زندگی سلام
دوشنبه
۱۲ خرداد ۱۴۰۴
۶ ذی‌الحجه ۱۴۴۶
۲ ژوئن ۲۰۲۵
شماره ۳۰۰۳

خانواده و مشاوره

نتایج پژوهشی بر روی ۵ میلیون فرزند طلاق

محققان در پژوهشی جدید دریافتند کودکان آمریکایی که والدینشان قبل از ۵ سالگی آن‌ها طلاق می گیرند، در طول زندگی با مسائل اقتصادی و اجتماعی متعددی روبه‌رو می‌شوند. این مسائل شامل کاهش درآمد، افزایش احتمال بارداری در دوران نوجوانی، تجربه زندان و حتی مرگ زودهنگام است. براساس گزارش Phys، محققان دانشگاه مریلند و دانشگاه کالیفرنیا دریافتند پس از طلاق، پدرومادر جداگانه زندگی می کنند، درآمد خانوار کاهش می‌یابد، والدین ساعات بیشتری کار می کنند و به محله‌های فقیر تر با فرصت‌های اقتصادی کمتر نقل مکان می کنند. این عوامل منجر به مسائل اقتصادی و اجتماعی متعددی برای کودکان در بلندمدت می‌شود.

مسائل اقتصادی و اجتماعی فرزندان طلاق

محققان در پژوهش جدید داده‌های بیش از ۵ میلیون کودک را از طریق سوابق مالیاتی فدرال، اداره تأمین اجتماعی و اداره سرشماری بررسی کردند. یافته‌ها نشان می‌دهد که درآمد خانوار پس از طلاق به نصف کاهش می‌یابد و اعضای خانواده در دهه بعد تنها حدود نیمی از این کاهش درآمد را جبران می کنند. علاوه‌براین، احتمال جابه‌جایی خانواده نزدیک به سه برابر می‌شود و آن‌ها به محله‌هایی با درآمد پایین‌تر نقل مکان می کنند. نیمی از والدین هم ظرف پنج سال مجدداً ازدواج می کنند که این موضوع منجر به ورود ناپدری یا نامادری به زندگی فرزندان و اضافه‌شدن وابستگان بیشتر به خانوار می‌شود. همچنین، مادران ۸ درصد و پدران ۱۶ درصد، ساعات بیشتری پس از طلاق کار می کنند.

اثرات منفی بعدی طلاق

محققان دریافتند که تغییرات در درآمد خانوار، کیفیت محله و میزان نزدیکی والدین، ۲۵ تا ۶۰ درصد از اثرات منفی بعدی طلاق را تشکیل می‌دهد. همچنین تأثیرات بر کودکانی که طلاق والدین را قبل از ۵ سالگی تجربه می کنند، در مقایسه با کسانی که در دهه ۲۰ زندگی خود با این مسئله مواجه می‌شوند، «نسبتاً بزرگ» است. همچنین تجربه طلاق والدین قبل از ۵ سالگی، احتمال بارداری در نوجوانی را تقریباً ۶۰ درصد و احتمال مرگ زودهنگام را تا ۵۵ درصد افزایش می‌دهد. با این حال، محققان اذعان دارند که این مطالعه هزینه‌های ماندن در یک ازدواج ناخوشایند یا مضر را بررسی نمی کند و البته یافته‌های این پژوهش برای «میانگین» همه طلاق‌ها صادق است. محققان می گویند طلاق در خانواده‌هایی که در آن‌ها مسائل بغرنجی وجود دارد، مزایای قابل توجهی برای فرزندان و والدین خواهد داشت و نتایج این پژوهش نباید مانع از طلاق در شرایط وخیم شود.

خیانت‌های ترند «خوش‌تیپ»

خبرساز شدن درگیری خونین و مرگبار در کرمانشاه به‌خاطر استفاده از کلمه «خوش‌تیپ» که ترند اینستاگرام شده، بهانه‌ای شد تا درباره این پدیده بگوییم

دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

«خوش‌تیپ» یک زمانی تعریف محسوب می‌شد. اما در چند روز اخیر تبدیل به توهین و سرکاری شده است. یعنی یک کلمه مثبت با استفاده نادرست تبدیل به ضد خود شد. این قلب معانی نشانگر پویایی جامعه و تغییرات سریع آن است. با این حال، چند روز پیش درگیری خونین در طاق‌بستان کرمانشاه به‌خاطر استفاده از کلمه «خوش‌تیپ» که ترند اینستاگرام شده، چند زخمی بر جا گذاشت و ظاهرا در این میان یک نفر هم جان خود را از دست داد. این اتفاق تلخ که با واکنش گسترده‌ای در فضای مجازی همراه شده، توجهات را به بررسی ریشه‌های تنش‌های کلامی و پیامدهای غیرقابل پیش‌بینی آن جلب کرده است.

ماجرای «خوش‌تیپ» از کجا شروع شد؟

پیش زمینه این ماجرا به انتشار ویدئویی در فضای مجازی بازمی گردد که چندی پیش به طور گسترده دست به دست شد. در این کلیپ، فردی با کنایه خطاب قرار دادن یک پسر دبیرستانی از عبارت «خوش‌تیپ» استفاده کرد و سپس این چالش ترند این روزهای دنیای مجازی شد که پسران را خوش‌تیپ صدا می‌زنند و اگر پسر به سمت فرد برگردد او را مسخره می کنند. در روزهای اخیر، شاهد افزایش ویدئوهایی در شبکه‌های اجتماعی، به‌ویژه اینستاگرام هستیم که در آن افراد ناآشنا مورد تمسخر یا اذیت قرار می گیرند. در این ویدئوها معمولاً با جلب‌توجه یک رهگذر به‌وسیله صدا زدن کلمه‌ای مانند «خوش‌تیپ»، دوربین مخفی روشن و رفتار فرد مدنظر ثبت می‌شود. سپس واکنش دیگران، به‌ویژه خنده یا تمسخر، به‌عنوان محتوای سرگرم کننده منتشر می‌شود.

از بین رفتن خط بین واقعیت و فضای مجازی

موضوع اصلی این مطلب درباره از بین رفتن خط بین واقعیت و فضای مجازی است. یعنی گویی افرادی فرق بین دنیای واقعی و دنیای مجازی را نمی دانند و فکر می کنند هر آنچه در دنیای مجازی دیده می‌شود، قابل اجراست و باید در جامعه انجام دهند! گویی کودکی کارتون‌های کودکانه را واقعی بپندارد و انتظار داشته باشد که حیوانات صحبت کنند!

نیاز به دیده‌شدن و جلب توجه

تلاش برای جذب فالوئر هم دیگر دارد فضای واقعی را تحت تاثیر می گذارد. فردی هنگام رانندگی غذا طبخ می کند و یکی در کوچه و خیابان غریبه‌ها را خوش‌تیپ صدا می کند تا نیازش به دیده‌شدن و جلب توجه را ارضا کند. باید تکرار کرد که هیچ چیز فضای مجازی، واقعی نیست و تفاوتی با فیلم و سریال ندارد. واقعیت و فضای واقعی جامعه همیشه متفاوت از فضای مجازی است. حتی عقاید و نوع فکر افراد در دنیای واقعی و مجازی با هم متفاوت است. مثلا کسی که در فضای مجازی صحبت از حقوق حیوانات می کند، الزاما حیوان دوست نیست.

مدلی دیگر از ابتذال در شبکه‌های اجتماعی

وقتی درباره ابتذال در شبکه‌های اجتماعی صحبت می کنیم، منظور فقط نمایش تجمل یا محتوای پوچ نیست؛ مسئله، زوال مرزهای معنا، اخلاق و واقعیت است. این ابتذال، حالا دیگر صرفاً یک پدیده فرهنگی نیست و به شکلی فزاینده دارد به پدیده‌ای اجتماعی-امنیتی بدل می‌شود. حادثه اخیر در کرمانشاه که به قتل ختم شد، زنگ خطر جدی‌تری را به صدا درآورد. شبکه‌ای که قرار بود بستری برای اشتراک تجربه و تصویر باشد، به میدان قدرت‌نمایی مجازی، تهدید، تحقیر، و در نهایت خشونت واقعی تبدیل شده است.

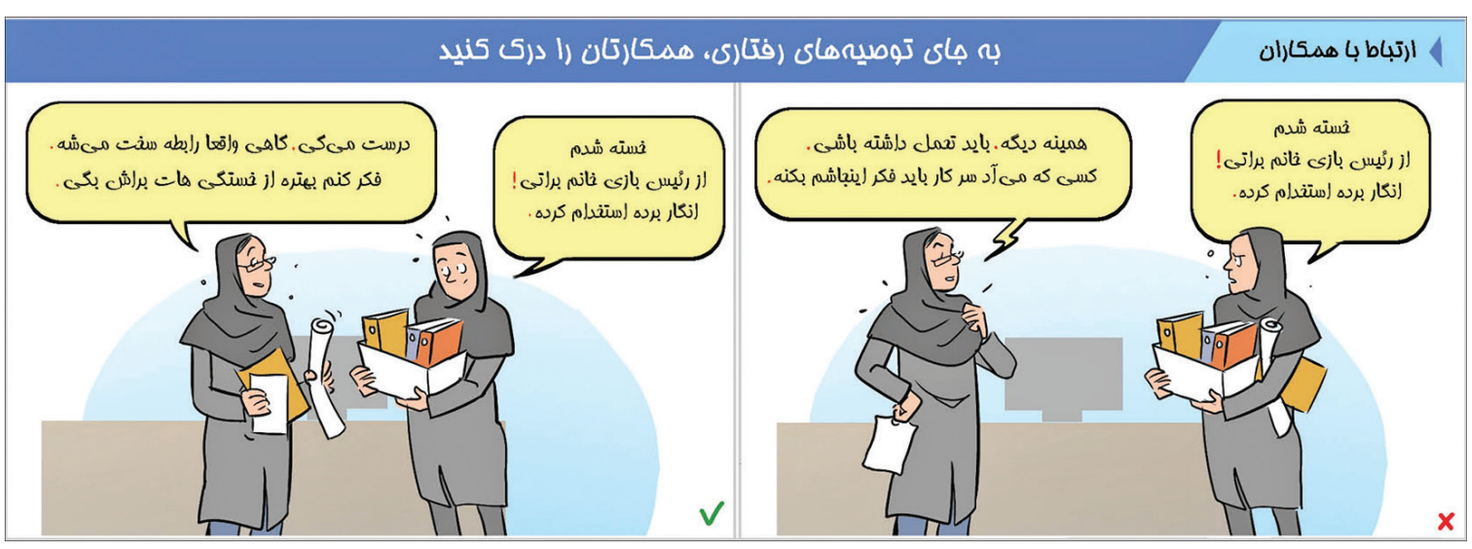
باید تحمل خود را افزایش دهیم

اما از سوی دیگر، افراد جامعه هم باید تحمل خود را افزایش دهند و نسبت به نسل جدید که با فضای مجازی بزرگ شده‌اند، منعطف‌تر باشند. دنیای این نسل منفک از فضای مجازی نیست. این برداشت که نوجوانان آن‌ها را مسخره می کنند، درست نیست. چون معیار مسخره کردن، دیگر به سختی معیارهای نسل‌های پیشین نیست. این که یک شوخی بخواهد باعث خونریزی و دعوا شود، جای سوال دارد. احتمالا افراد جامعه آن قدر تحمل‌شان کم شده که دیگر توان تحمل شوخی را هم ندارند. این عدم تحمل، دلیل افزایش آمار نزاع‌های خیابانی است و نزاع خیابانی اولین عامل قتل در کشور است. همان عواملی که مثلا یک برخورد کوچک رانندگی را به یک نزاع ختم می کند، در نزاع در مورد یک شوخی هم صدق می کند. در شرایطی که بیشتر افراد جامعه درگیر گرانی و مشکلات معیشتی هستند، شوخی‌های این چنینی برای خیلی‌ها نشانه عدم درک زندگی یا بی‌مشکل بودن شوخی کننده‌ها، تلقی می‌شود و در نتیجه ایجاد خشم می کند. اما درگیری و زدوخورد هم جواب کار نیست. حتی اگر فرضا فرد مقابل واقعا درکی از مشکلات من نداشته باشد، حق درگیری با او را ندارم؛ چون او باعث مشکلات من نیست و نهایتا همدرد من نشده است. در آخر باید گفت که هر دو طرف کمی رعایت کنند چون واقعا یک شوخی ارزش اعصاب خردی را ندارد، چه برسد به این که جانی گرفته شود.

داده تصویری

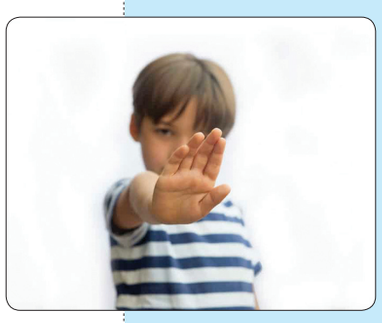
ارتباط با همکاران

به جای توصیه‌های رفتاری، همکارتان را درک کنید



نکته ها

چگونه به کودک «نه گفتن» را بیاموزیم؟



۱- از سنین پایین شروع کنید
۲- بیاموزید «بله گفتن» همیشه نشانه ادب یا مهربانی نیست
۳- با بازی‌های نقش‌آفرینی تمرین کنید
۴- الگوی مناسبی باشید
۵- اعتماد به‌نفس او را تقویت کنید

موفقیت

راهی متفاوت برای جبران اشتباهات

احساس شرم باعث می‌شود فرد از دیگران فاصله بگیرد، خود را پنهان کند یا از ترس قضاوت، کمتر در اجتماع حضور یابد؛ اما احساس گناه یعنی فرد می‌داند که رفتارش اشتباه بوده و این احساس به او کمک می کند که خطایش را جبران کند، مسئولیت‌پذیر باشد و رشد کند. به گزارش «ایسنا»، شرم یعنی حس کنیم که مشکل داریم، یعنی به جای این که فکر کنیم «کاری را اشتباه انجام داده‌ایم»، این احساس را داشته باشیم که «آدم بدی هستیم». در پاسخ به این سوال که چرا تبدیل شرم به گناه مهم است، باید گفت: «شرم ما را متوقف می کند، اما گناه می‌تواند ما را به جلو ببرد، شرم باعث می‌شود خودمان را دوست نداشته باشیم، اما گناه می‌تواند کمک کند که خودمان را بپذیریم و تغییرات مثبتی ایجاد کنیم».

رفتار را از هویت جدا کنیم

کسی که در کودکی مدام تحقیر شده، ممکن است در بزرگسالی هنگام اشتباهات کوچک احساس شرم کند و با خود بگوید من به درد نخور هستم، هیچ‌وقت موفق نمی‌شوم؛ اما اگر احساسش را به سمت گناه هدایت کند، ممکن است بگوید این بار اشتباه کردم، اما می‌توانم یاد بگیرم و دفعه بعد بهتر عمل کنم. برای این که شرم را به گناه تبدیل کنیم باید رفتار را از هویت جدا کنیم، درباره شرم حرف بزنیم. شرم در سکوت رشد می کند، اما وقتی در این مورد بحث را باز کنیم، کم‌رنگ‌تر خواهد شد. افراد با یک دوست یا مشاور درباره احساس شرم صحبت کنند؛ اگر هم نمی‌توانند، آن را با صدای بلند برای خودشان بازگو کنند، انگار که با یک دوست حرف می‌زنند.

افراد باید دنبال راه جبران باشند

به جای فکر کردن به اشتباهات گذشته، فهرستی از کارهایی که می‌توانند برای جبران، انجام دهند، تهیه کنند، حتی اگر کار کوچکی باشد، مهم این است که حس کنند در حال حرکت هستند. همه انسان‌ها اشتباه می کنند، اما این اشتباهات ارزش فرد را تغییر نمی‌دهد بلکه باید از آن عبرت بگیریم.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*بچه من شب می خواد آسمان پر ستاره رو ببینه. اما به خاطر نورانی بودن شهر ستاره‌ای دیده نمیشه. مربوط به پرونده «نوری که زیبا نیست!».

*من چندین بار تصمیم گرفتم برای ورزش یک برنامه منظم بذارم و برم باشگاه. هر بار هم ۵ یا ۱۰ جلسه رفتم، بعدش ول کردم.

*نقش ما در ماجرای آلودگی نوری چیه؟ کاری از دست‌مون برمیاد؟ برای داشتن شب‌های زیباتر، چه کارهایی می‌توان انجام داد؟

*همون‌طور که شما هم نوشتین، والدگری در این دوره و زمانه خیلی سخت شده. نیازهای بچه‌ها و علایق‌شون خیلی با نسل‌های قبلی فرق می کنه.

روان شناسی

باورهای اشتباه اما رایج درباره غذاخوردن عصبی

بخش زیادی از آن‌چه درباره پرخوری ناشی از استرس می‌دانیم، برآمده از کلیشه‌هایی فرهنگی مانند صحنه‌هایی از سریال‌های تلویزیونی، فیلم‌ها یا مطالب شبکه‌های اجتماعی است. پژوهش‌هایی هم که درباره این رفتار انجام شده، بیشتر بر پایه نظرسنجی‌هایی‌اند که از خود فرد می خواهند به یاد بیاورد در زمان‌های پراسترس چه خورده است. در حالی که به گفته دکتر کریستین جاواراس، این نوع نظرسنجی‌ها یک مشکل اساسی دارند؛ این که در شرایط استرس، ادراک انسان‌ها تغییر می کند و به همین دلیل، توصیف دقیق این که رفتار غذایی‌شان چگونه تحت تاثیر قرار گرفته است، بسیار دشوار می‌شود.

آیا واقعا بیشتر می‌خوریم یا فقط این طور فکر می کنیم؟

ان‌بی‌سی به نقل از دکتر کریستین جاواراس، روان‌شناس بیمارستان مک‌لین ماساچوست و استاد دانشگاه هاروارد، می‌نویسد: «در واقع، شما بیشتر غذا نمی‌خورید؛ وقتی تحت استرس‌اید، فکر می کنید بیشتر خورده‌اید، احتمالا به این دلیل که مقدار غذا در ذهنتان بیشتر به نظر می‌رسد». به گفته او، افراد معمولا لحظه آن مشکل استرس‌آفرین مثلا یک جدایی عاطفی را به یاد می‌آورند و سپس صحنه بستنی خوردنشان پیش چشم آن‌ها می‌آید و این دو تصویر را به‌عنوان نمونه‌ای از «پرخوری ناشی از استرس» در ذهن خود ثبت می کنند، حتی اگر مقدار واقعی آن‌چه خورده‌اند، زیاد نبوده باشد. در حالی که تمام دفعات دیگری که مثلا در محل کار واقعا تحت استرس بودند و کمتر غذا خوردند، در ذهنشان نقش نمی‌بندد. واقعیت این است که بسیاری از افراد هنگام «استرس حاد»، حتی کمتر غذا می‌خورند. تحقیقات گذشته هم نشان داده‌اند که تقریبا ۴۰ درصد افراد هنگام استرس بیشتر و ۴۰ درصد کمتر غذا می‌خورند و ۲۰ درصد افراد هم عادات غذایی خود را تغییری نمی‌دهند.

استرس مزمن اشتها را تحریک می کند

دکتر کریستوفر مک‌گوان، متخصص گوارش و چاقی، خاطرنشان می کند که وقتی بدن تحت «استرس مزمن» قرار بگیرد، سطح کورتیزول افزایش می‌یابد که این نه‌تنها اشتها را تحریک می کند، بلکه می‌تواند باعث افزایش ذخیره چربی، به‌ویژه در ناحیه شکم شود. او می‌افزاید که استرس مزمن خواب را هم مختل می کند و این خود باعث تشدید هوس‌های غذایی و اختلال در عملکرد متابولیک می‌شود و در این مرحله است که افراد معمولا به غذاهای آرام‌بخش که سرشار از چربی و قند است، پناه می‌برند؛ غذاهایی که مرکز لذت در مغز را تحریک می کند و باعث ترشح دوپامین می‌شود که یک حس تسکین موقتی ایجاد می کند، اما این تسکین کوتاه‌مدت است و اغلب با احساس گناه یا پشیمانی همراه می‌شود.

اتاق مشاوره

در ۳۹ سالگی انتخاب همسر برایم خیلی سخت شده است

مردی ۳۹ ساله هستم. در این سال‌ها، نتوانستم دختری که با معیارهای من همخوانی داشته باشد، پیدا و با او ازدواج کنم. الان هم انتخاب برایم خیلی سخت شده است. اطرافیان هم از من برای ازدواج ناامید شدند. راهنمایی کنید.

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره ازدواج

برادر گرامی، شما در پیامک‌تان به چند نکته اشاره کرده‌اید که بیشتر آن‌ها جهت‌گیری منفی دارد و این بار منفی، می‌تواند در کاهش اعتماد به نفس شما موثر واقع شود. بنابراین سعی کنید همه ذهن‌تان را درگیر جنبه منفی زندگی نکنید. توجه داشته باشید هیچ فردی کامل نیست و به طور معمول هر فردی نقاط قوت و ضعفی دارد که باید آن‌ها را بشناسد و به نظر می‌رسد که این خودشناسی درباره شما کامل نیست و شاید یکی از عواملی که مانع ازدواج شما شده است، همین نداشتن شناخت و روشن نبودن تکلیف شما با خودتان باشد. اگر منطقی نگاه کنید شما هم ویژگی‌های مثبت و موفقیت‌هایی در زندگی دارید که با یادآوری آن‌ها می‌توانید به خودتان روحیه و انگیزه بدهید چرا که اگر بخواهید فقط به مشکلات و عقب‌ماندگی‌های تان فکر کنید، به تدریج امید و انگیزه خود را از دست خواهید داد.

معیارهای خود را بازبینی کنید

این که چرا تا کنون موفق به ازدواج نشده‌اید، حتما دلایلی دارد. بنابراین در اولین گام، بهتر است این علت‌ها را شناسایی و برای رفع موانع اقدام کنید. سپس معیارهای خود را بازبینی کنید. شاید یکی از دلایلی که نتوانسته‌اید ازدواج کنید، اشکال در معیارهای شما برای انتخاب همسر باشد. بنابراین لازم است که سطح انتظارات و ملاک‌هایتان را برای انتخاب همسر تعدیل کنید تا گزینه‌های بیشتری در محدوده انتخاب شما قرار گیرند. به طور قطع، هر قدر شما دامنه شرایط و ملاک‌هایتان را محدودتر و سخت‌گیرانه‌تر تعیین کنید، تعداد افرادی که در آن محدوده قرار می‌گیرند، کمتر می‌شوند.

با خانواده گفت‌وگو کنید

بعد از این که موارد مطرح‌شده را انجام دادید و احساس کردید که دیدگاه‌تان نسبت به گذشته تغییر کرده است و آمادگی بیشتری برای ازدواج دارید، می‌توانید با خانواده و اطرافیان گفت‌وگو و شرایط جدیدتان را برایشان بازگو کنید و از آن‌ها بخواهید با توجه به این شرایط به شما کمک کنند. توجه داشته باشید در گذشته به اندازه کافی فرصت سوزی کرده‌اید و به همین دلیل هم اطرافیان‌تان دلسرد شده‌اند؛ بنابراین تا زمانی که در مراحل مطرح شده موفق نشده‌اید، بهتر است با خانواده طرح موضوع نکنید. در پایان تاکید می کنم که مراجعه حضوری به روان‌شناس یا مشاور می‌تواند در این باره کمک زیادی به شما کند.