



طلاق از شوهر به خاطر خیلی خوب بودن!

همسر سابق «کاکا» اسطوره برزیلی فوتبال در باره دلیل جدایی اش گفته که او همیشه با من خوب رفتار می کرد اما مشکل این بود که او برای من بیش از حد عالی بود؛ آیا نان از خوب بودن شوهر شان دل زده می شوند؟



دکتر محمد توایی | متخصص روان شناسی و استاد دانشگاه

مخوری

چند وقت پیش شایعه شده بود که همسر اول «کاکا»، ستاره سابق تیم ملی برزیل، میلان، رئال و... از او به خاطر خیانت جدا شده است. حالا به تازگی «کارولین سلیکو» در گفت وگویی که همه را شوکه کرد، در این باره گفت: «کاکا هرگز به من خیانت نکرد. او همیشه با من خوب رفتار کرد و خانواده فوق العاده ای به من داد. اما من خوشحال نبودم چون یک چیزی کم بود. مشکل این بود که او برای من خیلی کامل و بی نقص بود». اما آیا واقعا خیلی خوب بودن شوهر می تواند به طلاق منجر شود؟

چرایی طلاق از همسر خیلی خوب

بسیاری از محققان طلاق را یک رویداد بحرانی در زندگی فرد می دانند. بیشتر تحقیقات نشان داده اند، ختم زندگی مشترک با کاهش سلامت، تفاوت های شخصیتی و اختلالات روان شناختی و سایر موارد همراه است. در هر رابطه ای که به شکست منجر می شود، عوامل مختلفی در آن نقش دارد و همچنین دو نفر (زوجین) در پدیداری مشکلات سهم دارند. اما در باره زوجینی که معتقدند به دلیل خوبی های بیش از حد همسر شان طلاق گرفته اند، می توان چند نکته را مد نظر داشت که در ادامه به آن ها اشاره خواهیم کرد.

پای یک ویژگی شخصیتی در میان است

خوبی های بیش از حد همسر، ممکن است به خاطر یک ویژگی شخصیتی باشد. مثلا همسر بسیار سلطه پذیر تمایل دارد از همه خواسته های خود بگذرد و خودش را قربانی شرایط خاص خانواده کند.

از دنیای روان شناسی

افزایش اعتماد به نفس زنان با قطع استفاده یک هفته ای از شبکه های اجتماعی؟

در باره آثار مخرب استفاده از شبکه های اجتماعی تحقیقات گسترده ای انجام شده است. مطالعات جدید نشان می دهد، حتی یک هفته استفاده نکردن از این شبکه ها، اعتماد به نفس و نگرش زنان جوان را نسبت به بدن خود بهبود خواهد بخشید. بر اساس گزارش مجله ScienceDirect، پژوهشگران در جریان مطالعه ای تحقیقاتی در یکی از دانشگاه های کانادا مشاهده کرده اند که فشار روانی بر زنان جوانی که به صورت مداوم در حال مقایسه اندام خود هستند، بسیار بالاست.

نحوه انجام این پژوهش

گروهی از دختران جوان که در این مطالعه تحقیقاتی شرکت کرده اند، از تاثیر مخرب شبکه های اجتماعی در زندگی شان گفته اند، از جمله این که استفاده از شبکه های اجتماعی توانایی آنان در ایجاد روابط را کاهش داده، خواب آنان را مختل کرده و همچنین سبب شده که حتی به خودکشی بیندیشند. در این مطالعه ۶۶ دانشجوی رشته روان شناسی دانشگاه یورک تورنتو به دو گروه تقسیم شدند. دستری گروه اول به مدت یک هفته به فیس بوک، تیک تاک، اینستاگرام و سایر شبکه های اجتماعی قطع شد و گروه دیگر طبق روال معمول به این شبکه ها دسترسی داشتند. پیش از آغاز مطالعه هم با شرکت کنندگان هر دو گروه مصاحبه و سوالاتی مانند میزان تمرکز، اعتماد به نفس و نگرش نسبت به بدن شان پرسیده شد.

نتایج این پژوهش شوکه کننده بود

به گفته «جنیفر میلز»، استاد روان شناسی که این پژوهش را هدایت می کرد، پاسخ ها شوکه کننده بود و آثار مخرب بزرگی خبر می داد که



اغلب در تحقیقات روان شناسی نادیده گرفته می شوند. میلز که بیش از دوده است در باره نقش هدفمند رسانه ها بر زنان و به خصوص تاثیر آن بر اختلالات زنان تحقیق کرده است، می گوید: «این موضوعات پیش از فراگیر شدن اینترنت تا امروز که استفاده از شبکه های اجتماعی به همه بخشهای زندگی ما راه یافته، به نظر بی اهمیت می آمد. اما حالا هر لحظه در معرض خواندن و دیدن مطالب از این دست هستیم». این استاد روان شناسی همچنین معتقد است، پرهیز از استفاده از شبکه های اجتماعی به تنهایی منجر به تغییر در ارزش های روان شناختی در بین زنان جوان نخواهد شد. استفاده نکردن از چنین شبکه هایی افراد را به ملاقات بیشتر حضوری با دوستان، خواب با کیفیت و بودن در هوای تازه و ورزش هم سوق می دهد؛ فعالیت هایی که برای سلامت جسم و روان نقش بسیار مهم و سودمندی ایفا می کنند.

نمی کنند و شناخت کافی از احساسات و ضرورت بیان آن هانندارد. مثلا خشم را با پرخاشگری اشتباه می کنند و از ناراحت شدن در زندگی مشترک، فرار می کنند؛ وجود برخی از احساسات در وجود انسان ها نشان دهنده سلامت روانی است. خشم هم از جمله احساساتی است که هر انسان سالم آن را تجربه می کند. انسان ها حق دارند عصبانی شوند و آن را بروز دهند. اما آنچه در این بین از اهمیت بسیاری برخوردار است، شیوه بروز دادن آن است. پرخاشگری در واقع بدترین نوع بروز خشم در انسان هاست. به طور کلی، زوجینی که احساسات ناخوشایند و خوشایند را ابراز نمی کنند، به اشتباه آن را دلیل خوب بودن در زندگی مشترک می دانند در صورتی که بروز احساسات می تواند یکنواختی زندگی مشترک را در بلندمدت کمتر و شور و شوق را زیادتر کند. این نکته را می توان استخراج کرد که گاهی لازم است رفتار ها و احساسات و خواسته های خود را از زندگی زناشویی بررسی کنیم و بیشتر بشناسیم. خود آگاهی مهارتی موثر برای تمرین شناخت احساسات، افکار، باور ها و نیاز های ماست و در این زمینه پیشنهاد می شود زوجین دوره های خود آگاهی را از مشاوران و روان شناسان باتجربه و متخصص بیاورند. مهارت جرئت مندی و نشان دادن احساس خشم به شیوه موثر می تواند کار کرد موثری در زندگی مشترک داشته باشد. گاهی نشان دادن احساس خشم در کنار عشق به همسر از دیدگاه روان شناختی می تواند سازنده باشد. این موضوع همان قدر که برای مرد پر معناست برای زن به همان اندازه و گاهی بیشتر می تواند لذت بخش باشد.

نقد بر فن تفاوت های شخصیتی

در زندگی مشترک بین زن و مرد تفاوت هایی وجود دارد که شناسایی آن ها در نقش و کار کرد خانواده و رابطه هر یک تاثیر می گذارد و گاهی ممکن است یک ویژگی برای یکی مثبت و برای دیگری منفی باشد. ابعاد مختلف این تفاوت ها را می توان در زمینه مسائل شخصیتی، جنسیتی، عاطفی، احساسی و فکری مطالعه کرد و تفاوت ها را شناسایی کرد. آشنایی با تفاوت ها برای سازگاری، نشاط، سلامت و آرامش در زندگی مشترک کار کردی موثر دارد. این کار کرد ها را می توان در عشق و محبت اعضای خانواده نسبت به یکدیگر، فضای صمیمی حاکم بر زندگی زناشویی، قضاوت عادلانه افراد نسبت به خود و دیگران، متعادل در رفتار، شادی و نشاط جست و جو کرد. حاصل این آشنایی، درک متقابل میان اعضای خانواده، انتظارات بجا و واقع بینانه، بهره مندی از آزادی قانونمند و حرکت تکاملی خانواده به سمت تعالی خانواده است. هر مرد و زنی نیاز دارد توسط اطرافیان، خانواده و همسر با وجود تفاوت های فردی اش، مورد پذیرش و حمایت قرار گیرد. بنابراین باید تفاوت های شخصیتی هم دیگر را بپذیریم و سازگار شویم و از آن ها برای رشد خانواده استفاده کنیم. در این زمینه آموزش مهارت های زناشویی می تواند در شناخت و پذیرش تفاوت های زوجین موثر باشد.

اتاق مشاوره

پسرم در مدرسه و محله حس قلدری دارد

پدری هستم که پسر ۸ ساله دارم. قد تقریباً بلند و هیکل درشتی دارد. از دوستانش شنیدم که در محله و مدرسه، حس قلدری دارد و به بقیه زور می گوید. چطور این رفتارش را اصلاح کنم؟



سمانه تعلیم دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان بخشی



فرزند هرگز فرصت این را نداشته اند تا از دعوا و درگیری با خواهر و برادرشان بیاورند و باید بدانند نمی توانند همه چیز را مطابق میل شان به دست آورند.

راهکارهای تغییر رفتار قلدر مایانه

فرزندتان نکته مهم آن است که کودک برای این رفتار خود تنبیه نشود و مورد شتمات قرار نگیرد، بلکه علت رفتار او مشخص شود. در ضمن، شما باید الگوی مناسبی برای کودک خود باشید. چنانچه دیگران با وی چنین رفتاری دارند از آن ها بخواهید که در رفتارشان تجدید نظر کنند. همچنین به کودک خود رفتار های مثبت را بیاموزید. در مورد مسخره کردن و قلدر بازی با او گفت و گو کنید و موقعیت هایی را که شروع به قلدر بازی می کند، برای او مشخص کنید. همچنین می توانید نقش بازی کردن استفاده کنید و به نوبت نقش مهاجم و قربانی را بازی کنید و زمانی که او نقش قربانی را دارد، با او درباره احساسش گفت و گو کنید. همچنین نقش بی توجهی به افراد دیگر را که مطابق میل او رفتار نمی کنند بازی کنید و در این تمرین به او بیاموزید که با دلیل آوردن و متقاعد کردن افراد، سعی کند برای رسیدن به مقصود و به کرسی نشاندن حرفش استفاده کند نه با قلدری و ستیزه جویی. در صورت ادامه رفتار فرزندتان از یک روان شناس کودک کمک بگیرید.

پدر گرامی، اگر کودکان زور می گوید یا همسالانش را دست می اندازد باید پیش از آن که این عمل راه متداول رفتار او با دیگران شود، وارد عمل شوید و از ادامه پیدا کردن این رفتار جلوگیری کنید. اگر چه شما نمی توانید دنبال کودکان در مدرسه یا زمین بازی راه بیفتید تا مطمئن شوید که با همه خوب رفتار می کند ولی قلدر بازی رفتاری بی رحمانه است و باید متوقف شود. اولین اقدام شما باید این باشد که علت را پیدا کنید و به این چند سوال پاسخ دهید.

به این ۴ سوال پاسخ دهید

۱- آیا کودکان مشغول جبران چیزی است؟ ممکن است پسران به علت احساس نامانی ضعیف یا کنار گذاشته شدن، رفتار های قلدر مایانه را از خود نشان می دهد. ۲- آیا کودک تشویق یا تحریک شده تا دیگران را دست بیندازد یا قلدری کند؟ ممکن است او توسط شما یا اطرافیان نزدیک مثل خواهر یا برادر... دست انداخته شده یا به او زور گفته شده است و با قلدری کردن عهده های درونی اش را خالی می کند. ۳- آیا کودک از همکلاسی هایش بزرگ تر یا برجسته تر است؟ اگر چنین است او با این رفتارش سعی در به دست گرفتن رهبری گروه را دارد. ۴- قلدری و ستیزه جویی تا حدودی به شخصیت کودک بستگی دارد؟ به ویژه کودک کان تک

موفقیت

ترفندهای عادت به یادگیری روزانه چیزهای جدید

اگر هر روز چیز جدیدی یاد بگیریم، زندگی برای ما خسته کننده نخواهد بود. امکانات و فرصت های زیادی برای یادگیری وجود دارند مانند کتاب ها، یادگست ها، سخنرانی ها و برنامه های آموزشی، ولی اگر ذهنیت درستی نداشته باشیم و پذیرای اطلاعات و مهارت های جدید نباشیم، نمی توانیم از این منابع استفاده کنیم. به گزارش «چطور» و در ادامه از راهکارهای پرورش عادت به یادگیری در خود خواهیم گفت.

تمرین تند خوانی را چه اطلاعات

بیشتری را دریافت کنید، احتمال یادگیری چیزهای جدید افزایش می یابد. اگر یادگیرنده تصویری یا دیداری باشید، تند خوانی سرعت دریافت دانش جدید را افزایش می دهد. تند خوانی تکنیکی است که در آن اطلاعات نوشته شده را اسکن می کنید تا به جای کلمات منفرد، عبارات و جملات را تشخیص دهید. سرعت مطالعه معمولی چیزی حدود ۲۵۰ کلمه در دقیقه است، ولی با تند خوانی می توانید این سرعت را به ۴۰۰ تا ۷۰۰ کلمه در دقیقه افزایش دهید.

درس گرفتن از اشتباهات اشتباه

باید به هر اشتباهی که مرتکب می شوید، به چشم فرصتی برای گسترش دانش خود نگاه کنید. وقتی مرتکب اشتباهی می شوید، آن را بپذیرید و بررسی کنید که چرا انتخاب هایی کرده اید که منجر به آن اشتباه شده اند. سپس سعی کنید بفهمید که چه اتفاقی رخ داده است و چه بخش هایی را باید بهبود دهید. می توانید در باره تجارب خود بنویسید تا بتوانید در باره شان فکر کنید و از آن ها بیاموزید.

کودک درون | چرا؟» پرسش

مورده علاقه هر کودک است. این حس درونی و ذاتی کنجکاوی است که موجب شده در کودکی یادگیری، رشد و درک دنیای اطراف خود را شروع کنید. در بزرگسالی هم باید کنجکاو باشید تا بتوانید از امکانات و فرصت های موجود برای یادگیری استفاده کنید. با پرورش

نکته ها

۹ مزیت شستن ظرف ها با آب گرم



- ظروف زودتر خشک می شوند
- لکه آبروی ظرف باقی نمی ماند
- چربی ها سریع تر پاک می شوند
- مابعد ظرف شویی بهتر اثر می کند
- از مواد شوینده کمتر استفاده می شود
- غذاهای چسبیده به ظرف راحت تر پاک می شوند
- احتمال صدمه به ظروف کمتر می شود
- در مصرف آب صرفه جویی می شود
- آب سرد به دست های تان صدمه نمی زند

ما و شما

راهار تباطی بازندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

* خداقوت آقای کاهانی. خیلی کار بزرگی کردی که از نیشابور رفتی اونجا و چقدر خوب که نوستی این بچه ۵ ساله رو از مرگ حتمی نجات بدی. * یکی از دلایل ترش کردن معده که در مطلب صفحه سلامت اشاره نکردین، نوشیدن آب بعد از غذاست. * عمر این خانم بازیگر قید ۴۳۰ میلیون فالوئر رو بزنه! اصلا همین کارش هم تبلیغاتیه. چند وقتی در اینستا پست می کنه و مدام بهم شک می کنن.

برگ سبز خودرو پژو آر دی بشی مدل ۱۳۸۵ ش تنظیمی ۱۲- ۴۴۳ د ۴۶ ش شاسی ۱۱۸۹۲۸ ش موتور ۲۲۴۱۸۹۵۰۸۱ ۱۱۷۸۵۰۲۵۰۸۱ بنام نعیم مرادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۶۴۱۹

برگ سبز خودرو پژو ۳۰۷ مدل ۱۴۰۰ ش تنظیمی ایران ۶۵ ه ۶۸۷ ش شاسی ۱۶۶۸۰۰۵۵۸۵۵ ش موتور ۲۳۱۸۸۰۳۳۱۸۸۵۴۳۶۶ بنام امیر محمد درانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۶۴۴۶

برگ سبز خودرو پژو ۳۰۷ مدل ۱۴۰۰ ش تنظیمی ایران ۶۵ ه ۶۸۷ ش شاسی ۱۶۶۸۰۰۵۵۸۵۵ ش موتور ۲۳۱۸۸۰۳۳۱۸۸۵۴۳۶۶ بنام امیر محمد درانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۶۴۴۶

برگ سبز خودرو پژو ۳۰۷ مدل ۱۴۰۰ ش تنظیمی ایران ۶۵ ه ۶۸۷ ش شاسی ۱۶۶۸۰۰۵۵۸۵۵ ش موتور ۲۳۱۸۸۰۳۳۱۸۸۵۴۳۶۶ بنام امیر محمد درانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۶۴۴۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۵ ش تنظیمی ایران ۶۵ ه ۶۸۷ ش شاسی ۱۶۶۸۰۰۵۵۸۵۵ ش موتور ۲۳۱۸۸۰۳۳۱۸۸۵۴۳۶۶ بنام سید سعید حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۶۴۴۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۵ ش تنظیمی ایران ۶۵ ه ۶۸۷ ش شاسی ۱۶۶۸۰۰۵۵۸۵۵ ش موتور ۲۳۱۸۸۰۳۳۱۸۸۵۴۳۶۶ بنام سید سعید حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۶۴۴۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۵ ش تنظیمی ایران ۶۵ ه ۶۸۷ ش شاسی ۱۶۶۸۰۰۵۵۸۵۵ ش موتور ۲۳۱۸۸۰۳۳۱۸۸۵۴۳۶۶ بنام سید سعید حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۶۴۴۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۵ ش تنظیمی ایران ۶۵ ه ۶۸۷ ش شاسی ۱۶۶۸۰۰۵۵۸۵۵ ش موتور ۲۳۱۸۸۰۳۳۱۸۸۵۴۳۶۶ بنام سید سعید حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۶۴۴۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۵ ش تنظیمی ایران ۶۵ ه ۶۸۷ ش شاسی ۱۶۶۸۰۰۵۵۸۵۵ ش موتور ۲۳۱۸۸۰۳۳۱۸۸۵۴۳۶۶ بنام سید سعید حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۶۴۴۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۵ ش تنظیمی ایران ۶۵ ه ۶۸۷ ش شاسی ۱۶۶۸۰۰۵۵۸۵۵ ش موتور ۲۳۱۸۸۰۳۳۱۸۸۵۴۳۶۶ بنام سید سعید حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۶۴۴۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۵ ش تنظیمی ایران ۶۵ ه ۶۸۷ ش شاسی ۱۶۶۸۰۰۵۵۸۵۵ ش موتور ۲۳۱۸۸۰۳۳۱۸۸۵۴۳۶۶ بنام سید سعید حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۶۴۴۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۵ ش تنظیمی ایران ۶۵ ه ۶۸۷ ش شاسی ۱۶۶۸۰۰۵۵۸۵۵ ش موتور ۲۳۱۸۸۰۳۳۱۸۸۵۴۳۶۶ بنام سید سعید حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۶۴۴۶