

خانه تاریک و ساکت است. کلید خانهرامی چرخانده، وار دخانه می شود که تا چند هفته پیش پر بود از صدای زنی که باورودش به خانه، گلابه هایش آغاز می شد. هیچ نشانی از زن در خانه نیست، اما ذهن مرد پر است از مرور خاطرات این چند ساله. خاطرات تلخ و شیرینی که تنهایی شب را پر و چشمانش را تا صبح بی خواب می کند. انگار قرار نیست خستگی این چند سال زندگی مشترک از تنش بیرون رود. مانده است تنهایی این روزها را دوست دارد یا دلش برای روزهای پرچالش گذشته تنگ شده است. این گوشه ای از شرح حال مردی بود که به تازگی از همسرش جدا شده است.

آثار طلاق بر مردان بیش از زنان است دکتر مجید ابهری، رفتارشناس و استاد دانشگاه در گفت و گو با مهر در این باره می گوید: بعضی اشخاص تصور می کنند زنان بیش از مردان در طلاق آسیب می بینند. ممکن است زنان از نگاه فرهنگی یا موضوع امر یا معاش یا مسائل عاطفی آسیب ببینند اما تخلیه خود از نظر روانی را با گریه یا در ددل انجام می دهند، ولی مردان بعد از طلاق نه تنها دچار آسیب های روانی بیشتری می شوند بلکه به خاطر ساختار اجتماعی با درون ریزی ناراحتی ها در معرض سکت و مرگ زودرس قرار می گیرند. در خور ذکر است که مردان بعد از کودکان، بیشترین آسیب را از طلاق می بینند، نگرانی در باره سر نوشت فرزند و آینده او، گسست عاطفی با همسر، نگاه جامعه به یک مرد جدا شده و اشاره به ضعف وی به خاطر نداشتن توانایی در مدیریت زندگی، عواملی است که مرد را در هجوم قرار می دهند.

**افسر دگی رایج ترین بحران مردان بعد از طلاق** دکتر امیر حسین توکلی، روانپزشک، افسر دگی را رایج ترین بحران مردان بعد از طلاق می داند و می گوید: افسر دگی در این دوران بسیار شایع است زیرا مردان نمی دانند چه وضعیتی در انتظار آن هاست. به طور کلی در دوره پس از طلاق، خشم، تاسف، عشق و نفرت در هم می آمیزد. ممکن است بعضی اوقات، مرد احساس راحتی کند زیرا بر این باور است که دیگر فشار ها و دخالتهات تمام شده است، اما ترس از آینده ای نامعلوم، این احساس راحتی موقت را از بین می برد.

اثر افیان مرد طلاق گرفته هم بی اعتنا هستند

همچنین سبیده دانایی در این باره می نویسد: بعضی ها به



آثار روانی طلاق بر مردان که کمتر به آن ها توجه می شود

# مشکلات مرد هادر پس از طلاق!

مردی که طلاق گرفته یا در آستانه طلاق است، می گویند «برای توفرفی نداره» یا «برای تو که اتفاقی نمی افته» و... و چنین نگرش هایی باعث می شود اطر افیان مرد طلاق گرفته نیز به واکنش های او حساسیت نشان ندهند زیرا معتقدند «مرد است و اتفاقی برایش نیفتاده». اما در ادامه این مطلب می خواهیم به شما بگوییم که مردان بیشتر از زنان برای دوران بعد از طلاق به کمک نیاز دارند.

**تحقیقات معتبر درباره آسیب های طلاق**

مردان و زنان هر ۲ پیامدهای منفی بعد از طلاق را تجربه می کنند و در این باره تحقیقات گسترده ای در کشورهای سر اسر جهان انجام شده است. طبق این تحقیقات، مردان نسبت به زنان بعد از طلاق مشکلات جدی تری را تجربه می کنند، از ضربه های روانی جدایی بیشتر رنج می برند و زودتر به ته خط می رسند. آن ها بعد از طلاق آشفته تر از زنان هستند، بیشتر افکار خود کشی دارند و احتمال ارتکاب خود کشی شان بیشتر است؛ برای مثال در یک تحقیق گسترده در استرالیا احتمال خود کشی در مردان طلاق گرفته ۶ برابر بیشتر از مردان متاهل بود در حالی که میزان خود کشی در زنان بعد از طلاق به طور معنی داری بالا نبود.

**پیشنهاد هایی برای این که آسیب کمتری ببینید** چه مردان مانند زنان از آسیب های بعد از طلاق رنج می

معرفی کتاب شما

در زندگی سلام

برند اما متأسفانه به دلیل نگرش های جامعه و باور های اطرافیان، حمایت بسیار کمتری از زنان دریافت می کنند. با این حال و در ادامه این مطلب چند پیشنهاد به مرد هایی داریم که طلاق گرفته اند تا مانع آسیب های بیشتر به زندگی شان شوند.

۱- **در مورد طلاق خود فکر کنید:** نیازی به انکار و سرکوب افکار تان نیست. از فکر کردن در باره طلاق فرار نکنید. لازم است زندگی قبلی خود را به خوبی تحلیل کنید و مسئولیت رفتار ها و احتمالا اشتباهات خود را بپذیرید. این کار هم می تواند به سازگاری کمک کند و هم شمارا برای زندگی بعدی آماده کند، زیرا اگر نقص های گذشته را بررسی نکنید و دائما تمام مشکل را به گردن همسرتان بیندازید، کار برایتان خیلی سخت می شود.

۲- **با یک نفر حرف بزنید:** پیدا کردن شخصی هم دل و امین که بتوانید با او گفت و گو کنید و ناراحتی های خود را بیان کنید، بسیار موثر است.

۳- **تعامل های خودتان را حفظ کنید:** شاید نگرانی از سبب جیم کردن اطر افیان و ترس از سرزنش و قضاوت باعث شده است که تنهایی را انتخاب کنید و تعاملات خانوادگی خود را محدود کنید. این کار احساس غمگینی و طرد شمارا بیشتر می کند. لازم است تعاملات خانوادگی خود را مانند سابق حفظ کنید و فعالیت های اجتماعی مانند بیرون رفتن با دوستان و... را از سر بگیرید. البته داشتن کلام قاطعانه و محترمانه مبنی بر این که مایل نیستید توضیحی بدهید، در زمانی که دیگران شروع به پرس و جوی می کنند، نگرانی شمارا کمتر می کند.

۴- **فعال باشید:** چند فعالیت مفید مانند باشگاه رفتن، کلاس آموزش، فعالیت خیر خواهانه و... می تواند به شما دوباره حس ارزشمندی و مفید بودن بدهد. البته در انجام این فعالیت ها افراد نکند و مراقب هزینه هایی که می کنید باشید تا بعدا دچار بحران مالی نشوید.

۵- **برای از دواج مجدد صبر کنید:** شما نیاز دارید که بحران طلاق را به خوبی پشت سر بگذارید و خود را تیمار کنید تا بتوانید و ا را بعد جدیدی از زندگی شوید. این فرآیند نیازمند زمان است و از دواج مجدد با فاصله بعد از طلاق، احتمال شکست زیادی دارد و شمارا بیشتر آشفته می کند، پس صبر کنید تا زمانش برسد.

فرمان روزنامه صبح ایران

چهارشنبه ۲۰ آبان ۱۳۹۴ . ۲۸ محرم ۱۴۳۷ . شماره ۱۹۱۱۷

همراهان گرامی! اگر نویسنده کتابی هستید که با موضوعاتی در زندگی سلام، مرتبط است و علاقه مندید در این صفحات به دیگران معرفی شود، یا بخشی از آن نقل شود می توانید دو نسخه از کتاب تان را همراه با معرفی کاملی از خود (اطلاعات فردی، تخصصی، زمینه فعالیت و سوابق تان) برای ما به نشانی: مشهد- بولوار شهید صادقی- مؤسسه فرهنگی، هنری خراسان- تحریریه روزنامه- گروه زندگی سلام بفرستید تا در صورت تأیید تنهایی به خوانندگان روزنامه معرفی شود.

روانشناسی

### ۵ توصیه روان شناسی برای ترفیع گرفتن در محل کار

بسیاری از کارمندان در درجه اول بر اساس رفتار و سپس مهارت های تکنیکی شان ترفیع می گیرند. با این حال و در ادامه این مطلب به چند ویژگی برتر کارمندان اشاره می کنیم چرا که معمولا بر مبنای همین ویژگی هاست که کارمندان از کارفرمایان خود ترفیع می گیرند.

۱- **دارای هوش عاطفی هستند:** فراروی نویسد افرادی که از میزان تاثیر رفتار خود بر دیگران مطلع هستند با همکاران خود و احساسات آن هانیز سازگاری بیشتری دارند. رفتار این افراد در محل کار محترمانه و سنجیده تر است. کارمندانی که دارای هوش عاطفی هستند، دارای ارتباط کاری قوی تری با همکاران شان هستند. از نظر کارفرمایان، هوش عاطفی به معنای وفاداری است و تاثیر زیادی روی کارایی و بهره وری کل سازمان دارد.

۲- **بی وقفه صحبت نمی کنند:** کارمندان نمونه تنها به منظور شنیدن صدای خودشان صحبت نمی کنند! آن هازمانی صحبت می کنند که نیاز باشد، به خصوص زمانی که فرد دیگری در حال صحبت در باره موضوعی مهم نباشد. آن هاهمچنین بین موضوعات و نحوه مطرح کردن آن ها (عمومی یا خصوصی) تفاوت قائل هستند. مهارت در پرسشگری سنجیده به آن ها کمک می کند بدون توهین به دیگران یا قرار دادن آن ها در حالت تدافعی به خوبی با مشکلات پیش رو مقابله کنند.

۳- **روی موضوعات پراهمیت تمرکز می کنند:** ارزشمندترین کارمندان آن هایی هستند که می توانند بدون حواس پرتی، تمرکز بالایی روی کارشان داشته باشند. بخشی از این تمرکز حاصل تجربه است، اما بستگی به توانایی فرد، در تفکر انتقادی نیز دارد. این افراد مسائل پراهمیت را تشخیص می دهند، آن هارابه ترتیب اهمیت شان دسته بندی می کنند و به بهترین شکل با آن هاروبره رومی شوند.

۴- **دارای اعتماد به نفس هستند، نه تکبر:** کارمندان نمونه به توانایی هایشان اعتماد دارند اما نفس خود را کنترل می کنند. آن هاموقفیت هایشان را به رخ نمی کشند. در عوض در مقابل افرادی که درخواست کمک می کنند، صبور هستند و هرگز همکاران خود را تحقیر نمی کنند. این ویژگی در کارمندان نمونه باعث می شود تا بتوانند بین کار گروهی و کارایی بالاتعداد ایجاد کنند. همین امر باعث می شود تا به عنوان مر جعی ارزشمند در گروه شناخته شوند و دیگران به هنگام مواجهه با مشکلات به آن هارمراجعه کنند.

۵- **هرگز نمی گویند «به من مربوط نیست»:** یک کارمند نمونه از کنار مشکلاتی که به راحتی قابل حل باشد بی توجه نمی گذرد حتی اگر آن مشکل در حیطه کاری او تعریف نشده باشد. آن ها به نقش خود بسیار وسیع تر می نگرند و سعی می کنند در راستای رسیدن به اهداف گروه مفید باشند. آن ها همیشه مایلند زمان و دانش خود را در اختیار دیگران قرار دهند و در هر زمان آماده کمک به دیگران هستند.



### احساس می کنم فرزند خانواده ام نیستم



پسری ۱۶ ساله هستم. خانواده ای ۶ نفره داریم و فرزند آخر خانواده هستم. والدین و خواهر برادرانم اشتباهات و خطاهای غیر عمد چندین سال پیش مرا یادآوری می کنند و مرا جلوی دیگران به شدت تحقیر و مسخره می کنند. آن قدر اعتماد به نفسم را پایین آورده اند که همیشه تنهاییم و از تنهایی من خوشحال هستند. احساس می کنم فرزند این خانواده نیستم. کمک کنید!

مشاور: اکرم برومند، روان شناس

مخاطب عزیز بعد از نیاز به آب و غذا و هوا، مهم ترین نیاز هر انسان در زندگی نیاز به عشق، محبت و مورد احترام قرار گرفته شدن است. بی اعتنایی به این نیازها موجب احساساتی از قبیل حقارت، خشم و تنهایی می شود و از گفته های شما در پیامک تان کاملا مشخص است تا چه اندازه این احساسات نادیده گرفته شده و شما تحت فشار قرار گرفته اید.

### خشم تان لباس مبدل پوشیده است

آن چه برای شما به عنوان یک حقیقت درآمده، این فکر است که خانواده تان از تنهایی شما خوشحال هستند یا این که شما فرزند این خانواده نیستید. در واقع همان خشم و ناامیدی و نیازهای برآورده نشده است که لباس مبدل پوشیده است و در قالب این افکار خود را به شما نشان داده است. به شما توصیه می کنم با خود و خانواده تان صادق باشید و فقط احساس خود را بیان کنید و بگویید: «من خشمگین یا عصبانی یا تنها هستم» و این ناراحتی را به مواردی مانند بی توجهی خانواده تان مرتبط کنید تا بتوانید سریع تر به راه حل مشکل تان دست یابید.

### احساسات را به نمایش نگذارید

به طور کلی بیان احساسات و نیازها یکی از اساسی ترین ملزومات هر رابطه ای برای پایداری است. از به نمایش گذاشتن احساسات به نتیجه ای نمی رسید پس به جای این که آن ها را به نمایش بگذارید، به طور مثال در زمان عصبانیت، فقط احساسات خود را بیان کنید. نمونه هایی که در ادامه بیان می شود شیوه هایی است که افراد برای به نمایش گذاشتن احساسات از آن ها استفاده می کنند و به نتیجه ای هم نمی رسند. خود سرزنشی، تجربه احساس افسردگی یا تنهایی، بد زبانی، پر خاشگر، سکوت طولانی، انتقاد، انتقام، محکم گویدن در اتاق، تهمت زدن و... بنابر این بهتر است به جای غصه خوردن یا حالت تدافعی گرفتن با بیان جملاتی ویژه احساسات خود را بیان کنید.

### احساسات منفی را بیان کنید

با این حال برای بیان احساسات منفی از عبارت هایی مانند: «ناراحت هستم، زیر فشار هستم، عصبانی هستم، من خشمگین هستم، در این لحظه احساس می کنم تحقیر شده ام، احساس دل تنگی و ناراحتی دارم، احساس بی مهربی و بی محبتی دارم و احساس تنهایی می کنم» استفاده کنید.

### خواسته تان را مطرح کنید

شما باید بتوانید خواسته های تان را با خانواده تان مطرح کنید؛ به طور مثال به والدین تان بگویید: «دوست دارم به من فرصت جبران بدهید، دلم می خواهد به خاطر اشتباهات گذشته مرا تحقیر نکنید یا دلم می خواهد اشتباهات گذشته من برای دیگران فاش نشود.» اگر فکر می کنید شروع کردن این کار یا بیان احساسات برای شما در حضور والدین تان سخت است می توانید با گام ها و اقدامات کوچک شروع کنید؛

به طور مثال ارسال یک ایمیل، یک پیامک یا نوشتن یک نامه می تواند آغاز خوبی باشد. با هر کدام از اعضای خانواده که احساس راحتی بیشتری می کنید و در این راه می تواند همراه شما باشد از طریق یکی از این راه های گفته شده، احساسات و خواسته های خود را بیان کنید تا خود را از این احساسات منفی نجات دهید.

### پیامک های شما

۲۰۰۰۹۹۹

دوستان عزیز!

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیام های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همه را به درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

۱۰۰۸۲- پسری ۲۲ ساله هستم. چند وقتی است سر چیزهای الکی جرو بحث می کنم و زود عصبی می شوم و شروع به خودزنی می کنم. این رفتارم از زمانی آغاز شده است که به دختری علاقه مند شدم که دو سال از خودم بزرگ تر است. و مادرم به از دواج مان مخالفت می کند. من دانشجوی هم هستم و خیلی فکرم مشغول شده است که نکند این دختر را از دست بدهم و به فکر مرگ افتاده ام.

۲۰۰۸۲- از ازدواجم پشیمانم و میزان تحصیلاتم پایین است. لطفاً راهنمایی ام کنید.

**زندگی سلام:** با سپاس از هر دو دوست گرامی و اعتمادی که به صفحه خودتان دارید؛ متأسفانه اطلاعاتی که پیامک کرده اید، کافی نیست. لطفاً پرسش خود را با اطلاعات لازم و کافی. برایمان بفرستید تا در اختیار کارشناسان قرار بگیرد.

۳۰۰۸۲- خانمی ۳۰ ساله ام. ۴ سال است ازدواج کرده ام و یک فرزند دارم. از بد تولد بچه ام، شوهرم به من مثل قبل توجه نمی کند. و همیشه می خواهد من را ناراحت کند و با من لج می کند، در صورتی که من همیشه به خواسته هایش احترام می گذارم. الان فقط به جدایی فکر می کنم. فکرمی کنم زندگی در

دوران مجردی او بهتر بود.

۴۰۰۸۲- پسری ۲۸ ساله هستم. هر جا می روم خواستگاری، یک عده افراد سودجو و سوء استفاده گر بر ایم را زنی می کنند. اگر می شود راهنمایی ام کنید.

**زندگی سلام:** دوست گرامی! پرسش شما واضح و منظور تان مشخص نیست. لطفاً آن را با بیانی دقیق تر دوباره بر ایمان بفرستید.

### دوستان همراه!

متأسفانه برخی سوالات شما به طور ناگهی به دست ما می رسد که علت آن حجم زیاد متن پیامک است؛ با توجه به این که هر سوال شما مشروح تر و همراه اطلاعات دقیق تری باشد، پاسخ گویی بهتری نیز انجام می گیرد. پیشنهاد می کنیم سوالات مشروح را از طریق ایمیل یا کانال زندگی سلام @zendegisalam در تلگرام برای مان بفرستید.