

آسیب‌های روانی طلاق

حتی طلاق توافقی هم آسیب‌های روانی دارد اما ازدواج مجدد سریع، راه‌حل مناسبی برای این بحران نیست.



حتی طلاق توافقی هم آسیب‌های روانی دارد اما ازدواج مجدد سریع، راه‌حل مناسبی برای این بحران نیست.

به گزارش سلامت نیوز، زندگی ایده‌آل نوشت: طلاق هیچ‌گاه آخرین راه‌حل نبوده و نیست، اما شایع شدن آن نشان می‌دهد که زوجها آنقدرها هم به اختلافاتشان نگرش حل مسالهای ندارند و خیلی سریع‌تر از سال‌های گذشته و نسل پدرها و مادرهای مان به این نتیجه می‌رسند که همه چیز را تمام کنند. کار به جایی رسیده که این روزها بسیاری از زوجها با توافق از هم جدا می‌شوند؛ البته مشاورهای خانواده نظر دیگری دارند.

آنها معتقدند وقتی دو نفر به این سطح از آگاهی می‌رسند که برای هم مناسب نیستند و تصمیم به جدایی می‌گیرند، با آسیب‌های کمتری مواجه می‌شوند. دکتر مهدی دوايي، مشاور و روانشناس در ادامه به شما می‌گوید که آسیب‌های طلاق چیست و چگونه می‌توانید با آرامش بیشتری مشکلات این دوران را سپری کنید.

آسیب‌های روانی طلاق متفاوت است

گاهی ممکن است فردی کتاب یا کلاسی را نیمه‌تمام رها کند. جالب است بدانید هر پروژه ناتمامی در روند زندگی تاثیراتی منفی بر جای می‌گذارد؛ مثلا اگر فردی کلاس نقاشی، خط و ... را شروع کرده و آن را ناتمام رها کند در نهایت باعث می‌شود تصویر مثبتی که از خودش در ذهن داشته کاهش پیدا کند یا اعتمادبه‌نفسش پایین بیاید. همین مساله باعث می‌شود فرد در مورد خود به تصویری ناخوشایند برسد و احساس ناتوانی کند.

بنابراین هر اقدام نیمه‌تمامی در تمام ابعاد زندگی آسیب‌زا خواهد بود اما در ابعاد و ضرایبی مختلف. تمام این موارد با درصدی متفاوت روی احساسی که نسبت به خودتان دارید اثرگذار است. حال تصور کنید ضریب آسیب روانی طلاق حتی اگر از نوع توافقی هم که باشد چقدر بالاست. آسیب روانی جدایی اصلا قابل قیاس با موارد ذکر شده نیست. انرژی‌ای هم که بابت این مسائل از بین می‌رود به مراتب بیشتر است. از مهم‌ترین عواقب طلاق از هر نوعی که باشد کاهش اعتمادبه‌نفس است و جدایی باعث می‌شود دو طرف از نظر روانی افت کنند.

مهم‌ترین آسیب مربوط به ازدواج بعدی است

ممکن است خداحافظی يك فرزند از كانون خانواده هم به همین نسبت آسیب‌رسان باشد. اما این را بدانید که طلاق اولویت بسیار بالایی در ایجاد آسیب‌های روانی زن و مرد دارد. از پیامدها و عواقب دیگر طلاق، ایجاد تصورات منفی نسبت به خود است. مسلما هر فرد وقتی خودش را در هر مساله‌ای ناکارآمد تصور کند، همین موضوع باعث آسیب رساندن به سایر اتفاقات زندگی‌اش هم می‌شود. این آسیب‌ها در مورد شغل، کار، ورزش و مهم‌ترین آن احساس ناتوانی نسبت به ازدواج آینده است.

وقتی زوجها آگاهانه جدا می‌شوند

طلاق آسیب‌های زیادی را به دنبال دارد؛ بنابراین حتما باید تمام جوانب را هنگام شروع زندگی بسنجید تا در آینده درگیر آسیب‌های روانی و اجتماعی آن نشوید. البته طلاق توافقی در اکثر موارد به دلیل رشد دو طرف اتفاق می‌افتد. یعنی زوجها به

این آگاهی رسیده‌اند که برای هم مناسب نیستند. توصیه همه مشاورها این است که اگر می‌خواهید جدا هم بشوید لطفاً خوب جدا شوید! البته این به این معنا هم نیست که این سبک طلاق آسیب روانی به دنبال ندارد، به‌خصوص اگر فرزندی هم در میان باشد اما به یاد داشته باشید که طلاق توافقی به مراتب آسیب کمتری دارد.

می‌میرم اما در این زندگی می‌مانم!

کسانی که طلاق می‌گیرند در اغلب موارد با دلشوره و اضطراب ناشی از خراب شدن زندگی بعدی‌شان مواجه هستند. در بسیاری از موارد فرد طلاق‌گرفته به دلیل اینکه اعتماد به نفسش پایین آمده و اضطراب بالایی را تجربه می‌کند، در ازدواج بعدی هم موفق نخواهد بود. این موضوع ربطی به نوع طلاق هم ندارد. طلاق توافقی هم آسیب‌های روانی زیادی به دنبال دارد، منتها ضرایب آن کمتر است.

اصولاً باور منفی شکست در افراد این احساس را به وجود می‌آورد که نکند دفعه دوم هم شکست بخورم، نکند این یکی هم مثل مورد قبلی باشد و بدتر اینکه خیلی‌ها به سرعت وارد زندگی جدیدی می‌شوند که از قبلی هم آزاردهنده‌تر است اما به دلیل شرایطی که دارند و ترس از حرف‌هایی که در آینده خواهند شنید، جدا نمی‌شوند.

آسیب‌های روانی طلاق

چطور ازدواج بعدی موفق‌تر داشته باشید

بعد از طلاق زوجها روان خسته‌ای دارند؛ بنابراین اگر طلاق گرفته‌اید حتماً سعی کنید تا اقدام برای ازدواج بعدی فاصله زمانی مناسبی را در نظر بگیرید و به صحبت‌های اطرافیان کمتر توجه کنید. از تکنیک این گوش در و آن یکی دروازه استفاده کنید! برای فراموشی آسیب طلاق به فکر ازدواج درمانی نباشید. فکر نکنید وارد زندگی جدید شدن نشانی از توانمندی شماست تا روی همسر قبلی را کم کنید.

متأسفانه گاهی تصمیم غیر منتظره‌تان برای ازدواج بعدی، منجر به شکست می‌شود. بین ازدواج قبلی تا ازدواج بعدی حداقل باید 6 ماه تا 1 سال فاصله باشد. سعی کنید تا زمانی که طلاق قبلی آزارتان می‌دهد، هنوز در ذهن‌تان با آن درگیر هستید و برای‌تان نیمه‌تمام مانده به فکر ازدواج مجدد نباشید.

آینده مشترکی با هم ندارید؟

در طلاق توافقی دو طرف به این نتیجه می‌رسند که در کنار هم زندگی سعادت‌مندی را تجربه نخواهند کرد؛ بنابراین در پروسه جدایی آرزوهای خوبی برای هم می‌کنند. در این سبک طلاق، دو طرف همه راه‌ها را امتحان کرده‌اند و پیش مشاور رفته‌اند، بعد به این نتیجه رسیده‌اند که ادامه این زندگی به صلاح‌شان نیست و با هم آینده مشترکی نخواهند داشت. اگر به ناچار در چنین موقعیتی قرار گرفتید، سعی کنید شروع عاشقانه ازدواج را با یک انتهای خوب خاتمه بدهید؛ یعنی با هم به این تعامل برسید که ادامه این زندگی به صلاح شما نیست.

وقتی ادامه زندگی به نفع شما نیست. . .

طلاق کلاً راه‌حل مناسبی نیست و هیچ مشاوره‌ای هم مطرح نمی‌کند که جدایی خوب است. مسلماً یکی از مسائل فرهنگی و اجتماعی ناپسند جامعه، مساله طلاق است. گاهی شرایط سخت زندگی منجر به تکامل انسان در مراحل بعدی می‌شود. اگر پازل زندگی شما با هم جفت و جور نمی‌شود، مسلماً آخرین راه‌حل طلاق نیست. اختلاف‌ها در زندگی گاهی باعث رشد می‌شوند. البته اگر توانایی حل مشکلات را ندارید طبیعتاً ادامه این زندگی به نفع شما نخواهد بود.

طلاق چرا؟

جغرافیایی که در آن ساکن هستید: جالب است بدانید که محیط هم در ایجاد طلاق بی‌تاثیر نیست. در برخی شهرها قبح طلاق از بین نرفته و زوجها با هم سازگارتر هستند. البته این فقط هم به آن معنا نیست که به دلیل نوع محل سکونت‌شان طلاق نمی‌گیرند، بلکه اصولاً جدایی برای‌شان بی‌مفهوم است.

شرایط اقتصادی: خیلی‌ها متأسفانه از همان اول انتخاب مناسبی ندارند؛ یعنی با شناخت ازدواج نکرده‌اند. اینجاست که آموزش

مهارت‌های زندگی شما را از بحران نجات می‌دهد. برخی مهارت‌ها به شما کمک می‌کند تا در آینده از مشکلات زندگی با خاطرات خوبی یاد کنید. گاهی همین مشکلات فرصت‌های زیبایی می‌شوند تا انسان‌ها را از ناکامی نجات دهند. تجربه‌های مشترک گاهی منجر به ایجاد عوامل مشترکی می‌شود. اگر الان سختی‌ها را تحمل و غم و غصه‌های‌تان را تقسیم کنید، در آینده در شادی هم شریک خواهید بود.

آسیب‌های روانی طلاق

ناهماهنگی اجتماعی و فرهنگی: در بیشتر مواقع هنگام ازدواج این مسائل خیلی به چشم شما نمی‌آید یا با گفتن اینکه ما عاشق هم هستیم از کنار آن به راحتی عبور می‌کنید. پس از همان اول حواس‌تان را جمع یا سعی کنید در آینده توقع‌های‌تان را نسبت به زندگی متعادل سازید. اصطلاحاً هم‌کفو بودن خانواده‌ها را همان اول در نظر بگیرید یا خودتان را با شرایط هماهنگ کنید.

دخالت‌های بی‌جای خانواده‌ها: گاهی این دخالت‌ها مشکلات بیشتری را به وجود می‌آورد. شاید خود زوج با مراجعه به مشاور می‌توانستند مشکلات‌شان را حل کنند اما با مطرح کردن، آن را به مساله‌ای غیر قابل حل تبدیل کرده‌اند. وقتی دو خانواده درگیر مشکلات زوج‌ها می‌شوند ناخودآگاه بین آنها اختلافاتی به وجود می‌آید.

دوستانی که طلاق گرفته‌اند و زندگی زناشویی برای‌شان بی‌اهمیت است: از معاشرت با این دوستان و آشنایان پرهیز کنید. خلاصه اینکه مراقب باشید که اطرافیان‌تان چه کسانی هستند و با چه کسانی رفت‌وآمد می‌کنید.

ازدواج‌های اجباری: منظور ازدواج‌هایی است که در آن بیشتر خانواده‌ها تصمیم‌گیرنده هستند تا خود دختر و پسر. آینده چنین زندگی‌های مشترکی هم با نارضایتی‌های مختلف مواجه می‌شود.

عدم وفاداری زوج‌ها: زن باید مطمئن باشد این مرد مال اوست و همین‌طور بالعکس.

مشکلات و مسائل جنسی: نکته مهم دیگر این است که زن و شوهر باید بتوانند درباره این مشکلات با هم گفت‌وگو کنند. اگر این اتفاق بیفتد بسیاری از ازدواج‌هایی که به دلایل مسائل جنسی به بن‌بست رسیده برطرف می‌شود. بیان احساسات در مورد مسائل جنسی نیز در زندگی زناشویی بسیار حائز اهمیت است.