

آبگرمکن، یخچال، فریزر، اجاق گاز و اشیای بلند و بسیار سنگین باید با بست یا تسمه‌های مناسب به کف و دیوار منزل محکم شوند.

برای اینکه در چندسال نخست زندگی مشترک به مرحله طلاق نرسید، پرسش‌ها و راهکارهای این گزارش را مرور کنید

ویروس جدایی و آنتی‌ویروس‌های آن

اجتماعی دربار‌اش هشدار می‌دهند. اما چه می‌شود که زن و شوهرها هنوز نرفته سر خانه و زندگی‌شان، به فکر جدایی می‌افتند؟ این گزارش سعی کرده به این سوال و دیگر سوال‌های رایج در این باره پاسخ دهد.

«محمود» یکی از مردانی است که زوداز همسرش جدا شد، او دلیل طلاقش را نداشتن مکالمه سالم می‌داند، آن هم ۳سال بعد از طلاقش. «هیچ‌وقت نمی‌توانستیم منطقی با هم صحبت کنیم و خیلی‌ی زود صحبت‌های عادی‌مان به بحث کشیده می‌شد. حالا که به آن روزها فکر می‌کنم خندهام می‌گیرد که برای چه مسائلی زندگی‌مان را خراب کردیم.» البته ماجرای «حسین» به اصرار خانواده‌اش برمی‌گردد: «به اصرار خانواده‌ام ازدواج کردم و اصلا علاقه‌ای به همسرم ندارم! قبل از ازدواج با دختری آشنا و به او علاقه‌مند شده بودم که خانواده‌ام با ازدواج‌مان مخالفت کردند و به اجبار به خواستگاری

لیلامهداد | «دختر با لباس سفید به خانه بخت می‌رود و با کفن سفید از آن برمی‌گردد.» این جمله‌ای بود که از زمانی که «ندا» دست راست‌وچپش را شناخت در گوشش زمزمه می‌کردند، اما این جمله هم کاری از پیش نبرد و مهر طلاق در شناسنامه‌اش جا خوش کرد. «فقط یکی دو ماه نخست زندگی جروبحث نداشتیم. همسرم برای هر مسأله کوچکی بحث می‌کرد. روزها و ماه‌های نخست سعی می‌کردم با آرامش برخورد کنم اما جوابگو نبود و زمانی که با خشم و عصبانیت جواب می‌دادم بحث زودتر خاتمه می‌یافت. بعد از ۳سال دچار ناراحتی‌های عصبی شده بودم و ادامه آن زندگی برایم غیرممکن بود.»

حالا دیگر طلاق در ۵سال نخست زندگی، یکی از واقعیت‌های تلخ داد‌گاه‌های خانواده در ایران است؛ موضوعی که سال‌هاست کارشناسان خانواده‌و مسئولان

پرسش‌های ضروری‌ای که پیش از طلاق

باید از خود‌پیر سیدو صادقانه به آنها جواب بدهید

قبل از اینکه‌از طلاق حرف بزنید و در گیر لجبازی‌ها شوید این سوالات را از خودتان بپرسید

آیا رابطه‌ای دست‌برقرار می‌کنید؟

تنها تصمیمی که در میان مسألتی که زندگی مشترک شما را تهدید می‌کند، هرگز نمی‌توانید آن را عملی کنید، فارغ شدن از برقراری ارتباطی تأثیرگذار است؛ ارتباطی نه با مجادله و تهدید، بلکه با درست‌گفت‌وگو کردن. یک ارتباط حقیقی تقریباهمیشه در زندگی‌های مشترکی که آشفته‌هستند، از بین می‌رود.

آیا به همسر خود احترام می‌گذارید؟

همیشه بین زوج‌های موفق احترام متقابل وجود دارد. رفتارهای پر از نفرت و تعبیرات کوتاه‌نظرانه پر شور، باعث‌اهانت به همسر و ویران کردن عشق می‌شود. شما نمی‌توانید بی‌احترامی کردن‌های خود را مخفی کنید زیرا این مسأله‌از سخنان و رفتارهای تان آشکار می‌شود. در این زمان همسر تان نسبت به شما احساس یأس می‌کند و هیچ کاری درست پیش نمی‌رود؛ بدون احترام متقابل زندگی زناشویی سالمی نخواهیدداشت.

❖ آیا هنوز هم احساس مثبتی به همسر تان دارید؟

اگر رابطه‌تان خشونت‌آمیز نبوده و هنوز هم محبتی نسبت به هم احساس می‌کنید، خوب‌است که به‌جای جدایی به بهبود رابطه فکر کنید.

❖ آیا همیشه راهتان از هم جدا بوده؟

اگر همیشه هر کدام از شما به‌شبهه خودش زندگی کرده، بعیدنیست بودن ونبودن همسر تان فرقی به حال تان نداشته باشد و این رابطه فقط یک نام را یدک بکشد.

❖ آیا طلاق یک تهدید است یا یک تمایل واقعی؟

آیا واقعا می‌خواهید طلاق بگیری بد یا این یک تهدید ناشی از افسردگی، خشم، ناامیدی واحساس شکست است؟

❖ آیا این یک تصمیم احساسی است؟

رفتار و تصمیم‌های ما ممکن است کاملاً احساسی باشند بدون در نظر گرفتن جنبه‌های عقلانی. تصمیم‌شمار برای جدایی چگونه است؟

❖ انگیزه شما برای جدایی چیست؟

آیا زندگی با این فرد، هویت، شخصیت، اعتبار، آبرو، عزت‌نفس، آرامش یا سلامت جسمی و روانی تان را تهدید می‌کندو تلاش شما برای بهبود زندگی خودتان است؟

❖ آیا به اثرات منفی جدایی فکر کرده‌اید؟

گاهی طلاق فرصتی برای تمام کردن رابطه‌ای اشتباه است، اما بعد از جدایی ممکن است شرایطی پیش بیاید که بیشتر احساس خلأ، ناامیدی، افسردگی و شکست کنید. آیا می‌توانید با شرایط تازه به خوبی کنار بیایید؟



طلاق عجیب

داد‌گاهی در روسیه در مورد زوج جوان ثروتمندی که از هم جدا شده بودند، حکم عجیبی داد.انصف کردن خانه‌ای که در آن زندگی می‌کردند. این زوج ثروتمند چندی پیش از یکدیگر جدا شدند و اختلاف اصلی آنها هنگام طلاق بر سر سر خانه‌ای دومیلیون دلاری بود. هر یک از آنها این خانه را می‌خواست و در نهایت قاضی داد‌گاه دستور داد وسط این خانه را با آجر تیغه بکشند تا این خانه به دو قسمت تبدیل شود، قسمتی برای زن و قسمتی هم برای مرد. البته این زوج مدت‌هاست بدون اینکه یکدیگر را ببینند، در این خانه زندگی می‌کنند! اگر چه این زن روسی باید برای بخش خودش حمام جدید بسازد.

رو

عوامل موثر

برنارضایتی زناشویی

- رابطه فاصله‌سنی

ورضایت زناشویی را جدی بگیرید
میان اختلاف سنی و رضایت زناشویی رابطه معناداری وجود دارد چرا که نزدیکی سن می‌تواند در رابطه و تعاملات زوجین موثر باشد. تفاوت سنی کم، سلاقی، باورها و دیدگاه‌های افراد را به یکدیگر نزدیک‌تر می‌کند و حتی می‌تواند از جنبه‌های جسمی، فیزیولوژیک، روحی و عاطفی بر زندگی مشترک و رضایت زن و شوهر تأثیر گذار باشد، بنابراین هر چه همسانی از لحاظ سنی کمتر باشد رضایت از زندگی زناشویی بیشتری می‌شود.

تأثیر گذر زمان

بر سردی و گرمی روابط زن و شوهر

در سال نخست زندگی شور و حرارت عشق در زندگی همچنان وجود دارد، اما با گذشت زمان و با به دنیا آمدن فرزندان میزان رضایت زناشویی افت شدیدی پیدا می‌کند و مجدداً با ازدواج فرزندان و تنها شدن زوجین رضایت زناشویی افزایش می‌یابد. در واقع در هر یک از مراحل زندگی زوجین با تغییراتی مواجه می‌شوند که اگر نتوانند راهکارهای مناسبی برای مواجهه با این تغییرات پیدا کنند این امر بر رابطه با همسر تأثیرات سوء و مخربی بر جای خواهد گذاشت.

- مشکلاتی که

از روابط زناشویی شروع می‌شود!

متأسفانه یکی از مشکلات عمده و جدی بین زوج‌ها مسائل جنسی است. از آنجا که رابطه جنسی می‌تواند خیلی از تعارضات و تنش‌های بین زوجین را کاهش دهد این مسأله تأثیر زیادی در میزان رضایت از زندگی زناشویی خواهد داشت.
آمارها نشان می‌دهد بسیاری از طلاق‌ها به دلیل عدم رضایت جنسی است. عدم رف‌نیازهای جنسی تبعاتی همچون زودرنجی، شکندگی و عصبانیت را به همراه دارد که باعث می‌شود طرفین به کوچک‌ترین مسائل‌ای گیر دهند، ولی ارضای نیاز جنسی باعث تخلیه هیجانات و ذخیره انرژی می‌شود و به این سبب زوجین به راحتی از کنار میوب یکدیگر رد می‌شوند و این امر خود تا اندازه زیادی در میزان رضایت‌مندی زناشویی موثر خواهد بود.

- تأثیر مهارت‌های ارتباطی و حل

تعارض بر میزان رضایتمندی زناشویی

بیشترین موردی که سبب نارضایتی از زندگی زناشویی می‌شود، نداشتن مهارت ارتباطی و مواجهه با تعارضات بین فردی است. فقدان مهارت حل تعارض باعث می‌شود که زن و شوهر در مواقع نزاع نتوانند راهکار مناسبی برای حل آن اتخاذ کنند و حتی دیده شوند. بعضی از زوجین در رابطه خود از الگوهای ارتباطی منفی مثل تحقیر، سرزنش و انتقاد استفاده می‌کنند، البته در نداشتن آگاهی لازم برای مهارت‌های ارتباطی با همسر نباید نقش جامعه و سازمان‌های مسئول را نادیده گرفت چرا که اگر امر آموزش قبل از ازدواج شروع شود و مهارت‌های لازم در ارتباط با همسر آموزش داده شود آنها با آمادگی بیشتری وارد زندگی مشترک و به تبع اختلافات موجود را بهتر مدیریت می‌کنند.

66

نکات زندگی

بامواد طبیعی

مراقب ناخن‌هایتان باشید

ناخن‌ها از لایه‌های کراتین ساخته شده‌اند و عدم مراقبت صحیح ناخن‌ها منل زیاد به آب‌زدن یا استفاده مداوم لاک باعث می‌شود ضعیف و شکننده شوند. برای تقویت ناخن‌ها باید سبک زندگی سالمی داشته باشیید، برنامه غذایی خودتان را تغییر دهید و به ناخن‌ها رسیدگی کنید. در اینجا چند بسن روش برای تقویت و رسیدگی به ناخن‌ها آورده‌ایم.

روغن زیتون

روغن زیتون بیشترین تأثیر را در تقویت ناخن‌ها دارد، آن‌هم با رطوبت‌رسانی به ناخن‌ها و نرم کردن کوتیکول‌ها. روغن زیتون را می‌توانید به چند روش استفاده کنید؛ ناخن‌ها را با روغن ماساژ دهید و ۱۵ دقیقه بعد بشویید. این کار را می‌توانید ۲ تا ۳ بار در روز تکرار کنید، البته می‌توانید روغن زیتون را با آلیمو ترکیب کرده و با گوش پاک‌کن به ناخن‌ها بمالید؛ بهترین روش این است که این کار را زمان خواب انجام دهید تا محلول تا صبح روی ناخن‌هایتان بماند و صبح ناخن‌ها را با آب گرم بشویید.

چای سبز

چای سبز یکی از گیاهان مفید برای سلامت است و بیشتر افراد برای از بین‌بردن چربی‌های بدن آن را استفاده می‌کنند اما شاید کمتر کسی از این مسأله باخبر باشد که آنتی‌اکسیدان موجود در چای سبز برای جلوگیری از شکنندگی ناخن‌ها مفید باشد و ناخن‌ها را تقویت کند، البته چای سبز از زردشدن ناخن‌ها هم جلوگیری می‌کند. چای سبز را دم کرده و بگذارید سرد شود بعد از آن ناخن‌هایتان را داخل آن قرار دهید. این کار را می‌توانید دوبار در هفته به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه انجام دهید. روش بعدی این است که چای سبز را با نمک و چند قطره روغن جوانه گندم مخلوط کنید و برای ۵ دقیقه ناخن‌هایتان را درون آن بگذارید و بعد با یک دستمال خشک ناخن‌هایتان را پاک کنید. این کار را می‌توانید دوبار در هفته انجام دهید.

روغن درخت چای

این روغن هم برای تقویت ناخن‌ها بسیار موثر است. واقعیت امر این است که روغن درخت چای با خاصیت ضدعفونی‌کنندگی باعث می‌شود شکنندگی و ضعف ناخن‌ها برطرف شود. روغن درخت چای را در کمی آب گرم بریزید و برای ۳ دقیقه ناخن‌هایتان را درون آن قرار بدهید. این کار را می‌توانید هر چند مرتبه در هفته تکرار کنید.

بذر کتان

بذر کتان یکی از مواد طبیعی است که عناصری همچون ویتامین ب، منیزیم، پتاسیم، لیسیتین، زینک و پروتئین را در خود جای داده است؛ عناصری که بی‌شک برای سلامت و زیبایی ناخن‌ها مهم و حیاتی هستند، البته اسیدهای چرب امگا ۳ هم یکی از عناصر بذر کتان است که برای سلامت ناخن ضروری است.

ویتامین E

این ویتامین را می‌توان یکی از تقویت‌کننده‌های ناخن نامید. این ویتامین باعث مرطوب و سالم‌ماندن ناخن‌ها می‌شود. کپسول‌های ویتامین E را بشکنید و با روغن آن ناخن‌ها را ماساژ بدهید. این کار را می‌توانید هر شب انجام دهید.

سرکه سیب

سرکه سیب سرشار از منیزیم، پتاسیم، کلسیم و آهن است. برای استفاده از سرکه سیب بهتر است هر روز ۵ الی ۱۰ دقیقه ناخن‌هایتان را درون سرکه سیب بگذارید. تکرار این کار طی چند هفته می‌تواند به شما کمک کند که ناخن‌های سالم‌تری داشته باشید.

روغن نارگیل

این روغن هم برای داشتن ناخن‌های سالم و زیبا مفید است. روغن نارگیل حاوی مواد مغذی مهمی است که برای حفظ رطوبت، تقویت و همچنین درمان عفونت‌های کوتیکول و قارچ ناخن مفید است. شب‌ها قبل از خواب ناخن‌ها و دست‌ها را با روغن نارگیل ماساژ دهید. در روشی دیگر ۴/۱ فنجان روغن نارگیل ارگانیک، ۴/۱ فنجان عمل و ۴ قطره اسانس رزماری را با هم ترکیب کنید و حدود ۲۰ ثانیه گرم کنید و سپس ناخن‌های خود را به مدت ۱۵ دقیقه در آن بگذارید. این روش‌ها هر شب تکرار کنید تا نتیجه بگیرید.

وازلین

یکی دیگر از مواد مفید برای ناخن‌ها وازلین است. وازلین می‌تواند باعث تقویت ناخن‌های دست‌پای شما شود. در واقع وازلین ناخن‌های شما را سفت و محکم می‌کند، البته فراموش نکنید بعد از استفاده از وازلین دست‌هایتان را با آب و صابون بشویید.