خانواده و مشاوره

دو جین حس مزخرف در انتظار خیانتکاران

به‌بهانه پربازدیدشدن توئیت یک روان‌شناس که نوشته «من مُراجع خیانتکار زیاد داشتم؛ چیزی که بین همه‌شان مشترک است، این هست که هیچ کدام آرامش نداشتند»، از آسیب‌های روانی گسترده و ماندگار خیانت گفتیم

عطیه دلاور | روان‌شناس

محوری

ازدواج مهم‌ترین قرارداد زندگی هر فرد محسوب می‌شود و مهم‌ترین رکن آن، تعهد و وفاداری عاطفی در چارچوب پیوند زناشویی است. امروزه تعریف خیانت بسیار پیچیده شده اما به‌طور کلی خیانت زناشویی به شکل‌گیری در جاتی از صمیمیت عاطفی و فیزیکی با فردی خارج از این رابطه گفته می‌شود. افشای خیانت، پیامدهای مختلف و چندلایه را برای هر دو طرف رابطه به همراه دارد. به تازگی توئیت یک روان‌شناس در فضای مجازی پربازدید شده که نوشته: «من مراجع خیانتکار زیاد داشتم. چیزی که بین همه شون مشترک اینه که هیچ کدوم آرامش نداشتن. همه شون مملو بودن از احساس گناه، ترس، پشیمونی، اضطراب و دوجین حس مزخرف دیگه، حتی اون هایی که به قصد انتقام خیانت کردن. در خیانت نه شرافته، نه آرامش و نه عاقبت به خیری». آسیب‌های خیانت گسترده و ماندگار است و افزون بر زوجین، دیگر اعضای خانواده و جامعه را هم در معرض خطر قرار می‌دهد. در ادامه به تعدادی از آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

عوامل و زمینه‌های خیانت

عوامل زیادی مانند نگرش‌های سهل‌گیرانه جامعه درباره خیانت مردان، تأثیر دوستان و ماهواره و فیلم‌های غیر اخلاقی و نقش تسهیل‌گر استفاده نادرست از فضای مجازی در ایجاد فرصت تعامل بدون محدودیت با جنس مخالف، کمبود سواد عاطفی و زناشویی، ضعف مبانی اخلاقی، ازدواج‌های اجباری یا بدون آگاهی و ... همگی زمینه‌ساز و علل خیانت زناشویی هستند. همچنین مطالعات نشان می‌دهند بین رضایت زناشویی و خیانت رابطه مستقیم وجود دارد؛ بدین معنا که کاهش رضایت زناشویی، احتمال ارتکاب خیانت را افزایش می‌دهد. همچنین افرادی که تنوع زیادی از روابط عاطفی متعدد در پیش از ازدواج را تجربه کرده‌اند، احتمال بیشتری دارد که بعد از ازدواج هم دچار خیانت زناشویی شوند.

از احساس بی‌ارزشی تا درگیری‌های ذهنی و اضطراب

یکی از مهم‌ترین پیامدهای خیانت زناشویی، طلاق است ولی حتی اگر منجر به طلاق نشود باز هم خانواده به حالت عادی باز نمی‌گردد و معمولا در یک فضای ناخوشایند و منفی حفظ می‌شود. تأثیر عاطفی خیانت زناشویی بر همسر خیانت‌دیده بسیار نیرومند است. بیشتر آن‌ها بدترین افسردگی زندگی‌شان را تجربه می‌کنند و دچار اختلالات خواب، تمایل شدید برای برون‌ریزی خشم و عصبانیت، اضطراب و ناامیدی می‌شوند. خیانت زناشویی، از جمله مواردی است که بیشترین نگرش‌های منفی در جامعه نسبت به آن وجود دارد. بنابراین فرد خیانتکار هم به عنوان عامل اصلی به وجود آورنده بحران و تلخی بسیار تحت فشارها و آسیب‌های روانی است و توسط افراد خانواده و جامعه مورد سرزنش و تحقیر قرار می‌گیرد در نتیجه عزت‌نفس فرد به شدت کاهش می‌یابد و باعث ایجاد احساس گناه و عذاب وجدان و بی‌ارزشی در فرد خیانتکار می‌شود. همچنین باورهای مرکزی فرد آسیب‌دیده نسبت به امنیت عاطفی، تعهد و اعتماد از بین می‌رود و به دنبال آن بی‌اعتمادی و کنترل‌گری قربانی خیانت احتمال بروز خشم، تنش و ناپایداری را در رابطه افزایش می‌دهد. درگیری‌های ذهنی و اضطراب فرد خیانتکار که ناشی از انتقام احتمالی از طرف فرد خیانت‌دیده است باعث بیتابی، بی‌قراری و حواس‌پرتی می‌شود و کیفیت زندگی فردی، کاری و اجتماعی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. فرد خیانتکار مورد بی‌مهری از سوی همسر خود قرار می‌گیرد و از دست دادن رابطه و خانواده احتمال بروز افسردگی را تقویت می‌کند.

پیشگیری از خیانت

از آن جایی که خیانت مهم‌ترین رکن رابطه زناشویی یعنی تعهد و وفاداری را هدف قرار داده و نابود می‌کند هیچ توجیهی توسط فرد خیانتکار وجود ندارد ولی خیانت یک شبه اتفاق نمی‌افتد و دارای عوامل و زمینه‌هایی است که با شناخت آن‌ها می‌توان از آن پیشگیری کرد. برای جلوگیری و پیشگیری از خیانت در زندگی مشترک، راه‌های زیادی وجود دارد. نیازهایتان را واضح و صادقانه به همسر خود بگویید. زمانی که زوجین بتوانند به‌طور باز و صادقانه با هم گفت‌وگو کنند احتمال خیانت کاهش می‌یابد. ایجاد فضای امن برای صحبت کردن و شنیدن نظرات و احساسات یکدیگر، باعث افزایش اعتماد و صمیمیت می‌شود. اغلب خیانت‌ها به دلیل تأمین نشدن نیازهای عاطفی یا جسمی یکی از طرفین رخ می‌دهد. زوجین باید به نیازهای یکدیگر توجه و سعی کنند این نیازها را برآورده کنند. همچنین به کیفیت رابطه زناشویی اهمیت بدهید و در صورت بروز مشکل حتما به حل آن بپردازید چرا که یکی از دلایل اصلی خیانت، مشکلات جنسی است. در ضمن، اهمیت مشاوره از دواج و خانواده را جدی بگیرید. خیانت‌ها ریشه در مشکلات زناشویی دارد که اگر مداخله مثبت و به موقع توسط یک فرد متخصص و حرفه‌ای صورت بگیرد، این مشکلات قبل از این که شکل پیچیده‌تری مثل خیانت را به خود بگیرند، قابل حل هستند.

از دنیای روان شناسی

ترافیک عامل گرایش به فست‌فودها می‌شود؟

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که تأخیرهای ترافیکی می‌توانند رژیم غذایی شما را به خطر بیندازند! آیا تا به حال شده پس از یک روز کاری سخت و گیر افتادن در ترافیک، به جای آشپزی در خانه، مستقیم به سمت یک رستوران فست فود بروید؟ اگر بله، شما تنها نیستید! به گزارش «همشهری آنلاین»، تحقیقات جدید دانشگاه ایلینوی نشان می‌دهد که ترافیک سنگین، احتمال خرید فست‌فود را افزایش می‌دهد و این مسئله می‌تواند تأثیرات جدی بر رژیم غذایی افراد داشته باشد.

حتی ترافیک ۳۰ ثانیه‌ای!

این مطالعه که در شهر لس‌آنجلس انجام شده، نشان می‌دهد که تأخیرهای غیرمنتظره ترافیکی حتی در حد ۳۰ ثانیه در هر مایل، باعث افزایش یک در مراجعه به رستوران‌های فست فود می‌شود. این رقم شاید ناچیز به نظر برسد، اما در مقیاس یک شهر بزرگ مانند لس‌آنجلس، این یعنی ۱/۲ میلیون مراجعه بیشتر به فست فود در سال! تحقیقات نشان داده‌اند که تأثیر ترافیک بر انتخاب غذا در ساعات اوج ترافیک عصرگاهی (۵ تا ۷ بعدازظهر) بیشتر است، یعنی درست زمانی که بسیاری از افراد در مسیر بازگشت به خانه هستند و باید بین آشپزی، خرید مواد غذایی یا خرید فست فود تصمیم بگیرند. دکتر بکا تیلور، سرپرست این تحقیق، می‌گوید: «وقتی زمان کمی در اختیار داریم، تمایل ما به انتخاب‌های سریع‌تر و راحت‌تر افزایش می‌یابد و فست فود دقیقاً همین ویژگی را دارد. ترافیک عملاً زمان مفید روزانه را از بین می‌برد و ما را به سمت انتخاب‌های ناسالم سوق می‌دهد».

یک مشکل جهانی

با توجه به این که ترافیک و فست‌فود در بیشتر شهرهای بزرگ دنیا وجود دارد، این الگو احتمالاً در بسیاری از نقاط دیگر هم صدق می‌کند. به همین دلیل، محققان پیشنهاد می‌کنند که کاهش ترافیک شهری از طریق بهبود زیرساخت‌ها، گسترش حمل‌ونقل عمومی و افزایش فرصت‌های دورکاری، می‌تواند به بهبود تغذیه شهروندان هم کمک کند.

داده تصویری

موفقیت

تجربه‌های ترک رفتارهای غلط در ۶۶ روز

تلاش برای تغییر یک عادت رفتاری می‌تواند چالشی بزرگی باشد، به‌ویژه اگر این عادت ریشه در سال‌ها تجربه و احساسات ما داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهند که تغییر یک عادت جدید به‌طور میانگین ٦٦ روز زمان می‌برد. در همین راستا، روزنامه گاردین از نویسندگانش خواسته است که یکی از عادت‌های رفتاری خود را در مدت ٦٦ روز تغییر دهند و بررسی کنند که آیا این کار شدنی است یا نه. تجربه این افراد به شما نشان می‌دهد که چگونه همین مسیر را برای تغییر یک عادت رفتاری یا ساختن یک شخصیت تازه دنبال کنید.

۶۶ روز برای ترک چک بی‌وقفه گوشی

عادت داشتم هر چند دقیقه یک بار گوشی‌ام را بردارم و بی‌هدف شبکه‌های اجتماعی را بالا و پایین کنم. این کار روی تمرکزم تأثیر گذاشته بود و باعث می‌شد کارهایم را نیمه‌کاره انجام دهم. تصمیم گرفتم به جای گفتن «دیگر گوشی را بی‌هدف چک نمی‌کنم»، یک رفتار جایگزین انتخاب کنم؛ هر بار که می‌خواستم گوشی را بردارم، به‌جای آن، یک صفحه کتاب بخوانم. هفته اول سخت بود. دستم ناخودآگاه سمت گوشی می‌رفت، اما به خودم یادآوری می‌کردم که «اول یک صفحه کتاب، بعد اگر لازم شد گوشی!» جالب این جا بود که اغلب بعد از خواندن یک صفحه، دیگر نیازی به چک کردن گوشی احساس نمی‌کردم. در هفته ششم، دیگر این کار برایم عادی شده بود. حتی گاهی وقتی به گوشی نیاز داشتم، اول کتابم را باز می‌کردم. نتیجه این تغییر این بود که توانستم در این مدت سه کتابی را که مدت‌ها قصد خواندنشان را داشتم، تمام کنم.

۶۶ روز برای تبدیل شدن به مادری خونسردتر

در هفته اول، متوجه شدم که چقدر سریع عصبانی می‌شوم. کوچک‌ترین بی‌نظمی یا سر و صدای بچه‌ها باعث می‌شد که صدایم را بلند کنم. به همین دلیل، تصمیم گرفتم هر بار که احساس خشم کردم، قبل از واکنش، سه نفس عمیق بکشم. این کار ساده در ابتدا سخت بود، چون عادت داشتم بلافاصله واکنش نشان دهم. در هفته دوم، به‌جای دادزدن، تلاش کردم یک مکث کوتاه داشته باشم و بعد آرام‌تر صحبت کنم. اگر بچه‌ها چیزی را به هم می‌پاشیدند یا حرفم را گوش نمی‌دادند، قبل از هر واکنشی، در ذهنم می‌گفتم: «اول فکر کن، بعد واکنش نشان بده.» هنوز گاهی کنترل از دستم خارج می‌شد، اما تعداد دفعات آن کمتر شده بود. در هفته ششم، کم کم متوجه شدم که جو خانه آرام‌تر شده است. وقتی من آرام‌تر بودم، فرزندانم هم کمتر لجبازی می‌کردند. حتی اگر روز سختی داشتم، می‌دانستم که می‌توانم رفتارم را کنترل کنم، به‌جای این که اجازه بدهم خشمم مرا کنترل کند. در پایان ۶۶ روز، دیگر نیازی نبود که به خودم یادآوری کنم که آرام باشم. خونسردی و صبور بودن کم کم به بخشی از رفتار طبیعی‌ام تبدیل شده بود. هنوز هم گاهی عصبانی می‌شدم، اما حالا می‌توانستم آن را مدیریت کنم. چیزی که در ابتدا غیرممکن به نظر می‌رسید، حالا به بخشی از سبک زندگی‌ام تبدیل شده بود.

اتاق مشاوره

خانمم خجالت می‌کشد که در ۴۸ سالگی باردار شده است

ما یک دختر داشتیم که عروس شده است. الان دوباره خانمم در ۴۸ سالگی باردار شده است. می‌گوید در این سن که داماد دارم، خجالت می‌کشم که باردار شدم. از جمع‌های فامیلی دوری می‌کند و می‌ترسم افسرده شود. چه کنم؟

بنفشه دولت‌آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب محترم، هر زنی از ورود به عرصه پرشکوه مادری که از زیباترین لحظات عمرش خواهد بود، خوشحال می‌شود اما نگرانی همسر شما هم کاملا طبیعی است. معمولا بارداری در این سن، باعث بروز احساساتی با عکس‌العمل‌های متفاوت می‌شود. در ادامه به شما و همسرتان برای مدیریت این موضوع چند توصیه می‌کنم.

باز خورد شما چطور بوده؟

قبل از هر چیز، مطمئن باشید که باز خورد این مسئله به رفتار خود شما برمی‌گردد. اگر باز خورد شما مثبت باشد، چنان چه اطرافیان هم این موضوع را بفهمند، لبخندی نهایتا با تعجب می‌زنند و بعد به شما تبریک می‌گویند و حتما از عبارت‌هایی مانند «قدمش خیر باشد» استفاده خواهند کرد. پس در درجه اول باز خورد شما و بعد هم سلامت فرزند مهم است. نگران حرف دیگران چه آشنا و چه غریبه نباشید.

شرایط بهتری برای خانم‌تان فراهم کنید

فکر کردن به اتفاقات مثبت به جای افکار نگران کننده می‌تواند به کاهش اضطراب و استرس همسرتان کمک کند. شرایطی را مهیا کنید که همسرتان با دوستان خود در ارتباط باشد زیرا ارتباط اجتماعی مناسب در این شرایط، تاثیر مثبتی در بهبود وضعیت او ایجاد می‌کند.

روش یک بار گفتن را تجربه کنید

پیشنهاد می‌کنیم روش یک بار برای همیشه گفتن را تجربه کنید. منظور از روش یک بار گفتن، این است که موضوع بچه‌دار شدن‌تان را در یک مهمانی با دعوت از افراد نزدیک خانواده خود و خانواده همسرتان مطرح کنید تا خانم‌تان بر این استرس و خجالت غلبه کند. بیان این موضوع بهتر است توسط خودتان با خرسندی و اشتیاق مطرح شود تا تنش و اضطراب کمتری به همسرتان وارد شود.

عوارض استرس بر جنین را جدی بگیرید

گفته‌اید می‌ترسم خانمم افسرده شود. شرکت همسرتان در فعالیت‌های شاد و انرژی‌بخش به طور قطع باعث کاهش استرس و اضطراب می‌شود. یکی از راه‌های موثر برای کاهش اضطراب او فعالیت‌های بدنی مناسب در این دوران است؛ از جمله پیاده‌روی، شنا، ورزش‌های سبک و متناسب با دوران بارداری. مراقبت از سلامتی در دوران بارداری و حمایت شما به عنوان همسر و همراه بسیار مفید است. پس شرایط استراحت بدون استرس را برای او فراهم کنید و از افرادی که مورد اعتماد او هستند، بخواهید همراهش باشند تا بتواند درباره نگرانی‌های خودش با آن‌ها درددل کند.

ترفند خانه داری

ترفندهای ناب تمیزکاری

تمیزکاری خانه می‌تواند یک کار طاقت‌فرسا باشد اما اگر از روش‌های درست استفاده کنید، نه‌تنها زمان کمتری صرف خواهید کرد، بلکه نتیجه‌ای بهتر و ماندگارتر هم خواهید داشت. به گزارش راهنماتو، بسیاری از ما وسایلی در خانه داریم که می‌توانند در نظافت مؤثر باشند اما معمولا از آن‌ها غافل می‌شویم.

جوش‌شیرین و سرکه| این دو ماده پرکاربرد می‌توانند بار هاوبارها در فرایند تمیزکاری به کمکتان بیایند. ترکیب جوش شیرین و سرکه یک پاک‌کننده قدرتمند ایجاد می‌کند که برای از بین بردن لکه‌های سرسخت، چربی و بوی نامطبوع بسیار مؤثر است. این محلول غیرسمی را می‌توان برای تمیز کردن سینک، کانتر، داخل فر و بسیاری از سطوح دیگر استفاده کرد.

لیمو ترش| لیمو فقط یک ماده خوراکی نیست بلکه می‌تواند در تمیزکاری خانه هم معجزه کند. اسیدیته لیمو به راحتی چربی و لکه‌ها را از بین می‌برد و جایگزینی عالی برای پاک‌کننده‌های شیمیایی محسوب می‌شود. از لیمو می‌توان برای تمیز کردن تخته‌های برش، سینک‌ها، شیرآلات و بسیاری از سطوح دیگر استفاده کرد.

دستمال میکروفایبر| دستمال‌های میکروفایبر یک ابزار فوق‌العاده برای تمیزکاری هستند. برخلاف پارچه‌های معمولی، الیاف ریز موجود در آن‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که گرد و غبار، آلودگی و باکتری‌ها را به خوبی جذب کنند و سطوح را کاملاً تمیز کنند. این دستمال‌ها را می‌توان به صورت خشک برای گردگیری یا مرطوب برای پاک کردن سطوح استفاده کرد، بدون این که ردی از لک و خط روی شیشه، فلز یا سایر سطوح باقی بگذارند.

نشاسته ذرت| برای تمیز کردن لکه‌های روغنی یا چربی از روی فرش، مقداری نشاسته ذرت را مستقیم روی لکه‌ها بپاشید. اجازه دهید نشاسته ذرت برای ۱۵ تا ۳۰ دقیقه روی فرش بماند تا چربی‌ها و روغن‌ها را جذب کند. سپس با استفاده از جارو برقی، نشاسته ذرت را جمع کنید و فرش را جارو بکشید.

ترکیب آب و سرکه| برای تمیز کردن صفحه نمایش تلویزیون با استفاده از ترکیب آب و سرکه، ابتدا تلویزیون را از برق بکشید. سپس یک دستمال میکروفایبر نرم را با محلول آب و سرکه به نسبت ۳ به ۱ مرطوب کنید و به آرامی روی صفحه تلویزیون بکشید. پس از آن، با سمت خشک دستمال صفحه را تمیز و خشک کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درباره پرونده «نرگس، عطر خوش زمستانی»، می‌خواستم بگم که من از بین گل‌ها، نرگس رو از همه بیشتر دوست دارم.
* من یکی از افرادی هستم که مبتلا به گرسنگی فیک هستم چون هیچ وقت سیر نمی‌شم! جدی می‌گم. مدام گرسنه هستم.
* دلم برای دختری که داشت اون جوری گریه می‌کرد که نتونسته با بازیکن‌ها عکس بگیره، سوخت. فوتبالیست‌ها نباید فقط به فکر پول باشن.
* آموزش سیب‌زمینی متری رستورانی در ستون آشپزی من صفحه سلامت خیلی جالب بود. همیشه برام سوال بود که چه جوری درست می‌شن.
* در زندگی سلام از راه‌های پولدار شدن سریع هم بنویسید. دوره‌های زیادی در اینستا هست که با این شعار برگزار می‌شه. به کدوم‌هاش می‌شه اعتماد کرد؟

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان بردسکن

احتراماً با توجه به عدم حد نصاب مجمع مورخه ۱۴۰۳،۱۱،۱۷ جلسه مجمع عمومی فوق العاده با دستور جلسه ذیل در محل دفتر شرکت به آدرس شهرستان بردسکن، خیابان صدف، طبقه همکف در روز چهارشنبه مورخه ۱۴۰۳/۱۲/۲۲ ساعت ۹ صبح تشکیل می گردد و هر نفر می تواند وکالت دو نفر دیگر را به عهده بگیرد.

دستور جلسه: ۱-موافقت با انحلال شرکت

هیات مدیره شرکت تعاونی مسکن فرهنگیان بردسکن

۱۱۱۴۹۹

مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده تعاونی مسکن فرهنگیان بردسکن

بدینوسیله به اطلاع اعضای تعاونی مسکن فرهنگیان می رساند با توجه به عدم نصاب مجمع نوبت اول مورخ ۱۴۰۳،۱۱،۰۱ مجمع عمومی نوبت دوم به طور فوق العاده در روز چهارشنبه ۱۴۰۳،۱۲،۲۲ راس ساعت ۱۰ صبح برگزار می گردد. ضمناً هر نفر می تواند وکالت دو نفر دیگر را داشته باشد. تایید وکالتنامه ها در روز سه شنبه مورخه ۲۱ اسفندماه ساعت ۱۲ ظهر در محل تعاونی مصرف فرهنگیان تعیین می گردد.

دستور جلسه
۱- ارائه گزارش هیأت مدیره و بازرسین
۲-تصویر عملکرد مالی و ترازمنتهی به سال مالی ۱۴۰۲
۳-تصویب بودجه تسویه
۴- انتخاب سه نفر اعضاء تسویه و یک نفر ناظر تسویه

نماینده هیات مدیره –رضا رجبی

۱۱۱۴۹۸

صرفه‌جویی در زمان
سفارش آنلاین آگهی در روزنامه خراسان
www.37010.ir
پرداخت آنلاین