



چگونه بعد از طلاق با حس انتقام جویی مان مقابله کنیم؟

طلاق در بهترین حالتش یکی از اندوه بارترین رویداد های زندگی است اما این اندوه تا کجا می تواند ادامه پیدا کند؟ ممکن است یک سال، 2 سال و شاید هم تا آخر عمر ادامه یابد.

سلامت نیوز- *راحه فلاح: طلاق در بهترین حالتش یکی از اندوه بارترین رویداد های زندگی است اما این اندوه تا کجا می تواند ادامه پیدا کند؟ ممکن است یک سال، 2 سال و شاید هم تا آخر عمر ادامه یابد. می پرسید چگونه؟ کافی است سرطانی بشود آن وقت خواهید دید که چطور به مدتی مدید وبال گردنتان می ماند.

به گزارش سلامت نیوز، «سپیده دانایی» می نویسد اما چه می شود که یک طلاق، سرطانی می شود؟ در این مطلب به این پرسش ها پاسخ می دهیم.

طلاق سالم، طلاق سرطانی

فرض کنید خدانکرده امروز روز طلاق شماست.

روایت اول: با احساس ناکامی از محضر بیرون می آید. شاید چند روزی مرخصی گرفته باشید و بخواهید مدتی در خانه تنها بمانید. شاید هم یک راست به سر کارتان بروید. در هر دو حالت تا مدت ها کیفیتان کوک نیست. خیلی وقت ها به یاد همسر سابقتان می افتید و چنان عصبانی می شوید که به فکر تلافی کردن می افتید البته این در حد یک فکر باقی می ماند. چند وقتی با این حالتان می سازید تا این که کم کم دوباره به زندگی بر می گردید.

روایت دوم: با احساس ناکامی از محضر بیرون می آید. شاید چند روزی مرخصی گرفته باشید و بخواهید مدتی در خانه تنها بمانید. شاید هم یک راست به سر کارتان بروید. در هر دو حالت تا مدت ها کیفیتان کوک نیست. خیلی وقت ها به یاد همسر سابقتان می افتید و چنان عصبانی می شوید که به فکر تلافی کردن می افتید. بالاخره تصمیم می گیرید به هر قیمتی شده انتقامتان را از او بگیرید و با اراده ای خستگی ناپذیر دست به کار می شوید.

تفاوت طلاق معمولی با طلاق سرطانی، تفاوت بین این دو روایت است. همان طور که متوجه شدید تا نیمه های هر دو روایت مسیر تقریباً یکسان بود. در هر دو شما ناراحت بودید، رنج می کشیدید و عصبانی بودید. مسیر طلاق سالم (یعنی روایت اول) از جایی از مسیر طلاق سرطانی (یعنی روایت دوم) جدا شد که به طور ناخودآگاه به حس انتقام جویی تان اجازه دادید مهار زندگی شما را به دست بگیرد.

آیا این طلاق درمان دارد؟

واقعیت این است که وقتی خشم و انتقام جویی غالب می شود، دیگر چشم و گوش آدم درست کار نمی کنند؛ یعنی فردی که طلاقش سرطانی شده سخت درمان می شود، شاید هم اصلاً نشود برایش کاری کرد چون در شرایطی نیست که بیمارگونه بودن رفتار هایش را بپذیرد چه برسد به این که بخواهد درمان بپذیرد؛ بنابراین بهترین راه این است که با مقابله با حس انتقام جویی در این دوران، از سرطانی شدن طلاق پیشگیری کنیم.

شیوه های مقابله با حس انتقام جویی

رنج را بپذیرید: این که به چه دلیلی طلاق گرفتید یا چقدر راضی به این کار بودید، ممکن است میزان رنج شما را تحت تاثیر قرار بدهد اما اصل آن را نه. رنج کشیدن سخت است اما نشانه بدبختی نیست! اتفاقاً برعکس، رنج نشانه ای است از این که آسیبی به شما وارد شده است و روان شما به خاطر قدرتی که دارد، مشغول تیمار کردن آن است. حس انتقام جویی هم مثل خشم، تنهایی و افسردگی بخشی از فرآیند رنج پس از طلاق است. پس رنجتان را با تمام مخلفاتش بپذیرید و به روزه های امیدوی که نشانتان می دهد توجه کنید.

2- با همسر سابقتان قطع رابطه کنید: تعجب نکنید، می دانم احتمالاً از وقتی که طلاق گرفته اید نه همسر سابقتان را دیده اید و نه با او تلفنی حرف زده اید، شاید هم به خاطر بچه ها چند باری مجبور به این کار شده اید اما طوری نبوده که بشود اسمش را رابطه گذاشت. اما واقعیت این است که تا وقتی از دست او عصبانی هستید و فکر انتقام در سرتان دور می زند، ذهن و قلب شما با او رابطه دارد. برای این که این رابطه هیجانی را قطع کنید 3 کار باید بکنید.

اول این که ریشه خشم، ترس است پس برای قطع رابطه با همسر سابقتان قبل از هر کاری باید ترس هایتان را شناسایی و رفع کنید. این ترس ها ناخودآگاه هستند و وقتی به سطح خودآگاهی می رسند تا حد زیادی قدرتشان را از دست می دهند. ببینید چه چیز طلاق، شما را بیشتر ترسانده است؟ تنهایی؟ حس بازنده بودن؟ بی پولی؟ آینده مبهم؟ فهرستی از این ترس ها تهیه کنید. راه های مختلفی را که برای رفع آن ها سراغ دارید هم بنویسید. حالا وقت سبک سنگین کردن است. بهترین راه ها را

انتخاب و طی یک برنامه منظم آن ها را عملی کنید.

این که حالا نوبت خشم است. برای کنار آمدن با خشم‌تان هم انجام این کارها مفید است: از چیزهایی که هنوز شما را عصبانی می‌کنند، فهرستی تهیه کنید. سپس درباره هر کدام از آن‌ها مفصل بنویسید. بعد از نوشتن یک بار با صدای بلند آن را برای خودتان بخوانید تا هم آگاهی بیشتری نسبت به احساساتتان پیدا کنید و هم از بار عاطفی آن‌ها کاسته شود.

در مرحله سوم باید فکری هم برای راه‌های مدیریت خشم‌تان بکنید. از وقتی که طلاق گرفته‌اید چند بار به خودتان گفته‌اید که «همسر سابقم زندگی من رو نابود کرد، حق من این زندگی نبود و...؟». به جای بازی کردن نقش قربانی مسئولیت ازدواج قبلی‌تان را بپذیرید، این را که همسر سابقتان و دنیا چگونه «باید» با شما رفتار می‌کردند به چالش بکشید و با توجه به این نکته مهم که قربانی فردی است که خودش اجازه آزار و آسیب را به دیگری می‌دهد صدای منتقد درونی‌تان را به تله بیندازید.

بعد از انتقام چی؟

فرض کنید انتقام هم گرفتید، آیا مطمئنید که او دستش خواهد آمد که شما چه رنجی کشیده‌اید؟ آیا حال شما را می‌فهمد؟ آیا عذرخواهی می‌کند؟ مطمئن باشید که هیچ‌یک از این اتفاق‌ها نخواهد افتاد. نگاه او به دنیا با شما فرق دارد و اگر رنج شما برای او معنای رنج داشت که کارتان به طلاق نمی‌کشید.
*کارشناس ارشد روان‌شناسی