

# تست جدائی و طلاق

حنیف حیدر نژاد

مددکار اجتماعی و مشاور در امور روحی-اجتماعی

سپتامبر ۲۰۱۲

تست شماره ۱

شک و تردید ها و اما و اگر ها

اگر در مغز و منطق خود به جدائی و طلاق رسیده، اما هنوز نمی توانید تصمیم نهائی برای جدائی یا طلاق را به اجرا بگذارید، جدول زیر کمک می کند تا برخی از مهمترین تردید ها و یا ترس های آشکار و پنهان را بهتر ببینید. مقایسه جدول زن و مرد می تواند میزان دوری و نزدیکی آنها به هم دیگر را واضح تر نشان دهد.

+ فقط یک حالت را ضربدر بزنید!

اگر چه به تصمیم جدائی و طلاق از همسر یا شریک زندگی ام رسیده ام، اما نمی توانم آنرا عملی کنم، زیرا...	آری، خیلی	آری، تا حدودی	خیر، اصلا	خیر، تا حدودی	برایم مهم نیست	نمی دانم، جوابی ندارم
زیرا هنوز واقعا نمی دانم که چه می خواهم یا آن چیزی که می خواهم درست است یا نه، هنوز مُردد هستم و شک دارم						
زیرا...برایم سخت است که این را به او بگویم						
زیرا نمی خواهم دل او را بشکنم و ناراحت آینده اش هستم و نمی خواهم به لحاظ جسمی یا روحی و روانی آسیب ببیند						
زیرا نمی دانم اگر بعد از جدائی و طلاق، در آینده بخواهم وارد رابطه جدیدی بشوم، بچه/بچه ها چگونه عکس العمل نشان می دهند و از اینکه چنین رابطه ای به آنها آسیب برساند ترس و نگرانی دارم						
زیرا نمی دانم اگر بعد از جدائی و طلاق در آینده بخواهم وارد رابطه جدیدی بشوم، همسر یا شریک سابق چگونه عکس العمل نشان میدهد و از خشونت یا رفتار پیش بینی نشده همسر یا شریک سابق زندگی ام که به من یا بچه ها آسیب برساند می ترسم						
زیرا از اینکه همسر یا شریک سابقم به خودش آسیب برساند می ترسم						
بخاطر بچه یا بچه هایمان؛ زیرا نمی دانم که آیا تصمیم من برای بچه/بچه ها درست است و نمی دانم با تصمیم من آینده شان چه می شود						
زیرا نگران آن هستم که آیا می توانم به تنهایی بچه/بچه ها را مناسب تربیت کنم و نمی دانم که آیا به نیاز های بچه/						

					بچه ها می توانم به تنهایی پاسخ دهم
					زیرا نمی دانم عکس العمل خانواده و فامیل من چه خواهد بود، شاید مرا مقصر بدانند
					زیرا نمی دانم که اگر بعد از جدائی و طلاق، بخواهم در آینده وارد رابطه جدیدی بشوم، دوستانم چگونه عکس العمل نشان میدهند
					مایلم بعد از جدائی یا طلاق یک رابطه دوستی با همسر یا شریک زندگی سابقم داشته باشم
					بعد از جدائی یا طلاق به هیچ وجه مایل نیستم در هیچ زمینه ای، هیچ گونه رابطه دوستی با همسر یا شریک زندگی سابقم داشته باشم
					بعد از جدائی یا طلاق <u>به هیچ وجه مایل نیستم که هیچ گونه رابطه ای با همسر یا شریک زندگی سابقم داشته باشم، مگر در امور اداری</u>
					زیرا به لحاظ اقتصادی به او وابسته هستم و <u>نمی توانم تنها</u> زندگی خودم (یا بچه ها) را بچرخانم
					زیرا به لحاظ اقتصادی به او وابسته هستم و <u>نمی خواهم تنها</u> زندگی خودم (یا بچه ها) را بچرخانم
					(در مورد آنانی که در خارج ازدواج کرده یا اقامتشان وابسته به همسر می باشد) زیرا می ترسم که موقعیت اقامتی ام را از دست بدهم و به ایران اخراج شده یا مجبور شوم که برگردم
					(در مورد آنانی که در خارج ازدواج کرده یا اقامتشان وابسته به همسر می باشد) زیرا می ترسم و نمی دانم که چطور تنها زندگی ام را در یک کشور غریب پیش ببرم (مسئله زبان، امور اداری و...)
					(در مورد آنانی که در خارج ازدواج کرده یا اقامتشان وابسته به همسر می باشد) زیرا می ترسم تمام امکانات رفاهی و امتیازاتی که از طریق همسر در اختیار داشته یا به آن دسترسی دارم را از دست بدهم (مسکن؛ تحصیل، اجازه کار، بیمه درمانی و...)