خانواده و مشاوره

ریشه‌های یک طلاق به ازای هر ۲ ازدواج

سازمان ثبت‌احوال اعلام کرده در پایتخت به‌ازای هر ۲ ازدواج، یک طلاق ثبت می‌شود
مشکل از کجاست؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

می‌گویند یکی از شیرین‌ترین بخش‌های زندگی هر فردی، ازدواج است اما متاسفانه برای بسیاری از جوانان این شیرینی به تلخی طلاق می‌انجامد. با نگاه دقیق‌تر می‌بینیم عده بسیار زیادی واقعا علت ازدواج کردن خود را یا نمی‌دانند یا چند دلیل کلیشه‌ای برای آن دارند و عاقبت‌اش هم به جدایی ختم می‌شود. بر اساس آمار اعلامی اخیر سازمان ثبت‌احوال کشور، نسبت ازدواج به طلاق در استان‌های البرز، تهران، مازندران، مرکزی و گیلان پایین‌ترین در کشور است. در استان‌های تهران، البرز و مازندران به‌ازای هر دو ازدواج، یک طلاق صورت می‌گیرد (منبع خبر: عصر ایران). در ادامه، نگاهی روان‌شناسانه به ریشه‌های این آمارهای تلخ خواهیم داشت.

چرا ازدواج می‌کنیم؟

واقعیت این است که هر انسانی به طور طبیعی پنج نیاز دارد: نیاز به بقا و زنده ماندن، نیازهای عاطفی و عشق، نیاز به آزادی، نیاز به قدرت و نیاز به تفریح. از دواج یک انتخاب است و افراد برای برآورده شدن نیازها و خواسته‌های‌شان بر اساس ادراکات خودشان ازدواج می‌کنند. انتخاب می‌کنند که به رابطه ازدواج بروند برای مشارکت و رفاقت و بعدش زن و شوهر با یکدیگر در احساسات، وقت، انرژی، محبت، مالی و بدنی شریک می‌شوند. ازدواج درست، زمانی اتفاق می‌افتد که دختر و پسر هر کدام‌شان ظرف نیازهای پنج گانه‌شان پر باشد و برای رشد، تعالی و همسفر شدن با فرد دیگر همراه شوند.

ریشه‌های اصلی طلاق

طلاق متاسفانه در تمام جوامع بشری وجود دارد و خواهد داشت. عده‌ای هم فقط اسم‌شان در شناسنامه یکدیگر است ولی عملا طلاق غیر ثبتی گرفته‌اند. با این حال و در این جا سعی کردیم مهم‌ترین علل کمتر توجه شده طلاق در جامعه را بیان کنیم.

۱ نداشتن شناخت کافی از یکدیگر پیش از ازدواج

دختر و پسر و خانواده‌ها راجع به خصوصیات و ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری شریک آینده زندگی‌اش اطلاعی ندارند و تصمیم به ازدواج می‌گیرند. راه‌حل هم فقط اختصاص زمان مناسب و کافی برای شناخت همدیگر و گفت‌وگو کردن است. دقت شود که طرفین از نظر سنی، مذهبی، فرهنگی، اقتصادی، تحصیلات، ظاهری و ... با یکدیگر تناسب داشته باشند. متاسفانه تفاوت‌های جدی برای برخی دخترها یا پسرها در وهله اول جذاب است اما اگر این‌طور ازدواج کنند، همین جذابیت‌ها آن‌ها را به کشمکش‌های جدی می‌رساند.

۲ توانایی نداشتن برای ارتباط موثر و سازگار نبودن

زوج‌ها برای ادامه یک ارتباط رضایتمند باید از مهارت‌های زندگی مانند گفت‌وگو کردن، گوش دادن و توانایی حل مسئله آگاهی داشته باشند. با تشکیل زندگی، منیت از بین می‌رود و من به ما تبدیل می‌شود. متاسفانه عده قابل توجهی از زوجین از این مهارت‌ها بهره نمی‌برند و شرایط زندگی بغرنج می‌شود. استفاده از برنامه‌های آموزش و مشاوره می‌تواند کمک کننده باشد.

۳ تکراری شدن رابطه

رابطه مثل یک گیاه است، باید دایم به آن رسیدگی کرد و اگر همان گونه رهایش کنیم، پژمرده می‌شود. تازگی داشتن باعث می‌شود هر دو طرف به لحاظ عاطفی به هم نزدیک‌تر شوند. اگر زوجین هیچ تنوعی به زندگی مشترک‌شان ندهند به مرور برای هم خسته کننده و تکراری خواهند شد.

۴ مدیریت نکردن دخالت‌های بیرونی

دخالت‌ها شامل دخالت خانواده‌ها، دخالت امور شغلی و کاری، دخالت فرزندان و ... است. اگر زوجین راجع به حضور این دخالت‌ها و مدیریت‌شان تیزبینانه عمل نکنند، ناگهان به خود می‌آیند و زندگی در حال فروپاشی خود را خواهند دید.

۵ توهم درباره انتظارات از ازدواج

زوجین اگر انتظارات و درخواست‌های غیر واقعی از ازدواج داشته باشند، برای‌شان دردسر ساز خواهد شد و تحمل شرایط برای آن‌ها غیر ممکن می‌شود. متاسفانه بیشتر فیلم‌ها یک تصویر بچگانه و غیر واقعی از عشق ارائه می‌دهند که به مرور می‌تواند برخی را در این توهم دروغین فروببرد.

۶ فرار از شرایط مجردی

بسیاری برای غلبه بر تنهایی ازدواج می‌کنند. برخی برای گریز و فرار از شرایط نامطلوب خانه پدری، عده‌ای مجرد ماندن را با زندگی تصور می‌کنند و .... این دلایل، می‌تواند ریشه طلاق بعد از ازدواج شود. همچنین فردی ممکن است با دیدن شرایط مطلوب مالی دیگری فقط یک بعدی نگاه و با او ازدواج کند. اما در ادامه زندگی، تفاوت‌ها و مشکلات دیگر سر بر می‌آورد.

فاصله فکری، احساسی، جسمی و طلاق

اگر ظرف نیازهای پنج گانه ما خالی باشد و از دواج کنیم با این خیال که طرف مقابل باید مسئول پر کردن این خلاها باشد، به جایی نمی‌رسیم. در واقع از دواج برای دادن و گرفتن نیست. مکانی است برای شراکت کردن. این شراکت باید دوسویه و توام با دوستی باشد وگرنه جدایی پیش می‌آید. ریشه‌های اصلی طلاق را باید در انتظارات اولیه از ازدواج جست‌وجو کرد. هر کدام از طرفین امیدها، آرمان‌ها و توقعات خاص خود را دارند که این انتظارات می‌تواند منطقی و متین هم باشد اما وقتی این آرمان‌ها و انتظارات در عالم واقعیت تحقق پیدا نمی‌کند، فاصله‌گیری شروع می‌شود. اول فاصله فکری بعد فاصله احساسی و بعد فاصله جسمی و در آخر طلاق. حالا اگر شرایط طرفین به گونه‌ای باشد که بتوانند آن را لحاظ کنند به طور رسمی طلاق ثبت می‌شود و اگر هم بنا بر بسیاری دلایل امکانش نباشد به شکل غیر رسمی دیگر با هم نیستند. بنابراین شناخت این ریشه‌ها هم برای زوجین و هم دختر و پسرهای در سن ازدواج ضروری است.

تفاوتی بین دانش‌آموزان با بچه‌های خودم قائل نبودم

زمانی که رسما معلمی را شروع کردم، خدا عشق و علاقه زیادی در دل من نهاد که هیچ تفاوتی بین دانش‌آموزان با بچه‌های خودم قائل نبودم و به کارم تعهد زیادی داشتم و دارم.

رهگذران در پارک، با تعجب نگاهم می‌کردند

یکی از دانش‌آموزانم که اهل افغانستان بود به گوشی هوشمند و فضای مجازی دسترسی نداشت و مادرش هم از سواد محروم بود. یک روز مدیر مدرسه به من گفت: «می‌خواهی با آموزش این بچه چه کار کنی؟ این بچه خیلی ضعیف است». من هم با خودم گفتم این بچه چه گناهی کرده که به گوشی دسترسی ندارد و باید به این دلیل از درس عقب بیفتد و مردود شود. این دانش‌آموز، دو برادر پر جنب و جوش کوچک‌تر از خود داشت، به همین دلیل به مدیر مدرسه گفتم به مادر فاطمه بگویید بچه را به پارک بیاورد و فرزندان دیگرش را با تاب و سرسره و وسایل پارک سرگرم کند تا من هم یک ساعت به فاطمه درس بدهم. در طول تابستان این آموزش ادامه داشت و این که رهگذرانی که رد می‌شدند، خیلی با تعجب به ما نگاه می‌کردند.

همه ما باید جوری کار کنیم که خدا از ما راضی باشد

در فضای مجازی واکنش‌ها به این ماجرا زیاد بود. ۹۰ درصد مردم استقبال مثبتی کردند و ۱۰ درصد هم نه. یک عده‌ای به من پیام دادند که چرا خودت برای دانش‌آموزت تبلت نخریدی؟ راستش من تا آخر ماه ۱۰ هزار تومان در کارتم باقی نمی‌ماند. باز هم اگر قیمت گوشی ۳۰۰ یا ۴۰۰ هزار تومان بود، می‌خریدم ولی موقعی که گوشی‌ها گران است و خودم در مضیقه مالی هستم، چرا دروغ بگویم، نمی‌توانم بخرم. عده‌ای هم گفتند چرا به یک دانش‌آموز افغانستانی درس می‌دهی؟ برای من شخص و ملیت مهم نیست. من وظیفه خودم دانستم به این بچه کمک کنم. به قول شهید حججی همه ما باید جوری کار کنیم که خدا از ما راضی باشد. بارها به خانواده‌های دانش‌آموزان می‌گفتم اگر فرزندتان سر کلاس، درس را یاد نگرفت، من بعد از مدرسه خانه نمی‌روم و بدون این که یک ریال بگیرم در مدرسه می‌مانم.

واکنش‌ها در فضای مجازی به درگذشت این معلم

بعد از انتشار خبر درگذشت فرحناز عاقل، کاربران و فعالان شبکه‌های اجتماعی به این اتفاق واکنش نشان دادند که در ادامه چند مورد از آن‌ها را می‌خوانید.

فداکاری‌اش، نوری به عالم اضافه کرد

سید ضیاء قاسمی، شاعر برجسته افغانستانی در صفحه شخصی‌اش با انتشار عکسی از این معلم نوشت: «سوره روشنی. نه سیاستمداری مشهور بود، نه هنرمندی محبوب. او تنها معلم مدرسه‌ای بود در تهران. در اوایل طغیان کرونا وقتی درس‌ها آنلاین شدند، او هر روز به پارک رفت و به دانش‌آموز مهاجر افغانستانی‌اش که استطاعت تهیه آی‌پد و گوشی هوشمند نداشت، درس داد و فراتر از آن، در قامتی والاتر از شهرتِ سیاست و محبوبیتِ هنر به ما درس انسانیت داد. «فرحناز عاقل» امروز درگذشت. بدون هاله شهرت، ممکن است نام و خاطره او از ذهن زمان برود مثل اکثر آدمیان بی‌شماری که آمدند و رفتند و در وسعت بی‌واژه هستی محو شدند اما او با مهربانی و فداکاری‌اش، نوری به عالم اضافه کرد. نوری که بقای عالم بر آن استوار است. روحت شاد و سفرت روشن، فرحناز عاقل! سپاس به خاطر این که حُسن انسان بودن را به ما یادآوری کردی.»

او قهرمان ملی ماست | دکتر «مریم جوانمرد»، متخصص زنان و کودکان هم درباره او نوشت: «او کادر درمان نیست، او یک انسان است، انسانی کامل که محبت، بالاترین واژه انسانی را آموخت و برایش فدا شد تا جاوید شود. خانم «فرحناز عاقل» آموزگاری که به دلیل این که دانش‌آموز افغانستانی او گوشی هوشمند نداشت به وی در پارک درس می‌داد، بر اثر کرونا فوت کرد. او قهرمان ملی ما و نامش جاویدان است.»

در مکتب معلمی، کودک ایرانی و افغانستانی به یک میزان بهره می‌برند | وزیر آموزش‌وپرورش هم در پیام تسلیت‌اش نوشت: «خبر درگذشت معلم عشق و ایثار، زنده‌یاد «سرکار خانم فرحناز عاقل» که فراتر از مرزهای کلاس و مدرسه، عمر با برکت خویش را صادقانه و خالصانه به تعلیم جلوه‌هایی از عشق و ایثار و تربیت کودکانی از مهر و ایمان صرف کرد تا بار دیگر ثابت کند که مکتب معلمی، تبلور واقعی ایثار و فداکاری بدون مرزی است که در آن، کودک ایرانی یا تبعه افغانستانی به یک میزان بهره می‌برند...»

روحت شاد خانم معلم دلسوز، متعهد و مهربان

معلمی که درس انسانیت به ما داد

گزیده‌ای از گفت‌وگوی «زندگی سلام» با مرحوم «فرحناز عاقل» که سال گذشته تصاویر آموزش او به دانش‌آموز افغانستانی در پارک پربازدید شد و چند واکنش به خبر فوت ایشان

یادبود

معلم با سابقه تهرانی که سال گذشته تصاویر درس دادنش به یک دانش‌آموز در پارک در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شد، چند روز پیش بر اثر کرونا فوت کرد. او متولد ۱۳۴۷ بود و سال گذشته، سی امین سال خدمت خود را در منطقه ۱۴ تهران گذراند. ۲۰ آبان ۹۹ در صفحه خانواده‌ومشاوره با این معلم دلسوز درباره ماجرای آن عکس و کلاس دو نفره‌ای که در پارک برگزار می‌شد و تحسین بسیاری از افراد را برانگیخت، گفت‌وگویی داشتیم که در ادامه، گزیده‌ای از آن را خواهید خواند. به امید این که، روح او مشمول مغفرت الهی واقع شود.

دختر ۱۴ ساله‌ام نمی‌تواند احساساتش را بروز دهد

پدری هستم ۴۰ ساله. نگران دخترم هستم که به نظرم در بیان احساساتش و بروز آن‌ها، مشکل دارد. تا حالا به من که پدرش هستم یا حتی مادرش، یک بار نگفته که دوست‌تان دارم. می‌ترسم در آینده با مشکلاتی روبه‌رو شود. چه کنم؟

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

تربیت فرزند

پدر گرامی، به نگرانی که درباره دختر نوجوان خود مطرح کرده‌اید، دو نگاه می‌توان داشت: ۱- نگاه خطی که فقط به مشکل فرزند، توجه و این مشکل زیر نظر گرفته می‌شود و نوجوان برای تغییر رفتار تحت فشار قرار می‌گیرد که این مدل مداخله که اختلال را در وجود خود وی جست‌وجو می‌کنیم، توصیه نمی‌شود. ۲- نگاه سیستمی که به کودک و محیط اطراف و اطرافیان او یک جا، توجه و کاوش می‌شود. با نگاه سیستمی به مسئله مدنظر، نقش محیط و آسیب‌های مربوط را بررسی می‌کنیم و صرفا مشکل را به شخصیت کودک مربوط نمی‌دانیم. و اما چند توصیه به شما.

شاید فرزندتان احساساتش را سرکوب می‌کند

برای بروز احساسات، دو مدل خانواده داریم: ۱- در خانواده بالنده که احترام گذاشتن به یکدیگر اهمیت دارد و نیازهای انسانی در حد متعارف ارضا می‌شود، فرزندان مطلوب‌ترین بروز احساسات را دارند و هیجانات مثبتی که مستمر از والدین دریافت می‌کنند به موقع هم بروز می‌دهند. ۲- مشکل ارتباطی در خانواده‌های آشفته کاملا محسوس است چون در این گونه خانواده‌ها ترس حاکمیت دارد و در نتیجه در فضای ترس آلود، احساس امنیت نیست و به ویژه فرزندان برای در امان ماندن از تهدید و سرزنش و ... یاد می‌گیرند باید احساسات و هیجان‌های خود را سرکوب و از بروز آن خودداری کنند.

تغییر را از خودتان شروع کنید

هر مدل ارتباط بین فردی یک مهارت است که موفقیت یا ناکامی فرد با توجه به فرهنگ محیط و میزان ظرفیت روانی، قابل ارزیابی است. توجه داشته باشیم که مدل ارتباطی و بروز هیجان‌ها و مدیریت آن، ارتباط مستقیم با فرهنگ و مدل ارتباطی والدین با یکدیگر و فرزندان دارد و برای هرگونه تغییر در رفتار و بروز احساسات، والدین باید تغییر را از خود شروع کنند.

آسیب‌شناسی جدی داشته باشید

بررسی کنید که بروز ندادن احساسات فرزند وراثتی یا محیطی است؟ سپس شما در مقابل فرزند احساسات و هیجانات مثبت بروز دهید. همچنین فرزند شما در آغاز نوجوانی است و نیاز به تایید و دیده شدن دارد که لازم است به اندازه و به موقع، نکات مثبت وی را یادآوری و موج مثبت به سمت او روانه کنید. فرصت کافی برای صحبت کردن به وی بدهید و برای تشویق وی به بروز احساسات باید گوش دادن فعال را تجربه و از هرگونه سرزنش و مقایسه او با دیگران خودداری کنید. با ویژگی‌های نوجوانی بیشتر آشنا شوید و متناسب با سن او برخورد کنید و تعامل سازنده داشته باشید و کمک کنید با همسالان پر انرژی و مثبت، ارتباط بهتری برقرار کند.

قرار و مدار

روز نوشیدن دمنوش گیاهی

توصیه شده که این روزها، مصرف مایعات را در حد امکان بیشتر کنین. دمنوش‌های گیاهی، یک گزینه خیلی خوب و متفاوت در این زمینه هستن. امروز برای خودتون و بقیه اعضای خانواده، دمنوش درست کنین، طعم‌های زیادی هم برای سلایق گوناگون داره

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*گنده لاتی که در زندگی سلام با او گفت‌وگو کردید چقدر ساده و بی‌آلایش صحبت کرده بود. خیلی خوشم آمد، واقعا مشتی بوده که خدا دستش رو گرفته.

*در ستون قرار و مدار گفتید: «روز مصرف بیشتر لبنیات». به من بگویید با این گرانی قیمت لبنیات در بازار، چگونه می‌توان به این فرمایش جنابعالی جامه عمل پوشاند؟!

*زندگی پر فراز و نشیب آقای فرزانه، برای همه آن‌هایی که می‌گویند در این دوره و زمانه نمی‌شود توبه کرد، یک کلاس عملی است. فقط حیف که رسانه‌ها به امثال او اهمیت نمی‌دهند و مدام با بازیگران و فوتبالیست‌ها مصاحبه می‌کنند.

*درباره مطلب «۷ عضو بدن که سن واقعی‌تان را نشان می‌دهد» در صفحه سلامت، می‌خواستم بگویم تنها عضو بدن که سن واقعی را نشان می‌دهد، قلب است به خصوص اگر شکسته باشد.

*مطلب «افزایش تمرکز به شیوه پرچمدار المپیکی ایران» که در صفحه خانواده چاپ شد، جالب بود. ممنون.

*درود بر شرف و مردانگی ات آقای فرزانه. چقدر خوب، وقتی که فهمیدی داری راه را اشتباه می‌روی، برگشتی به راه درست. همیشه موفق باشی.

*نویسنده مطلب «۴ اشتباه رایج در تربیت دهه هشتادی‌ها» درک درستی از دهه هشتادی ندارد. ... اصلا نمی‌شود حرف و نظرشان را فهمید و از دید آن‌ها به دنیا نگاه کرد.