

# طلاق ۳ دقیقه بعد از ازدواج!

جدا شدن یک عروس و داماد کوبیتی تنها ۱۸۰ ثانیه بعد از ثبت ازدواج شان بهانه‌ای شد تا از ضروری ترین مهارت ها برای تازه از دواج کر ده‌ها بگویم

صد یقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی



ماجر ا از این قرار است که در کوبیت، یک عروس و داماد بعد از ثبت رسمی ازدواج و موقع خروج شان از دفتر خانه، تصمیم به طلاق می گیرند!دلیلش هم هر چند مسخره به نظر می رسد اما این بوده که در زمان بیرون رفتن از دفتر خانه، پای عروس به در گیر می کند و زمین می خور د! داماد بعد از زمین خوردن عروس به او می خندد و می گوید: «ای دست و پا چلفتی!» بعدش هم عروس گریه می کند و همان جاد رخواست طلاق می دهد. بنابراین عروس و داماد همان جایی که جشن عروسی را بر گزار کرده بودند، بعد از کمتر از ۳ دقیقه از هم جدا می شوند! یعنی به طور رسمی این زوج حدود ۳ دقیقه زن و شوهر بودند! این ماجرا که در یکی از روز نامه های کوبیتی منتشر شده و در شبکه های اجتماعی هم بازنشر زیادی داشته، بهانه ای شد تا چند توصیه به دختر و پسر های داشته باشیم که اولین روز های زندگی مشترک شان را تجربه می کنند: زوج هایی که معمولاً شناخت کافی از یکدیگر ندارند و گاهی تفاوت سلیقه ها با همسر برای شان قابل قبول نیست.

زمان می برد. طبق نظر مشاوران خانواده و البته تجارب جلسات متعدد مشاوره ای خودم، سه سال اول زندگی مشترک و به خصوص سال اول بحرانی ترین سال برای زوج ها ست. چرا که دوفرد در حد بررسی نظری و کلامی از شخصیت و خانواده یکدیگر وارد زندگی باهم شده اند و در عمل و موقعیت واقعی زمانی فرد را حقیقتا می شناسند که در زیر یک سقف باهم زندگی کنند. این جاست که چالش ها و تعارضات و اختلاف سلیقه ها رو می شود و البته نحوه برخورد زوج ها تعیین کننده است.

❖ **ضروری ترین مهارت ها برای تازه از دواج کر ده ها** در بررسی مشکلات ر این دختر ها و پسر ها می توان به نیاز



آن ها برای یاد گیری مهارت های زندگی همچون آموزش مهارت خود آگاهی، ارتباط موثر، مدیریت هیجانی، حل مسئله، همدلی، گوش دادن و حل تعارض اشاره کرد. **خود آگاهی** فرد در خود آگاهی این مهارت را به دست می آورد که لایه های شخصیت خود را بشناسد و البته به آگاهی از دیگر نیاز های مهم زندگی اش دست می یابد. همین مسئله از سر شناسی بسیار ی از سوء تفاهات جلوگیری خواهد کرد.

**ارتباط موثر** بعد از یاد گیری مهارت ارتباط موثر، فرد تلاش می کند با کلام و زبان بدن پیامش را به خوبی به فرد مقابل منتقل کند.

**همدلی** همدلی مهارتی است که فرد می تواند خود را در جایگاه دیگری تصور کند و نیاز وی را پوشش دهد. **مدیریت هیجانات** از یاد گیری مهارت مدیریت هیجانات، می آموزد که نام احساساتش را بشناسد، به آن ها اجازه بروز دهد و حتی به زبان بیاورد و بیان کند، قبل از این که آن ها کنترل فرد را به شکل منفی و بروز خلق های منفی مثل خشم، اضطراب، افسردگی و... به دست بگیرند.

**حل مسئله** مهارت حل مسئله عبارت است از: فرایند شناختی و رفتاری که توسط فرد هدایت می شود و فرد سعی می کند با کمک آن، راه حل های موثر یا سازگارانه برای مسائل زندگی روزمره خویش پیدا کند. به این ترتیب



این مهارت یک فرایند آگاهانه، منطقی، تلاش بر و هدفمند است.

**حل تعارض** در مهارت حل تعارض زوج ها فرامی گیرند با برقراری روابط متقابل در ارتباط، نیاز ها و اهداف شان به طور موازی پوشش داده شود و هیچ یک حس نادیده گرفتن و فداکاری و امثال آن را تجربه نکنند.

❖ **اشتباه این زوج کوبیتی چه بود؟**

حالا بایک مثال می خواهم اهمیت توجه به موارد گفته شده را به صورت مصداقی به شما نشان دهم. بیایید جایگاه این مهارت های زندگی را در زندگی زوج کوبیتی که خبر شان با عنوان «از دواج ۳ دقیقه ای» منتشر شده، بررسی کنیم. با گفتن واژه «دست و پا چلفتی» توسط داماد در موقعیتی که عروس کوبیتی به زمین افتاده و واکنش عروس یعنی گریه کردن، مشخص است که احترام و کسب توجه مثبت در جمع برای عروس مهم است و داماد انگار از این زبان عشق همسرش بی خبر است. داماد با این حرکت، حس تمسخر و به دنبال آن فکر زیر سوال رفتن احترام را به عروس منتقل کرده و این بی مهارتی داماد در همدلی با همسرش در جمع و جور کردن اوضاع به نحوی که عروس همراهی و همدردی وی را ببیند، بروز پیدا کرده است. در ادامه با عدم مدیریت هیجانی عروس خانم در لحظه موجب بروز واکنش نامناسب و در نهایت تصمیم آنی در عصبانیت می شود. در حالی که می شد عروس خانم کوبیتی با کمی خلاقیت حس خودش را به طور موثر به داماد منتقل می کرد که او ای چقدر بد شد، لطفا دستم رو بگیر و کمک کن، که با دست دراز کردن هم به تنهایی ارتباط موثر شکل می گرفت. در این حالت پیام واضح بود و داماد متوجه می شد که باید چطور او را سامان دهد و با کمک به عروس در به پایستادن، همدلانه حس احترام به همسر منتقل می شد.

❖ **طلاق، اولین راه رفع مشکلات نیست**

در همین مورد خاص، باید در آن لحظه تصمیم گرفته نمی شد و عروس با شوهرش در زمان مناسب صحبت می کرد و بنا بر حسش در آن لحظه و فکری که به ذهنش رسیده، بعدا به او می گفت: «حس ناراحتی و فکر تمسخر در جمع من رو از آدم من از شما انتظار داشتم تو اون لحظه کمک می کردی بایستم بدون این که بخندی». به طور کلی زوج های جوان باید بدانند که رابطه زوجیت همچون گلی نیاز به مراقبت دارد و در لازم است هر دو نفر برای نگه داشتن رابطه ر ضایت بخش، نیاز های یکدیگر را شناسایی کنند و برای تحقق آن ها از منابعی مثل گفت و گو، وقت صرف کردن با یکدیگر و در نهایت کمک از مشاور برای رشد و توانمندی مهارت های شان بهره ببرند نه این که به عنوان اولین راه حل، بدترین گزینه یعنی طلاق را انتخاب کنند.

شمار ا دوست بدار دور رابطه خوبی با شما داشته باشد. به همسر سابق تان بگویید باید به این نکته توجه داشته باشد که تخریب کر دن این رابطه و علاقه، قطعاً به ضرر پسر تان خواهد بود.

❖ **آرامش فرزند تان را در اولویت قرار دهید**

در پیامک تان اظهار کردید که پسر تان هفت ساله است. با توجه به این که بیشترین سنی که ممکن است افراد در مواجهه با طلاق والدین شان دچار آسیب شوند، پیش از دبستان، دبستان و اوایل دوران بلوغ است بنابراین باید بدانید که پسر تان بیشترین آسیب روانی را از این جدایی تحمل می کند و سازگار شدن با زندگی جدید برای او، تجربه ای استرس آور است. با ایجاد تغییرات گسترده ای که در کنار ابعاد زندگی و رخ ور داده، این سازگاری را برای کودک تان دشوار نکنید. در قسمتی از پیامک هم اشاره کردید که رابطه او با پدر و پد پدرش خوب است که این باید باعث خوشحالی شما شود که پسر تان از زندگی جدید رضایت دارد. توصیه آخر هم این که حفظ آرامش فرزند را در اولویت قرار دهید و برای گرفتن راهنمایی های اصولی تر با یک روان شناس کودک مشورت کنید.

قدم سوم | **لباس های تمیز را مرتب کنید:** در این مرحله بهتر است سراغ کمد لباس ها بروید و لباس های تمیز را سر و سامان دهید. سعی کنید لباس ها را از یک

سمت تا کنید و لباس های مشابه را کنار هم قرار دهید. قدم چهارم | **تخت را مرتب کنید:** ملافه لحاف و تشک و بالش ها را در بیاورید و آن ها را به داخل لباس شویی منتقل کنید. حتی اگر هر شب قبل خواب دوش می گیرید و عادت به خوردن خوراکی در داخل تخت ندارید باز هم ملافه ها باید به طور مرتب شسته شوند. قدم پنجم | **لوازم اضافه را سر جای شان قرار دهید:** اگر در اتاق لوازم و وسایلی وجود دارد که در جای مناسب خود شان قرار ندارند آن ها را سر و سامان دهید و به جای اصلی خود برگردانید.

قدم ششم | **سطوح را پاک کنید:** با استفاده از یک دستمال نرم با کمک افشانه تمیز کننده سطوح روی میز، دراور و پختی را تمیز کنید. علاوه بر سطوح حواس تان به پای ها و وسنل های ناز باشد و آن ها را نیز تمیز کنید.

قدم هفتم | **پرده و لوستر اتاق را تمیز کنید:** پرده و قاب پنجره و همچنین لوستر و چراغ ها و پرز ها نیاز به گردگیری دارند. این کار را می توانید با دستمال



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

❖ ماجرای ساخته شدن لنت تر مز توسط یک زن که در پرونده زندگی سلام نوشته بودین، نشان از اهمیت همراهی زنان برای موفق شدن شوهر شان داشت. ❖ در مطلب «اعداد سلامت را به خاطر بسپارید» در صفحه سلامت، گفته اید که ۷ تا ۸ وعده سبزی و میوه در روز بخورید که به نظر من نشدنی است مگر این که در طی روز، فقط میوه و سبزی بخوریم! ❖ من یک زن بابا هستم و نمی دانم با چه زبانی از زندگی سلام تشکر کنم که چنین مطلب خوبی را در باره خانم هایی شبیه به من نوشته است. کاش بقیه مردم، من و خانم های مثل من را بیشتر در ک کنند. ❖ یادیدن کمیک «ماسک بز نیم» در صفحه نوجوان، حالم بد شد! چیه اون بینی بزرگی که کشیدین. ❖ اصلی ترین نشانه کم رنگ شدن عشق که در صفحه خانواده در باره اش نوشته اید، صحبت نکردن با همسر است که در مطلب به آن اشاره نشده است. ❖ بحث ماده مخدر و نوگارد صفحه خانواده مطلب خوبی بود فقط جمله: «فرد بعد از مصرف احساس رضایت، آرامش و سرخوشی می کند» را نباید این طور بیان کرد چون سبب تحریک روانی برای آدم هاست. باید این جمله را طوری نوشت که غیر محرک و غیر مهیج باشد. ❖ **شیری، قوچان** ❖ **ما و شما:** مخاطب گر امی، ممنون از دقت نظر تان اما بعد از همین جمله، نوشته ایم: «... البته این آثار خوشایند بسیار موقتی است و بعدش عوارض جبران ناپذیری دارد...»

## صحبت بانی نی، وظیفه هر پدر و مادری

بعضی والدین می گویند که نوزاد یک، ۶، ۱۲ ماهه که چیزی متوجه نمی شود پس چرا باید با او گپ بز نیم؟



❖ **بیشتر نوزاد صحبت کنید**

قبل از هر چیز باید دانست که کودک تمام وقت در حال دریافت کردن اطلاعات است و این دریافت ها به مرور برایش معنی دار می شود. بعضی می گویند که نوزاد ۶، ۹، ۱۱ یا ۱۵ ماهه که چیزی متوجه نمی شود پس آیا واقعاً لازم است با او صحبت کنیم یا هنوز زود است؟ نه، هیچ وقت برای صحبت با کودک زود نیست. هر چه بیشتر با او حرف بز نیم، فهم او را از جملات عمیق تر کرده ایم و تاثیرات بیشتری را بر جنبه های مختلف کلامی او خواهیم دید. وظیفه ما به عنوان مراقبی که دایم کنار کودک است، شناسایی کردن احساسات کودک و معنی دار کردن تعامل او با محیط است. این گونه کودک نسبت به اعمال و رفتار خود آگاه و همزمان هیجانی می شود. این انعکاس رفتار به صورت جملات خبری متناسب با حالات هیجانی کودک است و اعمال و هیجانات کودک را به او بازتاب می دهد. بازتاب رفتار کودک که معجزه می کند. وقتی احساسات کودک را متعادل با حالت هیجانی او بر زبان می آوریم با وقتی به جای آن که ترس هانمان را به کودک منتقل کنیم و فریاد بکشیم: «الان می افتی یا افتادیا!» آگاهانه به او می گویم: «تو لیه میز ایستادی» یا به وقت حمام بردن می گویم: «تو با مامان اومدی حمام. مامان داره دمای آبو مناسب می کنه تا تو احساس تمیزی و سبکی بکنی»، واکنش کودک دیدنی خواهد بود.

❖ **اما او چقدر حرف های ما را می فهمد؟**

ممکن است با خود بگویید او مفهوم لبه یا امثال آن را نمی فهمد. مهم نیست که او چقدر می فهمد، اگر شما از همان روز های اول زندگی رفتار او را به او بازتاب دهید، مفاهیم خود به خود او در میان اثر گذاری ها و اثرپذیری هایی که با دنیای اطراف خود دارد، در ذهن او نقش می بندد. اگر تا امروز این کار را نکردید، ابد ادیر نیست، شروع کنید. این روش را امتحان و به نزدیکان توصیه کنید، لاتی که هم خود شما هم کودک از این روش می برد وصف نشدنی است.



## چگونه اتاق خواب را اساسی تمیز کنیم؟

منبع: mentalhelp.net

هنگامی که در زندگی احساس ناراضایتی می کنید، تنها با اختصاص چند ساعت برای تمیز کردن اتاق خواب، می توانید تا حد زیادی آرامش را به خود و زندگی تان برگردانید. شاید تصور کنید که تمیز کردن اتاق خواب یک کار سخت و زمان بر است اما باید بگویم این کار می تواند سریع تر و راحت تر از چیزی باشد که تصور می کنید. فقط کافی است بدانید چه کارهایی باید انجام دهید و به چه چیز هایی نیاز دارید.

❖ **تمیز کردن را تبدیل به بازی کنید!**

برای شروع ابتدا یک فهرست از کارهایی را که باید انجام دهید تهیه و سپس یک یاد کست، برنامه رادیویی یا موسیقی مناسب برای زمان کار کردن انتخاب کنید و در نهایت یک جایزه برای پایان کار خودتان در نظر بگیرید. به این شکل شما تمیز کردن اتاق را تبدیل به یک بازی جذاب کرده اید و قبل از این که خودتان متوجه شوید، اتاق به طور کامل تمیز شده است!



زندگی سلام • دوشنبه • ۱۶ تیر ۱۳۹۹ • شماره ۱۶۳۷

