

خیانت زوج‌ها جنایت‌علیه فرزندان

فاش شدن خیانت زوج‌ها علاوه بر زندگی مشترک، پایه‌های اساسی اعتماد و احساس امنیت در فرزندان را به‌شدت تخریب می‌کند



وحدانادی یزیدی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

خیانت، برقراری نوعی رابطه خارج از چارچوب شامل عاطفی، زناشویی و ... با فردی غیر از همسر است که معمولاً به صورت مخفیانه انجام می‌شود و یکی از دلایل اصلی طلاق زوج‌ها به شمار می‌رود. فاش شدن خیانت نه تنها باعث مخدوش شدن روابط زوج‌ها می‌شود بلکه می‌تواند پایه‌های اساسی اعتماد و احساس امنیت در فرزندان را هم به شدت تخریب کند. در ادامه به بررسی برخی آسیب‌ها و آثار منفی خیانت زوج‌ها بر روان فرزندان می‌پردازیم که معمولاً از آن‌ها غفلت می‌شود.

۱ احساس رها شدن و بی‌اعتمادی

بعد از خیانت حتی اگر هر دو والد هنوز در یک خانه زندگی می‌کنند، از بروز احساسات منفی در فرزندان‌ی که متوجه ماجرا شدند، جلوگیری نمی‌کند که رایج‌ترین آن‌ها احساس رها شدن است. وقتی والدینی دچار انحراف می‌شوند، این احساس اغلب توسط کودک به عنوان رها شدن ترجمه می‌شود. احساس رها شدن به بی‌اعتمادی منجر و کودک از آن والد دور می‌شود و برای والدی که خیانت نکرده، ارزش بیشتری قائل می‌شود در صورتی که فرزند نیاز به پدر و مادر در کنار یکدیگر برای پیشرفت در حوزه‌های مختلف فردی و جمعی دارد.

۲ افسردگی و گوشه‌گیری

قاعده‌نازمانی که کودک با خیانت یکی از والدین مواجه‌شود، می‌فهمد که آن زندگی فوق‌العاده‌ای که برای والدین متصور بوده، حقیقت ندارد و والدینش زندگی خوبی نداشته‌اند. این باعث می‌شود همه چیزهایی را که

ترفندهای خانه داری

ظرف‌ها را با آب سرد بشوییم یا گرم؟

اگرچه می‌توان ظروف را با آب سرد و مایع ظرف‌شویی شست و نسبتاً تمیز کرد اما بهتر است با استفاده از آب گرم ظرف‌ها را بشویید. آب گرم ظرف‌ها را بهتر از آب سرد تمیز و ضد عفونی می‌کند. در ادامه، مزایای شستن ظروف با آب گرم را برای تان شرح داده‌ایم.

۱ چربی‌ها سریع‌تر پاک می‌شوند! آب گرم بهتر

از آب سرد چربی و روغن را از روی ظروف پاک می‌کند. در واقع آب سرد باعث سفت شدن چربی‌ها می‌شود و پاک کردن آن‌ها از روی ظروف مشکل می‌شود. بنابراین بهتر است برای شستن ظروف چرب از آب گرم (به‌ویژه همراه با مایع ظرف‌شویی چربی‌زا) استفاده کنید تا چربی‌ها بدون در دسر از روی ظروف پاک شوند.

۲ ظروف زودتر خشک می‌شوند! آب گرم

چربی‌ها و آلودگی ظروف با آب گرم پاک شدند، می‌توانید ظرف‌ها را با آب گرم یا آب سرد، آب بکشید. البته یادتان باشد ظرف‌هایی که با آب گرم آبکشی می‌شوند، سریع‌تر خشک می‌شوند. حرارت موجب افزایش سرعت خشک شدن ظرف‌های خیس می‌شود و دیگر لازم نیست آن‌ها را با دستمال خشک کنید.

۳ لکه آب روی ظرف باقی نمی‌ماند! چون آب

گرم سریع‌تر خشک می‌شود، کمتر پیش می‌آید که لکه آب روی ظروف و لیوان‌ها باقی بماند. معمولاً آب سرد روی ظروف از خود لکه به جامی گذارد و وقتی خشک می‌شود، کمی از رسوب موجود در آب روی ظرف باقی می‌ماند و موجب لکه می‌شود. هرچه زمان باقی‌ماندن آب روی ظرف کمتر باشد، لکه‌های رسوبی هم کمتر می‌شوند.

۴ از مواد شوینده کمتر استفاده می‌شود!

اثرگذاری بهتر مواد شوینده با استفاده از آب داغ به‌معنای استفاده کمتر از این مواد است. در واقع موقع شستن ظرف‌ها به جای این که مجبور باشید مقدار زیادی ماده شوینده روی ظروف بریزید، کارتان با چند قطره از این مواد هم انجام می‌شود. پس نه تنها ظروف تان را به خوبی می‌شوید، بلکه در هزینه‌های خرید مواد شوینده هم صرفه جویی می‌کنید.

۴ خشم

یکی از شایع‌ترین آثار خیانت بر فرزندان، عصبانیت از والدین است. قاعدتاً خشم کودک نسبت به والدی که خیانت کرده و مسبب تنش و ناآرامی در خانواده بوده، بیشتر است. همچنین احتمالاً والدی را که خیانت نکرده هم شماتت می‌کند، با این طرز فکر که او می‌توانست کاری انجام دهد که از خیانت جلوگیری کند، مثل محبت و تلاش بیشتر برای جلب رضایت همسر و ... در نتیجه، خشم و احساس ناآرامی یکی از نتایج خیانت والدین در برابر شخصیت فرزندان است.

۵ احتمال خیانت در آینده

نه تنها خیانت می‌تواند رابطه زن و شوهری را تا هسته اصلی آن پاره کند، بلکه می‌تواند بر روابط آینده کودک در بزرگسالی هم اثر بگذارد. مطالعات نشان می‌دهد کودکانی که والدین‌شان خیانت کرده‌اند، دو برابر بیشتر احتمال دارد که خودشان خیانت کنند. به طور کلی، احساسات چنین کودکانی باید توسط یک مشاور متخصص بررسی شود.

۶ سرخورده از عشق

تاثیر دیگر خیانت بر فرزندان این است که ممکن است از عشق و روابط زناشویی در بزرگ سالی ناامید شوند و حتی نسبت به ازدواج، احساس منفی پیدا کنند. بنابراین در روابط عاطفی آینده و ازدواج‌شان با مشکل مواجه می‌شوند. تاثیر خیانت والدین بر فرزندان، باعث می‌شود آن‌ها تصور کنند از دواج ساختگی و عشق توهم است. به خصوص زمانی که والدین در حین خیانت همچنان زندگی مشترک را ادامه دهند. در این شرایط کودک بین معنای عشق و ازدواج سردرگم می‌شود.

۷ خجالت بیش از حد

کودکی که یکی از والدین او خیانت کرده است، اغلب به دلیل موقعیت پیش آمده دچار خجالتی شدن بیش از حد و در دسر ساز می‌شود. یکی از والدین مرتکب اشتباهی شده است که به شدت والد دیگر رارنجیده خاطر کرده و جامعه آن را به شدت زشت و ناپسند می‌پندارد بنابراین کودک نگران قضاوت دیگران است و دچار خجالت می‌شود.

و آسیب‌های پر شمار دیگر ...

از دیگر آثار خیانت زن یا شوهر بر فرزندان می‌توان به شوک عصبی، آسیب به عزت نفس، شک به خود، بی‌اشتهایی، ناخن جویدن، شب ادراری و کابوس‌های شبانه اشاره کرد. این‌ها آثار نگران‌کننده‌ای هستند اما اگر متأسفانه این اشتباه در زندگی مشترک تان رخ داد، می‌توانید برای درمان و کاهش آثار منفی بر کودکان، از روان‌شناس یا مشاور کودک کمک بگیرید.

حاضر م بدبخت شوم ولی دیگر نصیحت نشنوم

۱۹ ساله هستم. یک برادر ۳۴ ساله و خواهر ۲۹ ساله دارم. نمی‌دانم چرا در همه مسائل زندگی شخصی من نظر می‌دهند. مدام من را نصیحت می‌کنند. حاضر م بدبخت شوم ولی دیگر نصیحت نشنوم. تهش اشتباه می‌کنم دیگر. راهنمایی ام کنید.



عبدالحسین نرایبان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مرحله رشد خودخواهی و غرور است که می‌تواند احساس بی‌نیازی از تجربه بزرگ‌ترها را رقم بزند. بهتر است قبل از نقد خواهر و برادر به مرحله رشد خود توجه داشته باشید و ذهنیت خود را در باره اطرافیان تغییر دهید. اگر ذهنیت شما به اطرافیان مثبت باشد و آن‌ها را دلسوز و باتجربه‌تر از خودتان بدانید قطعاً از راهنمایی‌شان استقبال و تشکر می‌کنید.

🔴تصمیم‌گیرنده نهایی شما هستید

به نظر می‌رسد که عزت‌نفس بالایی ندارید و برای این موضوع باید فکری بکنید. نوجوانی که عزت‌نفس بالایی دارد تفاوت رفتارهای دلسوزانه را از رفتارهای مداخله‌جویانه تشخیص می‌دهد و همواره از رهنمودهای سازنده والدین و دیگر اعضای بزرگ‌تر خانواده و بر بیان خود استقبال و تشکر می‌کند. وقتی ما مشورت می‌کنیم، معنی‌اش این نیست که دیگران یا مشاور برای ما قرار است تصمیم بگیرند، تصمیم‌گیرنده نهایی خود شما هستید ولی تجربه دیگران و راهنمایی آنان به فرایند تصمیم‌گیری خردمندانه شما کمک می‌کند.

🔴ذهنیت تان به خواهر و برادر تان مثبت باشد

بهتر است قبل از نقد خواهر و برادر که شاید هم درست باشد و منطقی، به مرحله رشد خود توجه داشته باشید و ذهنیت خود را به اطرافیان تغییر دهید. اگر ذهنیت شما به اطرافیان مثبت باشد و آن‌ها را دلسوز و باتجربه‌تر از خودتان بدانید، قطعاً از راهنمایی آنان استقبال و تشکر خواهید کرد. بیشتر به خواهر و برادر تان نزدیک شوید و احترام بگذارید. همچنین برای بهبود رابطه سازنده تلاش کنید و باب‌همزبانی و همدلی را بگشایید چون آنان موفقیت‌های شما را موفقیت خود می‌دانند.

از دنیای روان‌شناسی

نابودی حافظه به خاطر کار شبانه؟

یافته‌های پژوهشگران از ارتباط احتمالی بین ساعات کاری و اختلال عملکرد شناختی خبر می‌دهد. پژوهشگران هشدار می‌دهند که کار کردن در طول شب، احتمال از دست دادن حافظه را افزایش می‌دهد. بنا به گزارش جدیدی که در نیویورک پست منتشر شده، افرادی که در شیفت شب کار می‌کنند، در مقایسه با افرادی که در طول روز مشغول کارند، بیشتر در معرض خطر از دست دادن حافظه قرار می‌گیرند.

🔴بررسی ۴۷ هزار شاغل

محققان دانشگاه یورک در کانادا دریافتند افرادی که در شیفت کاری خارج از محدوده ۹ صبح تا ۵ بعداز ظهر کار می‌کنند، بیشتر مستعد دچار شدن به اختلالات شناختی، مانند ناتوانی در تفکر واضح، زوال مغز و تغییرات رفتاری‌اند. این پژوهش بر مبنای داده‌های جمع‌آوری شده از ۴۷ هزار و ۸۱۱ بزرگ سال صورت گرفت و طی آن، شرکت‌کنندگان اطلاعات مربوط به شغل و ساعات کاری خود را گزارش دادند، سپس محققان این داده‌ها را در کنار نتایج آزمون‌های عملکرد شناختی شرکت‌کنندگان تجزیه و تحلیل کردند. یافته‌های پژوهشگران، از ارتباط احتمالی بین ساعات کاری و اختلال عملکرد شناختی خبر داد.

🔴افزایش ۷۹ درصدی اختلالات شناختی

بنا به این پژوهش، کار شبانه به از دست دادن حافظه در افراد میان سال و مسن منجر می‌شود، زیرا افرادی که تا دیر وقت کار می‌کنند، ۷۹ درصد بیشتر با اختلالات شناختی مواجه‌اند. داده‌های شرکت‌کنندگان در این پژوهش نشان می‌دهد افرادی که با کار شبانه اشتغال داشتند، بیشتر به مشکلات حافظه دچار می‌شدند، در حالی که کسانی که ساعات کاری منظم‌تری داشتند، بیشتر با توانایی مدیریت افکار، احساسات و اعمال خودشان دست‌وپنجه نرم می‌کردند. تقریباً یک نفر از هر پنج نفر [در جوامع انسانی] معادل ۲۱ درصد، در طول زندگی شغلی خود، احتمالاً در شیفت‌های مختلف کار می‌کند. هر سلول در بدن انسان، بر اساس ساعتی شبانه‌روزی کار می‌کند؛ گونه‌ای ضرب‌هنگ درونی که اغلب بیش از ۲۴ ساعت طول می‌کشد. این ریتم هر روز با چرخه [طلوع و غروب] خورشید دوباره تنظیم می‌شود، اما با بسیار یا اندک قرار گرفتن بدن در معرض نور خورشید، مختل می‌شود. این مسئله، یکی از مشکلات افرادی است که در شیفت‌های مختلف کار می‌کنند. ساعت درونی بدن افراد، زمان بسیاری از عملکردهای مهم بدن، از جمله دمای آن، چرخه خواب، فعالیت هورمونی، غذا خوردن و روند هضم آن را تعیین می‌کند.

🔴آسیب‌های به هم خوردن ضرب‌هنگ شبانه‌روزی بدن

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها توصیه می‌کند که هر فرد بزرگ سال باید دست‌کم هفت ساعت در شب بخوابد، اما بنا به برخی تخمین‌ها، نزدیک به نیمی از آمریکایی‌ها با مشکل کم‌خوابی دست‌به‌گریبان‌اند. پژوهش‌های پیشین نشان داده است که به هم خوردن ضرب‌هنگ شبانه‌روزی بدن، افزایش خطر ابتلا به بسیاری از مشکلات سلامتی، از جمله بیماری‌های مزمن، افسردگی، چاقی، دیابت نوع ۲، مشکلات قلبی-عروقی و سردرد را در پی خواهد داشت.



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام
پیامک ۰۹۹۹۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۳۴۹۴۵۷۶

🔴 در باره تاثیر منفی سریال طنز «مهران مدیری»

روی اهدای عضو، نشون می‌ده که فیلم‌ور سانه‌ها چه مسئولیت‌سنجینی دارن و چقدر می‌تونن راحت روی طرز فکر مردم تاثیر بذارن.
🔴 گفته‌اید کم‌خوابی باعث اختلال در قدرت شناختی مغز می‌شود. منظور از کم‌خوابی، کمتر از چند ساعت خوابیدن در روز است؟ من هر شب، ۷ تا ۸ ساعت می‌خوابم. کافی است؟
🔴 مطلب «واکاوی علاقه عجیب پور علی گنجی به

لغات انگلیسی» خیلی جالب بود. ممن خیلی‌ها رو دیدم که این جوری هستن و مدام از کلمات انگلیسی استفاده می‌کنن تا کلاس‌بازرن.
🔴 ماجرای تراژدی کوچک‌ترین اهداکننده عضو، خیلی تلخ و ناراحت‌کننده بود. خدا به پدر و مادرش صبر بده.
🔴 در صفحه سلامت نوشتین که سویه جدید ویروس کرونا افرادواکسینه‌شده‌را هم مبتلا می‌کند. امیدوارم وارد کشور مان‌شه چون بعضی افراد که کلاواکسن‌نزدن.
🔴 زندگی‌سلام، من عاشق کوهنوردی هستم. درباره این رشته، بیشتر مطلب بنویسین. چند روز پیش رفتم کوه، بیشتر پیرمرد بودن تا جوان.

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده سالیانه

موسسه پژوهشکده علوم مدیریت و مهندسی سیستم های شرق به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۱۳۲۸۰

بدینوسیله از کلیه سهامداران موسسه پژوهشکده علوم مدیریت و مهندسی سیستم های شرق دعوت به عمل می آید در جلسه مجمع عمومی فوق العاده که راس ساعت ۲۰:۳۰ روز یکشنبه مورخه ۱۴۰۲/۶/۱۹ در محل مشهد خیابان کوهسنگی ۳۶ -پلاک ۱۱۸ ساختمان میلان برگزار می شود، شرکت فرمایند.

دستور جلسه:

۱- اتخاذ تصمیم درخصوص تغییر آدرس قانونی موسسه

۲- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق العاده می باشد.

هیئت مدیره

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه

موسسه پژوهشکده علوم مدیریت و مهندسی سیستم های شرق به شناسه ملی ۱۰۳۸۰۱۱۳۲۸۰

بدینوسیله از کلیه سهامداران موسسه پژوهشکده علوم مدیریت و مهندسی سیستم های شرق دعوت به عمل می آید در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه که راس ساعت ۱۹ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۶/۱۹ در محل مشهد، خیابان کوهسنگی ۳۶ -پلاک ۱۱۸ ساختمان میلان برگزار می شود، حضور یافته و در اتخاذ تصمیم نسبت به موارد ذیل مشارکت نمایند.

دستور کار:

۱- استماع گزارش هیئت مدیره و اتخاذ تصمیم نسبت به خط مشی آتی موسسه

۲- رسیدگی و تصویب صورتهای مالی منتهی به سال مالی گذشته

۳- استماع گزارش بازرس قانونی موسسه

۴- انتخاب اعضاء هیئت مدیره

۵- انتخاب بازرس قانونی

۶- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی عادی می باشد.

هیئت مدیره



زندگی‌سلام

دوشنبه

۶ شهریور ۱۴۰۲

۱۱ آذر ۱۳۴۵

۲۸ آگوست ۲۰۲۳

شماره ۲۵۱۵

خانواده و مشاوره