

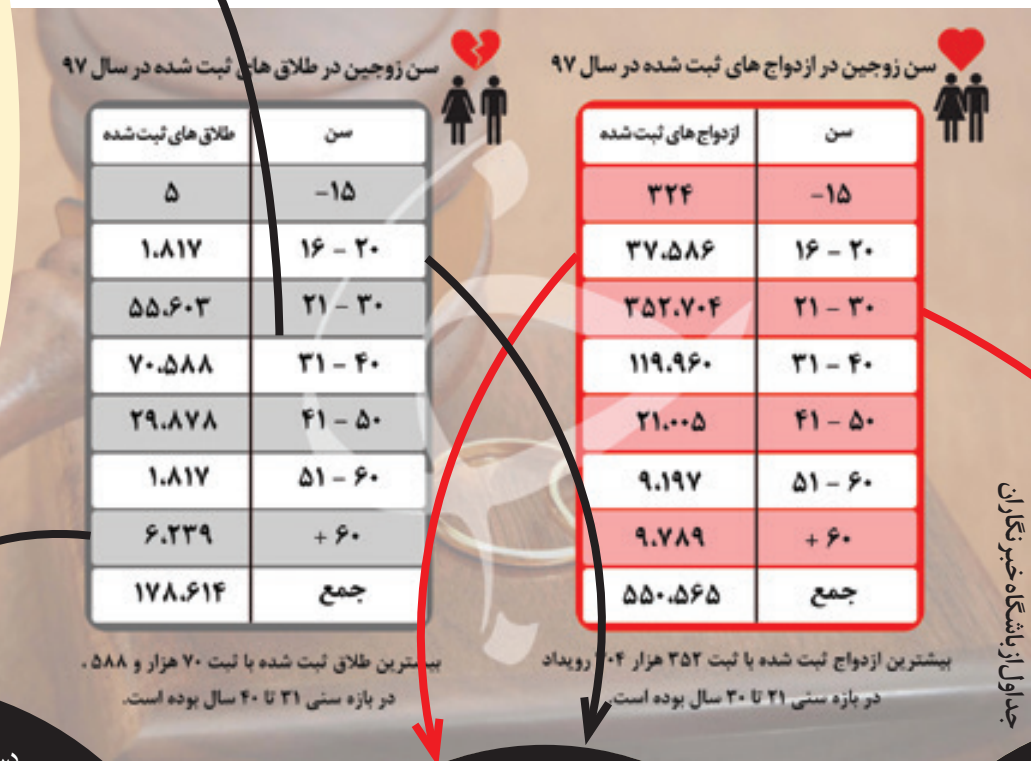


سوزه روز

دانستن بهترین سن برای ازدواج، یکی از سوالات همیشگی دختر و پسرهای دم بخت است. از آن طرف، دانستن آسیب‌زاترین سن که میزان طلاق در آن بیشتر خواهد شد، به زوج‌ها کمک زیادی می‌کند تا بتوانند برای آن دوره با برنامه‌ریزی بهتر، زندگی مشترک شیرین‌تر و پایدارتری را رقم بزنند. در این بین و طبق جدیدترین آمار اعلام شده توسط سازمان ثبت‌احوال، بیشترین ازدواج ثبت شده با ۳۵۲ هزار و ۷۰۴ رویداد در بازه سنی ۲۱ تا ۳۰ سال و بیشترین طلاق ثبت شده با ۷۰ هزار و ۵۸۸ مورد در بازه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال بوده است. آماري که به سرعت در شبکه‌های اجتماعی دست به دست شد و مورد توجه قرار گرفت. اما این آمار، چه پیام‌هایی دارد که ممکن است به آن‌ها توجه نکنیم؟

غفلت عجیب زن‌وشوهرهای ۳۱ تا ۴۰ ساله!

دانستن بازه‌سنی بیشترین ازدواج و طلاق ثبت شده چه پیام‌هایی برای دختر و پسرهای دم‌بخت و زوج‌ها دارد؟



جدول از دانشگاه خیرنگاران

یک بازه‌سنی عالی برای ازدواج

همان‌طور که می‌بینید، بیشترین ازدواج ثبت شده از ۲۱ تا ۳۰ سال بوده و این نشان‌دهنده تصمیم درست جوانان امروزی است. از آن‌جا که یکی از پیش‌فرض‌های زندگی موفق به دست آوردن آمادگی‌های لازم برای مثال شدن است، می‌توانیم مطمئن باشیم که فرد در این سنین به این آمادگی‌ها مجهز شده است. اوج برنامه‌ریزی و هدفمندی زندگی هر جوانی در همین بازه‌سنی شکل می‌گیرد و به تبع آن، ازدواج و پیدا کردن شریک زندگی از اولویت‌های هر فرد در این سنین است. همسو شدن همسر با دیگر اهداف زندگی فرد در این بازه‌سنی، بهتر اتفاق می‌افتد و توصیه مشاوره برای ازدواج هم، دقیقاً همین بازه‌سنی است.



وقتی فرزندمان به هدفش نمی‌رسد، چه کنیم؟

به بهانه پربازدید شدن ویدئویی از یک پدر در فضای مجازی که بعد از شکست فرزندش در مسابقه به حریف او حمله می‌کند

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

شبکه‌های اجتماعی

طی سال‌های اخیر اصطلاحی در فرزندپروری رواج یافته است که نمونه بارز آن را در ویدئوی مربوط به مسابقات کشتی آمریکای توانید ببینید؛ اصطلاح والدین هلیکوپتری! پیشنهاد می‌کنیم حتماً این ویدئو را ببینید تا اگر در آینده خواستید به سمت رفتارهای والدین هلیکوپتری حرکت کنید، این تصویر (که به طرز بسیار روشنی غلط بودن این روش تربیتی را نشان می‌دهد) به یادتان بیاید و بتوانید به شما در دوری از چنین روش اشتباهی کمک کند. این ویدئو با این توضیح در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده است: «محبت عجیب پدرانه در وسط تشک کشتی! یک پدر در ایالت کارولینای شمالی آمریکا وقتی دید پسرش در مسابقه کشتی مغلوب شده به حریف پسرش حمله کرد. این اقدام باعث زندانی شدن این پدر شد.» اما منظور از والدین هلیکوپتری چیست؟

روش والدین هلیکوپتری مناسب نیست

این روزها بسیاری از متخصصان به اتفاقاً از گروهی از والدین پرداخته‌اند و می‌گویند تلاش برای محدود کردن تجارب ناکام‌کننده فرزندمان در برخی والدین شکلی اغراق‌آمیز به خود گرفته است. این گروه از والدین را گاهی اوقات والدین هلیکوپتری می‌نامند به این معنا که آن‌ها تا می‌بینند فرزندشان با چالش‌های روبه‌رو شده است، چون هلیکوپتر امدادی سریع از آسمان فرود می‌آید و سعی در مدیریت شرایط دارند. البته گاهی که مانند این مسابقه کشتی، کار از کار می‌گذرد و فرزند شکست می‌خورد، والد برای انتقام شکست به حریف حمله می‌کند. اما چرا روش این گروه از والدین مناسب نیست؟

چرا فرزندمان نیاز دارد که شکست بخورد؟

درست است که ناکامی‌های زیاد، می‌تواند به عزت نفس و اعتماد به نفس افراد آسیب برساند اما تجربه نکردن هیچ‌گونه شکستی نیز به دست رفتن فرصت برای یادگیری منجر خواهد شد. از طرفی والدین هر چقدر هم خود توانمند باشند و هر چقدر هم خود را وقف فرزندانشان خود سازند، باز امکان حمایت دایمی از فرزندانشان را نخواهند داشت. بالاخره این فرزند بزرگ می‌شود و باید وارد جامعه شود. آماده نبودن برای چالش‌ها، از این فرزندانش افرادی ضعیف و بسیار آسیب‌پذیر می‌سازد و می‌تواند تأثیرات منفی شکست خوردن را در سنین بالاتر در آن‌ها شدت بخشد. اما شاید برای شما سوال باشد که پس ما



با اسکن این کد می‌توانید این ویدئو را تماشا کنید

به عنوان والد چگونه می‌توانیم از فرزندمان در زمانی که شکستی را متحمل می‌شود، حمایت کنیم تا عزت نفس او آسیب نبیند؟

۳ نکته برای هنگامی که فرزندمان به هدف نمی‌رسد

۱ نگرش خود را درباره شکست اصلاح کنید. شکست بخشی از فرایند یادگیری است تا آن‌جا که برخی متخصصان معتقدند اگر فردی اصلاً شکست نمی‌خورد باید درباره این که در حال یادگیری است یا حداقل آن که با سرعت بالا در حال یادگیری است، شک کند.

۲ توجه داشته باشید که فقط احساسات منفی و تردید درباره توانایی‌های خود نمی‌تواند به عزت نفس کودکان آسیب بزند بلکه تأیید این تردیدها از سوی دیگران و به ویژه والدین است که باعث آسیب به کودکان می‌شود. پس در واکنش‌های خود بیشتر دقت کنید.

۳ تبیین ما از شکست، نقش اصلی را دارد. اگر ما شکست خوردن فرزندمان را به عوامل درونی و به ویژه والدین نسبت دهیم که او توان تغییر در آن‌ها را ندارد (مانند استعداد)، آن وقت این تجربه می‌تواند تأثیر منفی ماندگاری بر او و شخصیت اش داشته باشد. اما اگر در مقابل شکست او به عاملی بیرونی و گذرا (مانند دشواری آزمون) یادرونی و گذرا (اتلاش کم‌انگیزه پایین) نسبت دهیم، فرزند ما می‌تواند با تغییر در خود یا شرایط انتظار داشته باشد که در تلاش بعدی موفق شود.

بعد از عصبانی شدن، ۳ ساعت طول می‌کشد تا آرام شوم!

پسری ۲۲ ساله ام و در کنار درس، شاغل هم هستم. تنها مشکل من این است که مقداری وسواس دارم و زود عصبانی می‌شوم. سپس ضربان قلبم تند می‌زند و متأسفانه شاید تا سه ساعت زمان ببرد تا آرام شوم. وقتی هم عصبانی می‌شوم، شکاک می‌شوم و وسواس فکری و عملی من بیشتر می‌شود. چگونه خشم خود را مدیریت کنم؟



مهدی خراسانی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاوره فردی

در سوال خود به سه موضوع اشاره‌ودر ابتدا مطرح کرده‌اید که سریع عصبانی می‌شوید و ضربان قلب‌تان نیز افزایش می‌یابد.

سپس به بدبینی و در کنار آن‌ها به وسواسی بودن‌تان اشاره کرده‌اید. به دلیل این که در سوال به دنبال راهکاری برای غلبه بر خشم بوده‌اید، مواردی را برای مدیریت خشم توضیح می‌دهیم. به نظر می‌رسد که با مدیریت خشم‌تان، مسائل دیگری همچون وسواس و بدبینی‌تان هم کاهش خواهد یافت. اما باید چه کنید؟

هیجان خشم را بشناسید

خشم واکنشی متداول نسبت به ناکامی و بد رفتاری است. اشکال اساسی خشم این است که اگر چه بخشی از زندگی است ولی ما را از رسیدن به اهداف خود باز می‌دارد و علت این که افراد درباره خشم آن قدر دچار تعارض هستند، همین نکته است. از یک طرف خشم پاسخ طبیعی انسان است و از طرف دیگر می‌تواند روابط بین فردی را مختل کند و ما را از رسیدن به اهداف خود باز دارد.

چه چیزهایی موجب خشم شما می‌شود؟

این که بدانید چه مواردی باعث خشم شما می‌شود، کمک می‌کند هنگام برخورد با آن موارد از قبل آمادگی بیشتری کسب کنید و کمتر عصبانی شوید. برای مثال به چند عامل که بر اساس تحقیقات پژوهشگران موجب خشم انسان‌ها می‌شود، اشاره می‌کنیم؛ ۱- نداشتن رفتارهای هدفمند. ۲- تحقیر شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن. ۳- مورد پیش داوری یا بی‌مهری قرار گرفتن. ۴- مورد قرب کاری یا عهد شکنی قرار گرفتن و... شما هم مواردی که بیشتر موجب عصبانیت‌تان می‌شود را یادداشت کنید تا بتوانید بهتر خشم خود را مدیریت کنید.

زن‌وشوهرهای ۳۱ تا ۴۰ ساله حواس‌شان هست؟

در هر دو بازه سنی ۳۱ تا ۴۰ و ۴۱ تا ۵۰ سال، درصد طلاق ثبت شده نسبت به ازدواج بالاتر از بقیه بازه‌های سنی است و به خصوص بیشترین آمار طلاق در ۳۱ تا ۴۰ سالگی دیده می‌شود که نشان‌دهنده غفلت عجیب زن و شوهرها از این مسئله است. مسئله‌ای که با کمی آگاهی و یادگیری چند مهارت، تا حد زیادی قابل مدیریت خواهد بود. شایان ذکر است بعد از ۳۰ سالگی، انعطاف و هماهنگ شدن فرد با شخص دیگر سخت‌تر می‌شود چون ساختار شخصیتی کامل شده و حتی در این سنین فرد در ایجاد تغییرات شخصیتی و خلق و خوی شخصی باید زمان زیادی بگذارد، چه برسد به تغییرات بین فردی و همسو شدن با دیگری. در این دو بازه سنی، معنادهی به زندگی و هدفمندی دوباره شکل می‌گیرد و شاید شخص پس از چند سال از زندگی مشترک در بعد شخصیتی که شامل شکل‌دهی، دستیابی به احساس هویت، یافتن وحدت، انسجام و هدف است به خاطر درخواست‌ها، چالش‌ها و فرصت‌های متفاوتی که پیش می‌آید، دچار تغییراتی شود و این خود عاملی در تعارضات بین زوجی می‌شود که از مدیریت حل مسئله و مهارت‌های زندگی برای سامان‌دهی به زندگی‌شان کمک نمی‌گیرند.

چرا آمار طلاق در بالای ۶۰ ساله‌ها کم نیست؟

در بازه ۵۱ تا ۶۰ و بالای ۶۰ سال هم شاهد آمار طلاق هستیم. جالب‌تر این که تقریباً ازدواج در این دو بازه برابر بوده اما طلاق در بازه بالای ۶۰ سال، شش برابر بازه سنی ۵۱ تا ۶۰ سال است. در این بین باید توجه داشت که مشکلات جسمانی، کهولت سن و نیاز به مراقبت و به دنبال آن احساس غمگینی و غیر مفید بودن، بیشتر شدن روحیه خودخواهانه در افراد و پرخاشگری به سبک ثابتی از برنامه‌روزی یا همان روزمرگی، از عوامل اصلی طلاق در این بازه سنی محسوب می‌شود. افراد در این سن، معمولاً تحمل تغییر در برنامه روزانه و حتی زندگی خود را کمتر دارند و این موجب تطابق و هماهنگی ضعیف‌تری با شریک زندگی می‌شود. نتیجه هم این می‌شود که فرد در ۶۰ سالگی که باید به آرامش قابل توجهی دست یافته باشد، درگیر مسئله پر در دسری به نام طلاق می‌شود که علاوه بر خودش، ممکن است برای اطرافیان و فرزندانش هم مشکل ساز شود.

قرار و مدار

روز خوردن و بخور گرفتن از شلغم

امروز یک قابلمه کوچک روپیراز آب کین و چندتا شلغم بندازین داخلش. بعد هم بذارین روی گاز تا هم بوش تو فوئه پخش بشه که صدغفونی کننده است و هم دست آفر، نوش جانش کین که دشمن سرمافوردکیه. فقط مراقب باشین که نسوزه



راننده‌های زن زودتر از مرد ها عصبانی می‌شوند!

مدیران شرکت هیوندای موتور انگلیس با همکاری یک روان‌شناس از دانشگاه گلداسمیت لندن با بررسی بیش از هزار راننده راننده راننده که زنان هنگام رانندگی به طور متوسط، ۱۲ درصد عصبانی‌تر از مردان هستند و زودتر عصبانی می‌شوند. به گزارش ایسنا به نقل از یاهو، پاتریک فاگان، روان‌شناس رفتاری از گلداسمیت از هزار راننده تست حس گرفته تا ببیند چگونه اتفاقات مختلف، پاسخ‌های عاطفی را در حالات مختلف رانندگی تحریک می‌کنند. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که در تمام حالات آزمون، احتمال بروز واکنش‌های عصبی از سمت زنان بیشتر است. «فاگان» اظهار کرده: «از نظر روانی، زنان نسبت به مردان نمره بالاتری در هوش هیجانی، کلامی و ویژگی شخصیتی روان‌رنجوری یا نوروتیسیزم دارند. نظریه تکاملی نشان می‌دهد زن‌ها در دوران باستان، در برابر هر چیزی که آن‌ها را تهدید می‌کرد و در زمانی که مردهای آن‌ها به شکار رفته و آن‌ها در غار بی‌دفاع و تنها بودند، احساس خطر می‌کردند. این غریزه سیستم هشدار دهنده، هنوز هم در زنان وجود دارد و باعث می‌شود زنان راننده به محرک‌های منفی حساس‌تر باشند، به طوری که سریع‌تر از مردان عصبانی و ناامید می‌شوند.» بر اساس این پژوهش، دو احساس غالب هنگام رانندگی وجود دارد: حس آزادی که احساس شادی را به همراه دارد و خشم هنگامی که ما کنترل خود را از دست می‌دهیم. زمانی که محققان از شرکت کنندگان در این پژوهش سوال کردند که چه چیزی باعث خوشحال شدن شما در پشت فرمان خودرو می‌شود، ۸۴ درصد از آن‌ها گفتند: «جاده‌های خلوت»، ۷۸ درصد گفتند: «مناطق روستایی و خارج از شهر» و ۶۹ درصد از آن‌ها از علاقه خود به «کنار دریا» گفتند و بیش از نیمی از مردان انگلیسی یعنی ۵۴ درصد آن‌ها گفتند آن چه باعث می‌شود آن‌ها واقعاً در ماشین احساس خوبی داشته باشند، آواز خواندن است. شایان ذکر است که افرادی می‌توانستند چند گزینه را انتخاب کنند. محققان این پژوهش اظهار کردند که هدف ما از انجام این پژوهش بررسی احساسات رانندگان و کمک به آن‌ها برای راندن بهتر هم در زمان حال و هم در آینده است.

ما و شما

راه‌ارتباطی بازندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹ و تلگرام ۹۲۹۴۴۹۵۷۶

❖ وقتی در پرونده زندگی سلام خواندم که یک نفر با کمک توپ، ماهی ۲۰ میلیون درآمد دارد، برای خودم متأسف شدم که رویایی‌زن خوبی بودم و این علاقه‌ام را پیگیری نکردم. کار مندی، عمر مرانلف می‌کند. ❖ مطلب «نکات طلایی در بهداشت استحمام» که در صفحه سلامت چاپ شده است، به سوالات بسیاری درباره دوش گرفتن پاسخ داده بود. ممنون. ❖ گلریا گلف‌باز؟ خواندن کلمه گلریو واقعا سخته! بر سبب دست مسئول صفحه نوجوان. ❖ بابت مطلبی که درباره عوامل بیکاری در صفحه خانواده و مشاوره چاپ کردین، تشکر می‌کنم. خیلی از جوانان ما به خاطر همین مسائل بیکار هستند. خسته‌ناشین. ❖ مسعود زینلی، مشهد ❖ لطفاً تعداد مسابقه‌های پیامکی در زندگی سلام را زیاد کنید و جایزه‌ای هم اختصاص بدین. ❖ علی، درگز ❖ یک پرونده خواندنی در زندگی سلام درباره فوتبال نمایشی دیدم. در صورت امکان، با یک راننده تاکسی هم مصاحبه کنید تا از در سرفه‌های شغل خود بگوید. ❖ در مطلب حمام کردن در صفحه سلامت، آخرش گفتن که فاصله بین دو حمام، دقیقاً باید چند روز باشه. ❖ مطالب ستون بانوان اگر هر روز مانند همین «موارد ممنوعه برای جمع کردن با جاروبرقی» باشد، خیلی بهتر نیست؟ هم به دردیخوار است و هم مربوط به خانه‌داری. مثلاً درباره لباس شویی... هم مطلب بنویسید لطفاً. ❖ قرار و مدار درباره رنگ‌زدن به مادر بزرگ‌ها و خواندن شعر معروف محمد اصفهانی عالی بود. خدا قوت. ❖ به عنوان یک مخاطب ۲۸ ساله باید از نویسنده ستون «باتلاز» تشکر کنم که باعث می‌شود من هم خواننده صفحه نوجوان بشم و اطلاعاتم رو بالا ببرم! ❖ هاشمی