



بر اساس آمار سازمان
ثبت احوال ۴۰ تا ۴۵ درصد
از بانوان مطلقه دوباره ازدواج
می کنند، اتفاقی که نیاز به یک سری
پیش نیازها و آگاهی ها دارد

اشتباه در کمین ۴۵ درصد زنان طلاق گرفته



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد مشاوره



«چه تعداد از زنان طلاق گرفته در کشور دوباره ازدواج می کنند؟»، تقی رستموندی، رئیس سازمان امور اجتماعی کشور در پاسخ به این سوال گفته است: «بر اساس جدیدترین آمار سازمان ثبت احوال، ۴۰ تا ۴۵ درصد از بانوان مطلقه دوباره ازدواج می کنند.» با توجه به آمارها، امکان ازدواج مجدد زنان بعد از طلاق، نزدیک به ۵۰ درصد است و این خود بهانه ای شد تا در ادامه، توصیه هایی به چنین خانم هایی داشته باشیم و از رایج ترین اشتباهاتشان بگویم، همچنین بگویم که خانم ها بعد از طلاق برای ازدواج مجدد چه نکاتی را در نظر بگیرند تا زندگی مشترک موفق تری در انتظارشان باشد و شکست قبلی باعث نشود که باز هم زندگی شان به خطر بیفتد.

۱ برای بهبود روانی به خودتان زمان نمی دهید

پس از خاتمه یافتن زندگی مشترک به خودتان زمان بدهید تا خودتان را ببخشید و به آرامش برسید. بعد از طلاق یافتن شوهر چه داری فرزند باشید و چه فرزندی نداشته باشید، حداقل به مدت زمانی نزدیک یک ساله برای بهبود روانی نیاز دارید و نباید کمتر از یک سال ازدواج مجدد داشته باشید زیرا در این یک سال باید فرد از دردها، غم ها و آسیب های روانی رها شود و به بازبایی خود بپردازد.

انگیزه تان برای ازدواج مجدد اشتباه است
به انگیزه ازدواج مجدد خود هوشیار باشید. متأسفانه ازدواج های دوم به ویژه برای خانم ها با عجله بیشتر به دلیل فشارهای خانوادگی و اجتماعی،

آقا علی اصغر خوش بین و عاشق شکوفایی

آنالیز روان شناسی نقاشی پسر ۷ ساله که نکات جالبی درباره ویژگی های شخصیتی اش دارد



دکتر فریده ناصری | روان شناس بالینی

نقاشی کودک حاوی اطلاعات روان شناختی زیادی است که البته مطلق هم نیست و نباید تصور کرد گویای تمام زوایای شخصیت یک کودک است. در این بین و حتما در زمان ار سال نقاشی به شماره تلگرامی ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ این عبارت را هم بنویسید: «مربوط به قسمت تحلیل روان شناسانه نقاشی» و علاوه بر نام، سن فرزندتان را هم حتما ذکر کنید. امیدوارم هفته بعد، تحلیل نقاشی فرزند شما چاپ شود.

- ۱- وقتی کودک در نقاشی اش خانه می کشد، نشان دهنده این است که خانه از نظر ش مکانی امن است. ترسیم خانه به این شکلی که کشیده شده، معرف پناهگاهی مطبوع برای کودک است و آقا علی اصغر خانه را دوست دارد.
- ۲- از پنجره ها می توان بیرون راتماش کرد و به یک معنا، نحوه نگاه خانه به بیرون و نشان می دهد و بر اساس تحلیل روان شناسانه آن می توان دریافت که کودک زندگی را چگونه می بیند و با چه چشمانی به دنیایی که وی را احاطه کرده، می نگرد.
- ۳- پنجره های زیادی که در این نقاشی برای خانه ها کشیده شده است، نیاز به ارتباط با دیگران و همچنین روحیه باز آقا علی اصغر و تمایل به برقراری اورانشان می دهد.



آماده کردن کودک برای امتحانات آنلاین

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

این روزها به خاطر شرایط خاص کرونا، مدارس به صورت دور کار مشغول فعالیت هستند و دانش آموزان درگیر آموزش مجازی شدند. تقریباً همه مادرها ناچارند که در امر آموزش فرزندان خود شریک شوند به خصوص در این روزها که زمان زیادی تا شروع امتحانات خرداد باقی نمانده است. اما در آموزش به بچه های خود باید چه نکاتی را در نظر بگیریم؟

- ۱- در اولویت قرار دادن آموزش | شما به عنوان مادر و همسر خانواده، کارهای زیادی برای انجام دادن دارید. اگر شاغل هم باشید که اوضاع برایتان کمی سخت تر خواهد شد. اما این نکته را به خاطر بسپارید، برای آموزش فرزندان باید به



بیشتر پدر در خانه حضور داشته باشد. رنگ سبز تمایل به شادی، بازی و احتمالاً رابطه خوب و بازی کردن با بچه های همسایه های طبقه بالا و پایین را نشان می دهد. اما نکته، مادر کجاست؟ چرا حضور مادر در خانه بسیار کم رنگ است؟
۸- ابر سر چشمه حیات و کشیدن آن در نقاشی معرف مادر است بنابراین آقا علی اصغر مادر را دوست دارد. وقتی ابر تمام سطح بالای صفحه را می پوشاند، معرف مادری مداخله گر است که کودک حضور وی را در هر لحظه احساس می کند و ترس از برون ریزی های هیجانی مادر (اخم، عصبانیت، صدای بلند و...) و شاید توقع بیشتری از مادر برای محبت کردن دارد.
۹- راه، به منزله یک نماد ارتباطی است و تبلور دیدگاه کودک در برابر زندگی است. ترسیم جاده، اضطراب نقاش و مشکلات ارتباطی کودک را نشان می دهد اما می توان به معنای گذار کودک از یک دوره مشکل یا وله ای از زندگی باشد که تلاش چشمگیر والدین را می طلبد.

۱۰- تابلوی جلوی در ساختمان، ترکیب رنگ سبز و قرمز در عین حال که اجتماعی خواهی کودک را نشان می دهد، حاکی از دوسوگرایی و خشم کودک هم هست.
۱۱- شخصیت آدمک کشیده شده روبروی ساختمان هر چند نام و سن او مشخص نیست، اما می توان گفت همسان سازی با پسری است که کمی بزرگ تر از علی اصغر است و تمایل به اجتناب از فعالیت ها و گرایش های او دارد و گرایش به اضطراب در علی اصغر را بیشتر نمایان می کند.

توصیه هایی به والدین آقا علی اصغر

در تحلیل ویژگی های این نقاشی می توان گفت با کودکی با هوش و متعادل روبرویم که نگرانی و کنجکاوی های وی را رنگینخته شده، او محکم و استوار کوشش می کند تا کامل و بی نقص جلوه گر شود. مادر نقش بسیار موثرتری در تربیت، آموزش و بالارفتن اعتماد به نفس و مسئولیت پذیری در فرزندش دارد البته همراهی پدر هم الزامی است. بنابراین لطفاً به عنوان مادر، زمان بیشتری به دور از برون ریزی هیجانی برای فرزندتان بگذارید و کمتر از زبان بدن (چشم غره، صدای بلند، مقایسه، تنبیه چه کلامی و چه حرکتی) استفاده شود. لطفاً دلایل اضطراب و نگرانی کودک تان را زیر نظر یک روان شناس کودک پیگیر باشید.

ساعت از شبانه روز به نکات آموزشی دسترسی داشته باشید. اما حواس تان باشد، بعضی از این برنامه ها همان نقش کتاب های کمک آموزشی و حل المسائل زمان پیچی ما را دارند و ممکن است به همان اندازه که می توانند مفید واقع شوند مضر هم باشند.
۴- بازی نکردن نقش معلم | در فرایند آموزش، شما نباید نقش معلم را بازی کنید. همین که او را راهنمایی کنید کافی است. بگذارید تدریس اصلی توسط معلم صورت گیرد و شما فقط ناظر باشید. حواس تان باشد در انجام تکالیف نقش اصلی بر عهده فرزندتان است و شما در نهایت اشکال هایش را برطرف کنید.

به آموزش و همراهی او بپردازید.

۲- مشورت کردن با معلم | به علت پیشرفت علم و فناوری روش های تدریس روز به روز عوض می شود و روش های جدید جای قدیمی ترها را خواهد گرفت. پس به طور قطع نوع تدریسی که معلم مادر سال هایش داشته با معلم های امروز یکی نخواهد بود. لازم است شما با معلم فرزندتان در ارتباط باشید و درباره سبک تدریس با او مشورت کنید تا بتوانید فرزندتان را همراهی کنید.

۳- کمک گرفتن از برنامه های آنلاین | امروز برای هر درسی یک نوع برنامه آموزشی آنلاین وجود دارد و این امر آموزش را برای ما راحت تر کرده است و شما می توانید در هر

۵ ملاک های کمال گرایانه در نظر می گیرید انتخاب ملاک های واقع گرایانه و نه کمال گرایانه برای ازدواج مجدد، مسئله مهمی است. در جامعه و فرهنگ ما برای ازدواج افراد مطلقه چه زن و چه مرد موارد محدودتری وجود دارد پس واقع گرا باشید و برای ازدواج ملاک های دست بالایی را در نظر بگیرید زیرا با گذشت زمان این موارد محدودتر خواهد شد. اگر ملاک های بسیار سخت گیرانه ای در ذهن داشته باشید، دیدن کوچک ترین مشکلاتی شما را به یاد زندگی گذشته می اندازد و آستانه تحمل تان تا حد زیادی کاهش می یابد. در نتیجه بسیار اهمیت دارد که واقع گرایی خود را حفظ کنید و بتوانید برای ازدواج مجدد معیارهای مناسبی را انتخاب کنید.

۶ طلاق تان را از خواستگاران مخفی می کنید

بعد از پیدا کردن فرد مد نظر با او صادق باشید. چیزی را از او مخفی نکنید. خوب است که درباره گذشته خود روشن تر شوید و ابهامات را برای فرد جدید برطرف کنید اما لزومی ندارد که تمامی جزئیات را برای او بازگو کنید. از تعریف کردن بیش از حد دلایل طلاق بپرهیزید. قرار ملاقات فرزندان و هر مسئله ای که قرار است ارتباط شما با همسر سابق تان را حفظ کند با همسر آینده تان مطرح کنید. رعایت نکردن این مسئله پس از ازدواج می تواند به نوعی نگرانی و احساس نبود امنیت در همسر آینده تان بینجامد.

۷ خواستگاران را با شوهر سابق تان مقایسه می کنید

پیدا کردن ریزترین شباهت های رفتاری خواستگاران با شوهر سابق موجب می شود که خاطره های بد فرد از همسر سابق یادآوری و به سطح هوشیاری آورده شود. بعدش هم بلافاصله فرد واکنشی بسیار منفی و شدیدتر از سطح منطقی به این رفتار یادآورنده می دهد و خب معلوم است که فرد مقابل هم در مواجهه با این رفتارهای واکنشی پر خاشگرانه بیکار نمی نشیند. یادتان باشد که هر فردی در این دنیا با فرد دیگر شباهت هایی دارد و البته تفاوت های بسیار. پس نباید هر شباهت رفتاری را به حساب یکی بودن بگذاریم، بلکه نوع برخورد ما با مسائل و کسب مهارت های جدید رفتاری زندگی را محور دیگر رقم می زند.



ما و شما
راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* ای بابا، کارگردان دیرین دیرین هم کرونا گرفته فوت شده؟ من اصلاً خبر نداشتم. روحش شاد. من زیاد تو تلگرام و اینستا، کلیپ های دیرین دیرین روم می دیدم و یک شخصیت بود به نام «وی»، اون خیلی باحال بود.
* درباره پرونده «دلتننگ دغدغه های خالق دیرین دیرین»، می خواستم بگم کلا تو کشور ما، آدم های موفق و پرتلاش تازه دهن هستن بهشون میدون نمی دن تا معروف نشن و... بعد از فوت شون تازه می فهمیم که طرف چقدر آدم حساسی بوده. مثال هم زیاد داره.
* بی بی مریم با همان خانم دستجودی که ناجی آزادسازی زندانیان مرد بود که توزرد از آب درآمد و توی اینستاگرام به قتل شوهرش که... اعتراض کرده است. بهتر است در انتخاب پرونده های زندگی سلام با تفحص و تحقیق بیشتر اقدام کنید و به بازتاب اثر آن در جامعه هم فکر کنید.

ما و شما: مخاطب گرامی، این خبر اشتباهه که در بعضی سایت ها و شبکه های اجتماعی بر اساس یک قسمت از مطالب همین پرونده باز نشر شده، مربوط به یکی از پرونده هایی بوده که ایشان پیگیری کرده است و ربطی به زندگی شخصی ایشان ندارد.
* دو خاطره با مزه از مرحوم ابوالحسنی، انصافاً با مزه نبود. یکی که ترسناک بود، یکی هم خیلی خنک!

تا چه زمانی با شوهر هروئینی ام زندگی کنم؟



شوهرم مواد مصرف می کند و زندگی مان را به باد فنا داده است. هر طور و هر چقدر با او حرف می زنم، ترک نمی کند. چند بار هم رفتم کمپ اما درست نشد. چند بار هم در خانه ترک کرد ولی الان دوباره مصرف می کند. سوال این است که تا چه زمانی با شوهر هروئینی ام زندگی کنم؟ راهنمایی ام کنید.



مصطفی نجفی | پژوهشگر اعتیاد

حواست تان به خودتان هم باشد
در بیشتر موارد دیده می شود که اطرافیان فرد بیمار به ویژه همسر، آن چنان غرق در نیازهای فرد بیمار می شوند که به کلی نیازهای روانی و جسمانی خود را نادیده می گیرند. شما با داشتن روحیه سالم و شاداب، بهتر می توانید به همسر تان کمک کنید بنابراین نیازهایی همچون صمیمیت، ارتباط با دوستان، تفریح، مطالعه و... را به خاطر توجه به همسر تان، حذف نکنید چرا که شما با حذف این نیازهای حیاتی و مهم نه تنها کمکی به فرایند درمان همسر تان نمی کنید بلکه زمینه ایجاد افسردگی را در خودتان ایجاد می کنید. خودتان را قربانی شرایط اعتیاد همسران نکنید.

آدامه زندگی تا کی؟
پاسخ به این سوال که ذهن تان را امشغول کرده، به عوامل مختلفی بستگی دارد. ظرفیت روانی شما، انگیزه همسر تان برای ترک و... از جمله مولفه های تصمیم گیری در این مسئله هستند. قاعده کلی این است که در صورت ایجاد آسیب های جسمانی و روانی قابل توجه ناشی از اعتیاد، هر گونه اقدام منطقی و قانونی برای کاهش آسیب ضروری به نظر می رسد. با توجه به سوال تان، پرواضح است که همسر تان راجع به بیماری اعتیاد خود کاملاً واقف است و در مرحله انکار قرار ندارد و از آن جایی که چندین بار برای ترک اقدام کرده است به نظر می رسد که در صدد جبران خسارات وارد شده به خود و خانواده است، اگر چنین باشد و شما هم این ظرفیت را در خود می بینید که توانایی کمک به او را در این راه دارید، آدامه زندگی و کمک به بهبود شرایطی می تواند جزئی از گزینه های شما در باره آینده باشد. اما در نهایت این خود شما هستید که با توجه به در نظر گرفتن شرایط فوق و کمک از یک متخصص زوج درمانی می توانید مناسب ترین تصمیم را برای خود بگیرید.

ترک هروئین سخت است

در سوال تان مطرح کردید که همسر تان به هروئین اعتیاد دارد. هروئین جزو دسته مواد شبه افیونی است که از ماده مرفین مشتق شده که چند برابر از آن قوی تر است. ترک این مواد به دلیل وابستگی های جسمانی و روانی بیشتر، مشکل تر از موادی همچون تریاک است. اساساً به منظور درمان و ترک مواد، صبر و حوصله بسیار از جمله مولفه های بسیار مهم است. شکست های احتمالی در فرایند درمان نیز جزو فرایند طبیعی درمان به حساب می آید. اگر بتوانید از رنج حاصل از این راه سخت برای خودتان معنا و مفهومی راه گشا بسازید هرگز در مسیر ترک نا امید نمی شوید.