

چهار شنبه ها: در مسیر



از بگذرنگی

داستان زندگی زن میانسال 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 حکمفرما می شود و در نهایت قاضی عمو زادی از سودابه می پرسد: چرا می خواهی از همسرت جدا شوی؟

شوهر 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 جواب می گفت اگر نمی خواهی بگو، طلاق می دهم. من هم دیگر نمی توانستم چیزی بگویم. ماند 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.

از دواج با اختلاف فنی ۱۵ ساله

چند ماه بعد با کاظم آشنا شدم. او هم تنها بود و چند وقتی می شد که همسرش 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 برآیم پیش آمد و خیلی سختی کشیدم، با وجود ۱۵ سال اختلاف فنی که با کاظم داشتم تصمیم گرفتم با او از دواج کنم. کاظم به من گفت دو دختر و یک پسر دارد که یکی از دخترهایش از دواج کرده و به خانه بخت رفته است. وضع مالی اش خیلی خوب بود و می توانست زندگی خوبی برآیم فراهم کند. برای همین آشنایی با او را به فال نیک گرفتم و پای سفره عقد با او نشستیم. بعد از عقد به تهران آمدم و زندگی مشترک مان را شروع کردم، اما چیز زندگی...

فرزند نان شوهر دوم توهین می کردند

سودابه بعد از لحظه ای سکوت می گوید: و 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

شوهر سابقم داشتم مرتب مرا تحقیر می کردند. آن ها هر جانتانم بگیرم می آوردند، توهین می کردند، حتی یکی، دو بار نقشه کشیدند تا مرا از چشم کاظم بیندازند و دوست نداشتند من در آن خانه زندگی کنم و از من و کارهایم خوششان نمی آمد. اوایل تصور می کردم که اولش است و بعد از گذشت مدتی همه چیز درست می شود. تصور می کردم آن ها به خاطر پدرشان هم که شده دست از کارهایشان بر می دارند و رفتارشان را با من بهتر می کنند، اما اشتباه می کردم.

سعی کردم شرمنده شان کنم ولی نشد

گذشت زمان باعث شد من بیشتر و بیشتر تحقیر شوم. در آن مدت خیلی سعی کردم با مهربانی و گذشت روی آن ها تاثیر بگذارم و شرمنده شان کنم، ولی فایده ای نداشت. فرزندان کاظم به هیچ عنوان دوست نداشتند من را در آن خانه ببینند. آن ها همیشه به دور از چشم او، مرا مسخره می کردند، لهجه ام، لباس هایم، آشپزی ام و تمام کارهایم را به باد تمسخر می گرفتند طوری که از خودم بیزار می شدم. الان ۸ ماه از تاریخ عقد من و کاظم گذشته، ولی هیچ چیزی در زندگی ما تغییر نکرده است. من که از توهین ها و تحقیرهای شوهر سابقم فرار کرده بودم و حاضر شدم مهر طلاق بر شناسنامه ام بخورد، دیگر نتوانستم توهین های فرزندان کاظم را تحمل کنم.

تصور می کردم با دواج دوم خوشبخت می شوم

تحقیر برای من بس است. زندگی من سراسر تحقیر و توهین بوده و دیگر نمی توانم این موضوع را تحمل کنم. تصور می کردم پس از دواج با کاظم، زندگی روی دیگری از خود به من نشان می دهد و می توانم کمبودهای زندگی قبلی ام را جبران کنم، خوشبخت می شوم و می توانم روی آرامش را ببینم، اما نشد. انگار من زنی هستم که باید همیشه تحقیر شود. در این مدت کاظم هم هیچ گاه سعی نکرد تغییری در رفتار فرزندان اش ایجاد کند. برای او مهم نبود تنها می خواست یک همدم در کنارش باشد و برای همین می تواند انتخاب این همدم را به بچه هایش واگذار کند و اجازه دهد آن هازن پدرشان را انتخاب کنند. تا زن دیگری مثل من بدیخت نشود. من می خواهم



نگاه کارشناس

پیش از از دواج 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 ها نیز که افکار سستی دارند، تصور می کنند پس از طلاق بی سرپرستی می مانند و باید سایه یک مرد بالای سرشان 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 از دواج دوباره است. آن ها تصور می کنند حالا که شوهرشان را از دست داده اند و بی سرپرست شده اند، باید به از دواج دوباره پناه ببرند و زندگی گذشته خود را این بار ترمیم کنند.

قبل از از دواج دوباره ضعف هایتان را بشناسید

وی ادامه می دهد: به نظر من برای از دواج دوباره باید پیش از انتخاب طرف مورد نظر برای از دواج، 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 رفتارهایمان اشراف کامل نداریم یا مهارت اصلاح آن رفتار را بلد نیستیم دوباره مرتکب همان خطای 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 بر خلاف میل باطنی اش به از دواج دوباره تن دهد تا از نگاه و نگرش افراد جامعه در امان بماند. در واقع مابه ندرت طلاقی را می بینیم که تنها ناشی از اشتباه یکی از طرفین باشد. به همین دلیل قبل از از دواج 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 از دواج دوباره این کار را انجام نمی دهند، برای از دواج 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 از دواج دوباره خوب فکر کند و ببیند می خواهد این از دواج را قبول کند یا نه و اگر خواست باید ضعف های خود را بداند و پس از آگاهی کامل، شرایط طرف مقابل را هم به طور کامل بسنجد و بعد از آن از دواج کند.

همراهان گرامی! شما نیز می توانید با ۱۸ 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 در باران بخوانید



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 ۲۰۰۹۹۹ 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 دور می شوم. در صورتی که نه می ترسم و نه خجالت می کشم، اما از جمع بیزارم.

پیامک های شما

موشاوهه@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 همه را به درج سوالات خود، سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده (و همین اطلاعات) را درباره فرد 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 زدم. کسی هم از دستم ناراحت شود غرورم اجازه نمی دهد برگردم دلجو می کنم. مگر اینکه طر مقابل غرورم را بشکنند و.... لطفاً راهنمایی کنید. ۷۲۲۲- پسر می هستم ۲۱ ساله، مدت هاست به دختری هم سن خودم علاقه مند، اما متوجه شدم طرف مقابل هیچ علاقه ای به من ندارد ولی خیلی به او علاقه دارم. و فراموش کردنش هم برآیم خیلی سخت است. لطفاً راهنمایی ام کنید که یا فراموشش کنم یا طوری علاقه اش را به خودم جذب کنم. ۷۲۲۳- مردی ۴۵ ساله و کارمند هستم. ۲۱ سال هست از دواج کرده ام و دارای فرزند هستم. با این حال وقتی سر کار هستم، همسرم فکر می کند جای دیگری هستم. لطفاً کار راه حل به من بدهید.

مخالفت خواهر با از دواج برادر به خاطر مسائل مالی

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

مشاور: دکتر مهدی سوداوری، روان شناس

اولین موضوع مطرح در باره از دواج، 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 از دواج من است، دلیل قانع کننده ای نیست بلکه یک سری پیش نیازها برای از دواج 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 از دواج، فرد مورد نظر و طرف مقابل است. آیا شما فرد خاصی را مد نظر دارید یا از خانواده تان درخواست جست و جو برای پیدا کردن فرد مناسب را دارید؟ اگر فرد خاصی را مد نظر دارید و به این نتیجه رسیده اید که شریک مناسبی برای شماس، 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 درک 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 از دواج با چنین فردی بیشتر فکر کنید. همچنین برای اقدام به از دواج با فرد مورد نظر، این را بدانید که در آمد 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 از دواج فکر کنید و شخصیت و خصوصیات اخلاقی خود را به دقت بشناسید. قدم دوم این

کنکوری ام اما 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. کمک 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 در این مدت می توانید 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 تازده های بالاپیش رفته و در بهترین دانشگاه ها نیز پذیرفته شده اند. یک رشته ورزشی و هنری را مشخص کنید در خود در 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 ها نیز بپردازید. فراموش نکنید در صورت رعایت نکردن این اولویت ها، فعالیت همزمان در چند رشته هنری و ورزشی توأم با درس نتیجه خوبی نخواهد داشت.



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 آن فهرست مطابقت ندهید و بسنجید آیا ملاک های شما را 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 شما را داشت، گزینه خوبی محسوب می شود و قابل تأمل است. بیشتر افراد برای از دواج به خصوصیات یا امتیازات طرف مقابل توجه می کنند، فارغ از این که خود آن ها چه می خواهند؛ اما آن چه در از دواج مهم است تطابق دو نفر است. دو انسان خوب، لزوماً همسران خوبی برای هم نخواهند بود.

نکته دیگری که برای آن تان مسئله شده است، برنامه ریزی مسائل مالی از دواج 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 راسم عقد و از دواج 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 گدار به آب نزنید زیرا هزینه مراسم عروسی را می توان کاهش داد و بی دلیل زیاده هزینه نکرد؛ اما مشکلات اقتصادی روزمره یکی از عوامل زمینه ساز جدایی و طلاق است.



نکاتی برای فعالیت همزمان در سی و غیر درسی

ضمن این که از شما می خواهم اصرار مادر تان برای شروع جدی مطالعه برای کنکور را درک کنید، چند افکار برای موفقیت همزمان در درس و فعالیت های فوق برنامه در ادامه مطرح می کنم. شما می توانید با توجه 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 آن راه به تلاش و پشتکار بیشتری از سوی شما نیاز دارد. *باتوجه به برنامه هفتگی خود در مدرسه، یک برنامه برای خودتان تنظیم کنید و کلاس های فوق برنامه مورد نظر تان را طوری در آن بگنجانید که به انجام تکالیف و مطالعه دروس روز بعد لطمه ای وارد نکنند؛ برای مثال کلاس های تان در روزهایی باشد که برنامه درسی فرادیتان 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 به ایانه و تلویزیون را به حداقل ممکن برسانید تا زمان را هدر ندهید. *در ایام امتحانات ترم اول و پایانی سال تحصیلی کلاس ها و فعالیت های فوق برنامه خود را متوقف کنید و بعد از آن ها دوباره را سر بگیرید.

از دنیای روان شناسی

نتیجه یک پژوهش چهار ساله دانشگاهی مشخص کرد

وضعیت اقتصادی بر ضریب هوشی بچه های ایرانی تأثیر دارد



نتیجه یک تحقیق روی بچه های ایرانی ثابت کرد «وضعیت اقتصادی - اجتماعی تأثیر مستقیمی بر ضریب هوشی آن ها دارد. در این میان نباید از تأثیر اضافه وزن و چاقی هم چشم پوشی کرد. با این حال اثر وضعیت اقتصادی و اجتماعی بر هوش آینده سازان ایرانی از نوع دیگری است. ماهنامه «سپیده دانایی» می نویسد: این تحقیق چهار ساله با همکاری محققان ایرانی از دانشگاه های کارولینای شمالی، جانز هاپکینز، سوپلپه پاریس و شهید بهشتی تهران، به سرپرستی دکتر امیر علشاهی انجام شده است. هدف اصلی پژوهشگران این بود که با در نظر گرفتن وضعیت اقتصادی و اجتماعی، درک بهتری از ارتباط سلامت جسمانی با توانایی های شناختی کودکان پیدا کنند. از این رو، محققان ضریب هوشی (IQ) را به عنوان معیار توانایی شناختی و ضریب توده بدنی (BMI) را به عنوان شاخص سلامت جسمانی در نظر گرفتند. در این پژوهش محققان بین سال های ۱۳۸۸ تا ۱۳۹۲، با در نظر گرفتن ۱۳ عامل اقتصادی، اجتماعی و جمعیتی، رابطه بین ضریب توده بدنی کودکان پیش دبستانی ایرانی را با ضریب هوشی آن ها در ۷۴ مدرسه در سراسر کشور بررسی کردند.

در مجموع محققان به این نتیجه رسیدند که در خانواده های کم جمعیت و ثروتمند که در شهرهای بزرگتر زندگی می کنند، کودکان ضریب هوشی بالاتری دارند. یکی از نتایج این تحقیق که تا حدی با تحقیقات دیگر متفاوت بود، بالاتر بودن ضریب هوشی کودکانی بود که با عملکرد سزارین متولد شده بودند. محققان احتمال می دهند، نوع زایمان عامل تعیین کننده نباشد و دلیل آن، این باشد که زنان تحصیل کرده در شهرهای بزرگ بیشتر سزارین می کنند. کودکانی هم که با شیر مادر بزرگ شده بودند، ضریب هوشی بیشتری نشان دادند. به نظر محققان این می تواند هم نشان تأثیر مثبت شیر مادر بر رشد و تکامل مغز باشد و هم بر این دلالت کند که شیردهی در طبقات اقتصادی و اجتماعی بالاتر رواج بیشتری دارد.