پیشنهاد امروز

امروز بدون هیچ بهانه ای فرزندمان را در آغوش بگیریم و محبت خالصانه مان را به او ابراز کنیم، هیچ بهانه ای برای به تأخیر انداختن این مهرورزی وجود ندارد!

آسیب‌های قابل توجه طلاق که زوجین به محض جدایی با آن‌ها درگیر می‌شوند

شرایط بعد از طلاق را بشناس!

راهله فارسی، دانش آموخته مشاوره

قبل از هر چیز باید بدانیم که دو گونه طلاق وجود دارد: طلاق عاطفی و طلاق شناسنامه ای. طلاق خاموش یا همان طلاق عاطفی، نوعی از جدایی است که زن و شوهر بدون این که به طور رسمی از هم جدا شوند، عواطف خود را از هم دریغ می کنند و روی از هم بر می تابند؛ چون دیگر اعتماد و احساس شان نسبت به هم از بین رفته است، برای هم وقت نمی گذارند، با هم برای مشکلات زندگی گفت و گو نمی کنند و هر کدام برای خود زندگی می کند و در صورت داشتن فرزند، بیشتر مواقع بچه‌ها را تنها دلیل با هم بودنشان اعلام می کنند. طلاق عاطفی به منزله مرگ یک زندگی زناشویی است و در یک زمان زوجین احساس می کنند دیگر نمی توانند اسم طرف مقابل را در شناسنامه شان تحمل کنند و برای طلاق شناسنامه ای اقدام می کنند.

آسیب های قابل توجه طلاق

طلاق زنجیره ای از آسیب های به هم پیوسته است که با وجود این همه قربانی، روز به روز افزایش می یابد. تمام افرادی که طلاق را تجربه می کنند با کشمکش های فردی و بین فردی متعددی مواجه می شوند که عبارت است از: مشکلات فردی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، عاطفی و واکنش های والدین پس از طلاق که زنان به دلیل جایگاه متفاوت شان، بیشتر از این مشکلات رنج خواهند برد؛ البته پیامدهای طلاق برای همه زنان به یک میزان نیست و ممکن است که برای هر کسی با توجه به شرایط زندگی خفیف یا شدید باشد. آسیب های طلاق برای مردان هم قابل توجه است و یکی از رایج ترین آسیب های پس از طلاق، افسردگی است که مردان بیشتر از زنان دچار آن می شوند. در این بین، احساس گناه و تقصیر در خصوص سرنوشت خود و فرزندان، خودانتقادی و ارزیابی منفی از عملکرد در زندگی مشترک، هویت آشفته و نگران، احساس شکست، تغییر در سبک زندگی و تمایل به تنهایی، برخی دیگر از پیامدهای روانی این اتفاق تلخ است. همچنین مشکلات بسیاری که در سر راه ازدواج مجدد قرار دارد، باعث کاهش امید به زندگی و موفقیت در فرد طلاق گرفته می شود. اختلالات رفتاری و روانی فرزندان پس از طلاق هم از مشکلات جدی والدینی است که زندگی مشترک شان به آخر خط می رسد.

راهکارهایی برای کاهش آسیب های طلاق

با توجه به موارد گفته شده، اگر زوجینی به این نتیجه برسند که هیچ راهی برای ادامه زندگی مشترک وجود ندارد، باید راهکارهایی را یافت که آسیب های این تصمیم به کمترین حد برسد.

۱-شناخت شرایط بعد از طلاق: هر زن یا شوهری بعد از طلاق، شرایط خاص خود را دارد. یک خانم ممکن است به زندگی با خانواده پدری برگردد، یکی ممکن است مستقل با فرزند زندگی کند و مردی ممکن است زندگی مجردی پیش گیرد. هر کدام از این ها شرایط خاص خودش را دارد. اگر این شرایط را نشناسیم و درباره آن خوب فکر نکنیم، ممکن است هر ناکامی ریز و درشت را به طلاق ربط دهیم اما شناخت شرایط باعث می شود آن را مدیریت کنیم و زندگی کمتر روی پیش بینی نشده اش را به ما نشان دهد.

۲-مستقل باش: بعضی ها قبل از ازدواج هم با خودشان مشکل حل نشده ای داشته اند که در زندگی مشترک بروز کرده و نقش مهمی در بروز طلاق هم بازی کرده است. همچنین فردی که قبل از طلاق نسبت به تنهایی، طرد دیگران یا «نه» شنیدن حساس باشد بعد از طلاق هم دوباره با این مشکلات دست و پنجه نرم می کند. فردی که هنوز به استقلال مالی (درآمد مستقل بر پایه شغل)، استقلال عاطفی و استقلال فکری (عقاید مستقل برای خود که انتخاب خود فرد است نه خانواده) نرسیده باشد، بعد از طلاق مشکلات بیشتری خواهد داشت.

۳-دریافت حمایت مناسب: بعضی افراد طلاق گرفته، یا حاضر نیستند هیچ حمایت فکری و عاطفی بگیرند یا به تله حمایت های نامناسب می افتند. در صورتی که دوستان یا خانواده فرد، اصول حاکم بر روابط زوجین را بدانند یا حداقل خودشان افراد موفق و آگاهی در این زمینه باشند، احتمال حمایت مناسب بیشتر است. البته بهترین حمایت فکری را یک روان شناس یا مشاور می تواند ارائه دهد.

۴-با معنا زندگی کن: جمله مشهوری وجود دارد که «هر فردی چرایی برای زندگی خود دارد با هر چگونه ای خواهد ساخت.» افرادی که معنایی برای زندگی خود نیافته اند، بعد از طلاق بیشتر از همیشه به وادی بی معنایی می افتند و زندگی شان به سمت پوچی خواهد رفت.

از دنیای روان شناسی

خواب ظهرگاهی باعث تقویت ذهن می‌شود

یک مطالعه جدید نشان می دهد که یک ساعت خواب بعد از ظهر می تواند حافظه و مهارت های فکری افراد به خصوص میانسالان را بهبود بخشد. به گزارش «ایسنا» به نقل از مدیکال نیوز تودی، با بالا رفتن سن عملکرد ذهن ما کاهش یافته و می تواند باعث بروز مشکلاتی مانند به یاد نیاوردن نام ها، فراموش کردن جای وسایلی مانند دسته کلید یا اختلال در یادگیری اطلاعات جدید شود. برای برخی از افراد مسن تر، کاهش در عملکرد شناختی می تواند شدیدتر باشد و به طور بالقوه منجر به بیماری هایی مانند آلزایمر یا دیگر اشکال زوال عقل شود. یک پژوهش جدید نشان می دهد که خواب بعد از ظهر در حدود یک ساعت برای بهبود عملکرد شناختی سالمندان ایده آل است. محققان این پژوهش با تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده از **۲۹۷۴** بزرگسال چینی ۶۵ ساله و بالاتر که بخشی از پژوهش بازنشستگی و بهداشت چین بودند، این پژوهش را آغاز کردند. تمام شرکت کنندگان تحت یک سری از آزمایشات مرتبط با حافظه اپیزودیک، توجه و توانایی هایی از جمله تست ریاضی و رسم شکل قرار گرفتند. همچنین از این افراد پرسیده شد که در طول ماه گذشته روزانه چه مدت بعد از ناهار استراحت کردند. آنها بر اساس پاسخ هایشان به چهار گروه دسته بندی شدند. این دسته بندی ها شامل کسانی بود که بعد از ناهار اصلا نمی خوابیدند، کسانی که کمتر از ۳۰ دقیقه می خوابیدند، کسانی که بین ۳۰ تا ۹۰ دقیقه می خوابیدند و افرادی که بیش از ۹۰ دقیقه بعد از ناهار می خوابیدند. این تیم گزارش می دهند که در حدود ۵۷/۷ درصد از شرکت کنندگان گفتند که پس از ناهار به طور متوسط در حدود یک ساعت می خوابند. محققان دریافتند شرکت کنندگانی که به طور متوسط بین ۳۰ تا ۹۰ دقیقه بعد از ناهار چرت می زنند، آزمون های شناختی را به نحو بهتری پاسخ می دهند. آنها در نهایت دریافتند که چرت زدن بعد از ناهار آن هم به مدت یک ساعت مزایای بسیار زیادی برای سلامت فکری و ذهنی میانسالان دارد.

پیامک‌های شما

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفا ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

۲۰۰۰۹۹۹ @zendegiisalam

*در زندگی سلام مطلبی خواندم درباره راه های شاد کردن خانم ها، دستتان درد نکند فقط یک نکته به مردهای بازنشسته بگویید وقت برای خانم ها نگذارند، همان هدیه گرانبها را بخرند ما راضی هستیم، وقت زیاد است!

*در جواب آن پدری که می خواست خودش دخترش را شوهر بدهد بگویم اصلا چنین کاری نکنید چون پدر من برای ازدواجم خیلی راحت گرفت، حالا در زندگی ام شوهرم سر هر چیز می گوید راحت به دستت آوردم، بابایت می خواست از دستت زودتر خلاص بشود.

*من جوانی ۱۷ ساله هستم و شغلم مکانیکی است و الان احساس افسردگی شدید می کنم، هر راهی که بگویید، امتحان کردم ولی فایده ای نداشته است. نسبت به هیچ کاری حس و علاقه ندارم حتی مشاوره هم رفته ام، ولی باز هم بی فایده بود. لطفا راهنمایی کنید.

دوست عزیز! پیش از هر چیز، از شما می خواهیم بدون اعلام نظر متخصص مجرب و متعهد به خودتان برچسب افسردگی نزنید، مجموعه ای از علائم باید در مدت زمانی در فرد وجود داشته باشد تا بتوان برای فرد تشخیص افسردگی را قطعی قلمداد کرد؛ از سوی دیگر اگر هم واقعا تشخیص افسردگی درباره شما مصداق داشته باشد، باید تحت درمان (روان درمانی و در صورت نیاز با صلاحدید روان شناس، دارو درمانی) قرار بگیرید. نکته مهم دیگر آن است که برای مراجعه به هر کارشناسی در هر زمینه باید از تبحر کافی وی نسبت به موضوع مورد نظر اطمینان حاصل کرد، در موضوع مورد نظر جناب عالی مراجعه به روان شناس بالینی توانمند بسیار ضروری است. ای کاش اطلاعات بیشتری در پیامک تان مطرح می کردید تا راهنمایی های موثرتری ارائه می کردیم. برای خواندن مطالبی که تا کنون در این باره در همین صفحه منتشر شده است می توانید از طریق سایت روزنامه خراسان به آرشیو مطالب مراجعه کنید، حتما و حتما به متخصص روان شناس بالینی نیز مراجعه کنید. همچنین یادتان باشد برای بهتر شدن حالمان خودمان هستیم که باید تصمیم بگیریم و نباید منتظر تغییری از بیرون باشیم.

زندگی ام خیلی پیچیده و غم دار است

دختری هستم ۱۷ ساله. پدر و مادرم از هم جدا شده اند و با مادربزرگم زندگی می کنم. پدر و مادرم توجه زیادی به من ندارند و من از لحاظ جسمی معلولیت دارم. در راه رفتن کمی مشکل دارم. زندگی ام خیلی پیچیده و غم دار و مشکلاتم فراوان است. مشکل جسمی دارم و فردی حاضر به ازدواج با من نیست.

شیوا زارع‌زاده خیبری
دانشجوی دکترای روانشناسی دانشگاه فردوسی

فردی که دچار معلولیت می شود، به طور طبیعی احساس افسردگی و اضطراب دارد و معمولا نسبت به آینده خود ناامید می شود. این موضوع نه تنها او بلکه والدین و دیگر اعضای خانواده را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. اگرچه معلولیت توانایی های جسمی و فردی را محدود می کند، اما تاثیر روانی که بر فرد می گذارد، بسیار بیشتر خواهد بود و اگر درمان نشود، به روحیه فرد لطمه بزرگی می زند. اگر والدین آگاهی لازم را نداشته باشند، خود درگیر مسائل جدایی از هم باشند و شیوه های کمک به فرزند خود را یاد نداشته باشند؛ او را به حال خود رها می کنند و همین موضوع سبب مشکلات جدی تر جسمی و روانی او خواهد شد. طبیعی است که شما نیز با ورود به مرحله نوجوانی، خود را با مسائل تازه ای همچون ازدواج و چگونگی سازگاری شغلی و اجتماعی مواجه می بینید. ممکن است همچون دیگر دانش آموزان آزادانه نتوانید رشته تحصیلی خود را انتخاب کنید و جاذبه فردی و اجتماعی تان تا حد زیادی تحت تاثیر معلولیت شما قرار بگیرد. این ها بخشی از نگرانی هایی است که بر خلق و خو و هیجانات شما اثر گذاشته است. با توجه به این موارد، توصیه می شود به یک روانشناس متخصص در این زمینه مراجعه کنید. او می تواند به شما کمک کند قابلیت ها و استعدادهایتان را بیابید، با والدین شما ارتباط برقرار کند و انتظارات آن ها را با قابلیت های فعلی شما متناسب سازد؛ همچنین شیوه آموزش رفتارهای اجتماعی را به شما بیاموزد تا شما را برای مشارکت های اجتماعی ترغیب کند. با این حال، در ادامه به توضیح روش های مختلفی برای شما به منظور توانمندسازی و بهبود سلامت روان خودتان می پردازم.

٤ توصیه برای حل مشکلات تان

۱-بهره گیری حداکثری از باقی مانده توانمندی‌های جسمی: شما باید آگاهی ها و اطلاعات خود را در زمینه معلولیت بالا ببرید و راهکارهای مناسبی را برای بهتر زندگی کردن پیدا کنید. شما باید هر چند وقت یک بار به پزشک مراجعه کنید تا در صورت نیاز، اقدامات لازم برای تان اجرا شود.

۲-شناسایی استعدادها و فراهم آوردن بسترهای مناسب برای رشد آن ها: بهتر این است که با شرکت در کلاس های مختلف هنری و فکری استعدادهایتان را رشد دهید و از آن ها بهره گیرید. شرکت در کلاس های مهارت های زندگی نیز به شما روحیه امید و نشاط می بخشد. ممکن است با تشخیص استعدادهای خود بتوانید شغلی نیز بیابید و این موضوع علاوه بر تامین بخشی از نیازهای مالی شما، حس اعتماد به نفس و مفید بودن را در شما ایجاد می کند که باعث می شود کمتر به معلولیت خود فکر کنید.

۳-توجه به تفریح، سرگرمی و ورزش: اگرچه معلولیت، چالش های جدیدی را برای شما و خانواده تان ایجاد کرده است اما به این معنی نیست که زندگی شما باید از شادی و خوشی خالی باشد.

۴-برقراری ارتباط با دیگر اعضای خانواده و فامیل: برقراری ارتباط با دیگر اعضای خانواده اعم از خواهران و برادران و دیگر بستگان، مشارکت اجتماعی در سازمان ها و گروه های خودیاری که اعضای آن را معلولان تشکیل می دهند یا معلولان در آن عضویت دارند، به شما کمک خواهد کرد. هرگز سعی نکنید که به سبب معلولیت خود از جامعه و محیط های اجتماعی دوری کنید. این روابط به شکل گیری هویت اجتماعی شما کمک خواهد کرد و این موضوع باعث دستیابی شما به عزت نفس و استقلال فردی و اجتماعی می شود و می تواند برای شما احساس خودشکوفایی و رضایت از زندگی ایجاد کند.

مادرم بین دختر و پسرهایش خیلی فرق می گذارد

دختری هستم ۲۴ ساله با مدرک کارشناسی. وضع مالی متوسط رو به پایین داریم. با مادرم خیلی مشکل دارم. مادرم بین دختر و پسرهایش خیلی فرق می گذارد، از محبت و عشق گرفته تا پول و مخارج. اصلا دختر را آدم حساب نمی کند. برای خوشحالی پسرهایش من را تحقیر و نفرین می کند. با دیدن این چیزها من هم لجبازی می کنم. لطفا کمکم کنید. برای آینده ام نگرانم.

رضا یعقوبی
روان‌شناس بالینی

از این که می گویید مادرتان برای خوشحالی برادران تان، شما را تحقیر و نفرین می کند این طور برداشت می شود که گویا خواسته هایی از شما دارد و فکر می کند شما قادر به برآوردن خواسته هایش نیستید یا آن طور که او می خواهد رفتار نمی کنید. این مسئله باید با برخی تکنیک های ارتباطی حل شود و البته نباید انتظار داشت که بتوانید مادرتان را تغییر دهید. تلاش شما می تواند در ضمن رعایت احترام ایشان، تا حدودی رفتار مادرتان را با شما تغییر دهد. بخش مهم حل این مسئله به تغییر نگرش شما نسبت به رفتارهای مادرتان مربوط می شود. نمی توانید همه را از خودتان راضی نگهدارید اما می توانید برای این کار تلاش کنید.

از تکنیک بیان احساس کمک بگیرید

اگر ارتباط شما در دیگر مسائل با مادرتان خوب است درباره این احساس با مادرتان صحبت کنید. به ندرت اتفاق می افتد که مادری به طور عمد بین فرزندانش فرق بگذارد. گفت و گو در این باره می تواند سوءتفاهم ها را برطرف کند و حتی بیان این احساس باعث می شود مادرتان به نیاز شما توجه کند. تکنیک «بیان احساس» باعث می شود طرف مقابل درباره نحوه رفتارش و تاثیری که بر احساسات شما می گذارد، اطلاعات بیشتری کسب کند. این تکنیک اگر با تکنیک «زبان من» همراه شود تاثیرش دوچندان می شود. در این تکنیک باید مشکلات رفتار طرف مقابل را با احساستان نسبت به رفتار او بیان کنید یا ساده تر این که بگویید: «من از فلان رفتار خوشم نمی آید» یا «دوست دارم این گونه با من برخورد شود».

رضایت مادرتان را کسب کنید

به طور واضح و شفاف، از مادرتان بپرسید در چه صورت از شما احساس رضایت دارد. سعی کنید موارد را روی کاغذ یادداشت و به تنهایی یا با کمک روانشناس منطقی بودن یا غیرمنطقی بودن این موارد را بررسی کنید. اگر در توانتان هست و می توانید برآورده کنید این کار را انجام دهید.

لجبازی مشکلی را حل نمی کند

لجبازی کردن از یک طرف با درگیر کردن ذهنتان، ناراحتی شما را بیشتر می کند و از طرف دیگر شواهد بیشتری در اختیار مادرتان قرار می دهد تا رفتار تبعیض آمیز را با شما ادامه دهد. بهتر است شما با نجابت و احترام، پاسخ دهید نه به این دلیل که حق با شما نیست بلکه به دلیل این که مشکل با لجبازی حل نمی شود.