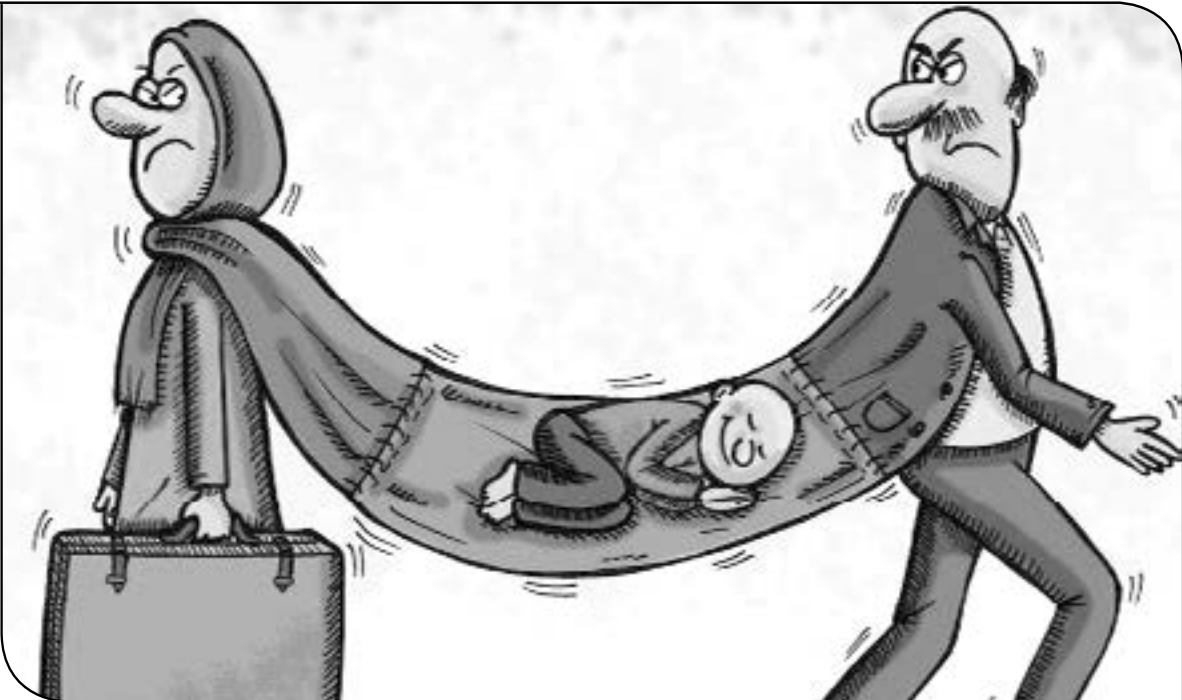


فرزند، سرعت‌گیر افزایش طلاق در زندگی مشترک!



وقتی جغد طلاق بر بام خانه‌ای نشست و غبار غربت و تهایی فضای غمگین آشیانه‌ای را در خود گرفت، جوجه‌های بی‌پناه و سرگردان در جستجوی پدر و مادر خویش بیقراری می‌کنند.

گاه به دامان مادر می‌آویزند تا لانه را ترک نگویند و گاه پدر را صدا می‌زنند تا رهایشان نکند، چرا که آنها هنوز در آستانه پروازند، هنوز دهان گرسنگی خود را برای غذای محبت والدین گشوده‌اند و هنوز گرمای آغوش مادر را می‌طلبند و رزمزه صدایشان دشت سرسبز زندگی‌شان را پر کرده است، ولی اکنون این جغد طلاق است که بر سرشان فرود آمده و کاپوس تهنایی و اندوه را بر چشمان آنها نشانده است.

دکتر علی باجلان روانشناس خانواده گفت: طلاق همچون مشکلات دیگر نشانه و علامتی دارد که به مرور زمان خود را در زندگی زناشویی نشان می‌دهد تا اینکه آن‌ها به مرحله ای خواهند رسید که طلاق را تنها راه حل موجود می‌دانند و دیگر به عواقب پس از آن نمی‌اندیشند.

ازدواج‌های به ظاهر آگاهانه

با نگاهی اجمالی به آمار ازدواج و طلاق در دهه‌های گذشته و عصر حاضر در می‌یابیم که هرسال نسبت به سال گذشته تعداد ازدواج‌هایی که به طلاق می‌انجامد، رو به افزایش است.

دکتر علی باجلان روانشناس بیان کرد:

امروزه ازدواج‌ها نسبت به گذشته به نظر آگاهانه‌تر و عاقلانه‌تر شده‌اند و افراد دیگر مثل گذشته بدون شناخت و به اجبار حاضر به ازدواج با دیگری نیستند. جوانان با حضور فعال در جامعه، شرکت در سخنرانی‌های گوناگون و مطالعه کتاب‌های مختلف سطح اطلاعات خود را بالا برده‌اند و برای ازدواج خود ملاک و معیارهایی را انتخاب نموده‌اند و به نسبت این معیارها همسر آینده خود را انتخاب می‌کنند و زمانی را به عنوان دوران آشنایی سپری می‌کنند و در نهایت تصمیم به ازدواج می‌گیرند. اما دیگر

جویای آموزش‌ها و مهارت‌های لازم برای زندگی کردن نمی‌شوند و فکر می‌کنند همه چیز را بدست آورده‌اند و دیگر خوشبخت هستند. وی افزود: همیشه باید از کسانی بترسیم که فکر می‌کنند می‌دانند، ولی نمی‌دانند و به اصطلاح خود را عقل کل می‌دانند. اما عده‌ای هم هستند که تمام جوانب را رعایت می‌کنند و انتخابی درست و شایسته هم دارند، ولی چون مهارت لازم برای زندگی را نمی‌دانند به مشکل بر می‌خورند. از هر ۴ ازدواج، یکی به طلاق منجر می‌شود که این آمار روز به روز در حال افزایش است. زندگی کردن مهارت می‌خواهد و کسانی خوشبخت هستند که مهارت لازم را کسب کرده باشند.

عدم دانش مهری پررنگ در ازدواج

این روانشناس خانواده در خصوص علل طلاق عنوان کرد: یکی از علل طلاق، نداشتن دانش و مهارت زندگی کردن است، به طور مثال نمی‌دانند چطور با هم صحبت کنند و وقتی که مشکلی ایجاد شود، نمی‌دانند چگونه آن را حل و فصل کنند. خودمجوری افراد هم می‌توانند موجب بزرگ شدن مشکلات و لیج و لجبازی آنها و در نهایت طلاق شود، به گونه‌ای که هرکسی می‌خواهد حرف خود را به کرسی بنشانند و اعتقادی به مشورت کردن هم ندارند. باجلان ادامه داد: گاهی باورهای غلط افراد در مورد ازدواج ممکن است مشکل‌ساز شود، مثلا برخی افراد ازدواج را حلال مشکلات خود می‌دانند و یا فکر می‌کنند دوست داشتن یکدیگر برای رسیدن به خوشبختی کافی است و گاهی نیز عادت‌های اخلاقی مثل پرخاشگری، دروغ، لجاجت، اعتماد به نفس پایین، مشکلات اقتصادی، عدم بلوغ هیجانی و عقلانی، منفی‌گرایی و انتخاب نادرست می‌تواند یک ازدواج به ظاهر موفق را به طلاق بیانجامد.

آزیر طلاق به صدا در می آید

دکتر علی باجلان در خصوص علانم

باجلان در مورد مشکلات پس از طلاق

تصریح کرد: هر شکستی یکسری مسائل و مشکلات برای فرد به همراه دارد که طلاق نیز برای طرفین رفتارهای شبه افسردگی ایجاد می‌کند که شدت آن بستگی به سن ازدواج و رابطه آنها دارد که هرچه بیشتر باشد، شدت افسردگی و عوارض آن نیز بیشتر است. برای روبرو شدن با یک مشکل، ۵ مرحله پیش روی ما قرار دارد، مرحله اول مرحله انکار است که فرد نمی‌خواهد بپذیرد که این اتفاق برای او افتاده است. مرحله دوم چانه‌زنی و معامله کردن با خدا است که اگر این اتفاق نیفتد، فلان کار را می‌کنم و مرحله سوم خشم است که فرد می‌گوید چرا برای من این اتفاق افتاده است و فرد در مرحله چهارم فاز افسردگی را می‌گذراند و نهایتا مرحله پنجم پذیرش مشکل است که طی شدن همه این مراحل به اعتماد به نفس و عزت نفس، واقع‌گرایی و عقل‌گرایی فرد در مدیریت این دوران بستگی دارد که برای افراد گوناگون متفاوت است.

ازدواج پس از طلاق؛ آری یا خیر؟

باجلان در خصوص شرایط ازدواج پس از طلاق بیان کرد: وقتی فرد عزیزی را از دست می‌دهد با مرور زمان احساسات و هیجانات روز اول کاهش می‌یابد. در مورد طلاق نیز همین هیجانات و احساسات ناخوشایند وجود دارد.به همین دلیل وقتی فرد با این احساسات درگیر است، نمی‌تواند تصمیم عقلانی و درستی بگیرد و ممکن است بعد از گذراندن این دوران به این نتیجه برسد که تصمیم او اشتباه بوده است. این زهمان برای افراد از ۶ ماه تا چند سال ممکن است به طول انجامد.

فرزند، قربانی ردیف اول طلاق

این روانشناس خانواده در خصوص بچه‌های طلاق می‌گوید: بیشترین آسیب در طلاق شامل حال فرزندان می‌شود که اگر سن آنها خیلی پایین باشد، چون از نظر عقلانی هنوز به رشد کافی نرسیده‌اند، احساس می‌کنند که خود موجب طلاق بوده‌اند و خود را سرزنش و تحقیر می‌کنند و در نتیجه وارد فاز افسردگی، گوشه‌گیری، اضطراب و پرخاشگری می‌شوند و گاهی به موادمخدر روی می‌آورند، اما باید در نظر داشت که گاهی زندگی بسا یک والد آسیب و مضرات کمتری از زندگی با هر دو را دارد، در اینجا تنها راه‌حل همان طلاق است.

ساختن زندگی به بهای سوختن در آن

باجلان در پایان در مورد شرایط پس از طلاق گفت: گاهی اوقات ممکن است زنان از ترس به دوش کشیدن تمام بار زندگی و مستقل زندگی کردن و همچنین خطرات و آسیب‌های زیادی که ممکن است پس از طلاق او را تهدید کند، حاضر به زندگی کردن با هر شرایط و هر حقتی باشند، یعنی نوعی همزیستی دارند. این همزیستی می‌تواند آسیب‌های زیادی را به زنان و حتی فرزندان وارد سازد و این کار از دید روانشناسان ناپسند و غیر معقول می‌باشد.

موقعیت رسمی تر و محل کار.

تناسب جنس

لباس هایی با جنس ابریشم یا حریر قطعا برای محیط کار مناسب نیست، در حالیکه پارچه های فاستونی، کتان یا جین کارایی و کاربرد بیشتری دارند و ظاهر بهتری به شما می‌دهند. در واقع در محیط های عمومی و به‌ویژه محل کار پیروی کردن از قواعد معمول مناسب تر و معقول تر است.

سایز

خیلی مهم است که همیشه لباس را کاملا سایز خودتان انتخاب کنید. خیلیی از افراد فقط به این خاطر که با وزن یا اندام های خود راحت نیستند یا اعتماد به نفس کافی ندارند، سایزهای بزرگتر را انتخاب می‌کنند. دقت کنید که صرف نظر از سلیقه و سبک پوشش، مهم است که لباس اندازه بدن شما باشد، همانطور که باید از پوشیدن لباس‌های تنگ و سایز کوچکتر خودداری کنید.

توجه به جزئیات

مدل آستین، شکل کمربند، نوع جوراب ها یا برش دامن و شلوار همگی تاثیر قابل توجهی در ظاهر شما دارند. مثلا کمربند بهتر است نه خیلی باریک باشد و نه خیلی پهن یا برش لباس ها باید متناسب با قد و وزن شما لحاظ شود. خطوط افقی شما را چاق تر و کوتاهتر و خطوط عمودی شما را بلندتر و لاغرتر نشان می‌دهند.

امضای شخصی

اولین دیدار معمولا بیشترین تاثیر را دارد و لباس می تواند در شروع چیزهای زیادی درباره شما بیان کند. شیوه ی لباس پوشیدن در واقع امضای شخصی محسوب می شود و منحصر به فرد است. اجازه دهید امضای مخصوص به خود را داشته باشید و البته می توانید هر وقت تمایل داشتید آن را تغییر دهید. اما مهم است که چشم بسته از دیگران تقلید نکنید.

ترس اصلی‌ترین علت حسادت است

دکتر میرزایی کارشناس ارشد روان‌شناسی در خصوص حسادت گفت: حسادت یکی از شایع‌ترین هیجانات انسانی است که مستقیما به روابط بین افراد مربوط می‌شود که در نتیجه آن فرد احساس آشفتگی — ضعف و ناتوانی — پوچی و ترس شدید خواهد کرد.

وی با بیان اینکه حسادت‌های عاشقانه منجر به خود آزار شدن خود فرد می‌شود، تصریح کرد: این حس بیش از همه خود فرد را آزار خواهد داد و زمانی بروز می‌یابد که فرد احساس کند رابطه و موقعیتی که برایش از اهمیت زیادی برخوردار بوده توسط فرد دیگری در معرض تهدید است.

میرزایی ادامه داد: این احساس در موارد گوناگونی از جمله روابط عاطفی همسران بروز می‌کند و اغلب این ترس‌ها وابسته به یک ترس درونی است که علاوه بر آزار دهنده بودن برای فرد استرس و نگرانی را به ارمغان می‌آورد.

این عضو بسیج پزشکی با اذعان به اینکه ترس از مقایسه شدن یکی از عوامل حسادت عاشقانه است، افزود: ترس از مقایسه شدن یکی از دلایل حسادت در روابط عاطفی است چرا که می‌ترسند پس از این مقایسه بدتر به نظر برسند.

این روان‌شناس اظهار کرد: معمولا این افراد حسود با سوآلاتی مواجه هستند و دائم آن را خود تکرار می‌کنند اما این دسته از افراد اسیر احساسات آزاردهنده ترس و نگرانی — کمبود و بی‌کفایتی و عدم امنیت خواهند شد و گاهی این حس به حدی قوی خواهد شد که به شک و بددلی تبدیل می‌شود چرا که فرد احساس می‌کند همسرش با فرد دیگری در یک ارتباط صمیمی قرار دارد.

چگونه کودکان کار آفرین داشته باشیم

در دنیای امروز که همه چیز به سرعت در حال تغییر است فرزندان شما به کسب مهارت های جدیدی نیاز دارند تا خود را با تغییرات دنیای امروز هماهنگ کنند. اگر در همین دوران مهارت های لازم برای مدیریت و کارآفرینی خلاق را به فرزندان آموزش دهید در آینده مسیر موفقیت را برایشان هموارتر خواهید کرد. این مقاله توسط «دکتر ریچارد رنه» که در زمینه رشد و تکامل کودکان تحقیقاتی انجام داده، در اختیار شما قرار داده می‌شود.

راه تجربه را باز کنید

نوزادان و کودکان با میل و اشتیاق به سوی کشف کردن، ناشناخته ها به دنیا آمده اند. آنها نسبت به دنیای پیرامون خود کنجکاو هستند. اجازه دهید فرزندان از گزینه خود پیروی کند و به اکتشافات خود بپردازد و به عنوان والدین نسبت به اکتشافات او واکنش نشان دهید و تشویقش کنید. با این کار فرزندان در آینده فرصت هایی را شناسایی خواهد کرد که دیگران قادر به تشخیص آن نیستند و این یعنی نشانه موفقیت در زندگی شخصی و کاری.

مخترع شدن سخت نیست

اختراع کردن فقط مختص افرادی نیست که تکنولوژی جدید یا تجارت نوبی را ابداع می‌کنند. کودکان در دنیای امروز نیاز دارند که در مقابل چالش ها و مشکلات به وجود آمده به راه حل دست پیدا کنند. اگر فرزند شما در انجام تکالیف درسی اش دچار اشتباه شده از او انتقاد نکنید درعوض به او فرصت دهید مساله را با امتحان کردن راه حل های مختلف حل کند. این کار باعث بالا رفتن قدرت خلاقیت در فرزندان می‌شود.

محبوب بودن

دوست داشته شدن با شهرت تفاوت زیادی دارد. اگر کودکان بتوانند در دوران خردسالی از طرف دیگران دوست داشته شوند موفقیت آنها در بزرگسالی حتمی است. دوست داشته شدن تا حدود زیادی به این موضوع بستگی دارد که فرزند شما تا چه اندازه با دیگران روابط اجتماعی دوستانه ای برقرار می‌کند. نقش خانواده در این بین اهمیت زیادی دارد.

همدردی را آموزش دهید

یکی از خصوصیات کارآفرینان و افراد موفق جهان این است که آنها همیشه به دیگران خدمت کرده اند. برای تقویت چنین حسی در فرزندان به او بیاومیزد که باید احساسات دیگران را درک کند احساس همدردی و دلسوزی نسبت به دیگران می‌تواند جهان آنها را تغییر دهد.

شجاعت

کودکان باید بدون اینکه از نتایج انتخاب های خود بترسند همواره در پی کشف فرصت های جدید برای خود باشند. وقتی کودکان احساس امنیت و حمایت کنند، نسبت به قضاوت هایشان اعتماد بیشتری دارند و در نتیجه هنگام رویارویی با یک فرصت به موقع آن را کشف و از آن استفاده می‌کنند.

خوش بینی

کارآفرینان موفق معتقدند با تلاش خود می‌توانند برای بهترشدن امور تئیراتی ایجاد کنند. برای به وجود آوردن چنین حسی در فرزندان سعی کنید صبح او را به شکل مثبتی برایش شکل دهید. اگر در افکار و رفتار خود دیدگاه مثبتی را از خود نشان دهید به تدریج این نوع خوش بینی به فرزندان هم نفوذ پیدا خواهد کرد.

از آنها کار بکشید

افراد موفق همیشه دست به کار زده و از کار نترسیده اند. در همین دوران کودکی فرزندان را در کارهای مختلف دخالت دهید تا لذت انجام دادن یک کار را به صورت کامل تجربه کنید طبق مطالعات کودکانی که در سنین خردسالی عهده دار مسئولیت های کوچک و بزرگ بوده اند در ۲۰ سال بعد نمرات دانشگاهی بهتری گرفته اند.

درمان جوش صورت با چند روش خانگی

جوش صورت یکی از مشکلات پوستی است که می‌توانید با روش های خانگی آن را درمان کنید.

با مواد طبیعی می‌توانید جوش های صورت تان را درمان کنید.

با راه های آسان از پوستی صاف و درخشان برخوردار شوید:

درمان جوش صورت با روغن درخت‌چای

به دلیل وجود ترکیبات آنتی باکتریال و خاصیت تسکین دهنده‌گی، درخت چای به خشک کردن جوش های سر سفید و از بین بردن آکنه‌ها کمک قابل توجهی می‌کند. کافی است مقدار کمی از برگ های درخت چای را روی نقاط حساس پوست بگذارید و بعد ۱۰ تا ۱۵ دقیقه آن را بشویید، پس از چند بار انجام این کار تفاوت را در پوستان احساس می‌کنید.

درمان جوش صورت با لیمو ترش

یکی دیگر از منابع اسیدی که به کشتن باکتری های پوستی و خشک شدن سریع جوش های صورت کمک می‌کند لیمو ترش است. شما می‌توانید هر شب پیش از رفتن به تخت خواب یک نیمه از لیمو ترش را روی صورت خود بمالید و صبح بشویید. به این نکته توجه داشته باشید که اگر پوستی حساس دارید با احتیاط از این خوراکی استفاده کنید.

درمان جوش صورت با خمیر دندان

آنچه که ما برای تمیزی دهان و دندان استفاده می‌کنیم به سادگی می‌تواند جوش های صورت را خشک و اندازه آنها را کوچک کند. البته خمیر دندان برای افرادی که از آکنه‌ها و جوش های مزمن رنج می‌برند کارکرد چندانی ندارد و می‌تواند به پوست آنها آسیب جدی بزند. شب‌ها پس از مسواک زدن مقدار کمی خمیر دندان روی انگشت خود بزنید و آن را روی جوش های پوستی خود بگذارید و صبح‌ها آن را بشویید. فراموش نکنید که برای تسکین پوست تنها از خمیر دندان سفید استفاده کنید.

درمان جوش صورت با سیب

احتمالا سبیر یکی از سبزیجات و ادویه های مورد علاقه شما در آشپزی است، اما همین خوراکی لذیذ می‌تواند به شما کمک کند تا دیگر جوش های صورتتان را نبینید. خوراکی با خاصیت آنتی باکتریال و سولفور که تاثیر شگفت انگیزی در نابودسازی سریع آکنه های پوستی دارد. سبورها را تکه تکه کنید و روی قسمت های آسیب دیده پوستتان بگذارید و پس از چند دقیقه آنها را بشویید تا پوستی روشن و صاف داشته باشید.

درمان جوش صورت با آسپرین

به دلیل خاصیت ضد التهابی آسپرین نه تنها قابلیت مبارزه با جوش‌ها را دارد بلکه به کم رنگ شدن آنها هم کمک می‌کند. یک ربع از آسپرین را شب‌ها روی قسمت های ملتهب پوست خود بگذارید و تا صبح برای شستن آن صبر کنید.

درمان جوش صورت با نمک دریایی

اگر به دنبال راهی سریع برای از بین بردن جوش‌ها هستید، پیشنهاد ما به شما نمک دریایی است. کافی است مقداری آب به دو قرض نمک دریایی اضافه کنید و آن را روی قسمت های حساس پوست بگذارید، سریع تر از آنچه فکرش را بکنید جوش‌ها از بین می‌روند و پوست شما صاف می‌شود.

درمان جوش صورت با عسل

یکی از خواص قابل توجه عسل، آنتی باکتریال بودن آن است. این خوراکی بی نظیر ضمن کشتن آکنه های پوستی از بروز عفونت هم جلوگیری می‌کند. یک توپ نخی کوچک را به عسل آغشته کنید و سپس سطح پوست خودتان را با آن ماساژ دهید، اجازه دهید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه عسل روی پوست شما بماند. فراموش نکنید برای اینکه نتیجه مطلوب حاصل شود باید این کار را حداقل دو بار در هفته انجام دهید.