

# ۷متمم طلاق بعد از ۲۰سال زندگی



رئیس کار گروه کاهش طلاق سازمان

امور اجتماعی گفته که موارد زیادی

از زوجینی با سابقه زندگی مشترک

۲۰ ساله، اکنون در مسیر طلاق قرار

دارند؛ از دلایل این اتفاق گفتیم

دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

معمولا جدایی زوجین در سال های اولیه زندگی مشترک رخ می دهد ولی گاهی شاهد طلاق هایی با سابقه بیش از ۱۵ تا ۲۰ سال زندگی مشترک هستیم. به تازگی رئیس کارگروه کاهش طلاق سازمان امور اجتماعی با بیان موارد زیادی از زوجینی با سابقه زندگی مشترک ۲۰ ساله که اکنون در مسیر طلاق قرار دارند، گفته: «باید صیانت از خانواده برای افراد مختلف وجود داشته باشد چرا که اکنون شاهد خانواده هایی هستیم که بعد از دوهفته زندگی مشترک امروز به دنبال طلاق هستند، بنابراین باید طلاق های ۱۰، ۱۵ و ۲۰ سال آینده را مدیريت کنیم.» (منبع خبر: مهر). به همین بهانه و در ادامه مطلب به دلایل اصلی این گونه جدایی ها و راهکارهای مربوط به آن می پردازیم.



۱ محقق نشدن آرزوهای اولیه زوجین

وقتی دونفر با حجم زیادی از آمال و آرزوهای دور و دراز ازدواج می کنند، همواره به دنبال محقق کردن آن ها هستند و در این راستا همه توان و انرژی خود را صرف می کنند. زمانی که بعد از گذشت ۱۰، ۱۵ یا ۲۰ سال از زندگی مشترک به خاطر این تلاش ها خسته شده و از تغییر دادن طرف مقابل ناامید می شوند، خشمگین می شوند و یکدیگر را مقصر این شکست می دانند، بنابراین اختلافات و لجبازی ها شروع شده و به جای این که آرامش بخش یکدیگر باشند، سوهان روح هم می شوند. در این میان نبوده همدلی و درک متقابل مزید بر علت می شود و همواره هر دو طرف احساس می کنند که بازنده این زندگی هستند و تصمیم به جدایی می گیرند.

۲ بحران میان سالی و رفتن فرزندان

برخی از افراد در سنین میان سالی دچار بحران شده و از یک طرف گذشته زندگی خود را املو از شکست و هدر رفتگی می دانند و از طرف دیگر با تغییر اتنی مانند

## افزایش استرس زنان امروزی به دلیل بی خوابی

بی خوابی از معضلاتی است که افراد زیادی با آن دست به گریبان اند و کیفیت و کمیت خواب بر عملکرد جسمی و روانی تاثیر بسزایی دارد. این مشکل به عوامل متعددی مانند شیوه زندگی، تغذیه و بیماری های روحی روانی بستگی دارد اما با جنسیت هم می تواند بر بی خوابی یا کم خوابی موثر باشد؛ به گزارش «پنندیندنت فارسی» و بر اساس نظرسنجی جدید گالوپ، بیشترین بزرگ سالان آمریکایی (حدود ۵۷ درصد) اعلام کرده اند که خواب شبانه کافی ندارند و تنها ۴۲ درصد می گویند که به اندازه کافی می خوابند. همچنین نظرسنجی اخیر نشان داد که زنان کمتر از مردان می خوابند و تنها ۳۱ درصد زنان و ۴۸ درصد مردان اعلام کرده اند که خواب کافی داشته اند.

● نقش تغییر هنجار های فرهنگی و استرس در کمبود خواب

طبق این نتایج، زنان جوان کمترین میزان خواب در یک ماه را داشتند و در مقایسه با ۴۶ درصد مردان جوان، تنها ۲۷ درصد زنان جوان از خواب کافی و مفید خبر دادند. این اختلاف میزان خواب ناشی از جنسیت در زنان مسن کمتر بود و در مقایسه با ۱۵ درصد مردان مسن، ۴۶ درصد زنان مسن خواب کافی داشتند. در این نظرسنجی از شرکت کنندگان خواسته شد تعداد ساعات خواب شبانه را مدنظر داشته باشند. متخصصان مختلف دست کم ۸ ساعت خواب شبانه را توصیه می کنند، اما تنها ۴۶ درصد کسانی که در نظرسنجی شرکت کرده بودند، این مقدار می خوابیدند. ۵۳ درصد شرکت کنندگان از ۷ تا ۷ ساعت خواب شبانه خبر دادند و حدود ۲۰ درصد هم گفتند که ۵ ساعت یا کمتر خوابیده اند. این نتایج با داده های مربوط به خواب در سال ۱۹۴۲ اختلافی عمده دارد. در آن زمان حدود ۵۹ درصد آمریکایی ۸ ساعت خواب شبانه داشتند و تنها ۲ درصد افراد خواب ۵ ساعته یا کمتر را گزارش کرده بودند. محققان می گویند که احتمالا تغییر هنجار های فرهنگی و استرس در کمبود خواب افراد جامعه نقش دارد.

می کند. بنابراین اگر مشاوره های پیش از ازدواج به عنوان یک اولویت خانواده سازمان های مربوطه مدنظر قرار گرفته و حتی اجباری شود، از قرار گرفتن دونفر اشتباهی در کنار هم جلوگیری شده و عملا از طلاق های آینده هم پیشگیری خواهد شد.

۴ ضعف در مهارت های ده گانه زندگی

یکی از اصلی ترین علل بروز اختلاف بین زوجین در همه سنین، نداشتن آگاهی نسبت به مهارت های ده گانه زندگی است. وقتی زن و شوهر مهارت هایی از قبیل مهارت گفت و گو، حل مسئله، تصمیم گیری، کنترل خشم، همدلی و ... را بلد نیستند نمی توانند مشکلات به وجود آمده را از روش های صحیح حل و فصل کنند، بنابراین روز به روز دامنه تعارضات آن ها گسترده تر شده و نهایتا، به اشتباه بهترین راه حل را جدایی می یبند.

۵ افتادن در دام آسیب های اجتماعی

مسائلی از قبیل بیکاری اعضای خانواده به خصوص سرپرست خانوار، مشکلات اقتصادی، ناامیدی فرزندان نسبت به آینده و پدیده های شومی مثل اعتیاد و رفتارهای پرخطر هم از جمله مواردی هستند که سهم بسزایی در فروپاشی خانواده ها دارند چرا که وقتی حجم معضلات گوناگون در خانواده زیاد می شود تاب آوری زن و شوهرها را تحت تاثیر قرار داده و پر خاشگر و بی اعصاب می شوند. وقتی هم سلامت روان افراد دچار خدشه می شود نمی توان انتظار رفتار های منطقی از آن ها داشت.

۶ گذر اشتباه از سنت به مدرنیته

یکی دیگر از مواردی که این روزها بر کیفیت رابطه زوجین تاثیر گذار بوده، موضوع تحول جامعه از زندگی سنتی به سبک زندگی مدرن و در دهکده جهانی است. مهیا نبودن زیر ساخت های روانی، اجتماعی، فرهنگی و آموزشی در بین افراد جامعه باعث شده است که گذر از سنت به مدرنیته و ورود فناوری های مورد استفاده در جهان به خانواده ها باعث ایجاد یک تلاطم و به هم ریختگی شده و ممکن است بسیاری از زن و شوهر ها با مقایسه زندگی خود احساس شکست در زندگی داشته باشند و امید خود را از دست بدهند. چنین افرادی در مقابله با مشکلات احساس ناتوانی می کنند و تصمیم به جدایی می گیرند.

۷ استفاده نکردن از خدمات تخصصی مشاوره

وقتی دامنه ناسازگاری زن و شوهر ها گسترده می شود، اظهار نظر های غیر کارشناسی و احساسی اطرافیان و به ویژه دخالت های خانواده ها باعث تشدید مشکلات می شود. در چنین مواقعی اگر زن و شوهر از مشاوره های تخصصی افراد دارای صلاحیت استفاده کنند، تا حد زیادی می توانند زمینه اختلافات را کاهش دهند.

اتاق مشاوره

## اصلا حوصله کار کردن در این روزهای بهاری را ندارم

مردی ۳۴ساله هستم. در این روزهای بهاری، خیلی احساس بی حوصلگی و خواب آلودگی دارم. شب ها ۷ تا ۸ ساعت هم می خوابم اما باز هم وسط کار، چشم هایم را به زور باز نگه می دارم. اصلا حوصله کار کردن ندارم. چه کنم؟

دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

با سلام خدمت شما خواننده محترم. احساس خواب آلودگی در این روزهای بهار به علت تغییر فصل، بسیار رایج است. هوای بهاری کلا خواب آور است که در برخی موارد می تواند ناشی از حساسیت فصلی باشد که با مصرف قرص های ضد حساسیت قابل رفع است. اما اگر حساسیت فصلی نداشته باشیم و قرص ضد حساسیت استفاده کنیم، برعکس باعث خواب آلودگی بیشتر می شود. با این حال و در ادامه، چند توصیه به شما دارم تا بتوانید با نداشتن حوصله برای کار کردن به بهترین شیوه مقابله کنید.

● تحرک تان را بیشتر کنید

در حالت عادی، در فصل بهار بدن به فعالیت فیزیکی بیشتری نیاز دارد، چون با تغییر هوا و سیر شدن طبیعت به صورت سنتی انسان علاقه مند به حضور در طبیعت و فعالیت بدنی است. حال برای رفع کسالت باید بیشتر ورزش کرد و تحرک بیشتری داشت. حتی اگر میزان خواب به اندازه یک ساعت بیشتر از دیگر فصل ها هم بشود، اشکالی ندارد.

● انرژی روانی تان را شارژ کنید

کلا کار کردن آن هم در فضای بسته، بسیار مشکل است، چون انسان دوست دارد در هوای بهاری در دل طبیعت باشد. حتما آخر هفته را به دامن طبیعت بروید. انرژی روانی انسان هم باید شارژ شود، طبیعت گردی در بهاری یکی از بهترین چیزها برای شارژ باتری روان انسان برای روزهای پیش روست.

● از چرت ۲۰ دقیقه ای کمک بگیرید

اگر وسط کار و روز چهار خواب آلودگی شدید، اگر امکان دارد حدود ۲۰ دقیقه چرت بزنید تا دوباره هوشیار شوید. اگر امکانش نیست حداقل از جای خود بلند شوید و حرکات کششی انجام دهید تا خواب آلودگی کمتر شود. به طور کلی ت می توانید از زیبایی های بهار لذت ببرید که برای سلامت جسم و روان شما بسیار ارزشمند است.

چهره ها

## خطای شناختی در اعتماد به اتفاق های تازه

امیر ضار فیعی درواز هبان جوان پرسپولیس به اولین دروازه بان در لیگ برتر تبدیل شد که طی ۴ بازی اولش کلین شیت کرده؛ بازیکنی که هواداران نگران حضور او در ترکیب تیم بودند

سید مصطفی صابری | روزنامه نگار

اسفند ماه که داور بازی پرسپولیس به دلیل اتلاف وقت به بیرانوند کارت زرد داد صدای فریادهای او به گوش می رسید که می گفت: «داور تیم مون رو بدبخت کردی»، بیرانوند که آن روزها در جریان بازی ها گل های بد خورده بود و عملکرد موفقی نداشت معتقد بود در نبودش تیم بدبخت می شود. اما دروازه بان ذخیره پرسپولیس که یک جوان گمنام بود توانست در بازی بعدی کلین شیت کند؛ گذشت تا این که مشخص شد بیرانوند مصدوم است و دوباره نگرانی هواداران این تیم شروع شد که چطور می توان این بار برای چند بازی روی یک بازیکن کم تجربه و گمنام حساب باز کرد. اما بعد از بازی پنج شنبه پرسپولیس با صنعت نفت، ریفعی به اولین دروازه بان تاریخ لیگ برتر تبدیل شد که طی ۴ بازی اولش گل نخورده است. به این بهانه به یک موضوع مهم نگاهی انداختیم، چرا ما همیشه در برابر تجربه های تازه نگرانیم و محافظه کاری بر ما غالب می شود؟

● می شد بیرانوند ذخیره شود؟

مربوط به فوتبال نیست؛ بسیاری از ما در جریان زندگی مدام درگیر چنین چالش هایی هستیم. یکی از خطاهای شناختی رایج بین ما همین است که از امتحان کردن ایده هایی که استاندارد اولیه را هم دارند اما تا به حال محک نخوردند می ترسیم و حاضریم یک روند غلط را ادامه بدیم. در مواجهه با هر فکر تازه اما حساب شده، آدم کم تجربه اما توانمند و با انگیزه و ... دست و دل مان می لرزد و فکر می کنیم اگر در نتیجه موفق نباشیم اتفاق بسیار بدی افتاده، اما به نتیجه گرفتن مسیرهای تکراری نگاه منفی نداریم. در همین مثال فوتبالی، چون ذهنیت مثبتی از بیرانوند داریم آماده نبودن ذهنی و فنی او را نادیده می گیریم و گل خوردنش از ۴۰ متری را طبیعی و بخشی از فوتبال قلمداد می کنیم؛ اما اگر همین اتفاق برای یک بازیکن جوان و گمنام بیفتد، می شود ناشی از نبود تجربه و اعتماد بی دلیل کادر فنی. در حالی که اتفاقا کسی که نیاز به فرصت بیشتری دارد فرد کم تجربه تر است. آدم ها در هر کاری که با تجربه هستند اعتماد به نفس بالاتر و گاهی دقت کمتری دارند، اما افراد کم تجربه غربی و از روی حس عمل نمی کنند و برای انجام هر بخشی از کار فاکتورهای مختلفی را شبیه یک چک لیست مرور می کنند برای همین اگر راننده کم تجربه، ترسو و مضطرب نباشد احتمال تصادف از یک راننده باتجربه و کم حوصله که غرور کاذب دارد و حواش به جزئیات نیست، بسیار کمتر است.



بماند. در حالی که طی سال های

اخیر مربیان معروفی مثل جان

توشاک، آری هان، وینگادا،

مورایس و ... به کشور مان

آمدند و بهرغم دستمزد زیاد

و فراهم بودن همه شرایط

نتیجه هم نگرفتند. پس

اساسا نام ها تعیین

کننده نیستند و

این توانایی، انگیزه

و تلاش است که در

کنار هم می تواند

نتایجی را رقم بزند.

● در زندگی چه

می کنیم؟

این موضوع فقط

بماند. در حالی که طی سال های

اخیر مربیان معروفی مثل جان

توشاک، آری هان، وینگادا،

مورایس و ... به کشور مان

آمدند و بهرغم دستمزد زیاد

و فراهم بودن همه شرایط

نتیجه هم نگرفتند. پس

اساسا نام ها تعیین

کننده نیستند و

این توانایی، انگیزه

و تلاش است که در

کنار هم می تواند

نتایجی را رقم بزند.

● در زندگی چه

می کنیم؟

این موضوع فقط

بماند. در حالی که طی سال های

اخیر مربیان معروفی مثل جان

توشاک، آری هان، وینگادا،

مورایس و ... به کشور مان

آمدند و بهرغم دستمزد زیاد

و فراهم بودن همه شرایط

نتیجه هم نگرفتند. پس

اساسا نام ها تعیین

کننده نیستند و

این توانایی، انگیزه

و تلاش است که در

کنار هم می تواند

نتایجی را رقم بزند.

● در زندگی چه

می کنیم؟

این موضوع فقط

بماند. در حالی که طی سال های

اخیر مربیان معروفی مثل جان

توشاک، آری هان، وینگادا،

مورایس و ... به کشور مان

آمدند و بهرغم دستمزد زیاد

و فراهم بودن همه شرایط

نتیجه هم نگرفتند. پس

اساسا نام ها تعیین

کننده نیستند و

این توانایی، انگیزه

و تلاش است که در

کنار هم می تواند

نتایجی را رقم بزند.

● در زندگی چه

می کنیم؟

این موضوع فقط

بماند. در حالی که طی سال های

اخیر مربیان معروفی مثل جان

توشاک، آری هان، وینگادا،

مورایس و ... به کشور مان

آمدند و بهرغم دستمزد زیاد

و فراهم بودن همه شرایط

نتیجه هم نگرفتند. پس

اساسا نام ها تعیین

کننده نیستند و

این توانایی، انگیزه

و تلاش است که در

کنار هم می تواند

نتایجی را رقم بزند.

● در زندگی چه

می کنیم؟

این موضوع فقط

بماند. در حالی که طی سال های

اخیر مربیان معروفی مثل جان

توشاک، آری هان، وینگادا،

مورایس و ... به کشور مان

آمدند و بهرغم دستمزد زیاد

و فراهم بودن همه شرایط

نتیجه هم نگرفتند. پس

اساسا نام ها تعیین

کننده نیستند و

این توانایی، انگیزه

و تلاش است که در

کنار هم می تواند

نتایجی را رقم بزند.

● در زندگی چه

می کنیم؟

این موضوع فقط

بماند. در حالی که طی سال های

اخیر مربیان معروفی مثل جان

توشاک، آری هان، وینگادا،

مورایس و ... به کشور مان

آمدند و بهرغم دستمزد زیاد

و فراهم بودن همه شرایط

نتیجه هم نگرفتند. پس

اساسا نام ها تعیین

کننده نیستند و

این توانایی، انگیزه

و تلاش است که در

کنار هم می تواند

نتایجی را رقم بزند.

● در زندگی چه

می کنیم؟

این موضوع فقط

بماند. در حالی که طی سال های

اخیر مربیان معروفی مثل جان

توشاک، آری هان، وینگادا،

مورایس و ... به کشور مان

آمدند و بهرغم دستمزد زیاد

و فراهم بودن همه شرایط

نتیجه هم نگرفتند. پس

اساسا نام ها تعیین

کننده نیستند و

این توانایی، انگیزه

و تلاش است که در

کنار هم می تواند

نتایجی را رقم بزند.

● در زندگی چه

می کنیم؟

این موضوع فقط

بماند. در حالی که طی سال های

اخیر مربیان معروفی مثل جان

توشاک، آری هان، وینگادا،

مورایس و ... به کشور مان

آمدند و بهرغم دستمزد زیاد

و فراهم بودن همه شرایط

نتیجه هم نگرفتند. پس

اساسا نام ها تعیین

کننده نیستند و

این توانایی، انگیزه

و تلاش است که در

کنار هم می تواند

نتایجی را رقم بزند.

● در زندگی چه

می کنیم؟

این موضوع فقط

بماند. در حالی که طی سال های

اخیر مربیان معروفی مثل جان

توشاک، آری هان، وینگادا،

مورایس و ... به کشور مان

آمدند و بهرغم دستمزد زیاد

و فراهم بودن همه شرایط

نتیجه هم نگرفتند. پس

اساسا نام ها تعیین

کننده نیستند و

این توانایی، انگیزه

و تلاش است که در

کنار هم می تواند

نتایجی را رقم بزند.

● در زندگی چه

می کنیم؟

این موضوع فقط

بماند. در حالی که طی سال های

اخیر مربیان معروفی مثل جان

توشاک، آری هان، وینگادا،

مورایس و ... به کشور مان

آمدند و بهرغم دستمزد زیاد

و فراهم بودن همه شرایط

نتیجه هم نگرفتند. پس

اساسا نام ها تعیین

کننده نیستند و

این توانایی، انگیزه

و تلاش است که در

کنار هم می تواند

نتایجی را رقم بزند.

● در زندگی چه