



۷۸۰۹ جدایی بعد از ۲۹ سال زندگی

نگاهی روان شناسانه به جدیدترین گزارش مرکز آمار و پاسخ به این سوال که چرا زندگی مشترک بعضی زوج ها بعد از گذشت سه، چهار یا پنج دهه زندگی به طلاق ختم می شود

فریبا البرز

کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مجموعی

جدیدترین گزارش مرکز آمار ایران درباره وضعیت اجتماعی و فرهنگی ایران، میزان طلاق، ازدواج و... در سال ۹۹ به تازگی منتشر شده است. در بخشی از این گزارش آمده است: «در سال ۹۹ طول مدت ازدواج ۱۱ هزار و ۷۱۵ طلاق ثبت شده کمتر از یک سال بوده است. از سوی دیگر ۷۸۰۹ رویداد طلاق هم با طول مدت ازدواج حدود ۲۹ سال در همین سال به ثبت رسیده است.» (منبع خبر: ایسنا). این روزها گاهی دیده می شود زن و شوهرهایی که باید و خوب و کم و کاستی یکدیگر کنار می آمدند و حرمت لحظه های تلخ و شیرینی را که طی سال های دراز در زندگی مشترک تجربه کرده بودند نگه می داشتند، کارشان به جدایی می کشد و می گویند که دیگر تحمل بودن با یکدیگر را ندارند. البته شاید هم گاهی به دلیل خجالت کشیدن از طلاق و... به جدایی ختم نشود اما طعم زندگی مشترک را به کام آن ها تلخ کند. واقعا علت این پدیده چیست؟ آیا از همان اول این دو نفر مناسب هم نبوده اند یا دلایل دیگری هم در این بین وجود دارد؟

عاقبت در مان نشدن مشکلات زوج ها در جوانی
ووقتی در سنین بالایی مثلا بعد از ۳۰ سال رخ می دهد، بیانگر درمان نشدن در دهای سطحی و واقعیت این است که طلاق پدیده چند علیتی است

افکار منفی، دست از سر پسر ۷ ساله ام بر نمی دارد

پسری ۷ ساله دارم که مدام افکار منفی در ذهنش دارد. یک روز از من می پرسد که اگر بابا دیگر به خانه برنگردد، چه کنیم؟ یک روز می پرسد که اگر من بمیرم، شما چه کار می کنید؟ میل زیادی به یادگیری ندارد. تمرکز ندارد. چه کنیم؟ این فکرها دست از سرش بر نمی دارد. نگرانش هستم.

رمیسا ایزدینا

کارشناس ارشد روان شناسی

تربیت فرزند

مادر گرامی، لطفا در نظر داشته باشید که معمولا کودک در مرحله خاصی از رشد، اضطرابی واقعی را نشان می دهند و آشفته می شوند که به این احساس اضطراب، اضطراب جدایی می گویند که یک مرحله طبیعی از رشد عاطفی کودک است. به نظر می رسد که مشکل کودک شما بر اساس اطلاعاتی که در پیامک تان به ما داده اید، همین اختلال باشد. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

احساسی که نباید تا این سن در کودک می مانده است
سن شروع اضطراب جدایی معمولاً از هفت ماهگی است و در ۱۰ تا ۱۸ ماهگی به اوج خود می رسد و ممکن است تا سه سالگی هم ادامه یابد. اگر در این دوره رشدی کودک احساس امنیت و

چه کمربندی مناسب خانم هاست؟

مارال مرادی | روزنامه نگار

یک سری از لباس های زنانه به کمربند نیاز دارد یا با کمربند زیباتر می شود. خانم های عزیز، اگر قصد خرید کمربند دارید، دانستن چند نکته کلیدی که در این مطلب به آن اشاره خواهد شد به کمک شما خواهد آمد.

۱- اگر کمربند به پهنای انگشت شست تان بود معلوم می شود که کمربند مخصوص لباس های رسمی است و هر کمربندی که از این اندازه به تن تر باشد معمولی است و مناسب لباس های رسمی نیست.

۲- شما با توجه به ظاهر کمربند هم می توانید به نوع کاربرد آن پی ببرید مثلا کمربند های اسپرت معمولا رنگ های براق دارند در صورتی که کمربند های رسمی رنگ و بافت هایی صاف و مات دارند.

۳- هر کمربند بر چسبی دارد که روی آن سایز کمربند نوشته شده است. اندازه دور کمربان را بگیری دو کمربندی با یک شماره بزرگ تر از آن بخرید مثلا اگر اندازه دور کمربان ۳۳ یا ۳۴ سانتی متر است اندازه کمربندتان ۳۶-۴۰ سانتی متر خواهد بود.

۴- سه رنگ اصلی برای کمربند وجود دارد، مشکی، قهوه ای و قهوه ای سوخته که بهتر است برای لباس های رسمی از رنگ مشکی استفاده کنید، البته درباره کمربند های اسپرت می توانید با توجه به رنگ لباس های تان هماهنگی رنگی را انتخاب و از کمربند های رنگی استفاده کنید.

۵- کمربند همیشه باید به عنوان لوازم فرعی لباس تان باشد نه مهم ترین جزء آن. پس دنبال کمربندهایی نروید که قیمت شان از کفش یا کت و شلوار تان گران تر است.

۶- ساده ترین قانون برای هماهنگ کردن کمربند با لباس این است، رنگ کمربند باید همواره با کفش ها یکی باشد. خیلی ساده، کفشی سیاه و براق با یک کمربند سیاه براق، همین!

بگیرند و بعدش دلیلی برای با هم بودن نمی بینند و طلاق را پیش می گیرند که به قول خودشان، آخر عمری آرامش داشته باشند. متأسفانه در کنار ست از ازدواج، مسئولیت پذیر نبودن، افزایش توقعات زوج ها از یکدیگر با افزایش سن و همچنین تلاش نکردن برای رفع مشکلات ساده و سطحی، کار زن و شوهر های میان سال و مسن را به دادگاه و درخواست طلاق کشانده است.

الگو برداری از سبک زندگی زوج های جوان
الگو برداری از سبک زندگی زوج های جوان هم می تواند یکی از علل جدایی چنین زن و شوهر هایی باشد. تعداد زیادی از زوج های جوان، صبر و حوصله در زندگی به خرج نمی دهند و با کوچک ترین بحث، راه طلاق را در پیش می گیرند. متأسفانه کثرت این مسئله که دیگر برای هیچ فردی دور از انتظار نیست، راه جدیدی برای زوج های مسن باز کرده که چقدر حیف که ما هم زودتر به این فکر نبودیم و

تلاش نکردن برای پر نشاط شدن زندگی مشترک
همچنین ماهوار و شبکه های اجتماعی برای افرادی که متأسفانه فرهنگ و سواد استفاده در ست را ندارند، خیلی خطر آفرین است. زوج هایی که به جای زمان دادن برای حل مشکلات خودشان سر خود را با تماشای برنامه های جورواجور ماهوار های نامناسب و گشت و گذار دایمی در شبکه های مجازی گرم می کنند، در چنین شرایطی چطور می توان انتظار زندگی مشترک پر نشاطی از آن ها داشت؟ وقت زیاد گذاشتن در این شبکه ها باعث کم رنگ شدن روابط و گفت و گو بین زوج ها، مقایسه ناهبه جا با سبک زندگی های متفاوت، آشنایی با افراد نامناسب و حتی خیانت می شود. جالب است بدانید بنا بر تحقیقات انجام شده در کشور مان، مشاوره پیش از طلاق برای زوج هایی که سال های طولانی از ازدواج شان گذشته، شانس موفقیت کمتری به خصوص در کوتاه مدت دارد. مشکلات عمیق و حل نشده را با چند جلسه مشاوره نمی توان چاره کرد. بنا بر این برای این که کار به جدایی نرسد،

کمبود محبت و افزایش توقعات
تعدادی از این زن و شوهر ها معتقدند که من از اول او را نمی خواستم، سلیقه و صلاح دید پدر و مادر م بوده و این یعنی کمبود محبت و تجربه نکردن عشق، ریشه طلاق در این سن و سال است. برخی دیگر دوام این چندین سال ازدواج را حضور فرزندان می دانند و منتظر بودند که همه فرزندان سر و سامان

علاقه مند شدن به کارهای خانگی
بعضی از آقایان به کارهای خانگی علاقه مند می شوند و این کارها را به خانم ها واگذار می کنند. این کارها را به خانم ها واگذار می کنند. این کارها را به خانم ها واگذار می کنند.

از دست دادن یا صدمه به والدین یا افراد نزدیک و ترس از تنها ماندن یا دور ماندن از والدینش دارد. شکایت از نشانه های جسمی مثل سردرد، دل درد، تهوع و استفراغ؛ بی خوابی و کایوس دیدن هم از دیگر نشانه هاست که شما به چند مورد از آن ها در پیامک تان اشاره کردید.

احساس امنیت به فرزند تان بدهید
در این بین، ممکن است اضطراب بعد از سه سالگی ادامه و فرزندتان همچنان افکار آشفته و نگران کننده در خصوص از دست دادن والدین یا خود داشته باشد که شما با این مشکل مواجه شدید. مادر عزیز، توجه داشته باشید که افکاری که به آن ها اشاره کردید ناشی از اضطرابی است که فرزندتان دارد بنا بر این لازم است نوع رابطه والد و فرزند تان را بررسی و سعی کنید به فرزند خود احساس امنیت و اعتماد و توجه و آرامش دهید و حتما از یک مشاور متخصص کمک بگیرید.

۷- چون کمربند بدن را به دو قسمت تقسیم و خط های افقی ایجاد می کند باید از رنگی که متفاوت با لباس های تان است استفاده نکنید. و اگر نه کوتاه تر و چاق تر نشان داده می شوید.

۸- کمربندها باعث ایجاد جمع شدگی و چین در قسمت شکم می شوند و دور شکم را بزرگ تر از آن چه که هست، نشان می دهند. در نتیجه خانم هایی که شکم بزرگ دارند بهتر است از کمربند استفاده نکنند.

۹- پهنای کمربند و سگک های تزئینی می تواند ظاهر شما را خیلی نا فرم یا برعکس بسیار متناسب نشان دهد پس هنگام خرید این دو نکته را فراموش نکنید.

۱۰- اگر استخوان بندی ظریف دارید حتی اگر اضافه وزن هم دارید از کمربندهایی با سگک های ظریف و کوچک استفاده کنید.

۱۱- اگر لاغر هستید از کمربندهای نازک و باریک استفاده نکنید چون شما را استخوانی تر نشان می دهد.

۱۲- اگر کمربند کوتاهی دارید به هیچ وجه کمربند عریض و پهن نبندید زیرا این نوع کمربندها کمربان شمارا پهن و کوتاه تر نشان می دهد.

قرار و مدار

روز شاد کردن فضای خانه

تغییر حال و هوای فونه و شاد کردن فضا در آستانه عید بزرگ غدیر، باعث می شه تا خودتون، بقیه اعضای خانواده به فصوص کوپولو ترها امسال فیل فوبی رو تجربه کنین. مثلا امروز یک سری بادتک و شیرشده و ... بفرین و بزنین روی دیوار.



ما و شما

راهار تباطی باز ندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹
 وتلگرام ۹۳۵۲۳۹۴۵۷۶۰۹

* در باره پرونده زندگی سلام می خواستم بگم که تصور دراز کشیدن زیر یک تخته پر از میخ، اونم وقتی یک نفر داره بالاش را می رومو می پره، خیلی ترسناکه. چه جوری این فرد جرئت کرده که چنین کاری رو انجام بده! خیلی عجیبه واقعا.

* متأسفانه میزان رعایت پروتکل های بهداشتی خیلی اومده پایین. ترس مردم هم که خودتون در صفحه خانواده نوشتین که چرا ریخته و دیده آمار باعث نگرانی بعضی ها نمی شه. الان فقط خودمون می تو نیم به داد خودمون برسیم. لطفا بیاین همه ماسک بز نیم.

* شما هم دل تون خوشه. الان یک ساینث نامی دارم که باید فرور دین بهم می دادن، هنوز هیچ خبری نیست. تحویل این کراس اوور ها که قطعا تاخیر چند قرنی خواهد داشت.

* در صفحه سلامت، درباره آسیب های کرونا دیگه مطلب نزنین. واقعا روی اعصابه.

* کشاورزی که اون خیار ۲۰ کیلویی رو برداشت کرده، اگر الان بخواد بفروشه نزدیک ۲۰۰ هزار تومان قیمتشه! می دونین که خیار، الان کیلویی ۱۰ تومان شده.

* جملاتی که در داده تصویری نوشتین که باعث فراری دادن مردم از آدم می شه، خیلی دقیق بود. واقعا بعضی ها با گفتن همین جملات ساده، باعث می شن که اعصاب بقیه خرد بشه.

* پرونده کوردهای جالب ایرانی خیلی جالب بود. باز هم از این جور مطالب چاپ کنید.

موفقیت به شیوه ورزشکار زن استثنایی

المپیک توکیو

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



«شرایط ورزشکاری متفاوت است و هر انسانی تجربیاتی در شرایط مختلف به دست آورده است. تنیس روی میز برایم بسیار سرگرم کننده است و نمی توانم بگویم که از پیروز شدن خسته شده ام»، این ها بخشی از صحبت های «ناتالیا پارتیکا» بینگ بازن زن لهستانی است که در همین شروع المپیک توکیو به شدت مورد توجه هواداران ورزش در سراسر جهان قرار گرفته است. این ورزشکار ۳۱ ساله، با مشکل مادرزادی متولد شده، او دارای نقص در دست خود است. با این حال در مسابقات المپیک ۲۰۲۰ در خشان تر از همیشه حاضر شده و با پیروزی قاطع ۴ بر صفر برابر میشل برونلی استرالیایی به همه ثابت کرده است که حتی مشکل دستش نمی تواند جلوی تلاش او را بگیرد و برایش محدودیت ایجاد کند.

معلولیت هیچ مشکلی برایم ایجاد نکرده است
ناتالیا از بازوی راست خود برای نگه داشتن توپ استفاده می کند. او می گوید: «مسئله سرویس زدن من ممکن است شمارا متعجب کند، اما در واقع چیز خاصی وجود ندارد. من توپ را با سمت راست خود می گیرم و با دست چپ به آن ضربه می زنم. در واقع این معلولیت هیچ مشکلی برای من ایجاد نمی کند و من قادر به بازی کردن مانند دیگران هستم.»

حضور در پارالمپیک در ۱۰ سالگی

این ورزشکار پنج مدال طلای پارالمپیک را در کارنامه ورزشی خود دارد و شش دوره در بازی های المپیک از جمله رقابت های پکن ۲۰۰۸ و لندن ۲۰۱۲ و پارالمپیک شرکت کرده است. ناتالیا از هفت سالگی تنیس روی میز را شروع کرد و اولین مدال بین المللی

خود را در سال ۱۹۹۹ و در رقابت های

قهرمانی جهان معلولان به دست

آورد. هنگامی که در ۱۰ سالگی

در پارالمپیک ۲۰۰۰ سیدنی

شرکت کرد به عنوان جوان ترین

شرکت کننده تاریخ این رقابت ها

شناخته شد. در پارالمپیک

۲۰۰۴ آتن او یک مدال طلای

انفرادی و یک نقره تیمی کسب کرد

و همچنین در همان سال دو مدال طلای

اروپایی از مسابقاتی که ورزشکاران سالم هم در

آن شرکت داشتند، به دست آورد. او می گوید: «باید

اعتراف کنم هیچ وقت فکر نمی کردم به این سطح از



موفقیت برسم و حتی این برای من و پدر و مادر هم شوک آور بود، اما من تسلیم نشدم و هر روز تمام تلاش خودم را می کردم و این به من ثابت کرد هیچ چیزی غیر ممکن نیست و من می توانم هر کاری را انجام دهم.»

الگوی پشتکار و قوی بودن

روحیه قوی و جنگنده این ورزشکار باعث شده امروز به الگوی ورزشی مهمی برای تمام خانم ها و دختران جوان تبدیل شود به کسانی که گاهی در مواجهه با یک مشکل فکر می کنند همه چیز تمام شده و تلاش کردن برای رسیدن به هدف فایده ندارد در پشتکار و قوی بودن بدهد. حالا این زن که نمادی

از قدرت و تلاش محسوب می شود، هدف بزرگتری در سر دارد و آن گرفتن یک مدال المپیک در ۳۱ سالگی است.



زندگی سلام
 چهارشنبه
 ۶ مرداد ۱۴۰۰
 شماره ۱۹۳۹

خانواده مشاوره

