

رایج ترین دلایل فروپاشی زندگی های مشترک به بهانه انتشار آمار کشورهای با بیشترین میزان طلاق در دنیا

۵ عامل طلاق را!



دکتر حسین مجرای مشاور خانواده

مشاوره ازدواج

همه دخترها و پسرهای دم بخت، فقط و فقط به خوشبختی در زندگی مشترک فکر می کنند و هیچ جوانی برای طلاق گرفتن، ازدواج نمی کند! شاید برای شما هم جالب باشد که از کمترین و بیشترین میزان آمار طلاق در کشورهای مختلف دنیا مطلع شوید که به تازگی منتشر شده است. طبق بررسی ها، هر چند ایران جزو ۱۰ کشوری است که کمترین میزان آمار طلاق را در دنیا دارد اما نباید از کنار همین نرخ طلاق ۲۲ درصدی اعلام شده هم به سادگی گذشت. به بهانه همین آمار منتشر شده، در ادامه مطلب به این سوال پاسخ خواهیم داد که دخترها و پسرهای دم بخت باید چه بکنند که در آینده نزدیک به این آمار نیفزایند؟ راه حل، سخت نیست اما دقت زیادی می خواهد.

ازدواج کردن به محض عاشق شدن!

یکی از مهم ترین عوامل افزایش آمار طلاق در این سال ها، ازدواج های نامناسب و ناهمگون بوده است. جالب این که در یک ازدواج نامناسب و ناهمگون حتی اگر مهارت آموزی هم انجام شود، باز هم نتیجه تغییر نمی کند چرا که خانه از پای بست ویران است. به طور قطع دخترها و پسرها برای این انتخاب مهم، به کمک و همراهی نیاز دارند تا بتوانند به درک درستی از ازدواج برسند و درگیر انتخاب های احساسی و عجولانه نشوند. حال این که چگونه به این دختر یا پسر کمک شود، می تواند سر نوشت ساز باشد. در بسیاری از موارد حتی خانواده ها هم آگاهی و مهارت لازم را برای این کار ندارند یا به جای آن ها تصمیم می گیرند. تبیین معیارها و ملاک های صحیح انتخاب همسر برای جوانان و فراهم کردن امکانات و مراکز تخصصی مجاز برای راهنمایی و مشاوره پیش از ازدواج یک ضرورت انکارناپذیر است.

به شناخت کافی نرسیدن در خواستگاری

ازدواج بدون آگاهی کافی از خود و طرف مقابل، اولین دلیل برای بروز مشکلات در زندگی مشترک است چرا که وقتی دختر یا پسر از ویژگی های فردی و شخصیتی خود شناخت لازم نداشته باشد، نمی تواند چشم انداز روشنی از اهداف و برنامه هایش ترسیم کند. همچنین وقتی یک فرد معیار و ملاکی برای ارزیابی و سنجش طرف مقابل نداشته باشد چگونه می تواند او را بیازماید؟ چگونه است که ما برای سنجش یک نفر درسی، آزمون طراحی می کنیم ولی برای چنین انتخاب مهمی بر اساس حدس و گمان، شنیده ها و ظواهر و احساس عمل می کنیم؟! بسیاری از دخترها و پسرها هیچ گونه اطلاعاتی را جمع به جنس مخالف ندارند و نمی دانند که ویژگی های شخصیتی، سلاقی، انتظارات و دیدگاه های طرف مقابل شان با آن ها فرق می کند بنابراین آن ها را باید دیدگاه خودشان ارزیابی می کنند و این جاست که نتیجه مطلوب حاصل نمی شود و این یعنی شروع اختلافات و ناسازگاری ها.

بی توجهی به اهمیت یادگیری مهارت های ارتباطی

سومین دلیل شکست خوردن یک ازدواج، نداشتن مهارت های لازم از سوی زن و شوهر است. همان طور که اگر یک کارگر بدون ابزار کافی وارد محل کار شود، نمی تواند کار خود را پیش ببر، یک زن و شوهر هم اگر بدون داشتن مهارت و توانایی های کافی در زمینه های ارتباطی و حل مسئله وارد زندگی مشترک نشوند نمی توانند با یکدیگر ارتباط موثر برقرار کنند و در نتیجه مشکلات به جای حل شدن روز به روز پیچیده تر و گسترده تر می شود. زوجها برای ادامه یک ارتباط رضایت بخش باید از مهارت های زندگی مانند گفت و گو، گوش دادن و توانایی حل مسئله آگاهی داشته باشند زیرا وجود مشکل و اختلاف سلیقه در زندگی طبیعی است ولی نکته حائز اهمیت نحوه برخورد با این مشکلات است. گفت و گو یک عامل مهم در ازدواج موفق و زندگی مشترک است. زوج هایی که بیشتر اهل گفت و گو هستند، توانایی حل مسئله را نیز دارند.

آشنا نبودن با تفاوت های جنسی زن و مرد

مانمی توانیم درک متقابل زن و شوهر از یکدیگر را که سبب آرامش آن ها می شود، از غرایز جنسی تفکیک کنیم. این ها در هم تنیده هستند و روی هم تاثیر می گذارند. درک جنسی و عاطفی همسر، انسان را به آرامش می رساند و اگر در ارضای غرایز جنسی هر یک مشکلی وجود داشته باشد، روی روابط زناشویی آنان تاثیر فراوانی می گذارد. باید توجه کرد که اگر ارضای غرایز جنسی در زندگی زناشویی اصل نباشد، حداقل چسب زندگی است و باعث می شود زن و شوهر بیشتر در کنار هم احساس صمیمیت و آرامش کنند و از یکدیگر لذت ببرند. عده ای تصور می کنند که با خواندن چند مطلب یا دیدن چند کلیپ از این ماجرا اطلاعات کافی کسب کرده اند در صورتی که نحوه ارضای غرایز جنسی در زن و مرد کاملاً با هم متفاوت است.

نداشتن حس مسئولیت پذیری

یکی دیگر از دلایل شکست در ازدواج و رسیدن به جدایی در چند سال گذشته، نداشتن بلوغ فکری و عاطفی و کاهش چشمگیر حس مسئولیت پذیری بین جوانان است. به نظر می رسد هر چقدر شرایط ازدواج و انتخاب همسر، انتخاب شغل و اداره زندگی مشترک مشکل تر و سخت تر شده است، به همان نسبت وابستگی افراد به خانواده های خود بیشتر شده است زیرا احساس می کنند که به تنهایی از عهده این مسئولیت سنگین بر نمی آیند. به تدریج نداشتن استقلال باعث می شود که فرد بخشی از مسئولیت خود را به گردن خانواده و دیگران بیندازد و به محض قرار گرفتن در تنگنا به طلاق فکر کند.

۲ دلیل اصلی معتاد شدن زنان ایرانی

بیشتر زنان معتاد مطلقه و مجردند محققان در این پژوهش می گویند: «منبع کسب درآمد بیشتر افراد جوان، فرد مذکری ذکر شده که از طریق هم خانگی با آن ها در ارتباط بوده است. اغلب این افراد مطلقه و مجرد بودند. الگوی مصرفی مواد وابستگی به مواد جدید به ویژه شیشه بیان شده است. برخی سوژه های مورد مطالعه گفته اند به خاطر بقای زندگی مشترک و تداوم روابط عاطفی با همسر مصرف کننده خود، به منجلاب اعتیاد روی آورده اند. نکته حائز اهمیت در باره این مضمون این است که برخلاف زنان، مردان به ندرت به خاطر ادامه زندگی مشترک خود به مصرف مواد وابسته می شوند.»

دلایل زاننه تر شدن اعتیاد

نتایج این پژوهش، همسو با پژوهش های پیشین نشان داد که زاننه تر شدن اعتیاد از هفت مضمون فرعی و دو مقوله اصلی امنیت نداشتن زن در خانواده و هم خانگی زوج مصرف کننده تاثیر پذیرفته است.

زاننه تر شدن اعتیاد معضلی چندوجهی دانسته می شود که عوامل متعددی نظیر فردی، خانوادگی، جغرافیایی، سیاسی و اجتماعی در بروز و اشاعه آن مؤثر است. در پژوهشی که به تازگی توسط یک دانشجوی دکتری جامعه شناسی و دو استادیار گروه علوم اجتماعی انجام شده، آمده است: «اعتیاد زنان برای فرد وابسته، فرزند و خانواده وجهی مخرب تر از اعتیاد مردان دارد. شرمندگی بیشتر و عزت نفس پایین تر زنان معتاد نسبت به مردان، آنان را مجبور می سازد تا بیشتر از اجتماع دوری کنند و کمتر به دنبال کمک در زمینه اطلاعات، آموزش و مراقبت بهداشتی اصولی و تخصصی از جمله خدمات کاهش آسیب باشند. افزون بر این نبود مراکز درمانی مخصوص بانوان به ویژه در شهرهای کوچک موجب پنهان ماندن و طولانی شدن مدت زمان اعتیاد در زنان می شود.»

نحوه انجام این پژوهش

در خور ذکر است که این پژوهش با روش کیفی پدیدار شناسانه و با تکیه بر تجربه های زیسته زنان دارای سوء مصرف اجرا شده است. جامعه پژوهش را زنان مستقر در مراکز اقامتی بهبودی و کمپ های استان تهران تشکیل داده اند و با استفاده از شیوه هدفمند ۳۲۰ نفر انتخاب شده و با تکنیک مصاحبه نیمه ساختار یافته، مورد پرسش قرار گرفتند. در این پژوهش آمده است: «تمامی افراد مورد مطالعه اعلام کرده اند که خانواده از اعتیاد آن ها اطلاع داشته اند. بیشتر آن ها خانه دار بودند و افراد شاغل نیز به دلیل اعتیاد، شغل خود را رها کرده بودند.»

هر روز در دلم به اطرافیانم ناسزا می گویم!

خانمی ۲۳ ساله هستم. وقتی از اطرافیانم به شدت عصبانی و ناراحت می شوم، ته دلم به آن ها ناسزا می گویم و خیلی توی خودم می ریزم. گاهی به دلیل همین ناراحتی ها و مشکلات، دلم می خواهد بمیرم و برای همیشه راحت شوم اما پس از مدتی از ناسزاها و ... پشیمان می شوم. برای ترک این عادت چه کنم؟



مدی معتمدالصنایعی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

توهمین می کنید و باز به خاطر توهمین به دیگران دچار عذاب وجدان می شوید. این ناراحت کننده است که علاوه بر احساس خشم درونی ریزی شده، احساس گناه هم می کنید. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

در دام تله های ذهنی نیفتید

اولین توصیه من به شما این است که خودتان را سرزنش نکنید چرا که خشم یک احساس طبیعی و ناشی از درد روانی است که شما تجربه کرده اید. همه ما در وجودمان درد هایی (تله های ذهنی) داریم که باعث می شود دیگران، خودمان و دنیا را غیر منطقی تفسیر

بتر است در ابتدا علت خشم شما بررسی شود که ممکن است از یک احساس افسردگی در مان نشده یا یک آسیب شخصیتی باعث

هورمونی و فیزیولوژی باشد اما همه افراد زمانی که احساسات منفی خیلی شدید را تجربه می کنند، بلافاصله می خواهند از دست این احساسات منفی ها شوند. بنابراین شروع به توهمین به دیگران می کنند یا خشم شان را به صورت فیزیکی نشان می دهند. شما هم خشمتان را با ظواهر به صورت نشخوار فکری نشان می دهید، آن را درون خودتان می ریزید، به دیگران



مشاوره فردی

خسته شدم از بس به والدینم جواب پس دادم!

هر وقت می خواهم با دوستانم بیرون بروم، زمانی که کمی دیر تر از مدرسه به خانه بر می گردم، وقتی با کسی در اتاقم تلفنی صحبت می کنم یا مشغول بازی با گوشی ام هستم و ... باید به پدر و مادر جواب پس بدهم که چرا فلان و چرا بهمان! خسته شدم از بس جواب پس دادم و این قدر به من گیر دادند. تازه پدرم به من می گوید که چرا پر خاشگر هم هستی! واقعاً خنده دار است! چه کنم؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

را حفظ و روابط بیشتری با دوستان و همسالان خود برقرار کنید. همین موارد موجب ایجاد مشکل در روابط شما می شود بنابراین تلاش کنید به جای این که در مقابل والدین قرار بگیرید، در کنار شان باشید. اگر از مسئله ای ناراضی هستید، برای آن ها از نیت و هدف سالم و مثبت خود بگویید و به جای پر خاشگری با آرامش و احترام برخورد کنید. دقت کنید حساسیت ها و ناراحتی والدین خود را شناسایی کنید. اگر از دوستان شما ابراز ناراضی می کنید، ببینید واقعاً با چه گروهی در

حساسیت های پیشگیرانه احوال دین درباره فرزندان، یکی از مشکلات دیرینه روابط خانوادگی است. پدر و مادر از سویی معتقدند به عنوان والدین موظف به کنترل فرزندان شان هستند و از سوی دیگر، نوجوانان و جوانان هم معتقدند که این کار با کسب استقلال و شکل گیری هویت آن ها منافات دارد.

مشاوره نوجوان

مقابل والدین تان نباشید

شمارد سنی هستید که می خواهید استقلال خود

کنیم و با هر صحبتی از جانب دیگران تله های ذهنی ما فعال شود و از دیگران خشمگین شویم. بنابراین از شما می خواهم که به کمک روان شناس (طر حواره) در مانگر، تله های ذهنی خودتان را بشناسید.

خشم را احساسی گذرا بدانید

بدانید خشم یک احساس کاملاً گذراست. زمانی که شما خشمگین هستید، کمی بعد خشم و جود نخواهد داشت و با یک برخورد نابه جا یا نزدیکان خود ممکن است پل های ارتباطی پشت سرتان را خراب کنید.

شیوه درست ابراز خشم را یاد بگیرید

همان طور که می دانید، خشم قابل کنترل است. ما رفتارهای بروز خشم را از دیگران یاد گرفته ایم پس کنترل آن در دست ماست. شیوه های درست ابراز خشم را یاد بگیرید. به عنوان مثال بعد از عصبانی شدن از دست یکی از نزدیکان تان، به او بگویید که بعدد باره این موضوع صحبت خواهید کرد. حد و مرز خودتان را با دیگران مشخص و اگر می توانید قبل از بروز رفتار خشمگینی، محیط را برای لحظاتی ترک کنید.

ارتباط با ما
۰۹۵۴۳۴۲۵۷۶
۰۲۰۰۹۹۹
۰۹۵۴۳۴۲۵۷۶

ارتباط هستید. آیا واقعا سالم و بدون مشکل هستند یا خیر؟ اگر از ساعات رفت و آمد شما شکی هستند، دقت کنید شب ها معمولاً چه ساعتی به منزل می آید. اصلاً شده تا به حال شبی به منزل نیاید و خبر هم ندید؟ آیا استدلال شما این است که چون پسر جوانی هستم، همه چیز به خودم مربوط است؟ اگر در پاسخ به این ها سوالات مشابه با خود را می و خلاف نظرو عرف خانواده رفتار کرده اید، شک نکنید لازم است حتماً تغییراتی در رفتار خود ایجاد کنید چون باید به قوانین خانواده احترام بگذارید.

برنامه زندگی تان را مشخص کنید

تعطیلات نزدیک است و نباید همه زمان فراغت خود را بیهوده بگذرانید. علاقه مندی ها و استعداد های تان را کشف کنید و برای پرورش شان از فرصت بی نظیر تابستان نهایت بهره را ببرید. هدفمند شدن زندگی تان کمک می کند پر خاشگری شما به میزان قابل ملاحظه ای کاهش یابد. در ضمن وقتی والدین تان از برنامه ها و اهداف شما آگاه باشند، همراهی بیشتری با شما خواهند داشت.



زندگی سلام
سه شنبه
۲۱ خرداد ۱۳۹۸
شماره ۱۳۴۱

خانواده مشاوره