زندگی سلام
دوشنبه
۱۵ بهمن ۱۴۰۳
۴ شعبان ۱۴۴۶
۳ فوریه ۲۰۲۵
شماره ۲۹۱۸

زنگ خطرهای پایداری عشق

براساس جدیدترین داده‌های مرکز آمار بیشتر طلاق‌ها در یک تا ۵ سال اول زندگی مشترک اتفاق می‌افتد؛ زوجین چه کنند؟

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

محوری

داشتن روابط عاطفی فقط به بیان احساسات شادمانه ختم نمی‌شود. روابط عاطفی بین زن و شوهر به این معنا نیست که آن ها همیشه شادی‌ها و عشق و علاقه خود را با هم به اشتراک بگذارند. یک رابطه عاطفی سالم شامل تمام احساساتی است که فرد آن ها را تجربه می کند. شما و شریک زندگی‌تان باید بتوانید درباره تمام احساسات خود مانند ترس‌ها، نگرانی ها، شادی ها، ناراحتی ها و ... با یکدیگر صحبت کنید. رابطه بین زن و مرد عمیق‌تر از آن چیزی است که شما فکر می کنید. بعضی از افراد می گویند در زندگی مشترک‌شان محبت زیادی وجود داشته و رابطه عاشقانه زن و مرد در زندگی آن ها برقرار بوده اما به مرور این عشق بین زن‌وشوهر کمرنگ شده یا روابط عاطفی آن ها خراب شده است. براساس جدیدترین داده‌های مرکز آمار، بیشتر طلاق‌ها در سال‌های اول تا پنجم زندگی مشترک اتفاق می‌افتد(منبع خبر: فرارو). در این بخش علایمی را که نشانه پایدار نبودن زندگی عاشقانه یک زوج است با هم مرور خواهیم کرد.

۱ با یکدیگر مشورت نمی‌کنید

یکی از علایمی که نشان می‌دهد هیچ ارتباط عاطفی بین زن و شوهر وجود ندارد، این است که دیگر برای مشورت درباره کارهای خود به سراغ همسرشان نمی‌روند. مشورت نکردن با شریک زندگی خود دلایل مختلفی دارد مانند: احساس می کنید او به مشکلات شما اهمیت نمی‌دهد، برای نظرات یکدیگر احترام قائل نمی‌شوید، فکر می کنید همسرتان شما و مشکلات‌تان را نادیده می گیرد، از نظر عاطفی به او اعتماد ندارید تا مشکل‌تان را با او در میان بگذارید و ... . نبود حمایت عاطفی از سوی شوهرتان، ضربه بزرگی به اعتماد به نفس شما می‌زند و باعث گوشه گیری و کاهش تمایل شما برای مشورت با همسرتان می‌شود. همچنین باعث ایجاد احساس دلزدگی از زندگی می‌شود و می‌تواند آسیب‌های جدی را به شما و زندگی‌تان وارد کند.

۲ احساسات خود را به اشتراک نمی‌گذارید

فقدان صمیمیت از سوی همسرتان، گسستگی عاطفی در ازدواج و احساس نادیده گرفته‌شدن از سوی شریک زندگی‌تان باعث می‌شود نتوانید احساسات و رویدادهای زندگی خود را با او به اشتراک بگذارید. اگر برای بهبود روابط عاطفی بین زن و شوهر تلاشی نشود، زوجین به مرور دیگر تمایلی به صحبت کردن درباره همه جزئیات زندگی خود با یکدیگر را ندارند. نبود مهر و محبت و روابط عاطفی باعث می‌شود شما دیگر درباره جزئیات کار، خانواده، دوستان یا فرزندانتان با همسرتان صحبت نکنید.

۳ رابطه‌زناشویی شما کمرنگ می‌شود

یکی از نشانه‌های به شدت منفی نبود روابط عاطفی، کمرنگ‌شدن روابط زناشویی است. وقتی صمیمیت و محبتی بین شما و همسرتان وجود نداشته باشد پس تمایلی برای برقراری رابطه جنسی و هم‌آغوشی وجود ندارد. حتی گاهی اوقات، اگر یکی از زوجین مورد کم‌توجهی و بی‌مهری قرار بگیرد برای جبران یا تنبیه همسر خود، از برقراری رابطه جنسی با او امتناع می کند که این باعث بدتر شدن اوضاع و دوری بیشتر می‌شود.

۴ احساس رضایت را نشان نمی‌دهید

کلید ارتباطی در روابط زوجین و به خصوص آقایان بحث تامین کنندگی و حس رضایت در این خصوص است. برای محکم شدن رابطه زوجین، هر کدام از زن و مرد باید احساس نیاز به حضور را از سمت دیگری دریافت کند و برای تامین این حس، فرد باید از تک‌تک کارهای همسرش قدردانی کند. مثلا اگر شوهرتان در کار خانه کمکی کرده، به او بگویید: «ممنون که زحمت کشیدی. از این که کمک کردی خیلی حس خوبی به من دادی، ممنون از توجهت» یا مثلا اگر یک خانم لباس مرتب وزیبا پوشیده یا برای شوهرش آرایش کرده، همسرش بگوید: «خوشحالم که حواست به خودت هست و چقدر قشنگ شدی عزیزم». در یک کلام خلاصه برای تقویت حس تامین کنندگی باید مرتب از همسر به خصوص شوهر درخواست داشته و ضمنا لطف کار و زحمات دیده شود نه این که فقط جنبه دستور و توقع اجرا از سمت او باشد. در مقابل برای تقویت رابطه زوجین لازم است شوهر مرتب توجه و محبت به خانم را ابراز کند. صحبت‌های او را بشنود و پاسخ مناسب بدهد. به طور کلی باید برای رابطه کلامی وقت گذاشت و زوجین باید بلد باشند که چه زمانی و چگونه سخن بگویند.

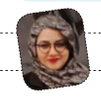
۵ درخواست‌شان را شفاف نمی‌گویند

بیان مشکل بدون مقصر دانستن طرف و درخواست مشخص برای حل مسئله، یکی از رازهای پایداری یک زندگی مشترک است. متاسفانه بعضی زن و شوهرها به جای صحبت شفاف، شروع به غر غر و بعضاً متاسفانه توهین می کنند که مغز طرف مقابل پیام بی کفایتی و «تو به درد نمی خوری» دریافت می کند و این موجب مختل شدن رابطه کلامی و سردی می‌شود.

اتاق مشاوره

فشار روانی زیادی به‌خاطر دیدن طلبکارم روی من است

مردی ۳۳ ساله‌ام. چند وقت پیش برای خرید خودرو، ۵۰ میلیون از یکی از همکارانم قرض گرفتم. قرار بود ۳ ماهه پس بدهم اما نشد. حالا هر روز او را می‌بینم و خیلی اذیتم. فشار روانی زیادی روی من است. چه کنم؟



فائزه سجادی | روان‌شناس

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، هر چند از رفتارهای طلبکارتان در قبال این دیر شدن بابت برگرداندن پولش خبر ندارید اما گاهی چاره‌ای نیست و نباید از خودتان انتظار داشته باشید که همه پول را یکجا به او بدهید. فشار روانی روی شما قابل درک است، بنابراین چند توصیه به شما دارم.

بگویید پولش را در ۲ یا ۳ نوبت پس می‌دهید

به عنوان مثال، با او صحبت کنید و بگویید که در ۲ یا ۳ نوبت پول او را پس خواهید داد. ابتدا با او در میان بگذارید که الان فشار مالی زیادی دارید و خودتان هم بابت این تاخیر برگرداندن قرض ناراحت هستید و به این موضوع فکر می کنید. به او بگویید که دارید برای پس دادن پولش برنامه‌ریزی می کنید و به زودی این اتفاق خواهد افتاد.

راه‌های مختلف تهیه پول را بررسی کنید

قدم بعدی این که، بررسی کنید که چطور می‌توان این پول را تهیه کرد. فهرستی تهیه کنید که از چه راهی می‌توان پول او را به دست آورد و پس داد. به‌عنوان مثال آیا می‌توانید از بانک وام بگیرید؟ آیا می‌توانید از کسی که وضعیت مالی خوبی دارد و با شما آشناست و از نزدیکان شماست، همه یا بخشی از مبلغ را قرض بگیرید تا بتوانید با دوستان زودتر تسویه کنید و سپس پول آشنای‌تان را پس بدهید.

کمال‌گرا نباشید

با توجه به توضیحات شما، به نظر می‌رسد که به طرحواره خویشتن داری / خودانضباطی ناکافی مبتلا شده باشید. البته برای بررسی دقیق‌تر، این احتمال باید توسط یک متخصص بررسی شود. افرادی که نمی‌توانند احساسات، هیجانات و تمایلات‌شان را کنترل و مدیریت کنند و معمولا برنامه‌ریزی برای کارهایشان ندارند و کارهایشان را به آینده موکول می کنند، دارای طرحواره خویشتن داری / خودانضباطی ناکافی هستند. این طرحواره به دلیل اتفاقات دوران کودکی در فرد فعال می‌شود. برای درمان این تله ذهنی، فرد باید منظم و برنامه‌ریز بودن را یاد بگیرد و تمرین کند. باید سعی کند کمال‌گرایی و تنبلی را کنار بگذارد. برای درمان این طرحواره، بهتر است از فرد متخصص در این زمینه کمک بگیرید تا موفق به غیرفعال کردن آن شوید. درمان طرحواره‌ها نیازمند روش‌های تخصصی است که نمی‌توان در مقالات آورد، چون روش درمانی هر فرد متفاوت است و بستگی به شرایط زندگی و دوران کودکی او دارد.

از دنیای روان شناسی

تفاوت‌های انتخاب دوست در زنان و مردان

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که مردان بیشتر تمایل دارند با کسانی دوست شوند که شبیه به خودشان فکر و عمل می کنند، اما زنان بیشتر دوستانی با رفتار متفاوت را انتخاب می کنند. به گزارش «فرادید»، این مطالعه توسط گروهی از محققان در دانشگاه تولین واقع در لوئیزیانا انجام شده است. آن‌ها از ۶۸۴ دانشجوی سال اول خواستند وظایفی را انجام دهند که میزان ریسک‌پذیری و ترجیحات اجتماعی‌شان را اندازه‌گیری کند، همچنین از آن‌ها خواسته شد که نزدیک‌ترین دوستان خود را معرفی کنند.

نظریه «همسان جذب همسان» در زنان درست نیست

این تحلیل‌ها نشان داد که مردان معمولاً دوستانی را می‌پسندند که در زمینه ریسک‌پذیری و همکاری به آن‌ها شباهت داشته باشند. اما زنان بیشتر تمایل دارند دوستانی با رویکردهای متفاوت پیدا کنند و به تنوع در جمع‌های اجتماعی‌شان اهمیت بیشتری می‌دهند. به نظر می‌رسد که این تفاوت‌ها به اولویت‌های مختلف مردان و زنان در برقراری دوستی مرتبط باشد. مردان معمولاً بر اساس فعالیت‌ها و استراتژی‌های مشترک رابطه دوستی می‌سازند، در حالی که زنان بیشتر به اهمیت حمایت عاطفی و دیدگاه‌های مختلف توجه می‌کنند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که نظریه «همسان جذب همسان» بیشتر درباره مردان صادق است و برای زنان درست نیست.

شباهت‌های فردی دوستی‌ها را تشکیل می‌دهد؟

جیمز آلم، نویسنده اصلی این تحقیق گفته است: «مطالعه ما نشان می‌دهد در حالی که مردان بیشتر بر اساس رفتارهای مشابه دوستی تشکیل می‌دهند، زنان بیشتر به دنبال برقراری ارتباط با افرادی هستند که دیدگاه‌های متفاوتی دارند. این موضوع باور رایج ما را به چالش می‌کشد که بر اساس آن همیشه شباهت‌های فردی دوستی‌ها را شکل می‌دهد و نشان می‌دهد که تنوع در روابط اجتماعی به‌ویژه در میان زنان، اهمیت زیادی دارد». یافته‌های این تحقیق در مجله «مرور اقتصادی چین» منتشر شده است.

تربیت فرزند

هوش مصنوعی جای والدین را در تربیت فرزندان می گیرد؟

هوش مصنوعی (AI) به سرعت در حال تغییر جنبه‌های مختلف زندگی بشر است و در زمینه‌های متعددی مانند آموزش، پزشکی، حمل‌ونقل و حتی روان‌شناسی کاربردهای وسیعی پیدا کرده است. یکی از مهم‌ترین تاثیرات آن در زمینه‌های آموزشی و تربیتی نمایان می‌شود. امروزه شاهد این هستیم که فناوری‌های هوش مصنوعی به یکی از منابع اصلی دسترسی به اطلاعات برای کودکان تبدیل شده است. به گزارش راهنماتو، این مقاله به بررسی امکان جایگزینی هوش مصنوعی به جای والدین در تربیت فرزندان و تحلیل آثار احتمالی این تحول بر روابط والدین و فرزندان و تربیت نسل‌های آینده می‌پردازد.

استفاده فزاینده کودکان از هوش مصنوعی

در دهه‌های اخیر، فناوری‌های هوش مصنوعی به‌شدت در حال پیشرفت بوده‌اند. یکی از تغییرات عمده‌ای که در این راستا اتفاق افتاده، استفاده فزاینده کودکان و نوجوانان از هوش مصنوعی به عنوان یک منبع اطلاعاتی است. این ابزارها به دلیل توانایی در پاسخ‌دهی سریع‌تر، دقت بیشتر و دسترسی آسان‌تر نسبت به موتورهای جست‌وجوی سنتی، جذابیت زیادی برای کاربران جوان دارند. طبق تحقیقی که توسط مؤسسه «پیو» در سال ۲۰۲۳ منتشر شد، ۶۲ درصد از نوجوانان بین ۱۳ تا ۱۸ سال به طور روزانه از دستیاران هوش مصنوعی مانند چت‌بات‌ها و دستیارهای صوتی برای پاسخ به سوالات آموزشی و سرگرمی استفاده می کنند. در مقایسه با گذشته، زمانی که کودکان بیشتر به جست وجوی اطلاعات از طریق موتورهای جست وجو می‌پرداختند، حالا این پروسه به طور فزاینده‌ای از طریق تعامل با سیستم‌های هوش مصنوعی انجام می‌شود.

تاثیرات منفی هوش مصنوعی بر روابط والدین و فرزندان

در حالی که هوش مصنوعی به‌طور مثبت می‌تواند در زمینه‌های مختلف آموزشی و پرورشی کمک کننده باشد، آثار منفی احتمالی آن بر روابط انسانی و اجتماعی کودک نمی‌تواند نادیده گرفته شود. یکی از اصلی‌ترین نگرانی‌ها در این زمینه، کاهش تعاملات اجتماعی کودکان با والدین است. زمانی که کودکان برای پاسخ به سوالات خود به سیستم‌های هوش مصنوعی اعتماد می کنند، ممکن است وقت کمتری برای گفت و گو با والدین و بهره‌مندی از تجربیات آن‌ها صرف کنند. برای مثال، بسیاری از کودکان به جای مراجعه به والدین برای مشورت در زمینه‌های تحصیلی یا مشکلات اجتماعی، به چت‌بات‌ها یا سیستم‌های هوش مصنوعی مانند «ChatGPT» مراجعه می کنند. این نوع استفاده می‌تواند به این منجر شود که فرزندانی که به‌طور فزاینده‌ای از این سیستم‌ها استفاده می کنند، در آینده احساس کنند که نیازی به مشورت با والدین خود ندارند.

این سیستم مصنوعی جای والدین را نخواهد گرفت

در نهایت، هوش مصنوعی به‌طور قطع تاثیرات زیادی در فرایند تربیتی و آموزشی کودکان خواهد داشت اما نمی‌تواند به‌طور کامل جایگزین والدین در تربیت فرزندان شود. این فناوری می‌تواند به عنوان یک ابزار مکمل برای والدین و مربیان عمل کند اما هیچ سیستم مصنوعی نمی‌تواند به‌طور کامل نیازهای عاطفی، تربیتی و اجتماعی کودک را برآورده کند، بنابراین، ترکیب هوش مصنوعی با حضور فعال والدین در فرایند تربیت می‌تواند به شکل موثری به رشد و پیشرفت کودکان کمک کند.

نکته ها

۶ راز شگفت‌انگیز برای داشتن حافظه قوی

۱- آموخته‌هایتان را به دیگران آموزش بدهید
۲- همه چیز را یادداشت کنید
۳- بازی‌های ذهنی انجام دهید
۴- چند دقیقه نفس عمیق بکشید
۵- به اندازه کافی بخوابید
۶- با دقت به حرف‌های دیگران گوش بدهید

مشاوره شغلی

تست «صندلی لق» در مصاحبه‌های شغلی

مصاحبه‌های شغلی فقط برای بررسی مهارت‌ها و سابقه کاری شما نیستند، بلکه روشی برای سنجش شخصیت و نحوه برخوردتان با موقعیت‌های غیرمنتظره هم محسوب می‌شوند. برخی از شرکت‌ها برای ارزیابی متقاضیان، از تکنیک‌هایی استفاده می کنند که فرد بدون آن که متوجه شود، تحت نظر قرار می‌گیرد. به گزارش «روزیاتو»، یکی از این روش‌ها به دلیل سادگی و تاثیرگذاری‌اش مورد توجه قرار گرفته، زیرا داوطلبان حتی متوجه نمی‌شوند که رفتارشان در حال ارزیابی است.

تست «صندلی لق» چیست؟

این روش، یک ترفند هوشمندانه است که برخی مصاحبه کنندگان برای سنجش میزان قاطعیت و مهارت فرد در مدیریت شرایط پیش‌بینی نشده به کار می‌گیرند. در این تکنیک، فرد مصاحبه کننده عمداً یک صندلی نامتعادل و لق را در مقابل خود برای متقاضی قرار می‌دهد. در عین حال، یک صندلی راحت‌تر و پایدارتر در گوشه‌ای از اتاق قرار داده می‌شود تا داوطلب فرصت انتخاب و اصلاح شرایط را داشته باشد. هدف اصلی این آزمون، بررسی خود صندلی نیست، بلکه این است که آیا فرد حاضر است مصاحبه را متوقف کرده و مشکل را مطرح کند یا خیر؛ این موضوع نشان‌دهنده میزان اعتماد به نفس و توانایی او در دفاع از حقوق خود است.

بهترین واکنش در این شرایط چیست؟

اگر در چنین موقعیتی قرار گرفتید، نترسید و مشکل را مطرح کنید. فراموش نکنید که مصاحبه مانند یک مسیر دوطرفه است؛ همان‌طور که آن‌ها شما را ارزیابی می کنند، شما هم باید شرایط آن‌ها را بسنجید. اگر احساس کردید که صندلی شما ناراحت‌کننده یا ناپایدار است، می‌توانید به آرامی و با احترام بپرسید که آیا امکان تعویض صندلی وجود دارد یا خیر. به عنوان مثال، می‌توانید بگویید: «ببخشید، این صندلی کمی لق است. امکانش هست که از صندلی دیگر استفاده کنم؟» این درخواست ساده نشان می‌دهد که شما اعتماد به نفس دارید و از مطرح کردن مشکلات کوچک نمی‌ترسید؛ مهارتی که در محیط‌های کاری بسیار ارزشمند است. همچنین این رفتار می‌تواند تصویری مثبت از شما ایجاد کند، زیرا نشان می‌دهد که به کارایی و راحتی اهمیت می‌دهید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* این خانمی که دست‌سازه‌های بندانگشتی ساخته، چه حوصله و چه ذهن خلاقی داره. تحت تاثیر هنرش قرار گرفتم.
* بالاتر بودن موج سالمندی در کشور ما نسبت به بقیه کشورهای جهان، نگران کننده است. در آینده، افراد زیادی بازنشسته هستند و این برای تولید کشور، خطرناک است.
* با دیدن صفحه اول زندگی سلام در مورخ ۱۳ بهمن، یخ زدم و سردم شد! چقدر برف زیبایی در کشورشون باریده بود.
* من آشپزم. درباره «فوت‌وفن قرمه‌سبزی درجه یک» می‌خواستم بگم مهم‌ترین فوت کوزه‌گریش اینه که زیاد باشه. اگر کم درست کنین، خوشمزه نمیشه.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت اول)
شرکت تعاونی آرمان فردای گلبهار

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده سال ۱۴۰۲ شرکت تعاونی آرمان فردای گلبهار راس ساعت ۱۴:۰۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۱۲/۰۸ در محل سالن همایش شرکت عمران شهر جدید گلبهار واقع درگلبهار میدان ابن سینا با دستور جلسه ذیل تشکیل می گردد.از کلیه ی اعضاء یا نماینده قانونی آنها دعوت می شود در این جلسه حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:
- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس
- بررسی و تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۲
- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای مدت یک سال مالی
- تصویب بودجه ۱۴۰۳
- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی باشد.

هیات مدیره شرکت تعاونی آرمان فردای گلبهار
۱۰۹۳۷۲

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم شرکت تعاونی مسکن شماره ۳ دادگستری مشهد
به شماره ثبت ۶۶۳۶ وشناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۲۴۴۷۲

جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم شرکت تعاونی مسکن شماره ۳ دادگستری مشهد درساعت۱۶ روز شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۷ درمحل دفتر تعاونی واقع در مشهدخیابان امام خمینی ۲۳ ، مدرس ۲ (جنت۱) برگزار می شود. ازکلیه اعضاء محترم دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوع ذیل در این مجمع حضور بهم رسانند. ضمنا چنانچه عضوی بنابه دلایلی نتواند شخصا حضور یابد می تواند با در دست داشتن برگه سهام و مدارک شناسایی همزمان با نماینده تام الاختیارخویش از تاریخ ۱۴۰۳/۱۱/۲۳ لغایت ۱۴۰۳/۱۱/۲۴ از ساعت ۸ لغایت ۱۲ به دفتر شرکت به آدرس فوق مراجعه و برگ وکالت نامه را تنظیم وبرگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود فقط یک رای وکالتی و غیر عضو نیز یک رای می تواند داشته باشد.

دستور جلسه:
۱-استماع گزارش هیات مدیره
۲-اصلاح ماده ۶ اساسنامه شرکت (تمدید مدت فعالیت)

هیئت مدیره
۱۰۹۳۷۷