



چالش‌های زنانه پساطلاق

یکی از پیامدهای رشد همچنان شاهد روند افزایشی این آمار هستیم. در ۹ درصدی آمار طلاق. مشکلاتی است که خانم‌ها بعد از جدایی با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

محوری

متأسفانه به رغم تدوین و اجرای برنامه‌های مختلف برای پیشگیری از بروز جدایی و افزایش آمار طلاق، همچنان شاهد روند افزایشی این آمار هستیم. در این مطلب قصد پرداختن به دلایل این وضعیت را نداریم، ولی به‌ر حال پدیده طلاق چه بخواهیم، چه نخواهیم در جامعه وجود دارد و از آن به‌عنوان آخرین راه‌حل مشکلات بین زوج‌ها استفاده می‌شود. اگر از تعصبات بگذریم، واقعیت این است که در برخی موارد می‌توان جدایی را به‌عنوان یک راه‌حل پذیرفت، اما نکته حائز اهمیت در این فرایند که متأسفانه از آن غفلت هم می‌شود موضوع چگونگی زندگی این زن‌وشوهر و احیاناً فرزندان بعد از جدایی است که نیازمند برنامه‌های مختلف آموزشی و حمایتی از سوی مسئولان و متخصصان این حوزه است. در این بین، آمارهای مرکز آمار ایران نشان می‌دهد که تعداد طلاق در سال ۱۴۰۰ نسبت به ۱۳۹۹ بیش از ۹ درصد افزایش داشته است. به همین دلیل، در ادامه، به واکاوی چند مطلب که خانم‌ها بعد از جدایی با آن دست‌به‌گریبان هستند، می‌پردازیم.

کنجکاوی دیگران در باره علت جدایی

یکی از مشکلاتی که معمولاً زوج‌های طلاق گرفته و به‌خصوص خانم‌ها با آن مواجه هستند، این است که تا مدت‌ها با سوالات مکرر اطرافیان درباره اتفاقات زندگی و دلایل جدایی خود مواجه هستند و این موضوع باعث سلب آرامش روانی آنان می‌شود. به‌طور طبیعی امکان مدیریت کردن دیگران برای افراد وجود ندارد، اما نحوه برخورد هر فرد در مواجهه با این سوالات تا حدودی می‌تواند مدت‌زمان و روند کاهشی یا افزایشی آن‌را مشخص کند. به‌عنوان مثال، اگر یک فرد بخواهد با صبر و حوصله

کامل و با جزئیات به همه سوالات اطرافیان پاسخ بدهد، عملاً زمان پایان دادن به این داستان را به تأخیر انداخته است، بنابراین بهتر است یک یا دو جمله کلی و کلیشه‌ای برای پاسخ به سوالات تکراری در ذهن داشته باشد و خیلی مختصر و در عین حال مودبانه

سلیقه و نظر دادن‌های دختر ۴ ساله‌ام در دسرساز شده است



پدری هستم ۳۱ ساله. دختری دارم که خیلی دوستش دارم، اما از همین ۴ سالگی، درباره خیلی چیزها نظر می‌دهد و همین موضوع برای من و مادرش در دسرساز شده است، به‌طور مثال، سلیقه‌اش برای خرید لباس، سخت گیرانه است و هر لباسی را نمی‌پوشد. آن‌قدر هم غر می‌زند که مجبور می‌شویم به حرفش گوش کنیم. چه توصیه‌هایی دارید؟



فهمه ملکی | روان‌شناس بالینی دانشگاه علوم پزشکی تهران



والد محترم، با توجه به اطلاعاتی که در پیامک‌تان مطرح کردید باید خدمت شما بگویم که دخترتان در سنی است که تا حدی استقلال و توانایی‌هایی برای انجام کارهای فردی کسب کرده است و برای حفظ این استقلال و خودمختاری تلاش می‌کند و حتی با والدین هم بر سر این موضوع دچار چالش می‌شود. از سوی دیگر به دورانی نزدیک می‌شود که باید با قانون‌ها و محدودیت‌های دنیای واقعی آشنا شود و تحمل شنیدن «نه» را در مقابل خواسته‌هایش پیدا کند.

قبل از خرید رفتن، دست به کار شوید باتوجه به نکات گفته‌شده، برای این که هم به استقلال کودک خود احترام گذاشته باشید و هم به او کمک کنید که تحمل نرسیدن به خواسته‌هایش را داشته باشد، می‌توانید قبل از رفتن به خرید با نظر کودک‌تان فهرستی از وسایل مورد نیازش را تهیه کنید. این کار را می‌توانید به صورت بازی و نقاشی با او انجام دهید. در ضمن بازی‌تان می‌تواند قوانینی داشته باشد، مثل این که کودک وسایلی را که نیاز دارد نقاشی کند، و بین وسایلی که کودک‌تان نقاشی کرده چند مورد از آن‌هایی را که

فوری با خواسته‌اش مخالفت نکنید

در مواقعی که کودک‌تان هنگام خرید خواسته‌ای دارد، ابتدا خواسته او را گوش کنید و به سرعت مخالفت نکنید. اگر مخالف بودید و قصد داشتید به خواسته او عمل نکنید، علت مخالفت‌تان را با او در میان بگذارید. بعد از این که علت مخالفت را گفتید با کودک‌وار بحث نشوید. سعی نکنید با گفتن علت‌های مختلف او را قانع کنید، این کار به بحث و تنش بیشتر با کودک منجر می‌شود.

تسلیم غر زدن‌های کودک‌تان نشوید همان‌طور که در پیامک‌تان اشاره کرده‌اید،

با دادن این پاسخ به بقیه بفهماند که علاقه‌ای به صحبت کردن در این باره ندارد.

بیان صفر تا صد زندگی گذشته؟

یکی از اشتباهاتی که افراد طلاق گرفته در فرایند بعد از جدایی مرتکب می‌شوند، این است که برای مقصر جلوه دادن طرف مقابل سعی می‌کنند همه اتفاقات زندگی گذشته خود را با جزئیات و تحریف‌های احتمالی برای دیگران توضیح دهند و با این کار ناخودآگاه خود را در معرض آسیب‌ها و قضاوت‌های جدیدی قرار می‌دهند. بنابراین شایسته است بیش از آن چیزی که ضرورت دارد و آن هم فقط با افراد درجه یک زندگی‌شان، توضیح و تفسیر نداشته باشند.

داشتن حریم خصوصی جزو حقوق اولیه

داشتن حریم زندگی خصوصی و اطلاعات محرمانه، حق مسلم همه انسان‌هاست، بنابراین یک خانم طلاق گرفته حق دارد این حریم را برای خود نگه‌دارد و هیچ عاملی چه در محل زندگی و چه در محل کار نباید این فرد را مجبور به افشای آن‌ها کند. البته این که خود فرد با توجه به موقعیت و شرایط تصمیم بگیرد که تا چه میزان این اطلاعات را در اختیار دیگران قرار دهد، یک موضوع شخصی و اختیاری است.

تصمیم به از دواج مجدد

یکی از چالش‌های افراد جدا شده و همچنین خانواده‌های آنان، از دواج مجدد است. متأسفانه گاهی شاهد هستیم که برخی افراد با انگیزه‌های غیرمنطقی و زود هنگام وارد یک رابطه جدید می‌شوند که در بیشتر موارد مصداق از چاله به چاه افتادن است. در این که یک فرد طلاق گرفته حق دارد دوباره از دواج کند هیچ شک نیست، اما قبل از آن بهتر است این فرد به بررسی غیر جانبدارانه اتفاقات زندگی قبلی خود بپردازد و با رسیدن به خودآگاهی مطلوب، نقش خود را در وضعیت ایجاد شده تبیین کند. بدیهی است که بعد از جدایی حداقل شش ماه زمان لازم است تا یک فرد بتواند خود را پیدا و ضمن ایجاد تغییرات شناختی و رفتاری و همچنین ایجاد توانمندی‌های جدید در خود، به شروع یک زندگی مشترک جدید فکر کند.

ضرورت بازسازی روانی خود

در پایان، ضمن ادعان به این موضوع که یک فرد بعد از طی کردن روند طلاق به شدت از نظر روانی تحلیل رفته و بیش از پیش آسیب‌پذیر شده است، توصیه می‌کنیم که برای رهایی از فشارهای روانی و رسیدن به آرامش به هیچ‌نوع رابطه‌ای فکر نکنند و با کمک متخصصان، سعی در بازسازی روانی و جسمانی خود داشته باشند تا بتوانند از این مرحله هم عبور کنند.



۳ ترفند طلایی برای کاهش استرس رانندگی



برخی افراد به‌خصوص تازه‌کاران و راننده‌هایی که تجربه تصادف داشته‌اند، قبل از رانندگی استرس دارند و همواره بر این باورند که هر لحظه احتمال وقوع حادثه وجود دارد. این ترس حتی گاهی سبب می‌شود که این افراد دچار تپش قلب و نفس‌نفس زدن بی‌شمار شوند. به هر صورت استرس و اضطراب زیاد سبب می‌شود که نتوانید رانندگی آرامی را تجربه کنید. در ادامه، سه توصیه به شما خواهیم کرد تا با استفاده از راهکارهای عملی که ارائه می‌کنیم، استرس قبل از رانندگی خود را کاهش دهید.

۱ به کارگیری تکنیک‌های آرامش

با به کارگیری تکنیک‌های آرامش می‌توانید میزان استرس قبل از رانندگی خود را تا حد زیادی کم کنید. این تکنیک‌ها عبارت‌اند از:

الف) در خودروی خود محیطی آرام به وجود آورید. یکی از راه‌های کاهش استرس قبل از رانندگی، ایجاد محیط آرام برای رانندگی است، تازمانی که پشت فرمان قرار می‌گیرید، احساس راحتی داشته باشید. برای مثال، از لباس و کفش‌هایی که با آن‌ها احساس راحتی می‌کنید، استفاده کنید یا قبل از این که رانندگی کنید، یک آهنگ ملایم گوش کنید تا میزان استرس و اضطراب شما فروکش کند، سپس به رانندگی بپردازید.

ب) از عبارت‌های تأکیدی مثبت استفاده کنید. این عبارت‌ها، اغلب عبارت‌های کوتاه و پرانرژی هستند که با بیان آن‌ها می‌توانید میزان استرس قبل از رانندگی را کاهش دهید، برای مثال، من با سرعت مطمئن و احتیاط کامل رانندگی می‌کنم، من از توانایی بسیاری در رانندگی برخوردار هستم، به راحتی خودرو را کنترل می‌کنم و از مبدأ و مقصد مسیر خود اطلاع کامل دارم.

۲ روبه‌رو شدن با ترس‌های موجود

یکی از راه‌های کاهش استرس از رانندگی، روبه‌رو شدن با ترس‌های‌تان است. برای این کار از تکنیک‌های گفته‌شده کمک بگیرید و خودتان را در شرایط رانندگی قرار دهید تا میزان استرس شما به مرور زمان کاهش یابد. یکی دیگر از اقداماتی که در این شرایط باید انجام دهید، نوشتن ترس‌های‌تان است، چرا که با نوشتن، میزان استرس به صورت ناخودآگاه کمتر می‌شود. بعد از این که فهرست ترس‌های‌تان را نوشتید برای هر یک از ترس‌هایک قدم بسیار کوچک بردارید تا میزان ترس‌هایتان کاهش یابد؛ چرا که با کاهش ترس، میزان استرس و اضطراب هم به شدت کاهش می‌یابد، برای مثال قبل از این که رانندگی کنید سوئیچ خودرو را در دست بگیرید و به‌تدریج خودرو را پارکینگ بروید یا در جاهای بسیار خلوت در ساعاتی که هیچ‌گونه ترافیکی وجود ندارد، رانندگی کنید یا برای رانندگی، افرادی را که به شما آرامش می‌دهند در کنار خود بنشانید. یک راه دیگر برای کنترل استرس قبل از رانندگی، این است که از رانندگان ماهری که مهارت بالایی در رانندگی دارند بخواهید که آن‌ها رانندگی کنند و شما در کنار آن‌ها بنشینید و میزان استرس خود را کاهش دهید یا می‌توانید برای کاهش استرس خود از مربیان مجرب که کار آن‌ها، تعلیم رانندگی به افراد پر استرس است، کمک بگیرید. مربیان با تجربه می‌توانند دانش و مهارت خود را در زمینه به شما منتقل کنند تا از میزان استرس و اضطراب شما قبل از رانندگی کاسته شود.

۳ مراجعه به دکتر روان‌شناس

اگر راهکارهای مطرح‌شده از میزان استرس شما کم نکرده و تأثیرگذار نبود، استرس شما زیاد است و در این شرایط باید به روان‌شناس مراجعه کنید تا علل استرس شما بررسی شود و در صورت لزوم از دارو برای درمان استرس قبل از رانندگی استفاده کنید.

برای نوشتن این مطلب از «دیجیاتو» کمک گرفته شده است

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹

انسان به خودش می‌گه؛ مثل پول در آوردن زیاد به هر قیمت حتی ضرر جامعه. در این جاشخص هر چند خودش به خودش تبریک می‌گه و احساس قدرت می‌کنه، ولی چیزی از درون سرزنشش می‌کنه. * زندگی سلام. من چند روزی میشه که آنفلوآنزای شدید گرفتم و توی خونه افتادم. حتی توان راه رفتن هم ندارم. اگر میشه، پیام رو چاپ کنن و بگین که همه مراقب خودشون باشن. ممنون. * اطلاعات بسیار جالبی درباره نهنگ‌ها در صفحه اول زندگی سلام چاپ شده است. مثل این مورد که در مجموع، یک نهنگ در طول عمر خود به اندازه هزاران درخت، کربن جذب می‌کند! * در زندگی سلام، اپ‌های مفید برای ورزش و تندرستی رو معرفی کنین.

* درباره ماهی‌ها در زندگی سلام، باز هم بنویسیم. من زمانی آکواریوم داشتم، هر وقت برای دقایقی می‌نخستم و زندگی‌شان را نگاه می‌کردم، برایم جالب بود. * من زمانی خیلی چیپس و پفک و... می‌خوردم چون از میوه ارزان‌تر بود. الان که اونا گرون شده، بیشتر میوه می‌خورم؛ مربوط به مطلب «میوه‌هایی برای فصول سرد» در صفحه سلامت. * به ما چه ربطی داره که نهنگ‌ها چطور زندگی می‌کنن؟ از آدم‌ها بنویسین که روز به روز دروغ‌گو تر بی‌انصاف‌تر می‌شن. * درباره بحث تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس در مقاله ۲۴ مهر، من فکر می‌کنم عزت نفس، تیریکی است که ناخودآگاه انسان به خودش می‌گه... ولی اعتماد به نفس تیریکی است که خودآگاه

انجناب حسین فوج مالک خودرو وانت آریسان به شماره انتظامی ایران ۳۶-۸۹۶۴۶ و شماره شاسی NAAB6GP6FV521482 شماره موتور 118J0010872 به علت فقدان برگ سبز و اسناد فروش (سند کمیاتی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد طرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمنند مراجعه نماید بدین‌است پس از اقبضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱/۱۹/۱۳

برگ سبز و سند کمیاتی خودرو جک S5 مدل ۹۴ شماره انتظامی ایران ۳۶-۲۴۶-۴۸ شماره موتور HFC4GA31DF3011220 شماره شاسی NAKSH7318FB104128 بنام آیت اله سبزی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۹/۱۴

برگ سبز و سند کمیاتی و کارت موتور سیکلت گالکسی به شماره انتظامی ۹724 گان 15 شماره شاسی NG1۰۰۰۱25D8400470 شماره موتور 5F0093 بنام احمد رضا حسن زاده مفقود واز درجه اعتبار ساقط می‌باشد. ۱۴۰۱/۱۹/۱۶

مناقضه عمومی یک مرحله ای

خرید لوله پلی اتیلن شهرداری فریمان

شهرداری فریمان در نظر دارد مناقضه عمومی یک مرحله ای خرید لوله پلی اتیلن شهرداری فریمان به شماره ۰۸۰۰۰۰۰۱۰۲۰۰۱۰۹۰۰۲۰۰ را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت بر گزار نماید.

کلیه مراحل برگزاری مناقضه از دریافت اسناد مناقضه تا ارائه پیشنهاد مناقضه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد و لازم است مناقضه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقضه محقق سازند.

مهلت زمانی دریافت اسناد مناقضه از سایت : ساعت ۱۴:۰۰ روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۸ تا ساعت ۱۲:۰۰ روز شنبه ۱۴۰۱/۰۷/۳۰

آخرین مهلت زمانی ارائه پیشنهاد: ساعت ۱۲:۰۰ روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۰

زمان بازگشایی پاکت ها: ساعت ۱۰:۰۰ روز چهارشنبه تاریخ ۱۴۰۱/۰۸/۱۱

نشانی مناقضه گزار: خراسان رضوی، فریمان، میدان امام خمینی (ره) شهرداری فریمان

تلفن : ۰۵۱۳۴۶۲۳۳۶۴

حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکت‌ها در محل شهرداری فریمان بلامانع است.

ابوالقاسم عظیمی-شهردار فریمان

۱۴۰۱/۱۹/۲۰

مزایده حضوری فروش زمین مسکونی شهرداری فرهادگرد

شهرداری فرهادگرد به استناد مجوز های شماره ۳۲ مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۰۴ و شماره ۴۸ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۶ شورای اسلامی شهر فرهادگرد در نظر دارد نسبت به فروش سه قطعه زمین با کاربری مسکونی از طریق مزایده حضوری اقدام نماید .

ردیف	شرح زمین	قیمت کارشناسی (ریال)	آدرس	توضیحات
۱	قطعه ۲۸	۲/۵۳/۰۰۰۰/۰۰۰	محل فرهادگرد خ فردوسی روبروی باشگاه ورزشی	به متراژ ۲۳۰،۷ متر مربع با کاربری مسکونی
۲	قطعه ۳۹	۲/۵۲۲/۱۰۰/۰۰۰	محل فرهادگرد خ فردوسی روبروی باشگاه ورزشی	به متراژ ۲۳۲،۱ متر مربع با کاربری مسکونی
۳	قطعه ۴	۱/۵-۶/۶۰۰/۰۰۰	محله اقبالیه خ شهید چوباری ۶	به متراژ ۱۵۰،۶۶ متر مربع با کاربری مسکونی

تاریخ شروع برگزاری مزایده حضوری ۱۴۰۱/۰۸/۰۲ ساعت ۱۰
متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند از تاریخ ۱۴۰۱/۰۷/۲۶ در ساعات اداری به شهرداری واحد اداری مراجعه نموده و نسبت به تهیه اسناد اقدام نمایند .
ضمناً مزایده در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس www.Setadiran.ir نیز اطلاع رسانی خواهد شد

روابط عمومی شهرداری و شورای اسلامی شهر فرهادگرد
تلفن های تماس ۰۵۱۳۴۶۷۳۰۰۲-۰۵۱۳۴۶۷۳۰۰۳

علی یاری- شهردار فرهادگرد

۱۴۰۱/۱۹/۱۲



زندگی سلام
سه شنبه
۲۶ مهر ۱۴۰۱
شماره ۲۲۷۷

خانواده مشاوره