

تحلیل روان شناس

رایج ترین دلایل طلاق زود هنگام

حسین محرابی، روان شناس و مشاور طرح کاهش طلاق سازمان بهزیستی می نویسد: آن چه بیش از پیش در آمار طلاق های زود هنگام خود نمایی می کند، انتخاب اشتباه و رعایت نکردن معیار های صحیح انتخاب همسر است که باعث ایجاد تنش در زوج ها می شود و اگر بخواهیم از منظر علمی به این موضوع نگاه کنیم، شاید بتوانیم بگویم عواملی مانند نبود ساز و کار های واحد و قانونی در مشاوره های پیش از ازدواج، آموزش مهارت های زندگی و ارتباطی، آموزش زوج ها برای مهارت حل مسئله و... باعث بالا رفتن آمار طلاق در اوایل ازدواج می شود. به عبارت ساده تر در این موضوع مهم، بحث پیشگیری مغفول مانده است. علاوه بر این موارد، در حوزه فردی و خانوادگی هم می توان گفت اگر انتخاب همسر بر اساس معیار های درست، آگاهانه و به هنگام صورت گیرد، به طور قطع تعدادی از این طلاق ها اتفاق نخواهد افتاد. آن چه مسلم است، شرایط نامناسب فعلی در جامعه ما از لحاظ پایداری خانواده هاست و اگر در این زمینه تدبیر مناسبی اندیشیده نشود، دور نمای خوبی قابل تصور نخواهد بود. به طور کلی در پرونده های بررسی شده، موارد زیر بیشترین فراوانی را در فهرست دلایل طلاق زود هنگام به خود اختصاص داده است:

- ۱- ازدواج هایی که به امید تغییر یکی از زوج ها اتفاق افتاده است
- ۲- ازدواج هایی که برای فرار از مشکلات و محدودیت های خانواده پدری اتفاق افتاده است
- ۳- ازدواج های اجباری
- ۴- روابط عاطفی با فرد دیگر قبل از ازدواج
- ۵- اعتیاد
- ۶- دخالت خانواده ها
- ۷- آمادگی نداشتن برای ازدواج
- ۸- نداشتن شناخت کافی از هویت خود و طرف مقابل
- ۹- داشتن رویاهای آرمانی برای ازدواج
- ۱۰- خیانت های ناشویی

۵

انتظار ایده آل بودن همسر!

زوج دیگری که عمر زندگی مشترکشان به یک سال نرسیده است، دختری ۱۸ ساله است که با پسری ۲۳ ساله ازدواج کرده و به فاصله سه ماه از عقد یاد و خاطرات علاقه مندی اش به پسر همسایه که چندین سال قبل اتفاق افتاده است و فقط چند بار همدیگر را از دور دیده اند و در حد چند کلمه با هم حرف زده اند، زنده شده و تمام فکر و ذهن وی را درگیر خودش کرده است به نحوی که چنان شخصیت ذهنی ایده آلی از پسری که چند سال است حتی از او خبری هم ندارد برای خودش ساخته که تحت هیچ شرایطی حاضر نیست زندگی با همسرش را ادامه دهد. او پس از مقایسه همسرش با ایده آل ترین شرایط ممکن، به جایی رسیده که فقط طلاق را چاره کار می داند.

۴

از دواج برای فراموشی رابطه قبلی!

آقای ۲۳ ساله و مهندس عمران با خانمی ۱۹ ساله و دانشجوی کارشناسی ازدواج کرده بود. خانم می گوید: «من از همان روز دوم بعد از عقد به ایشان حس بدی پیدا کرده بودم و تحت هیچ شرایطی حاضر نبودم با وی به زندگی ادامه دهم. همان موقع تصمیم به جدایی گرفتم اما سه ماه تحمل کردم در این مدت حتی زمانی که می فهمیدم همسرم قرار است از محل کارش که در شهر دیگری بود برگردد، ناراحت می شدم. در این مدت نسخه های تجویز شده اطرافیان برای بهبود رابطه ما موثر واقع نشد». در جلسات مشاوره با ریشه یابی موضوع مشخص شد که خانم قبل از ازدواج به فرد دیگری علاقه مند بوده و به امید ایجاد علاقه به همسرش و فراموشی رابطه قبلی ازدواج کرده ولی این اتفاق رخ نداده است و اکنون با مقایسه هایی که می کند، به همسرش حس تنفر شدیدی پیدا کرده است.

۳

از دواج به امید تغییر!

زوج دیگری که کمتر از یک سال از شروع زندگی شان گذشته بود و در خواست طلاق داده بودند، مشکل اصلی شان بیکاری شوهر بود. آقا می گفت کار مشخصی ندارد و بیشتر اوقات بیکار است. هر دو نفر با طلاق موافق بودند در حالی که فقط ۱۱ ماه از ازدواج شان می گذشت. این ازدواج به این دلیل صورت گرفته بود تا مرد سر به راه شود و به دنبال یافتن کار و شغل برود اما عاقبتش طلاق بود.

۲

از دواج با اصرار خانواده

آقای ۲۶ ساله و دارای تحصیلات تکمیلی با دختر خاله ۲۱ ساله خود ازدواج کرده بود و بعد از شش ماه متقاضی جدایی بودند. علت را که بررسی کردیم، آقا گفت: «از ابتدا هیچ حسی به دختر خاله ام نداشتم و هیچ گاه به عنوان همسر آینده ام به او نیندیشیدم. چون خانواده و به خصوص مادرم تمایل زیادی به ازدواج من داشتند، به بهانه های مختلف موضوع ازدواج با وی را مطرح می کردند. در این اواخر روزی نبود که در منزل ما این موضوع مطرح نشود. این فشارها زیاد شده بود و همزمان نیز اتفاقاتی مثل با خبر شدن همه فامیل و اطرافیان رخ داد و به نوعی، من در مقابل عمل انجام شده قرار گرفته بودم. بعد از عقد، فقط یک ماه توانستیم برای هم نسبتاً خوب باشیم و از آن به بعد هر چه خانواده ها تلاش می کردند که ما بیشتر با هم باشیم برعکس بیشتر از هم فاصله می گرفتیم. الان بعد از شش ماه به این نتیجه رسیده ام که دنیای همسر ما کاملاً با دنیای من فرق می کند و به عبارتی ایشان کسی نیست که من می خواستم و من هم آن فردی نیستم که ایشان می خواست.»

۱

ارتباط با عشق سابق!

خانمی که تنها ۹ ماه از دواش گذشته و برای طلاق به دادگاه مراجعه کرده بود، زندگی خود را این گونه روایت می کند که از همان هفته اول ازدواج، سردی و بی تفاوتی شوهرش را به خودش و زندگی مشترک می دیده و اوایل زیاد جدی نمی گرفته است. بعد از آن، علت را از همسرش می پرسد ولی دلیل قانع کننده و درستی عایدش نمی شود تا این که از تماس ها و پیام های مشکوک شوهرش متوجه حضور زنی دیگر در زندگی اش می شود. بعد هم شوهر بیان می کند چندین سال است عاشق دختری هستم اما خانواده ام مخالف ازدواج ما بودند و برخلاف میل باطنی ام تور ابرایم خواستگاری کردند. واقعا علاقه ای به تو ندارم و همچنان با آن خانم درگیر ارتباط عاشقانه هستم.

یک شنبه ها: دخترونه

مهیا کردن یک محیط شاد

برای این که با همه وجودتان احساس شادی و خوشحالی کنید، باید یک محیط شاد و خوشحال اختصاص داشته باشید! یعنی بعد از انجام مراحل هفته های گذشته، این هفته باید روی محیط اطرافتان کار کنید. بهتر است از اتاق تان آغاز کنید و ابتدا از همه زوایای اتاق، عکس بگیرید و بعد شروع به نوشتن یک فهرست کنید و ببینید چه تغییراتی را می توانید برای شاد کردن اتاق خودتان و تزریق رنگ و شادی انجام دهید. لازم نیست برای ایجاد شادی، هزینه های سنگین و غریبی انجام دهید فقط کافی است کمی به خلاقیت تان اجازه دهید و یاد بگیرید از چیزهایی که دیگران به آن ها توجه نمی کنند، استفاده های پهنه کنید.

موضوع اول در باره درست کردن یک محیط شاد این است که در استفاده از رنگ ها، بی پروا و شجاع باشید و اتاق تان را به یک اتاق رنگین کمانی شاد تبدیل کنید. به طور مثال هزینه های سنگین اتاق تان را رنگ کنید یا اگر اتاق تان پنجره ندارد، نظراتان در باره کشیدن یک پنجره زیبا روی دیوار چیست؟ پنجره ای بزرگ و رو به دشتی سبز با پرده هایی گل دار که خودتان آن ها را می دوزید و به دو طرف پنجره وصل و به این ترتیب یک پنجره روایی را برای اتاق تان درست می کنید. یا به طور مثال می توانید از پارچه های لباس های قدیمی خودتان، کوسن های متنوع، زیبا و رنگارنگ بدوزید یا تعداد بسیاری ستاره مقوایی به رنگ نقره ای برش زنید و آن ها را روی سقف بچسبانید. حتی می توانید اسم اعضای خانواده، عزیزان یا دوستان تان را روی هر یک از ستاره ها بنویسید و بدین گونه، شب ها قبل از خواب به محض نگاه کردن به سقف، چهره همه آن ها در ذهن تان تداعی می شود.

بعد از پوشیدن رنگ و شاد کردن محیط اتاق تان و درست کردن تزئینات ابتکاری، حالا نوبت گرفتن عکس های جذاب از اتاق رنگین کمانی و شادتان است. عکس هایی که هر زمان به آن ها نگاه می کنید، تلاش خودتان را می بینید و باعث می شود لبخند بزیند و به خودتان یادآوری کنید شما قدرت تغییر شرایط را دارید.

شاید در آن لحظه با خودتان فکر کنید که داشتن یک اتاق رنگی چه تأثیری روی شاد بودن من دارد؟ موضوع مهم این است که این محیط شاد و رنگارنگ بر ناخودآگاه شما تأثیر می گذارد و شما را یک آدم شاد و شکرگزار و جذب کننده اتفاق های خوب تبدیل می کند. کافی است فقط یک بار امتحان کنید.

فرنگیس یاقوتی

با دوستم همکاریم ولی مشکل داریم

دوستی داشتم که ۱۰ سال با هم رفیق بودیم ولی الان با هم مشکل داریم. با هم همکاریم، در طول روز همدیگر را می بینیم و من از دیدنش ناراحتم. راه حل این مشکل چیست؟ نه می توانم چند سال دوستی را که داشتم فراموش کنم و نه می توانم دوباره با او ارتباط خوبی برقرار کنم.

شاید هیچگاه بدتر از زمانی نباشد که رابطه دو دوست قدیمی، آن هم همکار قطع می شود اما یادتان باشد که هیچ وقت برای شروع دیر نیست. رابطه دو دوست که با هم صمیمی هستند، ممکن است گاهی اوقات به دلایل نه چندان جدی تیره و تار شود که متأسفانه چیزی جز ناراحتی باقی نمی ماند. اگر تمایل دارید که دوباره با دوست تان ارتباط برقرار کنید، می توانید از نکاتی که در ادامه مطرح می شود، کمک بگیرید.

**چرا آشتی نمی کنید؟**

راحت ترین راه این است که بدون هیچ بهانه ای با دوست تان آشتی کنید زیرا از صحبت های شما معلوم است در عین حال که از ناراحت هستید باز هم تمایل دارید که دوباره ارتباط برقرار کنید و از آن جا که شما با او همکاری، نداشتن رابطه شمارا بیشتر آزرده می کند. پس کافی است برای شروع به او سلام کنید، لبخند بزیند یا به گونه ای رفتار کنید که گویا اتفاقات گذشته را فراموش کرده اید یا این که فعلاً تصمیم ندارید به آن فکر کنید و دوست دارید دوباره با هم ارتباط داشته باشید.

**برای همدیگر وقت بگذارید**

دلایل قطع ارتباط چه از طرف شما باشد یا ایشان، باید به منظور برقراری مجدد رابطه برای همدیگر وقت بگذارید. بهتر است مشکلاتی را که باعث قطع ارتباط شما شده است، بررسی کنید تا بتوانید تصمیم درستی بگیرید، البته گذر از این مرحله



دختری هستم که سال هاست مُرده!

شب و روز بغض دارم. خودم را دختری تنهایی بینم که سال هاست مُرده و بیش هیچ کسی آبرویی ندارد و همه فکر می کنند من دختری سر به هوا و... هستم. گوشه گیر، کم اشتها و بی رمق شده ام و احساس پوچی، استرس، ترس و حالت تهوع به همه چیز و همه کس دارم. مدام شکستی می خورم. هر شب خواب می بینم که جای بلندی هستم و ناگهان پایم از پله ها سر می خورد و پرت می شوم پایین و همه جاسایهی می شود و سپس از خواب می پرم.

اهدافشان می شود، افکارشان است. افسردگی می تواند افکار شمارا تحریف کند و فریب تان دهد. فکر ها و حتی خاطراتی که اصلاً واقعیت ندارد و اتفاق نیفتاده است به گونه ای برایتان طبیعی به نظر می رسد که بر اساس آن تصمیم گیری می کنید؛ بنابراین افکار خود را بررسی و شواهد تأیید کننده و رد کننده آن ها و همین طور مزایا و معایب داشتن این افکار را فهرست کنید. سپس نتیجه گیری کنید تاچه اهدافی که با ارزش های شما همسو است، گام هایی بردارید؛ بنابراین راهکار هایی پیشنهاد می شود.

**احساسات خود را با دوستی صمیمی در میان بگذارید**

بر خلاف عقیده بسیاری از افراد، گفت و گو در باره افسردگی نه تنها احساسات مخرب و بد را بیشتر نمی کند و موجب تمرکز فرد روی تجربیات منفی زندگی او نمی شود بلکه برای بسیاری از افراد، تنها ماندن با افکار و احساسات بسیار مخرب تر و مضرت ر از بروز و بیان آن هاست بنابراین در باره احساسات و افکاری که دارید با دوستی صمیمی و شنونده ای قابل اعتماد صحبت کنید.

**اهداف و ارزش های خود را مشخص کنید**

ارزش های خود را در زمینه های مختلف زندگی مانند روابط خانوادگی، روابط صمیمانه، شغل، معنویت، سلامتی، اوقات فراغت، تفریح و غیره مشخص کنید. سپس بر اساس اولویتی که هر زمینه ارزشی برای شما دارد، اهدافی را همسو با آن ارزش ها تعیین و برای رسیدن به این اهداف و حرکت همسو با ارزش های خود برنامه ریزی کنید.

**افکار تان را پایش کنید**

یکی از موانعی که مانع رسیدن افراد به ارزش ها و

ارتباط با صفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۰۲۰۰۹۹۹۰ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiiSalam) شماره ۰۲۰۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.

لطفاً در سوالات خود، سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید... ابتدای پیامک، کلمه «مشاوره» را بنویسید