

خطاهای خانم‌های بزرگ‌تر از شوهر

طبق جدید ترین آمار اعلام شده توسط ثبت‌احوال کشور سن زن در ۱۰.۶ درصد از دواج‌های سال گذشته بیشتر از مرد بوده؛ توصیه‌هایی به چنین خانم‌هایی داشتیم



علیه‌دلورا روان‌شناس

محوری

به طور کلی اختلاف سنی زن و شوهر باید نهایتاً بین ۶ تا ۷ سال باشد و اختلاف بیشتر ریسک شکست را افزایش می‌دهد.اما در نظر داشته باشید که سن و اختلاف سنی در ازدواج صرفاً یکی از چندین معیار ازدواج موفق است بنابراین ازدواج با زن بزرگ تر به عنوان یک فاکتور تعیین کننده در موفقیت یا شکست ازدواج در نظر گرفته نمی‌شود. آنچه واقعاً مهم است سازگاری، عشق و درک بین طرفین با قلمی باز است. به تازگی سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرد که در ۱۰.۶ درصد از ازدواج‌های ثبت شده سال گذشته سن زن بیشتر از سن مرد بوده و همچنین ۱۱.۷ درصد از ازدواج‌ها در بین هم سن‌ها صورت گرفته است(منبع خبر: مهر). این آمار در حالی اتفاق افتاده که طبق تحقیقات و مطالعات روان‌شناسی، بزرگ‌تر بودن زنان در زندگی مشترک ممکن است چالش‌هایی را به همراه داشته باشد. به همین دلیل و در ادامه، چند توصیه به چنین خانم‌هایی خواهیم داشت.

چرا زنان بزرگ‌تر؟

گاهی مردان به دلیل بلوغ عاطفی، تجربیات زندگی و ثبات عاطفی که در زن بزرگ‌تر از خود می‌بینند، جذب او می‌شوند و با توجه به نقش پررنگ زن در حفظ و تحکیم کانون خانواده مردان زنان پخته‌تر را ترجیح می‌دهند. همچنین، به طور معمول زنان با افزایش سن از نظر شغلی قدرتمندتر و از نظر مالی بهتر هستند و ممکن است در دوره‌ای از زندگی قرار داشته باشند که به حد مطلوبی از اعتماد به نفس و استقلال رسیده‌اند و این مورد هم جذابیت دیگری محسوب می‌شود. تحقیقات حاکی از این است که هورمون‌های جنسی مردان در ۱۸ سالگی و زنان در اوایل ۳۰ سالگی به اوج خود می‌رسد. بنابراین ازدواج با دختری که بزرگ‌تر است،

تشدید علایم افسردگی

با رژیم غذایی با کالری بسیار محدود

بر اساس پژوهشی جدید، زیاده‌روی در رژیم گرفتن ممکن است اثر جدی بر سلامت روان بگذارد و کاهش بیش ازحد کالری در یافتی می‌تواند به افزایش علایم افسردگی منجر شود. به گزارش‌سی‌ان‌ان، طبق یافته‌های این مطالعه که در مجله بریتانیایی «تغذیه، پیشگیری و سلامت» منتشر شد، افرادی که رژیم غذایی کم‌کالری داشتند، به‌ویژه مردان و کسانی که شاخص توده بدنی (BMI) آن‌ها در محدوده اضافه‌وزن قرار داشت، بیشتر در معرض افزایش علایم افسردگی بودند.

که ممکن است دقت نداشته باشد، زیرا احتمال دارد شرکت‌کنندگان میزان واقعی کالری مصرفی خود را درست ارزیابی نکرده باشند. بنابراین برای فهم کامل این که رژیم غذایی چه تأثیری بر سلامت روان دارد، به تحقیقات بیشتر و کارآزمایی‌های تصادفی کنترل شده نیاز است تا با کنترل دقیق متغیرها و حذف عوامل مداخله‌گر، بتوان رابطه علت و معلولی بین رژیم غذایی و سلامت روان را با دقت علمی بالاتری بررسی کرد.

تعداد مهم است

دکتر بهات می‌گوید که واکنش افراد به رژیم‌های غذایی می‌تواند بسیار متفاوت باشد. یافته‌های این مطالعه هم‌نشان می‌دهد که توصیه‌های تغذیه‌ای باید شخصی‌سازی شوند و علاوه بر سلامت جسمی، عوامل روانی را هم در نظر بگیرند. ناتالی موکاری، متخصص تغذیه در کارولینای شمالی، خاطر نشان می‌کند که حتی اگر هدف شما کاهش وزن است، تمرکز بیش از حد بر محدودیت کالری روشی نیست که بتوان همیشه ادامه داد. او توصیه می‌کند برای حرکت به سمت یک سبک زندگی متعادل به جای رژیم سخت، تغییرات کوچک و تدریجی را امتحان کنید. مثلاً با بررسی وعده‌های غذایی‌تان شروع کنید. این که آیا در بشقاب‌تان، پروتئین، کربوهیدرات، چربی‌های مفید و میوه و سبزیجات کافی وجود دارد؟
اوتاکید می‌کند اگر از تمام گروه‌های غذایی استفاده کنید و آهسته‌تر غذا بخورید، کمتر به دوباره کشیدن غذا یا خوردن دسر فکر خواهید کرد.

می‌گیرد؛ نباید به محض مشاهده اختلافات روی آن زوم کرده و فکر کنید دلیل اصلی اختلافات تفاوت سنی زن و شوهر است در حالی که همین مسائل در زندگی افراد دیگر هم باعث اختلاف شده است و دلیل اصلی آن الزاماً سن بیشتر زن در ازدواج نیست. پس قبل از آن که اختلاف سنی‌تان را بزرگ‌نمایی کنید مسائل دیگر را مورد بررسی قرار دهید.

از هم در برابر قضاوت جامعه حمایت کنید

شاید بسیاری از مشکلات و چالش‌های این نوع ازدواج‌ها به دلیل فشارها و قضاوت‌های بیرونی است بنابراین حمایت زوجین از یکدیگر بسیار حائز اهمیت است و کمک می‌کند تا زوجین به دیدگاه‌های منفی اطرافیان کمتر توجه کنند و آرامش بیشتری را در زندگی داشته باشند.

در رابطه کنترل گر نباشید!

عموماً زنان در رابطه با مردان کوچک‌تر از خود کنترل‌گر رابطه می‌شوند و مردان اندکی پس‌پچای‌نوجوان کنترل می‌کنند. این برای یک مرد بسیار تحمل‌ناپذیر است و شخصیت وی را متزلزل می‌کند. یا ممکن است فکر کنند که در همه زمینه‌ها بیشتر می‌دانند. یادتان نرود شما مادر رابطه نیستید. به همسر خود فضا دهید همیشه اهمیت حفظ حریم شخصی در ازدواج را درک کنید و بدانید در هر رابطه‌ای رعایت حفظ فاصله با همسر به شدت حائز اهمیت است و این مسئله در ازدواج‌هایی با اختلاف سنی معکوس اهمیت بسیار بیشتری دارد.

تو جای پسر من هستی!

شاید تفاوت سنی شما و همسرتان واقعاً به اندازه یک مادر و فرزند نباشد اما هنگام اختلافات و دعواها یا زمان متقاعد کردن هم از این عبارات استفاده کنید. این یکی از مشکلات ازدواج با اختلاف سنی معکوس است. شما جملات تلخی برای زخمی کردن هم دارید. این موضوع می‌تواند اعتماد به نفس هر دوی شما را از بین ببرد و دچار کمبود اعتماد به نفس شوید. پس از به کار بردن عبارات این چنینی جداً پرهیز کنید!

مشاوره پیش از ازدواج را جدی بگیرید

مشاوره قبل از ازدواج، شکلی از مشاوره است که به شما و همسر آینده‌تان کمک می‌کند برای یک ازدواج موفقیت‌آمیز آماده شوید. مشاوره قبل از ازدواج، حتی برای زوج‌هایی که گمان می‌کنند یکدیگر را به‌طور کامل می‌شناسند پیشنهاد می‌شود. اما در باره ازدواج‌هایی با تفاوت سنی معکوس این اهمیت دو چندان می‌شود. این مشاوره شامل مواردی مثل: آموزش ارتباط‌سازنده، تمرکز بدون سوگیری بر روی نکات مثبت، تصمیم‌گیری به دور از هیجانات و... است.

اتاق مشاوره

از شلوغ کاری فرزندانم

به ستوه آمدم

۲ فرزند دارم که هر دو نوجوان هستند. یک پسر ۱۵ ساله و یک دختر ۱۱ ساله. خیلی شلوغ کار و بی‌نظم هستند. خسته شدم. گاهی دست به یکی می‌کنند تا من را بیشتر اذیت کنند. به ستوه آمدم. خانمی ۳۷ ساله‌ام. راهنمایی ام کنید.



عبدالحسین نراییان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مادر گرامی، کاملاً مشخص است که شما ظن مثبتی دربارۀ فرزندان‌تان ندارید.

آن‌ها را جبهه‌ای در برابر خودتان تصور می‌کنید و همه رفتارهای آنان را علیه خودتان و عمدی تلقی می‌کنید. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

از ارتباط موثر غافل نشوید

مهم‌ترین مهارت زندگی در کانون خانواده که می‌تواند امنیت خاطر همه اعضا را فراهم کند، ارتباط موثر است و در سوال شما به نظر می‌رسد که ارتباط معیوب و آزار دهنده‌ای شکل گرفته که برای خاتمه دادن به وضع آسیب‌زای موجود والدین باید تغییر را از خود شروع کنند. فراموش نکنیم که رفتار و گفتار والدین، نوع رفتار و گفتار فرزندان را رقم می‌زند و اگر نارسایی رفتاری در فرزندان مشاهده می‌کنیم، باید با نگاه سیستمی ابتدا نوع تعامل خود با فرزندان را بررسی و اصلاح کنیم و به طور مستقیم انگشت اتهام به سمت فرزندان نشانه نروییم.

عوامل آسیب‌زای روابط والد-فرزندی را بشناسید
اصول مهارت ارتباط موثر را مجدداً مطالعه و تمرین کنید و در بهبود رابطه موثر با فرزندان پیشگام شوید. به صورت مختصر یک نکته مهم را در همین باره مطرح می‌کنم. آن‌چه به روابط والدین و فرزندان آسیب می‌رساند این است که الف- شنونده خوبی برای صحبت‌های او نباشیم، ب- هنگام صحبت کردن فرزند زود هنگام قضاوت یا راهنمایی کنیم، ج- در حالی که او صحبت می‌کند، موضوع صحبت را تغییر دهیم یا او را مسخره کنیم، توصیه‌پایانی هم این که هنر گوش دادن را باید تمرین کنید و با حوصله به سخنان فرزندان‌تان گوش دهید. آن‌گاه آن‌ها هم با جان و دل به صحبت‌های شما گوش خواهند داد و در این صورت، هم‌زبانی و همدلی شکل خواهد گرفت.

ویژگی‌های فرزندان‌تان را بشناسید
ضروری است با مراحل رشد دو فرزند عزیزتان که پسر ۱۵ ساله در آغاز نوجوانی دوم و دختر ۱۱ ساله در آغاز نوجوانی اول است و ویژگی‌های جسمی، روحی و اجتماعی این مراحل بیشتر آشنا شوید آن‌گاه مطابق

از هوش مصنوعی بی‌رس

فوتبال یا کلاس درسی؟

کدام انتخاب برای تعطیلات مفید تر است؟

از لحظه‌ای که پسرم آخرین امتحانش رو داد و تعطیلات تابستونیش شروع شد مدام می‌گه که در یک کلاس فوتبال ثبت نامش کنیم. خانمم هم اصرار داره که بفرستمش کلاس درسی. با توجه به هزینه‌های ثبت نام، رفت و آمد و ضرورت اولویت‌بندی کدام انتخاب می‌تونه بهتر باشه؟

با شروع تعطیلات تابستان، انتخاب میان کلاس‌های ورزشی مثل فوتبال و کلاس‌های تقویتی معمولاً جزو پرچالش‌ترین دغدغه‌های والدین است؛ به‌ویژه زمانی که هزینه‌ها و انرژی خانواده محدود باشد و هر تصمیم روی کیفیت تابستان بچه‌ها تأثیر داشته باشد.

نگاهی به نیازهای اساسی کودک

اولین نکته‌ای که لازم است به آن توجه کنیم، نیازهای چندوجهی کودک است: رشد جسمانی، اجتماعی، هیجانی و ذهنی. تعطیلات طولانی فرصت خوبی برای توسعه بعضی از این جنبه‌هاست که شاید در سال تحصیلی آسان نباشد. کلاس فوتبال، به‌طور خاص، نه تنها باعث تخلیه انرژی و شد مهارت‌های بدنی کودک می‌شود، بلکه تعاملات گروهی، هماهنگی حرکتی و مهارت حل تعارض را در او تقویت می‌کند. تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که نوجوانانی که فعالیت بدنی منظم دارند، اعتمادبه‌نفس، شادی و انگیزه بیشتری را تجربه می‌کنند و کمتر درگیر مشکلات رفتاری یا اضطراب می‌شوند. همچنین فوتبال فضای متفاوتی برای تجربه دوستی، کار تیمی و شکست / پیروزی فراهم می‌کند.

نقش کلاس‌های درسی و دغدغه‌های والدین

شاید نگرانی همسرتان منطقی به نظر برسد؛ بسیاری از والدین نگران جاباندن فرزندشان از رقابت تحصیلی هستند. کلاس‌های تقویتی در صورت ضعف پایه‌ای یا علاقه کودک می‌توانند مفید باشد، به‌ویژه اگر به‌صورت پژوهش‌محور و تعاملی برگزار شود. اما اگر صرفاً برای پر کردن وقت یا فشار بیشتر باشد، احتمال دلزدگی و فرسودگی ذهنی را بالا می‌برد و ممکن است علاقه کودک به یادگیری را تضعیف کند.

واقعیت‌های اقتصادی و ضرورت اولویت‌بندی

با توجه به محدودیت هزینه و زمان، نمی‌توان همه فرصت‌ها را با هم و هم‌زمان انتخاب کرد. این جاست که باید بین «نیاز» و «خواسته» کودک و خانواده تعادل برقرار کرد. اگر فرزندان به فوتبال علاقه و انگیزه دارد، شاید انتخاب این کلاس در شروع تابستان تصمیم عملی‌تر و بهتری باشد؛ به شرط آن که همچنان ارتباط او با امور درسی قطع نشود (مثلاً مطالعه روزانه یا حل تمرین در خانه). تجربه یک فعالیت جمعی و پرانرژی مثل فوتبال می‌تواند انگیزه بعدی او برای ادامه تحصیل را افزایش دهد. در نهایت، گفت‌وگو با خود کودک و درک دقیق‌تر نیاز و علاقه او (در کنار شرایط خانواده) راهگشاست: آیا می‌توان ترکیبی از هر دو را اجرا کرد؟ یا بهتر است تابستان را با اولویت نشاط و رشد اجتماعی شروع کنیم و در نیمه دوم، مرور درس‌ها را جدی‌تر دنبال کنیم؟ این یک تصمیم منعطف است که بهتر است هر سال و براساس شرایط همان سال گرفته شود.

نکته‌ها

۶ عادت کوچک که اعتماد به نفس مردان را تقویت می‌کند



- ورزش منظم
- داشتن فهرست کارهای کوچک
- انتخاب دوستان مثبت
- گفت‌وگوی مثبت درونی
- هدف‌گذاری کوچک و ملموس
- کاهش استفاده از شبکه‌های اجتماعی

روان‌شناسی

تشخیص ترومای کودک به آسانی نیست

واجبار را تجربه کرده‌اند. اتفاق‌ها و صحنه‌های پر استرس دوران کودکی در دوران بزرگسالی اثر گذار است و می‌تواند به عناوین مختلف بروز کند. تشخیص این موضوع که رفتار افراد در بزرگسالی ریشه در ترومای دوران کودکی دارد، باید توسط متخصص انجام شود.

نشانه‌هایی از ترومای دوران کودکی

ترومای کمال‌گرایی در بزرگسالی ریشه در دوران خردسالی دارد. همچنین یکی دیگر از نشانه‌های ترومای کودکی در دوران بزرگ سالی می‌تواند مقایسه مداوم خود با دیگران باشد. افرادی که در محیط‌های مختلف برای موضوعات گوناگون خود را با دیگران مقایسه می‌کنند سبب می‌شود اضطراب بالایی را تجربه کنند. افرادی که درگیر ترومای دوران کودکی هستند، گاهی اوقات از نزدیک شدن به دیگران اجتناب می‌کنند. نبود پایداری، شکل‌دهی و گسست پیوسته در روابط بزرگ سالی نشانه‌ای از ترومای دوران کودکی است.

نفس کشیدن بیشتر میشه.

❖ علی‌صوری کلا کم‌دی‌رو با لودگی اشتباه گرفته. تو پیچش هم شوخی‌هاش خیلی نامناسبه و خیلی‌هاش رو وقتی می‌بینم، خجالت می‌کشم.

❖ این آمریکایی‌ها دیگه براشون رسوایی وی‌اِبرو بی‌انگار هیچ معنایی نداره. کک‌شون هم نمی‌گزه که دره‌ای اعتبار شخصیتی ندارن.

ما و شما
راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

❖ ماسک و ترامپ، هر دو کاسب و بازاری هستند. تنها چیزی که براشون مهمه، پوله. شک نکنین این دعواشون هم براشون آورده اقتصادی داره. ❖ فصل بهار، خمیازه کشیدن از تعداد