۷ سوالی که قبل از طلاق گرفتن باید از خودتان بپرسید

مشاوره طلاق

عقل سلیم می‌گوید مطرح کردن سوال‌های درست قبل از ازدواج اتفاق بهتری را رقم می‌زند اما آن روی سکه همواره نادیده گرفته شده است. شاید دلیلش این است که در زمان طلاق، زوج‌ها در شرایط ناآرام و پراسترسی قرار دارند و به فکر ۲۰ سوالی نیستند. اما «نانسی کولیر» روان‌درمانگر معروف منهتن معتقد است این کار اشتباه است. حتی اگر در تصمیم خود مصمم هستید، باز هم پرسیدن سوال‌های درست از خود (شاید با کمک یک مشاور ازدواج)، بسیار ارزشمند خواهد بود. به گزارش فرادید، هفت سوالی که قبل از طلاق گرفتن باید از خودتان بپرسید در ادامه مطرح شده است. لطفا اگر در آستانه جدایی هستید، کمی به آن‌ها فکر کنید، فقط کمی!

۱ آیا درباره نقش‌هایی که توقع دارید همسرتان بر عهده بگیرد، صحبت کرده‌اید؟

گاهی مشکل بسیار ساده است: همسرتان نمی‌داند شما انتظار چه رفتاری از او دارید. ممکن است به همسرتان بگویید رفتارش با رفتار دیگر زوج‌ها تفاوت دارد. مثلاً اگر یکی از دیگری توقع دارد مدیریت امور مالی را بر عهده بگیرد و او به این کار مایل نیست، می‌تواند منجر به بروز مشکلات شود.

۲ آیا نگرانی‌های خود درباره رابطه را به روشنی بیان کرده‌اید؟

یک مشاور ازدواج می‌گوید: «شاید فکر می‌کنید به‌خوبی نظرتان را منتقل کرده‌اید اما شاید همسرتان نشنیده باشد. تحقیقات نشان داده مردم تنها بین ۳۰ تا ۳۵ درصد از حرف‌هایی را که زده می‌شود، می‌شنوند زیرا دایم در ذهن خود به فکر جواب هستند.» اگر مثلاً فکر می‌کنید همسرتان شما را در اولویت قرار نمی‌دهد، این مشکل تنها در صورتی حل می‌شود که همسرتان از ناراحتی شما مطلع شود. باید با همسر خود کاملاً رو راست و شفاف باشید حتی اگر ازدواج شما تمام شود، حداقل می‌دانید که هر کاری از دست‌تان برمی‌آمده، انجام داده‌اید و این نکته در پشت سر گذاشتن روزهای سخت به شما کمک خواهد کرد.

۳ چه راهی برای نجات ازدواج‌تان وجود دارد؟

در یک برگه کاغذ، فهرستی از اقداماتی را بنویسید که فکر می‌کنید باید برای نجات ازدواج‌تان انجام شود. در طرف دیگر کاغذ فهرست کارهایی را بنویسید که فکر می‌کنید همسرتان باید انجام دهد. به همسرتان نیز بگویید این کار را انجام دهد. بسیار مهم است که هر دو نفر این کار را انجام دهند. در غیر این صورت تنها به فهرستی از توقعاتی که زوج از هم دارند تبدیل می‌شود.

۴ آیا واقعاً بدون همسرتان خوشحال‌تر خواهید بود؟

خانم کولیر می‌گوید: «باید با دقت و واقع‌بینانه بررسی کنید آیا چیزهایی که بعد از طلاق به دست می‌آورید ارزش چیزهایی را که از دست می‌دهید دارد یا نه. شاید همسرتان دیگر برایتان چندان جذاب نباشد اما مهارت‌های او در نگهداری از فرزندان، کمک در امور منزل و در مجموع همراهیِ او با شما از دیدگاه منفی‌تان کم کند.» داشتنِ ایده‌ای روشن از آن چه در زندگی می‌خواهید، در تصمیم‌گیری برای سرنوشت ازدواج‌تان بسیار تأثیرگذار خواهد بود.

۵ آیا برای فشار مالی بعد از طلاق آمادگی دارید؟

خانم کولیر می‌گوید: «به زوج‌ها پیشنهاد می‌کنم قبل از اقدام به طلاق به مسائل مالی فکر کنند. مثلاً با یک مشاور مالی و وکیل مشورت کنید و از هزینه‌های طلاق آگاه شوید. تغییرات زیادی در اوضاع مالی‌تان به وجود می‌آید. باید از تمام حقایق مالی آگاه باشید تا احساس امنیت بیشتری کنید.» شاید بررسی این موضوع باعث شود تصمیم آگاهانه‌تری بگیرید.

۶ برای انجام وظایف همسرتان در زندگی مشترک آمادگی دارید؟

ما برای بسیاری از تحولات در زندگی آماده می‌شویم، اما طلاق ناگهان مانند یک آتشفشان فوران می‌کند و آمادگی نداشتن ما به این هرج‌ومرج می‌افزاید. باید بدانید که قرار است بعد از سال‌ها زندگی مشترک، تمام صورت حساب‌ها و مالیات را خودتان به‌تنهایی پرداخت کنید. به علاوه چه کسی فعالیت‌های روزانه فرزندان‌تان را پیگیری خواهد کرد؟ همه این سوال‌ها و فکر کردن به پاسخ آن‌ها، یک نتیجه مثبت دارد؛ این که نقش‌ها و تاثیر مثبت همسرتان را در زندگی یک بار دیگر مرور خواهید کرد.

۷ مدیریت مشکلات در زندگی مشترک را بلد هستید؟

شاید ایراد از شما باشد نه از ازدواج‌تان. اگر رابطه برایتان کسل کننده شده است، احتمالا بعد از طلاق و حتی در ازدواج بعدی نیز این گونه خواهد بود. اگر با همسرتان دعوا می‌کنید که تعطیلات به خانه کدام بستگان بروید، احتمالاً در ازدواج بعدی نیز همین دعواها را خواهید داشت. ازمان‌وشوهرهایی که می‌دانند درک آن‌ها از مشکلات ازدواج می‌تواند مسیر زندگی‌شان را تغییر دهد، زندگی مشترک موفق‌تر و طولانی‌تری خواهند داشت.

شنبه ها

شخصیت شناسی

از ویژگی‌های تیپ شخصیتی ۳۰ درصد مردم دنیا چه می‌دانید؟!

مهدی خراسانی
کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

طی هفته‌های گذشته، شما را با یکی از مدل‌های شخصیت شناسی به نام DISC آشنا کردیم و از بین چهار تیپ شخصیتی عمده در این مدل، به زوایای مختلف تیپ «راهبر» پرداختیم. از این شماره به بعد یکی دیگر از تیپ‌های شخصیتی به نام «ابرازگر» را بررسی می کنیم.

ویژگی های عمومی و رفتاری

طبق جدیدترین پژوهش‌ها، محققان به این نتیجه رسیده‌اند که ۲۵ تا ۳۰ درصد مردم، الگوی شخصیتی و رفتاری ابرازگر دارند. افراد این گروه بسیار خوشبین و تاثیرگذار هستند و به طور معمول همه چیز را با شکوه در نظر می‌آورند. ابرازگرها افرادی الهام‌بخش، محرک، مردم‌دار، خوشبین، دلنشین، اجتماعی، شاد و دوست داشتنی هستند و تا زمانی که کنارشان هستید، احساس خوبی خواهید داشت. افراد گروه ابرازگر رفتاری بسیار دوستانه، گرم و صمیمی دارند. به طور غریزی با همه ارتباط برقرار می کنند و افراد جدید را در جمع خود می‌پذیرند. آن‌ها به قدری مفرح، شیرین زبان، تاثیرگذار و خونگرم هستند که بعد از این که پنج دقیقه با این افراد باشید، احساس می کنید گویی در تمام دوران زندگی‌تان آن‌ها را می‌شناخته‌اید. ابرازگرها دشمنان کمی دارند زیرا همواره دیگران را خشنود می کنند و دوست دارند همه دوست‌شان داشته باشند. در واقع آن‌ها اغلب در هر جمعی که هستند جذب کردن دیگران را به سوی خودشان بلدند.

راه تشخیص افرادی با تیپ شخصیتی ابرازگر

یکی از راه‌های تشخیص افراد گروه ابرازگر این است که آرام و قرار ندارند و کمتر ممکن است ساعتی را بی صدا و آرام در گوشه‌ای بنشینند و کاری نکنند یا حداقل اندیشه انجام کاری مهیج را در سر نداشته باشند. ابرازگرها تمایل دارند به دیدن جاهای مختلف یا مسافرت‌های دسته جمعی بروند.

ابرازگرها در چه کارهایی موفق می‌شوند؟

افراد گروه ابرازگر بهترین گویندگان، مجریان، بازیگران، کمدین‌ها و سخنوران هستند و در چنین صحنه‌هایی به خوبی می‌درخشند. این گروه در نقش فروشنده و بازاریاب و ارائه دهندگان محصولات و خدمات بسیار موفق عمل می کنند زیرا این افراد سخنوران خوبی هستند و می‌توانند به راحتی دیگران را متقاعد کنند.

خدمت ابرازگرها به مردم دنیا!

به عنوان نکته پایانی باید دانست که ابرازگرها کسانی هستند که دنیا را مکانی رنگارنگ‌تر می‌سازند. آن‌ها توانایی‌ها و موهبت‌های زیادی دارند. در واقع اگر ابرازگرها بیاموزند بر خودشان مسلط باشند، ظرفیت آن‌ها نامحدود است و می‌توانند منبع بزرگی از نعمت‌ها و انرژی مثبت برای بسیاری از مردم باشند. در شماره هفته آینده، به بررسی نقاط قوت و ضعف این گروه می‌پردازیم.

به پسر همکار پدرم علاقه‌مندم

دختری ۲۴ ساله و دانشجوی رشته داروسازی هستم. به یکی از همکلاسی‌هایم علاقه‌مند شده‌ام که پدرش ۱۰ سال پیش با پدر من، همکار بوده است. این پسر از علاقه من خبر ندارد ولی می‌خواهم از پدرم درباره خانواده‌اش بپرسم اما نمی‌دانم چه طور به او بگویم که به این پسر علاقه دارم. اصلا نمی‌دانم چه طور سر صحبت را باز کنم. لطفا راهنمایی‌ام کنید.

زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

مشاوره ازدواج

مخاطب عزیز و گرامی، این‌طور که مشکل‌تان را مطرح کردید به نظر می‌رسد تا این جا با فرد مد نظر دو وجه اشتراک دارید؛ خودتان همکلاس و هم‌رشته با او هستید و پدرتان با پدرش، همکار بوده است. گاهی در فرایند انتخاب شریک زندگی ابتدا جذب شباهت‌ها یا وجوه مشترک با دیگران می‌شویم مثل هم‌رشته، همکار، همفکر و ... که البته مشکلی ندارد اما در این میان آن چه باید مورد تاکید قرار گیرد، توجه افراطی به این موضوع است که در حقیقت نباید مانع ارزیابی و بررسی دیگر ملاک‌ها در ازدواج شود. پس حتما نگاه دقیق‌تری به این مسائل داشته باشید.

با مادرتان مشورت کنید

برای مطرح کردن این موضوع با پدرتان لازم نیست در قدم اول از عشق و علاقه سخن به میان بیاورید. در یک فرصت مناسب، اطلاعاتی از پدرتان راجع به مشخصات خانوادگی او به دست آورید تا از انتخاب‌تان مطمئن‌تر شوید. در این بین، مادرتان هم می‌تواند کمک بزرگی برای شما باشد که همفکری و مشورت با او به شما توصیه می‌شود.

به همکلاسی‌تان ابراز علاقه نکنید

درباره این مسئله که چه‌طور علاقه خود را با همکلاسی‌تان مطرح کنید، قبل از هر چیز باید از خانواده‌تان کمک بگیرید تا مسیر این علاقه به خطا نرود. در خلال موضوعات مرتبط با درس، اخلاق و رفتار همکلاسی‌تان را زیر نظر بگیرید. در ضمن و قبل از هر گونه شناخت و آگاهی از آمادگی او برای ازدواج یا اطلاع از معیارهای همکلاسی‌تان و ... بهتر است آن فرد از نگاه یا رفتار شما متوجه احساس‌تان نشود چرا که این مسئله در مسیر داشتن انتخابی درست برای‌تان دردسرساز خواهد شد. در پایان در صورتی که همچنان بعد از شناخت دقیق ویژگی‌های خواستگارتان، علاقه‌مند به اقدام برای ازدواج با ایشان بودید، بهتر است با نظر خانواده، از یک واسطه مثل افراد مطمئن و قابل اعتماد در خانواده یا دانشگاه کمک بگیرید و باز هم شخصا اقدام به ابراز علاقه مستقیم و خواستگاری از ایشان نکنید. بار دیگر تاکید می‌کنم که از مادر و پدرتان به خصوص با توجه به شناخت احتمالی که از این خانواده دارند، باید کمک بگیرید تا زندگی مشترک موفقی در انتظارتان باشد.

نگاهی روان‌شناسی به خاطره جالب «دین‌محمدی» از هدف‌گذاری جالب یورگن کلوپ برای آینده‌اش

چرایی موفقیت سلطان کامبک

حمید ذوالفقاری | دانشجوی دکترای تخصصی روان‌شناسی و عضو بنیاد ملی نخبگان

سوژه روز

تیم قرمزپوش انگلیسی که در بازی رفت با شکستی تحقیرآمیز از نیوکمپ به آنفیلد برگشت، با ثبت یکی از تاریخی‌ترین کامبک‌های تاریخ لیگ قهرمانان اروپا موفق شد چهار بار دروازه تیم مسی و یارانش را فتح کند. مطلب امروز ما فوتبالی نیست بلکه درباره خاطره جالب سیروس دین محمدی از مربی نام آشنا و موفق این روزهای لیورپول است. همان طور که می‌دانید سیروس دین محمدی بازیکن سابق تیم ملی و استقلال، مدتی با یورگن کلوپ در باشگاه مایز آلمان همبازی بوده است. در ادامه خاطره جالب او از کلوپ و بررسی روان شناسانه آن را خواهید خواند.

کلاس مربیگری در دوران بازیگری

«دین‌محمدی» درباره خاطره‌اش از کلوپ که هیچ‌گاه از ذهنش پاک نمی‌شود، می‌گوید: «یک روز داشتیم ناهار می‌خوردیم که دیدم یورگن زودتر از بقیه رفت داخل اتوبوس. من هم‌وقتی ناهارم تمام شد، رفتم داخل اتوبوس و دیدم او مشغول مطالعه است. کنجکاو شدم و مترجم تیم را صدا زدم تا از کلوپ بپرسد که الان مشغول مطالعه چه کتابی است. کلوپ در پاسخ به من گفت که من دارم کلاس مربیگری می‌روم، کلاس مربیگری در فرانکفورت. در صورتی که کمتر فوتبالیستی در زمان بازی کردن به فکر چنین چیزهایی است اما کلوپ از همان زمان داشت خودش را برای دوره بعدی زندگی‌اش آماده می‌کرد.»

سبک تفکر موفقیت‌آمیز «کلوپ»

برای چند لحظه چشم‌های خود را ببندید و جهان را تصور کنید. از همین الان تا ۲۰ سال آینده را. احتمالا در تصویر ذهنی‌تان خیلی چیزها تغییر کرده و دنیا مملو از فناوری‌های روز و رفتارهای پرزرق و برق شده. حالا این سوال پیش می‌آید که شما کجای این دنیایی که تجسم کردید، بودید؟ احتمالا با حیرت در حال نظاره تغییرات بودید! اگر این چنین است، نیاز دارید سبک تفکر خود را تغییر دهید. در جامعه پرسرعت، کوتاه مدت و ساندویچی امروز به دلیل تنوع و میزان زیاد اطلاعات ورودی به مغز، بیشتر ما تصور می‌کنیم که هیچ کنترلی روی آینده‌مان نداریم و همین موضوع در بسیاری از شرایط باعث می‌شود به عنوان نظاره‌گر و تماشاچی به انتظار وقایع و رخدادهای پیش رو بنشینیم. به اصطلاح فرمان زندگی را رها می‌کنیم و دل می‌سپاریم به شانس و هر چه پیش آید، خوش آید! زمانی که اسیر این سبک تفکر باشیم، تصویری برای تغییر و رشد خودمان نیز نخواهیم داشت یا این امکان را بسیار دور از ذهن و خارج از توان برآورد می‌کنیم.

نگویید از ما گذشته

شما نمی‌توانید تغییر کنید مگر تصوری از چیزی که قصد تبدیل شدن به آن را دارید، داشته باشید. از ما گذشته یعنی نداشتن هر گونه تصویر برای تغییر و به رشد! از ما گذشته یعنی شروع مسیر دفن شدن در لابه‌لای فشارهای زندگی مدرن. از ما گذشته یعنی دست کشیدن از امری حیاتی به نام تفکر رو به جلو. در دنیای پرزرق و برق امروز، بسیاری از افراد به جای چرایی زندگی، دنبال چَرا در زندگی هستند و این یعنی نداشتن تفکر رو به جلو.

اهمیت داشتن تفکر رو به جلو

یادتان باشد برای رشد و پویایی در زندگی باید سبک تفکر خود را به روز نگه دارید. برای این منظور در هر مقطع از زندگی که هستید، باید تفکر رو به جلو را در دست اقدام قرار دهید. رمز رسیدن و نیل به تفکر رو به جلو یافتن معنا و چرایی زندگی است. کسی که یک چرایی برای زندگی خود دارد، می‌تواند هر نوع چگونگی را درک کند. چنین شخصی می‌تواند صرفا به جای نظاره منفعلانه گذر لحظات زندگی، در صدد ایجاد تغییر معنایی عظیمی در زندگی خود باشد و به جای نشستن و منتظر شانس بودن، برای تمام لحظه‌های پیش رویش تصویری مقتدر و فعالانه در ذهن تداعی کند.

---

۱۱ ساله‌ام و پول در جیبم نمی‌ماند!

پسری ۱۱ ساله‌ام و وضع مالی پدرم متوسط است. کلاس پنجم هستم و هر چه پول به دستم می‌رسد، خرج می‌کنم. نمی‌دانم چرا پول در جیبم نمی‌ماند! چگونه پس‌انداز کنم؟ درس‌هایم نیز ضعیف است.

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره فردی

ولخرجی چه در کودکی و چه در بزرگسالی می‌تواند تحت تاثیر عوامل مختلفی از جمله: الف) تاثیر گروه دوستان، ب) نداشتن اهدافی که با پس‌انداز کردن محقق می‌شود، ج) به دست آوردن پول بادآورده و بدون زحمت که در این صورت فرد قدر دان آن نیست و د) خودخواهی فرد باشد که با دیگران مشورت نمی‌کند. چند پیشنهاد برای شما داریم.

اهدافی را برای خود در نظر بگیرید

اهدافی را که با پس‌انداز کردن می‌توانید در آینده به آن‌ها برسید، برای خودتان تعیین کنید. یک هدف می‌تواند تامین نیازهای واقعی و ضروری تحصیلی و شخصی باشد که به روحیه استقلال طلبی شما کمک می‌کند و کمتر منتظر کمک والدین می‌شوید. اگر فکر می‌کنید ولخرجی شما تحت تاثیر و تشویق دوستان یا همکلاسی خاصی است، حتما در گروه دوستان خود تجدید نظر کنید.

رابطه ضعف درسی و ولخرجی‌تان

موضوع دومی که خیلی کلی و مبهم مطرح کرده‌اید، ضعف درسی‌تان است که مهم‌تر از ولخرجی است و باید جدی‌تر به این موضوع بپردازید. ضعف درسی و ناکامی تحصیلی می‌تواند عاملی باشد که فرد به رفتارهای نامطلوب مانند ولخرجی کشیده شود. بنابراین توصیه می‌شود علاوه بر این که از مشاور تحصیلی کمک می‌گیرید: الف) با دوستان خلاق که درس اولویت اول آنان است، بیشتر تعامل داشته باشید. ب) هنر گوش دادن فعال در کلاس را تمرین و سعی کنید حضور شما در کلاس کیفی باشد و با قصد یادگیری در کلاس‌ها حضور یابید و ج) فراموش نکنید که بدون یک برنامه درسی مناسب و متعادل، نمی‌توانیم به موفقیت تحصیلی برسیم.