

پیش نیازهای یک جدایی اصولی

اگر تصمیم به طلاق گرفتید، یک قدم مانده به تصمیم نهایی باید بدون خشم و منصفانه به پاسخ چند سوال فکر کنید



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



زوج ها گاهی با علاقه و میل خود از دواج می کنند، خاطرات خوب را با هم می سازند، بسیاری از چالش ها را پشت سر می گذارند و... اما بعد از گذشت چندین ماه یا چندین سال زندگی، عده ای از آن ها به بن بست می رسند و تصور می کنند که دیگر تحمل همدیگر را ندارند. بعدش هم به داد گاه مراجعه می کنند و بیشترشان به طور قاطع معتقدند ما همه راه را امتحان کرده ایم، دیگر این زندگی بی فایده است و هیچ راهی وجود ندارد مگر طلاق! اما این راه حل درست نیست به خصوص اگر زوج ها تحقیقات و بررسی های مناسب و عقلانی پیش از طلاق را طی نکرده باشند. بهتر است زوج هایی که برای طلاق شتاب و عجله دارند، قبل از اقدام به این کار زمانی را برای فکر کردن به پرسش هایی که در این مطلب اشاره می شود، اختصاص دهند که بعد از طلاق که طبیعتا آسیب های زیادی دارد، دچار ترس و پشیمانی نشوند. بنابراین اگر در چنین شرایطی هستید، لطفا به این پرسش ها سر فرصت مناسب، بی طرفانه و بدون خشم فکر کنید و جواب دهید.

۱ آیا هنوز به شریک زندگی تان احساسی دارید؟

بسیاری از افرادی که می گویند طلاق می خواهند، احساسات قوی به همسر خود دارند اما به دلیل کشمکش

کمال گرایی بیچاره ام کرده است، چه کنم؟



مردی ۳۴ ساله ام، هر کاری که می خواهم انجام بدهم، باید به بهترین شکل و بدون هیچ خطایی باشد و گرنه از دست خودم عصبانی می شوم. خیلی کمال گرا هستم و به همین دلیل اذیت می شوم. اعتماد به نفسم هم پایین است و از تجربه کردن می ترسم. کمال گرایی بیچاره ام کرده است، چه کنم؟

اکرم پرومند | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



مخاطب گرامی، قبل از هر چیز باید با تعریف کمال گرایی آشنا شوید و از دلایل گرفتار شدن در این دام بیشتر بدانید. توجه داشته باشید که این مشکل با رعایت چند توصیه، تا حد زیادی قابل مدیریت است.

● **دلیل کاهش اعتماد به نفس تان، کمال گرایی است** کمال گرایی به افکار و رفتارهای خودتخریب گرایانه ای اطلاق می شود که هدف آن ها رسیدن به نتایج دست نیافتنی و غیر واقع بینانه است. یک فرد کمال گرا، نگرش ها و افکار غیر منطقی دارد و در نتیجه اهداف و انتظارات غیر واقعی برای خود تعیین می کند. فرد



مادر – فرزندی و بازی های هیجانی تابستانی

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

در فصل تابستان به علت طولانی بودن روز ها و البته اضافه شدن قرنطینه خانگی و شیوع ویروس کرونا، معمولا بچه ها زمان بیشتری در منزل هستند و حوصله شان سر می رود. برای همین است که شما به عنوان مادر باید یک برنامه مفرح برای کودکان خود داشته باشید. در ادامه چند بازی را که در این روزهای گرناوی می توانید با بچه های خود انجام دهید به شما معرفی خواهیم کرد.

۱ شعر کودکانه بخوانید

چند تا شعر کودکانه انتخاب کنید و آن ها را باهم بخوانید. می توانید به این بازی شکل مسابقه دهید و هیجانش را بیشتر کنید. از بچه ها بخواهید تا هر کدام به صورت جداگانه شعرهای خود را بخوانند و هر کدام اجرای بهتری داشت، برنده مسابقه است.

۲ بالش بازی

شاید شما با شنیدن اسم بالش

۳ حباب درست کن

یکی از جذاب ترین بازی ها در دوران کودکی درست کردن حباب است. حباب بازی جزو تفریحاتی است که باعث شادی و نشاط خواهد شد. برای این بازی احتیاج به وسیله خاصی ندارید، فقط کافی است کمی کف درست کنید و با حباب ها سرگرم شوید.

۴ قلعه شنی بساز

اگر فضای باز مثل تراس یا حیاط

عاطفی و... افرادی که همواره تهدید به طلاق می کنند، اعتبار خود را نزد همسرشان از دست می دهند و آخر ماجرا به ناچار به طلاق می رسد. یعنی تهدید به طلاق واقعا به طلاق می انجامد.

۴ آیا این یک تصمیم صادقانه بر مبنای خودشناسی است یا عاطفی- واکنشی؟

آماده شدن برای طلاق به این معنی است که تصمیم روشن و غیر احساسی را بگیری و تا بتوانید در طول زمان پای آن بایستید. طلاق به معنی توانایی رها کردن تمام دلبستگی های عاطفی قوی به شخص دیگر است، چه آن فرد دوست داشتنی باشد و چه مقصود بد. باور هایی که نشان می دهد شما یک تصمیم صریح و صادقانه گرفته اید نه یک واکنش احساسی به این صورت است که به همسر تان بگویید که من شخصیت خاص، امیدها و رویاهای شمارا به رسمیت می شناسم و برایش احترام قائل هستم اما دیگر نمی خواهم همسر شما باشم. آماده شدن برای طلاق یعنی داشتن وابستگی عاطفی پایین تر به شخصی که قرار است از او جدا شوید. در غیر این صورت فرایند طلاق، خود مارپیچی از احساسات شدید از جمله خشم، بی اعتمادی و آسیب خواهد بود.

۵ هدف شما از درخواست طلاق چیست؟

هر قصدی به غیر از پایان دادن به ازدواج نشانه ای از این است که برای طلاق آماده نیستید. اگر امیدوار باشید که از طریق طلاق طرف مقابل تغییر و با شما بهتر رفتار خواهد کرد یا متوجه شود که چه چیزی را از دست داده و چقدر به شما آسیب رسانده باید عرض کنم که در اشتباه هستید. طلاق کلاس آموزشی برای طرف مقابل نیست.

۶ آیا می توانید از پس عواقب ناگوار طلاق بر بیایید؟

طلاق، تغییر و غم و اندوه زیادی را به دنبال دارد زیرا از بین رفتن روح در خانواده شاد است. زخم ناامیدی، تنهایی، شکست، نداشتن پذیرش و انطباق می تواند زمانی که ما در این گذرگاه های بسیار آسیب پذیر قرار داریم بر روح روان ما غالب شود. قبل از طلاق از خودتان این موارد را بپرسید: آیا می توانم زمان های ناامنی، ترس و... را بپذیرم و مدیریت کنم؟ می توانم از همسر خود به لحاظ احساسی عاطفی و جنسی دل بکنم؟ در صورت داشتن فرزند، با اندوه فراوان نبود فرزند انتم می توانم کنار بیایم؟ می توانم با تغییرات در امور مالی زندگی کنار بیایم و به تنهایی از پس مخارج و هزینه های زندگی برمی آیم؟ از همه چیز مهم تر، آیا زندگی پس از طلاق از الان بهتر می شود یا سخت تر و دشوار تر؟ قبل از گرفتن تصمیم نهایی، حتما به موارد مطرح شده فکر کنید.

متوسط هنوز با ارزش هستند.

● ۴ توصیه برای مدیریت کمال گرایی تان

با این حال و عمل به پیشنهادهایی که داریم، می توانید کمال گرایی خود را مهار کنید.
۱- اهداف واقع بینانه و قابل دسترسی را بر پایه خواسته های شخصی، نیاز ها و عملکردهای قبلی خود تعیین کنید. این کار شما را قادر خواهد ساخت تا به خواسته های خود برسید و احساس ارزشمندی شمارا افزایش خواهد داد.

۲- اهداف نهایی و بزرگ خود را به هدف های کوچک تر تقسیم کنید به طوری که سهم یک سال طی ۱۲ ماه، سهم یک ماه در هفته ها و سهم یک هفته در هفت روز انجام در نهایت سهم هر ساعت دقیقاً مشخص شود.

۳- خود را برای هر گامی که برمی دارید و اهداف کوچک تری که به دست می آورید، تشویق کنید و

آفرین های بلند به خود بگویید.
۴- طی مراحل انجام کار، تنها روی نتیجه پایانی تمرکز نکنید. موفقیت خود را تنها بر اساس این که چه چیزی را به پایان رسانده اید، ارزیابی نکنید بلکه به این مسئله هم بهادید که در هر گام چه به دست آورده اید و انجام این کار چقدر موجب احساس لذت در شما شده است. دقت کنید که مراحل به انجام ساندن یک هدف هم می تواند ارزشمند باشد.



دارید، شن بازی یکی از بازی های پیشنهادی است که می تواند روحیه کودک شمارا عوض کند. برای این سرگرمی شما باید استخر بادی یا یک پلاستیک ضخیم تهیه کنید و دور آن را مثل یک استخر بالا بیاورید. حالتوی آن رشد یادگیری و موثر باشد.

قرار و مدار

روز استراحت کردن بیشتر

امروز کمی بیشتر از روزهای دیگه استراحت کنین. قرار نیست که همیشه، تمام زمانتون رو به انجام کارها تون اختصاص بدین. داشتن کمی استراحت فکری و جسمی باعث می شه با انرژی بیشتری بتونین پیگیری کارها تون رو از سر بگیرید...



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در باره پرونده زندگی سلام می خواستم بگم که من عضو همه پیج ها، کانال ها و توئیتر تون شدم. باسکن کیوار که ها خیلی راحت بود. بهم جایزه می دین؟

* در پرونده زندگی سلام مورخ ۱۳ مرداد ۱۴۰۰، مطلبی چاپ کرده اید با عنوان زخمه های افسونگری که حرف هایش بسیار به جا و مهم بود، اما خیلی عجیب بود که هیچ اسمی از استاد بزرگ و معروف این حوزه یعنی آقای عثمان محمدپرست نیاورد ه بودید.

* اپ زندگی سلام رو نتونستم نصب کنم و فکر کنم مشکل از گوشی منه. دوباره مطلب رو خوندم و دیدم فقط روی اندروید نصب می شه، درست ه؟

ما و شما، بله، فعلاً فقط نسخه اندروید داریم، اما با گوشی می تونین از طریق وب سایت مطالب رو بخونین.

* اون آقابلی که به صفحه خانواده پیامک داده و گفته که می خوام خانم رو با جایش مقایسه کنم، خودش خجالت نکشیده؟ آخه مرد حسابی، اینم شدر اهاکار؟ * حالا که شبکه های اجتماعی با طرح صیانت معلوم نیست چه آینده ای داره، چرا شما این قدر در فضای مجازی فعال شدین؟ نکنه خبرهایی دارین که بقیه ندانن؟ * مطلب «نه گفتن بعضی زنان به خواستگارشان یعنی بله!» خیلی جالب و خواندنی بود.

* از طریق صفحه مثبت شصت، می خواستم روز باز نشسته رو به همه پدر بزرگ و مادر بزرگ ها تبریک بگم و برایشون آرزوی سلامتی بکنم، به خصوص بزرگ های خاندان خودمان.

روایت پور

قربانیان تبعیض ها بر اساس سن

ارزیابی توانمندی ها بر اساس سن و سال، یکی از موضوعاتی است که عوارض مخربی بر سلامت روان همه به خصوص سالمندان دار اما کمتر درباره آن صحبت می شود



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



وقتی توانمندی های یک نفر بر اساس سن او و کلیشه های رایج درباره گروه سنی او ارزیابی می شود، پای تبعیض بر اساس سن هم به میان کشیده می شود. سالمندان یکی از گروه هایی هستند که در اغلب جوامع قربانی این نوع تبعیض می شوند.

● با تبعیض بر اساس سن آشنا شویم

مثال های زیر می تواند به شما کمک کند با تبعیض بر اساس سن زمانی که علیه سالمندان استفاده می شود، بیشتر آشنا شوید.

* وقتی برای استخدام در کاری که نیاز به آشنایی ابتدایی با رایانه دارد، افراد بالای ۵۰ سال به صورت کلی حذف می شوند چرا که تصور این است که «افراد بالای ۵۰ سال، در استفاده از رایانه ناتوان هستند».

* وقتی پزشک چربی مصرف دارو ها را برای بیمار سالمند توضیح نمی دهد چرا که تصور می کند «سالمندان توان درک موضوعات تخصصی را ندارند».

* وقتی فروشنده لباس، تنها رنگ های تیره را به مشتری یا به سن گذاشته خود نشان می دهد، چرا که تصور می کند «زشت است که افراد پا به سن گذاشته، رنگ شاد بپوشند».

هر چند موضوع تبعیض بر اساس سن، می تواند قربانیانی از گروه سنی کودکان یا جوانان هم داشته باشد، اما به صورت کلی قربانیان تبعیض بر اساس سن، بیشتر سالمندان هستند، موضوعی که عوارض جدی را ایجاد می کند.

● سلامت روان سالمندان، قربانی این کلیشه هاست

کلیشه هایی که علیه سالمندان شکل گرفته باعث شده است تا در بسیاری از موقعیت ها توانمندی های افراد به درستی دیده نشود. از طرفی این کلیشه ها عوارض جدی بر سلامت روان سالمندان به جامی گذارد و می تواند حالات افسردگی را در آن ها ایجاد کند، چرا که طبق این کلیشه ها سالمندان آینده ای ندارند اما این تمام ماجرا نیست. ترس از سالمندی در افراد جوان تریکی دیگر از نتایج این کلیشه های نادرست است.



زندگی سلام •
دوشنبه •
۱۸ مرداد ۱۴۰۰ •
شماره ۱۹۴۷

خانواده مشاوره

