

اسوالی که پیش از طلاق باید پرسید

مجید حسین زاده- اگر شما و همسر تان هم بعد از سال ها زندگی مشترک و بررسی راه حل های مختلف تصمیم به طلاق گرفته اید در قدم اول بدانید ما قبول داریم که رسیدن به این تصمیم برای تان سخت بوده است و اصلا شاید هنوز هم در باره آن به قطعیت نرسیده باشید؛ اما همین حالا باید از منطقی بودن تصمیم تان مطمئن شوید و به این نتیجه برسید که راه حل بهتری پیش رویتان نیست. علیرضا عبدی، کارشناس و مشاور خانواده در گفت و گو با «زندگی سلام» در این باره می گوید: «بیشتر اوقات پیش می آید که حتی زن و شوهر ها بعد از جدایی هم از کاری که کرده اند مطمئن و به عاقبت آن خوش بین نیستند! این مشاور خانواده در ادامه سوالاتی را مطرح می کند که زوجین در آستانه طلاق و قبل از قطعی شدن تصمیم شان باید به آن ها پاسخ دهند و سپس برای آخرین بار برای زندگی مشترک شان تصمیم بگیرند.

طلاق را جدی گرفته اید؟

آیا اقاعا می خواهید طلاق بگیرید یا این یک تهدید ناشی از افسردگی، خشم، ناامیدی و احساس شکست است؟ آیا طلاق را راه فرار از بحران می دانید یا راهکاری است برای بهتر زندگی کردن؟ اگر حرف از جدایی می زنید فقط به این دلیل که هدف تان جلب توجه همسر تان است به این نکته هم فکر کنید که شاید واقعا او این تهدید را عملی کند؛ بنابراین این چنین مسائلی شوخی نکنید چرا که ممکن است در شرایطی قرار بگیرید که به خاطر غرور بیجا، راهی جز طلاق پیش روی شما و همسر تان باقی نماند.

واقعا دیگر دوستش ندارید؟

جر و بحث های غیر اصولی، توهین های ناآگاهانه، خشونت های خانگی، تنش های دائمی و اختلاف نظر های شدید معمولا باعث می شود که حتی اگر زمانی شریک زندگی تان را دوست داشته اید اکنون دیگر هیچ احساس مثبتی به او نداشته باشید؛ اما اگر رابطه تان خشونت آمیز نبوده و هنوز هم محبتی نسبت به هم احساس می کنید، خوب است به جای جدایی به بهبود رابطه فکر کنید. می توان به شما این اطمینان را داد که اگر همسر تان را دوست داشته باشید در ۹۰ درصد حالات، تغییر شرایط اگر اصولی و با کمک گرفتن از مشاور باشد دور از دسترس و غیر ممکن نخواهد بود.

به سختی های طلاق فکر کرده اید؟

طلاق اتفاق تلخی است اما لزوما تصمیم بدی نیست چرا که یک راه حل و فرصت برای تمام کردن رابطه ای اشتباه است. رابطه ای که زن و شوهری در گذشته برای به سرانجام رسیدن آن، تصمیم هایی ناآگاهانه گرفته اند و

نتیجه اش شرایط فعلی زندگی مشترک شان شده است. با این حال شاید انتخاب تان غلط بوده و راه را اشتباه رفته باشید اکنون این فرصت را دارید که با جدایی شرایط زندگی تان را بهتر کنید؛ اما در صورت شما در جامعه ای زندگی می کنید که روی خوشی به جدایی نشان نمی دهد. حمایت های اجتماعی از زنان و مردانی که جدا شده اند بسیار کم است. فراموش نکنید بعد از جدایی شرایطی پیش می آید که بیشتر احساس خلاء، ناامیدی، افسردگی و شکست کنید. آیا می توانید با شرایط تازه به خوبی کنار بیایید یا در حال حاضر فقط به سختی های امروztان فکر می کنید و نسبت به مشکلات آینده تان کاملا ناآگاه هستید؟

هیچ اشتراک نظری ندارید؟

اگر همیشه هر یک از شما به شیوه خودش زندگی کرده است و هرگز احساس نکرده اید شریک و همراهی در زندگی دارید، بعید نیست که بودن و نبودن همسر تان فرقی به حال تان داشته باشد زیرا این رابطه فقط عنوان زندگی مشترک را یدک می کشد؛ اما در کمتر موردی چنین وضعیتی را می بینیم؛ بنابراین کمی بیشتر به شباهت هایتان فکر کنید و علاوه بر عیب های طرف مقابل، خوبی هایش را هم ببینید و سپس تصمیم نهایی را بگیرید. در خور ذکر است بررسی نکردن همین موضوع ممکن است بعد از طلاق برای تان پشیمانی به بار بیاورد و از تصمیم فعلی تان منصرف شوید.

تصمیم تان آگاهانه است یا احساسی؟

گاهی زن و شوهر ها به خاطر چند اختلاف نظر ساده، دست به کارهایی می زنند که همه یل های پشت سرشان را خراب می کنند. با این توصیف

همیشه منتظر بدبیاری هستم

دختری ۲۱ ساله ام. هر روز صبح که از خواب بیدار می شوم، منتظر بدبیاری هستم. هر چه با خودم می گویم امروز روز خوبی خواهد بود؛ اما باز هم ته دلم منتظر حادثه بد هستم. کلا بدشانسم. چه کنم؟

مشاور: فاطمه شبیک، روان شناس

با سلام. به نگرانی ها و دلشوره هایی که ناشی از تهدیدی نامشخص باشند، اضطراب می گویند. اگر می خواهید به طور موثری با این مسئله مقابله کنید، باید وقت و تلاش کافی صرف آن کنید و مواردی را که در ادامه مطرح می شود تمرین کنید. در خور ذکر است نخستین گام برای مقابله با اضطراب، شناختن علایم اضطراب و چگونگی تاثیر گذاری آن ها بر خود است.

علایم اضطراب تان را شناسایی کنید

هنگامی که منتظر بدبیاری و وقوع حوادث بد هستید، چه علایمی در جسم تان (تپش قلب، بی خوابی (...)- مشاهده می کنید؟ چه علایم شناختی (حواس پرتی، گوش به زنگی و اختلال در حافظه و تمرکز (...)- را تجربه می کنید؟ علایم هیجان تان (نگرانی، افسردگی، عصبی شدن یا (...)- در زمانی که فکر می کنید بدشانس هستید، چیست؟ آگاهی از این واکنش ها مهم است و به شما کمک می کند ارزیابی کنید که آیا این علایم واکنش هایی طبیعی به تهدید مورد نظر است یا غیر عادی هستند.

افکار تان را بازبینی کنید

اگر در باره خود به شیوه منفی فکر کنید (به طور مثال در پیامک تان گفته اید کلا بدشانسم) موجب می شود علاوه بر احساسات ناخوشایندی که تجربه می کنید، از عزت نفس پایینی که خود عامل آن هستید نیز رنج ببرید. زمانی که متوجه چنین افکاری می شوید، به سرعت آن ها را با افکار واقع بینانه تر جایگزین کنید؛ برای مثال بعد از یک اتفاق بد به خودتان بگویید هر فردی ممکن است دچار این حادثه می شد. پس انرژی تان را به جای این که صرف تأسف و سرزنش خود کنید، برای مقابله با اضطراب

خانواده ام نمی گذارند در شهر دیگری تحصیل کنم

دختری ۱۸ ساله هستم. خانواده ام بارفتن من به دانشگاه در شهری دیگر مخالفت کردند. در حالی که این اجازه را به خواهرم که من بزرگ تر است دادند و هیچ بحثی در این باره نداشتند. من از این موضوع رنج می برم. لطفا کمک کنید.

مشاور: دکتر مهدی سوداوری، روان شناس

مخاطب گرامی! ضمن تشکر از شما بابت این که مشکل تان را با ما در میان گذاشتید، با توجه به کلی بودن سوال و نبود اطلاعات جزئی و ضروری برای تشخیص دقیق مشکل و علت آن، به چند توصیه کلی بسنده می شود و امیدوارم که با توجه به این توصیه ها موفق شوید مشکل تان را مدیریت کنید. **خودتان را با خواهر تان مقایسه نکنید:** در قدم اول به صورت آرام و منطقی با خانواده خود صحبت کنید و علت و دلیل این رفتارشان را جویا شوید. این گفت و گو ممکن است شما را قانع کند که به چه دلیلی این تفاوت بین شما و خواهر بزرگ تر تان اعمال شده است. دلایل زیادی ممکن است به ذهن برسد از جمله رشتۀ قبولی که ممکن است در باره خواهر شما در محل سکونت شما وجود نداشته است؛ اما در رشتۀ شما وجود دارد. تأمین هزینه راه دور و اقامت در شهر دیگر که ممکن است اکنون از توان خانواده شما خارج باشد یا شهر مورد نظر ممکن است از نظر خانواده شما شرایط لازم را نداشته باشد؛ بنابراین خودتان را با خواهر تان مقایسه نکنید.

دلایل منطقی بیابید: البته ممکن است استدلال آن ها مشکلات و سختی هایی باشد که برای خواهر شما پیش آمده و حال برای تکرار نشدن آن ها، شمارا از سفر به شهر دیگر برای تحصیل منع می کنند. در این شرایط باید با آرامش با آن ها صحبت کنید که اخلاق، منش و نیاز های شما با خواهر تان متفاوت است و موضوعی که برای او سخت بوده، به نظر شما قابل حل است. بیان این تفاوت ها شاید بتواند والدین تان را قانع کند؛ بنابراین با دلایل منطقی به دنبال حل مشکلات تان باشید.



آیا از این تصمیمی که برای طلاق از همسر تان گرفته اید، مطمئن هستید یا آن را صرفا از روی خشم و ناامیدی گرفته اید؟ پیش می آید که ما احساسات مان را عملی کنیم بدون این که کاملا به آن فکر کرده باشیم. رفتار و تصمیم های ما ممکن است کاملا احساسی باشند بدون در نظر گرفتن جنبه های عقلانی. تصمیم شما برای جدایی چگونه است؟ آیا این چیزی است که منطق حکم می کند یا فقط در آن احساسات دیده می شود؟ از شما خواهش می کنم برای یک بار هم که شده، یک کاغذ بردارید و در یک طرف آن خوبی ها و در طرف دیگر عیب های همسر تان را بنویسید و سپس نتیجه گیری کنید البته بی انصافی هم نکنید.

با طلاق می خواهید به چه برسید؟

آیا فکر می کنید رابطه شما آن قدر بحرانی و غیر قابل تغییر است که باید هر طور شده است تماش کنید؟ آیا شرایط بعد از جدایی به مراتب بهتر و قابل قبول تر از ادامه زندگی در شرایط فعلی برای شماست؟ آیا شما سعی می کنید از خشونت دائمی رها شوید و قصد دارید خود و فرزندانتان را از این

شرایط بیرون ببرید؟

آیا زندگی با همسر تان هویت، شخصیت، اعتبار، آبرو، عزت نفس، آرامش یا سلامت جسمی و روانی تان را تهدید می کند و تلاش شما برای بهبود زندگی خودتان است یا اصلا فکر می کنید بعد از طلاق هیچ تغییر مثبتی در زندگی تان ایجاد نمی شود؟ پاسخ این سوال ها به شما می گوید بعد از طلاق اوضاع تان بهتر خواهد شد یا به این موضوع پی خواهید برد که تصمیمی غیر اصولی گرفته اید.



ذخیره کنید. تکرار قید هایی همچون: «کلا»، «همیشه» و ... در کاهش انگیزه و توان شما تاثیر گذار است پس به جای این عبارات، از «گاهی اوقات» و نظایر آن بهره ببرید.

شواهد جمع آوری کنید

بررسی کنید در چه مواردی دچار بدشانسی شده اید. موارد را فهرست کنید و نظر دیگران را نیز در این زمینه جویا شوید. بررسی کنید که دیگران چقدر با آنچه شما آن را بدشانسی می نامید در زندگی شان مواجه شده و چگونه از آن عبور کرده اند. اگر در پی این ارزیابی ها به این نتیجه رسیدید که نگرانی شما بیهوده است لازم است منطقی تر بیندیشید و الگوهای فکری معیوب (مانند کلا بدشانس هستم) را که مانع آرامش تان می شوند کنار بگذارید.

فعالانه اقدام کنید

افرادی که رویکرد فعال را به جای شیوه منفعلانه به کار می برند، توان خود را برای کسب مهارت ها صرف می کنند و مشکلات را تجارب آموزنده می دانند. این رویکرد در مقابل رویکرد اجتنابی (من بدشانسم پس دست به هیچ کاری نمی زنم) قرار می گیرد. افرادی که منفعلانه از مشکلات اجتناب می کنند، پس از تجربه یک شکست، به سختی انگیزه دوباره برای حرکت می یابند و این خود دور باطلی را تشکیل می دهد. برای این که ابتکار عمل را به دست بگیرید فقط کافی است، توجه خود را به دور از افکار منفی، روی مسئله ای که پیش رو دارید متمرکز سازید و به مشکلات به عنوان یک مسئله و چالش بنگرید.



مراقب باشید کارتان به بحث نکشد: اگر این گفت و گو شمارا ازاضی نکرده با صداقت و مودبانه دلایل خود را با آن ها در میان بگذارید. این کار می تواند به تغییر نظر پدر و مادر شما منجر شود؛ اما مراقب باشید این گفت و گو به جدل و بحث تبدیل نشود که تنها نتیجه آن پافشاری بیشتر هر یک از طرفین روی عقاید خود خواهد بود.

از دیدگاه برد-برد بهره بگیرید: در نهایت اگر هیچ تغییری حاصل نشد، باید به این موضوع به عنوان یک محدودیت محیطی توجه کنید. هر انسانی در راه موفقیت با چالش ها و محدودیت های فراوانی روبه رو خواهد شد. در این شرایط دور او وجود دارد یا از هدف خود منصرف شوید (دیدگاه بازنده) یا راه دومی برای تحقق اهداف خود و انطباق آن با شرایط موجود پیدا کنید (دیدگاه برد-برد). برای مثال شما می توانید شهر نزدیک تری را انتخاب کنید یا شهری که در آن اقوامی حضور دارند یا برای قبولی در دانشگاه معتبری که خوابگاه و امکانات خوبی دارد، تلاش کنید یا هر راه دیگری که می تواند هم خواسته شما و هم نگرانی های والدین تان را پوشش دهد. ناراحتی و غصه خوردن برای آن چه از دست داده ایم یا محدودیت هایی که دیگران علت آن بوده اند، تنها باعث هدر رفتن زندگی و زمان خود ما خواهد شد. راه دیگری پیدا کنید. هیچ مورچه ای در صورت سد شدن راهش، منتظر رفع مانع نخواهد شد. این مانع را دور می زنند یا این که راه طولانی تری را طی خواهد کرد؛ اما متوقف شدن قطعا به منای رسیدن است.

قفسه

روزی که لیمویی بود!



مطالعه منابع روان شناسی و تربیتی در قالب رمان بسیار جذاب است؛ چون باعث می شود انسان به صورت ناخودآگاه، داستان نویسنده خودش را در بطن ببیند و بتواند با او به کسب تجربه هایی نایل شود که هزینۀ تجربه بهرمان «روزی که لیمویی بود» خواهد بود. به گزارش مهر، «روزی که لیمویی بود» نوشته فروزنده خداجو، نوجوانان را با مشکلات زندگی و دنیایی بزرگ تر از جهان پیرامون شان آشنا می کند تا احتمال موفقیت آن ها را در بزرگسالی بیشتر و بیشتر کند. فروزنده خداجو، رمان «روزی که لیمویی بود» را در ۲۱ فصل و ۱۶۰ صفحه تهیه کرده است.

داستان دختری به نام «هدیه»

در این رمان قصه دختری به نام «هدیه» روایت می شود که در ارتباط با خانواده و اطراف خود، درگیر کنش ها و واکنش هایی است که طرح آن به مخاطب رمان کمک می کند به جزآشنایی با دنیایی بزرگ تر از دنیای خود به این درک و دریافت برسد که مشکلات عجیب و پیچیده و بزرگی نیز در زندگی وجود دارد که احتمال رویارویی با آن ها برای هر فردی ممکن است. رمان «روزی که لیمویی بود» به نوجوانانی که به هر دلیل، کودک خوبی نداشته اند تقدیم شده و در آغاز آن آمده است: «بعضی حادثه ها ناگهان و با صدای مهیبی اتفاق می افتند، اما بعضی آرام و بی صدای آیند و صدایشان آن قدر نرم و لطیف است که باید گوش هایت را نیز کنی. حادثه هایی که صدایشان مثل فراتادن قطره های باران روی شیشه است و «هدیه» مدت ها بود که حس می کرد این صداری می شنود...»

بخشی از کتاب

در بخشی از رمان «روزی که لیمویی بود» آمده است: «...هدیه هیچ وقت خاله اش را دوست نداشت. به نظر او این خاله چشم سیاه که نوی تمام عکس ها به زور خندیده بود، اصلا دوست داشتنی نبود... همچنین گاهی هم نویسنده بیانی شاعرانه داشته است: «...کودکی مامان در باغ انار گذشت. باغ بزرگ و سحرگویی که پر از درختان انار، گردو و بادام بود. باغی که می توانست سرچشمه و الهام بخش تمام رباباها و آرزوهای یک دختر کوچک باشد...» رمان «روزی که لیمویی بود» نوشته فروزنده خداجو با شمارگان ۲۲۰۰ به قیمت ۹۰۰۰ تومان از سوی انتشارات قیدانی منتشر و روانه بازار شده است.