



نکاتی درباره مدیریت زندگی بعد از جدایی به بهانه این که در ۵ ماه ابتدایی امسال

بیش از ۳۴ هزار فقره طلاق ثبت شده است

دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده و استاد دانشگاه



وقتی در خصوص آسیب‌های اجتماعی صحبت می‌کنیم موارد فراوانی هستند که به ذهن‌مان خطور می‌کنند، از اعتیاد به مواد مخدر گرفته تا بیکاری، بی‌بند و باری، حاشیه‌نشینی، فضای مجازی و البته طلاق. سخنگوی سازمان ثبت احوال کشور به تازگی اعلام کرده: «از ابتدای فروردین تا پایان مرداد امسال، ۳۴ هزار و ۴۵۷ فقره طلاق در پایگاه اطلاعات جمعیتی سازمان ثبت احوال کشور ثبت شده است. همچنین میانگین سن زن و شوهر در زمان وقوع طلاق به ترتیب ۳۲/۶ و ۳۷/۴ و میانگین طول مدت ازدواج در طلاق‌های ثبت شده نیز در این مدت ۱۰ سال بوده است.» (منبع خبر: خبر آنلاین). به همین بهانه و در ادامه، توصیه‌هایی داریم به افرادی که متأسفانه این تصمیم تلخ را می‌گیرند اما بعدها باید به فکر ساختن زندگی‌شان از نو باشند چون زندگی همچنان در جریان خواهد بود.

❶ باید فکری به حال آسیب‌های طلاق شود

به رغم این که هیچ فردی را نمی‌توان پیدا کرد که با هدف طلاق از دواج کند اما متأسفانه آمار طلاق و وضعیت طلاق به دلیل نبود آموزش‌ها و آمادگی‌های لازم قبل از ازدواج و البته مراقب نبودن از رابطه زن و شوهری نگران کننده است. به نظر می‌رسد اگر در این خصوص فکری نشود، شرایط وخیم‌تر نیز خواهد شد. طلاق به دلایل مختلف اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و... اتفاق می‌افتد و عوارض فردی و اجتماعی

دارد که می‌تواند بر کیفیت زندگی فردی و اجتماعی فرد تاثیر بگذارد و میزان رضایت فرد از زندگی را تحت الشعاع قرار دهد. افزایش خانواده‌های بی سرپرست و بدسرپرست، افزایش تعداد کودکان ناشی از پدیده طلاق، افزایش مشکلات و اختلالات روان شناختی و... تنها نمونه‌هایی از این عوارض هستند.

❷ اشتباه افرادی که طلاق گرفته‌اند

با توجه به آسیب‌هایی که مطرح شد، می‌تلبد در

دوست دارم در نظر بقیه یک آدم درست و حسابی باشم

۲۹ ساله هستم. همه اطرافیانم به چشم یک آدم ساده لوح به من نگاه می‌کنند. یکی از آشناهایمان به چند نفر گفته که من آدم درست و حسابی نیستم و باعث شده که نظر بقیه درباره من تغییر کند. دوست دارم یک آدم حسابی شوم، لطفا کمک کنید.



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس



همین متن کوتاه پیامک‌تان و این که تا این حد تحت فشار روانی هستید، نشان می‌دهد شما فردی حساس و ریزبین هستید. البته منفی بودن نگاه‌تان به اطراف می‌تواند به عنوان برخی از علایم افسردگی تلقی شود و ممکن است که شما به



خواباندن کودک بد خواب در ۳ سوت!

آن‌چه باید مادرها درباره میزان خواب مورد نیاز در هر سن کودک و روش‌هایی برای بهتر خوابیدن آن‌ها بدانند

فاطمه قاسمی | مترجم
منابع: webmd-raisingchildren
کودکانی که در ساعات مشخصی می‌خوابند نسبت به کودکان بد خواب، دارای هوش و سرعت یادگیری بالاتر، سیستم ایمنی قوی، رشد طبیعی و مناسب و خلق و خوی بهتر در طول روز هستند. به دلیل حساسیت در میزان خواب کودکان، بسیاری از والدین زندگی روزمره خود را بر اساس نیازهای فرزندشان برنامه‌ریزی می‌کنند و مادرها نقش مهم‌تری در این زمینه دارند. برای برنامه‌ریزی بهتر، ساعات خواب کودک، میزان تقریبی نیازش به خواب و روش‌های بهتر خوابیدن‌شان را معرفی می‌کنیم.

❶ میزان خواب مناسب در سنین مختلف کودک

نوزادی: خواب نوزاد به طور کلی ۱۶ تا ۲۰ ساعت در طول روز است و هر چه به سمت یک سالگی پیش می‌رود این میزان کمتر می‌شود و به ۱۰ تا ۱۳ ساعت می‌رسد. ساعت خواب نوزاد مشخص و پیوسته نیست و کودک هر بار با گرسنگی از خواب بیدار می‌شود، شیر می‌خورد و دوباره به خواب می‌رود. بیشترین زمان خواب بی‌وقفه در نوزاد ۴ تا ۵ ساعت است.

از یک تا ۳ سالگی: همان‌طور که کودک‌کان شما از یک سالگی به سمت ۱۸ تا ۲۱ ماهگی می‌روند، احتمالاً چرت صبحگاهی و سرشب‌شان حذف می‌شود. این کودکان به ۱۴ ساعت خواب شبانه‌روزی نیاز دارند اما معمولاً به ۱۰ ساعت رضایت می‌دهند. بیشتر کودکان از حدود ۲۱ تا ۳۶ ماهگی هنوز به یک چرت میان‌روزی یک تا سه و نیم ساعتی احتیاج دارند. آن‌ها معمولاً

بین ساعت ۷ تا ۹ شب می‌خوابند و حدود ساعت ۶ تا ۸ صبح بیدار می‌شوند.

از ۳ تا ۶ سالگی: کودکان در این سن همچون قبل معمولاً بین ساعت ۷ تا ۹ شب می‌خوابند و حدود ساعت ۶ تا ۸ صبح بیدار می‌شوند. در سه سالگی، بیشتر کودکان هنوز به چرت‌زدن عادت دارند اما به پنج سالگی که می‌رسند چرت‌زدن را بی‌خیال می‌شوند یا مدت زمان آن کوتاه‌تر می‌شود. نیاز به خواب شبانه هم تا پایان پنج سالگی به ۱۱ ساعت خواهد رسید.

از ۷ تا ۱۲ سالگی: در این سنین با شروع فعالیت‌های اجتماعی، مدرسه‌ای و خانوادگی، زمان خواب به تدریج دیرتر می‌شود و بیشتر کودکان ۱۲ ساله حدود ساعت ۹ شب می‌خوابند و معمولاً در طول روز به خواب نمی‌روند. میانگین مدت زمان خواب در این کودکان حدود ۹ ساعت است.

فراموش یا از دیدگاه خودمان، حل کنیم. این اشتباه بزرگ ممنوع است. حواس‌مان باشد به محض خروج از رابطه زن و شوهری، دست به دامان رابطه‌ای جدید نشویم. حداقل باید ۲ یا ۳ ماه از طلاق بگذرد و در این فرصت باید به تصمیم‌مان و رفتارهای اشتباه‌مان بیشتر فکر کنیم.

۳ احساسات‌تان را نمی‌شناسید

جدایی با خیل عظیم هیجانات منفی همراه است. احساس پشیمانی، خودمقصر سازی، بی‌ارزشی، تنهایی، پوچی و کمبودهای عاطفی و هیجانی، از جمله احساساتی است که سراغ‌مان می‌آید و ممکن است اگر ما از آن‌ها آگاه نباشیم ما را دچار مشکلات روان‌شناختی کند. در این صورت، خیلی زود افسردگی، استرس، ترس و... هم به سراغ‌مان خواهد آمد.

برای آینده برنامه‌ریزی نمی‌کنید

حواس‌مان باشد که زندگی‌پراز در دسر است و قرار نیست بعد از طلاق از حرکت بایستد! پس زندگی بعد از جدایی نیز ادامه دارد و منتظر ما نخواهد ماند. بعد از طلاق در خصوص نوع زندگی، تامین هزینه‌های زندگی، شغل، ارتباط با اعضای خانواده و... برنامه‌ریزی کنید. این بدان معنی است که بدانید با طلاق زندگی‌روزانه شما دستخوش تغییر و تحول می‌شود و این تغییر نیازمند آمادگی و برنامه‌ریزی است تا آینده بهتری برای خودتان رقم بزنید.

در صورت نیاز با همسر سابق‌تان توافق نمی‌کنید

در صورت طلاق و این که ممکن است شما فرزندانانی داشته باشید، نیاز به توافقاتی است. ما حق نداریم فرزندان‌مان را از نعمت دیدار پدر و مادر محروم کنیم. در این خصوص باید با هماهنگی همسر سابق و فرزندان‌تان به توافق برسید تا با در نظر گرفتن چارچوب‌ها و حریم‌ها، زمینه را برای این مهم آماده و مهیا کنید. در بسیاری از مواقع فرزندان مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرند و بزرگ‌ترین گروهی که از طلاق صدمه و آسیب می‌بینند، آن‌ها هستند، همان‌ها که در آینده از دواج خواهند کرد، پدر و مادر خواهند شدو ...

هوشمندانه رفتار نمی‌کنید

بعد از قطعی شدن جدایی به خصوص در اوایل روزهای جدا شدن از همسر، حواس‌تان باشد که هوشمندانه رفتار کنید و از مشاوران متخصص در این حوزه کمک بگیرید تا گام به گام در پذیرش طلاق به شما کمک شود. پذیرشی که شما را به سوی داشتن آینده بهتر رهنمون می‌کند.

قرار و مدار

روز بررسی گلدان‌های خانه

گل‌ها رومیه شادابی و سرزندگی به زندگی ما می‌بخشند اما نیاز به مراقبت و توجه هم دارن. امروز وضعیت همه گلدون‌ها در فونه و ممیـا کارتون رو با دقت بیشتری بررسی کنین و اگر نیاز به رسیدگی بیشتر دارن، زودتر دست به کار بشین.

ما و شما

راه‌راه رباطی باز زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* من یک کنکوری‌ام که عاشق نقاشی و هنر هستم اما به اصرار خانواده ریاضی خوندم و الان هم رتبه‌ام خوب نشده بود. می‌خواستم بگم که دل‌آوری هم شیمی خونده و چهار سال عمرش رو هدر داده و حالا شده یکی از بهترین مجری‌ها. کاش والدین این نکته رو بخونن.

* الان بیشتر مردم اضطراب آشکار دارن و نیازی نبود به علایم اضطراب نهفته در صفحه خانواده و مشاوره پرداخته بشه.

* لطفا در صفحه جدید سال‌مندان به مسائلی درباره زیبایی‌پوست سال‌مندان بپردازید. سیاس از شما. * قدر این آقای دل‌آوری‌رو که در پرونده زندگی سلام باهاش گفت و گو شده باید بدونیم. چقدر خوب که با ایشون مصاحبه کردین و چه حرف‌های خوبی زده بود در باره مشکلات کشور.

* ماجرای در مان سرفه با کمک چهار روغن طبیعی که در صفحه سلامت به آن اشاره شده، شبیه به همون شیوه درمان کرونا با روغن بنفشه است! خخخ!

* من کتاب «۹۷۶ روز در پس کوچه‌های اروپا» آقای دل‌آوری‌رو خوندم. عالیه. به خصوص برای هدیه دادن، خیلی خوبه. به همه توصیه می‌کنم که بخوننش.

* در باره صفحه جدید سال‌مندان باید بگم که مطلب فواید باغبانی به در دیپر مردهایی می‌خوره که باغ و ویلا دارن و برای همه کاربردی نیست.

چرا نباید رتبه کنکور دیگران را بررسییم؟

با اعلام نتایج مرحله اول کنکور، بازار پرسش از نتیجه کنکور هم داغ شده، اما چرا نباید در این

باره از دیگران سوال کنیم و در مقابل کنجکاوی دیگران در این خصوص، چه بکنیم؟

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

نتایج مرحله اول کنکور اعلام شد و کافی است شما در زندگی خود یک بار کنکور یا آزمونی داده باشید تا بدانید این روزها بین برخی افراد بازار داغ سوال کردن از نتیجه به دست آمده، چقدر داغ است! اما چرا پرسیدن از نتیجه کنکور نامناسب است و نباید چنین سوالی را از دوست و آشنا بکنیم؟ همچنین از این خواهیم گفت که اگر کنکور داده‌ایم و کسی از ما درباره نتیجه پرسید، چطور پاسخ دهیم، بهتر است؟

سوژه روز



در برابر آشنایانی که تعارف کمتری داریم: گاهی ما افرادی ممکن است از مادر این خصوص سوال کنند که تعارف کمتری با آن‌ها داریم و می‌توانیم راحت‌تر حرف خودمان را بزنیم. در این موارد می‌توانید خلاصه و شفاف بگویید: «متوجه علاقه و نگرانی شما در باره آینده‌ام هستم اما هم اکنون علاقه‌ای به صحبت در خصوص کنکور ندارم.»

❶ زمانی که شروع به نصیحت می‌کنند چه کنیم؟

اول این که به خاطر سلامت روان خودتان، نصیحت‌ها و سرزنش‌ها را برای خودتان خیلی پررنگ نکنید. از تکرار آن‌ها در ذهن خودتان جلوگیری و سعی کنید آن‌ها را به شکلی مثبت تفسیر کنید، چرا که هر چه تفسیرها منفی‌تر باشند، خودتان بیشتر از همه اذیت خواهید شد. اگر نصیحت‌ها ادامه‌دار است، پیش از این که از کوره در بروید، مودبانه اجازه بگیرید و از اتاق خارج شوید و در نهایت هم به خاطر داشته باشید به رغم همه شیرینی‌ها و تلخی‌ها، این روزها هم خواهد گذشت.

شخص درباره شما درست نیست، در اولین مرحله سعی کنید ویژگی‌های منفی و غیرواقعی را که به شما نسبت داده شده با رفتارهای عقلانی و سنجیده به چالش بکشید و به همه ثابت کنید که آن صحبت‌ها واقعیت ندارد. به هر حال بیشتر انسان‌ها هر حرفی را با فاصله‌باور نمی‌کنند و به‌طور نسبی در صدر استی‌آزمایی بر می‌ایند.

❷ اعتماد به نفس خود را بازسازی کنید

توانمندی‌های خود را نیز ببینید. در این فرایند ممکن است اعتماد به نفس خود را از دست داده باشید بنابراین نیاز دارید تا آن را به حدی برسانید که به تدریج خودباوری در شما شکل بگیرد. اگر به حد مطلوبی از خودباوری برسید، می‌توانید ویژگی‌های مثبت و توانایی‌های خود را ببینید و آن‌ها را تقویت کنید.

نکته: بعضی از کودکان بدون این که مشکل و کسالت داشته باشند، کم خواب هستند. کم‌خوابی این کودکان جای نگرانی ندارد و نباید آن‌ها را به‌زور مجبور به خواب‌زیاد کرد اما لازم است یک متخصص علت بی‌خوابی کودک را بررسی کند.

❸ توصیه برای خواباندن راحت‌تر کودک کان

۱- کودک را با بازی خسته کنید

یکی از دلایل بد خوابی کودکان نداشتن فعالیت و تحرک روزانه است. کودک در صورت بازی به خصوص در محیط باز همچون پارک احساس خستگی بیشتری می‌کند و خواب به‌موقع و راحت‌تری خواهد داشت. فراموش نکنید خوابیدن زیاد در طول روز باعث بد خلقی کودک برای خواب‌شبانه می‌شود.

۲- به کودک آرامش دهید

شاید دلیل بد خوابی کودک، ترس از تاریکی باشد. در این صورت اتاق خواب را خیلی تاریک نکنید و پیش از خواب به او سر بزنید و اور آرام کنید. اگر ترس از تاریکی کودک همچنان ادامه داشت حتماً با یک مشاور کودک همفکری کنید. توصیه می‌شود پیش از خواب اور از دیدن فیلم و انجام بازی‌های رایانه‌ای پرتنش دور کنید. خوابیدن را برای کودک‌کان با قصه‌گویی و لالایی خواندن به یک فرایند لذت‌بخش تبدیل کنید.

۳- از اتاق خواب کودک خاطر هد نسازید

از زورکی خواباندن و ماندن در اتاق خواب به عنوان وسیله‌ای برای تنبیه نافرمانی‌هایش استفاده نکنید. خوابیدن و محل خواب باید نقطه امن او باشد تا هر بار با رضایت و داوطلبانه به خواب برود.



- زندگی سلام
- دوشنبه
- ۳۱ شهریور ۱۳۹۹
- شماره ۱۷۰۰

خانواده و مشاوره

