



طلاق به خاطر خُرَوف، جاری و کت و شلوار!

پربازدید شدن دلایل پرونده‌هایی از طلاق در دادگاه‌های خانواده که فراتر از اختلافات معمول و شناخته‌شده به نوعی عجیب و غریب به نظر می‌رسد، یک هشدار به زوجین است

فریالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

گاهی علت‌های عجیبی برای طلاق دیگران می‌شنویم، دلایلی که ممکن است آن را باور کنیم یا اگر باور نکنیم، فقط بخندیم! طلاق‌هایی به خاطر خرویف همسر، بخشیدن کت و شلوار داماد به فامیلش، استغفاهای فراوان شوهر از محل کار و... متأسفانه این‌ها کاملاً واقعیت دارد. در دادگاه‌های خانواده، پرونده‌هایی از طلاق به چشم می‌خورد که دلایلشان، فراتر از اختلافات معمول و شناخته‌شده است و به نوعی عجیب و غریب به نظر می‌رسد. این موارد، پنجره‌ای رو به زوایای پنهان زندگی زن‌ناشویی باز می‌کنند و نشان می‌دهند که گاه، کوچک‌ترین مسائل می‌توانند به فروپاشی یک زندگی منجر شوند. اما دلیل آن چه چیزهایی می‌تواند باشد؟ در ادامه، به تعدادی از این پرونده‌های خبرساز و بررسی روان‌شناسانه دلایلش اشاره خواهد شد.

از کت و شلوار پر در دسر تا خُرَوف

مواردی که در ادامه می‌خوانید، تنها نمونه‌هایی از دلایل عجیب طلاق هستند که در دادگاه‌های خانواده مطرح می‌شوند. **کت و شلوار پر در دسر!** شش ماه زندگی فقط به خاطر یک کت و شلوار، به یکی از پرونده‌های دادگاه خانواده تبدیل شده است. آقای داماد، بعد از عروسی، کت و شلوار شیک و خوش دوختش را به پسر عمه‌اش هدیه داده بود. اما عروس خانم، این بخشندگی را دوست نداشت و به شدت عصبانی شد. گویا کت و شلوار دامادی نمادی از عشق و عهد و پیمان بوده و هدیه دادن آن معادل هدیه دادن عشق و زندگی مشترک بوده است.

استغفای در دسر ساز! اما ماجرای استغفای در دسر ساز مرد جوان چه بود که زندگی مشترکش را از هم پاشید. درواقع عروس خانم وقتی دید که شوهرش در هیچ شغل ثابتی

بی خبری از شروع مشکل
در همه این ماجراها، باید گفت که مافقط در حد چند جمله از آخر ماجرا خبردار هستیم و از این که ابتدا مشکل از کجا شروع شده تا به طلاق رسیده، بی‌خبریم. این که یک مرد همواره از کارهای مختلف استعفا می‌کند، برای یک زن می‌تواند کاملاً نگران‌کننده باشد. ترس از بی‌شغلی و درآمد نداشتن همسر و هزینه‌های زیاد زندگی، یک زن را خیلی مضطرب می‌کند. شاید این که داماد کت و شلوار خود را به فامیلش می‌بخشد، ریشه در وابستگی زیاد مرد به خانواده اش داشته باشد و... این که مردی از زنش جدا شده چون جای دم نمی‌کرده شاید ریشه در تنبلی‌های فراوان آن زن داشته که جای دلیل آخر شده و... این‌ها که گفته شد مهم‌تر تایید بر انجام طلاق نیست. فقط بهتر است که یک ماجرا را از اول اطلاع داشته باشیم.

ریخته شدن قبح طلاق

متأسفانه امروزه ربطله‌ها را تعمیر نمی‌کنند؛ آن را دور می‌اندازند. این یک فاجعه خانمان‌سوز است که دیگر خانواده هیچ حرمت و قداستی ندارد و برای اصلاح آن تلاش زیادی نمی‌شود. شبکه‌های اجتماعی در انگیزه‌دهی به طلاق کوتاهی نکرده‌اند؛ وقتی خانم‌ها در حال آرایش و کرم‌پودر زدن، زن‌ان را به طلاق دعوت می‌کنند و متأسفانه افراد بسیاری، به حرف این قسم‌زنان منطخ و از هم پاشیده، بیشتر از حرف متخصصان خانواده و روان‌شناسی توجه می‌کنند.

افرادی که از بچگی تحمل ناکامی نداشتند

دلیل دیگر این که در چندین سال اخیر، خانواده‌ها فرزندمحور شده‌اند و فرزند یا فرزندآن اصلاً نباید ناراحت شوند؛ هیچ فردی حق ندارد با حرف آن‌ها مخالفت کند و در واقع دنیا به کام آن‌هاست. طبیعی است وقتی از دواج می‌کنند تحمل کوچک‌ترین ناکامی را ندارند و سریعاً می‌خواهند رابطه را ترک کنند.

و دیگر دلایل...

گاهی خانواده‌ها هم بدشان نمی‌آید که اگر کمی اوضاع به دل نیست فرزندشان طلاق بگیرد. رفاه طلبی و فردگرایی هم علت اصلی طلاق‌های عجیب و زودهنگام می‌تواند باشد. مشکلات اقتصادی، نداشتن رضایت زن‌ناشویی زوجین، نداشتن تعهد به زندگی مشترک و... هم می‌تواند آمار طلاق را زیاده‌تر کند. **اهمیت تفاهم، احترام متقابل و توانایی‌سازی**
با توجه به آن چه گفته شد به نظر می‌رسد که گاهی زوجین فقط از دواج می‌کنند بدون آن که کوچک‌ترین مهارت ارتباطی برای زندگی مشترک داشته باشند. وقتی یک نهال ساقه بسیار ظریف و شکننده‌ای داشته باشد پر واضح است که با کوچک‌ترین بادی می‌شکند. انتظار می‌رود که برای آموزش مهارت‌های ارتباطی موثر هم خانواده‌ها هم مراجع‌ذی صلاح تدبیر لازم را در پیش بگیرند که کمتر شاهد از هم پاشیدگی از دواج به‌ویژه ناکامی فرزندآن طلاق باشیم. این ماجرا، هشدار می‌است برای زوج‌ها تا به اهمیت ارتباط، تفاهم، احترام متقابل و توانایی‌سازی در زندگی مشترک‌پی ببرند.

اتاق مشاوره

بازار خراب است و کم‌آوردم

شغلم آزاد است. اجاره نشین هستم. بازار هم در رکود است و خراب. چک‌هایم برگشت خورده است. کم‌آوردم. ۴۵ ساله هستم و نمی‌توانم برای فردی کار کنم و دچار مشکلات روحی و افسردگی شده‌ام. اعتماد به نفسم را از دست داده‌ام. بعضی‌ها می‌گویند تغییر شغل دهم ولی نمی‌دانم الان چه شغلی برایم مناسب است. راهنمایی کنید.



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره شغلی

مخاطب گرامی، همان‌طور که مطرح کرده‌اید وضعیت اقتصادی، این روزها مشکلات زیادی را برای بازار ایجاد کرده، ولی نکته مهم این است که باتدوین برنامه منطقی و بلندمدت، می‌توان اثرات منفی و تبعات این شرایط را کم کرد و آن را به کمترین میزان رساند. همچنین معتقدم یک بازاری موفق، فردی است که در دوران اوج و رونق اقتصادی، برنامه‌هایی برای روزهای رکود و مشکلات احتمالی آینده‌دار ک‌ببیند. در ادامه مواردی را برای اطلاع شما مطرح می‌کنم.

کار خود را بهینه کنید

اولین نکته‌ای که لازم است مدنظر قرار دهید، این است که هزینه‌های خود را اولویت‌بندی و بر اساس اولویت و ضرورت به انجام آن‌ها اقدام کنید؛ چون شرایط درآمدی شما نسبت به گذشته تغییر کرده و بهتر است که به تبع آن، نحوه و میزان هزینه‌های شما هم بازبینی شود. اگر شغل و حرفه شما به گونه‌ای است که خدماتی در زیرمجموعه شغل‌تان قرار می‌گیرد؛ که تا به حال آن را ارائه نمی‌داده‌اید، بهتر است اکنون که در یک زمینه مشخص رونق زیادی وجود ندارد، سعی کنید خدماتی مشابه و قابل انجام را در مغازه‌تان به فهرست کارهای قابل ارائه خود اضافه کنید.

تغییر شغل را به دقت بررسی کنید

در باره تغییر شغل هم قبل از این که

موفقیت

علایم اعتیاد به استرس

شاید عجیب باشد که مسئله‌ای تا این حد خسته‌کننده، اعتیادآور به نظر برسد؛ اما دکتر نانومی نیومن بینارت، روان‌شناس و متخصص تغذیه، توضیح می‌دهد: «در شرایط استرس‌زا، بدن شما آدرنالین و دوپامین ترشح می‌کند، موادی که با هیجان و پاداش مرتبط هستند... با گذشت زمان، این چرخه باعث می‌شود افراد در شرایط استرس‌زا احساس راحتی بیشتری نسبت به زمانی که آرامش دارند، داشته باشند... این اعتیاد زمانی رخ می‌دهد که فرد به احساسی که در موقعیت‌های پر استرس تجربه می‌کند، وابسته شود؛ حسی که گاهی از آن با عنوان نشنگی یا هیجان استرس یاد می‌شود.» به گزارش فراید، دکتر نانومی معتقد است که استرس برای بقا ضروری است اما حتی اگر از هیجان ناشی از ترشح آدرنالین هم لذت ببرید، بدن شما بابت این مسئله از شما قدر دانی نخواهد کرد. در ادامه به علایم اعتیاد به استرس می‌پردازیم.

به یک تلفن شلوغ نیاز دارید

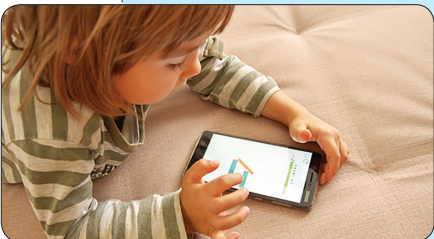
بنابه گفته دکتر ناٹومی: «کسی که ایمیل، پیامک و اعلان‌های مداوم تلفن همراه خود را دریافت می‌کند، معمولاً در حالت آماده‌باش دائمی به سر می‌برد، این چرخه مداوم می‌تواند اعتیادآور شود و بدن احساس کند که استرس برای عملکرد درست بدن، طبیعی یا حتی ضروری است.»

شما نمی‌توانید تمرکز کنید مگر این که تحت فشار باشید

آیا وقتی تحت فشار قرار می‌گیرید عملکردتان بهتری می‌شود؟ شاید شما عاشق ضرب‌الاجل‌های دقیقه ۹۰ باشید (چرا که این کار باعث افزایش آدرنالین شما می‌شود) و وقتی همه چیز آرام می‌گیرد، احساس اضطراب می‌کنید. هیزل در این باره می‌گوید: «نحوه انگیزه دادن به خود برای انجام کارها می‌تواند نشانه‌ای از اعتیاد به شلوغی یا استرس باشد، گاهی اوقات حتی خودتان این استرس را ایجاد

نکته‌ها

۴ سوالی که باید قبل از خرید گوشی برای فرزند از خود بپرسید



- ۱- آیا فرزندم می‌تواند خودش را مدیریت کند؟
- ۲- چرا باید برای فرزندم تلفن همراه بخرم؟
- ۳- آیا فشار همسالان بر تصمیم‌م تأثیر می‌گذارد؟
- ۴- چگونه می‌توانم مطمئن شوم که فرزندم مسئولانه از تلفن خود استفاده می‌کند؟

فرهنگ شهروندی

چگونه حریم خصوصی مان را حفظ کنیم؟

بر خورد با افراد فضول، افرادی که به‌طور غیر ضروری و اغلب ناپسند در امور خصوصی دیگران دخالت می‌کنند، نیازمند دقت، صبر و مهارت‌های ارتباطی است. چنین افرادی می‌توانند در زندگی روزمره باعث ایجاد استرس، ناراحتی و حتی تنش شوند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، اولین و مهم‌ترین گام برای مقابله با افراد فضول، تعیین مرزهای شخصی است. وقتی فردی بیش از حد در امور خصوصی شما دخالت می‌کند، ضروری است که با آرامش و صراحت به او بگویید که دوست ندارید در این زمینه صحبت کنید. به عنوان مثال، می‌توانید بگویید: این موضوع برای من شخصی است و ترجیح می‌دهم در باره‌اش صحبت نکنم. این برخورد محترمانه و در عین حال قاطعانه، به طرف مقابل نشان می‌دهد که شما در مورد مرزهای خود جدی هستید.

استفاده از دیپلماسی وطن

گاهی اوقات، به کار بردن دیپلماسی یا طنز می‌تواند تنش‌های موجود را کاهش دهد و در عین حال پیامتان را به فرد فضول منتقل کند. اگر کسی سوالی فضولانه می‌پرسد، می‌توانید با لبخندی بگویید: این سوال خیلی خصوصی است، به نظر نمی‌رسد که دوست داری من هم چنین سوالی از تو بپرسم! این روش به فرد مقابل فرصتی می‌دهد تا به رفتار خود بیندیشد، بدون این که حس کند به او حمله شده است.

تغییر موضوع بحث

یکی از راهکارهای مؤثر دیگر برای جلوگیری از فضولی، تغییر موضوع بحث است. اگر فردی شروع به پرسیدن سوالات شخصی می‌کند، می‌توانید سریعاً موضوع صحبت را به سمتی دیگر هدایت کنید. به این صورت که به جای پاسخ دادن به سوال، موضوعی عمومی‌تر و کمتر حساس را مطرح کنید تا توجه فرد به آن جلب شود.

استفاده از پاسخ‌های کوتاه و مبهم

گاهی اوقات، به کار بردن دیپلماسی یا طنز می‌تواند تنش‌های موجود را کاهش دهد و در عین حال پیامتان را به فرد فضول منتقل کند. اگر کسی سوالی فضولانه می‌پرسد، می‌توانید با لبخندی بگویید: این سوال خیلی خصوصی است، به نظر نمی‌رسد که دوست داری من هم چنین سوالی از تو بپرسم! این روش به فرد مقابل فرصتی می‌دهد تا به رفتار خود بیندیشد، بدون این که حس کند به او حمله شده است.

گفت‌وگوی مستقیم و صریح

در برخی موارد، گفت‌وگوی مستقیم و صریح با فرد فضول می‌تواند موثر باشد. به‌ویژه توضیح دهید که رفتارهایش چه احساسی در شما ایجاد می‌کند و چگونه این کارها بر روابط شما تأثیر می‌گذارد. این روش، اگر با دقت و احترام انجام شود، می‌تواند به تغییر رفتار فرد کمک کند. در نهایت، مواجهه با افراد فضول یک چالش است، اما با استفاده از این راهکارها، می‌توانید با حفظ آرامش و احترام، مرزهای شخصی خود را حفظ و از دخالت‌های ناخواسته در زندگی‌تان جلوگیری کنید.

می‌نویسین و عکسکش رو مینویسن، نمیبگین که افراد با دیدیش، خواب‌شون می‌گیره؟ *فرمول «یک روز عالی» خیلی جالب بود. توقعم این بود که در اون روز، یک پول زیادی به یک نفر برسه!

*زندگی سلام. من در تعطیلات نوروز نزدیک ۱۰ کیلو چاق شدم. هرچی زحمت کشیده بودم برای کاهش وزن، بر با رفتم.



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۳
- ۲ دی‌القمده ۱۴۴۶
- ۳۰ آوریل ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۷۵

خانواده و مشاوره