

مقصران جدایی در ۵ سال اول زندگی مشترک

بیشترین تعداد طلاق ثبت‌شده بر حسب طول مدت ازدواج از سال ۹۶ تا ۱۴۰۲ بر اساس آن چه سازمان ثبت‌احوال کشور اعلام کرده، در یک تا ۵ سال اول ازدواج رخ داده‌اند؛ زوجین چه کنند؟



سجیده سادات اکبرزاده | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

شاید باورن‌پذیر برای شما هم سخت باشد؛ سال‌های ابتدایی زندگی مشترک که دختر و پسرهای تازه ازدواج باید شیرین‌ترین روزها و خاطرات‌شان را با هم بسازند، به یک پاشنه آشیل تبدیل شده است. به‌تازگی انتشار آماری تلخ از طلاق ایرانی‌ها در سال‌های اول ازدواج خبر ساز شده است. طبق این گزارش، تعداد طلاق ثبت‌شده بر حسب طول مدت ازدواج از سال ۹۶ تا ۱۴۰۲ بر اساس آن چه سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرده، رو به کاهش گذاشته است؛ بر اساس این آمار بیشترین طلاق‌ها در یک تا ۵ سال اول ازدواج رخ داده‌اند(منبع خبر: ایسنا). به همین بهانه و در ادامه، توصیه‌هایی به زوجین برای کاهش تنش در سال‌های ابتدایی زندگی مشترک خواهیم داشت.

از دواج با یک امر سطحی در نظر نگیرید

بالا بودن آمار طلاق آن‌هم در سال‌های ابتدایی ازدواج نگران‌کننده است. سوال این جاست که چرا آن عشق آتشینی که ابتدای آشنایی بین بسیاری از دخترها و پسرها وجود دارد، به این سرعت رنگ می‌بازد و جای خود را به تنفر می‌دهد؟ مهم این است که چگونه می‌توان با انتخابی درست در امر ازدواج و برقراری رابطه سالم به خصوص در سال‌های اولیه زندگی مشترک، رابطه زن و شوهری موفق را حفظ کرد. مهم‌ترین مسئله‌ای که افراد آن غافل می‌شوند، این است که ازدواج یک امر سطحی نیست، بلکه یک‌راز سر به مهر است که با درک صحیح و عملکرد مناسب، این راز گشوده خواهد شد.

از دنیای روان‌شناسی

افزایش امید به زندگی با ترک سیگار حتی در سالمندی

بر اساس تحقیقات جدید، افرادی که سیگار را ترک می‌کنند، حتی در سن ۷۵ سالگی به بعد هم می‌توانند امید به زندگی خود را افزایش دهند. به عبارتی افرادی می‌توانند حتی در سنین کهن سالی سیگار را ترک و طول عمر خود را بیشتر کنند. بر اساس گزارش ScienceAlert، محققان بهداشت عمومی دانشگاه میشیگان می‌گویند تحقیقات آن‌ها بیش از پیش ثابت می‌کند که ترک سیگار از بهترین کارهایی است که افرادی می‌توانند برای افزایش امید به زندگی خود انجام دهند. از زبانی محققان نشان می‌دهد که افراد با ترک سیگار در سن بین ۲۵ تا ۷۵ سال، زمان قابل توجهی به طول عمر خود اضافه کردند.

فواید ترک سیگار محدود به جوانان نیست

بر اساس یک مطالعه جداگانه که روی حدود ۱۳ هزار مرد میان سال انجام شده بود، کسانی که در شروع تحقیق روزانه ۳۰ نخ سیگار یا بیشتر می‌کشیدند، در ۲۵ سال آینده با ۲۱ درصد خطر مرگ بیشتر مواجه بودند. با این حال مطالعات متعدد نشان

داده‌اند که ترک سیگار در هر

سنی با فواید کوتاه‌مدت سلامتی همراه است اما اکنون محققان دانشگاه میشیگان دریافته‌اند فواید طولانی‌مدت ترک سیگار فقط محدود به افراد جوان و میان سال نیست. همچنین پیش از این محققان کره‌ای به این نتایج دست‌یافته بودند که ترک سیگار در هر سنی خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد.

افزایش ۵۰ درصدی امید به زندگی محققان در پژوهش حاضر با استفاده از داده‌های سلامتی عمومی، میانگین سال‌های از دست‌رفته به‌دلیل سیگار کشیدن و میانگین سال‌های به‌دست‌آمده با ترک سیگار در سنین مختلف را تخمین زده‌اند. سنین ترک هم ۳۵، ۴۵، ۵۵ و ۶۵ و ۷۵ سالگی در نظر گرفته شد.



مخاطب گرمی، اصولا

بازنشستگی یک مرحله می‌رود که چون تازه و جدید است، فرد باید با آن موقعیت خو بگیرد. او باید بپذیرد زندگی‌اش وارد مسیر تازه‌ای شده است. مرد سال‌ها کار کرده و خود را در آن موقعیت کاری وفق داده تا بازنشسته شده و با یک تمام‌آن‌ها به کنار می‌رود و خود را در خانه می‌بیند. این موقعیت جدید استرس‌زاست. اگر فرد دلبستگی و سرگرمی داشته و در خانواده جایگاه قابل قبولی داشته باشد، این مشکل کمتر و تقریبا حذف می‌شود اما اگر در خانواده موقعیت خوبی نداشته باشد و با افراد خانواده نتواند ارتباط برقرار کند، اوضاع خیلی پیچیده می‌شود. چنین فردی ممکن است واکنش‌های روان‌شناختی نشان دهد مثل افسردگی، اختلال در تعاملات زناشویی، پرخاشگری و

به جای بحث، دنبال راه حل باشید گفته‌اید سر هر مسئله‌ای با همسرم بحث‌مان می‌شود. مسئله دیگر این است که اگر زن و شوهر با هم تعارضاتی داشته باشند، در چنین موقعی یعنی بعد از بازنشستگی و حضور بیشتر مرد در خانه بروز می‌کند. آن‌ها احساس می‌کنند، مجبور هستند یکدیگر را تحمل کنند و

واقعت اتفاق می‌افتد، پی می‌برد و در همین مرحله است که فرد با یکسری رفتارهای مخرب مانند تحقیر، انتقاد، سرزنش، برچسب زدن، شکوه و گلایه و ... به این موضوع واکنش نشان می‌دهد و این خود، باعث اختلاف و سردی روابط زن و شوهر می‌شود. برای حل این مشکل باید فرد تمرکز خود را روی دنیای ایده‌آلی که در ذهن برای خود خلق کرده، بگذارد و بپذیرد که نمی‌تواند تصویر ذهنی را که از همسرش داشته، بسازد و تلاش کند به جای تغییر فرد مقابل، خودش را تغییر دهد تا به آن دنیای مطلوب و ایده‌آلی که در ذهن پرورش می‌دهد، نزدیک شود.

دقت به رفتارهای خود به جای کنترل بیرونی

فرض اصلی کنترل بیرونی این است که اگر در زندگی نارضایتی دارم، خدوم مسئول این احساس نیستم، بلکه دیگران مقصر هستند. در حالی که تنها فردی که می‌توان کنترلش کرد، خودمان هستیم. اگر رابطه ناموفقی داریم، باید ببیندیشیم که باید چه کاری انجام دهیم که رابطه بهبودیابد، نه این که سعی کنیم دیگری را تغییر دهیم. در بسیاری از موارد وقتی دست از تغییر و کنترل همسر خود برمی‌داریم، او هم تغییر می‌کند.

عادت‌های سازنده زندگی مشترک خوب

۱- گوش کردن به نظرات یکدیگر ۲- حمایت کردن از یکدیگر در صورت بروز مشکلات جسمی و روحی ۳- احترام گذاشتن ۴- اعتماد کردن ۵- پذیرفتن فرد همان‌طور که هست، نه آن‌طور که ما انتظار داریم ۶- گفت‌وگو بر سر اختلافات

رفتارهای مخرب رابطه در سال‌های ابتدایی ازدواج

۱- تلاش برای به کرسی نشاندن حرف خود ۲- پایان دادن حرف با کلمات نیش و کنایه‌دار ۳- سعی برای این که به همسر خود بفهمانیم که او اشتباه کرده‌نه ۴- سرزنش همسر در صورت بروز اشتباه ۵- اولویت دادن نیازهای خود در زندگی و نادیده گرفتن نیازهای همسر ۶- قهر طولانی‌مدت هنگام دلخوری

سخن پایانی

اگر به تازگی ازدواج کرده اید یا در ۵ سال ابتدایی زندگی مشترک هستید، هر چند وقت یک‌بار با خودن‌تکرار کنید که اگر من در زندگی مشترک نارضایتی دارم، اکنون که متوجه شده‌ام بیشتر مشکلاتم به انتخاب‌های خودم بستگی دارد، تصمیم گرفته‌ام که در زندگی انتخاب‌های بهتری مثل ترک رفتارهای مخربی که در این مطلب ذکر شد، داشته باشم.

اتاق مشاوره

مشکلاتم از زمان بازنشستگی شروع شد

مردی ۵۷ساله هستم. خانم ۵۰ساله است. از زمانی که بازنشسته شدم،

مشکلاتم شروع شد. همسرم دوست ندارد که من مدام در خانه باشم و من هم بیرون کاری ندارم. سر هر مسئله‌ای بحث‌مان می‌شود. چه کنم؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

چون علاقه‌ای به یکدیگر ندارند و با

هم تطابق شخصیتی ندارند، زندگی مشترک آرامی نخواهند داشت که در این صورت بنیان خانواده به هم می‌ریزد، بنابراین بهتر است زن و شوهر به جای بحث‌هایی بی نتیجه دنبال راه حل‌های مسیر تازه‌ای شده است. مرد سال‌ها کار کرده و خود را در آن موقعیت کاری وفق داده تا بازنشسته شده و با یک تمام‌آن‌ها به کنار می‌رود و خود را در خانه می‌بیند. این موقعیت جدید استرس‌زاست. اگر فرد دلبستگی و سرگرمی داشته و در خانواده جایگاه قابل قبولی داشته باشد، این مشکل کمتر و تقریبا حذف می‌شود اما اگر در خانواده موقعیت خوبی نداشته باشد و با افراد خانواده نتواند ارتباط برقرار کند، اوضاع خیلی پیچیده می‌شود.

از بودن با هم لذت ببرید در این مرحله زن در نقش همسر وظایف مهمی دارد که عشق ورزیدن و محبت کردن و ایجاد رابطه دوستانه از جمله آن‌هاست. می‌توانند با یکدیگر مشورت کرده و نظر یکدیگر را برای امور خانواده جویا شوند. حالا که اوقات زیادی پیش هم هستند از بودن با هم لذت ببرند. تفریحات کوچک و دورهمی با بچه‌ها از جمله آن‌هاست.

مدام در امور همسر تان دخالت نکنید حالا که مرد بازنشسته شده این را بداند قرار نیست، چون شغلی ندارد دایم در امور همسر و کارهای شخصی او دخالت کند و سرک بکشد این طوری بحث و جدل پیش می‌آید و تکرار همیشگی آن مرد را بی ارزش می‌کند. مرد بازنشسته باید کاری کند و بداند که هنوز توانایی‌های زیادی دارد و می‌تواند مسئولیت بعضی کارها را قبول کند و در خیلی از کارها مؤثر باشد.

تربیت فرزند

مزایای پر شمار بازی کودکان با عروسک‌ها

عروسک‌ها فقط ابزار بازی نیستند؛ آن‌ها دنیای تخیل کودکان را گسترش داده و به رشد عاطفی و اجتماعی آن‌ها کمک می‌کنند. عروسک‌ها و شخصیت‌های عروسکی نقش مهمی در رشد عاطفی، شناختی و اجتماعی کودکان ایفا می‌کنند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، این ابزارهای بازی به کودکان امکان می‌دهند تا دنیای اطراف خود را بهتر درک کنند و مهارت‌های زبانی و ارتباطی خود را تقویت کنند. از طریق بازی با عروسک‌ها، کودکان نقش‌های مختلفی را تمرین می‌کنند، مانند والدین یا معلم که به آن‌ها کمک می‌کند، احساس همدلی و مسئولیت‌پذیری را تجربه کنند.

تقویت تفکر انتزاعی و حل مسئله

یکی از تأثیرات مثبت عروسک‌ها، توسعه تخیل و خلاقیت کودکان است. کودکان از طریق بازی با عروسک‌ها داستان‌پردازی و موقعیت‌های مختلف را بازسازی می‌کنند که این به تقویت تفکر انتزاعی و حل مسئله کمک می‌کند. همچنین، ارتباط با شخصیت‌های عروسکی محبوب در برنامه‌های تلویزیونی و پویانمایی‌ها می‌تواند الگوهای مثبت رفتاری را به کودکان معرفی کند و در آموزش مهارت‌های اجتماعی مانند همکاری و دوستی مؤثر باشد.

نکته‌ها

۷ توصیه برای رفتار با کارفرمای دمدمی مزاج

- علت تغییر نظرات کارفرما را جویا شوید**
- اگر متوجه منظور کارفرما نشدید، سوال کنید**
- نظر خود را آزادانه بیان کنید**
- از درخواست کمک خجالت نکشید**
- اعتماد کارفرما را جلب کنید**
- تا جایی ممکن انعطاف‌پذیر باشید**
- مرزها و انتظارات شخصی خود را مشخص کنید**

چیدمان

چند ترفند ساده برای افزایش روشنایی خانه‌های کم‌نور

کمبود نور، می‌تواند تأثیرات منفی بر روحیه افراد داشته باشد. فضایی که نور کافی ندارد، کوچک‌تر، تاریک‌تر و دلگیرتر به نظر می‌رسد. این فضا باعث تشدید احساس افسردگی، اضطراب و تنهایی در افرادی می‌شود. به گزارش راهنما، تو، اگر خانه شما نورگیر کافی ندارد، نگران نباشید. راه‌های مختلفی برای جبران کمبود نور وجود دارد.

استفاده از آینه‌از دیرباز از آینه‌ها

برای روشن کردن فضا استفاده می‌کردند. آینه‌ها می‌توانند نور را منعکس کنند و فضا را روشن‌تر نشان دهند. برای انعکاس بیشتر نور آینه‌ها را مقابل پنجره یا منبع نور قرار دهید. همچنین می‌توانید از آینه‌های دکوراتیو به عنوان یک عنصر تزئینی و افزایش‌دهنده نور استفاده کنید.

استفاده از نورپردازی مصنوعی مناسب‌انورپردازی مناسب می‌تواند

به‌طور چشمگیری فضا را روشن‌تر کند. از نورهای گرم و ملایم برای ایجاد فضایی آرامش‌بخش و نورهای سرد و سفید برای ایجاد فضایی پرانرژی استفاده کنید. برای افزایش بیشتر نور در خانه و ایجاد مخفی، لامپ‌های رومیزی و آباژورها استفاده کنید.

استفاده از گیاهان آپارتمانی‌ا

برای افزایش روشنایی در منزل‌تان می‌توانید از گیاهان آپارتمانی استفاده

ما و شما

راه‌نمایی بازندگی‌سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

* طراحی و قلم‌زنی این انگشترها، آثار هنری بودند که چشم‌های آدم‌را به خودشان خیره می‌کرد. خیلی لذت بردم. هنر نزد ایرانیان است و بس.

* مطلب «بالاخره مریض شدم یا آلرژی دارم؟» در صفحه سلامت رو خوندم ولی مطمئنم باز به محضی که مریض بشم، نمی‌تونم تشخیص بدم که آلرژی دارم یا



- زندگی‌سلام
- شنبه
- ۲۸ مهر ۱۴۰۳
- ۱۵ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶
- ۱۹ اکتبر ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۳۰

خانواده و مشاوره

استفاده از آینه‌آپارتمانی علاوه بر زیبایی

و دل‌باز شدن فضای خانه، به تصفیه هوا هم کمک می‌کنند. انتخاب گیاهانی با برگ‌های پهن باعث انعکاس بهتر و بیشتر نور می‌شود. گیاهان آویز هم می‌توانند نور را به قسمت‌های پایین‌تر اتاق برسانند.

تأثیر آثار هنری در ایجاد حس روشنایی و عمق در فضا‌در فضاهایی

که از نور طبیعی محروم هستند، می‌توان با بهره‌گیری هوشمندانه از آثار هنری، حس روشنایی و عمق را به محیط بخشید. استفاده از تابلوهایی با قاب‌وپس‌زمینه سفید، به‌ویژه در فضاهایی مانند پذیرایی، می‌تواند تأثیری شگفت‌انگیز در ایجاد حس با بودن و روشنایی فضا داشته باشد.

مرتب نگه داشتن فضا‌مرتب

بودن فضای منزل‌تان تا میزان زیادی در افزایش نور خانه تأثیرگذار است. از پرکردن خانه با وسایل اضافی خودداری کنید، هر قدر فضای داخلی خانه ساده‌تر و خلوت‌تر باشد، به همان میزان روشن‌تر دیده می‌شود.

مریض شدم!

* نگاه استاد جنگی به هنر و رابطه آن با معنویت بسیار دقیق و تحسین‌برانگیز بود.

* در صفحه خانواده مورخ ۲۵ مهرماه، نوشید ۸ ویژگی پدرهایی که کودکان عاشق‌شان می‌شوند اما به ۶ ویژگی اشاره کردید! دقت کنید.

* کسی از قیمت این انگشترها که چندین هزار ساعت برای ساخت‌شان زمان صرف شده، اطلاع دارد؟ باید میلیاردی باشد. البته روی این هنر، نمی‌توان قیمت گذاشت.