



۷ توصیه برای ازدواج مجدد بعد از طلاق

مروری بر اشتباهات رایج زن یا مردی که بعد از تجربه تلخ جدایی برای دومین بار تصمیم به تشکیل زندگی مشترک می گیرد

مجموعی

منبع: pairedlife.com

هدی بانگی | مترجم

برای دومین بار در مسیری مشابه قدم گذاشتن، شاید در نگاه اول راحت تر به نظر برسد اما همیشه این طور نیست. بیشتر افراد وقتی بعد از طلاق دوباره تصمیم به تشکیل زندگی مشترک می گیرند، انتظار ندارند همان دردسرهایی که بار اول آن ها را تحت تاثیر قرار داده بود، باز هم بر آن ها غلبه کند. آن ها دیگر تسلیم این زودبوری نمی شوند که «ما همدیگر را دوست داریم و فقط همین مهم است». تجربه به آن ها یاد داده است که چیزهای مهم دیگری هم وجود دارد و باید خود را آماده کنند. زن یا مردی که برای دومین بار ازدواج می کند تا زمانی که باقی مانده های هیجانی و احساسی رابطه قبلی را پاک سازی نکرده باشد، نمی تواند همسرش را دوست داشته باشد و به او عشق بورزد و اگر هر دو طرف، ازدواج دوم شان باشد، تلاشی مضاعف برای آماده شدن لازم است.

۱ خود جدیدتان را بسازید
اگر به تازگی جدا شده اید، عجله نکنید و با اولین فردی که به شما توجه نشان داد و ابراز علاقه کرد، تصمیم به آشنایی بیشتر برای ازدواج نگیرید. در این برهه زمانی، شما هنوز با احساس

برسید. تجربیات رابطه قبلی تان را ارزیابی کنید و یاد بگیرید چگونه از آن ها برای کمک به بهبود دیدگاه جدیدتان استفاده کنید و مهارت های جدید و لازم را فرا بگیرید.

۲ انتظاری بی جا از همسر جدید نداشته باشید
انتظار نداشته باشید همسر جدید، زخم های تان را التیام بدهد چون منصفانه نیست. تا زمانی که روان تان ترمیم نشده است، نمی توانید متوجه شوید واقعا آمادگی شروع یک زندگی مشترک جدید را دارید؟ لازم است برای شروع دوباره، قوی و با اعتماد به نفس باشید، هر چند که ردی از زخم های گذشته به جا خواهد ماند. همچنین تمرین هایی برای تقویت اعتماد به نفس تان انجام دهید، مثلا داشته های تان را فهرست کنید، سوال های مفید و توانمند کننده از خودتان کنید، استعدادها و نقاط قوت خود را با دیگران به اشتراک بگذارید و ...

۳ دنبال انتقام گرفتن از همسر سابق تان نباشید

عقل حکم می کند که تا جایی گذشت داشته باشید که بتوانید با همسر سابق تان متمدنانه رفتار کنید. درست است که قرار نیست دیگر با همسر سابق تان خرید بروید، شام صرف کنید و خوش بگذرانید، اما گاهی امکان قطع ارتباط به طور کامل وجود ندارد به خصوص اگر فرزندان هم داشته باشید. پدر و مادرهایی که از هم جدا می شوند، مجبورند به خاطر بچه ها گاهی با هم ارتباط برقرار کنند. این را بپذیرید که رفتار عاقلانه به نفع همه است؛ خودتان، بچه ها و البته همسر جدید و آینده تان. از یک جو آرام و صلح جوانه قطعاً منتفع خواهید شد اما در فضایی از خشم و کینه روزی، همه ضرر خواهند کرد. تنش را با آرامش و بدر رفتاری و ستیزه جویی را با همدلی و درک جایگزین کنید و دلخوری و انتقام جویی، وارد زندگی آینده تان نشود.

۴ اگر طرف مقابل تان بچه دارد ...
اگر قرار است با کسی از دواج کنید که از زندگی اول خود فرزندانی دارد، باید این را بپذیرید که این بچه ها حق دارند اوقاتی کاملاً شخصی با پدر یا مادر خود که قرار است همسر شما شود داشته باشند. آن ها به حمایت کسی که شما قرار است با او ازدواج کنید نیاز دارند، پس هرگز همسر آینده تان را وادار نکنید تا بین شما و فرزندان شما یکی را انتخاب کند. در ابراز علاقه به همسر تان باید احساسات و عواطف فرزندان او را نیز در نظر بگیرید و به آن حساس باشید. یک کودک ممکن است نسبت به همسر جدید پدر یا مادرش خشمگین باشد و احساس کند ممکن است نادیده گرفته شود یا به حمایت از پدر یا مادر خود که اکنون با او نیست برخیزد. به هر حال شما باید تمام سعی خود را بکنید که بچه ها را واقعا دوست داشته باشید و به آن ها توجه کنید. متناسب با سن و جنسیت بچه ها، شیوه ای مناسب برای ابراز عشق تان پیدا کنید.

۵ متاهل بودن طرف مقابل، قرمز تان باشد
اگر فرد مد نظر تان برای ازدواج مجدد هنوز درگیر مشاجره هایی

در خصوص مسائل حقوقی در باره خانه و حضانت بچه ها و دیگر موارد قانونی است اما می گوید به زودی طلاق خواهد گرفت و ...، بهتر است صبر کنید تا این مسائل حل و فصل شود و سپس تصمیم نهایی را بگیرید. اگر زندگی جدیدتان را با این استرس ها و تنش ها شروع کنید، مطمئناً به رابطه زناشویی تان آسیب خواهد زد. به هر حال شما به هیچ قیمتی نباید وارد یک بازی سه نفره شوید.

۶ درباره مسائل مالی حرف بزنید
بعضی از افرادی که برای دومین بار ازدواج می کنند، با این که تجربه اش را دارند اما بعد از ازدواج متوجه می شوند مسائل مالی وجود دارد که از آن ها بی خبر بوده اند یا در باره اش گفت و گویی نکرد و به توافقی نرسیده اند. هر کسی که خواهان زندگی مشترک صادقانه بر مبنای اطمینان و در ستکاری است، باید این موضوع را جدی بگیرد.

۷ به دلیل درستی از دواج کنید
دلیل شما برای ازدواج باید عشق و علاقه باشد. البته این اولین دلیل است اما کافی نیست. شما باید در مسیر علاقه و محبت کم کم و آرام آرام پیش بروید تا فرصت کافی برای بررسی سایر جنبه های زندگی مشترک و ارزیابی موضوعات مهم دیگر را داشته باشید. شما باید پیش خودتان به این اطمینان برسید که دلیل تان برای ازدواج مجدد مثلاً نیاز بچه ها به پدر یا مادر، یا به این دلیل که فکر می کنید ازدواج می توانید زخم های تان را التیام بدهد یا شما را از اندوه برهاند، نیست. اجازه دهید خرد، راهنمای قلب تان باشد. صبر و خود کنترلی را تمرین کنید. وقتی هر چیزی را که برای تان مهم است بررسی کردید و از این که چیزهایی تحت کنترل شما نیست از رده نشدید و پذیرفتید توانایی هایی دارید که امور تحت کنترل تان را مدیریت کنید، می توانید به قلب تان اجازه بدهید بی قید و شرط عشق بورزد. اگر زندگی به شما فرصتی دوباره داده است، پس تمام تلاش تان را بکنید تا بیشترین بهره را از آن ببرید.

قرار و مدار

روز تماس گرفتن با یک فرد مبتلا به کرونا

اگر در بین دوستان و آشنایان تون، فردی هست که مبتلا به کرونا شده و این روزها باید در خانه قرنطینه بشه، امروز متماً بهش زنگ بزنین، باهاش احوال پرسین کنین، بهش رومیه بدین و اگر کاری داشت، در مد توان تون براش انجام بدین.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در باره پرونده باحال امروز، می خواستم بگم مادر بزرگ من تا قبل از کرونا، برای بازی های دربی زنگ می زد به نوه اش که هشت نفر هستیم، می گفت بیان دور همی بازی رو ببینیم. خیلی فاز می داد. البته خودش فوتبالی نبود و هر کی گل می زد، طرفدار همون تیم می شد! آقای دکتر یعقوبی، از شما ممنونم بابت مطلب تان درباره واکنش اصولی با کودکان سرچهارراهادر صفحه خانواده. واقعا معضلی است. من کارمطوری است که حتی ساعت ۱۲ شب هم در خیابان هستم و این بچه ها هستند. * خونه «ننه آبی» رو باید از همین الان تبدیل به موزه کنن. واقعا پر طرفدار میشه. * گفت و گو صفحه جوانه با «بیژن بیرنگ»، کارگردان سریال محبوب خانه سبز خیلی کوتاه بود. اگر میشه یک بار دیگه باهاش مفصل تر صحبت کنین تا درباره خاطراتش از این سریال بگه و این که چرا بعدش دیگه مثل این سریال ساخته نشد. * در زندگی سلام از آلودگی هوا هم بنویسید. الان نه تنها نمی توانیم بیرون برویم که پنجره ها را هم نمی توانیم باز کنیم. زینما نیست؟ * در ستون ما و شما، روزی یک جوک چاپ کنین، هم بخندیم و هم حال مون عوض بشه. اولیش رومن میگم: «حوصلم سر رفته بود، زنگ زد ۱۱۸، گفتم شماره اדיسون رومی خواهم!» ونم به شماره داد. آقا ما هم زنگیدیم، یکی ور داشت گفت که این جای تمارستان، بفرماید؟

اصول ایجاد فضایی ایمن برای استفاده کودکان از اینترنت

مارال مرادی

تا قبل از کرونا بچه ها نباید زیاد از تلفن همراه و تبلت استفاده می کردند و حتی نباید زیاد در فضای مجازی وقت می گذاشتند؛ اما کرونا همه چیز را تغییر داد. با قرنطینه شدن و تعطیل شدن مدارس و مهد های کودک و فضاهای بازی، بچه ها نیاز به تفریح و سرگرمی هایی دارند که بخش زیادی از آن را در فضای مجازی جست و جو می کنند. تکالیف شان را باید در فضای مجازی دنبال کنند. اگر مانع بچه ها شویم حوصله شان سر می رود اگر آن ها را به حال خود بگذاریم برای آن ها مسائل و مشکلات روحی پدید آورده ایم. در این بین نقش مادر به عنوان فردی که همیشه همراه کودک است و مسئولیت بیشتری را در این شرایط به عهده دارد بسیار مهم و تاثیر گذار است. در ادامه نکاتی را بیان می کنیم که ممکن است برای شما مفید باشد.

پیش بینی پذیر را در کم می کنند. با فرزندان حرف بزنید و بر سر این که چگونه چه زمان هایی حق دارند وسایل دیجیتال استفاده کند به توافق برسید. این توافق نامه را بنویسید و امضا کنید و یک جاد ر معرض دید خودتان و فرزندان قرار دهید. به موافق دادی که با فرزندان بسته اید و فادار بمانید و از او هم بخواهید وفادار باشد. برای تخطی از قوانین تنبیه هایی را با توافق فرزندان در نظر بگیرید.

۵- احتیاط در به اشتراک گذاشتن محتوا |
اتفاقاتی که در دنیای مجازی می افتد به هیچ وجه خصوصی نیست و کودکان در کی از این موضوع ندارند. برای مثال پست اینستاگرامی یک پدیده خصوصی نیست. چیزی که شما در فضای مجازی به اشتراک می گذارید برای همیشه باقی می ماند. این چیزی است که باید با فرزندان مطرح و تلاش کنید آن را به او آموزش دهید.

۶- دسترسی به حساب کاربری | چت کردن با غریبه ها می تواند کاری پر خطر باشد. می توانید آن را محدود و امکانات نرم افزار های مختلف استفاده کنید تا امکان چت فرزندان را محدود کنید و به او آموزش دهید با چه کسانی می تواند حرف بزند. بهتر است رمز عبور حساب کاربری فرزندان در شبکه های اجتماعی مختلف را در دسترس داشته باشید تا فعالیت او را رصد کنید.

برای نوشتن این مطلب از سایت «ایرنا» کمک گرفته شده است

۱- قانونمند عمل کنید | از فرزندان تان بخواهید که بدون اجازه شما از وسایل دیجیتال استفاده نکنند. به شکل یکنواخت و پیش بینی پذیر با فرزندان رفتار کنید. برای مثال اگر تعیین کرده اید در ساعات خاصی از روز حق استفاده از وسایل دیجیتال را دارید استفاده از آن ها را مقید به انجام تکالیف درسی کرده اید به صورت یک با مو دو هوا عمل نکنید و سر حرف تان بمانید.

۲- استفاده همراه با نظارت | وقتی کودکان زیر ۱۳ سال در حال استفاده از وسایل دیجیتال هستند بهتر است در اتاق در بسته و دور از چشم شما نباشند. تاریخ انجام بازی ها و استفاده از برنامه ها را در وسایل دیجیتال بررسی کنید تا کودکان زیر ۱۳ سال دور از چشم شما وارد فضای بازی و فضای مجازی نشوند.

۳- استفاده در زمانی مشخص | والدین اغلب برای این که از دست بچه ها خلاص شوند ابزار های دیجیتال را به کار می گیرند. برای مثال وقتی جلسه ای دارید یا دیدن خودتان سرگرم کاری هستید که امکان نظارت بر الگوی استفاده فرزندان از فضای مجازی و ابزار های دیجیتال را ندارید بهتر است اجازه استفاده از این وسایل را به فرزندان ندهید. زمان هایی را برای استفاده از وسایل دیجیتال تعیین کنید که خودتان حواستان جمع باشد و بتوانید بر استفاده فرزندان از وسایل دیجیتال نظارت کنید.

۴- یک قرارداد تنظیم کنید | کودکان استدلال را می فهمند و رفتار عادلانه و

می خواهید حوصله سر بر نباشید؟

۴ صحبت بیش از حد درباره خود

۱ منفی نگری

۲ سطحی نگری

۳ منفعل بودن

نرگس عزیزی

کارشناس ارشد مشاوره
(منبع: psychologytoday.com)

نوع رفتار والدین در خانه به گونه ای باشد که در دسر ساز شود، مثلاً کنترل زیاد، سخت گیری، خشونت، بی اعتمادی، دعوا و روابط نامتوازنه بین والد و فرزند باعث می شود که نوجوان از خانه فاصله بگیرد و بیشتر وقت خود را خارج از خانه بگذراند و به مسیری رami خواهد در زندگی دنبال کنم؟ و ... ویژگی دیگر دوران نوجوانی، سپری کردن وقت زیاد با همسالان و فاصله گرفتن از خانواده و جرح بحث کردن است. روابط دوستی به نوجوان کمک می کند که با استرس های نوجوانی کنار بیاید، فرصتی برای کاوش خود و درک دیگران را فراهم آورد و استقلال بیشتری را تجربه کند.

• رابطه خود و فرزندان را بررسی کنید
در این دوران، نوجوان به دلیل تغییرات جسمانی و شناختی نقش جنسی خود را به عنوان زن یا مرد و جهت گیری جنسی را هم مشخص می کند. گاهی ممکن است

نسبت به هویت جنسی پسرم نگرانم

پایینی را تجربه می کند، ثبات کمتری دارد و روحیاتش معمولاً از شادی به غم و برعکس تغییر می کند. در درونش آشوب برپاست و مدام به دنبال این است که من کی هستم؟ من چه مسیری رami خواهد در زندگی دنبال کنم؟ و ... ویژگی دیگر دوران نوجوانی، سپری کردن وقت زیاد با همسالان و فاصله گرفتن از خانواده و جرح بحث کردن است. روابط دوستی به نوجوان کمک می کند که با استرس های نوجوانی کنار بیاید، فرصتی برای کاوش خود و درک دیگران را فراهم آورد و استقلال بیشتری را تجربه کند.

• این ویژگی های دوران بلوغ را بشناسید
گفته اید که فرزندان ۱۶ ساله است که سن او جزو دوران بلوغ محسوب می شود. نوجوان در این دوران معمولاً دمد می مزاج می شود و خلق

خانمی ۵۲ ساله هستم. به خاطر نوع رفتارهای پسر ۱۶ ساله ام نسبت به هویت جنسی او نگرانی های زیادی دارم. پسرم بیش از حد با دوستانش بیرون می رود، به خانه های آن ها می رود و شب ها تا دیر وقت بر نمی گردد. در ضمن از کلماتی هم پشت تلفن برای صحبت با آن ها استفاده می کند که معمول نیست و بار عاطفی زیادی دارد.

رمیسا یزدناه | کارشناس ارشد روان شناسی

در نظر داشته باشید که سن ۱۲ تا ۱۸ سالگی به عنوان دوران نوجوانی محسوب می شود که همه را پدیده

بلوغ و هویت یابی است. نوجوان به دنبال تغییرات هورمونی و جسمانی، تغییرات روان شناختی را هم تجربه می کند. بلوغ یک فرایند است و سه تا چهار سال طول می کشد و والدین باید برای این سفر آماده شوند



زندگی سلام •
سه شنبه •
۱۶ دی ۱۳۹۹ •
شماره ۱۷۸۷

خانواده و مشاوره

