

چهارشنبه ها: در مسیر



داستان زندگی زن میانسالی که ۲ بار طلاق گرفته است

تحقیر برای من بس است!

گروه خانواده و مشاوره- چهره اش نشان می دهد خیلی خسته است. معلوم است دلش از همه افرادی که به دادگاه خانواده آمده اند، پر تر است. روی نیمکت راهروی دادگاه خانواده نشسته و انتظار می کشد. سن و سالش زیاد است و کمتر فردی باور می کند او برای درخواست طلاق به دادگاه مراجعه کرده است. بالاخره انتظار به پایان می رسد و منشی شعبه ۲۶۸ دادگاه خانواده او را صدا می زند. وقتی وارد شعبه می شود، قاضی در حال بررسی پرونده او است. به گزارش جام جم، چند لحظه سکوت در دادگاه حکمقرما می شود و در نهایت قاضی عموزادی از سودابه می پرسد: چرا می خواهی از همسرت جدا شوی؟

■ شوهرم ۲۰ سال تحقیر می کرد

سودابه با چهره ای غمگین شروع به تعریف ماجرای زندگی اش می کند: به خاطر این که هر روز تحقیر می شوم. البته من خیلی وقت است که در زندگی ام تحقیر می شوم. از وقتی یادم می آید همه آدم های دور و برم مرا تحقیر می کردند و باعث شدند اعتماد به نفسم را از دست بدهم. ۲۰ سال با مردی زندگی کردم که به خاطر بچه دار نشدنم همیشه تحقیر می کرد. حتی یک زن دیگر گرفت و صاحب فرزند شد. من هم تنها برای این که در شهرستان سایه یک مرد بالای سرم باشد و مهر طلاق بر شناسنامه ام نخورد، تحمل کردم و حرفی نزدم. ۲۰ سال تحقیر شدم و حرفی نزدم. شوهر سابقم مرتب با من دعوا می کرد و غرور مرا می شکست. هر چه می گفتم در جوابم می گفت اگر نمی خواهی بگو، طلاق می دهم. من هم دیگر نمی توانستم چیزی بگویم. ماندم و تحمل کردم، اما دیگر صبرم لبریز شد. ۲ سال پیش بالاخره تصمیمم را گرفتم و از او جدا شدم. با خود گفتم بروم یک زندگی راحت تشکیل بدهم و خودم را از این همه دعوا و توهین و تحقیر خلاص کنم.

■ ازدواج با اختلاف سنی ۱۵ ساله

چندماه بعد با کاظم آشنا شدم. او هم تنها بود و چند وقتی می شد که همسر را از دست داده بود. کاظم به دنبال یک همسر می گشت تا در تنهایی هایش کنارش باشد. از آنجا که بعد از طلاق مشکلات زیادی بر ایم پیش آمد و خیلی سختی کشیدم، با وجود ۱۵ سال اختلاف سنی که با کاظم داشتم تصمیم گرفتم با او ازدواج کنم. کاظم به من گفت دو دختر و یک پسر دارد که یکی از دختر هایش از دواج کرد و به خانه بخت رفته است. وضع مالی اش خیلی خوب بود و می توانست زندگی خوبی بر ایم فراهم کند. برای همین آشنایی با او را به فال نیک گرفتم و پای سفره عقد با او نشستم. بعد از عقد به تهران آمدم و زندگی مشترک مان را شروع کردیم، اما چه زندگی...

■ فرزندان شوهر دوم توهین می کردند

سودابه بعد از لحظه ای سکوت می گوید: «از وقتی وارد زندگی کاظم شدم، بچه هایش شروع کردند به ناسازگاری با من. آن ها از حضور من در آن خانه راضی نبودند و به خاطر وضع مالی بد و مشکلی که با



پرسش شما پاسخ شما

خوانندگان گرامی!

تجربه مشابه یا بهترین پاسخی که از سوی شما برای این پرسش ارسال شود، با نام خودتان منتشر خواهد شد. شما می توانید پاسخ های خود را به شماره ۰۹۹۹۰۰۰۰ پیامک یا به آدرس moshavere@khorasannews.com ارسال کنید

از کودکی دختری تودار و منزوی بودم. در خانواده خوبی بزرگ شدم؛ اما به من محبت نمی شد و همسن و سالانم با من همبازی نمی شدند. حالا که ۱۸ ساله هستم از جمع دوری می کنم. در صورتی که نه می ترسم و نه خجالت می کشم، اما از جمع بیزارم.

پیامک های شما

moshavereh@khorasannews.com

دوستان عزیز!

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

- ۷۲۲۱- جوانی هستم ۲۴ ساله. اخلاقم خوب است و بسیار مهربان و دلسوزم، اما هر کس هر کاری می کند زود ناراحت و عصبی می شوم. هر چیزی که اتفاق می افتد در ذهنم می ماند و جوش می زنم. کسی هم از دستم ناراحت شود غرورم اجازه نمی دهد. برگردم دلجویی کنم. مگر اینکه طرف مقابل غرورش را بشکند و..... لطفاً راهنمایی کنید..
- ۷۲۲۲- پسر ۱۵ ساله. مدت هاست به دختری هم سن خودم علاقه مندم، الان متوجه شدم طرف مقابلم هیچ علاقه ای به من ندارد ولی خیلی به او علاقه دارم. و فراموش کردنش هم بر ایم خیلی سخت است. لطفاً راهنمایی ام کنید که با فراموشش کنم یا طوری علاقه اش را به خودم جذب کنم.....
- ۷۲۲۳- مردی ۴۵ ساله و کارمند هستم..
- ۲۱ سال است ازدواج کرده ام و دارای ۴ فرزند هستم. با این حال وقتی سر کار هستم، همسرم فکر می کند جای دیگری هستم. لطفاً یک راه حل به من بدهید.....

مخالفت خواهر با ازدواج برادر به خاطر مسائل مالی

پسری ۲۴ ساله هستم. قصد از دواج دارم؛ اما خانواده ام، مخصوصاً خواهر بزرگم با ازدواج من مخالف هستند به خاطر این که وضعیت مالی پدرم خودم که مغازه دارم خوب نیست. آن ها می گویند هزینه ازدواج و خرید های اولش سخت است! لطفاً راهنمایی ام کنید.

مشاور: دکتر مهدی سوداوری، روان شناس

اولین موضوع مطرح درباره ازدواج، هدف و دلیل آن است. این که صرفاً به سن خاصی رسیده ام یا از لحاظ مالی در حد متوسط هستم بنا بر این وقت ازدواج من است، دلیل قانع کننده ای نیست بلکه یکی سری پیش نیازها برای ازدواج لازم است که هر فردی می تواند در صورت نداشتن آن آمادگی ها، با تلاش آن ها را کسب کند.

اگر فرد خاصی را مد نظر دارید

موضوع مهم دیگر در یک ازدواج، فرد مورد نظر و طرف مقابل است. آیا شما فرد خاصی را مد نظر دارید یا از خانواده تان درخواست جست و جوبرای پیدا کردن فرد مناسب ا دارید؟ اگر فرد خاصی را مدنظر دارید و به این نتیجه رسیده اید که شریک مناسبی برای شماست، صرفاً به دلایل اقتصادی و صلت را به تعویق بیندازید زیرا اگر دختر مورد نظر فرد مناسبی برای شما باشد، شرایط اقتصادی شما را نیز در کم می کند و بر اساس همان از شما انتظار خواهد داشت اما اگر دختر مورد نظر تان بدون توجه به شرایط اقتصادی شما، مجلس عروسی باشکوه و شاهانه طلب می کند، در باره ازدواج با چنین فردی بیشتر فکر کنید.

همچنین برای اقدام به ازدواج با فرد مورد نظر، این را بدانید که درآمد مردان متاهل، معمولاً بیشتر از هم رده های مجردشان است زیرا مردهای متاهل بیشتر و هدفمندتر از مردان مجرد کار و اصولی تر خرج می کنند.

اگر فرد خاصی را مد نظر ندارید

اما اگر هنوز فرد خاصی را انتخاب نکرده اید، توصیه می کنم ابتدا به انگیزه و هدف خود از ازدواج فکر کنید و شخصیت و خصوصیات اخلاقی خود را به دقت بشناسید. قدم دوم این

کنکور ی ام ا ما دوست دارم کلاس ورزشی بروم

دختری ۱۶ ساله هستم، ۲ سال دیگر کنکور در پیش دارم. مادرم اصرار دارد از حالا مطالعه فشرده را شروع کنم؛ اما من می خواهم به کلاس های هنری و ورزشی بروم. دوست دارم در تمام کلاس ها شرکت کنم. کمکم کنید.

مشاور: فرزانه عطاران، دانش آموخته مشاوره

دانش آموز گرامی، باتوجه به این که شما اکنون سال دوم دبیرستان هستید و یک مسیر تقریباً ۲ ساله برای رسیدن به دانشگاه در پیش دارید باید بدانید که این مدت می تواند به علایق خود در هنر و ورزش بپردازید و همزمان در درس نیز موفق باشید. چه بسیار دانش آموزانی که در عرصه هنر و ورزش تازه های باارزشی رفته و در بهترین دانشگاه هانیز پذیرفته شده اند. یک رشته ورزشی و هنری را مشخص کنید

در خور ذکر است بعضی فعالیت های هنری و ورزشی نه تنها مانعی برای درس خواندن نیست؛ بلکه باعث ایجاد نشاط و اعتماد به نفس بیشتری در شما می شود که در نتیجه در تحصیل خود موفق تر خواهید بود. با این حال، اگر هدف تان از رفتن به کلاس های ورزشی و هنری تلاش برای درس خواندن نیست، برای تضمین موفقیت تان در آینده لازم است یک رشته ورزشی که از نظر جسمی و علاقه اولویت اول شما باشد، همچنین یکی از شاخه های هنری که برای تان از اهمیت بیشتری برخوردار است، انتخاب کنید و در کنار درس خواندن با مدیریت زمان، به آن هانیز بپردازید. فراموش نکنید در صورت رعایت نکردن این اولویت ها، فعالیت همزمان در چند رشته هنری و ورزشی توام با درس نتیجه خوبی نخواهد داشت.

نگاه کارشناس

پیش از ازدواج دوباره خوب فکر کنید

«دکتر ابراهیمی مقدم» روان شناس درباره این پرونده می گوید: زنان پس از طلاق دچار شکست های عاطفی زیادی می شوند که عواقب بدی برای آن ها دارد. آن ها بیشتر از مردان پس از طلاق ضربه می خورند و احساس تنهایی آزارشان می دهد. برخی از آن هانیز که افکار سستی دارند، تصور می کنند پس از طلاق بی سرپرست می مانند و باید سایه یک مرد بالای سر شان باشد. وحشت از طلاق و جدایی، خیلی از زنان را وادار به کارهایی می کند که خودشان به انجام آن تمایلی ندارند. یکی از همین کارها ازدواج دوباره است. آن ها تصور می کنند حالا که شوهر شان را از دست داده اند و بی سرپرست شده اند، باید به ازدواج دوباره پناه ببرند و زندگی گذشته خود را این بار ترمیم کنند.

قبل از ازدواج دوباره ضعف هایتان را بشناسید

وی ادامه می دهد: به نظر من برای ازدواج دوباره باید پیش از انتخاب طرف مورد نظر برای ازدواج، ضعف های خود را شناخت و برای رفع آن کوشید. باید از خود پرسید سهم من در آن شکست و طلاق چه بوده است. همه ما دوست داریم دیگر مرتکب اشتباهات قبلی نشویم، ولی با وجود قول هایی که به خودمان می دهیم چون بر بخشی از رفتار هایمان اشراف کامل نداریم یا مهارت اصلاح آن رفتار را بلد نیستیم دوباره مرتکب همان خطا می شویم. از طرفی نگرش منفی افراد جامعه نسبت به فرد طلاق گرفته، می تواند مشوق فرد برای تاهل دوباره باشد. از سوی دیگر نگاه منفی جامعه به فردی که طلاق گرفته، می تواند باعث شود فرد برخلاف میل باطنی اش به ازدواج دوباره تن دهد تا از نگاه و نگرش افراد جامعه در امان بماند. در واقع ما به ندرت طلاق را می یابیم که تنها ناشی از اشتباه یکی از طرفین باشد. به همین دلیل قبل از ازدواج دوباره، هر فرد باید در روح خود جست و جو کند تا ببیند به جای اعمال گذشته چطور باید رفتار کند که از دواج دومش دوام بیاورد. افرادی که قبل از ازدواج دوباره این کار را انجام نمی دهند، برای ازدواج آمادگی ندارند. کسی که نتواند اشتباهات خود را بشناسد و از آن ها درس بگیرد، دوباره آن ها را تکرار خواهد کرد. برای همین فرد باید پیش از ازدواج دوباره خوب فکر کند و ببیند می خواهد این ازدواج را قبول کند یا نه و اگر خواست باید ضعف های خود را بیابد و پس از آگاهی کامل، شرایط طرف مقابل را هم به طور کامل بسنجد و بعد از آن ازدواج کند.

همراهان گرامی! شما نیز می توانید باار سال داستان زندگی خود یا اطرافیان تان، دیگران را در تجربه ای که داشتید و درس هایی که از آن آموخته اید، شریک کنید و تحلیل کارشناس صفحه خانواده و مشاوره را نیز درباره آن بخوانید



است که به طور واضح مشخص کنید خانم مورد نظر شما باید چگونه باشد (همسر ایده آل از نظر شما چه ویژگی هایی باید داشته باشد). سپس افرادی را که از سوی فامیل یا آشناها به شما معرفی می شوند یا این فهرست مطابقت دهد و بسنجید آیا ملاک های شمارا دارد یا نه؟ به خاطر داشته باشید همسر ایده آل مطلق، یافت نمی شود، در نتیجه اگر شخصی را یافتید که بیشتر از نیمی از ملاک های شمارا داشت، گزینه خوبی محسوب می شود و قابل تامل است. بیشتر افراد برای ازدواج به خصوصیات یا امتیازات طرف مقابل توجه می کنند، فارغ از این که خود آن ها چه می خواهند؛ اما آن چه در ازدواج مهم است تطابق دو نفر است. دو انسان خوب، لزوماً همسران خوبی برای هم نخواهند بود.

نکاتی درباره دغدغه های مالی خانواده تان

نکته دیگری که برای تان مسئله شده است، بر نامه ریزی مسائل مالی ازدواج است. شما باید یک برنامه مشخص برای تأمین هزینه های زندگی داشته باشید. می توانید شخصی را پیدا کنید که منطقی و کم توقع باشد تا از هزینه های غیر ضروری مر اسم عقد و ازدواج کاسته شود؛ اما برای تأمین اقتصادی خانواده خود باید برنامه مشخص و قابل انجام داشته باشید. همچنین اگر برنامه ای را در ذهن دارید، آن را با خانواده خود مطرح کنید چرا که در آن صورت، آن ها قطعاً مجاب می شوند و با شما موافقت خواهند کرد. با این حال هیچ گاه بی گذار به آب نزنید زیرا هزینه مر اسم عروسی را می توان کاهش داد و بی دلیل زیاد هزینه نکرد؛ اما مشکلات اقتصادی روزمره یکی از عوامل زمینه ساز جدایی و طلاق است.



نکاتی برای فعالیت همزمان درسی و غیر درسی

ضمن این که از شمامی خواهم اصرار مادر تان برای شروع جدی مطالعه برای کنکور ادرک کنید، چند راهکار برای موفقیت همزمان در درس و فعالیت های فوق برنامه در ادامه مطرح می کنم. شما می توانید باتوجه به این نکات و نشان دادن این که فعالیت های فوق برنامه تأثیری در وضعیت تحصیلی شما ایجاد نمی کند، به هدف تان برسید. فقط فراموش نکنید که طی این راه به تلاش و پشتکار بیشتری از سوی شما نیاز دارد.

■ باتوجه به نظر تان را طوری در آن بگنجانید که به انجام تکالیف و مطالعه دروس روز بعد لطمه ای وار نکند؛ برای مثال کلاس های تان در روز هایی باشد که برنامه درسی فردایتان سبک تر است. ■ باتوجه به این که قسمتی از وقت خود را به کلاس های فوق برنامه اختصاص خواهید داد لازم است با مدیریت زمان در طول روز حداکثر استفاده از زمان باقی مانده را داشته باشید. ■ استفاده از تلفن همراه را پناه و تلویزیون را به حداقل ممکن برسانید تا زمان را هدر ندهد. ■ استفاده از ایام امتحانات ترم اول و پایانی سال تحصیلی کلاس ها و فعالیت های فوق برنامه خود را متوقف کنید و بعد، آن ها را دوباره از سر بگیرید.