

# آینده فرزندانم برایم مهم است!

همراز عزیز زنی ۳۰ ساله هستم. دوفرزند چهار و پنج ساله دارم که بعد از حدود هفت سال زندگی مشترک تصمیم به جدایی گرفته ام. متأسفانه همسرم الکل مصرف می‌کند. البته دو سال بعد از ازدواج این مسئله را فهمیدم؛ زیرا همیشه بادوستانش و در میهمانیهای دورهمی مردانه که داشتند استفاده می‌کرده و چون کلاً یک روز خانه نمی‌آمد متوجه نمی‌شدم. تا اینکه یک روز همسر یکی از دوستانش به من گفت. آن موقع چون باردار بودم و خانواده‌ام هم مذهبی بودند و با شنیدن این موضوع حتماً طلاقم را می‌گرفتند، چیزی نگفتم. اما همسرم قول داد که ترک خواهد کرد. مدتی میهمانی‌هایش را نرفت و فکر کردم که ترک کرده ولی خیال باطلی بیش نبود. در این مدت با او جنگیدم و به گونه‌ای در برابر دیگران برخورد کردم که کسی متوجه مشکل من نشود. اما دیگر طاقتم تمام شده زیرا تا زگیها در ماه یکی دوشب با حال ناخوش به خانه می‌آید. می‌خواهم بدانم که با وجود مشکل همسرم ادامه دادن این زندگی درست است؟ آینده فرزندانم با طلاق بهتر است و یا ادامه دادن به این زندگی نکبت بار؟ متأسفانه چون به دلیل شغل همسرم در شهر دیگری زندگی می‌کنیم، هیچیک از خانواده‌ها از مشکلات ما خبر ندارند.

مطهره... از مازندران

\*همراز گرامی، در شرایط سختی هستید و مسلماً تصمیم‌گیری برایتان با وجود دو فرزند خردسال کار سختی است. آنچه به عنوان مشکل همسرتان معرفی کردید به دلیل اعتیاد ایشان و رفتار نامناسب متعاقبش با شما و فرزندان می‌تواند تأثیرات سوء روی شما و آنها داشته باشد. اما از طرفی باید بررسی شود که ایشان در انجام سایر مسئولیتهای پدرانه و همسری برای شما چطور عمل می‌کنند و اگر نکات مثبت زیادی وجود دارد بهتر است برای بهبود و درمان ایشان اقدام و تلاش کنید تا دوباره همگی به آرامش برسید و اگر نه که تمام مسیرهای درمان و بهبود را رفته و نتیجه نگرفته اید لازم است از خانواده ایشان و خودتان برای تغییر و بهبود وضعیتتان کمک بگیرید چون هم حالا و هم بعد از جدایی، با وجود دو کودک بیگناه شرایط سختی پیش رو خواهید داشت که مستلزم توان مالی و انرژی روانی بسیاری خواهد بود که تا شما به آن توان نرسیده باشید نمی‌توانید اوضاع را بهتر کنید پس به فکر کسب این توانایی‌ها و آمادگیها نیز باید باشید. ان‌شالله موفق باشید.

**هم حالا و هم بعد از جدایی، با وجود دو کودک بیگناه شرایط سختی پیش رو خواهید داشت که مستلزم توان مالی و انرژی روانی بسیاری خواهد بود لذا بسیار دقت کنید**

## از نامزدی طولانی نگرانم!

دختری ۲۶ ساله هستم که دو سال پیش از طریق یکی از دوستانم با نامزدم آشنا شدم. در این مدت هیچ رفتار نامناسبی از او و خانواده‌اش ندیده ام. نامزدم هم خیلی به من علاقه‌مند است. همراز عزیز، نگرانی ام این است که در این مدت هرچه اصرار به عقد دائم می‌کنم نامزدم موافق نیست و نظرش این است عقد و عروسی در یک شب انجام گیرد. به دلیل اینکه از لحاظ مالی برای گرفتن خانه هنوز پول کافی ندارد، احتمالاً تا یکسال دیگر هم باید صبر کنیم. این مسأله مرا خیلی نگران کرده و خانواده‌ام هم به خاطر اینکه مشکلی پیش نیاید اعتراضی نمی‌کنند و معتقد هستند که من بی دلیل نگران هستم، زیرا از نامزدم مطمئن هستم! به نظر شما این روش درست است و یا عقد دائم شدن اطمینان بیشتری دارد. لطفاً کمک کنید تا بتوانم نامزدم را متقاعد کنم که هر چه زودتر تکلیفمان را روشن کند.

سمانه - ش - شهر قدس

همراز عزیز، خداراشکر که نامزدتان فرد مناسبی است و در این مدت هم رفتار و اخلاق ایشان مناسب بوده است و مورد تأیید خانواده هم می‌باشد. اما همانطور که دوره نامزدی کوتاه، مضر است؛ دوره نامزدی طولانی هم می‌تواند برای دو طرف خسته کننده باشد اما از طرفی امکانات و شرایط عقد و عروسی هم باید مهیا باشد. به نظر من اول با نامزدتان صحبت کنید و دلایل اصرارتان به عقد زودتر از عروسی را مطرح کنید و دلایل ایشان را هم بشنوید و اگر منطقی بود با ایشان همراه شوید و صبوری کنید چون خودتان هم اذعان دارید که نامزدتان فرد معقول و مسئولیت پذیری است و هدفش از این تأخیر برپایی مراسم و مقدمات بهتری برای ازدواج است ولی اگر باز هم قانع نشدید و احساس نگرانی داشتید موضوع را با خانواده خودتان هم مطرح کنید و از آنان بخواهید تا با خانواده ایشان بطور رسمی و محترمانه صحبت کنند تا شما رسمی تر عروس خانواده ایشان باشید. ان‌شالله موافقت کنند.

نکته مهم دیگر اینکه چون هنوز عقد نیستید بهتر است حد رابطه و تماس جسمی خود و نامزدتان را هم که متناسب با دوران صیغه محدود مدت برای محرمیت است، رعایت کنید تا هم احساس نگرانی تان کمتر شود و هم اشتیاق ایشان برای تشکیل زندگی مشترک و مستقل بیشتر گردد.

## روشهای غلبه بر حسادت

حسادت یکی از ناهنجاری های رفتاری است که به صورت یک حس درونی در فرد متبلور می شود و فرد را به شدت درگیر خود می کند. اساساً حسادت وقتی بوجود می آید که شخص احساس کند آنچه که دارد، اعم از مادی یا معنوی، کمتر از آن چیزی است که طرف مقابل او از آن برخوردار است.

وقتی می شنوید یکی از دوستان قدیمی تان یک خانه بزرگ و زیبا خریده، گلوی تان کپ می شود و از شنیدن خبر ازدواج یکی از اقوام که سنش از شما کمتر است، آن قدر لجتان می گیرد که دلتان می خواهد بزیند زیر گریه! شخصی به شما خبر می دهد که فلان همکلاسی دانشگاهی شغل خوبی دارد و درآمدش چندین برابر شماست.

ناگهان دنیا روی سرتان خراب می شود. اگر این طور است، متأسفانه باید بگوییم شما دچار حس ناخوشایند «حسادت» شده اید و با این احساس، بیشتر از همه به خودتان آسیب می رسانید. گاهی اوقات این احساس آنقدر شدت می گیرد که می تواند به شما و اطرافیان تان صدمه بزند؛ بنابراین اگر فرد حسودی هستید بهتر است عزم تان را جزم کنید و این عادت را کم کم کنار بگذارید.

در اینجا چند برنامه کلیدی را می‌گوییم تا با دنبال کردن آن بتوانید آتش حسادتتان را فروکش کنید و بدون حسادت به دیگران از زندگی بیشتر لذت ببرید:

روز اول: اعتماد به نفس تان را تقویت کنید

روز دوم: توانایی هایتان را بشناسید

روز سوم: من چقدر خوشبختم

روز چهارم: مقایسه ممنوع

روز پنجم: شکرگزار باشید

روز ششم: بازنگری ایده‌آلها

گاهی اوقات وقتی خبری را می‌شنوید که انتظارش را ندارید، غافلگیر می‌شوید و حس حسادتتان گل می‌کند؛ بنابراین بهترین راه این است که در یک موقعیت حسادت برانگیز دوستان تان را در ذهن مجسم کنید. بعد ببینید که به چه دلیل ممکن است به او حسادت کنید.