



تاریخ
۱۱
دی
۱۳۹۹
پنجشنبه

چرا گاهی نمی‌توان زندگی مشترک را ادامه داد؟



بر اساس آمار منتشر شده از سوی مرکز آمار ایران، در حالی در سه ماهه بهار سال جاری ۲۱۹۸ طلاق به ثبت رسیده است که طول مدت ازدواج این طلاق‌ها کمتر از یک سال بوده است. این در حالیست که برای ازدواج‌های یک تا پنج ساله نیز ۹۹۸۲ طلاق در همین بازه زمانی به ثبت رسیده است.

به گزارش روزنامه آرمان ملی، اگرچه آمار طلاق‌های ثبت شده در بهار سال ۹۹ برای ازدواج‌های کمتر از یک سال ۶۷۵ مورد و برای ازدواج‌های یک تا پنج سال ۱۶۱۴ مورد نسبت به بهار سال گذشته کاهش داشته است اما سؤال اینجاست که چرا برخی زوج‌های جوان نمی‌توانند زندگی مشترک را تحمل کنند و به طلاق روی می‌آورند؟ دکتر آریتا کشاورز، هیئت علمی دانشگاه و مدیر تیم تخصصی خیانت و طلاق انجمن ازدواج و خانواده اظهار کرد: می‌توان گفت طلاق هنگامی رخ می‌دهد که شرایط یک رابطه بحرانی می‌شود، به گونه‌ای که این شرایط در فعالیت اجتماعی آن‌ها نیز تأثیر مخرب می‌گذارد. در چنین شرایطی افراد قادر به تحمل استرس‌های ایجاد شده نیستند، رابطه مغرب و غیرقابل هدایت می‌شود به گونه‌ای که با توهم و شکستن حریم یکدیگر، تحقیر و تهدید، چشم‌انداز امیدوارکننده‌ای در رابطه دیده نمی‌شود. این خانواده درمانگر تصریح کرد: هیچ مشاوره‌ی حق ندارد به زوجین بگوید که آن‌ها به درد هم نمی‌خورند و باید طلاق بگیرند اما در چنین شرایط بحرانی افراد نیاز دارند با کمک مشاورین دورنمای از زندگی خود را ببینند و تصمیمی بالغانه‌ای برای ادامه آن بگیرند. کشاورز در ادامه به بیان عوامل مؤثر در طلاق زوجین پرداخت و گفت: از جمله این عوامل، ازدواج افراد زیر ۱۸ سال است که گاهی به دلیل ازدواج زود هنگام به طلاق می‌انجامد. حتی بعضی اوقات ازدواج مجدد افراد پس از طلاق نیز به طلاق مجدد ختم می‌شود چراکه آن‌ها یاد نگرفته‌اند چگونه با سوگ پس از جدایی، خشم، مواجهه با زخم‌های قدیمی از ازدواج گذشته، کنار بیایند از این رو شکست‌های بهبود نیافته ازدواج قبلی را در رابطه بعدی تکرار می‌کنند. در چنین شرایطی دریافت مشاوره پس از جدایی و پیش از ازدواج مجدد به شدت توصیه می‌شود.

به گفته این روانشناس، اختلاف در الگوهای باوری زوجین، اختلاف در سلیقه و ارزش‌ها، بیکاری، سطح توان اقتصادی زوجین و ناتوانی در تحقق خواسته‌ها، اختلاف در سطح تحصیلات، طلاق والدین – مطابق با پژوهش‌ها فرزندان‌ی که والدین آن‌ها طلاق گرفته‌اند مستعد این هستند که در رابطه خودشان نیز با طلاق مواجه شوند چراکه مهارت حل مسئله را نیاموخته‌اند و – و خیانت، ناسازگاری و اختلافات جنسی، اختلافات روانی و اختلافات شخصیتی و… از جمله عمده دلایل طلاق زوجین است.

زوجین مهارت حل تعارضات را نیاموخته‌اند

این خانواده درمانگر با تأکید بر عدم آموزش مناسب برای ازدواج به جوانان توسط والدین ادامه داد: اغلب زوجین مهارت حل تعارضات و مشکلات را نیاموخته‌اند و همچنین تعداد اختلافات و تعارضات موجود در یک رابطه مهم نیست، آنچه مهم است مهارت حل این تعارضات است. کشاورز با اشاره به فاکتور اعتیاد و اثرات خنمان برانداز آن بر افزایش طلاق افزود: ما باید اعتیاد خانواده‌های ایرانی را دریابیم، گاهی فشار عاطفی بسیار زیاد بر روی افراد، طرد شدگی و کاهش وابستگی به همسر و زندگی منجر به اعتیاد زوجین به سیگار، مواد مخدر، تماشای فیلم‌های مستهجن و… می‌شود.

مدیر تیم تخصصی خیانت و طلاق در انجمن ازدواج و خانواده، جدی نگرفتن مشکلات شخصیتی، روحی و روانی همسران را از جمله عوامل مؤثر در جدایی دانست و ادامه داد: اضطراب، افسردگی، بیماری‌های رفتاری یا دو قطبی و… می‌توانند منجر به فرسایش روابط و افزایش آمار طلاق شوند. همچنین نقش رسانه‌های اجتماعی را در بروز اختلافات میان زوجین نمی‌توان نادیده گرفت چراکه روابط نامتعارف زوجین در شبکه‌های اجتماعی ولو اینکه منجر به خیانت سایبری نشوند با ایجاد اعتیاد به فضای مجازی و استفاده بیش از حد از موبایل به طور حتم دعواهای بی‌پایان، برآورده نشدن تمنای زوجین از یکدیگر و در نهایت دوری را ایجاد می‌کند.

دوری از ازدواج عجولانه

وی معتقد است که جوانان باید به سمت همسر گزینی بالغانه پیش روند چراکه اغلب جوانان به علت علاقه بیش از حد به یکدیگر نسبت به ازدواج عجولانه تصمیم می‌گیرند و دوران شناخت از یکدیگر را به حداقل می‌رسانند.

تاریخ
۱۱
دی
۱۳۹۹
پنجشنبه

ضرب‌المثل‌های جهان

گناهان امراض

روح‌اند

صفحه
۶
شماره
۲۹۷۹
سال
یست و ششم

سلامت



استرالیایی

دلایل عمده تب در کودکان

وقتی فرزندان تب‌دارد چه کاری باید انجام دهید؟



تب در کودکان بیشتر مشاوره‌های متخصصان اطفال و پزشک خانواده را به خود اختصاص می‌دهد. علت آن معمولاً عفونت است زیرا وقتی سیستم ایمنی بدن با باکتری‌ها و ویروس‌ها مقابله می‌کند، دمای بدن افزایش می‌یابد.

به گزارش شفقنا، برای اکثر کودکان، داشتن تب و داشتن دمای بالا خطرناک نیست.

با این حال، چند نکته مهم در وجود دارد:

اگر کودک شما تب بیش از ۱۰۰٫۴ درجه فارنهایت دارد، تب بالا محسوب می‌شود و آنها نیاز به مراقبت پزشکی دارند.
در صورتی که یک نوزاد کمتر از ۳ ماه حتی به خفیف دارد، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید.

چگونه می‌توان دمای بدن کودک را کاهش داد؟

یکی از والدین می‌تواند دمای بدن کودک خود را به چندین روش از جمله:

پیشانی
دهان
گوش

زیر بغل

مقعد پایین بیاورد.

دامسج‌های مختلف برای آنچه طبیعی تلقی می‌شود دامنه دمایی متفاوتی دارند؛ بنابراین همیشه دستورالعمل‌های موجود در بسته‌بندی را بررسی کنید تا نحوه قرانت دقیق را تفسیر کنید.

اگرچه والدین و کودکان از آن بیزارند، اما دامسج مقعدی دقیق‌ترین روش برای اندازه‌گیری دمای هسته بدن است. این روش را برای کودکان کمتر از ۴-۳ ماه توصیه می‌کنیم زیرا به خصوص در این گروه سنی داشتن دمای دقیق بسیار مهم است.

با افزایش همکاری کودکان، دقت دامسج دهانی افزایش می‌یابد. والدینی که دامسج ندارند، ممکن است با احساس پیشانی یا پشت دست، تب را بررسی کنند، اما این روش دقیق نیست.

چه عواملی باعث تب در کودکان می‌شود؟

تب روش بدن در مبارزه با عفونت است. در دمای بالاتر، برخی از قسمت‌های سیستم ایمنی بدن بهتر کار می‌کنند و برخی از باکتری‌ها و ویروس‌ها کمتر تکثیر می‌شوند.

بسیاری از شرایط رایج می‌توانند باعث ایجاد تب شوند، اما بیشتر آنها ناشی از عفونت‌های ویروسی است، مانند:

سرماخوردگی؛ تب خفیف خواهد بود و می‌تواند همراه با سرفه، گرفتگی صدا و ترشحات بینی باشد.

عفول مرغان: جدا از بثورات برجسته آبله مرغان، علائم آن نیز از دست دادن اشتها، سردرد و خستگی است.

رزولا: در بعضی موارد، علائمی مانند بثورات و متورم شدن پلک‌ها خیلی خفیف هستند که به راحتی قابل تشخیص نیستند.

آنفلوآنزا: به غیر از تب، کودک ممکن است استفراغ، اسهال و خستگی را نیز تجربه کند.

همسر گزینی نابالغانه اغلب منجر به طلاق می‌شود. این صوری در رابطه باعث می‌شود حتی اگر در رابطه‌ای مشکلاتی ایجاد شود زوجین با صبوری و تاب‌آوری و آن مشکلات را حل می‌کنند و عجولانه تصمیم به ازدواج نمی‌گیرند.

تطابق مهم‌تر از تفاهم است

این استاد دانشگاه درباره درک متقابل و تفاهم زوجین تصریح کرد: مهم‌تر از تفاهم در روابط، تطابق است. تطابق به این معناست که زوجین بدون تغییر در شخصیت خود و با شناخت کافی نسبت به خود، هویت و خواسته‌های خود با ویژگی‌ها و شخصیت همسر خود به تطابق می‌رسند. زوجین با استفاده از تطابق مذاکره می‌کنند و بدون تغییر یکدیگر به نظرات هم احترام می‌گذارند تا به درک متقابلی از یکدیگر برسند. این روانشناس اظهار کرد:

درواقع آنچه منجر به طلاق می‌شود سوءتفاهم زوجین است. از جمله این سوءتفاهمات موانع ارتباطی، ارتباطات غلط، گوش ندادن به حرف یکدیگر، غرور، سرزنش یکدیگر، احساس برتری بر یکدیگر، حساسگری در رابطه، قضاوت، دعواهای کشدار و ادامه دادن بحث‌های گذشته، کند و کاو در گذشته و گشتن درون زیاده‌های اخلاقی و ارتباطی گذشته هستند. به گفته کشاورز، زوجین با شخصیت کشی از طریق اسم گذاشتن بر روی همسر و استفاده از واژه‌های توهین‌آمیز نظیر کچل، خپل و… می‌توانند رابطه عاطفی خود را تخریب کنند.

از این رو لازم است زوجین یکدیگر را با واژه زیبا خطاب و حتی با واژه‌های زیبا نام یکدیگر را در موبایل خود ذخیره کنند. وی با تأکید بر اینکه تفاهم کامل و نبودن مشکل در هیچ رابطه‌ای ممکن نیست، ادامه داد: کناره‌گیری مکرر، ترک محیط، قهر کردن‌ها، سکوت پس از دعوا، خود را محق دانستن، تهدید، تحقیر، انتقاد و گله کردن طولانی مدت می‌تواند روابط را دچار اختلال کند. تطابق در ازدواج مهم‌تر از تفاهم است، چراکه گاهی تفاوت‌ها ازدواج را لذت بخش‌تر می‌کند از این رو باید تطابق را آموخت. این روانشناس ادامه داد: برای مثال تطابق در نام‌گذاری فرزند، تربیت کودک، تطابق در انتخاب رشته تحصیلی و تطابق در انتخاب ازدواج فرزند و… از جمله تطابق‌های است که زوجین باید در زندگی مشترک به کار گیرند.

اهمیت تاب‌آوری در رابطه زناشویی

کشاورز به اهمیت تاب‌آوری در تداوم روابط نیز اشاره کرد و گفت: زوجین باید اختلاف سن خود را در نظر بگیرند و همیشه همسر مد نظر داشته باشد که شاید تمایلات خانم به دلیل سن کم‌تر اوست و لازم است با خانم کنار آید و تاب بیاورد به خواسته‌های او احترام بگذارد و حتی بالعکس در شرایطی خانم با ویژگی‌ها و شخصیت آقا کنار بیاید.

مدیر تیم تخصصی خیانت و طلاق در انجمن ازدواج و خانواده همچنین این راه هم گفت که همیشه صبر و کنار آمدن با شرایط منجر عدم طلاق و حفظ روابط نمی‌شود چراکه نمی‌توان با صبر در کنار همسر معتا، همسر دارای اختلال رفتاری و مشکلات روانشناختی و… زندگی کرد. تحمل و صبر باید بر پایه منطق شکل گیرد، تشخیص آن با مراجعه به متخصصان و روانشناسان انجام می‌شود. گاهی این تاب‌آوری به تخریب روابط کمک می‌کند و مغرب است. از سوی دیگر برخی اختلافات کوچک و بهانه‌ها مغرضانه و قابل تعدیرند و باید از آن‌ها جلوگیری کرد تا منجر به طلاق نشوند.

عشق درست چه ویژگی‌هایی دارد؟

به گفته این استاد دانشگاه، یک عشق کامل و درست جاری بین زن و شوهر از سه بعد صمیمت، شور و اشتیاق و تعهد در نسبت‌های تقریباً مساوی تشکیل می‌شود. صمیمیت به علاقه، گرمی رابطه، محبت، نزدیکی و در قید و بند یکدیگر بودن معطوف می‌شود. شور و اشتیاق به زمینه‌های جنسی و فیزیکی میان دو نفر مربوط می‌شود به طوری که دیدار و بودن آنها کنار هم را شیرین و لذتبخش می‌کند. به بیان دیگر این بخش به انگیزه و هیجان زن و مرد ارتباط دارد.

تعهد به یکدیگر نیز به معنای تلاش برای حفظ رابطه با توجه به دلایل اخلاقی است. روابط نیازمند مراقبت هستند تا از گزند زمانه در امان بمانند. این خانواده درمانگر همچنین معتقد است که زمانی رابطه عاطفی میان زن و مرد به درستی حفظ می‌شود که زوجین به هر سه جنبه مثلث عشق به طور تقریباً یکسان اهمیت دهند. محبت و علاقه باید در کنار اشتیاق بودن با هم قرار بگیرد تا کامل‌تر شود و از آن سو دو نفر متعهدانه برای حفظ این رابطه بکوشند. هر زن و مردی باید سه ضلع این مثلث را در زندگی خود بسنجد تا متوجه شود در کجای رابطه ضعف وجود دارد. رابطه آرمانی زمانی شکل می‌گیرد که دو نفر برای تقویت هر سه بعد مثلث عشق بکوشند.

این استاد دانشگاه با تأکید بر لزوم دخالت نکردن والدین در اختلافات میان زوجین تصریح کرد: خانواده‌ها حتی با هدف خیرخواهی نباید وارد روابط زوجین شوند. گاهی خانواده‌ها با هدف خیرخواهی دائماً راجع به روابط زوجین به آنها تذکر می‌دهند در حالی که با این دخالت‌ها نه تنها مشکلات را حل نمی‌کنند بلکه کیفیت روابط زوجین را هم کاهش می‌دهند. وی در ادامه به والدین توصیه کرد: والدین عزیز، به حد و مرزها احترام بگذارید، شاید شما فرزندان خود را به خوبی بشناسید اما همسران آن‌ها را به خوبی نمی‌شناسید و نمی‌توانید با تذکرات خود صمیمیت میان آن‌ها را افزایش دهید. زوجین باید خود، مشکلات ارتباطی خود را حل و از روابط خود مراقبت کنند. درباره نحوه مواجهه با اختلافات، نحوه عشق ورزیدن، مدیریت سوءتفاهمات و… مطالعه کنند، مشاوره بگیرند تا کیفیت رابطه خود را افزایش دهند.

اضطراب دارید؟ لب به این مواد غذایی نزنید

برخی مواد غذایی باعث افزایش علائم یک بیماری روانی شود.

این غذاها باعث افزایش اضطراب می‌شود

میلسا در این رابطه می‌گوید: برخی غذاها و نوشیدنی‌ها هستند که مواد شیمیایی موجود در آن‌ها می‌تواند علائم فیزیکی اضطراب را تولید کند. متأسفانه برخی از این غذاها راه فرار افراد زمان حال بدشان هستند و گاهی غذاهایی که افراد برای بهتر شدن حالشان می‌خورند، حال آن‌ها را بدتر می‌کند. یک رژیمی که شامل مواد غذایی تصفیه شده مثل شکلات، بیسکویت و چیپس هستند ممکن است در ابتدا و برای کوتاه مدت باعث بهتر شدت حالات شود؛ اما اثر آن‌ها به سرعت قطع می‌شود و منجر به این می‌شود که خیلی زود احساس سستی کنید.

غذاهای شیرین هم منجر به یک حادثه اضطرابی در شما می‌شوند.

میلسا می‌گوید: شکر منجر به افزایش سریع مقدار قند خون می‌شود که به سرعت کاهش پیدا می‌کند. این کاهش سریع قند خود ممکن است منجر به بروز علائم فیزیکی اضطراب شود.

رئیس انستیتو پاستور:

دومین واکسن ایرانی کرونا در راه است

واکسن آن وجود دارد. در کشورهای دیگر برای ساخت واکسن اقدام می‌شود ولی موضوع مهم این است که با گذر زمان تأثیر هر یک از این واکسن‌ها مشخص خواهد شد. به همین دلیل واکسن‌هایی که در دنیا ساخته می‌شوند از نظر ایمنی طبقه‌بندی می‌شوند و باید انتخاب کرد که کدام واکسن برای ما مناسب‌تر است.

وی افزود: برای خرید واکسن دو را ه داشتیم. اول قرارداد با کارخانه‌ای خاص که منطقی نبود و ریسک بالایی داشت چون در صورت عدم موفقیت‌آمیز بودن این واکسن، پول ما سوخت می‌شد. راه دوم قرارداد با کوآکس بود که مجموعه‌ای از ۱۸ شرکت جهانی ساخت واکسن کرونا و مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی است.

بیلگری در توضیح واکسن‌های mRNA گفت: این واکسن‌ها برای اولین بار است که برای کنترل بیماری‌های عفونی در دنیا با این وسعت استفاده می‌شوند و ما از عوارض طولانی مدت آنها مطلع نیستیم. ضمن اینکه این واکسن‌ها بسیار گران هستند و شرایط سختی برای نگهداری و حمل و نقل دارند. با توجه به این شرایط باید انتخابی عاقلانه داشته باشیم.

وی افزود: امکان نگهداری واکسن فایزر و استفاده از آن برای ۸۰ میلیون نفر میسر است ولی بهتر است وارد این فاز بشویم چون سرمایه‌گذاری عظیمی می‌خواهد. این واکسن در کشورهای اروپایی هم با حجم کم توزیع می‌شود. برای کشوری مثل ایران که وسعت و نقاط دورافتاده بسیار دارد با صرف نظر از عوارض و قیمت فایزر، انتخاب عاقلانه آن است از واکسن دیگری استفاده شود. فایزر باید در دمای ۸۰ درجه زیر صفر نگهداری شود. به همین دلیل واکسن‌های کوآکس بهترین انتخاب در نگهداری و زیرساخت و عوارض ناشی از آن است.

رئیس انستیتو پاستور درباره جایگزینی ویروس انگلیسی با ویروس کرونای وهان گفت: وقتی ویروس جهش انجام می‌دهد با ویروس جدیدی مواجه خواهیم بود. چون ژنوم این ویروس RNA است؛ در رونویسی آن ۱۰ هزار برابر شانس خطا و جهش بیشتر از ویروس‌های دارای ژنوم DNA وجود دارد؛ بنابراین هرچه گردش بیشتر باشد جهش هم بیشتر خواهد بود و احتمال اینکه به این نتیجه برسیم که دوباره باید واکسن‌های جدید بازسازی شوند امری معقولانه است. به همین خاطر نه تنها ویروس انگلیسی را داریم بلکه باید منتظر باشیم تغییرات زیادی در چرخه جهش این ویروس اتفاق بیفتد؛ بنابراین مطمئن‌ترین راه پیشگیری است که معمولترین روش آن هم استفاده از ماسک، رعایت موارد بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی است. کشورهایی که می‌خواهند فقط به واکسن متکی باشند ممکن است نتیجه مناسبی را دریافت نکنند.