

## طلاق یک سال پس از طلاق!

سومین زن ثروتمند آمریکا که سال گذشته پس از ۲۵ سال زندگی مشترک از «جف بزوس» جدا شد، به تازگی از همسر دومش هم طلاق گرفت؛ از ملاحظات ازدواج پس از طلاق چه می‌دانید؟



**فریالبرز** | کارشناس ارشد مشاوره خانواده و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

شاید این طور به نظر برسد که اگر فردی یک بار در انتخاب همسر اشتباه کرد و متأسفانه زندگی مشترکش به طلاق ختم شد، با تجربه‌ای که کسب کرده، زندگی مشترک بعدی‌اش حتماً موفقیت‌آمیز خواهد بود. اما همیشه این طور نیست. «مکنزی اسکات» همسر سابق «جف بزوس» و سومین زن ثروتمند آمریکا از همسر دومش که سال گذشته در کالیفرنیا با او ازدواج کرده بود، طلاق گرفت. جالب است بدانید که «اسکات» و «جف بزوس» پیش از اعلام جدایی‌شان در سال ۲۰۱۹ به مدت ۲۵ سال با هم زندگی کرده بودند. این اتفاق، بهانه‌ای شد تا از مهم‌ترین نکاتی بگویم که یک زن و مرد بعد از طلاق و برای ازدواج دوباره باید به آن‌ها توجه کنند تا تجربه تلخ طلاق در زندگی‌شان تکرار نشود.



همسر سابق است. گاهی فردی به هر دلیلی طلاق گرفته اما هنوز به همسر قبلی احساس و عشق دارد. چنین فردی با این احساس هرگز نمی‌تواند یک عشق پاک و خالص را نثار زندگی و همسر جدید خود کند.

### وقتی قیح طلاق می‌ریزد

طلاق زوج مسئله‌نازاراحت‌کننده‌ای است و ولی با این حال گاهی تنها راه حل است و طلاق اتفاق می‌افتد. حالاً ممکن است افرادی بعد از تجربه طلاق به این نتیجه برسند برای دومین بار هم دیگر دنبال حل مشکل و در دسرهای آن نباشند، خود را معطل نکنند و سریع جدا شوند. بنابراین وقتی یک بار قیح طلاق ریخت، دوباره در کمین فرد خواهد بود.

### پر توقعی از همسر جدید

برخی افراد بعد از طلاق چون آسیب زیادی از زندگی و همسر دیده‌اند، ازدواج می‌کنند که تمام خلا‌ها و کمبودهای گذشته را این همسر جدید پر کند. در این حالت، خودش کاری انجام نمی‌دهد اما منتظر است که همسرش تمام نداشته‌های زندگی قبلی را جبران کند. این شرایط و کمک‌خواستن از مشاور و متخصص، باعث می‌شود که طلاق بعد از ازدواج دوباره دور از انتظار نباشد.

گردشگری بشه.

\* یکی از رازهای خانه‌هایی که همیشه آماده مهمان است، اینه که خدمتکار دارن. اینم باید در مطلب، بهش اشاره می‌کردین.

\* در صفحه خانواده یک مطلب بزنین که والدین این قدر به بچه‌هاشون به خصوص کودک ها و نوجوان ها گیر نندن و روی اعصاب شون نرن. من که بچه ندارم ولی دلم به حال اون بچه‌های سوزه.

\* درباره مطلب «روش‌های طلایی دقیق خوانی»، اگر می‌شه به معلم‌ها هم توصیه‌هایی داشته باشین تا آموزش موثرتری داشته باشن. یک مشکل سیستم آموزشی ما، نحوه آموزش و درس‌هایی است که کار بر دی نیست.

\* زندگی سلام، با این وضعیت لیگ ایران، امیدیه به حضور موفق ایران در جام جهانی داری؟ بازیکن‌ها هم بیشتر از کیفیت بازی شون، این روزها حرف‌هاشون در باره حاشیه‌هاست. این جواری می‌شه فوتبال با کیفیت بازی کرد؟

**تبلیغ هنر تبدیل محصول به شناسه (برند) و وفاداری مخاطبان به شناسه است.**

برگ سبز خودرو و نسیان وانت ۲۴۰۰ مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۷۷۴۷۴۶۰۰ به شماره موتور ۲۰۶۷۸-۶۰ به شماره شاسی ۱۸۹۴۷-TBO۳۱۸۹۴۷ نام سید قاسم سجادی جاجرود مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۸۹۴۷۶

برگ سبز و زیرسندی های قبلی خودرو و پراید صبا مدل ۷۹ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۵۸-۹۳ به شماره موتور ۱۹۶۱۵۹-۰۰ به شماره شاسی ۶۶۹۰۲۲۷۱۲۲۷۱۲۲ نام آقای محسن معصومی قره جنگل مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۸۹۶۶۶

بی‌فایده می‌دانند. در صورتی که رابطه زناشویی، نیاز و میل طبیعی هر دو نفر است و تأثیر زیادی در بهبود رابطه و شاد بودن دارد.

**۳** **مدیریت نکردن اضطراب و استرس در زندگی** مقالات پژوهشی زیادی ثابت کرده که داشتن اضطراب بالا به ویژه هنگام رابطه تأثیر زیادی در ناباروری دارد. پس اگر دچار این مشکل هستید، سعی کنید آرامش را به خود و همسرتان برگردانید و اضطراب را در زندگی مشترکتان کنترل کنید.

**۴** **غافل شدن از توجه به جهات دیگر زندگی** درست است که وجود بچه در زندگی اهمیت زیادی دارد و نقصان آن و احساس ناراحتی شما قابل درک است اما تلاش کنید شرایطتان را بپذیرید و به جنبه‌های دیگر زندگی توجه کنید، استعداد و هنر مورد علاقه‌تان را کشف و خودتان را سرگرم کنید.

**۵** **فرار از جمع‌های دوستانه و فامیلی** دوستان جدید پیدا کنید. اشتباه بعضی از زوج‌ها کم کردن رابطه برای فرار از سوال‌ها و نگاه‌های آزاردهنده است. یک بار برای همیشه به اطرافیان توضیح دهید بچه‌دار نمی‌شوید و هر دوی‌تان از این شرایط راضی هستید و به دلسوزی و نگرانی آن‌ها نیازی نیست، در کنار آن سعی کنید در دایره دوستان و اطرافیان‌تان با افرادی که شرایط شما را دارند و احساس مثبت به زندگی دارند، معاشرت کنید. این معاشرت‌ها علاوه بر ایجاد همدلی برای شما پنجره‌ای را به سوی آموختن راه‌های جدید در زندگی باز می‌کند.

**۶** **امیدتان را از دست می‌دهید** توکل‌تان به خدا و امیدتان را از دست ندهید و بدانید که دست خدا بالای همه دست‌هاست و هر زمان که صلاح بداند، هدیه آسمانی‌اش را به شما عطا خواهد کرد. داشتن امید، رنگ و بوی بهتری به زندگی‌تان خواهد بخشید و با پیگیری روند دمانی و بودن در کنار همسرتان، شرایط بهتری را برای خودتان رقم خواهید زد.



**دبیر انجمن علمی باروری و ناباروری ایران**

**گفته که یک پنجم زوج‌ها در خطر این**

**مشکل هستند، چه اشتباهی**

**زندگی‌شان را ناکارآمد می‌کند؟**



سیده زهرآ جلیلی‌هاشمی | روان‌شناس

**محوری**  
مرد با بچه‌های فامیل بازی می‌کند و همسرش همراه زن‌های دیگر مشغول آماده کردن غذاست. چند نفر از خانم‌های فامیل که آن طرف‌تر نشسته‌اند، زیر چشمی نگاهی به زن می‌اندازند و سپس با نگاه به مرد بچ می‌کنند و می‌خندند. زن متوجه نگاه و خنده آن‌ها می‌شود اما چیزی نمی‌گوید و حواسش را پرت کار می‌کند که مادر شوهر می‌گوید: «بیچاره پسر، چقدر عاشق بچه است!» و آهی می‌کشد و زیر لب چیز دیگری می‌گوید که لایلا فقط حیف را می‌شنود. این روایت بخشی از فیلم لایلا بود که درباره ناباروری زوج ساخته شده بود. دبیر انجمن علمی باروری و ناباروری ایران به تازگی گفته: «آمار ناباروری ما قدری از متوسط جهانی بیشتر است. آمار تخمینی سه میلیون زوج نابارور در ایران می‌تواند منطقی باشد. اگر در نظر بگیریم یک پنجم جمعیت مزدوج ما نابارور هستند، این آمار می‌تواند استخراج شود. یک پنجم زوج‌های ما طبق آمار و وضعیتی که الان در جامعه داریم در خطر ناباروری هستند.» اما واقعاً زندگی بدون بچه در شرایطی که علاقه به بچه‌دار شدن وجود دارد چگونه می‌تواند با احساس رضایت و خشنودی و سلامت روان هر دو ادامه پیدا کند. در این مقاله به شش اشتباهی که زوج انجام می‌دهند و زندگی مشترکشان را ناکارآمد می‌کنند، می‌پردازیم.

**۱** **تزیین احساس ناکارآمدی و ناتوانی به زوج نابارور**  
زوج‌بازو جبهه باید بپذیرد که ناباروری ناخواسته ایجاد شده و فرد هم اکنون نقشی در آن ندارد پس اگر انتخاب کرده که زندگی را با همسرش ادامه دهد باید متوجه روحیه حساس و شکننده همسر باشد و به جای رفتارهایی چون سرکوفت‌زدن و نشان دادن ناراحتی با او همراهی کند و

**۲** **کم‌رنگ کردن رابطه زناشویی**  
بعضی از زوج‌ها پس از این که از بچه‌دار شدن ناامید می‌شوند، دیگر میلی به رابطه ندارند و آن را کاری

داده‌های تصویری



## بر چسب‌های پر آسیب به فرزندان

وقتی فرزندان را با عبارات‌هایی مثل پررو، زبان‌نهم... خطاب می‌کنید، کم‌کم این بر چسب‌ها را به عنوان ویژگی اخلاقی و شخصیتی خودش می‌پذیرد

**سیده سوز ناساداتی** | روزنامه‌نگار  
**یادداشت**  
تا بچه کمی شیطننت می‌کند یکی از بزرگ‌ترها بلند می‌گوید: «عجب بچه شری دارین»، تا کمی کنجکاوی و سوال می‌کند خاله می‌گوید: «عجب پررونه!» وقتی به حرف بزرگ‌ترها گوش نمی‌دهد پدر خطاب به مادر می‌گوید: «عجب بچه بزبون نفهمی تربیت کردی.» هر روز بارها و بارها از این بر چسب‌ها خطاب به بچه‌ها می‌گوییم؛ آن‌ها هم می‌شنوند و بنا به ساختار فکری و روحی باورش می‌کنند. بچه‌ها چنین بر چسب‌هایی را به عنوان ویژگی اخلاقی و شخصیتی می‌پذیرند و باعث می‌شود به آن نزدیک شوند، یعنی اگر هیچ تناسبی با شخصیت و رفتارشان نداشته باشند هم کم‌کم به چیزی تبدیل می‌شوند که شنیده‌اند. پیامد این بر چسب‌های پر آسیب می‌تواند در دسرهای تربیتی و شکل‌گیری شخصیتی ناهنجار در کودک باشد. بنابراین باید خانواده در این زمینه حساس باشند و به چند نکته دقت کنند:

**۱** در هر نقشی هستید، اعم از پدر بزرگ، مادر بزرگ، خاله، عمه و... به این بر چسب‌ها رسمیت ندهید و نه تنها بر زبان‌شان نیاروید بلکه در مواجهه با چنین حرف‌هایی تأییدشان نکنید، حتی اگر از نظر شما صحت داشته باشند.  
**۲** از هر فرصت و رفتار درستی در مسیر اصلاح رفتارهای بچه‌ها استقبال کنید تا کم‌کم بتواند رفتارش را اصلاح کند.  
**۳** در حضور دیگران از کارهای خوب کودک‌تان تعریف کنید. اغراق بی دلیل نکنید.

وِژ کارهایی را ندهید که انجام نداد.

**۴** در صحبت با دیگران الگوی خوبی باشید. فراموش نکنید بچه‌ها بیشتر از طریق رفتارهای ما بزرگ‌ترها تربیت می‌شوند تا چیزهایی که به آن‌ها می‌گوییم.

**۵** اگر فرزندان رفتار بدی دارد، به جای بر چسب زدن و پرخاش، احساسات و انتظارات‌تان را بیان و به فرزندتان هم کمک کنید احساس‌اش را بیان کند. روش‌های ارتباط موثر با کودک را یاد بگیرید تا زبان مشترکی برای صحبت داشته باشید.

## عاشق کارآفرین شدن هستم اما بلد نیستم

چند ماه پیش خدمت سربازی‌ام تمام شد و حالا می‌خواهم برای آینده شغلی‌ام برنامه‌ریزی کنم. تا مقطع کارشناسی درس خواندم. نمی‌دانم ادامه تحصیل بدهم یا بروم سرکار؟ از حقوق کارمندی خوشم نمی‌آید. بسیار علاقه‌مند به کارآفرینی هستم ولی بلد نیستم و نمی‌دانم چگونه می‌توانم این کار را انجام دهم؟ راهنمایی کنید.



**فاطمه شبیک** | روان‌شناس عمومی، دانش آموخته دانشگاه تربیت مدرس تهران

**مشاوره خانواده**  
به نظر می‌رسد در انتخاب بین ادامه تحصیل و رفتن سر کار، بر سر دوراهی

مانده‌اید؛ برای تصمیم‌گیری لازم است که دوباره به اهداف‌تان نظری بیندازید. هدف‌تان از ادامه تحصیل چیست؟ آیا این هدف با شاغل شدن، زودتر به دست می‌آید؟ متأسفانه بیشتر ما اهداف را کلی و مبهم در نظر می‌گیریم که باعث سردرگمی می‌شود در حالی که اهداف را باید بسیار جزئی در نظر گرفت.

**به این ۴ سوال، پاسخ دهید**  
اگر بخواهیم برای شغل آینده خود تصمیم درستی بگیریم باید فعالانه اطلاعات بیشتری کسب کنیم، احتمالات مختلف را در نظر بگیریم، با افرادی که در آن زمینه تجربه دارند، مشورت کنیم و سپس به تمام این عوامل، نقادانه واکنش نشان دهیم. یک جنبه مهم تفکر نقاد، این است که موقعیت‌هایی را که با آن درگیر هستیم با سوال‌های مختلف بررسی کنیم. در واقع توانایی طرح سوال‌های مناسب یکی از قوی‌ترین ابزار تفکر است. سوال‌هایی که لازم است مطرح شود عبارت‌اند از:

**۱- سوال‌هایی درباره واقعیت موجود** | با واژه‌هایی نظیر کی، چه، چطور، کجا شروع می‌شوند و هدف از این سوال‌ها، دستیابی به اطلاعات پایه درباره مسئله مدنظر است. مانند: کجا می‌توانم اطلاعات صحیحی درباره کارآفرینی به دست آورم؟  
**۲- سوال‌های مربوط به تفسیر** | این گونه سوالات در پی پاسخ گویی به