



۹

اشتباه مرگبار در پساطلاق

جدایی یکی از تلخ ترین اتفاقاتی است که ممکن است برای یک زن و شوهر بیفتد اما یک سری رفتارها شرایط دو طرف را بدتر و بیگر تر خواهد کرد

مرصیه دین دوست کارشناس ارشد مشاوره خانواده	
محوری	امیدواریم هیچ طلاقى نباشد. اما متأسفانه کماکان این اتفاق تلخ هستیم که موجب دگرگونی مسیر زندگی می‌شود، بنابراین بخشی از خود فرد (زن یا شوهر) در این مسیر آسیب می‌بیند. البته اگر از جنبه‌ای دیگر نگاه کنیم، طلاق می‌تواند فرصت‌هایی را برای تغییر فراهم کند. در این مطلب قصد داریم به این مطلب بپردازیم که چطور بعد از طلاق، بتوانیم تغییرات رفتاری درستی داشته باشیم و از پیامدهای آسیب‌رسان طلاق در حد امکان بکاهیم. به هر دلیلی که متأسفانه طلاق گرفته‌اید، توصیه می‌کنیم نکاتی را که در ادامه مطرح می‌شود، برای کمک به خودتان انجام دهید.

۱ بی خیال بدگویی از همسر سابق‌تان نمی‌شوید

همسر سابق‌تان، زمانی همسر شما بوده و اکنون از یکدیگر جدا شده‌اید. ویژگی‌های مثبت و منفی او دیگر ارتباطی به شما ندارد؛ اگر به دلیل خصوصیات منفی او از یکدیگر جدا شده‌اید، گلايه کردن‌تان، دوباره برای شما یادآور همان خصوصیات است و باعث ناراحتی‌تان می‌شود. به خصوص اگر در حضور دیگران این کار را انجام دهید چرا که با حمایت دیگران، احتمالاً بیشتر به این نتیجه می‌رسید که شما قربانی بوده‌اید. بهتر آن است که برای رشد شخصی خودتان تلاش کنید و آن ویژگی‌های منفی را از خود دور سازید.

۲ پیگیر زندگی خصوصی همسر سابق‌تان می‌شوید

از دنبال کردن زندگی همسر سابق‌تان بپرهیزید؛ اگر دایم در حال مقایسه شرایط خود و همسر سابق‌تان بعد از طلاق هستید، بهتر است از این کار دست بکشید. ممکن است همسر‌تان بعد از طلاق وضعیت بهتری نسبت به شما داشته باشد که این امر احتمالاً خشم یا حسرت شما را برمی‌انگیزد یا اگر وضعیت بدتری داشته باشد، موجب غرور و احساس خودبرتربینی شما شود؛ حال که تصمیم گرفته‌اید از او جدا شوید، پس از آن روزی که چهار سال پیش از دواج کرده‌اید، چند روز پیش او را با خانمی غریبه در خیابان دیدم که مشغول خندیدن و خرید بودند. یک لحظه خشمم زد به نظرم دارد به همسرش خیانت می‌کند. می‌خواهم از ارث محروم شوم. این‌ها تمام چه کار کنیم. راهنمایی‌ام کنید.

بنفشه دولت آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

با سلام خدمت شما مخاطب گرامی. در ابتدا باید بگویم که نگرانی شما را به عنوان پدر درک می‌کنیم و کاملاً طبیعی است اما این مسئله بسیار پیچیده است و نباید سریع و بدون فکر و آتش نشان دهید. دقت داشته باشید که نباید عکس العمل انفجاری داشته باشید. منکر اتفاقی که افتاده نمی‌توان شد اما واکنش اشتباه شما اوضاع را قطعاً بدتر می‌کند و باعث انکار فرزندتان می‌شود که در ادامه ممکن است آثار منفی بیشتری در مسیر زندگی‌اش مشاهده شود. در ادامه راهکارهایی را پیشنهاد می‌کنیم که امید است به آرامش شما و همچنین اصلاح شرایط کمک کند.

۳ تا موقعی که مطمئن نشده‌اید، حکم صادر نکنید

اشخاصی که خیانت می‌کنند برای این که از

جدا شوید، باید تلاش کنید تمام ابعاد وجودتان اعم از فکر و احساس‌تان را هم از او جدا کنید. البته این کار آسانی نیست و نیاز به تمرین دارد.

۴ افراطی به خوبی‌های همسر‌تان فکر می‌کنید

از فکر کردن افراطی به خوبی‌های همسر سابق‌تان دوری کنید؛ واقع بین باشید، شما برای مدتی با همسر‌تان زندگی کرده‌و خوبی‌ها و بدی‌های او را دیده‌اید، با وجود این تصمیم به جدایی از یکدیگر گرفته‌اید. اکنون طلاق اتفاق افتاده و فکر کردن به خوبی‌های همسر‌تان باعث آزار شما می‌شود. می‌توانید برای مدیریت احساسات و افکار‌تان با یک دوست یا خانواده خودتان یا یک مشاور صحبت کنید.

۵ نقش‌والدی را جدی نمی‌گیرید

اگر فرزند یا فرزندانی دارید، به خاطر داشته باشید که با طلاق تنها نقش همسری شما به پایان رسیده است ولی نقش والدینی‌تان همچنان پابرجاست. از بدگویی درباره همسر‌تان نزد فرزندتان بپرهیزید. همسر سابق شما، پدر یا مادر فرزندتان است و او همچنان به هر دو نفر شما نیاز دارد. حال که با طلاق از این موهبت محروم شده‌است، تلاش کنید بیش از این آسیب نبیند و تصویر پدر یا مادر را در ذهن او خراب نکنید. برای این که فرزندتان بتواند با هر دو نفر شما ارتباط داشته باشد، با کمک همسر سابق‌تان برنامه‌ریزی کنید.

۶ برای رشد شخصی‌تان برنامه‌ریزی نمی‌کنید

به رشد شخصی خودتان بپردازید تا بهتر بتوانید از عهده مسئولیت‌های زندگی برآیید. اگر خانم یا آقا هستید، احتمالاً کمی بعد از طلاق، متوجه شده‌اید که همسر‌تان در انجام برخی کارها بهتر از شما عمل می‌کرد. اکنون همه مسئولیت بر دوش شماست و باید در برخی زمینه‌ها مهارت‌های لازم را کسب کنید. مثلاً ممکن است لازم باشد در دست خرید کردن، آبیاری، احساسات خود را مدیریت کنید، کمی خانه‌داری یاد بگیرید، بیاموزید چطور با فرزندتان بهتر ارتباط برقرار کنید و...

۷ مدیریت دخل و خرج را یاد نمی‌گیرید

بیاموزید بدخل و خرج‌تان، مدیریت داشته باشید. با جدایی از همسر‌تان، همان‌طور که بخشی از هزینه‌های مالی کاسته شده، بخشی هم بر آن افزوده شده‌است؛ تازمانی که دوباره دست‌تان بیاید که چطور دخل و خرج‌تان با هم همخوانی داشته باشد، محتاط باشید. می‌توانید از کتاب‌های مجلاتی در باره مدیریت مالی کمک بگیرید.

۸ به تنهایی و افسردگی روی می‌آورد

بعد از طلاق احتمالاً احساس تنهایی یا افسردگی و ناراحتی به شما دست می‌دهد. برای کمک به حال خوب خودتان، با دوستان و اطرافیان بیشتر ارتباط برقرار کنید. برخی پیامدهای

ناخوشایند به دنبال طلاق اتفاق می‌افتند، خودتان بیشتر به آن‌ها دامن نزیند و کارهایی را برای کاهش آن‌ها انجام دهید. مثلاً می‌توانید با کسانی که تجربه‌ای مشابه شما دارند، ارتباط بگیرید و از تجربه‌های هم برای زندگی بهتر استفاده کنید.

۹ حد و مرز برای دیگران تعیین نمی‌کنید

طوری رفتار کنید که دیگران حدود خودشان و شما را رعایت کنند؛ از آن‌جا که مطلقه بودن در جامعه‌ما چندان پذیرفته نیست، ممکن است برخی افراد بعد از شنیدن این که شما طلاق گرفته‌اید به خصوص اگر خانم باشید، در پی سوء استفاده از این موضوع باشند. این خودتان هستید که به دیگران پیام می‌دهید چطور با شما رفتار کنند. از آن‌جا که شما نمی‌توانید با همه این افراد درگیر شوید یا از آن‌ها بخواهید مطابق میل شما رفتار کنند، بهتر است طوری در اجتماع ظاهر شوید که اجازه رفتارهای نامناسب و بعضاً غیراخلاقی را به کسی ندهید.

۱۰ خیلی زود به از دواج مجدد فکر می‌کنید

اگر به از دواج مجدد فکر می‌کنید، همه جوانب آن را در نظر بگیرید؛ با وجود تجربه قبلی و جدایی از همسر سابق‌تان، اکنون برای از دواج مجدد لازم است دقت بیشتری به خرج دهید، زندگی آن قدر به افراد فرصت نمی‌دهد که اشتباهی را دوباره تکرار کنند. اولاً باید حداقل شش ماه از از دواج قبلی‌تان گذشته باشد تا ناگاهی که کمتر رنگ و بوی احساسی دارد، تصمیم به از دواج بگیرید و در ضمن قبل از گرفتن تصمیم نهایی به علت‌های طلاق‌تان فکر کنید، در از دواج مجدد نباید دوباره به همان مشکلات برخورد کنید. با خودتان فکر کنید که دقیقاً چرا می‌خواهید دوباره از دواج کنید و در زندگی جدیدتان چه انتظاراتی دارید؟ آن‌گاه با فردی که برای از دواج دوباره در نظر دارید تطبیق دهید تا متوجه باشید که قرار است قدم در چه راهی و چه زندگی بگذارید.

طلاق پایان راه نیست

بدون شک مهارت‌های گفته شده، نیاز به تمرین دارند و برای آموختن آن‌ها لازم است خودتان را به چالش بکشید. کم نیستند کسانی که بعد از طلاق شروع به ساختن دوباره زندگی کرده و بسیار هم موفق شده‌اند. می‌توانید سرگذشت آن‌ها را مطالعه کنید تا برای شروع این راه، قوت قلب بیشتری داشته باشید. به خاطر داشته باشید با طلاق فقط بخشی از زندگی‌تان به پایان رسیده است نه تمام آن!



قرار و مدار

روز بازی ۲۰ سوالی

امروز و تو اوقات فراغت‌تون، بازی ساده و بدون هزینه، ۲۰ سوالی رو با اعضای خانواده انجام بدین. هر چند این بازی رو بلدین اما یک نفر، یک کلمه بنویسه روی کاغذ و بقیه باید تلاش کنن با پرسیدن ۲۰ سوال جوابش بله یا خیر باشه، اون کلمه رو مدس بزنن.

ما و شما

راه‌آر تباطی باز زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درباره پرونده زندگی سلام می‌خواستم بگم که منصور ضابطیان یکی از باکلاس‌ترین و البته فرهیخته‌ترین هنرمندانی که تو عمرم دیدم. خوش تیپ، اهل کتاب و بدون حاشیه.

* من آهنگ «یه کم با خودت عشق و حال کن» رو تو زندگی سلام سال پیش دیدم و باهاش آشنا شدم. تقریباً هر روز گوش میدم و حال‌رو خوب می‌کنه. الانم فکر کردم درباره همون در صفحه خانواده نوشتید که خور دوتوپرم.

* در یک قسمت پرونده نوشته‌اید، کچل خوش تیپ! این خودش یک جو که به نظرم، آخه مگه میشه با کچلی، خوش تیپ هم بود؟

* طبق مصاحبه‌تون در زندگی سلام باعلی مشهدی، اون خودش گفته که مو ندار یعنی کچله دیگه. پس نمیشه بگیم سرش رو می‌تراشه تا خوشگل بشه، مجبور، مجبور! آرش، مشهد مثل من. خخخ.

* در صفحه سلامت گفته‌اید که بیشتر موارد ابتلا به تپوع، استراغ و کم اشتها بی علامت کرونا نیستند و این خیلی ترسناک است چون هر روز، نتایج تحقیقات قبلی دانشمندان تکذیب می‌شود. خدا به همه مردم دنیا رحم کند.

* در پرونده سرتراشیده‌ها، اسمی از اون بازیگر زن هم می‌آوردین که در جشنواره فیلم فجر، موهاش روز دوو حاشیه‌ساز شده بود.

* هر چی هستی، یه دونه خوبش باش.

مسعود مجنونپور

تاج «دل‌نگران» و «میتاقی» شلوغ کار

زبان بدن رئیس پیشین فدراسیون فوتبال در آخرین لحظات حضورش در برنامه جنجالی «فوتبال برتر»؛ ابررسی کردیم و به نتایج جالبی رسیدیم

محسن عبداللهیان | دارای مدرک تخصصی تشخیص ریزحالات‌های چهره از آمریکا و نویسنده تنها کتاب زبان صورت ایران

چهره‌ها

جنجالی شدن برنامه «فوتبال برتر» و گفت‌وگوی میتاقی و مهدی تاج از آن گپ و گفت‌هایی بود که به ندرت شاهدش هستیم. برنامه‌ای که در زمان پخش زنده‌اش، بیننده‌های زیادی را برای چند ساعت میخکوب کرد و چندین ویدئو از قسمت‌های مختلف این برنامه در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شد. در ادامه و بر اساس چند عکس اسکرین‌شات گرفته شده از لحظات آخر این برنامه که به نوعی شامل جمع‌بندی بحث‌های مطرح شده بود، تلاش کردیم تا زبان صورت «مهدی تاج»، رئیس سابق فدراسیون فوتبال را واکاوی کنیم. یک نکته در باره مجری این برنامه هم این که در زمان سوال کردن کمی هیجانی عمل می‌کرد. از زبان بدن میتاقی به این نتیجه می‌رسیم که بعضی لحظات به شدت احساساتی می‌شد که نتیجه‌اش، خارج شدن کنترل اوضاع از دست او بود. او چندین بار در این برنامه به اصطلاح معروف دست به شلوغ کاری زد و باید بیشتر روی خودش مسط باشد، چیزی که آموختنی است.

۱ ورود به اولین مرحله خواب در برنامه!

امیدواری‌اش است و انگار خودش هم منتظر یک اتفاق خوب در این زمینه نیست.

۲ تلاش برای پنهان کردن غم

بالا کشیدگی گوشه داخلی ابروها زمانی که گوشه‌های دهان به سمت پایین می‌رود، نشان می‌دهد که فرد مذکور دارای یک غم است. البته خستگی فیزیکی هم ممکن است عامل این اتفاق باشد اما آن‌چه محتمل‌تر به نظر می‌رسد، همین غمگین بودن آقای تاج به خاطر مباحث مطرح شده در این برنامه است. در ضمن چون این فرم صورت از اواسط برنامه در صورت آقای تاج بیشتر از قبل خودنمایی می‌کند، نشان دهنده یک نوع احساس ناکامی در ایشان است. وی مدام توی فکر می‌رود و ظاهر آن فکر هم خوشحال کننده نیست بنابراین یک غم در چهره‌اش پنهان است یا تلاش می‌کند که آن را پنهان کند.

۳ اصلاً خودش را مقصر نمی‌داند

از نوع نشستن، حرکات دست، مدل تکیه دادن و انقباضی که در گردن وی باعث عقب نگه داشتن سر می‌شود و... به این نتیجه می‌رسیم که در به وجود آمدن شرایط پیش آمده، اصلاً خودش را مقصر نمی‌داند. او اعتماد به نفس بالایی دارد که به خاطر تجربه زیادی به دست آورده است.



است؟ امروز که اذیت نکرد؟ اگر نکته‌ای درباره رفتار هاش دارین، راحت به من بگین؟ باهوشه یا نه؟ و... معامله که تو تمام این مدت خیره داشت به من نگاه می‌کرد، آخرش خندید و گفت: «درسته که مامانت گفته‌های خواهرت رو داشته باشی ولی نه این جور!» این راهش نیست! «داشتیم با شوهرم در باره این که باید برای مهمونی آینده مون برنامه لباس بخره، صحبت می‌کردیم. شوهرم مخالف بود و می‌گفت که پول الکی به لباس ندیم و... که دیدیم ساعت ۱۰ شده و هنوز شام نخور دیدم. زنگ زدیم پیتر افروشی. شوهرم موقع سفارش به صندوق داره گفت که پیتر اهاتون تک سایز ه یا بزرگ هم دارین؟ طرف هم گفت اگه قبلاً از این جا گرفته باشین، می‌دونین که فقط یک سایز داریم. بدش شوهرم گفت که آهان! پس فری سایزه! اون گفت که داداش، مگه لباسه! بعد تلفن به شوهرم گفتم حالا این قدر تو فکر لباس نباش اما دفعه بعدی باید برای من، یک پیترای دو ایکس لارج سفارش بدی!



خاطره‌های بامزه خانومانه

اگر مخاطب همیشگی سستون بانوان باشید، می‌دانید که هر از گاهی و در همین سستون از خاطره‌های بامزه خانم‌ها می‌نویسیم. در خور ذکر است که شما هم می‌توانید خاطره‌های بامزه‌تان را در تلگرام به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ بفرستید تا در سستون بانوان به نام خودتان چاپ کنیم.

* من چند سالی از خواهرم بزرگ‌تر هستم و همیشه به او احساس مادرانه دارم. روزی که او برای اولین بار به مدرسه رفت، من کلاس پنجم بودم. مادر من به من توصیه کرده بود که تو باید مواظب درس‌های خواهرت باشی و من مدام به این فکر می‌کردم که دقیقاً باید چه کار کنم؟ روز اول مهر که تمام شد، برنقشتم در کلاس خواهرم و بعد از تمام شدن کلاس از معلمش پرسیدم که درس‌های خواهرم چطور



زندگی سلام
چهارشنبه
۲۱ خرداد ۱۳۹۹
شماره ۱۶۱۷

خانواده و مشاوره