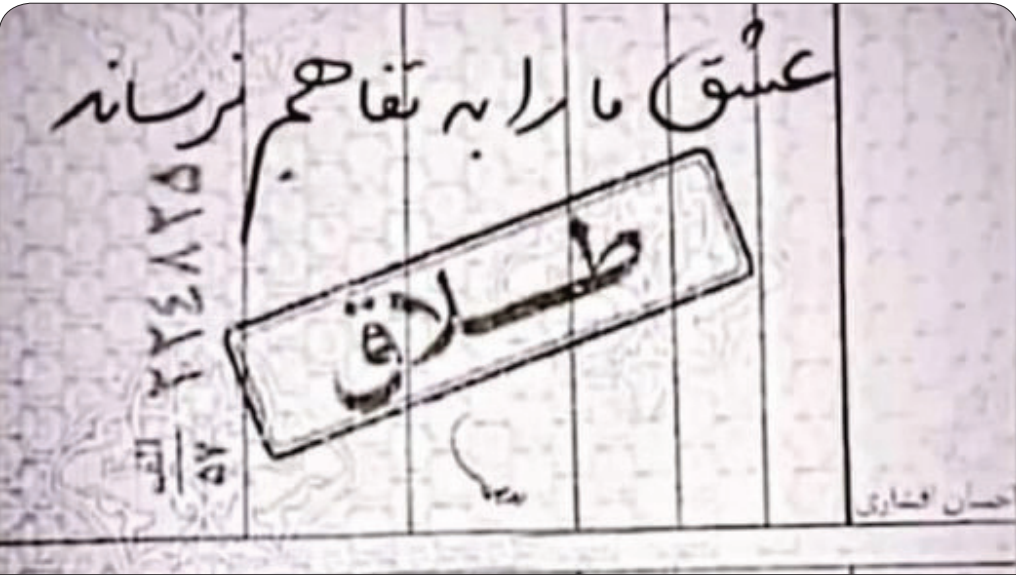


# سوالات ممنوعه از طلاق گرفته‌ها

کنجکاو۱ زیاد درباره دلایل طلاق گرفتن یک فرد، میزان مقصر بودنش و... تمام خاطرات و گذشته تلخ او را بارها نبش قبر می کند



رضایبایی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

**محوری**

فردی که طلاق را تجربه کرده، بی شک دچار تنش و آشفتگی درونی خواهد شد. به تازگی تصویری در شبکه‌های اجتماعی از مهر طلاق روی شناسنامه یک نفر پربازدید شده که در توضیح آن نوشته اند: «از کسی که طلاق گرفته یا ازدواج ناموفق داشته، هیچ وقت نپرسید چرا جدا شدی؟ شما چه سوال مستخره رو از روی کنجکاوی می پرسین ولی اون برای جواب دادنش باید تمام خاطرات و گذشته تلخش رو نبش قبر کنه». در ادامه این مطلب از منظر روان شناسی به این مسئله پاسخ خواهیم داد که آیا طرح این سوال از روی دلجویی هم ایرادی دارد؟ و چه سوالات دیگری را نباید از طلاق گرفته‌ها مطرح کنیم؟

#### ❖ ذهن طلاق گرفته‌ها را آشفتنه نکنید

معمولا بعد از این که زن یا مردی از همسرش طلاق می گیرد، ذهنش تهدید گرا و حساس به وقایع اطراف خود می شود. به زبان ساده اتفاقی که قبلا وی را زرده خاطر نمی کرد اکنون وی را به هم می ریزد و واکنش نامتناسبی را در وی بر می انگیزد. مهم ترین دلیل آن، کاهش آستانه تحمل فشار روانی و زود عصبانی شدن است بنابراین به همین دلیل در تعامل با افراد طلاق گرفته باید دقت کنیم که با سوال های به ظاهر ساده و دلجویانه، ذهن آن‌ها را آشفتنه نکنیم.

#### ❖ فشار روزانه برای تعریف یک ماجرای تلخ

همه ما قبل از هر چیز لازم است بدانیم که علت طلاق و اختلافات زناشویی، چند گانه و معمولا از گذشته شروع و به حال ختم می شود بنابراین فردی که از همسرش جدا شده، به شدت تحت فشار قرار می گیرد که چگونه تمامیت آن را برای شما در پاسخ به این سوال که «چرا جدا شدی»، بگوید. به ویژه

## احساس می کنم پسر ۲۸ ساله ام زیر آبی می رود!

پدری هجست ۵۴ ساله. چند وقت پیش با پسر ۲۸ ساله‌ام صحبت کردم که برنامه‌ات برای ازدواج چیست؟ پسرم شغل دارد، برای خانه هم گفتم در طبقه پایین منزل خودمان بنشینند، ماشین هم دارد. گفت حالا یک مقدار صبر کنید. بعد پرسیدم: به دختری علاقه داری؟ گفت: نه. ولی احساس می کنم زیر آبی می رود و با ما شفاف نیست. چه کنم؟



مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، این که شریایی را فراهم و درباره این موضوع با پسران صحبت کردید، بسیار خوب است. شما تقریبا حرف‌تان را بدون قضاوت،

همدردی با وی دوستش باشید نه باز پرس و بی قید و شرط پذیرای وی باشید. گاه فرد در فرایند این بحران به این نتیجه می رسد که خودش هم مقصر است و در پاسخ به سوال شما شاید نتواند این موضوع را شفاف طرح کند و مجدداً همسرش را مقصر جلوه دهد که خود این تضاد بار روانی زیادی را به وی تحمیل می کند. گاهی فرد دیگری را مقصر می داند که ممکن است از اقوام یا نزدیکان شما باشد و بی شک در طرح آن با شما دچار مشکل خواهد شد. همان طور که متوجه شدید، علل طلاق و اختلافات زوج ها چند وجهی و گاهی بسیار مبهم است بنابراین تلاش نکنید موضوعی را که هنوز خود فرد درباره آن آگاهی کافی ندارد، از وی جویا شوید.

#### ❖ یک توصیه اکید به والدین محترم

والدین از همه مشتاق تر هستند که دلیل طلاق فرزندشان را بدانند و به نوعی مقصر را بیابند که در این بین متأسفانه معمولا با سوگیری نسبت به فرزند خود دست به تعبیر غلط وقایع می زنند و مشکل را بحرانی تر می کنند. بنابر این توصیه اکید می شود اگر درایت و تدبیر کافی در خود نمی بینند، از مداخله در کشف علل و پیدا کردن مقصر پرهیز کنند. بهترین کار در این مواقع کمک از فردی حاذق، بی طرف و با تجربه است تا روان فرزندتان بیشتر از قبل آسیب نبیند.

#### ❖ اما چه سوالات دیگری را مطرح نکنیم؟

بالحنی تاسف‌آور درباره این که به سر نوشت خود و فرزندانش بعد از طلاق فکر کرده‌ایانه؟ چرا زود تصمیم گرفته‌؟ (در حالی که اطلاعات کافی از مسیری که او برای طلاق پیموده، نداریم)

سوال مستقیم از این که والدین همسر یا دیگر اعضای خانواده‌وی در طلاقش چقدر مقصرند و به نوعی جهت دادن به قضاوت قربانی از اطر اقایان.

سوالات حقوقی مبنی بر این که آیا دادخواست طلاق داده و چه روند حقوقی را طی کرده است؟ برنامه‌شان برای گرفتن پاردخت مهریه چیست و... مجموعه سوالاتی درباره علل طلاق که جایی نگفته و می تواند به شما اعتماد کند و بگوید، مقصر اصلی و جزئیاتی مبنی بر چگونگی شکل گیری این بحران.

سوالاتی درباره احتمال هایی که درباره طرف مقابل، رفتار هایش، شخصیت ها و ... می دهد(اعم از خیانت، نداشتن صداقت و...) یا القای بعضی قضاوت‌های نادرست به فرد طلاق گرفته.

#### ❖ تبصره مهم

در خور توضیح است که دو نفر اجازه طرح این گونه سوالات را ندارند: مشاور خانواده و وکیل. البته والدین هم هستند، اگر شما به تدبیر آن هایتین داشته باشید و آن‌ها را افرادی منصف و با تجربه بدانید.



چندانی ندار دیا حتی می تواند باعث تشدید رفتار های او شود، بهتر است به روش های موثرتری بپردازید. بنابر این اگر نگرانی‌تان از شفاف نبودن او، دلایل محکمی دارد، مسئله را با خودش در میان بگذارید.

❖ **ارتباط سازنده‌ای با پسر تان برقرار کنید**
امادر باره نکته دوم، شما با بیان احساس‌تان کمک می کنید تا فرزندتان بداند که خواسته شما چیست و دوست دارید او چطور با شما رفتار کند. مثلا او را برای ازدواج مجاب کنید. برای این کار مهم‌ترین مسئله، برقراری یک ارتباط سازنده با فرزندتان است تا به واسطه آن به حرف شما توجه کند. باب گفت وگور آبان و سعی کنید از او بپرسید آیا مایل است چند دقیقه‌ای با او حرف بزنید، سپس به بیان اتفاقات روزمره و تجربه‌هایی که داشته اید، بپردازید و منتظر بمانید تا پاسخ‌هایی از او بشنوید و گاهی نظر او را هم بپرسید. این کار را آن قدر ادامه دهید تا او به شما اعتماد کند و یاد بگیرد در درباره خودش با شما حرف بزند. در نهایت وقتی او علاقه مند شد تا بیشتر با شما حرف بزند، به دغدغه‌ها و نگرانی های خودتان بپردازید و رفتار های او را که باعث نگرانی تان می شود بیان کنید و آن گاه منتظر بمانید تا در باره دلایل رفتارش با شما صحبت کند.

**برگ سبز سواری بزو ۴۰۵ مدل ۹۴ رنگ خاکستری** به شماره انتظامی ایران ۲۴-۳۴۹۰۶۶ به نام حجت حسینی پور و شماره موتور 124K0656059 و شماره شاسی ۵۹۷۹۰۵۰۵۹۷۹ مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۳۸۰-۰۲-۱۴/یر

**سند مالکیت وبرگ سبز ودفترچه تراکتور فیات ۸۵۰** به شماره موتور DL88817517 و شماره شاسی ۸۸۰۰۲۰۵۹۸۲ به نام حسین امان آبادی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۳۸۰-۰۲-۱۴/یر

**برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۱۳۸۸** به شماره انتظامی ایران ۴۲-۴۷۲ ط ۶۳ به شماره موتور ۱۲۴۸۸۰۴۱۶۴۸۰۴ به شماره شاسی NAAN01CA49K753806 بنام شمسعی لعل عیدی مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۳۸۰-۰۲-۱۴/یر

**سند مالکیت برابند مدل ۸۴** به شماره انتظامی ایران ۴۲-۳۷۱۸ و شماره شاسی 1412284728437 و شماره موتور ۱۳۸۱۴۶۶ به نام رضا وفای اصل فرزند ذبیح الله مفقود شده و فاقد اعتبار است.
۱۳۸۰-۰۲-۱۴/یر

## پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

**به همسری که اصلا انتقادپذیر نیست و اشتباهاتش را قبول نمی کند انتقاد نکنیم؟**



به جای انتقاد نکردن و تحمل کردن شرایط، این ویژگی شوهرتان را بپذیرید. همچنین جمله انتقادی را بین دو جمله مثبت قرار دهید. مثلا به او بگویید: «تو خیلی مهربونی، در سته که وقتی عصبانی می شی تو همین می کنی ولی خیلی تلاشگری».



فهمیه میرزایی، کارشناس ارشد روان شناسی

## چرا موقع تماشای فوتبال از تلویزیون بر سر بازیکنان داد می زنیم؟



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

احتمالا برای شما هم پیش آمده که موقع تماشای یک مسابقه فوتبال از تلویزیون به ویژه اگر حساس باشد، ناخودآگاه به بازیکنان تیم مورد علاقه تان گفتید که: «سمت راست خالیه، پاس بده اون طرف»، «الان وقت شوته، بکوش زیر طاق» و... این رفتار شما در حالی است که می دانید صدای تان از پشت تلویزیون به آن بازیکن نمی رسد و تاثیری در کیفیت بازی تیم مورد علاقه تان نخواهد داشت. این که موقع تماشای فوتبال، طرفداران با فریاد خواهان بازی بهتری شوند بسیار رایج است، در واقع همه ما این صحنه را بارها دیده ایم که طرفدار تماشاچی بر سر تلویزیون خود فریاد می کشد اما چرا؟



#### ❖ تمایل همیشگی انسان به کنترل شرایط

از دو منظر می توان این پدیده را تحلیل کرد. اول، بحث قدرت کنترل است. انسان همیشه دوست دارد حداقلی از کنترل را بر شرایط داشته باشد و هر گاه به دلیلی این قدرت کنترل حذف شود، حس ناخوشایندی به او دست می دهد. تماشای مسابقه تیم مورد علاقه از آن مواردی است که عملا هیچ کنترلی روی نحوه بازی، نتیجه و ... نداریم، اما دوست داریم ما هم

سهمی در آن بازی داشته باشیم، پس با فریاد زن و توصیه های فنی به بازیکنان عملا خود را بخشی از تیم فرض می کنیم. این کار حس داشتن کنترل را به ما القامی کند.

#### ❖ اشتباه تکاملی مغز

از نگاه تکاملی، چون مغز انسان هنوز به مفهوم تلویزیون عادت نکرده است، پس هر چیزی را که می بیند زنده می پندار د و فرض می کند در فضای واقعی و جلوی چشم خود ما در حال اتفاق افتادن است. القای احساسات در فیلم ها هم به همین دلیل است، با این که می دانیم صحنه غیر واقعی است اما باز هم دچار احساسات می شویم. حال که مغز فکری می کند بازی در یک قدمی مادر در حال اتفاق افتادن است پس فریاد زن، راهنمایی کردن، تشویق یا مسخره کردن حریف و... کاملا طبیعی به نظر خواهد رسید. عمر فتاوری مدرن در مقایسه با تاریخ بشری بسیار کوتاه است، پس هنوز بسیاری از جنبه های ذهنی بشر با دنیای مدرن تطابق پیدا نکرده است. برای بیننده سریال یا فوتبال، بازیگران حکم آدم های واقعی را دارند که جلوی چشم خودشان در حال بازی هستند. پس با آن ها صحبت می کنیم، با خنده شان حس خوبی می گیریم و بابت مشکلاتی که برای شان پیش می آید، غصه می خوریم.

**ما و شما**  
راه ارتباطی با زندگی سلام  
پیامک ۲۰۰۹۹۹۰۲۰۰ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ کشف میکروبی در خاک که باعث کاهش افسردگی می شه، به نظرم «خاک تو سرت» دیگه فحش نیست و یک توصیه علمی محسوب می شه!  
❖ مطالب صفحه اول زندگی سلام با عنوان «۱۰+۱۰+۱۰+۱۰ نکته درباره پادشاه فوتبال» که در تاریخ ۱۱ دی چاپ شده، خیلی جالب بود. این بازیکن ستاره ای بود که نسل جدید فقط اسمش را شنیده و بازی هایش راندیده بودند. روحش شاد.

#### تشکر

از دکتر داروخانه... در خیابان احمدآباد ممنونم که وقتی فهمید دخترم از شوخی اش که گفت: «عمو، ندنون هات رو موش خوره؟» ناراحت شد، سریع از او معذرت خواهی کرد. آفرین به این شعور درکت. دخترم روی این عبارت خیلی حساسه و خجالت می کشه.

پورقاضی

❖ بادیدن تصاویر سبزی های خوشگل و منظم، هوس کردم بروم سبزی بخرم تا همراه غذایم بخورم. البته حوصله

پاک کردن سبزی را ندارم!

❖ فروش شکلات با طرح برند سیگار خیلی خطرناکه. مسئولان هم باید سریع رسیدگی کنن تا دیر نشده. اطلاع رسانی روزنامه بدون بر خورد قضایی، کافی نیست.

❖ سر صبح، عکس مطلب «راز تهوع صبحگاهی» در صفحه سلامت رو دیدم و حالم بد شد.

❖ محمدعظیم گفته روزی ۴۰ یا ۵۰ مشتری داره معمولا. الان هم چند بسته سبزی بگیر ی، تقریبا می شه ۲۰ تومان. بایک حساب سرانگشتی، ماهی ۳۰ میلیون درآمد داره. البته سودش رو نمی دونم.

**ماوشما:** البته حساب و کتاب شما درباره خرچه مالی این فعالیت است و ارتباطی با سود آن ندارد.

❖ درباره مطلب «روان در مانی با خاک»



زندگی سلام  
یکشنبه  
۱۸ دی ۱۴۰۱  
شماره ۲۳۴۶

خانواده و مشاوره