پیشنهاد امروز

امروز به فکر رسیدن به چیزهایی که نداری نباش، سعی کن از آن چه که داری نهایت استفاده را ببری.

پایان دادن به زندگی مشترک هم قواعد خود را دارد

وقتی جدایی ناگزیر می شود

حسینی - «جدایی»، همیشه واژه تلخی بوده است، کسی از دل این چند حرفی که کنار هم نشسته‌اند و یکی از تلخ‌ترین تجربه‌های انسانی را نشان می‌دهند، خبر ندارد، شاید آن‌ها برای رهایی از این سنگینی و بار دشوار آرزو داشته‌باشند از هم «جدا» شوند و دیگر «جدایی» را نمایندگی نکنند! در این صورت «جدایی» برای آن‌ها تجربه خوشایندی می‌شود! بله، خوب یا بد، گاهی جدایی تنها و آخرین راه حل است، کاری نمی‌توان کرد. زیر این گنبد کبود آدمی به خودش هزار و یک جور واقعه واتفاق و تجربه را می‌بیند؛ اما زیر همین گنبد کبود کسی راضی است و آرامش دارد که نزد وجدان و خدای خود احساس گناه نکند و سربلند باشد، کسی که درست زندگی کرده باشد، رعایت اخلاق و انصاف را نسبت به دیگران روا کند؛ حتی وقتی که در حال جدایی از همسر خودش است! متأسفانه یکی از صحنه‌های تلخی که بارها در جامعه اتفاق می‌افتد به ویژه در پیچ و خم طبقات داد گاه‌های خانواده، صحنه جدایی زوج‌هایی است که روزگاری با عشق، مهر و علاقه با هم زیر یک سقف زندگی می کردند و با هم پیمان بسته بودند تا آخر عمر با هم باشند. در این مطلب به دلایل جدایی کاری نداریم و تنها می‌خواهیم کمی با هم صحبت کنیم و بگوییم می‌شود با حفظ شئونات و محترمانه از همسرمان جدا شویم.

صدایتان را بیاورید پایین

هر چقدر در مدیریت صدایتان در آن شرایط بحرانی مسلط‌تر ظاهر شوید، احتمالا بهتر می‌توانید همان شرایط را مدیریت کنید. اولین تأثیر مثبتی که مدیریت صدایتان دارد، نصیب خودتان می‌شود. مطمئن باشید در نگاه بیرونی همواره کسی که متانت را رعایت می‌کند، شایسته‌تحسین است. اگر هم هر چه بگوییم برای آن شرایط بی‌فایده است و ممکن است یادتان برود، دست کم به خاطر بیاورید که انکار الاصوات چیست... صدایتان را بلند نکنید.

گذشته را شخم نزنید

حالا که متاسفانه کارتان به جدایی رسیده، شخم زدن گذشته و به نمایش گذاشتن دوباره سریالی از همه آن چه در سال‌های پیش بین شما اتفاق افتاده به چه کارتان می‌آید؟ کمی فکر کنید، سود این رفتار چیست؟ چه نتیجه‌ای دارد جز خرد شدن اعصاب‌تان و یادآوری تلخی‌هایی که حالتان را بد می کند؟!

حواستان باشد چه چیزی به زبان می‌آورید

سخن گفتن ما و محتوای صحبت‌هایمان نشان‌دهنده نوع تفکر و شخصیت‌مان است. نگاهی به خودتان بیندازید، مسئول حفظ شخصیت‌تان، خودتان هستید. اگر با به زبان آوردن هر کلمه و جمله‌ای شخصیت‌تان را مخدوش کردید، مقصر کسی نیست جز خودتان. اجازه ندهید خشم و عصبانیت آن‌قدر بر شما غلبه کند که نتوانید کلمات‌تان را مدیریت کنید.

چرا محترمانه و منطقی نه؟

متأسفانه راه زندگی مشترک شما به پایان خود رسیده است، خوب می‌توانید این نکته را به صورت منطقی بپذیرید و با منطق و محترمانه از هم جدا شوید! چرا باید تهدید و سر و صدا و داد و بیداد راه بیندازید؟! آیا نمی‌توانید با رفتاری متمدنانه و با حفظ شئونات، بدون هرگونه پرخاشگری به این ماجرا خاتمه بدهید؟ قطعا می‌توانید اگر خودتان بخواهید.

انسانیت هیچ‌وقت تعطیل نمی‌شود

واقعه طلاق، واقعه خوشایند و تجربه فرح‌بخشی نیست؛ ولی حفظ اخلاقیات و اصول رفتار انسانی در هیچ شرایطی از انسان ساقط نمی‌شود. می‌توانید با طرف مقابل‌تان گفت‌وگو کنید و از این که دیگر نمی‌توانید به شرایط زندگی مشترک ادامه بدهید، ابراز تأسف کنید و برای او آرزوی موفقیت و زندگی بهتری را داشته باشید.

شاخه گلی برای تو

شاید شما هم شنیده‌باشید، زوج‌هایی که بعد از تمام تلاش‌ها برای حفظ زندگی مشترک وقتی به نتیجه جدایی رسیدند، با نثار شاخه گل در محضر برای همیشه از هم جدا شدند، این کار ناشدنی نیست. راستی چرا بروز چنین رفتار محترمانه‌ای باید دور از انتظارمان باشد؟!

پیامک‌های شما

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفا ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

۲۰۰۰۹۹۹ @zendegiisalam

*دختری ۱۵ ساله هستم. ۸ ماه است که با پسری ۲۲ ساله ازدواج کرده‌ام. بعد فهمیدم که قرص روان‌گردان استفاده می‌کند، الان من باید چه کنم؟

*با عرض سلام، از مشاورین محترم و سایر عزیزان «زندگی سلام» متشکرم که در بخش «مشاوره» مشکلاتم را پاسخ دادند. سپاسگزارم.

*جوانی ۲۰ ساله هستم. نزدیک دو ماه است به ازدواج فکر می‌کنم، کسی را در نظر دارم؛ ولی برادران وی بداخلاق هستند، چه کنم؟

دوست عزیز! پیامک شما فاقد اطلاعات کافی و لازم برای پاسخ‌گویی است؛ برای مثال میزان شناخت شما از خود فرد و خانواده‌اش چقدر است؟ منظورتان از بداخلاق بودن برادران فرد چیست؟ چطور به این شناخت دست پیدا کرده‌اید؟ این بداخلاقی چه تأثیری بر خواستگاری شما از ایشان دارد؟ موضع خانواده‌تان چیست؟ و... با این گونه محتوای پیام فرض دیگری که شکل می‌گیرد، این است که شاید هنوز برای ازدواج آمادگی کافی ندارید و احتمال دارد معیارهای اصلی و جدی‌تان به خوبی شفاف و مشخص نشده‌اند... با این حال نمی‌توان راهنمایی مؤثر و درستی به شما ارائه داد. با وجود این، توصیه می‌کنیم موضوع را با خانواده در میان بگذارید و حتما از شناخت و تجربیات آن‌ها در این زمینه استفاده کنید و برای شناخت خودتان و دست‌یابی به معیارهای درست ازدواج حتما کتاب‌هایی را مطالعه و از سایت‌های معتبر استفاده و در صورت امکان با مشاوری معتمد، مجرب و متخصص گفت‌وگو کنید.

قبلا فیلم‌های مستهجن می‌دیدم؛ حالا می‌خواهم ازدواج کنم

جوانی ۲۰ ساله‌ام. متاسفانه از چندی قبل دچار مشکل دیدن تصاویر و فیلم‌های مستهجن شدم و پس از ترک آن، حالا به فکر ازدواج افتادم. اول این که لطفا معنا و مفهوم عشق و عاشق شدن را توضیح دهید، آیا صرف این که آدم به کسی فکر می‌کند یعنی عاشقی؟ دوم این که احساس می‌کنم به یکی از افراد فامیل علاقه دارم که حدود ۲ سال از من کوچک‌تر است، چگونه به این علاقه اعتماد کنم و جلو بروم؟ سوم چون اصلا نمی‌خواهم باعث کدورت بین فامیل و خانواده بشوم اگر از خود دختر بپرسم که به من علاقه دارد یا نه خوب است یا خیر؟ من دانشجو هستم و دختر مورد نظرم هم پشت کنکوری و شرایط اقتصادی خانواده‌هایمان هم تقریبا متوسط است. چهارم این که اصلا من می‌توانم به دلیل گذشته و دیدن تصاویر بد به نیت ازدواج خودم اطمینان داشته باشم؟

مصلح میرزایی
روانشناس بالینی از انستیتو روان‌پزشکی

سلام. شما چندین سوال را مطرح کرده‌اید و من سعی می کنم به بیشتر آن‌ها جوابی کوتاه بدهم. امیدوارم محدودیت در توضیح بیشتر را بپذیرید.

عشق چیست؟ این سوالی به قدمت تاریخ بشر است و فلاسفه، شعرا، ادبا و اهل علم و آگاهی همواره درصدد ارائه تعریفی از آن بوده‌اند. فلاسفه همواره تلاش کرده‌اند عشق را تعریف کنند و آن را از مفاهیم دیگر متمایز سازند. هر چه هست عشق پدیده‌ای غیرارادی و خودکار است و طبیعی است که در مراحل اولیه عشق رمانتیک کنترل خود را از دست بدهیم. روان‌شناسان معاصر، عشق را تمایل قوی برای اتحاد هیجانی با شخصی دیگر، تعریف می کنند. این که فرمودید وقتی کسی به شخص دیگری فکر می کند عاشق شده است؛ بستگی به نوع تفکر شما دارد. در واقع اگر این فکر کردن به شکل دائمی به اشتغال ذهنی تبدیل شود، این مسئله می تواند نشانه‌ای از عاشق شدن باشد. برای جمع‌بندی این سوال می‌خواهم به یک نظریه جالب درباره عشق در روان‌شناسی جدید اشاره کنم. «رابرت استرنبرگ» عشق را مفهومی سه بخشی متشکل از «شهوت»، «صمیمیت عاطفی» و «تعهد» می‌داند. از نظر او عشق کامل‌تر کیبی از هر سهٔ این عناصر است.

درباره سوال دوم که چگونه به این احساس اولیه اعتماد کنم؛ باید بگویم که راهی جز این نیست، در واقع شما چه یک نشانه و چه چندنشانه برای اعتماد داشته باشید، این مسئله به خودی خود مهم نیست؛ مهم این است که این احساس خود را پس از این که مدتی گذشت و نتوانستید به راحتی فراموش کنید! با شخص مقابل مطرح کنید. اگر این احساس مشترک بود یا مشترک شد، می‌توانید روی آن حساب کنید. در غیر این صورت، یک طرفه خواهد بود و این نوع روابط توصیه نمی‌شود.

سوال دیگر شما این است که آیا این مسئله را به شکل رسمی و با خانواده مطرح کنم یا ابتدا با خود او در میان بگذارم، بستگی به شرایط خانوادگی و فرهنگی دو طرف دارد. در بعضی فرهنگ‌ها این امر پذیرفته شده است و در برخی پذیرفته نمی‌شود؛ ولی اگر قصدتان جدی است و به ازدواج فکر می کنید بهتر است ابتدا با خانواده خود مطرح کنید و زنان به طور معمول می‌دانند چطور این مسائل را بین خود پیش بکشند. اگر جواب آن‌ها برای این که به خواستگاری دختر بروید، بله بود؛ این یعنی نصف راه را رفته‌اید و می‌توانید امیدوار باشید با جلب نظر وی و خانواده‌اش موافقت وی را جلب کنید. در این مرحله ممکن است خانواده‌ها توافق کنند که برای شناخت بیشتر طرفین از هم، مدتی با اطلاع خانواده‌ها در ارتباط باشید. نگران مسائل فامیلی نباشید، اگر قبول کردند که به خواسته خود رسیده اید، اگر هم نپذیرفتند این مسئله به معنای نبود کفایت یا ارزشمندی شما نیست. درست به همان دلیلی که نمی‌دانید دقیقا چرا به این شخص علاقه‌مند هستید او هم ممکن است از شما خوشش نیاید.

درباره سوال آخر؛ این که چون در گذشته به رفتارهای جنسی همچون نگاه کردن به فیلم یا عکس مستهجن پرداخته اید، می‌توانید به تصمیم‌تان اعتماد کنید یا خیر؟ جواب من این است که نیاز جنسی یک میل طبیعی و خدادادی است. اگر این مسئله بد یا غیرانسانی بود، خداوند آن را در وجود آدمی قرار نمی‌داد؛ پس به هیچ‌وجه به این مسئله شک نکنید. شما تصمیم درست و عاقلانه‌ای برای ارضای نیاز جنسی و عاطفی خود گرفته اید؛ ولی برای احتیاط حتما با یک روان‌شناس یا روان‌پزشک مشورت کنید که آیا الان در شرایط خلقی و روان‌شناختی نسبتا متعادلی برای ازدواج هستید یا خیر. اگر بیش از اندازه به این مسئله فکر می کنید ممکن است به وسواس فکری با محتوای جنسی مبتلا شده باشید و لازم است تحت نظر روان‌پزشک و روان‌شناس بالینی درمان شوید. به طور معمول با شدتی که فرمودید نمی‌تواند این کیفیت را داشته باشد ولی باز هم یک جلسه ویزیت روان‌پزشکی برای شما توصیه می‌شود.

مادرم همیشه از برادرهایم طرفداری می کند

دختری ۲۰ ساله با مدرک دیپلم هستم. فرزند اول خانواده‌ام و ۳ برادر دارم. من با رفتار مادرم که ۴۰ سال دارد، مشکل دارم. او همیشه با طرفداری از برادرهایم، من را که از آن‌ها بزرگ‌تر هستم، جلوی آن‌ها کوچک می کند. با اینکه من را دوست ندارد ولی خیلی به من وابسته است و نمی گذارد از خانه خارج شوم و اگر هم بروم باید راس ساعتی که مادرم می گوید به خانه برگردم.

زهرا وفایی جهان
روان‌شناس عمومی

از کم‌توجهی مادرتان ابراز ناراحتی کرده‌اید و همچنین وابستگی مادرتان به شما برایتان رنج‌آور است؛ چون شما را کنترل می کند. درباره نقش پدرتان و این که مادرتان در چه شرایطی نقش قاضی را دارند و شروع به قضاوت و جانبداری می کنند، توضیحی ندادید.

چرا طرفداری مادرتان برای شما ارزشمند است؟

فرزندان برای پدر و مادر جایگاه برابری ندارند. هر کدام حساب جداگانه‌ای نزد والدین خود دارند. فرزندان بزرگ‌تر امکانات بیشتر و فرزندان کوچک‌تر توجه بیشتری از والدین دریافت می کنند. جایگاه شما نزد مادرتان متفاوت از جایگاه برادران‌تان است، به طور معمول پسرها ارتباط نزدیک‌تری با مادرشان دارند و دختران هم ارتباط نزدیک‌تری با پدرشان برقرار می کنند؛ اما ناگفته نماند در بسیاری از خانواده‌ها، والدین پسر را جنسیت برتر می‌دانند و نوع برخوردشان متفاوت است؛ ولی نمی‌توان به یقین گفت دلیل برخورد مادرتان واقعا مربوط به این دیدگاه سنتی است؛ چون اطلاعات کاملی از سبک رفتاری خود و مادرتان مطرح نکرده‌اید. والدین تلاش می کنند وظایف مربوط به هر نقشی (دختر یا پسر) را به آن‌ها آموزش دهند. شما آموزش‌های متفاوت را در زمینه نقش خودتان دریافت می کنید. با مادرتان صحبت کنید و دلیل رفتارهای ایشان را جویا شوید و بخواهید بگوید چه نواقصی در رفتارهای شما است و سعی در رفع آن‌ها داشته باشید.

از پدرتان کمک بگیرید

شما از برادران‌تان بزرگ‌تر هستید و بهتر است تجدید نظری در زمینه افکارتان داشته باشید. شاید بهتر باشد

شما ایشان را مدیریت کنید. مطرح کردید که مادرتان به شما وابسته است و شما را کنترل می کند. با پدرتان در زمینه خروج از منزل صحبت کنید و از ایشان بخواهید قوانین مشخصی برایتان تعیین کنند. والدین نسبت به زمان خروج شما و زمان برگشت‌تان باید آگاهی کامل داشته باشند. از والدین خود بخواهید انتظاراتشان را تعیین کنند و با آن‌ها معامله کنید. در قبال انجام انتظاراتشان شما هم می‌توانید آزادی را با توجه به قوانین تعیین شده داشته باشید. در حال حاضر شما گاهی کودک و گاهی بزرگسال هستید. وقتی با برادرتان درگیر می‌شوید و انتظار حمایت دارید، کودک هستید و زمانی که می‌خواهید بیرون از منزل باشید و استقلال می‌خواهید، بزرگسال می‌شوید.

انتظارات‌شان را جویا شوید

در صورتی که می‌خواهید با شما مشابه بزرگ‌ترها رفتار شود حتما خودتان هم بزرگسال شوید به این معنا که با والدین خود صحبت کنید و انتظاراتشان را جویا شوید. در قبال رعایت انتظارات آن‌ها می‌توانید استقلال و آزادی را با توجه به قوانین خانواده داشته باشید. بعد از صحبت با والدین و پذیرش نقش بزرگسال، هم می‌توانید آزادی داشته باشید و هم با شما مشابه کودک رفتار نمی‌شود.