



زوج جوان در دادگاه خانواده از فاصله ۲ ساله خواستگاری تا طلاق شان می گویند

همه چیز از یک نخ سیگار شروع شد!



امیر حسین صفدری



مردی خسته و گیج با چشم هایی که به زور باز نگه داشته شده است و سری که انگار روی شانه اش سنگینی می کند، روی صندلی سالن دادگاه خانواده نشسته است. این ویژگی های ظاهری به همراه سرفه های مداوم که سکوت سالن را شکسته، توجه ها را به خود جلب می کند. برای چند ثانیه ای به چشم هایش خیره می شوم. متوجه نگاهم که می شود، صدایش را کمی صاف می کند و زیر لبش می گوید: «به خاطر یک کل کل ساده با دوستانم زندگی ام تباه شد و کارم به جایی رسیده که الان در این جا هستم.»

دیدن نیمه گمشده در خیابان! «حامد» با بیان این که اکنون تنها ۲۶ سال دارم، می گوید: «هنوز چند ماهی از سربازی ام مانده بود که عاشقش شدم.

به تازگی ترسو شده‌ام!



دختری ۳۷ ساله و دیپلم هستم که سر کار می روم. پدر و مادرم را از دست دادم. تنها و افسرده شدم. هیچ دلخوشی ندارم. چه کار کنم؟ تازگی ترسو هم شده ام. اعتماد به نفسم خیلی پایین آمده است.



احترام اسماعیل زاده | روان شناس عمومی



به نظر می رسد با توجه به شرایطی که در آن قرار دارید، به دلیل آن به دست دادن پدر و مادر تان، احساس تنهایی می کنید و می فهمم احساس تنهایی، اذیت کننده است. شما به این نکته پی برده اید که اعتماد به نفس تان پایین آمده است بنابراین باید آن را تقویت کنید. بیایید مسئله شما را بیشتر بررسی کنیم.

احساسات مانند حلقه به هم وصل اند اولین موضوعی که در پیامک تان مطرح کرده اید، از دست دادن پدر و مادر تان است و در کم می کنم از دست دادن پدر و مادر سخت است. شما نکته ای از فوت آنان چند وقت می گذرد. احتمالا احساس تنهایی و افسردگی بعد از فوت آنان ایجاد یا بیشتر شده که این کاملا طبیعی است ولی اگر یک سال از فوت آنان گذشته و همچنان احساس و خلق شما تغییر نکرده، مهم است که به آن بپردازید و آن را حل و فصل کنید. توجه کنید احساس های شما مانند حلقه های زنجیر به هم متصل است و در پی هم می آید. همان طور که گفتید احساس تنهایی، افسردگی و ترسی که در شما ایجاد شده، باعث شده است اعتماد به نفس تان هم پایین بیاید.

● به این سوالات پاسخ دهید

درباره این چند سوال فکر کنید، جوابی که به این سوال ها

کاش با حامد آشنا نمی شدم!

در حالی که خنده ابتدایی کاملاً از روی صورت مریم محو شده است، ادامه می دهد: «کاش هیچ گاه در آن خیابان لعنتی نمی ایستادم و اصلاً با تو آشنا نمی شدم. با این حال، چند هفته بعد با پدر و مادرش به خواستگاری ام آمدند. تقریباً شش ماه از خدمتش مانده بود که مراسم عروسی را گرفتیم و زندگی مشترک مان را با هزاران امید و آرزو شروع کردیم. آن روزهای شیرین مانند یک رویا بود چون خیلی زود اتفاق افتاد و بی نهایت هم برایمان خاطره ساز بود.»

شرکت در مهمانی های شبانه

«حامد» که زیر چشمی و دقیق به صورت مریم نگاه می کند، آهی می کشد و وسط حرف های مریم می پرد و می گوید: «همه چیز خوب بود تا مشکلات اقتصادی کمرم را شکست. اجاره و هزینه های خانه، هر روز فکرم را بیشتر از گذشته مشغول می کرد و خیلی دوست داشتم یک زندگی رویایی برای مریم بسازم. با این حال، زندگی روی دیگری داشت و در حق من خیلی بدی کرد. در همین روزها، تصمیم گرفتم برای عوض شدن حال و هوایم بیشتر در جمع های دوستانه ام شرکت کنم. جمع های دوستانه ای که همیشه شب ها برگزار می شد و تا دیر وقت طول می کشید.»

پایان عشق با دست بلند کردن روی همسر

«مریم» با شنیدن این جمله، دستش را به سمت حامد دراز می کند و می گوید: «چندبار گفتم من موافق با دوستانانت باشی ولی دوستانت آدم های خوبی نیستند؟ داشتیم با همه مشکلات، زندگی مان را می کردیم تا آن سیگار لعنتی را در جیبت دیدم. همان موقع هم برایم خیلی سخت و عجیب بود که چطور موضوع را با تو مطرح کنم که ناراحت نشوی. هر چند که ناراحت شدی و دعوی مفصلی هم راه انداختی! بعد از آن هم علنی تر سیگار می کشیدی و به خودت افتخار می کردی اما تا روزی که دست رویم بلند نکرده بودی، هنوز عاشقت بودم.»

کشیدن مواد با دوستان در خانه

«مریم» که دیگر حوصله صحبت کردن ندارد، لبش را می گردو با صدایی که خیلی آهسته تر از قبل شده است، می گوید: «آخر همه این ماجراها، همین چند وقت پیش، یک روز که برای کاری بیرون رفته بودم، وقتی به خانه آمدم، دیدم حامد با دوستانش در حال مواد کشیدن است. دیگر تحمل نکردم و آمدم دادگاه و دادخواست طلاق دادم. او دیگر در اعتیاد غرق شده بود و هیچ تلاشی برای نجات زندگی مان نمی کرد.»

دیگر نمی توانم ادامه دهم

حامد که توقع می رود با شنیدن این جملات برای خودش دفاعه ای داشته باشد، در عین ناباوری می گوید: «دیگر نمی توانم به این زندگی ادامه بدهم و اگر این زندگی بیشتر ادامه پیدا کند، بلایی سر خودم یا مریم می آورم...». هنوز صحبت هایش تمام نشده بود که شماره پرورنده شان را اعلام می کنند و به اتاق قضای می روند.

نمی توانم خواستگارم را فراموش کنم

شخص محترمی را که به من پیشنهاد ازدواج داده اند. نمی توانم فراموش کنم و حدود یک سال است که خیلی دلتنگ شان هستم. راهی هست آرام شوم؟



فریا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



از این که به ما اعتماد کردید و مشکل خودتان را با ما در میان گذاشتید، سپاس گزaram اما ای کاش توضیح بیشتری می دادید که آیا با این شخص محترم ارتباط عاطفی خاصی داشته اید یا خیر؟ چه مدت بوده این فرد را می شناختید؟ و ... به هر حال وقتی انسان ذهنش درگیر فرد دیگری باشد، فشار زیادی را متحمل می شود. در این جا، نکاتی بیان می شود که امیدوارم به شما کمک کند تا زودتر بر این مشکل غلبه کنید.

● تغییر دیدگاه تان ضروری است

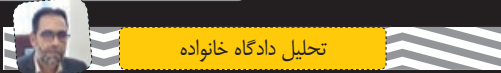
ابتدا بهتر است دیدگاه خود را درباره این مسئله تغییر دهید. به طور مثال درک کنید آدم های دیگری هم غیر از این آقا می توانند محترم و متشخص باشند. به احتمال زیاد، این فرد را به قدری پسندیده بودید که شما را به نقطه ای رسانده که اصلاً نمی توانید او را فراموش کنید و همچنان دلتنگ شان هستید. با این حال فراموش نکنید ایشان اولین و آخرین فرد مناسب دنیا نیست و شما باز هم می توانید خواستگاران مناسب و خوبی داشته باشید.

● برداشت اشتباهی از خودتان نکنید

ممکن است شما بیشتر از طرف مقابل تان، درگیر و وابسته شده اید. این شاید سخت باشد اما به آن معنا نیست که شما فردی دوست داشتنی و جذاب نیستید. ذهن خودتان را اسیر این فکر نکنید که شاید فرد دیگری را پیدا نکنم. بهتر است مستقل و شاد باشید.

● به علائق تان توجه بیشتری کنید

به کارهایی فکر کنید که قبل از دین این فرد دل تان



حسین محرابی | روان شناس

همان طور که بارها درباره طلاق های زودهنگام مطالبی بیان شده، در این باره هم متأسفانه همان دلایل مشابه و تکراری به چشم می خورد. دلایلی که می توان با آموزش های پیش از ازدواج یا حتی بعد از ازدواج، بسیاری از آن ها را برطرف کرد. در پرورنده زندگی این زوج، چند نکته اساسی وجود دارد که بحث کردن درباره آن ها خالی از لطف نیست:

انتخاب همسر در خیابان؟

در یک نگاه اجمالی و بدون نیاز به تفکر و تعمق زیاد در موضوع، هر فرد عاقلی با خواندن یا شنیدن این عبارت، احساس نادرست بودن را کاملاً درک می کند چرا که انتخاب همسر یکی از مهم ترین تصمیم هادر دوران زندگی همه افراد است و پسری که هنوز درگیر خدمت سربازی است و هیچ معیاری برای همسر آینده اش مشخص نکرده، فقط به صرف این که احساس کرده این خانم نیمه گمشده اوست، از او خواستگاری می کند و در طرف مقابل هم خانم بدون در نظر گرفتن ملاک ها و معیارهای مناسب برای انتخاب همسر و بدون این که بداند این آقا تا چه حد با معیارهای او مطابقت دارد، صرفاً به این دلیل که کمی اصرار کرده و بار دوم با یک شاخه گل سر راهش قرار گرفته، این سماجت را به دوست داشتن تعبیر کرده است و بلافاصله خواستگاری اش را می پذیرد. واضح است چنین شروعی برای ازدواج، چه پایانی خواهد داشت!

زوجی که بلوغ فکری نداشته

پسری که برای پذیرش مسئولیت یک زندگی آمادگی پیدا کرده باشد، هنگام رویه رو شدن با مشکلات زندگی مشترک، به دوستان ناپایب و مواد مخدر روی نمی آورد بلکه در صدد حل آن مشکلات بر می آید. همچنین یک دختر اگر بلوغ و پختگی لازم را برای ازدواج داشته باشد، به جای تن دادن به خواستگاری خیابانی، سعی می کند قبل از هر چیز با مشورت خانواده و تحقیق، بررسی های لازم را انجام دهد و سپس تصمیم بگیرد که درباره این زن و شوهر متأسفانه این اقدامات انجام نشده است.

اصرار بر اشتباهات!

نکته دیگری که در این زندگی مشترک قابل تأمل است، اصرار بر اشتباهات قبلی است که هر دو نفر هنوز هم تکرار می کنند و می بینیم زمانی که از این آقا انتظار می رود به خودش بیاید و برای جلوگیری از فروپاشی زندگی اش تصمیمی بگیرد، خیلی راحت شانه از زیر بار مسئولیت خالی می کند و با پاک کردن صورت مسئله، همان راه خطای قبلی را پیش روی خود قرار می دهد.

[...]

یک شنبه ها: ترفند

ترفندهای گردگیری نقاط سخت خانه

مهم ترین مرحله گردگیری خانه این است که بدانید از کدام وسیله ها استفاده کنید و از کدام ابزار استفاده نکنید. برای مثال وسایلی مانند پرهای گردگیری، به هیچ وجه کمک رسان نیستند. این وسیله به سادگی گرد و غبار را از یک سطح به سطح دیگر پخش و منتقل می کند. چپانه با این مقدمه می نویسد: به جای این کار می توان با استفاده از دستمال مرطوب و دستمال نانو، این گرد و غبار را به راحتی پاک کرد.

تمیز کردن دیوار: برای این که بخواهید دیوار را از سقف تا سطح زمین تمیز کنید، جاروبرقی که دسته و سری های مختلف داشته باشد، بهترین ابزار خواهد بود. این کار را از بالا به پایین انجام دهید تا بیشترین غبار را با کمترین کثیف کاری پاک کنید.

پاک کردن قریز: لکه های چرک را می توانید با دستمال خیس پاک کنید. به آرامی آب دستمال را با آب یا محلول شونده چندکاره اسیری کنید و آن را روی قریز بکشید تا لکه ها را در یک چشم به هم زدن از بین ببرید.

گردگیری بوفه: برای این که گرد و غبار را از گوشه ها و کنده کاری های ظریف چوب کار شده بوفه پاک کنید، از برس تمیز ریمل چشم بادیگر برس های آرایشی استفاده کنید. سپس آن ها را با دستمال نانو تمیز کنید.

تمیز کردن عروسک ها: عروسک های پارچه ای و خرسی را درون یک کیسه پلاستیکی بزرگ قرار دهید و درون آن یک پیمانه جوش شیرین بریزید. کیسه را محکم ببندید. سپس اسباب بازی ها را از درون کیسه بیرون آورید و خوب تکان دهید. جوش شیرین و الکتروسیته ساکن، گرد و غبار را درون این وسایل بیرون می کشد. بعد از این که هر اسباب بازی را تکان دادید، با ضربه جوش شیرین ها را جدا و با برس جاروبرقی، باقی پودر این ماده را از روی عروسک ها جدا کنید.

پاک کردن پشت لوازم خانگی

آشپزخانه: این لوازم خانگی را جلو بکشید و آن ها را از پریز جدا کنید. با استفاده از یک تی دسته بلند و مرطوب، گرد و غبار را از پشت این وسایل پاک کنید. سپس زمین و دیوار را نیز با آب داغ و صابون تمیز کنید.



- زندگی سلام
- یک شنبه
- ۲۰ اسفند ۱۳۹۶
- شماره ۱۰۰۱

خانواده مشاوره