

ازدواج با همسن، آری یا نه؟!

جدیدترین آمارهای تفاوت سنی زوج ها نشان می دهد بیشترین فراوانی از دواج بین دختر و پسر هایی با فاصله سنی صفر است



ترکس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



فاصله سنی زوج ها، یکی از موضوعاتی است که وابستگی زیادی به فرهنگ دارد. زمانی اختلاف سنی بیشتر از ۳-۴ سال، مطلوب و معمول بود اما حالا فاصله کم سنی همسران رواج بیشتری یافته است. نمودارهای فاصله سنی همسران در از دواج های بین سال های ۹۰ تا ۹۶ در سایت ثبت احوال نشان می دهد بالاترین فراوانی از دواج با حدود ۱۲ درصد در فاصله سنی زیر یک سال، اتفاق افتاده است. همسن بودن همسران باهمدیگر به خودی خود، ایرادی ندارد اما بی توجهی به برخی نکات در این شرایط می تواند مشکلات این گروه از همسران را افزایش دهد. در ادامه این مطلب، نکات مهمی در این باره مطرح خواهد شد که مطالعه شان به دختر و پسر های دم بخت و حتی زوج هایی که همسن هستند و به تازگی از دواج کرده اند، توصیه می شود.

❖ مسئله همسن بودن زوج ها پیچیده است!

در باره اختلاف سنی زن و شوهر ها، نمی توان هیچ باید و نیاید کلی و عمومی در نظر گرفت. هر چند بزرگ تر بودن مرد بهتر است اما نمی توان برای تمامی زوج ها گفت که حتما باید سن آقا از خانم بیشتر باشد یا این که اختلاف سنی مطلوب به عنوان مثال فقط ۳ تا ۵ سال است و اگر غیر از این باشد، به هیچ عنوان خوب نیست. بلکه موضوعی که در خصوص اختلاف سنی همسران وجود دارد، بحث چالش های بیشتر یا کمتر در حالت های مختلف فاصله سنی است. به عنوان مثال تجربه نشان می دهد در اختلاف سنی بالای ۱۰ سال، همسران با چالش های بیشتری روبرو هستند اما این موضوع به آن معنا نیست که هر کسی به این سبک ازدواج کند، بعد از چند سال، حتما از دواجش با مشکلات جدی روبرو می شود. در باره ازدواج با همسن اما مسئله کمی پیچیده تر است. به آن معنا که بسته به سن همسران، این وضعیت می تواند چالش های بیشتری را به دنبال داشته باشد و نتیجه گیری کلی در باره آن اصلا وجود ندارد اما منظور از وابستگی این موضوع با سن همسران چیست؟

چطور تا قبل از شروع مدارس،

قدرت یادگیری پسر مر از یاد کنیم؟



پسری ۱۲ ساله دارم که بیش فعال است. قدرت یادگیری کمی دارد و خجالتی است. روی درس هایش تمر کزی ندارد. یاد گیری اش کم است و در زمان تحصیل هم، دانش آموز خوبی نیست. از الان تا شروع مدارس، می خواهم این مشکلش را حل کنم. راه حلی دارد؟



فهمیه ملکی | روان شناس بالینی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی



ابتدا در پاسخ به سوال شما باید ببینیم مسائل و مشکلات عمده فرزندان شما کدام است و بعد برای راه حل و درمان آن اقدام کنیم. شما چند مسئله را در خصوص فرزندان مطرح کردید، این که در یادگیری مشکل دارد، تمرکز ندارد، کمرو و خجالتی است و مسئله دیگری که می تواند منشأ همه این مشکلات باشد، بیش فعالی اوست.

❖ بیش فعالی تشخیص خودتان است یا روان شناس؟

در سوال مشخص نکردید بیش فعالی او، تشخیص قطعی روان پزشک یا روان شناس بوده یا به عنوان یک ویژگی آن را مطرح کردید. اگر تشخیص متخصص بیش فعالی باشد، حتما باید تحت در مان مناسب که شامل دارو درمانی و روان در مانی است قرار گیرد. در مان اختلال بیش فعالی می تواند منجر به کاهش مشکلات یاد گیری و تحصیلی وی شود. ضمن این که این مشکلات می تواند زمینه ساز کمرویی و انزوای فرزندان باشد.

❖ اختلال یادگیری قابل در مان است

علاوه بر اقدامات گفته شده، در باره مسئله یادگیری هم بدانید بعضی کود کان در درس های خاصی مثل ریاضی، املا، روخوانی و... عملکرد ضعیف تری نسبت به درس های دیگر شان دارند. اگر این موارد را در فرزندان می بینید، به یک متخصص

❖ گروه هایی بدون چالش اضافه

بگذارید ابتدا در باره گروه هایی صحبت کنیم که همسن بودن خانم و آقا در آن ها، چندان چالش بر انگیز نیست. اولین گروه، افرادی هستند که در سنین میان سالی با فردی همسن از دواج می کنند. در چنین از دواج هایی به صورت معمول، همسن بودن همسر ان موضوع چندان مهمی نیست و کمتر چالش های مجزایی ایجاد می شود. گروه دیگری که از دواج با افراد همسن بین آن ها کمتر به چالش های خاص منجر می شود، افراد بالای ۳۰ سال هستند. چرایی این موضوع نیز بیشتر به ج افتادن دختران و پسران در نقش های اجتماعی خود در این سنین مربوط است. اما در مقابل، گروه سنی دیگری هست که همسن بودن زوج در آن می تواند چالش بر انگیز باشد.

❖ وقتی احتمال در دسر افزایش می یابد

افراد وقتی در اوایل جوانی یا به عبارتی دیگر زیر ۲۵ سال ازدواج می کنند، با چالش های متفاوتی نسبت به ازدواج در سنین بالاتر روبرو می شوند. البته از دواج در این سنین مزیت های خاص خود را هم دار اما بی توجهی به چالش های ویژه این سنین، می تواند میزان اختلاف و



البته جدایی و طلاق را افزایش دهد. یکی از موضوعاتی که می تواند به اختلاف بین همسران زیر ۲۵ سال دامن بزند، همین همسن بودن آن هاست اما چرا چنین است؟ هم اکنون انتظارات جامعه از یک پسر جوان ۲۲-۲۳ ساله با انتظاراتی که از یک دختر جوان همسن دارد، متفاوت است. این که چقدر از این انتظارات، در ست و به جاست، محل بحث فعلی ما نیست؛ بلکه بحث بر سر تفاوت هایی



است که در این زمینه وجود دارد. به عنوان مثال از یک پسر در این سن انتظار می رود توان کسب در آمد داشته باشد و مسیر زندگی اش را تا حد زیادی مشخص کند و بداند می خواهد طی سال های بعد در چه زمینه ای کار کند. این انتظارات وقتی که پسر از دواج می کند البته تشدید می شود. جنس این انتظارات به گونه ای است که امکان دستیابی به آن هادر ابتدای جوانی در غالب موارد میسر نیست اما در مقابل دختری در همین سن و سال، به ویژه اگر قصد از دواج داشته باشد، با انتظارات متفاوتی روبرو رومی شود؛ انتظاراتی که بسیاری از دختران نیز در همان اوایل جوانی می توانند به آن برسند. انتظارات، متفاوت و البته میزان تسلط متفاوت دختران و پسران بر نقش های اجتماعی شان در ابتدای جوانی، می تواند شرایط خاصی را ایجاد کند. به این معنی که دختر در این سن، بعد از ازدواج شانس بیشتری دارد که بتواند مطابق انتظار جامعه و همسر خود عمل کند اما در مقابل پسر به واسطه نر سیدن به انتظارات، ممکن است تحت فشار زیادی از سوی خانواده و همسر خود باشد. همین نداشتن توازن در انتظارات و میزان تسلط بر آن هами تواند به منبعی مهم برای اختلاف بین همسران تبدیل شود.

❖ چند توصیه برای مدیریت این چالش

اول آن که اگر در ابتدای دوران جوانی هستید و قصد ازدواج با فردی هم سن را دارید یا از دواج کرده اید، لازم نیست نگران باشید. این موضوع می تواند چالش های اضافه تری به همراه داشته باشد اما نمی توان آن را به عنوان نکته منفی در نظر گرفت. جدای از این مسئله، یادتان باشد همسران جوان همسن لازم است در کنار صبر و بردباری، انتظاراتی واقع بینانه از همدیگر داشته باشند و تحت تاثیر انتظارات اطرافیان به همسر خود فشار اضافه وار نکنند. در کنار آن به خانواده ها نیز توصیه می شود در عین حال که به مستقل شدن جوانان کمک می کنند، در سال های ابتدایی از دواج به حمایت و پشتیبانی از همسران جوان ادامه دهند.

از درست کردن شمع تانقاشی روی شیشه!

کوتاه در باره چند شغل خانگی در آمدزا برای بانوان به همراه ملزومات و سرمایه راه اندازی آن ها

راضیه قلی زاده

جذاب است که شما در منزل باشید و هنگام انجام وظایف روزانه خود اعم از خانه داری و همسرداری به کار دیگری هم بپردازید و در آمد کسب کنید. اما آیا این ادعا عملی است؟ بله، در صورتی که تا پایان این مطلب با ما همراه باشید، ایده هایی عملی مخصوص خانم های خانه دار داده می شود تا با بهره گیری از این ایده ها شما هم به کسب در آمد در منزل بپردازید.

صادر می کنند. این در حالی است که ایران منبع غنی پارافین بوده و می تواند آن را به کشورهای دیگر صادر کند. این حرفه را می توان با سرمایه ای بیش از سه میلیون تومان شروع کرد. با دو نفر نیروی کار و تولید حدود ۲۶۰۰ شمع در ماه، در آمد خالص ۲/۵ میلیون تومان قابل دستیابی است. اگر چه می توان با تبلیغات مناسب در فضای مجازی و معرفی محصولات خود به سود بالاتری هم رسید. برای شروع، دوره های آموزشی این حرفه را در فضای مجازی دنبال کنید.

۳ نقاشی روی شیشه

برای نقاشی روی بلور، اصلی ترین مواد اولیه همان اشیای شیشه ای است که از ریخته گری ها خریداری می شود. مواد اصلی برای شروع کار چند شئیء شیشه ای، رنگ و کوره است. برای رنگ و دور گیری با کیفیت، چیزی حدود دو میلیون تومان سرمایه لازم دارید. یک دست رنگ کامل حدود ۲۰۰ تا ۳۰۰ کار را جواب می دهد. هر شیشه رنگ کوچک و بتری حدود ۶۰ هزار تومان و دور گیر ۷۰ هزار تومان است. البته این قیمت ها برای بهترین برندهای بازار است و قیمت های پایین تری هم پیدا خواهید کرد. برای شروع، داشتن ۵ تا ۸ رنگ و بترای و سه رنگ دور گیر کافی است. باقی همه ایده است و خلاقیت. دو نوع رنگ برای ویترای هست؛ یکی رنگ های پایه تیره که قابل شست وشو هستند و پاک نمی شوند. یکی هم رنگ های پایه آب که باید بعد از کار روی ظروف پخته شوند تا قابل شست وشو شوند ولی در کل بهتر است این ظروف را کمتر و با احتیاط بیشتری بشویم. برای شروع، رنگ و دور گیر ارزان بگیرید. حتی می توانید خودتان رنگ و دور گیر را بسازید. منابع: اقتصاد آنلاین، همشهری آنلاین، میدون



قرار و مدار

روز خوردن آب دوغ خیار!

موا س تون به گرمای هوا هست؟ پس امروز ناهار آب دوغ خیار درست کنین چون هم خنک، هم ساده و هم خوشمزه چه بهتر برای میل کردنش با خانواده یا همکاراتون دهرهه بشننین و نون ریز کنین و ...

تصویر ساز: ندا طاهری

موفقیت

با برنامه

باشکست روبه رو شوید!

راضیه قلی زاده

همه ما برای پیشرفت در زندگی و کار مان برنامه هایی داریم اما گاهی اوقات و به دلایلی، بی خیال آن ها می شویم. امروز می خواهیم در همین باره چند نکته را با شما در میان بگذاریم. قبل از هر چیز باید بدانید مهم ترین عامل کاهش اعتماد به نفس، مقایسه خود با دیگران است که متأسفانه فضای مجازی این روز ها به این مسئله بیشتر از قبل دامن زده است. در لحظه مقایسه، ما به توانایی ها و نقاط قوت خود توجه نمی کنیم و زمان و تلاش فرد موفق برای رسیدن به آن نقطه را نادیده می گیریم. یکی از عوامل مؤثر در افزایش اعتماد به نفس، برداشتن قدم های کوچک به جای گام های بلند است. اگر در مرحله ای از زندگی گیر کردیم، به جای برنامه های بلند مدت به این فکر کنیم که گام بعدی چیست؟ وقتی گام به گام به اهداف کوچک مان برسیم، احساس بی کفایتی نمی کنیم و اعتماد به نفس بیشتری پیدا خواهیم کرد.

❖ با ترس از پیشرفت چه کنیم؟

حالا ما اعتماد به نفس بیشتری داریم ولی شاید برای شروع کار ها، باز هم ترسی نرفته در درون مان موج بزند. چه باید کرد؟ معمولاً ما می خواهیم کاری را انجام دهیم اما شروع آن برای ما مشکل است؛ گام اول این است که شکست را یک خطر قابل محاسبه بدانیم. در این صورت قضیه شکل بهتری پیدا می کند. در موفقیت و ناکامی انسان ها چند عامل دخیل است. به عنوان مثال یکی از این عوامل، بخشی از شخصیت ماست که در دوران کودکی پایه ریزی شده است. عامل دیگر، اجتماع است که بر دایره عمل ما تاثیر می گذارد. با در نظر داشتن نکات فوق با خود مهربان تر باشید، خود را سرنش و محکوم نکنید و خودتان را دوست داشته باشید.

❖ حل مسئله از آخر به اول!

قبل از تصمیم گیری برای پیشرفت، بدترین حالت ممکن را در نظر بگیرید و بر نامه ریزی کنید در صورتی که آن اتفاق بیفتد، چه خواهید کرد؟ این گونه مسئله را از آخر به اول حل می کنید؛ یعنی از اول و با برنامه، با شکست روبرو می شوید. در این صورت به جای صرف انرژی برای فرار از شکست، بر حل و فصل مشکلات و گزینه های جایگزین تمرکز کرده اید. به یاد داشته باشیم اگر تنها زمانی بخواهیم اقدام به انجام کاری کنیم که از نتیجه اش مطمئن باشیم، فردی ترسو هستیم که دایره عمل محدودی دارد. با این حال، خود را با تمام اشتباهات و کاستی ها بپذیریم و دست از کمال گرایی برداریم.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹

و تلگرام ۹۳۵۴۴۹۴۵۷۶

❖ مصاحبه جالبی با این خانواده آمریکایی در زندگی سلام چاپ شده. مصاحبه های جذاب تری با خانواده های دیگر کشور ها هم در باره سبک زندگی شان داشته باشید.

❖ خیلی ممنون از زندگی سلام واسه مطلب کافی شاپ. در دما هم بود این داستان. از طرف علی و خانواده ❖ آموزش آرایش برای خانم ها در ستون بانوان، آن هم در روزنامه رسمی کشور با باور های مذهبی ما در تضاد است.

❖ من کافی شاپ دارم و خیلی ها رو دیدم که از این منوها با چنین اسامی استقبال می کنن. به تازگی مد شده داخل دمپایی و بشقاب های نصفه نیمه، سفارش ها سرو میشه! ❖ اگر مشکل کبد چرب از روزنامه خراسان و آخرین خبر بگیرند، هر دو جمع خواهد شد و ما راحت می شویم! ❖ آب آشوبی تون گرفته با مخاطبان صفحه سلامت؟! چند وقت پیش هم یک مخاطب گفته بود چرا این قدر از خوراکی های هندی چاپ می کنین، باز این دفعه پیراشکی هندی ز دین؟ خخخ! ❖ همیشه مطالب صفحه خانواده در باره وسواس با عکس مرده است در صورتی که بیشتر وسواسی ها زنده هستند. ❖ از خراسان انتظار نداریم وقتی در ایران خودمان حجت الاسلام وافی را داریم که فکر کنیم ۱۵ تایجه دارد، برای خانواده های پر جمعیت آمریکایی تبلیغ کند؟



زندگی سلام
چهارشنبه
۹ شهریور ۱۳۹۸
شماره ۱۴۰۵

خانواده مشاوره