



طلاق به خاطر نبردن صبحانه به تختخواب همسر!

دلیل درخواست طلاق خانمی که گفته مامانم همیشه صبحانه‌ام را برایم روی تختخواب می‌آورد اما شوهرم این امکانات را ارائه نمی‌کند، در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده؛ آیا این توقعات بجاست؟



دکتر محمد توایی | متخصص روان‌شناسی و استاد دانشگاه

محموری

یکی از مسائل مهمی که همسران را به سمت طلاق پیش می‌برد، انتظارات غیرمنطقی و نایجابی آن‌ها از یکدیگر است. به تازگی ماجرای طلاق یک زوج جوان در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که مرتبط با همین موضوع است. شوهر جوان که سیامک نام دارد، در شروع صحبت‌هایش می‌گوید: «آقای قاضی، حدود یک سال و نیم قبل به پیشنهاد دوستانم به یک باشگاه بولینگ رفتم. راستش من زیاد اهل این لاکجری بازی‌ها نبوده و نیستم اما انگار قسمت بود آن روز به آن جا بروم و با ماهرخ آشنا شوم». در این لحظه ماهرخ رو به قاضی می‌کند و می‌گوید: «من دختری بودم که حتی صبحانه را مادرم در سینی روی تختخواب برایم می‌آورد. جز استراحت و تفریح و درس کاری نداشتم. از اول هم به سیامک گفتم. او هم قبول کرد با همین شرایط من را بپذیرد اما در واقع بعد از مدتی فهمیدم سیامک فکر می‌کرده من تغییر می‌کنم و من هم فکر می‌کردم او تغییر می‌کند یا حداقل مرا با همین رفتار می‌پذیرد».

ناآگاهی از سطح روان‌شناختی زن و مرد

توقعاتی که زوجین از همدیگر در زندگی مشترک دارند، گاهی با سطح توانمندی واقعی آن‌ها تفاوت بسیاری دارد. شاید یکی از مهم‌ترین دلایل این توقعات نایجاباشناخته بودن سطح روان‌شناختی زن و مرد است. شناخت تفاوت‌های روانی و سطح عملکرد و کارکرد هر یک از زوجین تا حد زیادی می‌تواند تعدیل‌کننده خواسته‌ها و توقعات طرف مقابل باشد.

انتظارات غیرواقعی را کنار بگذارید

انتظار دارید که همسران، همه رویاهای شما را برآورده کند پس باید به اندازه توانمندی و ظرفیتش از او بخواهید. چنانچه این درخواست‌های بیشتر از ظرفیت او باشد، به صورت مدام نگرانی و نارضایتی‌تان را به همسران تزریق می‌کنید. این اشتباه باعث فروپاشی و نابودی رابطه و منجر به طلاق رسمی یا عاطفی خواهد شد. پس اگر احساس نارضایتی دارید، در ابتدا واقعیت زندگی

را بررسی کنید. سعی کنید انتظارات‌تان با واقعیت زندگی‌تان تناسب داشته باشد و انتظارات غیرواقعی را کنار بگذارید. در این صورت در زندگی خوشحال‌تر و خشنودتر خواهید بود.

انتظار نداشته باشید یک نفر تمام نیازهای‌تان را برآورده سازد

انتظار غیرواقعی از همسر یا فرزندان چیزی غیر عملی و دور از دسترس است. پس سعی کنید خودتان باعث خشنودی و رضایت خودتان باشید نه این که از دیگران توقعات بی‌جا داشته باشید. بیشتر زنان تعدادی دوست در زندگی‌شان دارند که با هر کدام در یک موقعیت و زمان همراه بوده‌اند. مثلاً با یک دوستان به خرید می‌روند. یک تادو دوست در محل کار دارند. با یک دوست به مراسم مذهبی می‌روند. با یک دوست تریج می‌دهند عصرها به کافی‌شاپ بروند و گپ بزنند و... پس هر شخصی در زندگی شما یک نقش و روال متفاوت را ایفا می‌کند. هیچ چیز قابل توجهی نیست، فقط نقش آن‌ها از همدیگر متفاوت است. اگر انتظار داشته باشید که شوهرتان شما را کامل کند و خوشبختی ابدی را برایتان به ارمغان بیاورد، نه تنها او را به سمت شکست سوق داده‌اید، بلکه خودتان را برای ناامیدی آماده ساخته‌اید. به جای این که انتظار داشته باشید یک نفر تمام نیازهای‌تان را برآورده سازد، سعی کنید دایره نفوذتان را گسترش دهید تا افراد مختلف و موهبت‌ها و موقعیت‌های مختلف را در زندگی‌تان جذب کنید و بیشتر از همه، به خودتان توجه کنید. راه‌هایی را برای احساس خوشحالی و کامل بودن به عنوان یک فرد بیابید. به جای این که در جست و جوی شخص دیگری برای کامل شدن و شاد بودن باشید، باید در جست و جوی شادی درون خودتان باشید، سپس راه‌هایی را برای به کمال رساندن زندگی یکدیگر جست و جو کنید.

زندگی خود را با دوره مجردی مقایسه نکنید

انتظارات زنان و مردان از ازدواج بر اساس معیارهای آن‌ها طبقه بندی می‌شود. قبل از ازدواج این موضوع را به یاد داشته باشید که هیچ فردی کامل نیست. همه انسان‌ها، بدی‌ها و خوبی‌هایی دارند که باید با تمام ویژگی‌هایشان، آن‌ها را بپذیرفت. به همین دلیل است که زندگی مشترک سرشار از پستی و بلندی است. برخی از زوجین انتظار و توقع دوره مجردی و شرایط زندگی در خانه پدری را از همسر خود دارند در حالی که این انتظار غیرمنطقی است. زندگی خود را با دوره مجردی مقایسه نکنید و انتظار و توقع از همسر که نقش پدر یا مادر را ایفا کند، غیرمنطقی است و باعث از بین رفتن استحکام زندگی مشترک می‌شود.

اتاق مشاوره

در ۳۲ سالگی اعتماد به نفس بسیار پایینی دارم

مردی هستم که اعتماد به نفس بسیار پایینی دارم. من ۳۲ ساله هستم. خانمم چاق است و در کنارش، خوش نیستم و حالم خوب نیست. راهنمایی می‌کنید.



فریبا الیز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، به پایین بودن اعتماد به نفس‌تان اشاره کردید. اعتماد به نفس یکی از شرایط روحی است که شخص در آن به خاطر تجربه‌های قبلی، به توانایی‌ها و استعدادهای خود در انجام کارها به طور موفقیت‌آمیز اعتماد و باور دارد. بیشترین ویژگی‌های شخصیتی ما در دوران کودکی شکل می‌گیرد. بنابراین از جمله عوامل شکل‌دهنده شخصیت ما باید دها و نیا بدی‌ها، تأیید شدن یا نشدن رفتارهای ما، تنبیه‌ها و تشویق‌ها، تحسین یا تحقیر و... است که توسط خانواده و والدین بر ما اعمال می‌شود. برآورده نشدن اعتماد به نفس می‌تواند یک ترس پنهانی همیشگی در فرد ایجاد کند که زندگی را در ابعاد مختلف حرفه‌ای و شغلی، زناشویی، فرزندپروری، ارتباط در جمع، مواجهه با غریبه‌ها و... تحت تأثیر خود قرار دهد.

با حقوق فردی خود آشنا شوید

تصور نکنید که الزاماً باید فرد بسیار موفق و بی‌اشتباهی باشید تا اعتماد به نفس پیدا کنید. می‌توانید مثل هر انسانی اشتباه کنید. پس با حقوق فردی خود آشنا شوید و از آن‌ها پیروی کنید. از تحقیر و سرزنش خود دوری کنید و مثبت‌اندیشی را فرا بگیرید. این که مدام به و بر رسی مکالمات گذشته مفید به نظر برسند و در حد کم آن طبیعی و در واقع مفید است اما ممکن است دروازه‌ای باشد که شمارا به سمت نشخوار فکری سوق دهد و در دراز مدت به رابطه و آسیب‌پذیرد. با شناخت انگیزه‌های نهفته در پشت این گرایش، می‌توانیم خود را از چرخه نشخوار فکری و با اطمینان در زمان حال زندگی کنیم.



سند کمپانی و برگ سبز و کارت پز ۴۰۵ به ش **ش پلاک ایران ۱۶-۶۹۶ ص ۲۷** به ش شاسی ۹۵۲۴-۷۸۳ به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

سند کمپانی و برگ سبز و کارت پز ۴۰۵ به ش **ش پلاک ایران ۱۶-۶۹۶ ص ۲۷** به ش شاسی ۹۵۲۴-۷۸۳ به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

سند کمپانی و برگ سبز و کارت پز ۴۰۵ به ش **ش پلاک ایران ۱۶-۶۹۶ ص ۲۷** به ش شاسی ۹۵۲۴-۷۸۳ به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

از دنیای روان شناسی

آسیب‌روانی شبکه‌های اجتماعی به دختران بیشتر از پسران؟

در گزارش علمی جدیدی که به تازگی منتشر شده است، بیان شده که استفاده از گوشی‌های همراه هوشمند، به دختران بیش از پسران آسیب می‌رساند، اما اصل ماجرا چیست؟ به گزارش فرارو به نقل از اسپیکتیر، هفته گذشته گزارشی از طرف اندیشکده «پالسی اکسپنچ» در لندن منتشر شد که نشان داد دانش‌آموزان آن دسته از مدارس متوسطه که در آن ممنوعیت به همراه داشتن و استفاده از گوشی‌های تلفن همراه هوشمند اجزا شده بود، به میزان یک یا دو درجه نتایج بهتری در آزمون‌های پایان سال کسب کردند.



هم توضیح داده شود: نوع محتوایی که آن‌ها مصرف می‌کنند. این جایی است که به نظر می‌رسد الگوریتم‌ها در عمل می‌شود. الگوریتم‌ها بیش از آن که تقاضا را بازتاب دهند، آن را ایجاد می‌کنند. این موضوع موجب می‌شود گمان کنیم رسانه‌های اجتماعی به جای دستکاری تقاضا، علاقه‌مان را به ما نشان می‌دهند. برای مثال، ما می‌دانیم الگوریتم‌های اینستاگرام، دختران نوجوانی را که حتی برای مدت زمان کوتاهی با تصاویر مرتبط با تناسب اندام درگیر می‌شوند، به سمت سیل محتوای کاهش وزن سوق می‌دهند.

باید کاری انجام دهیم...

اکنون نتایج ده‌ها مطالعه وجود دارد که ارتباط بین استفاده از گوشی تلفن همراه هوشمند و هرگونه تغییر منفی در رفتار را اثبات کرده‌اند: «خواب‌ضعیف، تمرکزضعیف، سلامت روان‌ضعیف و مهارت‌های اجتماعی‌ضعیف، در نتیجه داده‌های اثبات‌شده در این حوزه افزایش می‌یابند، اما کار بسیار کمی در باره آن‌ها و اندیشیدن برای راه‌حل انجام می‌شود. تازمانی که کاری انجام ندهیم، نوجوانان و بویژه دختران نوجوان همچنان متحمل رنج خواهند شد.

نکته‌ها

۵ عادت خاص که فقط مادران نمونه دارند

- ۱- برای فهم و درک کودک خود انرژی و زمان می‌گذارند
- ۲- ابراز احساسات را به فرزند خود یاد می‌دهند
- ۳- بیشتر عمل می‌کنند تا این که بخواهند و اکتش نشان دهند
- ۴- محدودیت‌های خود را می‌پذیرند
- ۵- در کلام و عمل، عاشق فرزندانشان هستند

ما و شما

پیامک ۲۰۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۲۵۴۳۴۹۵۷۶ راه ارتباطی با زندگی‌سلام

۳* آثار هنری که روی مداد خلق شدند و در صفحه اول زندگی‌سلام چاپ کردین، بی نظیر هستن. از دیدن شون لذت بردم. * مطلب «میوه‌هایی علیه اضطراب» جالب بود. برای ما ایرانی‌ها که معمولاً استرس مون بالاست، لازمه که بدونیمش. * باورش سخته که این هنرمند برای ساخت هر کدام از این طرح‌ها، باید حداقل ۲۰ ساعت وقت بگذارد. البته توضیحاتش در باره ظرافت این کار و امکان شکستن مداد رو هم خوندم. * جوان‌های امروزی از کار فراری هستن.

۳* آثار هنری که روی مداد خلق شدند و در صفحه اول زندگی‌سلام چاپ کردین، بی نظیر هستن. از دیدن شون لذت بردم. * مطلب «میوه‌هایی علیه اضطراب» جالب بود. برای ما ایرانی‌ها که معمولاً استرس مون بالاست، لازمه که بدونیمش. * باورش سخته که این هنرمند برای ساخت هر کدام از این طرح‌ها، باید حداقل ۲۰ ساعت وقت بگذارد. البته توضیحاتش در باره ظرافت این کار و امکان شکستن مداد رو هم خوندم. * جوان‌های امروزی از کار فراری هستن.

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز موتور سیکلت امجد ۱۲۵۰۰ مدل **ش پلاک ایران ۲۲-۸۸۲۷ ص ۲۲** به ش موتور ۶۶۶۷-۲۳۵۲۸۰ پلام سادات جلالی مفقود و فاقد اعتبار است



- زندگی‌سلام
- یک‌شنبه
- ۱۷ تیر ۱۴۰۳
- اول محرم ۱۴۴۴
- ۷ جولای ۲۰۲۳
- شماره ۲۷۵۰

خانواده و مشاوره