



۶متم وحشتناک شدن آمار طلاق در ۱۴۰۲

داده‌های موجود در سایت سازمان ثبت احوال نشان می‌دهد که در ۳ ماه ابتدایی امسال به ازای هر ۲ ازدواج یک طلاق ثبت شده است؛ چرا ما جرار اجدی نمی‌گیریم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

نوشتن درباره طلاق برای مشاوران صفحه خانواده و مشاوره روزنامه خراسان به یکی از سخت‌ترین کارهای ممکن تبدیل شده است. اگر سری به آرشیو سایت روزنامه خراسان بزنید، با مطالب زیادی مواجه خواهید شد که در این سال‌ها و از جنبه‌های گوناگون به واکاوی طلاق پرداخته شده است، اما حالا شاهد وحشتناک‌تر شدن اوضاع طلاق در کشور هستیم. شاید بعضی زوج‌ها هنوز هم ماجرا را جدی نگرفته‌اند اما داده‌های موجود در سایت سازمان ثبت احوال نشان می‌دهد نسبت طلاق به ازدواج در سه ماه ابتدایی امسال به شدت افزایش یافته است. از ابتدای سال تاکنون ۷۹ هزار و ۲۶۰ ازدواج و ۳۷ هزار و ۷۰۱ طلاق ثبت شده و نسبت طلاق به ازدواج در استان‌هایی چون البرز، مازندران، سمنان، تهران و مرکزی بحرانی‌تر از دیگر نقاط کشور است. در ۱۲ استان کشور به ازای هر دو ازدواج حداقل یک طلاق ثبت شد (منبع خبر: تابناک). در این مطلب از متمم‌های طلاق در سال ۱۴۰۲ خواهیم گفت و چند پیشنهاد هم به زوج‌ها داریم.

۱ ر بسته شدن قبح طلاق
روز به روز بر آمار طلاق در کشور افزوده و همین مسئله باعث می‌شود تا افراد به دلیل شیوع آن، آسیب‌هایش را دست کم بگیرند. فردی که به عنوان اولین گزینه بعد از ایجاد هر مشکلی در زندگی مشترک به طلاق فکر می‌کند،

۱۰ نکته طلایی برای استفاده از تاکسی اینترنتی

فرهنگ شهروندی

تاکسی‌های اینترنتی این روزها به بخش ثابتی از زندگی روزانه بسیاری از ما تبدیل شده‌اند. با رعایت یک سری نکات می‌توانیم تجربه بهتری از سفر برای خودمان و راننده رقم بزنیم.

- ۱ با کمی حوصله و دقت و با توجه به این که ممکن است نرم‌افزار، خطا داشته باشد، موقعیت مبدأ و مقصد را دقیق مشخص کنیم.
- ۲ بعد از تایید هم محض احتیاط به راننده پیام بدهیم تا مطمئن شویم که می‌داند کجا هستیم، این طوری راحت‌تر مارا پیدا می‌کند و معطل نمی‌شویم.
- ۳ اگر به هر دلیلی راننده معطل شد، بهتر است در بدو ورود از او عذرخواهی کنیم. فراموش نکنید در این روزهای گرم، راننده‌ها شرایط سختی را تحمل می‌کنند و یک لبخند می‌تواند انرژی بیشتری برای ادامه روز به آن‌ها بدهد.
- ۴ پیش‌بینی کنیم و کمی زودتر دم در خانه باشیم تا هم راننده معطل نشود هم در کوچه و خیابان ترافیک ایجاد نشود، در این صورت خودمان هم استرس کمتری داریم.
- ۵ اگر خانه یا محل کارمان در یک کوچه باریک است و امکانش هست تا سر کوچه بپیاییم، هم در وقت خودمان صرفه جویی می‌شود، هم راننده کمتر اذیت می‌شود و هم ورود و خروج کوچه کمتر می‌شود.
- ۶ اگر تصویری که کنی در آننده باید از کولر استفاده کند، مسیر بهتری را انتخاب کنی یا هر چیز دیگری، بهتر است دوستانه به خودش بگویی تا این که شرایط را تحمل کنی و بعد امتیاز کمتری بدهی.
- ۷ دلیلی نداریم همه بهترین امتیاز را بدهید، خیلی از راننده‌ها خواهش می‌کنند که امتیاز کامل را بدهید، اگر مستحق این امتیاز نیستند، بهتر است امتیاز واقعی را بگیرند چون این سیستم تعریف شده تا راننده‌ای که عملکرد بهتری دارد، مشخص شود.
- ۸ اگر بین راه توقف کوتاهی دارید حتماً مشخص کنید. اگر هم مورد غیر منتظره‌ای پیش آید باز هم سعی کنید در صدد جبران‌اش باشید تا راننده متضرر نشود.
- ۹ اگر راننده بر خورد بدی داشت و احساس کرد دید امکان دارد با پاسخ دادن، کار به درگیری بکشد، موضوع را از پشتیبانی پیگیری کنید. هر چند متأسفانه پشتیبانی برخی تاکسی‌های اینترنتی بسیار ضعیف است، اما بهتر از این است که اعصاب‌تان خرد شود و بایک چالش جدی روزه‌تان خراب شود.
- ۱۰ حجم صد آه و نوحه موسیقی حق مسافر است. همین‌طور این که در خودروی سیگار نباشد و... در عوض جین سفر مکالمه تلفنی را کوتاه انجام دهید.
- همین‌طور اگر جلونشسته‌اید و می‌خواهید با دوست یا خانواده که عقب هستند، صحبت کنید مکالمه‌تان به دوا نکشد، بلند بلند صحبت نکنید و مراعات حال راننده را بکنید.

اجتماعی در توصیه به زن یا شوهری که با یکدیگر مشکل قابل حل دارند، طلاق را توصیه می‌کند و می‌گوید چون عمر کوتاه است، نباید آن را صرف زندگی با فردی کرد که با او اختلاف سلیقه داریم! در صورتی که توقع از دواج با همسری که از هر نظر شبیه ما باشد، از پایه اشتباه است.

۳ اعتیاد به مواد مخدر جدید
اعتیاد همواره در صدر دلایل جدایی زن و شوهرها قرار داشته و دارد. این روزها هم مدام با اسامی جدیدی مواجه می‌شویم که بسیار مخرب‌تر از مواد مخدر سنتی هستند و علاوه بر این که ذهن و روان فرد را نابود می‌کند، زندگی مشترک او را هم به پایان خواهد رساند.

۴ ارتباط‌های اشتباه در شبکه‌های اجتماعی
استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی و سهولت برقراری ارتباط در چنین بستری، باعث مشکلات زیادی برای زن و شوهرها در سال‌های اخیر شده است. اگر زن یا شوهری تصور کند که چنین آشنایی‌هایی در هر سطحی اشتباه است و قطعاً در آینده در دسر ساز خواهد شد، در این دام نخواهد افتاد. این اشتباه بر رفتار زوج‌ها و ابر از علاقه به یکدیگر که یکی از مهم‌ترین پیش‌نیازهای داشتن زندگی پایدار است،

تأثیر منفی خواهد گذاشت. **۵ تصورات اشتباه درباره ارتباط زناشویی**
ما نمی‌توانیم درک متقابل زن و شوهر را یکدیگر را که سبب آرامش آن‌ها می‌شود، از غرایز جنسی تفکیک کنیم. این‌ها در هم تنیده هستند و روی هم تأثیر می‌گذارند. عده‌ای تصور می‌کنند با خواندن چند مطلب یا دیدن چند کلیپ، درباره این ماجرا اطلاعات کافی کسب کرده‌اند، در صورتی که نحوه ارضای نیاز در زن و مرد کاملاً با هم متفاوت است و متأسفانه بعضی جوانان به خصوص دهه هفتادی‌ها، یک سری توهمات و باورهای اشتباه درباره مسائل زناشویی دارند که برایشان در دسر ساز خواهد شد.

۶ آشنانبودن با مهارت‌های همسر داری

یکی از اصلی‌ترین دلایل شکست خوردن یک ازدواج، نداشتن مهارت‌های لازم از سوی زن و شوهر است. زن و شوهر اگر بدون داشتن مهارت و توانایی‌های کافی در زمینه‌های ارتباطی و حل مسئله وارد زندگی مشترک شوند، نمی‌توانند با یکدیگر ارتباط مؤثری برقرار کنند و در نتیجه مشکلات به جای حل شدن روز به روز پیچیده‌تر و گسترده‌تر می‌شود.

زوج‌ها برای ادامه یک ارتباط رضایت‌بخش باید از مهارت‌های زندگی مانند گفت‌وگو، گوش دادن و توانایی حل مسئله آگاهی داشته باشند زیرا وجود مشکل و اختلاف سلیقه در زندگی طبیعی است ولی نکته حائز اهمیت نحوه برخورد با این مشکلات است.

۷ این توصیه‌ها را اجدی بگیر
یک ضرب‌المثل اسپانیایی می‌گوید: «برای در دست کردن املت باید حداقل یک تخم‌مرغ شکست» یعنی برای به دست آوردن هر چیزی باید بهایی را پرداخت. برای داشتن یک ازدواج موفق هم باید قیمت آن را پرداخت، یعنی چیزی فراتر از این او‌هام مثلاً خوش‌شانسی یا این که ما کلاً بدبختیم و... باورهای غلط درباره ازدواج یکی از عوامل جدی نارضایتی در ازدواج و طلاق است. باید به یاد داشت خوشحالی و عشقی که در ابتدای زندگی مشترک تجربه شده، خود به خود پایدار نمی‌ماند و برای مدیریت مشکلات رابطه، لازم است فعالانه وارد کار شوید. داشتن حساسیت بیش از اندازه، بدخلقی، زود از کوره در رفتن، کوتاه‌نیامدن از خواسته‌ها، فقدان اعتماد به نفس و... رنگ خطر‌ها در زندگی مشترک هستند. داشتن خودآگاهی و مسئولیت‌پذیری در زندگی مشترک مهم است اما از نظر گرفتن فردیت هم نباید غافل شد. این ویژگی به درک ما از این نکته اشاره دارد که دیگران دنیا را متفاوت از ما می‌بینند.

همکارم حتی حاضر به شنیدن نظرات مخالفش نیست

همکاری دارم که در هر موضوعی که صحبت می‌کنیم، فقط نظر خودش را قبول دارد، حتی حرف‌های اطرافیان و نظرات مخالف را نمی‌شنود. به همین دلیل هر بحثی که در محیط کار اِسم از کاری یا غیر کاری پیش می‌آید، به جرح و بحث کشیده می‌شود. نمی‌شود که سر کار صحبت هم نکرد. با او چه کنیم؟

فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مخاطب گرامی، افراد خودخواه خودشان را بالاتر از دیگران می‌بینند و حتی گاهی از خودخواهی فراتر می‌روند و دچار خودشیفتگی می‌شوند. اغلب توصیه می‌شود مرز مشخصی را در روابط خود با این افراد قائل شوید چرا که آن‌ها «انرژی خوار» هستند و در صورتی که بلد نباشید چگونه روابطتان را با این افراد مدیریت کنید، شیره جان‌تان را می‌مکند و همان‌طور که اشاره کرده‌اید، این شخص فضای کاری‌تان را تبدیل به محیطی سمی کرده است. این در حالی است که اگر ویژگی‌های افراد خودخواه را بدانید، مطمئناً بهتر می‌توانید درک‌شان کنید و دلیل رفتارهای نامعقول‌شان را متوجه شوید. **۷ باز بچه‌ایان افراد نشوید**
خودتان را باز بچه دست این قبیل افراد قرار ندهید بلکه مرز مشخصی را در روابط خود با این افراد قائل شوید. اگر احساس کردید که باید از خودتان دفاع کنید، حرف‌تان را خلاصه و بدون حاشیه بزنید چرا که همان‌طور که به درستی اشاره کردید، افراد خودخواه معمولاً شنونده‌های خوبی نیستند و دیوار دفاعی خیلی محکمی برای حفاظت از خودانگارشان ساخته‌اند. **۸ به خودبینی‌اش پروبال ندهید**
خودخواهی این افراد را تأیید نکنید و به خودبینی آن‌ها پروبال ندهید. در عوض، سعی کنید

خاموش کردن یا دور شدن از گوشی؛ کدام یک به افزایش تمرکز منجر می‌شود؟

از دنیای روان‌شناسی

نتایج یک مطالعه پژوهشی در آلمان حکایت از تأثیر منفی تلفن‌های همراه هوشمند بر تمرکز و توجه ما دارد. بر این اساس صرف حضور گوشی در کنار ما ولو خاموش، حواس‌مان را پرت می‌کند و باعث می‌شود، از پس کارهایی که به تمرکز زیاد نیاز دارند، برنماییم.

دیگر گروه‌ها، گروهی که اصلاً گوشی همراه نداشت از بالاترین میزان توجه برخوردار بود. پژوهشگران در کنار بررسی مثبت میزان توجه، وابستگی شرکت‌کنندگان به موبایل را هم در مطالعه خود کاپیدند. نتیجه، لیندبرگ و تیم او را شگفت‌زده کرد: «میزان اعتیاد شخصی فرد به تلفن هوشمند هیچ تأثیری بر نتیجه این مطالعه و پیامدهایی که توضیح داده شد، نداشته است.»

۷ خاموش کردن گوشی کفایت نمی‌کند
لیندبرگ با این توضیح که توانایی سازمان‌دهی اقدامات، تجزیه و تحلیل، قیاس و کنترل تکانه‌ها به عنوان عملکرد شناختی شناخته می‌شود، گفت که منابع شناختی لازم برای این منظور، یعنی حافظه فعال هم به دلیل حضور داریم اسمارت‌فون در زندگی شخصی «آسیب‌پذیر و محدود می‌شود». به همین دلیل او توصیه می‌کند، هنگام انجام وظایف کاری که نیاز به تمرکز بالا دارند، اسمارت‌فون‌ها را در اتاق دیگری بگذاریم: «این که صفحه‌نمایش را ببندیم یا گوشی را خاموش کنیم، کفایت نمی‌کند.»

منبع: دوپچوله فارسی

موفقیت

۱۰ عبارتی که نباید به کودکان بگویید

- ۱- آن قدر بگو که خسته بشی.
- ۲- تو بچه بدی هستی.
- ۳- این قدر خجالتی نباش.
- ۴- آگه واقعا من را دوست داشتی، فلان کار را نمی‌کردی.
- ۵- چرا نمی‌توانی کمی شبیه فلانی باشی؟
- ۶- مناسب سن خودت رفتار کن.
- ۷- چند بار باید یک چیز را تکرار کنم؟
- ۸- تو نمی‌توانی خودت تصمیم‌گیری.
- ۹- حالا بده یا خدمت می‌رسم.
- ۱۰- خودت را الوس نکن.



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*روح‌آقای محمدرضا فیهمی شاد باشه. واقعا روزها و سال‌های بسیار سختی رو گذرونده و چقدر خوب که تا لحظات آخر، خودش رو نباخته و به زندگی ادامه داده، اما بعضی‌ها با یک شکست، دنیا رو برای خودشون به آخر رسیده می‌بینن.

*عمو پورنگ، از تو خوشم میاد چون هم حواست به بچه‌ها و شاد شدن شون هست و هم به سالمندان مثل مادر.

*مطلب «آیا کراتینه کاملاً بی‌خطر است؟» در صفحه سلامت، خوب بود. ممنون.

*مدیران باشگاه پرسپولیس، برای این فصل تیمی ببندید که قهرمان آسیا شود. شاید سال‌های بعد، بسیاری از این هواداران دیگر

اینجا خبر ما **نیمر آبادی مالک خودر یوزا ROA**

به شماره انتظامی ۲۲-۱۹۶۰۹۹ و شماره شاسی 61362697 و شماره موتور 11686037684 به علت فقدان برگ و اسناد فروش (سند کهنایی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا تا نتیجه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد طرف 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.

صفحه آرایی

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com



زندگی سلام
شبه
۱۰ آبر ۱۴۰۲
آذی الحجه ۱۴۴۴
اول جولای ۲۰۲۳
شماره ۲۴۶۸

خانواده و مشاوره