه می‌شود. در این بین و به تازگی عکسی از یک بنر تبلیغ فرزندانوری در شبکه‌های اجتماعی، پر حرف و حدیث شده است. در این بنر، فرزندانوری به عنوان یکی از دلایل اصلی جلوگیری از طلاق معرفی شده است. آیا فرزندانوری باعث پایداری و تحکیم خانواده می‌شود؟

#### فرزندآوری عامل استحکام روابطزوجین

فرزندآوری آگاهانه با تقویت امیدواری، انگیزه، خویشتن‌داری موجب تحکیم بنیان خانواده می‌شود. اگر چه داشتن فرزند می‌تواند زندگی مشترک را لذت بخش‌تر کند و پیوند عاطفی زوجین را بهبود بخشد اما فرزندانوری با وجود اختلاف و تعارض زندگی را با چالش‌هایی مواجه می‌سازد. از طرفی باید گفت که فرزندانوری باعث تقویت و استحکام روابط موجب زوجین است. اما به تنهایی باعث ترمیم یک رابطه شکست خورده نمی‌شود.

#### آیا مانع طلاق هم می‌شود؟

همچنین فرزندانوری اگر به منظور کاهش تعارض زوجین باشد، ریسک طلاق قانونی را کاهش می‌دهد، اما سوالی که مطرح می‌شود این است، آیا فرزندانوری مانع طلاق عاطفی نیز می‌شود؟ این موضوع کاملاً صحیح است که زوجین‌داری فرزندان زن و شوهرهای بدون فرزند شادتر بوده و همچنین با ورود کودک به کانون خانواده پیوند زن و شوهر قوی‌تر می‌شود. اما فرزندانوری به‌منظور ترمیم یک رابطه شکست خورده صحیح

#### داده تصویری

#### ارتباط با همکاران

مسائل شفصی‌تان را به همکاران نگویید و فودتان را تا مد امکان از مسائل شفصی دیگران کنار بکشید



#### از دنیای روان شناسی

## مردان روان‌آزار و خودشیفته جذاب‌ترند؟

محققان در پژوهش‌هایی دریافته‌اند مردان روان‌آزار و خودشیفته، قابل اعتماد و جذاب‌تر به نظر می‌رسند. شاید به همین دلیل برخی شخصیت‌های منفی فیلم‌هایی مثل «جوکر» یا «روانی آمریکایی» با بازی «کریستین بیل» به‌رغم جنبه‌های تاریکشان جذاب و محبوب‌اند؛

#### علت جذابیت مردان خودشیفته

بر اساس گزارش Newsweek، محققان دانشگاه هونان چین دریافتند افرادی که تا اندازه زیادی ویژگی‌هایی موسوم به «مثلث تاریک شخصیت» یا «سه‌گانه تاریک» (خودشیفتگی، روان‌آزاری و ماکیاولیسم) را دارند، قابل اعتماد و جذاب‌تر به نظر می‌رسند اما چرا؟ پاسخ در ظاهر این افراد نهفته است. افرادی که صفات سه‌گانه تاریک را دارند، تمایل دارند خودشان را از نظر فیزیکی و ظاهری جذاب‌تر نمایش دهند. این تظاهر بر قابل اعتماد بودن آن‌ها تأثیر می‌گذارد. بر اساس این مقاله، محققان در چندانمایش از ۶۰۰ شرکت‌کننده خواستند چهره غریبه‌ها را از نظر اعتمادپذیری ارزیابی کنند. بر اساس نتایج آن‌مایش‌ها، افرادی که نمرات سه‌گانه تاریک بالایی داشتند، فقط از روی تصویرشان، قابل اعتمادتر ارزیابی شدند. ممکن است به نظر برسد روان‌آزاری یا سایکوپاتی که با فقدان

هم‌دلی و تکانشگری مشخص می‌شود، اعتماد افراد را دفع کند اما در واقعیت، افرادی که این ویژگی را دارند، ممکن است بسیار جذاب به نظر برسند و از نظر اجتماعی تأثیر گذار باشند. همچنین افراد خودشیفته با نارسیمت اغلب اعتماد به نفس، جذابیت و ظاهری آراسته دارند. ماکیاولی‌ها هم در فهمیدن



نیست و فرزندان‌ده تنها نمی‌توانند یک از دواج ناموفق را به یک از دواج موفق تبدیل کند، بلکه تعارضات و اختلافات قبل از فرزندانوری بعد از آن هم ادامه پیدا می‌کند و گاهی تعارضات افزایش هم پیدا می‌کند. بنابراین زوجین باید قبل از فرزندانوری تلاش کنند تا تعارضات و اختلافات خود را حل و فصل کنند.

#### عواقب آمادگی نداشتن برای پذیرفتن نقش والدگری

لازم است این نکته را یادآوری کنیم که اگر زوجین با هم در تعارض باشند و از طرفی هر دو برای ورود فرزند و پذیرفتن نقش والدگری آمادگی نداشته باشند، با تعارض‌ها و اختلافات جدیدی در زندگی مشترک مواجه می‌شوند. این تعارضات ناشی از عوامل مختلف اعم از سازگاری با نقش‌های جدید و منابع تحلیل رفته از جمله خواب، استراحت و زمان و.... است. در این صورت لازم و ضروری است که زوجین مسئولیت‌ها را بین خودشان تقسیم کنند و با یکدیگر به همکاری بپردازند تا تعارضات و ناسازگاری‌های بین‌شان کاهش یابد.

#### چند گام ضروری قبل از بچه‌دار شدن

بنابر این زوجین باید قبل از اقدام به بارداری تمهیداتی ببندیشند تا اختلاف‌ها و تنش‌های آن‌ها به حداقل برسد. گام‌هایی که لازم است، قبل از بچه‌دار شدن برای حل اختلافات بردارد:

#### موافق مخالفت‌ها باشید

این یک افسانه است که افراد فکر می‌کنند که باید همیشه بدون اختلاف و تعارض باشند. در واقع تعارض در روابط فرصتی برای آشنایی بهتر با شریک زندگی و ایجاد صمیمیت عمیق‌تر است. بنابراین اختلافات و تعارض‌ها را بپذیرید و سعی کنید آن‌ها را مدیریت کنید و به حل تعارض بپردازید.

#### گفت‌وگو و مشورت با همسر

قبل از گرفتن تصمیم‌های مهم در زندگی با همسران در مورد انتظارات، احساسات و نگرانی‌های خود به‌طور واضح صحبت کنید.

#### کمک گرفتن و مشورت با روان‌شناس و مشاور

اگر قادر نیستید که مشکلات زناشویی خود را به تنهایی حل کنید، از روان‌شناس‌ها کمک بگیرید و با راهنمایی آن‌ها به حل تعارضات بپردازید و مهارت‌ات ارتباط موثر را بیاموزید. همچنین اگر متوجه وجود اختلافات روانی در خود یا همسران شدید، قبل از فرزندانوری به متخصصان سلامت روان مراجعه کنید و از روان‌درمانی بهره‌برید.

#### انتخاب زمان مناسب

اگر شما یا همسران تشخیص دادید که به زمان و فرصت بیشتری نیاز دارید تا مشکلات خود را حل کنید، فرزندانوری را به زمان دیگری موکول کنید تا با آرامش روان بیشتری برای پذیرفتن نقش پدر و مادری آماده شوید. چرا که اگر کودک در محیط پر از تنش و مشاجره رشد یابد، مضطرب، نگران، پر خاشگر، نامید و افسرده می‌شود. همچنین، چنانچه زوجین با وجود فرزند تصمیم به جدایی و طلاق بگیرند، این جدایی تأثیرات بسیار نامطلوب و جبران‌ناپذیری را مانند نوسانات خلقی، پر خاشگری، استرس مداوم، ناامیدی و پریشانی، مشکلات اجتماعی و رفتاری مشکل در روابط و افت تحصیلی را بر کودکان می‌گذارد. بنابراین زوجین قبل از اقدام به بارداری باید اختلافات و تعارضات خود را حل کنند، تا با سلامت روان و آسودگی بیشتر نقش حساس و مهم پدر و مادری را بپذیرند و زندگی‌شان را با وجود فرزند لذت‌بخش‌تر و غنی‌تر کنند.

#### از هوش مصنوعی بی‌رس

### نمی‌توانم روی درسم تمرکز کنم

تا می‌خوام یک کمی روی درس‌های دانشگاه تمرکز کنم یا گرسنه‌ام می‌شه یا تشنه یا یه دوری نوی اینستاگرام می‌زنم، تهش می‌بینم چند ساعت کتاب جلوم باز بوده یا کمترین باز دهی ممکن. چی کار باید بکنم؟

این که وقتی می‌خواهی روی درس‌های دانشگاه تمرکز کنی امامدام حواس‌پرت می‌شود، احساس گرسنگی، تشنگی، یارفتن سراغ شبکه‌های اجتماعی سراغت می‌آید، مسئله‌ای است که تقریباً همه دانشجویها با آن روبه‌رو شده‌اند. اما چرا این‌طور می‌شود و برای مدیریت بهتر این وضعیت چه می‌توان کرد؟

۱- **مغز دنبال فرار از کار سخت است** مطالعه و درس خواندن برای مغزیه کار پرنرژی است، مغز همیشه دنبال راهی برای صرفه‌جویی در انرژی می‌شود. در نتیجه موقع شروع مطالعه، هر بهانه‌ای حتی یک حس گرسنگی یا تشنگی مختصر برای مغز ممکن است تبدیل به یک راه‌فرار شود، به‌خصوص اگر به‌کاری مثل گشت‌وگذار در اینستاگرام منجر شود که سریع به مغز یاداش می‌دهد.

۲- **محیط مطالعه را اصلاح کنید** قبل از شروع مطالعه، یک بطری آب و مقداری خوراکی سبک در کنار خود قرار دهید تا در صورت احساس گرسنگی یا تشنگی، نیازی به‌ترک محیط مطالعه نداشته باشید. همچنین، ابزارهای حواس‌پرتی مانند تلفن همراه یا رایانه را از محیط دور یا بروی حالت بی‌صد ا قرار دهید.

۳- **مطالعه را مقطع‌بندی کنید** ازوش‌هایی مانند پومودورو (مطالعه به مدت ۲۵ دقیقه و استراحت ۵ دقیقه) بسیار موثر هستند. در این بازه‌های زمانی کوتاه، ذهن متعهدتر باقی می‌ماند و کمتر به دنبال بهانه برای قطع مطالعه می‌گردد. همچنین پس از پایان هر بازه مطالعه کوتاه، ذهن فرصت بازسازی و استراحت پیدا می‌کند.

۴- **هدف کوچک و مشخص تعریف کنید** تعیین اهداف بزرگ و سنگین می‌تواند احساس خستگی و ناتوانی ایجاد کند. در مقابل، اهداف کوچک‌تر و قابل دستیابی انگیزه را افزایش داده و موفقیت‌های کوتاه‌مدت، انگیزه ادامه مسیر را بیشتر می‌کند.

۵- **از نرم‌افزارهای مدیریت زمان و تمرکز استفاده کنید** ابزارنامه‌های مختلفی وجود دارد که بامسدود کردن موقتی دسترسی به شبکه‌های اجتماعی، به‌حفظ تمرکز کمک می‌کنند. استفاده از این ابزارها می‌تواند میزان حواس‌پرتی و گرایش به‌ترک مطالعه را کاهش دهد.

۶- **انتظار کمال‌گرایی نداشته باشید** تمرکز و بهروری بالا، مهارتی است که با تمرین و تکرار به‌دست می‌آید. اگر چندبار در حین مطالعه حواستان پرت‌شد، به‌معنای ناکامی کامل نیست. عملکرد روزانه خود را ارزیابی و برای ارتقای تدریجی آن تلاش کنید. در نهایت، مواجعه با این مشکل نیازمند صبر، خودآگاهی و آزمون و خطاست. راهکارها را می‌توان متناسب با شرایط شخصی تنظیم کرد تا به‌بهترین نتیجه رسید. با تدویم راه‌آوده‌یابندنی به‌رنامه‌ها، کسب‌تمرکز و افزایش کارایی در مطالعه دور از دسترس نخواهد بود.

#### نکته‌ها

## ۶ چیزی که باید در کودکی یاد می‌گرفتیم



- مدیریت زمان
- دفاع شخصی
- کارهای فنی ساده
- بودجه‌بندی
- پذیرش شکست
- مهارت مذاکره برای گرفتن حق مان

#### روان شناسی رنگ‌ها

## روان شناسی جالب درباره رنگ سال ۲۰۲۵

رنگ سال ۲۰۲۵ یعنی رنگ قهوه‌ای گرم و خاکی که توسط «پنتون» انتخاب شده، برگرفته از عناصر طبیعی مانند کاکائو، قهوه، مناظر زمینی و سرامیک‌های دست‌ساز است

و در حوزه روان‌شناسی به عنوان نمادی از ثبات، آرامش، سادگی و بازگشت به ریشه‌ها شناخته می‌شود. این رنگ مفهومی بسیار عمیق و هماهنگ با نیازهای عاطفی و فرهنگی عصر م دارد. به گزارش «برترین‌ها» در ادامه از روان‌شناسی رنگ قهوه‌ای ملایم خواهیم گفت.

**احساس امنیت و زمین‌گیر بودن** | رنگ‌های خاکی مانند موکاموس به احساس ثبات و آرامش ذهنی کمک می‌کنند و فضاهایی با چنین رنگ‌هایی برای مدیتیشن، استراحت یا کار خلاقانه بسیار مناسب هستند.

**کاهش اضطراب و تحریک درونی** | حضور این رنگ در محیط، ذهن را به مکث و تفکر دعوت می‌کند و از شدت محرک‌های روزمره دیجیتال می‌کاهد.

**ارتباط با طبیعت** | در دورانی که دغدغه‌های زیست‌محیطی پررنگ‌تر شده، رنگ‌هایی مثل موکاموس مردم را به بازگشت به چرخه‌های طبیعی زندگی و تجلیل از سادگی سوق می‌دهند.

**تجمل بدون تجمل‌گرایی** | برخلاف رنگ‌های پرزرق‌وبرق، موکاموس نماینده نوعی از تجمل آرام و بی‌ادعا است، تجملی

#### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• صفحه اول زندگی سلام رو دیدم و یاد آلایوم‌های خانوادگی قدیمی افتادم. ژست‌هاشون یک جور ی بود که دهه شصتی‌ها، همه‌شون عکس‌های این جور ی با خواهر و برادر هاشون دارن.

- زندگی سلام
- پک شنبه
- ۴ خرداد ۱۴۰۴
- ۲۷ ذی‌القدده ۱۴۴۶
- ۲۵ می ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۹۶

### خانواده و مشاوره