



۸ نشانه پیش بینی کننده طلاق

سال ۷۲ به ازای هر ۱۶ از دواج یک طلاق و سال ۹۸ به ازای هر ۳ از دواج یک طلاق ثبت شده است

آیا جدایی قبل از وقوع قابل پیش بینی است؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



شاخص نسبت از دواج به طلاق ایران در ۴۰ سال گذشته منتشر شد و نمودار آن نشان می دهد که نسبت از دواج به طلاق ایران در دوران جنگ تحمیلی به کمتر از ۱۰ رسیده بوده؛ یعنی به ازای هر ۱۰ از دواج، یک طلاق ثبت می شده است. این نسبت در سال ۷۲ به ۱۶ به یک رسیده و پس از آن در روندی کم و بیش خطی تنزل پیدا کرده و هم اکنون به سه از دواج به ازای هر طلاق، کاهش یافته است. (منبع خبر: بولتن نیوز) در این بین باید توجه داشت که زندگی مشترک، ناگهان به مرحله طلاق نمی رسد. به طور منطقی عوامل زیادی به مرور زمان در کنار هم جمع می شوند تا طلاق اتفاق می افتد. شاید با قطعیت صد در صد نتوان طلاق را پیش بینی کرد اما یک سری از اتفاقات وقتی بین زن و شوهر زیاد می افتد و برای رفع آن ها اقدامی نمی شود، می توان انتظار کشمکش و در نهایت طلاق را داشت. به این نشانه های پیش بینی کننده طلاق در ادامه اشاره خواهد شد.

۱ ابراز نکردن عشق و علاقه
زن و شوهر نزدیک ترین افراد به یکدیگر هستند و باید از بودن در کنار یکدیگر آرامش بگیرند. وقتی زن یا شوهری عشق و محبت خود را به طرف مقابل ابراز نمی کند و از کوچک ترین کار برای ابراز علاقه (گفتن جمله دوستت دارم) خودداری می کند، طبیعی است که آرامشی هم در زندگی مشترک به سراغشان نخواهد آمد. وقتی زن و شوهری عادت نکرده اند که نکات مثبت زندگی خود را ببینند و مدام به نداشته هایشان فکر می کنند، چطور می توانند در ادامه زندگی به شادگامی برسند؟

۲ داشتن مشاجره های مکرر با شدت زیاد
بارها در همین صفحه خانواده و مشاوره، گفته شده که بحث و اختلاف نظر بین زوج ها طبیعی است اما وقتی بحث به مشاجره های مکرر و حتی زد و خورد بینجامد، اصلا عادی نیست و با تکرار دفعات این مسئله می توان انتظار طلاق را داشت. به چنین زوج هایی توصیه می شود که هر چه زودتر به صورت ریشه ای به فکر حل این مشکل باشند.

۳ انتقاد مکرر از همسر به جای گلا به کردن
هیچ انسانی کامل نیست و طبیعتا رفتار هر کسی می تواند گاه به گاه برای ما جایی از گلا به

داشته باشد. حالا اگر زن و شوهر به جای گاهی شکایت و گله، دایم حالت انتقاد کردن از یکدیگر را داشته باشند آیا می توان انتظار یک زندگی آرام را داشت؟ مسلما، خیر! انتقاد زیاد از یکدیگر هم می تواند ناامیدی و کدورت همیشگی را بین زوج ها ایجاد کند.

۴ نشان دادن تنفر و انزجار
متأسفانه عده ای به افراد غریبه، بیشتر روی خوش و محبت نسبت به همسرشان نشان می دهند. این افراد در برابر افراد نزدیک زندگی شان، بی حوصله و عصبی تر می شوند. حالا اگر این حس و حال را زوج ها به هم داشته باشند، مرآت تنفر و انزجار را خیلی راحت به هم نشان می دهند.

در چنین حالتی هم نمی توان تداوم یک زندگی مشترک موفق را انتظار داشت.

۵ تحقیر همسر به خاطر انتخاب هایش
زوج هایی هستند که تمام رفتار های یکدیگر را رد می کنند و کار هایشان برای

هم قابل تایید نیست و این تایید نکردن را برای هم به طور علنی ابراز می کنند. به عبارت دیگر، طرف مقابل را تحقیر می کنند. طرز صحبت کردن همسر، لباس پوشیدن، کار های بسیار جدی و مهم همدیگر را تحقیر و کوچک می کنند. چنین زوج هایی اعتماد به نفس کافی برای انجام هیچ کاری را ندارند و طبیعتا بالاخره از ادامه این زندگی مشترک، خسته خواهند شد. اگر زن و شوهری همدیگر را تایید نکنند و تحقیر جایگزین تایید شود، نمی توان انتظار داشت که زندگی به شکوفایی برسد. یکی از مهم ترین و قوی ترین عوامل پیش بینی کننده طلاق همین تحقیر های دایم زوج ها در روابطشان است.

۶ زبان بدن منفی
صحبت کردن با زبان بخش کوچکی از سیستم رساندن پیام ما به طرف مقابل است. ما بیشتر با زبان بدن، پیام های خودمان را به دیگری می رسانیم. حالا اگر این زبان منفی باشد، نمی توان انتظار یک رابطه خوب را بین زوج ها داشت. استفاده نابه جا از حرکت دست، نگاه نکردن به چشم طرف مقابل در زمان ابراز علاقه و صحبت کردن و... از اشتباهات بعضی زن و شوهر ها در استفاده از زبان بدن است.

۷ مسئولیت پذیر نبودن
وقتی زن یا شوهری مسئولیت کارها و رفتار های خود را نمی پذیرد، دایم حس می کند که به او حمله شده است و حالت دفاعی به خود می گیرد، متأسفانه در مسیر طلاق گام بر می دارد. این رفتار از خطرناک ترین حالت هایی است که در زندگی زن و شوهر ایجاد می شود و باید هر چه زودتر به فکر مدیریت آن افتاد.

۸ سکوت و کناره گیری از همسر
فرد سکوت کننده برای رفع مشکلات زندگی خود نه چیزی می گوید و نه کاری می کند. او معتقد است که چیزی نباید گفت تا اوضاع خراب تر نشود و فقط باید ساکت ماند و نظاره کرد. در چنین شرایطی که بی فعالیتی و سکوت موج می زند، نمی توان انتظار یک زندگی مشترک موفق را داشت و فقط فاصله عمیق عاطفی بین زوج ها ایجاد خواهد شد.



یادداشت

آفرین به غیرت پسر

پسرک عاشق پیشه استقلال، نماد هوادارانی است که به جای تنفر از رقیب عاشقانه تیم خودشان را دوست دارند

سید مصطفی صابری | روزنامه نگار

ستاره ها لوگوهای تیم ها را می بوسند و باریال و دلار کمتر و بیشتر بوسه ها و عشق ها به فراموشی سپرده می شود، به این بهانه که فوتبال حرفه ای شده و فوتبال حرفه ای این چیز ها حالی اش نمی شود. اما هواداران ترجیح می دهند مدل خودشان به ماجرا نگاه کنند. مثل پسرک استقلال خوش غیرتی که آزار می بیند اما حاضر نیست علیه استقلال چیزی بگوید. بعد از کلی تهدید و ارباب می گوید تیم را نمی فروشم. آفرین به غیرت پسر، مهم نیست استقلال هستی یا پرسپولیس، مهم این است که شمایل واقعی یک هوادار را داری و آبروی طرفداران فوتبال را خریدی. هوادارانی که از فوتبال جز نگرانی، جز تلخی جدا شدن ستاره ها و جز خنده بعد از پیروزی هیچ نصیبی ندارند اما

دلخوش هستند به یک عشق که به هواداری آن ها معنی می دهد، عشقی که با هیچ چیز قابل تعویض نیست. در این بین چه تلخ است که حتی همین پسرک هم شده دستاویز کُری های اشتباه فوتبال. آن کودک آزار های وقیح که سعی در تحقیر آن کودک داشتند و حالا ناخواسته او را تبدیل به یک قهرمان کرده اند، همان مسیری را رفتند که برخی از فوتبالی ها با دمیدن در بوق کُری های غیر اخلاقی آن را شکل دادند. وقتی پیش کسوت آبی ها بیش از ۵۰ سال سن در فضای مجازی و تلویزیون با الفاظ بدی از تیم حریف یاد می کند، جرقه خشم و تنفیری را می زند که مسیر هواداری و عشق به تیم ها را منحرف می کند. از آن طرف یکی از مدیران فرمزهایی توجه به این که اصل ماجرا یک کودک آزاری تلخ است، می خواهد زد و به تدریج آدم های آن ویدئو پرسپولیس واقعی

نیستند. راستش هر کسی عشق به تیم خودی و یک کُری ساده هواداری را تبدیل کند، هوادار واقعی

فوتبال و تیم خودش نیست؛ حالا هر مقام و جایگاهی که می خواهد داشته باشد. می خواهد مدیر یک تیم باشد یا بازیکنی که قصد دارد از این فرصت برای توهین به رقیب سوء استفاده کند. همین خشم های کور و تنفر های بی دلیل، بعد از بازی پرسپولیس و کاشیما موجب قتل یک پدر و داغدار شدن یک خانواده شد و روزی دیگر چشم های یک سرباز وظیفه را گرفت؛ راستش آن روز معنای هواداری کور بود اما نعمت دیدن جهان از یک نفر دیگر سلب شد. ستاره های عزیز فرمز و آبی، کاش عاشق بودن را از این پسرک



یاد بگیرد. آدم عاشق چنان سرگرم عشق خودش هست که فرضی برای تنفر از دیگری ندارد. کاش عاشق بودن را یاد می گرفتند تا فرذروزی برای یک مشت دلار چشم مثال همین پسرک های سرخ و آبی را گریان نکنید. کاش تمام کانال های هواداری، تمام بوقچی ها و کسانی که در فضای مجازی و زیر پُست های حریف زنجیره خشم و تنفر را دنبال می کنند بدانند شاید در رفتار زشت و تلخ آن کودک آزار ها تا حدی سهیم هستند. کاش هر کسی سهم خودش از رفتار اشتباه و از عشق را بداند.

پاسخی به این سوال که تنبل هستید یا افسرده؟

در باره این که افسردگی شما باعث نرفتن به سرکار می شود یا تنبلی، اگر تشخیص دقیق شما افسردگی است بلیه یکی از علایم اصلی این اختلال، آشفتگی و افت کار کرد کلی زندگی از جمله شغل و تحصیل و روابط بین فردی است می کند. اگر برای مثال قرار باشد برای یک تزیین ساده چهار نفر دست و پای شما را بگیرند بدین معناست که ذهن شما این گزش مورچه را نیش عقرب می پندارد و همین موضوع در باره دیگر پدیده های روزمره هم اعمال می شود که نتیجه تحمل فشار کاذب و مضاعف است. روان درمان به شما کمک خواهد کرد چگونه ذهن تان را مدیریت کنید تا از تعبیر و تفسیر های افراطی، و سواسی و بیمار گونه به تدریج رها شوید.

و سواسی، اعتیاد به مخدر یا مسکر همراه با رفتار های بزهکارانه، وجود اختلالات شخصیتی از جمله اختلال شخصیت خودشیفته و مواردی از این قبیل است. زندگی مستمر فرد سالم با فرد دچار اختلالات روانی به اصطلاح منجر به عارضه جنون اشتراکی خواهد شد بدین معنی که فرد سالم ابتدا در زمان های بون با فرد بیمار به ابراز علایم شبیه خودوی دست خواهد زد و به تدریج این تکراری را هم بیمار خواهد کرد. بنابراین اگر این فرض در باره شما صدق می کند، باید برای رفع آن اقدام کنید که با توجه به متاهل بودن شما این امکان بیشتر فراهم است. البته این امر نیاز به دریافت مشاوره و کمک گرفتن از فرد خبره دارد چرا که والد متأسفانه دچار مشکل به راحتی اجازه جدا شدن و استقلال را به شما نخواهد داد و ممکن است با حذف یا محرومیت یا حتی تهدید مانع این کار شود.

۱۵ سال است که افسردگی مزمن دارم

از اوایل نوجوانی علایم افسردگی و استرس به صورت خفیف را داشتم. بعد از گذشت چند سال که علایم بدتر شدند و به روان پزشک مراجعه کردم، بیماری ام را افسردگی مزمن تشخیص دادند و تا الان که ۱۵ سال گذشته، به طور کامل بهبود نیافته ام. استرس باعث بیکاری من شده؛ یعنی استرس دارم که سر کار بروم. به خاطر وضعیت مالی با همسرم درگیرم. می خواهم بدانم این بیکاری من به خاطر تنبلی است که اطرافیان می گویند یا به خاطر این بیماری است. به این جواب نیاز دارم. لطفا راهنمایی ام کنید.



رضایابی | روان شناس عمومی



تشدید کننده ناکامی و افسردگی باشد. از سویی وجود سبک شخصیتی و نوع نگرش های شما هم می تواند یکی دیگر از علل مقاومت شما به درمان دارویی باشد که در مجموع اگر هر دو عامل محیطی و شخصیتی همچنان وجود داشته باشد، شما باید برای کم کردن تاثیر آن ها و در نهایت بی اثر کردن شان

مخاطب گرامی، با توجه به این که بیش از ۱۵ سال داروی افسردگی مصرف می کردید و بهبودی حاصل نشده، می تواند مبین وجود عوامل محیطی



زندگی سلام •
یکشنبه •
۱۴۰۰ دیماه •
شماره ۱۸۶۴

خانواده و مشاوره



ما و شما
راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۹۹۲۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* چه زمانی هم مطلب سریال «احضار» را با کودکمان ببینیم؟
چاپ کردین، دقیقا زمانی که هر شب داره احضار روح انجام می شه و حساس ترین قسمت های سریال ه و نمی شه دیدش!
* پرونده ای بسیار مهم به همراه نکات خواندنی در صفحه اول زندگی سلام در باره کتاب و کتاب خوانی چاپ شده است. حالا که مسئولان فرهنگی تلاشی برای فرهنگ سازی در این زمینه نمی کنند، خود مردم باید دست به کار شوند و یکدیگر را تشویق به کتاب خوانی کنند.
* آق کمال؛ اگر بخوایم افطار در خدمت تون باشیم، به صرف شله تشریف میارین یا حلیم؟
* عکس کو کوسیزی که در صفحه سلامت چاپ شده، جوهریه که انگار روش پنبیر پیتزا ریختن!
* شما نباید نظرات مردم را در ستون ما و شمار دره اتاق مشاوره ها چاپ کنین. یعنی چی که هر کی یک نظری می ده، بدون اطلاع و آگاهی.
* در باره پرونده فوتوفن کتاب خواندن، می خواستم بگم که مشکل من با کتاب این است که نمی دانم باید چه کتابی بخوانم؟
چطور باید حوزه مورد علاقه ام را کشف کنم؟
* تنها سریال خوب ماه رمضان امسال، همین احضار هست که نمی شه با بچه هادید. سریال یاور و بچه مهندس اصلا کشش و جذابیت برای دیدن نداره.