



آمارهای ثبت احوال نشان می‌دهد از هر ۸ زوجی که طلاق می‌گیرند، یکی از آن‌ها این کار را بیش از گرفتن جشن اولین سالگرد از دواج‌شان انجام می‌دهد



ترکس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



آمار سازمان ثبت احوال نشان می‌دهد بالاترین فراوانی طلاق مربوط به سال اول پس از ازدواج است. آخرین آمار رسمی طلاق بر حسب طول مدت ازدواج در سایت این سازمان نشان می‌دهد

عوامل جدایی در اولین سال زندگی!

طلاق در سال اول ازدواج به واسطه دودسته عوامل روی می‌دهد. دسته اول مربوط به اشتباهات در انتخاب همسر است؛ این که افراد از ابتدا انتخاب اشتباهی داشته‌اند. این موضوع که البته شیوع قابل توجهی دارد، موضوع بحث این مطلب نیست اما دسته دوم عوامل مربوط به چالش‌هایی است که همسران در سال اول ازدواج با آن روبه‌رو شده‌اند و برخلاف تصور بسیاری، محدود به گروه خاصی از همسران نیست. در واقع سال اول ازدواج برای بیشتر همسران، سالی پرچالش است که اگر مسائل در آن به خوبی مدیریت نشود، می‌تواند به نتایج ناخوشایندی منتهی شود. اما چه عواملی می‌تواند سال اول ازدواج را تبدیل به چنین سال پرچالش و مسئله‌داری کند؟

هجوم مسئولیت‌ها و فشار ناشی از آن

به طور کلی میزان مسئولیت‌هایی که افراد تا پیش از آغاز زندگی مشترک ناچار به دست و پنجه نرم کردن با آن هستند، با

گردنه پریچ وخم سال اول ازدواج!

آن چه بعد از آن تجربه می‌کنند، در غالب اوقات قابل مقایسه نیست. وابستگی اقتصادی کامل به خانواده اولیه تا پیش از ازدواج و نداشتن مسئولیت جدی در خانه، البته می‌تواند مشکلات در این بخش را تشدید کند. البته توجه داشته باشید که منظور از این عامل، صرفاً خود مسئولیت‌ها و توانایی از عهده آن‌ها بر آمدن نیست بلکه مسئله، بیشتر بر سر فشار هایی است که زوج تازه ازدواج کرده در این زمینه متحمل می‌شوند و در نتیجه ناتوانی در مدیریت صحیح آن‌ها به اضطراب، بهانه‌جویی و بدخلقی منجر می‌شود.

تصورات و انتظاراتی دور از واقعیت

برخی تصورات و انتظاراتی که همسران از زندگی مشترک خودو همسرشان دارند، عامل مهمی در شکل‌گیری اختلافات است. به عنوان مثال تصور این که «دو نفر که عاشق هم هستند، هیچ وقت با هم

حدود ۱۳ درصد طلاق‌ها مربوط به یک سال اول ازدواج است. به عبارتی از هر هشت زوجی که از هم طلاق می‌گیرند، یکی از آن‌ها این کار را پیش از اولین سالگرد ازدواجش انجام می‌دهد! اما چرا چنین است؟ در ادامه نکاتی برای پاسخ به این سوال مطرح خواهد شد که مطالعه‌اش به دختران و پسران دم‌بخت و همچنین آن‌هایی که به تازگی متاهل شده‌اند، توصیه اکید می‌شود.

دعوانمی‌کنند»، یا این انتظار که «همسرم به عشق من، هر روز زودتر از خواب بیدار می‌شود و برایم صبحانه حاضر خواهد کرد» از جمله این موارد است. این در حالی است که در واقعیت دو نفر که عاشقانه‌ترین رابطه را باهمدیگر دارند، ممکن است با هم دعوا کنند و البته که خستگی ناشی از مسئولیت‌های متعدد، بسیار ساده‌تر از آن چه تصور شما می‌کنیم، می‌تواند مانع از انجام کارهایی چون آماده کردن



بانوان

می ترسم خواستگارم به خاطر ثبات اقتصادی ام من را بخواهد!

۳۴ ساله و شاغل در یکی از ادارات دولتی ام. از همسر قبلی‌ام یک پسر دارم که آخر هفته نزد پدرش می‌رود اما روزهای دیگر پیش من است. از نظر مادی وضعیت متوسطی دارم. یک سال است با آقای آشنا شده‌ام که پنج سال از من کوچک‌تر و مصمم به ازدواج با من است. اما می‌ترسم هم به خاطر فرزندم و هم این که از من کوچک‌تر است و نکته مهم‌تر این که شغل ثابتی ندارد. نگرانم که به دلیل ثبات اقتصادی من، قصد ازدواج با من را داشته باشد.



ستاره صبوری | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی



مخاطب گرامی، باتوجه به این که شما سابقه جدایی و از طرفی مسئولیت نگهداری فرزندان را هم به عهده دارید، اگر تصمیم به ازدواج مجدد دارید، باید آگاهانه‌تر و محتاط‌تر اقدام کنید. بنابراین لازم است قبل از گرفتن تصمیمی، ابتدا دلایل جدایی از همسر سابق تا ن را بررسی کنید و به نقش و ضعف‌های احتمالی خود آگاه‌شوید سپس برای رفع این مسائل اقدام کنید.

از آمادگی ازدواج این اقامطمئن شوید

سپس در خصوص افراد پیشنهادی دقت لازم را اعمال کنید. این که او شغل ثابتی ندارد و در باره مسئولیت‌پذیر بودن این فرد هم شک دارید و ضمناً پنج سال از شما کوچک‌تر است، تقریباً مشخص می‌کند او، حداقل هنوز آمادگی ازدواج را کسب نکرده است. در خصوص حدس شما باید توجه داشت ممکن

شوهرم اصلا در بزرگ کردن بچه‌ها، کمک نمی‌کند

دو دختر ۴ و ۷ و یک پسر یک ساله دارم. شوهرم اصلا در بزرگ کردن بچه‌ها، کمک نمی‌کند. وقتی هم به خانه می‌رسد، خسته است و حوصله بازی با بچه‌ها را ندارد. من هم واقعا پریده‌ام. شوهرم شغل آزاد دارد و کمتر از پنج ساعت در روز در خانه هست. همین مدت کم را هم کمک نمی‌کند. چه کنم؟



عبدالحسین تریان | کارشناس ارشد روان‌شناسی



مخاطب گرامی، دغدغه تربیتی شما در خصوص فرزندان هم قابل درک و هم قابل تحسین است. این که بار تربیتی سه‌فرزند را به تنهایی به دوش می‌کشید، مشکلی منحصر به شخص شما نیست بلکه یک معضل در حوزه تربیت فرزندان است که در بیشتر

خانواده‌های امروزی مشهود است. پدران به دلیل مشغله کاری و تأمین نیازهای اولیه خانواده، چشم‌راه به‌رویی نیازهای ثانویه (انسانی) فرزندان و همسران بسته‌اند و خیلی از مادران به تنهایی بار مسئولیت تربیتی و تحصیلی فرزندان را به دوش می‌کشند. این کم‌رنگ شدن نقش تربیتی پدران در خانواده باید به عنوان یک چالش خانوادگی و تربیتی در کانون توجه کارشناسان حوزه خانواده قرار گیرد و راه‌حل کاربردی ارائه دهند تا پدران بتوانند به جایگاه تربیتی خود برگردند.

دلیل احتمالی مشکل شما

در خصوص سوال و گلايه شما مادر گرامی، اطلاعات کافی نداریم که آیا واقعاً نیاز شدید مالی است که پدر در شبانه‌روز ۱۹ ساعت باید کار کند؟ یا این که برای پدر، کار اولویت اول است و خانواده اولویت دوم که این تفکر بسیار غیر منطقی است. شاید هم مشکل این است که پدر، تربیت فرزند را جزو وظایف خود نمی‌داند و

روزانه صبحانه مفصل و چیدن میز و... شود. در صورت زیر سوال رفتن تصورات و انتظارات، هر چه همسران زودتر مسئله را بپذیرند و در پی راهی برای مدیریت عوارض مربوط باشند، بهتر می‌توانند از عوارض ناخوشایند و پیچیده‌تر شدن عوارض جلوگیری کنند.

بی‌توجهی به نقش‌های جدید

برخی روان‌شناسان، ازدواج دو فرد را چون تأسیس کشوری جدید می‌دانند! کشوری که قرار است آرام آرام مرزهای خود را در کنار کشورهای قدیمی‌تر (خانواده‌های اولیه هر کدام از همسران) مشخص کند و البته با تقسیم وظایف بین دو شهروند این کشور جدید، کارها را پیش ببرد. در عمل اما مشخص کردن مرزها با خانواده‌های اولیه، کار آسانی نیست. از سویی تقسیم وظایف می‌تواند چالش‌های زیادی را به‌ویژه در ابتدای کار به دنبال داشته باشد. این پیچیدگی‌ها در روابط با دیگران و روابط بین همسران، می‌تواند دلیل بخشی دیگر از مشکلات سال اول ازدواج همسران باشد.

دست کم گرفتن آمادگی‌های لازم

متأسفانه در کشور ما، بحث آموزش مهارت‌های ارتباطی و حوزه زیست‌جنسی برای همسران جوان، چندان جدی گرفته نمی‌شود. البته این روزها پیش از ثبت رسمی ازدواج، زوج‌ها باید چند ساعتی در کلاس‌های آموزشی شرکت کنند اما واقعیت این است که این آموزش‌ها هنوز کیفیت لازم را ندارند و از سویی در واقعیت با گذراندن چند ساعت دوره آموزشی، رفتار و نگرش افراد تغییر اساسی نخواهد کرد. در نتیجه ناآشنایی با این مهارت‌ها تعداد همسرانی که بعد از ازدواج با روبه‌رو شدن با کوچک‌ترین مسئله‌ای آشفته می‌شوند، انتظارات غیرواقعی از خود و همسرشان دارند و توان مدیریت روابط با خانواده همسران دارند، بسیار زیاد است.

اما چه می‌شود کرد؟

* اول این که اگر در سن ازدواج هستید یا به تازگی از دواج کرده‌اید، دغدغه آموزش خود را داشته باشید و با مطالعه کتاب‌های مناسب یا شرکت در دوره‌های مناسب روی آینده خود سرمایه‌گذاری کنید. * در صورت مواجه شدن با مشکلات در سال اول، خود را نیاززید. تجربه مشکلات، موضوعی شایع است. با مشورت با بزرگ‌ترهای دلسوز یا مشاوران آگاه، تلاش کنید شرایط را مدیریت کنید. * و در آخر یادتان باشد داشتن ریا و فانتزی در ذهن، هیچ ایرادی ندارد اما اگر قرار به قضاوت در خصوص همسر و شرایط زندگی باتوجه صرف به ریاها باشد، پایان خوشی در انتظار شما نخواهد بود.

قرار و مدار

روز درست‌کردن کاردستی!

هر از گاهی فلاقتی‌تون رو به کار بگیرین تا چهار روزمرگی نشین. مثلاً امروز با یک کاغذ، چندتا مدارنگی و قیچی، یک کاردستی درست کنین. هم میشه برای فوتون نگهش دارین، هم میشه بدینش به یک بچه تا اونم خوشحال بشه.



ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در پرونده «معروف‌ترین مدیران زن» به‌نظم «مری بارا»، مدیرعامل جنرال موتورز که از کارگر به مدیرعاملی موفق تبدیل شده، باید نفر اول فهرست می‌بودنه اون مر کل. * تو مهمونی بودیم، حواسم نبود که جورابم پار شده. بکپو دیدم یکی از فامیل هامون این صفحه‌ای که روش نوشته: «چرا دیگر جوراب سوراخ‌انمی‌دوزیم؟» بهم دادو گفت که بخون، برات خوبه. بعدش همه زن‌زیر خنده! * تقریباً پنج نفر از موفق‌ترین مدیرهای ارشد زن دنیا که معرفی کردید، با پول پدرشون به همه جار سیدن. رمز موفقیت در همه دنیا، پارتی و پوله. * درباره مطلب پیشنهاد آقای بنفشه‌خواه برای اوقات فراغت باید بگم که ایشون میلیاری پول می‌گیرن که اوقات فراغت‌شون رو با مسافرت می‌گذرونن. من که سالیان‌ساله ندارم یک سفر برم، باید چه خاکی توی سرم بریزم؟ * زندگی سلام جای پیامک‌های فوتبالی نیست. * صفحه‌فره‌بر از اشکاله، همین روز پنج‌شنبه آخه کجای اون گربه خال‌خالیه!!! جواب بچه‌رو چی بدم؟ * در باره پرونده زندگی سلام، به‌نظر من هم اگر کارهای مدیریتی به‌زن‌ها سپرده بشه، به‌خاطر ویژگی‌های شخصیتی شون، دنیا جای بهتری برای زندگی نخواهد شد. * یک جوان ۲۴ ساله * یکی از مهم‌ترین نکات قوت‌پرورنده‌های معرفی کشور‌های خارجی در زندگی سلام، اینه که ر وایتش خیلی دست‌اول و جذابه. در ضمن در پرونده کوهنوردی در کوه‌های خاطره‌انگیز، داستان «هایدی» از عالی‌بهر بود. بیشتر بر امون بنویس خانم دکتر ذاکری.

ترفندهای عکس گرفتن از طبیعت با گوشی

بسیاری از شهرها را برف و باران فرا گرفته و ما هم وقتی سوزه،

منظره و لحظه متفاوتی را می‌بینیم، دل‌مان نمی‌آید

آن‌ها را ماندگار کنیم

ترفند

امروزه در دسترس بودن گوشی‌های هوشمند مجهز به دوربین، همه ما را به عکاسانی بالقوه تبدیل کرده است. فصل پاییز است و بسیاری از شهرها را برف و باران فرا گرفته است. ما هم وقتی سوزه، منظره و لحظه متفاوتی را می‌بینیم، دل‌مان نمی‌آید به

لنز تان را تمیز کنید

از آن جایی که گوشی مدام در دست‌تان، داخل جیب، کیف و... است احتمال این که لنز کثیف شود، زیاد است. پس خوب است قبل از انجام هر عکاسی لنز را تمیز کنید تا اجازه دهید نور بهتری به لنز گوشی‌تان برسد و در نتیجه عکس‌های شفاف‌تری بگیرید. البته باید دقت کنید شیشه لنز گوشی‌تان حساس است و آن را باید با دستمال نرم مخصوص لنز تمیز کنید. استفاده از سایر دستمال‌هایی که زبر و خشن هستند می‌تواند باعث آسیب و خش برداشتن شیشه لنز شود.

به سوزه‌نزدیک شوید

اگر به عکس‌هایی که با دوربین تلفن همراه گرفته می‌شوند نگاه کنید، یکی از خصوصیات مشترک همه‌شان این است که اغلب با زاویه دید باز گرفته شده‌اند. از آن جا که تقریباً دوربین تمام گوشی‌های موبایل به لنز واید مجهز هستند، ثبت کردن عکس‌هایی با زاویه دید باز به یک گرایش طبیعی در عکاسی با موبایل تبدیل شده است. ولی باید دقت کنید در بسیاری اوقات، بهتر است به سوزه‌تان نزدیک‌تر شوید تا بتوانید عکسی با کیفیت‌تر بگیرید. حتی خوب است بدانید

امکان گرفتن عکس‌های بسته‌تر هم با دوربین گوشی موبایل وجود دارد. تنها کافی است نترسید و به سوزه‌نزدیک شوید. فراموش نکنید از موقفیت در ثبت یک عکس با نمای نزدیک یا «کلوزآپ» در این است که هنگام عکاسی مرتب‌تر زاویه دید را تغییر دهید و چندین عکس از زوایای مختلف بگیرید. حتی کوچک‌ترین تغییر در ارتفاع دوربین هم می‌تواند ظاهر عکس را به شکلی اساسی تغییر دهد.

از عکاسی بی‌درپی استفاده کنید

استفاده از عکاسی بی‌درپی یا اصطلاحاً Burst Mode شاید به‌نظر روشی تنبل برای عکاسی موبایل باشد ولی احتمالاً مؤثرترین روش برای ثبت بهترین لحظه ممکن از سوزه است. فرقی نمی‌کند سوزه چه چیزی باشد، عکاسی بی‌درپی روشی عالی است برای این که بدون نگرانی تعداد زیادی عکس ثبت کنید. اگر گوشی اندرویدی شما به این قابلیت مجهز باشد، معمولاً کافی است دکمه شاتر را چند لحظه نگه‌دارید تا دوربین شروع به گرفتن عکس‌های پشت سر هم با سرعت بسیار بالا بکند. پس از عکاسی می‌توانید عکس‌ها را با بیزی و بی‌نقص‌ترین آن‌ها را انتخاب کنید.



زندگی سلام •
شنبه •
۲۳ آذر ۱۳۹۸ •
شماره ۱۴۸۷ •

مشاوره