خانواده و مشاوره

سرپیری و «طلاق خاکستری»!

در نهمین کنگره ملی خانواده مطرح شد: «پدیده طلاق خاکستری یعنی جدایی افراد بالای ۵۵ سال که طی ۲ دهه اخیر در کشور در حال شیوع است»

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

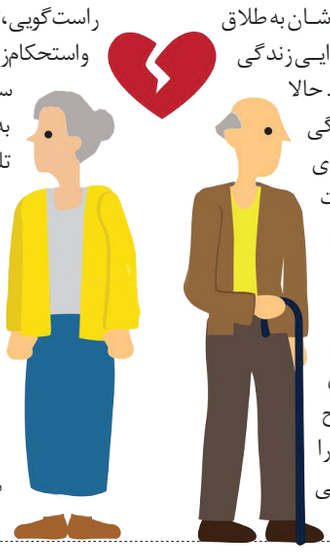
تا همین چند سال پیش، طلاق در جامعه به شدت مذموم و قبیح شمرده و این قباحت سبب می‌شد که تمام زوج‌ها تا پای مرگ در کنار هم زندگی کنند. البته و قطعا تعدادی از زوج‌ها شـــیفته هم بودند اما عده‌ای هم مشکلات زیادی در زندگی مشترک خود داشته‌اند اما چون راه دیگری نداشتند، این مسیر را تا پایان عمر می‌رفتند، اما در دهه های اخیر به خصوص طی ۲۰ سال گذشته، قبح طلاق نسبت به گذشته کمتر شده و زوج‌های میان‌سال یا سالمند هم بعد از سال‌ها زندگی مشترک، تصمیم به طلاق می‌گیرند. این پدیده را در اصطلاح «طلاق خاکستری» نام‌گذاری کرده‌اند که اشاره به موهای خاکستری رنگ زوج‌ها دارد و عموما افراد ۵۰ تا ۶۵ ساله را دربرمی‌گیرد. در ادامه به واکاوی این نوع طلاق خواهیم پرداخت، چیزی که درباره‌اش کم شنیده‌ایم و کم می‌دانیم.

آمار ۶ برابری طلاق بعد از ۶۰ سالگی نسبت به ۵۱ تا ۶۰ سال

در نهمین کنگره ملی آسیب‌شناسی خانواده و پنجمین جشنواره ملی خانواده‌پژوهی، مطرح شده که در دهه‌های قبل باید از طلاق «انگ‌زدایی» می‌کردیم اما اکنون به سمتی پیش رفته‌ایم که باید برای طلاق «انگ‌زایی» کنیم. در این بین، پدیده «طلاق خاکستری» یعنی طلاق افراد بالای ۵۵ سال طی دو دهه اخیر در کشور در حال شیوع است. (منبع خبر: ایسنا). طبق آمار سازمان ثبت احوال، طلاق در بازه بالای ۶۰ سال، شش برابر بازه سنی ۵۱ تا ۶۰ سال است.

بحران معنا در آشیانه خالی

بعضی از زوج‌های جوان در ۵ سال نخست زندگی مشترک به دلایل متعدد از جمله نداشتن شناخت کافی از یکدیگر، ناآشنایی با مهارت‌های زندگی و... کارشان به طلاق می‌رسد و آمار جدایی در ۵ سال ابتدایی زندگی مشترک از بقیه دوره‌ها بیشتر است. حالا زوج‌هایی که مشکلات زیادی در زندگی داشته و به راه حل نرسیده و در سال‌های اول، طلاق هم نگرفته‌اند، در حقیقت تفاهم و همدلی ندارند و در مراحل بعدی زندگی، این مشکلات را با خود حمل می‌کنند. آن‌ها اگر تا سالمندی به خاطر بچه‌ها در کنار هم بودند با ازدواج فرزندان یا دانشجو شدن‌شان یا... دیگر فرزندی بین آن‌ها نیست و آشیانه‌شان به اصطلاح خالی می‌شود. آشیانه خالی بحران معنا را در زندگی ایجاد می‌کند. بنابراین زوج‌هایی که از ابتدا بحران‌های جدی بین خود داشته‌اند و ممکن است مشکلات روانی، اقتصادی و اجتماعی هم در این بین به وجود آمده باشد، حالا دیگر دلیلی برای تحمل یکدیگر ندارند. در سال‌های پیری زوج‌ها، این مشکلات مانند بمب منفجر می‌شود و به طلاق خاکستری می‌رسند.



رایج‌ترین علل طلاق خاکستری

نداشتن تفاهم در دیدگاه‌های بنیادین و اساسی زندگی، نارضایتی زناشویی، مشکلات اقتصادی، نداشتن صداقت و همدل نبودن، مشکلات حل نشده از قدیم و خیانت از رایج‌ترین علل ایجاد این گونه طلاق 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 پرداختن به سبک ثابتی از برنامه روزانه یا همان روزمرگی، از عوامل اصلی طلاق در این بازه سنی محسوب می‌شود. افراد در این سن، معمولا 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 پردردسری به نام طلاق می‌شود که علاوه بر خودش، ممکن است برای اطرافیان و فرزندانش هم مشکل‌ساز شود.

لذت از زندگی مشترک در سالمندی

زوج‌هایی که دچار آشیانه خالی شده‌اند، باید تلاش کنند که معنایی به زندگی خود بدهند. برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های مشترک که می‌تواند اوقات دو نفره خاطره‌انگیز ایجاد کند، ضروری است. توصیه می‌شود چنین افرادی، امیدها و خواسته‌های خود را برای همسر بگویند تا به هم کمک کنند و از زمان‌های دو نفره‌شان لذت بیشتری ببرند. صداقت، راست‌گویی، تفاهم و همدلی بین زوج‌ها موجب پایداری و استحکام زندگی مشترک در هر دوره سنی به‌خصوص سالمندی می‌شود، اما نکته پایانی این که به نظر می‌رسد برای جلوگیری از این پایان تلخ، بهترین کار علاج واقعه قبل از وقوع است. یعنی این که مشاوره قبل از ازدواج باید انجام شود. مشاورهای مجرب با جلسات مشاوره و انجام تست‌های لازم ارزیابی می‌کنند که این دختر و پسر چقدر مناسب یکدیگر هستند یا نیستند و بعد تایید می‌کنند که از ازدواج این‌ها چند درصد امکان موفقیت یا شکست دارد. در این حالت، احتمال طلاق کاهش معناداری پیدا خواهد کرد.

موفقیت

۶ راهکار زبان‌بدن برای نشان‌دادن اعتمادبه‌نفس

۱ لبخند بزنید | اگر فقط می‌توانید یک چیز را درباره زبان بدن خود تغییر دهید، روی لبخندتان کار کنید. این شکل از زبان بدن به شما کمک می‌کند که قابل اعتمادتر به نظر برسید و مردم راجع به چیزی که می‌گویید احساس بهتری داشته باشند.

۲ به جلو متمایل شوید | وقتی در حال گفت‌وگو هستید، کمی خم شدن به جلو نشان‌دهنده علاقه و توجه شماست. معمولاً کسانی که در تعاملات اجتماعی دچار اضطراب می‌شوند، فاصله خود را با دیگران افزایش می‌دهند اما این کار به دیگران این پیام را منتقل می‌کند که شما علاقه‌ای به برقراری ارتباط ندارید.

۳ پاهای‌تان را به حالت نیمه‌باز نگه دارید | وقتی پاهایتان را به هم نزدیک و جفت می‌کنید، ترس و خجالتی به نظر می‌رسید. به‌عنوان یک قاعده کلی، باسن و شانه‌های خود را در یک راستا قرار دهید، وزن خود را به‌طور مساوی روی هر دو پا تقسیم و پاهای‌تان را به اندازه کافی از هم باز کنید، به‌طوری که جهت آن‌ها به سمت بیرون و به سوی فردی باشد که با او صحبت می‌کنید. با این کار نشان می‌دهید که پذیرای شنیدن ایده‌ها و نظرات آن شخص هستید.

۴ دست‌های خود را از جیب‌تان خارج کنید | بعضی از افراد ترجیح می‌دهند دست‌های‌شان را داخل جیب خود فرو کنند، به‌ویژه زمانی که عصبی هستند یا استرس دارند. قرار دادن دست‌ها در جیب یکی از بدترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید، چرا که باعث می‌شود یک فرد مضطرب و با اعتماد به نفس کم به نظر برسید. دست‌های‌تان را از جیب‌های خود دور کنید و هرگز دست به سینه نایستید تا زبان بدن افراد با اعتماد به نفس بالا را داشته باشید.

۵ آینه زبان بدن دیگران باشید | ما اغلب ناخودآگاه حرکات اطرافیان‌مان را تقلید می‌کنیم. برای مثال وقتی آن‌ها صاف می‌نشینند، ما هم صاف‌تر می‌نشینیم یا وقتی با حرکت دادن دست‌های‌شان صحبت می‌کنند، ما هم از حرکات اشاره بیشتری استفاده می‌کنیم. انعکاس زبان بدن طرف مقابل نشان می‌دهد که شما به او توجه کرده و خواهان برقراری ارتباط هستید که این امر می‌تواند باعث تقویت یک رابطه شود.

۶ سرتان را تکان دهید | به جای این که بیشتر روی خودتان تمرکز داشته باشید، سعی کنید به طرف مقابل و صحبت‌های او توجه کنید. وقتی می‌خواهید زبان بدن افراد با اعتماد به نفس را داشته باشید، باید ارتباط خود را با شخصی که با او صحبت می‌کنید، حفظ کنید. وقتی طرف مقابل چیزی می‌گوید که با آن موافق هستید یا زمانی که صحبت‌های او را متوجه می‌شوید، سرتان را تکان دهید.

برای نوشتن این مطلب از «تابناک» کمک گرفته شده است

۵ توصیه محققان دانشگاه کمبریج برای تربیت فرزند موفق

تربیت فرزند

محققان دانشگاه کمبریج در مقاله‌ای که سال ۲۰۲۳ میلادی منتشر کردند، برخی عادات سالم را پیشنهاد می‌کنند که می‌توان به کودکان خردسال آموزش داد تا بتوانند بهتر با چالش‌های متعدد زندگی خود کنار بیایند و در زندگی موفق‌تر باشند.

۱ شناسایی احساسات و ابراز آن به شکل مناسب

کودک همیشه نمی‌تواند احساسات خود را بیان کند، به‌خصوص زمانی که عصبانی و ناامید است. روان‌شناسان پیشنهاد می‌کنند که با دادن فضا برای آرام شدن و آموزش تکنیک‌های خوب مقابله‌ای مانند تنفس عمیق، درگیر شدن با سرگرمی‌ها و انجام فعالیت‌های بدنی، راه‌های سالم برای مقابله با احساسات را به آن‌ها آموزش دهیم. پس از فروکش کردن کج خلقی، باید به آن‌ها یاد بدهیم که نظر والدین خود را درک کنند. آن‌ها اگر یاد نگیرند به شکل مناسب رفتار خود را بروز دهند، در آینده دچار درگیری‌های عاطفی و عقلی خواهند شد.

۲ دنبال کردن یک برنامه منظم

متخصصان معتقدند که داشتن یک برنامه منظم و ثابت مانند زمان مشخصی برای خواب، زمان بیدار شدن و وعده‌های غذایی، برای تربیت خوب کودک ضروری است، زیرا این برنامه روزانه به کودک کمک می‌کند سبک زندگی سالمی داشته باشد. به گفته کارشناسان، اگر در هر زمانی به آن‌ها اجازه داده شود هر کاری را که می‌خواهند انجام دهند، بدون نظم و انضباط خواهند بود و همین موضوع باعث می‌شود که در مدرسه و جامعه به سختی سازگار شوند.

۳ پرورش مهارت‌ها در کودک

کودکان علاوه بر دستیابی به موفقیت تحصیلی و پرورش استعدادهای فردی، همچنین باید یاد بگیرند که چگونه با دوستان و خانواده از طریق توسعه توانایی‌های فکری و ایجاد مهارت‌های اجتماعی خود ارتباط برقرار کنند. این یادگیری به طور موثر آن‌ها را قادر می‌سازد تا استرس‌های روزمره خود را کاهش دهند.

۴ فراهم کردن شرایط استقلال برای کودک

بچه‌ها وقتی می‌توانند کارها را خودشان انجام دهند، احساس خوبی به خودشان خواهند داشت؛ بنابراین اگر به بچه‌های‌تان اجازه دهید مسئولیت‌تمیز کردن اتاق‌هایشان را بر عهده بگیرند، این کارهای کوچک روزانه می‌تواند باعث تقویت اعتماد به نفس در آن‌ها شود.

۵ تشویق به خلاقیت

وظیفه والدین، معلمان و مراقبان این است که مهارت‌های خلاقانه را به کودکان بیاموزند تا بتوانند راه‌هایی برای ابراز احساسات خود پیدا کنند. درک این نکته ضروری است که هر کودک مجموعه‌ای از مهارت‌های منحصر به فرد دارد و آن‌ها باید تشویق شوند تا این مهارت‌های خود را انجام دهند.

این مهارت‌ها، اعم از ورزش کردن، تئاتر یا حتی نوشتن و نقاشی، ابزار ارزشمندی برای کمک به کودک برای مقابله با اضطراب روزمره هستند. از آن جایی که خلاقیت یک روش طبیعی انسان برای ابراز احساسات است، باید به هر کودک این ابزارها داده شود تا بتواند سلامت روانش را ارتقا دهد و خود را از استرس‌های ناخواسته محافظت کند.

برای نوشتن مطلب از «ارم‌نیوز» کمک گرفته شده است

رئیس زورگویم، جسم و روانم را بیچاره کرده است

مردی ۱۸ ساله هستم. در یک شـــرکت خصوصی کار می‌کنم. رئیسم خیلی زور می‌گوید. اصلا ملاحظه ما را نمی‌کند و برای افزایش درآمد شرکت که بیشترش در جیب خودش می‌رود، جسم و روان ما را بیچاره کرده است. می‌گوید باید روزی ۱۰ ساعت سر کار باشیم. در مقابل زورگویی‌هایش چه رفتاری داشته باشم؟

فرزانه شهریاردوست | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره شغلی

مخاطب گرامی، کار در محیط شغلی با یک رئیس زورگو و غیرمنطقی حقیقتا ساده نیست. بودن در این محیط که پر از جو منفی و استرس است، ممکن است سلامت روان کارمند را تهدید کند. از این رو یافتن شغلی مناسب‌تر بهترین راهکار خواهد بود. در صورتی که به اندازه کافی تجربه کسب کرده‌اید و شانس یافتن شغل بهتری را دارید، ضروری است به طور جدی به تغییر شغل اقدام کنید. با این حال بسیاری از افراد، این امکان را ندارند که به راحتی تغییر شغل دهند و مجبور هستند تا پایان قرارداد کاری در یک مجموعه فعالیت کنند. در این وضعیت، برای حفظ حریم شخصی در محیط کار و برخورد با رئیس زورگو راهکارهایی را که در ادامه مطرح می‌شود، به کار ببندید.

روی وظایف خود متمرکز شوید

برخورد با مدیر زورگو، تغییری در عادات یا شخصیت او به وجود نمی‌آورد. همان‌طور که می‌دانید افراد زورگو به دنبال کوچک‌ترین بهانه هستند تا خشم خود را بروز دهند. از این رو به جای تلاش برای تغییر رفتار مدیر زورگو، رفتار خود را عوض کنید. گاهی تمرکز بر رفتار رئیس، شما را از انجام وظایف کاری باز می‌دارد و بهانه‌های زورگویی بیشتر را برای رئیس فراهم می‌کند. به این ترتیب برای حفظ حریم شخصی در محیط کاری، روی وظایف و مسئولیت‌های خود متمرکز شوید.

در گیر استرس در محیط کار نشوید

یک راهکار سریع در برخورد با مدیر زورگو این است که رفتار و اخلاق خود را تحلیل کنید. به طور کلی شما باید بدانید چطور خود را در محل کار مدیریت کنید. به عنوان یک انسان ممکن است بیشتر تحت تاثیر سیاست‌های اداری و ریاست قرار بگیرید. یک رئیس غیرمنطقی می‌تواند این تنش را تشدید کند. در این صورت بدون اهمیت به این استرس‌ها روی کار خود متمرکز شوید و تلاش کنید که وظایف‌تان را به درستی انجام دهید.

نگرش مثبت داشته باشید

حفظ حریم شخصی در محیط کار و داشتن نگرش مثبت در فضایی که پر از انرژی منفی رئیس زورگو است، کار ساده‌ای نیست، اما به علت شرایط کنونی به اجبار باید در این محیط کار کنید. یک راهکار کمک کننده در این وضعیت، حفظ نگرش مثبت خواهد بود. برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری معین در آینده، تحمل وضعیت استرس‌زا و سخت را آسان‌تر می‌کند. دقت کنید که ضرورتی ندارد برای همیشه در این محیط بمانید. بنابراین بر اهداف خود متمرکز شوید و امیدوار باشید که همه چیز تغییر خواهد کرد.

بهانه دست رئیس زورگو ندهید

در صورتی که می‌دانید چه اموری سبب برانگیختن زورگویی رئیس شما می‌شود، سعی کنید کمتر بهانه دست او بدهید. به‌طور مثال اگر فکر می‌کنید فلان کار شما اشتباه است، سعی کنید فورا آن را اصلاح کنید تا سبب خشم و زورگویی مدیر خود نشوید. در پایان اگر بتوانید از فردی که ارتباط نزدیک‌تری با رئیس‌تان دارد، بخواهید با او صحبت و در صورت نیاز به مشاور مراجعه کند، اتفاق مثبتی را رقم زده‌اید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*سبک زندگی خیلی از نوجوان‌های امروزی شبیه پانداهاست. خجالتی و فراری از جمع هستند. دلیلش هم استفاده زیاد از رایانه و بازی‌های رایانه‌ای و گوشی است.

*من برای ماه آخر سال رژیم گرفتم. لطفا در ستون آشپزی من صفحه سلامت، مطالبی شبیه رو کش خوشمزه کیک با خامه شکلاتی رو چاپ نکنین، وسوسه می‌شم.

*درباره مطلب «نیاز بیشتر به دوست در سالمندی» در صفحه خانواده، متاسفانه در جامعه ما هر کی با دوست‌هاش باشه، بهش می‌گن رفیق‌باز. در صورتی که آدم هم به خانواده‌اش نیاز و علاقه دارد و هم به دوستانش.

*اندازه بچه پاندا رو هر جور نگاه می‌کنم، نمی‌تونم باور کنم. بااون جثه، هر لحظه ممکنه بره زیر پای مامان و باباش که!

*«بریده کتاب» خواندنی بود و حرف مهمی داشت. به عنوان یک میان سال، به جوانان توصیه می‌کنم که حرفش را جدی بگیرند.

*سلامت؛ از کرونا و سویه‌های جدیدش چه خبر؟

*بهتر بود کلکسیون دارهای سمت راست صفحه اول زندگی سلام به جای آن کارهای بیهوده، وقت‌شان را مثل آقای علی پزشکی که در سمت چپ صفحه اول زندگی سلام با او مصاحبه کردید، برای یادگیری علم صرف می‌کردند تا هم خودشان چیزی یاد می‌گرفتند و هم خدمتی به جامعه می‌کردند.

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده
شرکت تعاونی باغشهر بام توس مشهد - نوبت اول
از اعضاء محترم تقاضا می شود جهت شرکت در جلسه فوق راس ساعت ۹:۳۰ روز جمعه مورخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۲ در محل مسجد غدیر باباعلی ۳ واقع در بلوار سازمان آب - بلوار ارشاد - انتهای ارشاد ۱ که با دستور جلسه ذیل تشکیل می گردد حضور بهم رسانید.
۱- استماع گزارش هیأت مدیره و بازرس
۲- طرح و تصویب بودجه ۱۴۰۲
۳- طرح و تصویب حق الجلسه هیأت مدیره و حقوق مدیرعامل و پاداش بازرس
۴- هزینه جهت چاه شراکتی
۵- احداث دیوار انتهای بلوک ۶
۶- تعیین تکلیف نحوه پرداخت و تسویه حساب قرارداد آب در صورت آماده شدن گزارش کارشناسی تا روز مجمع
تذکر:
اعضاء متقاضی اعطای نمایندگی (وکالت) می توانند بهمراه مدارک و وکیل خود از تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۸ تا تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۱۰ در ساعات اداری به دفتر شرکت در آدرس: نبش پیروزی ۴۱- پلاک ۲۷- طبقه ۳ واحد ۶ مراجعه نمایند. **تلفن تماس: ۳۸۸۴۴۸۲۰**
هیأت مدیره شرکت تعاونی باغشهر
م/۱۴۰۱۰۰۶۶۳۰

اینجانب غلامرضا فراتی
مالک خودرو پیکان
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۸۴ و ۳۳
شماره بدنه ۸۱۵۸۳۱۷۸
و شماره موتور ۱۱۱۵۸۱۸۱۲۰۷
به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و کارت خودرو و سند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
ر/۱۴۰۱۰۰۶۲۲۶

پلاک راهنمائی تراکتور ۲۸۵مدل ۶۹ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۶۹ک۱۶ وشماره موتور ۷۲۳۲ وشماره شاسی ۳۳۱۳۴ به نام هادی عین آبادی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۶۶۲۹/ش

برگ سبز سواری پیکان مدل ۱۳۸۵
به شماره پلاک ۵۸۷ ن ۱۸-ایران ۳۲ و به شماره موتور ۱۱۲۸۵۰۲۶۶۶۵ و به شماره شاسی ۱۲۱۹۱۷۶۷ به نام سید مسعود رضا فرزانه مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۰۰۶۵۲۴/ج

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت هرم اسپید مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۷۷۷-۱۴۶۷۶ به شماره موتور ۰۱۳۰NCT۱۱۳۴۴۴ به شماره شاسی NCT۲۳D۴۵۲KMA۰۲۵۰۰ بنام امیدرضا درودی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۶۴۱/م

برگ سبز کامیونت ون نیسان تیپ ۲۴۰۰ مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۲۹ ج ۹۴ به شماره موتور ۵۲۰۰۱۸ به شماره شاسی NAZPL۱۴۰TIM۲۲۸۱۹۳ بنام علی اکبر اصغری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۰۰۶۶۳۹/م

برگ سبز وانت نیسان به شماره انتظامی ۱۲-۱۱۳ط۸۵ وشماره موتور ۳۹۲۵۴۲ وشماره شاسی K۱۰۵۴۷۶ به نام جلال جولائی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۶۶۲۵/ن